

## Emotional Spiritual Quotient (ESQ) Training to Enhance Teachers' Resilience in the Society 5.0 Era

### Pelatihan *Emotional Spiritual Quotient* (ESQ) Meningkatkan Resiliensi Guru Era *Society 5.0*

Lilis Karyawati<sup>1</sup>, Achmad Junaedi Sitika<sup>2</sup>, Ine Rahayu Purnamaningsih<sup>3</sup>, Rosita Rahman<sup>4</sup>, Nunung Kurniasih<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

<sup>5</sup> STAI Dr. Kh. EZ. Muttaqien Purwakarta, Indonesia

[lilis.karyawati@fai.unsika.ac.id](mailto:lilis.karyawati@fai.unsika.ac.id)<sup>1</sup>, [achmad.junaedi@staff.unsika.ac.id](mailto:achmad.junaedi@staff.unsika.ac.id)<sup>2</sup>, [ine.rahayu@fkip.unsika.ac.id](mailto:ine.rahayu@fkip.unsika.ac.id)<sup>3</sup>, [rosita@gmail.com](mailto:rosita@gmail.com)<sup>4</sup>, [nunung460@gmail.com](mailto:nunung460@gmail.com)<sup>5</sup>

DOI: <https://doi.org/10.52593/svs.05.1.04>

Naskah diterima: 11 Januari 2025, direvisi: 28 Januari 2025, disetujui: 30 Januari 2025

---

#### Abstract

**Keywords:**  
*Training, Emotional Spiritual Quotient, Teacher Resilience, Society 5.0*

*The Emotional Spiritual Quotient (ESQ) training aims to increase the resilience of teachers at SMP PGRI Pangkalan, Karawang in facing the challenges of the Society 5.0 era. The selection of this topic is based on the importance of emotional and spiritual resilience for teachers who work in an environment full of technological change and high demands. The service method includes preparation and planning, the implementation of training through initial workshops, practical training sessions, as well as mentoring and consultation. Evaluations were conducted before and after the training to measure the impact on teachers' ability to manage emotions, stress levels, and technology adaptation. The results of the training showed a significant improvement in teachers' ability to manage emotions and stress, as well as skills in using technology for learning. Thus, ESQ training has proven to be effective in improving teacher resilience, which contributes to better quality education in the Society 5.0 era. The sustainability of the program is supported by periodic evaluations, the development of advanced modules, and the formation of a community of practice between teachers.*

---

#### Abstrak

**Kata kunci:**  
*Pelatihan, Emotional Spiritual Quotient, Resiliensi Guru, Society 5.0*

Pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) bertujuan untuk meningkatkan resiliensi guru di SMP PGRI Pangkalan, Karawang dalam menghadapi tantangan era Society 5.0. Pemilihan topik ini didasarkan pada pentingnya ketahanan emosional dan spiritual bagi guru yang bekerja dalam lingkungan yang penuh dengan perubahan teknologi dan tuntutan tinggi. Metode pengabdian meliputi persiapan dan perencanaan, pelaksanaan pelatihan melalui lokakarya awal, sesi pelatihan praktis, serta pendampingan dan konsultasi. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan untuk mengukur dampaknya terhadap kemampuan pengelolaan emosi, tingkat stres, dan adaptasi teknologi para guru. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan guru mengelola emosi dan stres, serta keterampilan dalam menggunakan teknologi untuk pembelajaran. Dengan demikian, pelatihan ESQ terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi guru, yang berkontribusi pada kualitas pendidikan yang lebih baik di era Society 5.0. Keberlanjutan program ini didukung oleh evaluasi berkala, pengembangan modul lanjutan, dan pembentukan komunitas praktik antar guru.

## PENDAHULUAN

Guru sampai kapanpun akan selalu menjadi tokoh utama penentu kemajuan mutu pendidikan. Guru, sebagai pilar utama dalam sistem pendidikan, memiliki peran yang tak tergantikan dalam menciptakan pembelajaran yang berkualitas dan membentuk masa depan siswa melalui pendekatan yang holistik dan adaptif. Melalui pembelajaran di kelas, guru bersentuhan langsung dengan murid untuk mencapai tujuan pembelajaran dan kompetensi yang diharapkan (Tan & Low, 2019). Kemampuan guru mengimplementasikan kompetensi pedagogis seperti penguasaan metode, media, mengenali karakteristik peserta didik dan ketersediaan bahan ajar menjadi faktor penentu capaian pembelajaran.

