

Pelatihan Pengelolaan Stres dan *Burnout* Pada Guru dan Tenaga Kependidikan di SD. Hj. Isriati Baiturahman 2 Semarang

Stress Management and Burnout Training for Teachers and Education Staff at SD. Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang

¹Padmi Dhyah Yulianti, ¹Wiwik Kusdaryani, ¹Yovitha Yuliejantiningih,
¹Gregorius Roehastono Ajie

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas PGRI Semarang, Semarang.

Korespondensi: P.D Yulianti, padmidyah@upgris.ac.id

Naskah Diterima: 6 Januari 2024. Disetujui: 30 Nopember 2024. Disetujui Publikasi: 30 Juli 2025

Abstract. Quality people are an asset and the future of the nation. Creating superior quality human resources can be achieved through a high-quality learning process. Such learning involves teachers who possess adequate teaching competencies and maintain good mental health. To support their role, teachers exert significant effort in the learning process. The extent of their contribution to educating future generations makes them vulnerable to mental health issues. One such vulnerability is the experience of stress and work-related fatigue (burnout). If stress and burnout are not properly managed, they can lead to serious mental health problems and negatively affect work productivity. This community service initiative contributes through training programs that optimize stress management strategies, drawing from the perspectives of teachers, school principals, and school management. The stress and burnout management training involved 45 teachers and educational staff at SD Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang. As a result of this program, teachers and educational staff reported increased knowledge about stress and burnout, and improved skills in handling typical workplace pressures. Based on evaluation outcomes, future service initiatives are recommended to include competency-based training for teachers and educational staff, as well as increased recognition and rewards for training participants.

Keywords: *Stress management, Burnout, Training, Teacher, Education.*

Abstrak. Manusia berkualitas adalah aset sekaligus masa depan bangsa. Untuk menciptakan kualitas SDM unggul dapat diperoleh melalui pembelajaran yang berkualitas. Pembelajaran berkualitas akan dapat dicapai jika ada melibatkan guru/tenaga kependidikan yang memiliki kompetensi dan kondisi kesehatan mental memadai. Namun demikian, studi menunjukkan tingginya prevalensi stres dan *burnout* serta kerentanan yang dihadapi oleh guru SD. Kondisi rentan tekanan dan *burnout* jika tidak dikelola dengan baik dapat memicu permasalahan psikologis, memengaruhi kesehatan mental guru dan berdampak pada kualitas pembelajaran di sekolah. Guna menunjang pekerjaannya, guru/ tenaga kependidikan melakukan upaya optimal dalam proses pembelajaran. Besarnya upaya yang dilakukan untuk turut berkontribusi dalam mendidik generasi masa depan, membuatnya memiliki sisi rentan dalam masalah kesehatan mental. Kerentanan yang dialami dapat berupa mengalami tekanan (stress) dan kelelahan kerja (*burnout*). Kondisi stres dan *burnout* yang tidak terkelola dengan baik membawa pada permasalahan kesehatan mental serta berdampak pada produktivitas kerjanya. Tim pengabdian berkontribusi melalui pelatihan dengan mengoptimalkan *strange based* dari sisi guru, kepala sekolah dan manajemen sekolah. Pengabdian dilakukan pada 45 orang guru dan tenaga kependidikan di SD. Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang. Hasil pengabdian menunjukkan guru

dan tenaga kependidikan setelah mendapatkan pelatihan pengelolaan stres dan *burnout* memiliki peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola stress dan *burnout*. Berdasarkan hasil evaluasi, saran untuk pengabdian selanjutnya untuk memberikan pelatihan kompetensi pada guru dan tenaga kependidikan serta memperbanyak pemberian reward pada peserta pelatihan.

Kata Kunci: *Pengelolaan stres, Burnout, Pelatihan, Guru, Pendidikan.*

Pendahuluan

Peningkatan kualitas sumber daya manusia dapat dilakukan melalui pendidikan (Izzatus & Zakaria, 2019). Sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas adalah aset sekaligus masa depan bangsa. Kualitas pendidikan yang baik akan berdampak pada generasi yang memiliki daya saing tinggi dan inovatif. Dengan memiliki SDM yang berkualitas serta memiliki penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi akan dapat bermanfaat untuk kemakmuran bangsa (Muhardi, 2004).

