

**EFEKTIVITAS ECOPRINT SEBAGAI ECO-ART THERAPY UNTUK
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI GURU SEKOLAH
LUAR BIASA**

Uswatun Khasanah^{1*}, Khofidotur Rofiah^{2*} Isrumila^{3*}, Ninik Hudahawanti⁴

^{1,2}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

^{3,4}SLB YPAC Surabaya

kh.yuswa@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to evaluate the application of the Ecoprint method as part of Eco-Art Therapy in improving the psychological well-being of teachers in special schools. This research method combines a qualitative approach through interviews with a quantitative method through a quasi-experimental method. The sample was purposively selected, consisting of 30 teachers. The instruments used include the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the Perceived Stress Scale (PSS). The results showed the highest score of Ecoprint 97, the lowest score 72 and the average 87. The level of effectiveness of the intervention reached 68.4, classified as moderately effective. This finding proves that Ecoprint as Eco-Art Therapy has a significant effect on improving the psychological well-being of special school teachers.

Keywords: eco-art therapy, ecoprint, special education teacher

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan metode *Ecoprint* sebagai bagian dari *Eco-Art Therapy* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru di sekolah luar biasa. Metode penelitian ini menggabungkan pendekatan kualitatif melalui wawancara dengan metode kuantitatif melalui metode eksperimen quasi-eksperimen. Sampel dipilih secara purposif, terdiri dari 30 orang guru. Instrumen yang digunakan meliputi Maslach Burnout Inventory (MBI) dan Perceived Stress Scale (PSS). Hasil penelitian menunjukkan skor tertinggi *Ecoprint* 97, nilai terendah 72 dan rata-rata 87. Tingkat efektivitas intervensi mencapai 68,4 tergolong cukup efektif. Temuan ini membuktikan bahwa *Ecoprint* sebagai *Eco-Art Therapy* berpengaruh signifikan terhadap Peningkatan kesejahteraan psikologis guru Sekolah Luar Biasa.

Kata Kunci: eco art terapi, *ecoprint*, guru sekolah luar biasa

A. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis tenaga pendidik, khususnya guru di Sekolah Luar Biasa (SLB), merupakan aspek krusial yang kerap terabaikan dalam sistem pendidikan inklusif. Guru SLB menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang kompleks akibat tingginya beban kerja, keterbatasan sumber daya, serta tuntutan untuk mendukung siswa dengan beragam kebutuhan khusus. Kondisi ini berpotensi memicu stres, kelelahan emosional, dan burnout, pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas pengajaran dan kesejahteraan pribadi mereka.(Zahara et al., 2023). Pendekatan ini mengintegrasikan elemen alam ke dalam proses kreatif guna merangsang ekspresi diri dan pemulihan emosional. Salah satu teknik yang populer dalam *Eco-Art Therapy* adalah *Ecoprint*, yakni metode menciptakan karya seni pada kain menggunakan bahan alami seperti daun dan bunga. Teknik ini tidak hanya menghasilkan produk estetis, tetapi juga menawarkan

manfaat terapeutik bagi pelakunya. Studi terdahulu membuktikan bahwa *Eco-Art Therapy* efektif dalam mengurangi stres akademik pada siswa serta (Kulsum et al., 2022)serta meningkatkan fungsi kognitif lansia(Aryani et al., 2023)

Meskipun manfaat *eco-art therapy* telah teruji dalam berbagai konteks, penerapannya secara spesifik bagi guru SLB masih sangat terbatas. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan literatur dan praktik yang perlu segera diatasi. Seiring meningkat kesadaran pentingnya kesejahteraan psikologis tenaga pendidik terutama dalam pendidikan inklusif penelitian mengenai efektivitas *Eco-Art Therapy* bagi guru SLB menjadi semakin relevan

Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *Ecoprint* sebagai bentuk *Eco-Art Therapy* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis guru SLB. Melalui eksplorasi ini, diharapkan dapat diperoleh kontribusi teoretis bagi pengembangan pendekatan

terapeutik berbasis seni serta implikasi praktis untuk mendukung kesejahteraan guru di lingkungan pendidikan inklusif.

B. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan desain quasi-experimen dengan 30 partisipan (76,7% perempuan 23,3%laki-laki). Data dikumpulkan melalui dua instrumen terstandarisasi: Maslach Burnout Inventory (MBI) dan Perceived Stress Scale (PSS). MBI mengukur tiga dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pencapaian pribadi(Maslach & Jackson, 1981), sementara PSS menilai tingkat stres subjektif(Cohen et al., 1983). Selain itu, wawancara mendalam(*In-depth Interview*) dilakukan untuk menggambarkan pengalaman partisipan selama program *Ecoprint* dan dampak emosional yang dirasakan. Prosedur terdiri dari pre test, intervensi *Ecoprint* selama tiga sesi dan post test. Analisis data melibatkan uji paired t-test untuk data kuantitatif dan analisis

tematikuntuk data kualitatif. Penelitian dilaksanakan dalam dua fase: pretest dan posttest. Pada fase pretest, partisipan mengisi kuesioner MBI dan PSS(Cohen et al., 1983) untuk menilai kondisi awal kesejahteraan psikologis dan tingkat stres.

Selama 3 kali pertemuan, kelompok perlakuan mengikuti program *Ecoprint* yang dirancang sebagai *Eco-Art Therapy* dengan panduan berfokus pada ekspresi kreatif menggunakan bahan alami. Setelah intervensi, posttest untuk mengukur perubahan kesejahteraan psikologis dan tingkat stres. Wawancara mendalam dilaksanakan pada akhir program sebagai pelengkap data kuantitatif.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan paired t-test untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada MBI dan PSS. Data kualitatif dari wawancara dianalisis dengan teknik analisis tematik guna mengidentifikasi pola pengalaman partisipan. Pendekatan mixed-methods ini memperkuat validitas temuan

dengan memberikan perspektif komprehensif tentang efektivitas *Ecoprint* sebagai *Eco-Art Therapy* meningkatkan kesejahteraan psikologis guru Sekolah Luar Biasa. Desain penelitian ini relevan dengan tujuan untuk mengevaluasi dampak terapi seni pada populasi guru SLB yang rentan terhadap stres emosional. Penggunaan instrumen terstandarisasi dan metodologi sistematis menghasilkan temuan yang valid, serta memberikan kontribusi signifikan bagi bidang pendidikan inklusif dan terapi seni.

distribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah data sampel memiliki variasi homogen. Hasil uji homogenitas adalah 0,002, yang berarti bahwa data sampel adalah homogen. Setelah sampel didistribusikan secara normal dan memiliki variasi yang homogen, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif terapi *Ecoprint* sebagai terapi ECO art untuk kesejahteraan psikologis guru pendidikan luar biasa. Selain itu, tes pasca dilakukan untuk mengevaluasi hasil pemeriksaan yang dilakukan pada Tabel berikut menunjukkan hasil uji T.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Data ini dianalisis secara statistik. Sebelum melakukan uji hipotesis, uji normalitas dan homogenitas dilakukan dengan menggunakan analisis statistik IBM SPSS terhadap data pre test dan post test kelompok Kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil tes normalitas pada kelompok pretest dan posttest menunjukkan bahwa data dengan Kolmogorov-Smirnov adalah $0,520 > 0,05$, yang berarti 0,520 lebih dari 0,05 memiliki

Tabel 1. Hasil Uji Paired Samples T Test

Paired Samples Test			
Paired Differences			
95% Confiden- ce Interval of the Differenc- e	t	df	Sig.(2- tailed)

Pair 1	Pretest	5.853	.55	27	.582
	Posttest				

Tabel 2. Hasil Uji

Descriptive Statistics					
Paired Differences					
	95% Confidence Interval of the Difference	t	d	Sig. (2-tailed)	
				d	t
Upper					
Pair 1	Pretest	5.853	.55	27	.582
	Posttest				