Masyarakat 5.0, yang ditandai dengan integrasi teknologi canggih seperti kecerdasan buatan, data besar, dan Internet of Things untuk menciptakan masyarakat berbasis teknologi, menimbulkan beberapa tantangan bagi para guru (Darmaji et al., 2019). Dalam konteks *Society 5.0*, tantangan dalam pendidikan memiliki banyak aspek, menuntut kemampuan beradaptasi dan ketahanan atau resiliensi dari para guru (Garanina et al., 2021). Integrasi teknologi canggih yang pesat mengharuskan para pendidik untuk terus memperbarui keterampilan dan metode pengajaran mereka, yang dapat membebani mental dan emosional (Rojas et al., 2021). Selain itu, memastikan akses yang adil terhadap teknologi ini sangat penting bagi pendidikan inklusif, namun hal ini memerlukan kecerdasan dari para guru untuk mengatasi berbagai tingkat literasi digital di kalangan siswa (Wahyuni, 2015). Resiliensi guru sangat penting dalam menghadapi tantangan-tantangan ini, karena resiliensi guru dapat mengatasi kemunduran, menerima perubahan, dan mempertahankan lingkungan belajar yang positif (Malloy & Allen, 2007). Guru yang tangguh/resilien memainkan peran penting tidak hanya dalam memfasilitasi integrasi teknologi tetapi juga dalam menanamkan ketahanan dan kemandirian yang dibutuhkan siswa untuk berkembang dalam *Society 5.0* yang berkembang secara dinamis. Resiliensi didefinisikan sebagai proses yang dilakukan seseorang untuk beradaptasi dengan cara yang positif terhadap keadaan yang menantang. Bagi guru yang bertahan atau resiliens, stres dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjadi responsif dan efektif di dalam kelas. Namun tidak sedikit pula guru yang mengalami penurunan motivasi bahkan memilih mengundurkan diri dari tugasnya sebagai pendidik karena tidak mampu lagi bertahan dengan kondisi tersebut.

Kecerdasan Emosional dan Sosial (ESQ) semakin penting bagi ketahanan guru di era *Society 5.0*. Dalam lingkungan yang ditandai dengan kemajuan teknologi yang pesat dan paradigma pendidikan yang terus berkembang, guru menghadapi banyak tantangan yang melampaui keahlian teknis. ESQ membekali pendidik dengan kemampuan untuk menavigasi dinamika antarpribadi yang kompleks, memahami dan mengelola emosi mereka secara efektif, dan membina hubungan positif dengan siswa, kolega, dan orang tua (Islam, 2018). Ketajaman emosional dan sosial ini tidak hanya meningkatkan kapasitas mereka untuk beradaptasi dengan perubahan tuntutan Masyarakat 5.0 namun juga berkontribusi pada penciptaan lingkungan belajar yang mendukung (Muhammad Firdausi, Khoirul Asfiyak, 2020). Guru memainkan peran sentral dalam menciptakan iklim kelas yang mendorong pembelajaran siswa dan kesejahteraan sosial-emosional. Namun, mengajar bisa membuat stres dan mengelola dinamika kelas menjadi hal yang melelahkan. Stres dan kelelahan guru telah menjadi tantangan yang terus berlanjut di dunia pendidikan (Gu & Day, 2013). Dan seiring tingginya tuntutan pendidikan terutama di era *society 5.0*, guru menjadi profesi dengan tuntutan yang tinggi yang mengalami stres dan kelelahan emosi atau *burnout*.

Dalam studi pendahuluan berupa observasi dan wawancara dengan perwakilan guru dan kepala SMP PGRI Pangkalan yang berlokasi di Kp. Kirewok, Cintawargi, Kec. Tegalwaru, Kab. Karawang Prov. Jawa Barat, guru mengalami masalah dengan resiliensi mereka beradaptasi dengan tuntutan pendidikan hari ini. Gejala-gejala ditunjukkan meningkatnya tingkat stres, kelelahan, dan kelelahan emosional, yang diwujudkan melalui tanda-tanda seperti mudah tersinggung, lelah, dan perasaan kewalahan. Penurunan kepuasan kerja dan perasaan tidak efektif dalam mengelola tuntutan kelas juga muncul. Guru yang menghadapi masalah resiliensi menunjukkan keengganan untuk mengadopsi teknologi baru, penurunan antusiasme terhadap pengembangan profesional, dan berkurangnya rasa efektif dalam menavigasi paradigma pendidikan yang terus berkembang. Sebagian guru yang sulit beresiliensi menarik diri dari pergaulan, isolasi, atau hubungan antarpribadi yang tegang dalam komunitas sekolah.