Menciptakan kualitas SDM nggul dapat dilakukan melalui pendidikan. Selain itu keberhasilan menyelenggarakan pendidikan dan implementasi dari visi dan misi membutuhkan peran serta dari guru dan tenaga kependidikan. Komponen sumber daya guru dan tenaga kependidikan di sekolah memiliki peran strategis dalam menentukan kualitas SDM. Guru dan tenaga kependidikan yang memiliki kompetensi yang memadai, memiliki motivasi tinggi dalam bekerja, mampu menciptakan kesejahteraan psikologis selama proses belajar mengajar menjadi kunci dan aset penting untuk membentuk generasi masa depan bangsa.

Dalam menjalankan fungsinya, guru menjalankan tiga tugas yaitu: tugas bidang profesi, tugas kemanusiaan (Munawir dkk., 2022) dan tugas bidang kemasyarakatan (Sopian, 2016). Guru berupaya secara optimal memenuhi fungsi tersebut untuk menunjang prestasi dan potensi siswa. Dalam proses pembelajaran, guru harus menyiapkan rencana pembelajaran, merancang dan menggunakan media yang menarik, menyampaikan materi yang menarik, melakukan evaluasi terhadap proses pembelajaran, menyelaraskan ilmu yang diberikan dengan misi sekolah, mendampingi siswa persiapan lomba, menjadi guru mengaji di sekolah, mendampingi siswa yang mengalami permasalahan psikologis di sekolah, melatih ekstrakurikuler serta mengakomodir kebutuhan siswa dan orangtua siswa.

Selain itu, guru juga diharapkan memahami karakteristik peserta didik, dengan berbagai latar belakang status sosial ekonomi, tingkat kecerdasan, kondisi sosial dan emosional, bakat, minat serta kepribadian yang unik dari tiap siswa. Perbedaan berbagai macam latar belakang dan kebutuhan siswa tersebut harus dikenali (Devianti dkk., 2020) dan dikuasai guru saat mengajar di kelas, agar guru mampu memberikan layanannya sesuai dengan kebutuhan masing – masing siswa. Begitupun dengan tenaga kependidikan, harus terampil dalam bidang administrasi yang mendukung proses belajar mengajar siswa.

Berdasarkan dari berbagai tugas yang harus diemban oleh guru dan tenaga kependidikan tersebut, mereka rentan memiliki stres tinggi. Banyak guru mengalami masalah emosional serius terkait dengan tekanan (stres) pekerjaan (Herman et al., 2018). Banyaknya tugas perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dari guru dan terkadang tugas tambahan lain yang harus diberikan kepada siswa, membuat guru rentan mengalami tekanan (stres) dan kelelahan dalam bekerja (Gaol, 2021).

Kondisi tersebut juga dialami oleh guru – guru di SD. Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang. Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah, banyaknya faktor yang dapat memengaruhi stres yang dialami oleh guru dan tenaga kependidikan antara lain: tuntutan capaian prestasi optimal dari orang tua siswa, tanggung jawab lebih yang harus di emban dalam pelaksanaan tugas, kebijakan atau regulasi dari pemerintah, serta nilai – nilai personal kerja yang tinggi.

Hasil wawancara tersebut selaras dengan temuan telaah literatur yang juga menyebutkan bahwa guru di SD jika dibandingkan dengan guru di SMP dan SMA

cenderung lebih monoton dalam proses belajar mengajarnya. Banyak guru yang bekerja secara penuh di kelas cenderung mengalami stres. Hasil penelitian menyebutkan guru di SD memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan guru di SMP (Akbar & Pratasiwi, 2017). Selain itu, prevalensi dari stres kronis di kalangan guru berkisar 8,3% sampai 87,1%. Sedangkan *burnout* sedang hingga berat sebesar 25,1% sampai 74,0%.

Banyaknya tugas dan terbatasnya jumlah sumber daya manusia membuat guru/tenaga kependidikan rentan mengalami tekanan dalam bekerja. Jika guru/tenaga kependidikan mampu mengelola tekanan tugas yang dialami setiap hari, tidak akan menimbulkan permasalahan. Namun realitasnya, tidak semua guru maupun tenaga kependidikan yang mampu mengelola tekanan yang dialami saat menjalankan tugasnya.

Melihat tingginya prevalensi angka kasus terjadinya stres dan *burnout* serta kerentanan yang dihadapi oleh guru SD dan tenaga kependidikan perlu untuk dilakukan pengelolaan dan reduksi. Selama ini topik tentang stres kerja guru kurang mendapat perhatian dalam dunia pendidikan. Padahal ketika guru mengalami tekanan dan tidak tertangani, akan memiliki dampak besar serta agen penyebab dari berbagai masalah fisik, mental dan output organisasi (Budiwati dkk., 2016), berdampak negatif pada kapasitas guru dalam menjalankan peran, produktivitas dan kemampuan dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain (Agyapong dkk., 2023).