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas, dapat dikonklusikan bahwa hipotesis diterima dengan nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, yaitu $0,001 < 0,05$, yang dapat dilihat pada variasi yang sama yang tidak dianggap data memiliki variasi homogen. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara penggunaan *Ecoprint* dan efektivitasnya. Dengan demikian,

treatment dengan menggunakan Kegiatan *Ecoprint* menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis guru Sekolah Luar Biasa yang signifikan. selanjutnya dilakukan Pengujian N-gain Score

Tabel 3. Hasil pengujian N-gain Score

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Ngain_Score	32	-24.00	.94	1.7715	5.8528670
Ngain_Person	32	-240.00	94.12	177.1540	585.70
Valid N (listwise)	32				

Setelah memerhatikan perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest pada penggunaan teknik *Ecoprint*, uji N-Gain Score dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan metode atau perlakuan tertentu dalam penelitian satu kelompok desain pretest posttest (eksperimen atau pre-eksperimen). Dengan nilai N-gain score minimal 24% dan maksimal 94%, nilai N-gain score rata-rata sebesar 771, atau 78%,

termasuk dalam kategori cukup efektif. Dengan demikian, teknik *Ecoprint* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis guru Sekolah Luar biasa.

Hasil dari teknik *Ecoprint* menunjukkan peningkatan yang signifikan dari sebelumnya, nilai tertinggi 97 dan terendah 72 dan rata-rata 87. Gambaran keberhasilan teknik *Ecoprint* sebagai Eco-Art Therapy. Menurut data pretest, perkembangan telah sesuai harapan dengan presentase 22,25% dan dengan presentase 77,75%. Di sisi lain, data posttest menunjukkan bahwa 17,78% termasuk dalam kategori sangat mampu untuk kesejahteraan psikologis guru pendidikan, dengan presentase 58,84%, dan 23,58% termasuk dalam kategori yang sudah tinggi dan efektif.

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas, dapat ditarik Kesimpulan bahwa hipotesis diterima dengan nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, atau $0,000 < 0,001$, yang dapat dilihat pada variasi yang sama yang tidak dianggap data memiliki variasi

homogen. Ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tanpa menggunakan *Ecoprint*. Untuk melengkapi hasil temuan kuantitatif, wawancara mendalam dilakukan guna mengeksplorasi pengalaman guru Sekolah Luar Biasa (SLB) dalam mengikuti kegiatan *Ecoprint*. Wawancara tersebut mengangkat dimensi kesejahteraan psikologis setelah mengikuti pelatihan. Para responden mengungkapkan manfaat *Ecoprint* dalam meningkatkan penerimaan diri (Self-acceptance), tujuan hidup (purpose in life), pertumbuhan pribadi (personal Growth), hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan. Salah satu manfaat *Ecoprint* dalam meningkatkan penerimaan diri dinyatakan oleh responden NH : “*setelah mengikuti pelatihan Ecoprint saya merasa lebih dapat mengapresiasi diri sendiri dan orang lain, karena ternyata saya juga mampu menghasilkan karya yang bernilai, dan semua itu membuat saya merasa berharga*”. Responden SR juga menyampaikan Kesan serupa:”

setelah mengikuti pelatihan pembuatan *Ecoprint* saya jadi mempunyai pandangan berbeda tentang tujuan hidup, bahwa seperti daun serta tumbuhan yang sudah disiapkan Tuhan, begitupun kita juga harus mampu menjadi berkat dan manfaat bagi orang lain". Dalam membangun hubungan baik dengan orang lain kegiatan *Ecoprint* juga sangat relevan, seperti yang dinyatakan oleh responden SA " dalam kegiatan pelatihan *Ecoprint* ini, saya menemukan bahwa untuk menghasilkan karya yang baik kita harus mau bekerjasama dengan orang lain, saling menghargai dan tepo sliro Ketika menggunakan bahan atau material untuk ecoprint. Harus mau berbagi dan kreatif agar dengan bahan yang terbatas namun menghasilkan karya yang bagus".