Resiliensi menghasilkan kepuasan kerja, daya tanggap, efektivitas, efikasi diri, rasa bangga, rasa percaya diri, hubungan interpersonal, kompetensi, otonomi, optimisme, emosi interpersonal yang positif, empati, dan guru yang cerdas secara emosional (Mansfield, 2020). Sejalan dengan itu, Ainsworth & Oldfield (2019) mengungkapkan bahwa guru dengan ESQ tinggi lebih mampu menangani stres, berkolaborasi secara efektif, dan berempati terhadap beragam kebutuhan siswa, yang semuanya merupakan elemen penting dalam membangun dan mempertahankan ketahanan di tengah beragam tantangan pendidikan modern.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada lembaga mitra, sebagai upaya meningkatkan resiliensi guru dalam perkembangan pendidikan era *society 5.0* yang penuh tantangan dan ketidakpastian, tim dosen Universitas Singaperbangsa berinisiatif membantu guru menumbuhkan resiliensi mereka melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Program pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan Emotional Spiritual Quotient meningkatkan resiliensi guru di era *society 5.0*. Melalui kegiatan PKM ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan guru dalam pengelolaan emosional dan spiritual mereka untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif dan *better teaching* yang mendukung peningkatan layanan pembelajaran dan mutu pendidikan di sekolah.

## **METODE**

Kegiatan PKM ini bertujuan membantu guru membangun dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan *society 5.0*. PKM dosen Universitas Singaperbangsa Karawang ini bekerjasama dengan mitra sasaran yaitu Sekolah Menengah Pertama Swasta PGRI Pangkalan yang berlokasi di Kp. Kirewok, Cintawargi, Kec. Tegalwaru, Kab. Karawang Prov. Jawa Barat. Metode yang diimplementasikan berupa pelatihan Emotional Spiritual Quotient.

Pelatihan adalah proses sistematis yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi individu (Rahmat, 2014). Pelatihan ini mengintegrasikan kecerdasan emosional dan spiritual untuk membantu guru menghadapi tantangan dan tekanan yang semakin kompleks dalam dunia pendidikan. ESQ mengajarkan teknik-teknik seperti manajemen stres, pengembangan empati, dan peningkatan kesadaran diri, yang membantu guru untuk lebih stabil secara emosional dan terhubung secara spiritual (Tumanggor & Mularsih, 2020). Dalam sesi pelatihan, guru difasilitasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pendidikan di era *society 5.0*, tantangan dan peluang, dan strategi resiliensi melalui penguatan Emotional Spiritual Quotient. Guru dilatih melakukan afirmasi, mengelola stres dan hipnoterapi mandiri untuk menjaga kesehatan mental dan resiliensi (Jaelani & Ilham, 2019). Tujuan akhir dari pelatihan adalah guru memiliki ketahanan dalam menghadapi tantangan dan tetap termotivasi serta berinovasi dalam mewujudkan

pendidikan yang berkualitas di tengah peluang dan tantangan pendidikan era *society 5.0*. Dengan menggunakan pendekatan holistik ini, guru dapat meningkatkan ketahanan diri mereka, mampu beradaptasi dengan perubahan cepat, dan lebih efektif dalam mendukung kebutuhan siswa serta berkontribusi positif terhadap lingkungan pendidikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Proses pembelajaran dalam program pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang berfokus pada pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) untuk meningkatkan resiliensi guru di era *Society 5.0* dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Berikut adalah penjelasan mengenai tahapan-tahapan tersebut:

a. Persiapan dan Perencanaan

1) Identifikasi Kebutuhan

Tim dosen dari Universitas Singaperbangsa Karawang melakukan observasi dan wawancara awal dengan guru-guru di SMP PGRI Pangkalan. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi masalah-masalah utama yang dihadapi oleh para guru, terutama terkait dengan stres, kelelahan emosional, dan adaptasi terhadap teknologi.