Mencermati peran serta kerentanan psikologis guru dan tenaga kependidikan akibat dari pekerjaan yang dijalani tentunya tidak bisa untuk dibiarkan. Kondisi demikian akan memicu permasalahan terkait kesehatan mental guru. Oleh karena itu upaya pengelolaan dan reduksi stres dan *burnout* dilakukan melalui program pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian ini dilakukan dengan metode pelatihan kepada guru dan tenaga kependidikan dengan tujuan untuk mengelola dan mere-duksi stress dan *burnout* guru/tenaga kependidikan dalam menunjang peningkatan produktivitas guru, serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan guru.

Berdasarkan dari hasil analisis situasi tersebut, maka tim bersama dengan mitra menyimpulkan bahwa persoalan yang dialami mitra dan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan permasalahannya berkaitan stres dan *burnout* yang dialami oleh guru/ tenaga kependidikan akibat dari: tuntutan capaian prestasi optimal dari orang tua siswa, tanggung jawab lebih yang harus di emban dalam pelaksanaan tugas, kebijakan atau regulasi dari pemerintah, serta nilai – nilai personal kerja yang tinggi.

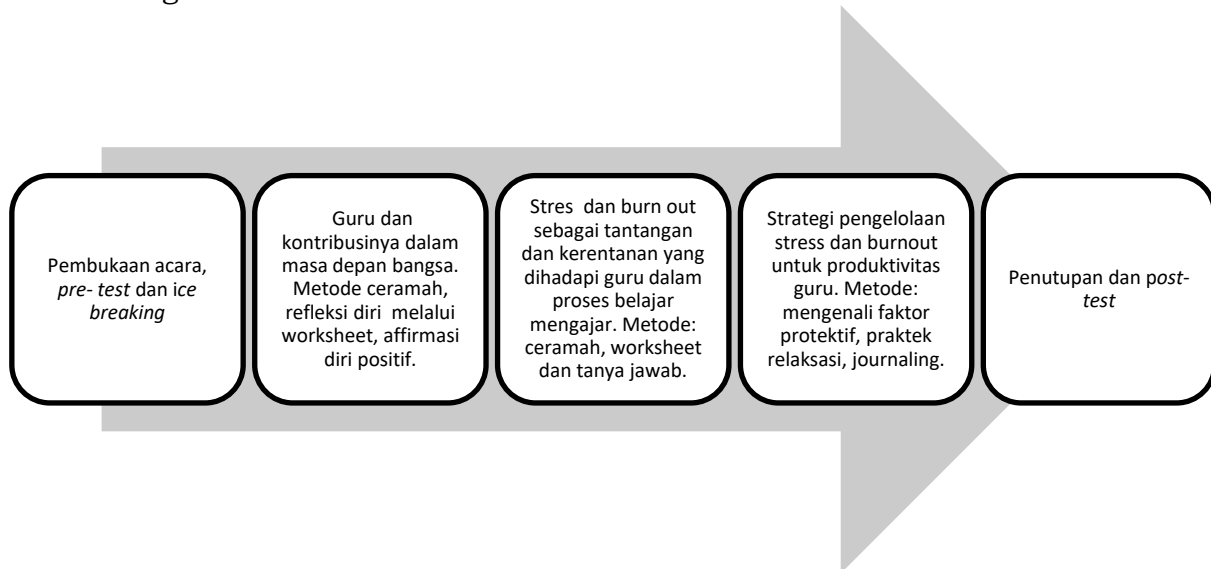
Tim pengabdian dari program studi bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang berupaya memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang pendidikan, manajemen pendidikan dan kesehatan mental. Tim pengabdian bersinergi dengan sekolah untuk meningkatkan kualitas dan produktivitas guru melalui pelatihan pengelolaan stress dan *burnout* pada guru / tenaga kependidikan di SD Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang. Pelatihan ini bertujuan agar guru dan tenaga kependidikan di SD. Hj. Istiati Bairurahman 2 Semarang mampu mengelola stres dan *burnout* untuk diri sendiri.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Kegiatan pengabdian dengan judul pengelolaan stress dan *burnout* pada Guru dan tenaga kependidikan dilaksanakan di Aula SD Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang. Sekolah ini beralamat di Jalan Abdulrahman Saleh 285 Semarang. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 25 Agustus 2023.

Khalayak Sasaran. Sasaran khalayak pada pengabdian ini adalah seluruh guru dan tenaga kependidikan di SD. Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang yang berjumlah sebanyak 66 orang.