D. Kesimpulan

Selama aktivitas pelatihan dengan *Ecoprint*, responden belajar mampu mengembangkan keterampilan interpersonal, meningkatkan rasa empati dan kemampuan bekerja sama

dengan sejawat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Ecoprint* terbukti efektif sebagai *Eco-Art Therapy* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru sekolah luar biasa (SLB). *Ecoprint* tidak hanya mengurangi stress tetapi memperkuat keterampilan sosial dan kreativitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, D. I., Hartanti, M., Wara, A., & Setiawan, H. (2023). Manfaat *Ecoprint* Sebagai Terapi Seni Untuk Melatih Fungsi Kognitif Bagi Lansia. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 141–146. <https://doi.org/10.26740/abdi.v8i2.17542>
- Chorna, O., & Kotsiubynskyi, V. M. (2024). *Personality and Environmental Issues*, 2024. Volume 3, Issue 2. 3(2), 24–32. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3\(2\)-24-32](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2024-3(2)-24-32)
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://www.jstor.org/stable/2136404>

- Di, T., & Adijaya, K. (2023). Vol. 3 No. 2, Bulan, Oktober 2023., 3(2), 1–14.
- Dinanti, N. N., Lubis, N. N., Annisa, N., Br, M. H., Lubis, N., Putri, F. I., & Fadli, K. (2024). *Meningkatkan Kreativitas melalui Kegiatan Ecoprint pada Remaja Masjid Al-Falah Jalan Ibrahim Umar gang . Rahmat no . 1 Medan Perjuangan.* 8(6), 1149–1156.
- Gatak, K., Sukoharjo, K., Krisna, L. M., Fatuhrrohman, M. A., & Pramudita, A. (2024). *Pelatihan Pembuatan Batik Berbasis Ecoprint di Desa Blimbings.* 4(1), 93–100.
- Kulsum, S., Hafina, A., & Yudha, E. S. (2022). Efektivitas *Eco-Art Therapy* Dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa. *Madaris : Jurnal Guru Inovatif*, 2, 79–93.
- Limatahu, I., Roini, C., & Hamid, F. (2025). *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Batik Ecoprint Di Pulau Makian Kabupaten Halmahera Selatan.* 44–53.
- Mahendra, M., Oktaviana, W., & Sriyanto, H. (2025). *Penerapan terapi okupasi Ecoprint terhadap penurunan frekuensi halusinasi pendengaran.* 19(1), 15–22.
- Mardiana, T., Warsiki, A. Y. N., & Heriningsih, S. (2020). Menciptakan Peluang Usaha *Ecoprint* Berbasis Potensi Desa dengan Metode RRA dan PRA. *Prosiding Konferensi Pendidikan Nasional*, 282–288.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Najah, Z., & Utami, R. (2024). *Peningkatan Kreativitas dan Pemahaman Lingkungan melalui Workshop Eco Print di Desa Padang Cermin : Upaya Penguatan Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal Peningkatan Kreativitas dan Pemahaman Lingkungan melalui Workshop Eco Print di Desa Padang Cermin : Upay.* 1(1), 17–29. <https://doi.org/10.70211/sakalima.v1i1.105.To>
- Nasrah, R., Agriqisthi, & Wahyuni, L. (2022). Pemberdayaan Usaha UMKM Ecopaliko Nagari BukikLimbuku Berbasis Teknologi dan Fashion Ramah Lingkungan Melalui *Ecoprint*. *Jurnal Laporan Abdimas Rumah Ilmiah*, 3(1), 13–18. <http://jlari.org/index.php/jlari>
- Nathania Leonardi, F., & Widi Astuti, N. (2023). Hubungan Stres Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis Guru. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26–37.
- Saptutyningsih, E., & Kamiel, B. P. (2020). Mendorong Ekonomi

- Kreatif Melalui Produk
Ecoprint Melalui Pemanfaatan
Potensi Alam di Dukuh Glugo
Bantul. *Warta LPM*, 24(1),
145–158.
<https://doi.org/10.23917/warta.v24i1.11081>
- Speert, E. (2016). *Terapi Seni Ramah Lingkungan : Memperdalam Hubungan dengan Alam*.
- Udus, K. (2025). *Pemberdayaan Ekonomi Kreatif Melalui Pelatihan Pembuatan ECoprint di Desa Kauman Kecamatan Kota*. 6(2024), 78–84.