**Gambar 1. Identifikasi Kebutuhan Melalui Wawancara Dengan Guru Dan Kepala Sekolah**

2) Pengembangan Modul Pelatihan

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan, tim dosen mengembangkan modul pelatihan ESQ yang mencakup materi tentang pengelolaan emosi, manajemen stres, dan penggunaan teknologi dalam pembelajaran. Modul ini dirancang untuk memberikan pengetahuan teoretis dan keterampilan praktis yang relevan bagi para guru.

b. Pelaksanaan Pelatihan

1) Lokakarya Awal

Program dimulai dengan serangkaian lokakarya yang memperkenalkan konsep dasar *Society 5.0*, resiliensi, dan ESQ. Lokakarya ini mencakup presentasi, diskusi, dan kegiatan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para guru tentang pentingnya resiliensi dan bagaimana ESQ dapat membantu dalam hal ini.

2) Sesi Pelatihan Praktis

Setelah lokakarya awal, para guru berpartisipasi dalam sesi pelatihan praktis di mana mereka mempraktikkan teknik-teknik ESQ seperti afirmasi, refleksi diri, dan self-hypnotherapy. Sesi ini juga mencakup latihan manajemen stres dan pengenalan teknologi canggih yang relevan dengan pembelajaran di era *Society 5.0*.



**Gambar 2. Sesi Pelatihan Praktis**

- 3) Pendampingan dan Konsultasi  
Selama pelatihan, guru-guru menerima pendampingan dari tim dosen dan ahli ESQ. Mereka mendapatkan kesempatan untuk berkonsultasi mengenai masalah-masalah yang dihadapi dan menerima bimbingan praktis tentang penerapan teknik-teknik yang diajarkan.
- c. Evaluasi dan Monitoring  
Evaluasi Awal dan Akhir: Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan untuk mengukur perubahan dalam kemampuan pengelolaan emosi, tingkat stres, dan adaptasi teknologi para guru. Instrumen evaluasi mencakup survei, wawancara, dan observasi.



**Gambar 3. Evaluasi dan Monitoring**

Pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) yang dilaksanakan untuk meningkatkan resiliensi guru di SMP PGRI Pangkalan, Karawang, menunjukkan hasil yang signifikan. Pelatihan ini melibatkan serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memperkuat kemampuan guru dalam mengelola emosi, stres, dan adaptasi terhadap perubahan teknologi di era *Society 5.0*.

- a. Peningkatan Kemampuan Pengelolaan Emosi dan Stres  
Setelah mengikuti pelatihan ESQ, guru-guru menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mengelola emosi dan stres. Mereka lebih mampu mengatasi tantangan dalam proses pembelajaran dengan sikap yang lebih positif dan adaptif. Peningkatan ini terlihat dari hasil survei dan wawancara yang dilakukan sebelum dan

sesudah pelatihan, di mana para guru melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan yang lebih baik dalam menjaga keseimbangan emosional.

b. Penguasaan Teknik ESQ

Guru-guru dilatih menggunakan teknik-teknik ESQ seperti afirmasi, refleksi diri, dan self-hypnotherapy. Teknik-teknik ini membantu mereka dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan rasa percaya diri. Sebagai hasilnya, guru-guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan positif bagi siswa.

c. Efektivitas Penggunaan Teknologi

Pelatihan ini juga mencakup pengenalan dan praktik penggunaan teknologi canggih seperti kecerdasan buatan dan Internet of Things dalam proses pembelajaran. Guru-guru menjadi lebih terampil dalam memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kualitas pengajaran dan pembelajaran di kelas. Mereka melaporkan peningkatan kemampuan dalam menggunakan alat teknologi untuk memfasilitasi pembelajaran yang lebih interaktif dan menarik.