Metode Pengabdian. Metode pengabdian dilaksanakan dengan menarik menggunakan metode *active participant* melalui metode ceramah, refleksi diri, *sharing*, afirmasi diri positif, diskusi, pengenalan diri, permainan, refleksi diri/ *self assesment*. Kegiatan ini beberapa tahap seperti: persiapan, perancangan program, pelaksanaan dan evaluasi. Secara lengkap kegiatan pengabdian ini dapat dijelaskan melalui bagan alur berikut ini:



Gambar 1. Bagan Alir kegiatan PKM Pengelolaan Stress dan *Burnout*

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan dalam program pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan/ pemahaman serta keterampilan guru dan tenaga kependidikan dalam pengelolaan stress dan *burnout*. Dengan demikian tim pengabdian memberikan berbagai macam metode agar peserta mampu memahami dan menerapkan materi yang telah diperolehnya melalui beberapa metode seperti: ceramah, refleksi diri, pengenalan diri, *sharing*, afirmasi, diskusi, mengisi worksheet dan relaksasi. Hal ini diukur dari penilaian terhadap jawaban peserta sebelum dan setelah pelatihan. Keberhasilan dari program ini dapat diketahui jika lebih dari lima puluh persen (50%) peserta pelatihan memahami, meningkat pengetahuan dan keterampilannya dalam mengelola stress dan *burnout*.

Metode Evaluasi. Tim menggunakan metode evaluasi dengan menggunakan angket *pre-test* dan *post-test* berbantuan *google form* untuk mengetahui pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan. Pertanyaan *pre-test* dan *post-test* mencakup isi materi yang diberikan. Sedangkan untuk melakukan evaluasi kegiatan tim juga memberikan *google form* untuk mengetahui evaluasi dan saran peserta terkait pelatihan yang dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

A. Kegiatan Pelatihan Pengelolaan Stress dan *Burnout*

Tim pada kegiatan persiapan melakukan orientasi tempat pengabdian, perijinan, observasi dan koordinasi. Permasalahan yang dialami guru dan tenaga kependidikan di SD. Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang selanjutnya dirumuskan. Perancangan pelatihan dilaksanakan melalui rapat koordinasi pada tanggal 12 Juli 2023, bertujuan agar kegiatan berjalan lancar, sistematis, sesuai dengan tujuan pengabdian serta mampu memberikan manfaat optimal bagi guru / tenaga kependidikan. Gambar 1 menunjukkan kegiatan persiapan pengabdian

Kegiatan pengabdian dilakukan berbentuk pelatihan dengan tujuan agar guru dan tenaga kependidikan memiliki pengetahuan dan kemampuan mengelola stress dan *burnout* sehingga mampu menunjukkan kinerja optimal. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan dilanjutkan dengan kegiatan *pre-test* yang diikuti 45 orang. Pelatihan diawali dengan memberikan *ice breaking* agar lebih rileks, gembira dan siap mengikuti pelatihan. Fanani (2010) menjelaskan adanya *ice breaking* dapat digunakan untuk memecah kebekuan, kekalutan, kejemuhan dan kejenuhan suasana sehingga mencaji cair dan lebih kondusif.

Materi pertama terkait guru dan kontribusinya dalam masa depan bangsa dilakukan melalui ceramah. Selanjutnya, narasumber meminta peserta pelatihan melakukan refleksi diri. Peserta kesulitan menuliskan terkait “siapa saya”. Namun setelah pemateri menjelaskan dapat menuliskan apapun terkait sejauh mana setiap orang mengenal dirinya, maka peserta mampu menuliskan perannya dalam kehidupan, statusnya sebagai guru dan anggota keluarga, sekaligus kekurangan yang dimiliki. Melalui refleksi “kesadaran diri” guru diajak mengenali diri dan potensi, sehingga guru mampu mengembangkan kapasitas diri dan peserta didiknya. Kesadaran diri guru bermanfaat untuk membangun dan memelihara hubungan yang bermakna dengan siswa (Zakaria & Herawati, 2020). Narasumber meminta peserta menuliskan figur yang ingin diperankan dalam belajar mengajar. Peserta ingin menampilkan sebagai figur pengajar yang kompeten secara utuh, baik, dan dicintai murid. Peserta diminta menuliskan lima nilai pribadi yang positif. Peserta menyampaikan bahwa lebih mudah menuliskan kekurangan di banding dengan kelebihan. Pengembangan diri kurang berjalan optimal karena berfokus kelemahan, dan bukan pada *strength based*. Rasa rendah diri akan mampu menghambat individu mengenali dan menyatakan kelebihanannya (Liu dkk., 2022). Guru menyampaikan ketika berbagi nilai positif bersama orang lain, lebih mampu melihat sisi kelebihan dari orang lain. Menutup sesi pertama, guru melakukan afirmasi diri positif yang dipimpin oleh narasumber.