Keberlanjutan dan tindak lanjut dari program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berfokus pada pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) untuk meningkatkan resiliensi guru di era *Society 5.0* dirancang untuk memastikan dampak jangka panjang dan penerapan berkelanjutan dari hasil pelatihan. Tim dosen akan melakukan evaluasi berkala untuk mengukur efektivitas pelatihan dan dampaknya terhadap resiliensi guru melalui survei, wawancara, dan observasi setiap enam bulan. Hasil evaluasi akan didokumentasikan dalam laporan yang mendetail untuk menginformasikan pengembangan program lebih lanjut. Berdasarkan hasil evaluasi, modul pelatihan lanjutan yang mencakup teknik-teknik ESQ yang lebih mendalam serta strategi tambahan untuk pengelolaan stres dan penggunaan teknologi akan dikembangkan. Pelatihan lanjutan akan dilaksanakan secara berkala dengan lokakarya interaktif dan sesi pelatihan praktis. Untuk mendukung keberlanjutan, komunitas praktik antar guru akan dibentuk sebagai platform untuk berbagi pengalaman, praktik terbaik, dan strategi untuk mengelola stres dan meningkatkan resiliensi. Tim dosen akan menyediakan sumber daya daring dan pendampingan sebaya untuk memberikan dukungan langsung dan bimbingan kepada guru-guru.

Hasil dan capaian dari program PKM ini dipublikasikan di media massa dan jurnal pengabdian masyarakat yang terindeks SINTA, serta slide presentasi dan materi pelatihan akan disebar sebagai sumber daya yang dapat diakses oleh institusi pendidikan lainnya. Untuk memperluas jangkauan program, tim dosen akan mengembangkan kerjasama dengan lebih banyak institusi pendidikan dan organisasi, serta melibatkan pemangku kepentingan dalam proses perencanaan dan pelaksanaan program. Dengan rencana keberlanjutan dan tindak lanjut ini, program PKM yang berfokus pada pelatihan ESQ untuk meningkatkan resiliensi guru di era *Society 5.0* diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan, membantu guru menghadapi tantangan pendidikan modern, dan meningkatkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

## Pembahasan

Program pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) dirancang untuk meningkatkan ketahanan guru dengan berfokus pada kesejahteraan, kecerdasan emosional, dan ketahanan mereka (Pozo-Rico et al., 2023). Ketahanan sangat penting bagi guru yang bekerja di lingkungan yang penuh tuntutan karena tidak hanya memengaruhi kesejahteraan mereka sendiri tetapi juga perkembangan siswa (Salvo-Garrido, 2023). Program seperti ESQ dapat membantu guru dalam mengelola stres dan membangun ketahanan, terutama selama masa-masa sulit di era VUCA (*Volatility, uncertainty, complexity, and ambiguity*) dengan *society 5.0* seperti saat ini (Pristiarawati et al., 2021).

Pelatihan ESQ kemungkinan mencakup teknik manajemen stres, pengembangan kecerdasan emosional, dan strategi untuk kesejahteraan spiritual. Komponen-komponen ini dapat membantu guru menjaga stabilitas emosional, terhubung secara spiritual, dan

mengelola tekanan profesi mereka secara efektif. Dengan mempromosikan ketahanan melalui program-program seperti ESQ, guru dapat beradaptasi dengan perubahan, tetap termotivasi, berinovasi dalam praktik mengajar, dan memberikan pendidikan berkualitas dalam lanskap Masyarakat 5.0 yang terus berkembang. Inisiatif semacam itu penting bagi para pendidik untuk mendukung siswa secara efektif dan memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan pendidikan. Dalam konteks persiapan dan perencanaan pelatihan dalam pengabdian masyarakat, identifikasi kebutuhan dan pengembangan bahan ajar memegang peranan penting. Identifikasi kebutuhan melibatkan pemahaman mendalam tentang apa yang dibutuhkan oleh peserta pelatihan atau masyarakat sasaran, sedangkan pengembangan bahan ajar melibatkan proses merancang materi yang sesuai dengan kebutuhan tersebut.

Program pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) MENINGKATKAN RESILIENSI GURU ERA *SOCIETY 5.0* dirancang secara matang dan sistematis, hal ini ditunjukkan adanya persiapan yang matang dalam mengidentifikasi kebutuhan peserta pelatihan Ardillah (Taufik et al., 2023). Identifikasi kebutuhan ini memungkinkan penyelenggara pelatihan untuk merancang bahan ajar yang relevan dan efektif sesuai dengan konteks dan kebutuhan masyarakat sasaran. Pengembangan bahan ajar juga merupakan tahap krusial dalam persiapan pelatihan. Oktaviani et al (2021) merekomendasikan pengembangan bahan ajar berbasis teknologi digital, multimedia, atau berorientasi pada pendekatan kontekstual menunjukkan upaya untuk menciptakan materi pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan terkini. Dalam konteks pengabdian masyarakat, pengembangan bahan ajar yang tepat dapat meningkatkan efektivitas pelatihan dan memberikan dampak positif yang signifikan pada masyarakat yang dilayani. Selain itu, penelitian tentang analisis kebutuhan bahan ajar juga menyoroti pentingnya memahami kebutuhan dan konteks spesifik dalam pengembangan materi pembelajaran (Muzaki, 2021). Dengan demikian, persiapan dan perencanaan yang matang dalam mengidentifikasi kebutuhan dan mengembangkan bahan ajar yang sesuai dapat meningkatkan kualitas pelatihan dan dampak positifnya dalam pengabdian kepada masyarakat.

Lokakarya awal, sesi pelatihan praktis, dan pendampingan serta konsultasi dalam pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) memiliki urgensi dan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi guru. Lokakarya awal dapat berfungsi sebagai tahap awal untuk mengidentifikasi kebutuhan dan merencanakan pelatihan yang sesuai dengan konteks dan kebutuhan guru (Ifah et al., 2023). Sesi pelatihan praktis kemudian memberikan kesempatan bagi guru untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman yang mendalam mengenai konsep-konsep ESQ serta teknik-teknik yang dapat meningkatkan resiliensi mereka (Toyib et al., 2021). Selain itu, pendampingan dan konsultasi setelah sesi pelatihan dapat memberikan dukungan berkelanjutan kepada guru dalam mengimplementasikan pembelajaran ESQ dalam praktik sehari-hari mereka (Susanti et al., 2020).

Hasil pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) ini relevan dengan temuan penelitian menunjukkan bahwa pelatihan dan pendampingan memiliki dampak positif dalam meningkatkan kompetensi dan kinerja guru (Fitria et al., 2019). Melalui lokakarya awal, guru dapat memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kebutuhan mereka dan manfaat yang dapat diperoleh dari pelatihan ESQ. Sesi pelatihan praktis kemudian memberikan kesempatan bagi guru untuk mengasah keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan di dunia pendidikan. Pendampingan dan konsultasi selanjutnya memungkinkan guru untuk mendapatkan bimbingan dan dukungan dalam mengimplementasikan konsep-konsep ESQ dalam praktik sehari-hari mereka. Dengan demikian, melalui kombinasi lokakarya awal, sesi pelatihan praktis, dan pendampingan serta konsultasi, pelatihan ESQ dapat memberikan manfaat yang holistik bagi guru dalam meningkatkan resiliensi mereka, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan dengan lebih baik dan memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan pendidikan.

Pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) yang dilaksanakan untuk meningkatkan resiliensi guru di SMP PGRI Pangkalan, Karawang, telah menunjukkan hasil yang signifikan. Pelatihan ini melibatkan serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk memperkuat kemampuan guru dalam mengelola emosi, stres, dan beradaptasi dengan perubahan teknologi di era *Society 5.0*. Setelah mengikuti pelatihan ESQ, guru menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mengelola emosi dan stres. Mereka menjadi lebih siap menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran dengan sikap yang lebih positif dan adaptif. Survei dan wawancara yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan mengungkapkan bahwa guru melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan keseimbangan emosional yang lebih baik. Selain itu, pelatihan difokuskan pada pembekalan guru dengan teknik ESQ seperti afirmasi, refleksi diri, dan hipnoterapi diri. Teknik-teknik ini membantu guru dalam menjaga kesejahteraan mental dan meningkatkan kepercayaan diri. Dengan demikian, hasil kegiatan PKM ini mendukung pendapat dan temuan Doulougeri et al (2016), pelatihan ESQ membantu guru mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan positif bagi siswa (Doulougeri et al., 2016). Selain itu, pelatihan ESQ juga mencakup pengenalan dan praktik penggunaan teknologi canggih seperti kecerdasan buatan dan Internet of Things dalam proses pengajaran. Guru menjadi lebih mahir dalam memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan kualitas pengajaran dan pembelajaran di kelas. Para guru melaporkan peningkatan kemampuan mereka dalam menggunakan perangkat teknologi untuk memfasilitasi pengalaman belajar yang lebih interaktif dan menarik (Doulougeri et al., 2016). Dengan demikian, pelatihan ESQ di SMP PGRI Pangkalan, Karawang, terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan emosional guru, keterampilan manajemen stres, dan kemahiran teknologi. Dengan memperkuat aspek-aspek ini, guru lebih siap untuk menghadapi tantangan pendidikan modern dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan mendukung peningkatan kualitas pendidikan