Materi kedua tentang tantangan dan kerentanan yang dihadapi guru. Terdapat dua pembahasan yaitu stres dan *burnout*. Metode pelaksanaan dengan ceramah, *worksheet* dan tanya jawab. Melalui lembar kerja diharapkan memotivasi siswa untuk terlibat dalam aktivitas, menguatkan pemahaman serta melatih keterampilan berpikir terstruktur. *Worksheet* juga mampu mendorong pengembangan kemampuan siswa berpikir tingkat tinggi (Mawardi dkk., 2020). Narasumber memberikan pengantar terkait tantangan dan kerentanan yang dihadapi guru dan tenaga kependidikan, dengan mengajak peserta menuliskan tiga situasi yang pernah dihadapi dalam situasi yang penuh tekanan dan *burnout*. Peserta diminta untuk mengenali, merasakan, mengakui dan mengijinkan perasaan tersebut hadir dalam diri. Peserta diminta untuk menuliskan intensitas perasaannya melalui skor 1-10. Hasil jawaban peserta cukup bervariasi mulai dari skor 5- 10. Peserta selanjutnya diminta untuk memberikan tanda pada bagian tubuh yang terasa menekan/ tidak nyaman melalui gambar yang dibagikan. Peserta memberikan tanda yang cukup beragam mulai dari kepala, perut, bahu, jantung, pinggang dan kaki. Peserta selanjutnya diminta berbagai cerita dengan peserta yang lain ketika mengalami stress dan *burnout* serta menandai bagian tubuh yang sering kali tidak nyaman ketika ada dalam situasi tersebut. Sesi ditutup dengan tanya jawab.

Materi ketiga tentang strategi pengelolaan stres dan *burnout* untuk meningkatkan produktivitas guru di tempat kerja. Narasumber mengajak peserta mengenali faktor protektif dari tekanan dan *burnout* baik dari diri maupun lingkungan sekitar seperti: keluarga, rekan kerja, atasan. Melalui pengenalan faktor protektif diharapkan guru/tenaga kependidikan tidak merasa sendiri dan menyadari dukungan sosial ketika menghadapi situasi penuh tekanan dan *burnout*. Peserta selanjutnya diminta menuliskan jurnal kebersyukuran untuk mengenali dan mensyukuri bahwa waktu

yang telah dilalui dijalani dengan penuh kebermanfaatan dan kebermanaknaan. Narasumber mengajak peserta mengenali upaya *self care* yang sudah dilakukan dan mengenali *self care* yang dapat di optimalkan untuk pengelolaan stress dan *burnout* sehingga mampu membawa pada produktivitas kerja optimal. Narasumber memberikan relaksasi agar peserta santai, penutupan diakhiri dengan pemberian *post test*. Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pelatihan.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan pelatihan pengelolaan stres dan burnout

B. Keberhasilan Kegiatan

Berdasarkan penyebaran angket melalui *google form* terjadi perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* pada indikator guru dan kontribusinya dalam masa depan bangsa, terdapat 13 orang yang paham dan di sesi *post test* terdapat kenaikan 11 orang yang memahami. Kategori cukup paham yang awalnya 17 orang meningkat menjadi 18 orang dan dari kategori kurang paham dari 15 orang menurun menjadi tinggal 2 orang.

Pada indikator stres dan *burnout* sebagai tantangan dan kerentanan yang dihadapi guru dalam proses belajar mengajar, terdapat 13 orang yang paham materi dan diakhir sesi bertambah menjadi 23 orang. Pada kategori cukup paham yang awalnya 17 meningkat menjadi 19 orang atau terjadi peningkatan 2 orang. Pada kategori kurang paham, yang awalnya 15 orang turun menjadi 3 orang.

Pada indikator mengetahui strategi mengelola stres dan *burnout* untuk meningkatkan produktivitas terdapat 9 orang yang paham dan diakhir sesi meningkat 29 orang. Pada kategori cukup paham, awalnya 11 menurun menjadi 6 orang dan pada kategori kurang memahami awalnya 25 orang menurun hanya tinggal 1 orang. Dengan demikian terjadi perubahan skor sebelum dan sesudah pelatihan stress dan *burnout* pada guru dan tenaga kependidikan. Data lengkap dari peserta sebelum dan setelah pelatihan disajikan dalam tabel 1.