Keberlanjutan dan tindak lanjut Program Pengabdian Masyarakat (PKM) yang berfokus pada pelatihan ESQ untuk meningkatkan ketahanan guru di era *Society 5.0* dirancang untuk memastikan dampak jangka panjang dan implementasi berkelanjutan dari hasil pelatihan. Tim dosen akan melakukan evaluasi berkala untuk mengukur efektivitas pelatihan dan dampaknya terhadap ketahanan guru melalui survei, wawancara, dan observasi setiap enam bulan. Hasil evaluasi akan didokumentasikan dalam laporan terperinci untuk menginformasikan pengembangan program lebih lanjut. Berdasarkan temuan evaluasi, modul pelatihan lanjutan akan dikembangkan, yang mencakup teknik ESQ yang lebih dalam dan strategi tambahan untuk manajemen stres dan pemanfaatan teknologi. Pelatihan lanjutan akan dilakukan secara berkala melalui lokakarya interaktif dan sesi pelatihan praktis. Untuk mendukung keberlanjutan, komunitas praktik di antara guru akan dibentuk sebagai platform untuk berbagi pengalaman, praktik terbaik, dan strategi untuk manajemen stres dan peningkatan ketahanan. Tim dosen akan menyediakan sumber daya daring dan pendampingan sebaya untuk menawarkan dukungan dan bimbingan langsung kepada guru..

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) telah berhasil meningkatkan resiliensi guru di SMP PGRI Pangkalan, Karawang dalam menghadapi tantangan era *Society 5.0*. Dengan pendekatan yang sistematis meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, pelatihan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan stres para guru tetapi juga mengajarkan teknik ESQ seperti afirmasi, refleksi diri, dan self-hypnotherapy. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa guru-guru mampu mengatasi tantangan dengan sikap yang lebih positif dan adaptif, serta lebih terampil dalam memanfaatkan teknologi untuk pembelajaran yang lebih interaktif. Evaluasi berkala dan pengembangan modul lanjutan serta pembentukan komunitas praktik antar guru diharapkan dapat memastikan keberlanjutan program ini, sehingga dampak positifnya dapat terus dirasakan dalam jangka panjang. Program ini

membuktikan bahwa pelatihan ESQ dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan ketahanan emosional, keterampilan manajemen stres, dan kemahiran teknologi, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan secara keseluruhan..

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor dan LPPM Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah membuka peluang melalui Hibah Bersaing Pengabdian Kepada Masyarakat, sehingga pelaksanaan program pengabdian ini dapat berjalan dengan baik. Dukungan finansial dan kesempatan yang diberikan sangat berarti bagi suksesnya pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ) untuk meningkatkan resiliensi guru di era *Society 5.0*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, S., & Oldfield, J. (2019). Quantifying teacher resilience: Context matters. *Teaching and Teacher Education*, 82, 117–128. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.03.012>
- Darmaji, D., Mustiningsih, M., & Arifin, I. (2019). Quality Management Education in the Industrial Revolution Era 4.0 and Society 5.0. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 382(Icet), 565–570. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.141>
- Doulougeri, K., Panagopoulou, E., & Montgomery, A. (2016). (How) Do Medical Students Regulate Their Emotions? *BMC Medical Education*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0832-9>
- Fitria, H., Kristiawan, M., & Rahmat, N. E. (2019). Upaya Meningkatkan Kompetensi Guru Melalui Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas. *Abdimas Unwahas*, 4(1). <https://doi.org/10.31942/abd.v4i1.2690>
- Garanina, O., Al Said, N., Stepenko, V., & Troyanskaya, M. (2021). Information society and its impact on personality development. *Education and Information Technologies*, 26(5), 5457–5475. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10549-5>
- Gu, Q., & Day, C. (2013). Challenges to teacher resilience: Conditions count. *British Educational Research Journal*, 39(1), 22–44. <https://doi.org/10.1080/01411926.2011.623152>
- Ifah, I. H., Asep Jejen Jaelani, N., & Sun Suntini, N. (2023). *Penyuluhan Tentang Bahan Ajar Literasi Berbasis Kearifan Lokal Di SDN 2 Tugu Mulya*. 1(1), 28–33. <https://doi.org/10.60041/integratif.v1i1.15>
- Islam, S. (2018). Oase Spiritual Pesantren Di Nusantara : Strategi Membangun Emotional Spiritual Quotient (Esq) Santri. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(2), 245. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i2.102>
- Jaelani, A. Q., & Ilham, L. (2019). Strategi Meningkatkan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Siswa. *Komunika Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 13(1), 97–106. <https://doi.org/10.24090/komunika.v13i1.2056>
- Malloy, W. W., & Allen, T. (2007). Teacher Retention in a Teacher Resiliency-Building Rural School 20-The Rural Educator. *The Rural Educatir*, 28(2), 19–27.
- Mansfield, C. F. (2020). Cultivating Teacher Resilience: International Approaches, Applications and Impact. In *Cultivating Teacher Resilience: International Approaches, Applications and Impact* (pp. 3–10). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1>
- Muhammad Firdausi, Khoirul Asfiyak, M. E. N. (2020). Peran Guru Agama Dalam