Perubahan skor dari *pre-test* dan *post-test* terjadi karena beberapa sebab: materi sesuai kebutuhan peserta, urutan materi disajikan sesuai tahapan berpikir serta penggunaan media dan metode pelatihan yang bervariasi. Jika narasumber pelatihan dapat menyampaikan materi secara menarik, akan meningkatkan minat dan keterlibatan diri peserta. Minat peserta yang tinggi meningkatkan motivasi untuk memahami materi secara mendalam. Minat dari peserta bersifat unik dan mungkin memengaruhi kegiatan belajar mengajar. Peserta didik belajar dengan senang hati terhadap pelajaran yang disukai (Zaifullah dkk., 2021). Narasumber memberikan urutan materi yang disajikan sesuai tahapan berpikir. Pemberian informasi yang bersifat abstrak dijelaskan secara kongkrit melalui teori baru ke praktek. Adanya urutan yang sistematis memudahkan peserta memahami apa yang disampaikan oleh narasumber (Lamatenggo, 2020).

Tabel 1. Data *pre-test* dan *post-test* setelah pelatihan pengelolaan stress dan *burnout*

Indikator	<i>Pre-test</i>			<i>Post-test</i>		
	Kurang Paham	Cukup Paham	Paham	Kurang Paham	Cukup Paham	Paham
Guru dan kontribusinya dalam masa depan bangsa.	15 (33,33%)	17 (37,78%)	13 (28,89%)	2 (4,44%)	18 (40%)	25 (55,56%)
Stres dan <i>burnout</i> sebagai tantangan dan kerentanan yang dihadapi guru dalam proses belajar mengajar.	15 (33,33%)	17 (37,78%)	13 (28,89%)	3 (6,67%)	19 (42,22%)	23 (51,11%)
Mengetahui strategi mengelola stres dan <i>burnout</i> untuk meningkatkan produktivitas.	25 (55,56%)	11 (24,44%)	9 (20%)	1 (2,22%)	6 (13,33%)	38 (84,44%)

Perubahan skor dari *pre-test* dan *post test* terjadi karena beberapa sebab: materi sesuai kebutuhan peserta, urutan materi disajikan sesuai tahapan berpikir serta penggunaan media dan metode pelatihan yang bervariasi. Jika narasumber pelatihan dapat menyampaikan materi secara menarik, akan meningkatkan minat dan keterlibatan diri peserta. Minat peserta yang tinggi meningkatkan motivasi untuk memahami materi secara mendalam. Minat dari peserta bersifat unik dan mungkin memengaruhi kegiatan belajar mengajar. Peserta didik belajar dengan senang hati terhadap pelajaran yang disukai (Zaifullah dkk., 2021). Narasumber memberikan urutan materi yang disajikan sesuai tahapan berpikir. Pemberian informasi yang bersifat abstrak dijelaskan secara kongkrit melalui teori baru ke praktek. Adanya urutan yang sistematis memudahkan peserta memahami apa yang disampaikan oleh narasumber (Lamatenggo, 2020).

Tim juga memberikan strategi menarik sehingga membuat peserta antusias mengemukakan pendapat. Keaktifan pelatihan membuat situasi menjadi ceria, seru, meningkatkan *memory* dari sisi kognitif dan internalisasi nilai – nilai individu. Adanya presentasi, latihan dan praktek memudahkan peserta memahami konsep yang sulit, dan mempermudah menangkap ide secara jelas. Pemberian latihan dan praktik dapat dilakukan setelah peserta menerima informasi tentang pengetahuan, keterampilan dan sikap sehingga materi dapat terinternalisasi secara mantap dan menetap pada peserta (Nasution, 2017). Peserta didik akan memiliki pemikiran kritis dan analitis ketika menerima materi yang menarik. Penggunaan media pembelajaran yang menarik seperti *power point* dan video memberikan kontribusi pemahaman pada materi yang diberikan. Media pembelajaran menjadi penting karena mampu menjadi stimulus untuk berdiskusi pemahaman dan membentuk struktur pengetahuan baru dari interaksi berpola dan berkelanjutan (Novitasari dkk., 2020).

Adanya interaksi menyenangkan antara narasumber dan peserta membuat pembelajaran menjadi menyenangkan dan memberikan pengalaman positif dan

memuaskan. Adanya kebahagiaan dalam pembelajaran mampu menciptakan siklus positif karena peserta lebih terbuka, memahami dan menyerap materi dengan baik. Adanya emosi positif, mampu memfasilitasi pembelajaran dan berkontribusi pada prestasi akademik dengan di mediasi oleh motivasi diri dan kepuasan terhadap materi pembelajaran (Um dkk., 2012). Nel Nodding menegaskan bahwa agar pendidikan mengarah pada kebahagiaan, diperlukan pendidikan holistik dan komprehensif dengan meningkatkan tujuan emosional, sosial, moral, spiritual dan estetika, melalui pendidikan untuk kebahagiaan akan membawa pada pencapaian banyak tujuan lainnya (Kallová, 2021).

Penelitian terkait efektivitas media video meningkatkan motivasi belajar siswa karena menyenangkan sehingga membangkitkan rasa ingin tahu dan antusias dalam pembelajaran, lebih variatif karena menggunakan musik ilustrasi dan suara yang dapat diambil dari kondisi nyata sehingga menimbulkan daya tarik tertentu. Selain itu juga mampu menjelaskan hal yang abstrak menjadi nyata (Parlindungan dkk., 2020).

Berdasarkan dari evaluasi kuantitatif, peserta pelatihan pengelolaan stres dan *burnout* memberikan respon sangat puas terhadap pemaparan materi sebesar 80%, cukup puas 17,7% dan kurang puas 2,2%. Peserta secara kualitatif menuliskan bahwa pelatihan sangat bermanfaat bagi guru dan tenaga kependidikan dalam mengelola stres dan *burnout*. Peserta menjelaskan bahwa materi sangat bagus, mudah diterima dan sudah mampu memberikan pemahaman bagi guru dan tenaga kependidikan. Terdapat saran dan masukan yang disampaikan peserta seperti: memberikan pelatihan tentang pengenalan diri guru, kompetensi diri guru, menambahkan jam pelatihan, serta menambah jumlah hadiah yang diberikan pada peserta pelatihan.

Kesimpulan

Pelatihan pengelolaan stress dan *burnout* pada guru SD. Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang efektif dilakukan. Terdapat peningkatan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan pengelolaan stress dan *burnout* pada guru/ tenaga kependidikan. Sebagai tindak lanjut dari pengabdian ini, di masa depan perlunya para guru untuk mengelola stress melalui optimalisasi dukungan dari rekan kerja, lembaga maupun kepala sekolah sebagai upaya untuk mencegah terjadinya *burnout*. Saran dari para guru untuk pengabdian selanjutnya yang diperlukan berkaitan dengan pelatihan pengenalan diri guru dan peningkatan kompetensi pada guru/ tenaga kependidikan. Berdasarkan evaluasi pelatihan ini, diperlukan waktu pelaksanaan yang lebih panjang agar guru dapat secara optimal menyerap materi yang diberikan serta menambahkan dengan hadiah yang lebih banyak untuk para peserta pelatihan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas PGRI Semarang yang telah memfasilitasi dan mendanai program pengabdian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Plt Kepala Sekolah SD. Hj. Isriati Baiturrahman 2 Semarang yang telah berkenan untuk bekerjasama, pada guru dan tenaga kependidikan yang telah berpartisipasi aktif pada program pelatihan. Tak lupa pada rekan-rekan mahasiswa: Nabella, Eva dan Alif yang telah ikut berpartisipasi membantu pada program pengabdian ini.

Referensi

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).