- Mengembangkan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Pada Anak Smp Islam Darussa'Adah Poncokusumo. *Vicratina*, 5(1), 146–160.
- Muzaki, H. (2021). Pengembangan Bahan Ajar BIPA Tingkat 3 Berbasis Budaya Lokal Malang. *Jurnal Ilmiah Semantika*, 2(02). <https://doi.org/10.46772/semantika.v2i02.379>
- Oktaviani, V. Z., M, A. S., & Dewantara, D. (2021). Pengembangan Bahan Ajar Elektronik Berbasis Multimodel Pada Topik Suhu Dan Kalor Untuk Melatihkan Kemampuan Mengevaluasi. *Quantum Jurnal Inovasi Pendidikan Sains*, 12(2), 238. <https://doi.org/10.20527/quantum.v12i2.11065>
- Pozo-Rico, T., Poveda, R., Gutiérrez-Fresneda, R., Costa, J. L. C., & Corbí, R. G. (2023). Revamping Teacher Training for Challenging Times: Teachers' Well-Being, Resilience, Emotional Intelligence, and Innovative Methodologies as Key Teaching Competencies. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 1–18. <https://doi.org/10.2147/prbm.s382572>
- Rahmat. (2014). EFEKTIFITAS MANAJEMEN PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN KEPEMIMPINAN PEGAWAI NEGERI SIPIL. *Jurnal Wacana Kinerja*, 17(November), 52–77.
- Rojas, C. N., Adolfo, G., Peñafiel, A., Fernando, D., & Buitrago, L. (2021). Society 5.0: A Japanese Concept for a Superintelligent Society. *Sustainability*, 13.
- Susanti, E., Yusuf, M., Araiku, J., Scristia, S., Kurniadi, E., & Simarmata, R. H. (2020). Pendampingan Penyusunan Bahan Ajar Berbasis Multimedia Bagi Kelompok Guru Sekolah Dasar Di Desa Petunang Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Anugerah*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31629/anugerah.v2i1.2173>
- Tan, O., & Low, W. L. E. (2019). Teacher Education in the 21st Century. In *Teacher Education in the 21st Century*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.77621>
- Taufik, T., Putra, A., Imansyah, M. N., Nurdianah, N., & Iwansyah, I. (2023). Literasi Digital Untuk Guru Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir Kabupaten Dompu. *Jurnal PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(5), 543. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v6i5.19584>
- Toyib, M., Sari, C. K., Rejeki, S., & Fatmasari, L. W. S. (2021). Pendampingan Penguatan Kompetensi Guru SMA, MA, Dan SMK Melalui Pengembangan Multiple-Solution Task Dalam Pembelajaran Matematika Di Kabupaten Klaten Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Bareleng*, 3(02), 20–30. <https://doi.org/10.33884/jpb.v3i02.3644>
- Tumanggor, R. O., & Mularsih, H. (2020). Hubungan Spiritual Well-Being Dan Kecerdasan Emosi Pada Sikap Toleransi Bagi Remaja. *Journal An-Nafs Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 132–144. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.958>
- Wahyuni, S. (2015). Menumbuhkembangkan Minat Baca Menuju Masyarakat Literat. *Diksi*, 17(1), 179–189. <https://doi.org/10.21831/diksi.v17i1.6580>