- <https://doi.org/10.3390/ijerph20095625>
- Akbar, Z., & Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *JPPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2), 106–112. <https://doi.org/10.21009/jppp.062.08>
- Budiwati, H., Ilmu, S. T., & Lumajang, W. G. (2016). Identifikasi sumber stres tenaga pengajar dan pengaruhnya terhadap kinerja dosen di stie widya gama lumajang. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi WIGA*, 6(1), 27–35. <https://core.ac.uk/download/pdf/229363167.pdf>
- Devianti, R., Suci, &, & Sari, L. (2020). Urgensi Analisis Kebutuhan Peserta Didik Terhadap Proses Pembelajaran. *Jurnal Al-Aulia Januari*, 6(1), 21–36.
- Fanani, A. (2010). Ice Breaking dalam Proses Belajar Mengajar. *Jurnal Uinspasyb*. Vol VI, No. 11, Oktober 2010
- Gaol, N. T. L. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres di Sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2018). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100. <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Izzatus, S., & Zakaria, F. (2019). Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Pendidikan. *Jurnal Al-Hikmah*, 33, 33–46. <http://jurnal.staiba.ac.id/index.php/Al-Hikmah/article/view/97/pdf>
- Kallová, N. (2021). Happiness as an aim of education. *Human Affairs*, 31(2), 165–174. <https://doi.org/10.1515/humaff-2021-0014>
- Lamatenggo, N. (2020). Pengembangan Profesionalisme Guru Melalui Penulisan Karya Ilmiah Menuju Anak Merdeka Belajar. *Pardigma Penelitian*, 85–94.
- Mawardi, Rusiani, A.F., & Yani, F.H. (2020). Effectiveness of student worksheets based guided inquiry on acid base material to improve students higher order thinking skill (HOTS). The 2nd International Conference on Research and Learning of Physics. IOP Conf. Series: Journal of Physics: Conf. Series 1481 (2020) 012083 IOP Publishing doi:10.1088/1742-6596/1481/1/012083
- Muhardi, M. (2004). Kontribusi pendidikan dalam meningkatkan kualitas bangsa indonesia. *MIMBAR: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, 20(4), 478–492. <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/mimbar/article/view/153>
- Munawir, Salsabila, Z. P., & Nisa, N. R. (2022). Tugas , Fungsi dan Peran Guru Profesional. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 1, 8 – 12. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.327>
- Nasution, W. N. (2017). *Strategi Pembelajaran* (M. S. Drs. Asrul Daulay (ed.); Pertama). Perdana Publishing. <http://repository.uinsu.ac.id/5094/1/1>. Strategi Pembelajaran.pdf
- Novita, M. (2017). Sarana Prasarana yang Baik menjadi bagian Ujung Tombak Keberhasilan Lembaga Pendidikan, Sekolah Tinggi Agama Islam. *Nur El-Islam*, 4(2), 97–129. <https://media.neliti.com/media/publications/226444-sarana-dan-prasarana-yang-baik-menjadi-b-58a5a96c.pdf>
- Novitasari, A.N., Sari, I.P., & Miftah, Z. (2020). Pelatihan Membuat Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 4(1), 66–73. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v4i1.1848>
- Parlindungan, D. P., Mahardika, G. P., & Yulinar, D. (2020). Efektivitas Media Pembelajaran Berbasis Video Pembelajaran dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di SD Islam An-Nuriyah. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 1–8.
- Sjattar, E.L., Yusuf, S., Syam, Y., Nurdin, N., Majid, A., Fiqri, A.M., Ila, N., & Zulfahmi. (2023). Pelatihan Pencegahan Kejadian Luka Kaki pada Pasien Diabetes di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Universitas Hasanuddin. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(2), 441–450.
- Sopian, A. (2016). Tugas, Peran, Dan Fungsi Guru Dalam Pendidikan. *Raudhah Proud To Be Professionals: Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 1(1), 88–97. <https://doi.org/10.48094/raudhah.v1i1.10>

- Um, E. R., Plass, J. L., Hayward, E. O., & Homer, B. D. (2012). Emotional Design in Multimedia Learning. *Journal of Educational Psychology*, 104(2), 485–498. <https://doi.org/10.1037/a0026609>
- Yu Liu , Chen Xu , Xi Kuai , Hao Deng , KaifengWang & Qinyao Luo. (2022). Analysis of the causes of inferiority feelings based on social media data with Word2Vec. Scientific Report. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-09075-2>
- Zaifullah, Z., Cikka, H., & Kahar, M. I. (2021). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Interaksi Dan Minat Belajar Terhadap Keberhasilan Peserta Didik Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka Di Masa Pandemi Covid 19. *Guru Tua : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 9–18. <https://doi.org/10.31970/gurutua.v4i2.70>
- Zakaria, R. dan Herawati, WY. (2018). Indonesian Teacher's Self-awareness and Self-reflection for Millennial Teacher Professional Development. DOI: 10.5220/0009913406220628 In Proceedings of the 1st International Conference on Recent Innovations (ICRI), pages 622-628 ISBN: 978-989-758-458-9

Penulis:

Padmi Dhyah Yulianti, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang. E-mail: padmidyah@upgris.ac.id

Wiwik Kusdaryani, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang. E-mail: @upgris.ac.id

Jovitha Juliejantiningsih, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang. E-mail: @upgris.ac.id

G. Roehastono Ajie, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang. E-mail: @upgris.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini: Yulianti, P.D., Kusdaryani, W., Yuliejantiningsih, Y., Ajie, G.R. (2026). Pelatihan Pengelolaan Stres dan *Burnout* Pada Guru dan Tenaga Kependidikan di SD. Hj. Isriati Baiturahman 2 Semarang. *Jurnal Panrita Abdi*, 10(3), 611-620.