

PEMBERDAYAAN GURU-GURU DALAM HARMONI KREATIVITAS DAN TEKNOLOGI SEBAGAI INISIASI STRESS RELIEF DI KEPULAUAN SERIBU

ZE. Ferdi Fauzan Putra (a*), Vina Oktaviani (b), Fuad Mumtas (c)
Pend. Teknik Informatika Komputer, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia^a
Pend. Teknik Elektronika, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia^b
Sistem dan Teknologi Informasi, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia^c
ferdifauzan@unj.ac.id^a, vinaoktaviani@unj.ac.id^b, fuadmumtas@unj.ac.id^c

Abstract

Technology and art can play an important role in creating stress relievers for teachers. This can help reduce the stress that may be experienced in daily routines. Teachers can use creative platforms, such as blogs, podcasts, YouTube channels or virtual exhibitions to share their experiences. So it can all serve as an outlet for self-expression that can help reduce stress. This training, which unites creativity and technology, aims to be an initiation of stress relief for teachers in Kepulauan Seribu, especially on Tidung Island, so that their mental health can be well regulated and stress is reduced. The participants gained knowledge and understanding about the virtual exhibition on the ArtSteps platform. The methods used in this training are lectures, discussions, simulations, and presentations. Based on the pre-test and post-test scores related to the virtual exhibition at ArtSteps, there was an increase in the knowledge and understanding of the trainees by 32%. Therefore, it can be concluded that this training activity has a good impact on the participants, namely the teachers of MIN 17 Tidung Island.

Keywords: *tourism, creativity, technology, stress relief, Tidung island*

Abstrak

Teknologi dan seni dapat berperan penting dalam menciptakan peredam stres bagi guru. Hal ini dapat membantu mengurangi tekanan yang mungkin dialami dalam rutinitas sehari-hari. Guru dapat menggunakan platform kreatif, seperti blog, podcast, saluran YouTube atau pameran virtual untuk berbagi pengalaman mereka. Sehingga itu semua dapat berfungsi sebagai outlet ekspresi diri yang dapat membantu mengurangi stres. Pelatihan yang menyatukan kreativitas dan teknologi ini bertujuan untuk menjadi sebuah inisiasi stress relief bagi guru-guru di Kepulauan Seribu terutama di Pulau Tidung sehingga kesehatan mental peserta bisa diatur dengan baik dan stres semakin berkurang. Para peserta mendapatkan pengetahuan dan pembekalan tentang pameran virtual pada platform ArtSteps. Metode yang digunakan pada pelatihan ini adalah ceramah, diskusi, simulasi, dan presentasi. Berdasarkan nilai pre-test dan post-test terkait pameran virtual di ArtSteps, terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan sebesar 32%. Oleh karena itu bisa disimpulkan kegiatan pelatihan ini memberikan dampak yang baik kepada peserta yaitu guru-guru MIN 17 Pulau Tidung.

Kata Kunci: *pariwisata, kreativitas, teknologi, stress relief, pulau Tidung*

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Presiden Joko Widodo, dikutip dari portal berita Detikcom, menyampaikan selamat hari ulang tahun Persatuan Guru Republik Indonesia (PGRI) sekaligus Hari Guru Nasional. Pada kesempatan tersebut Presiden mengemukakan hasil riset bahwa profesi

guru adalah pekerjaan yang paling bikin stres. Senada dengan hal tersebut, mantan Wakil Gubernur DKI Jakarta, Sandiaga Uno, menyebutkan bahwa beliau beberapa kali menyoroti tentang tingkat stres warga Jakarta dan ingin menjadikan salah satu fokus Pemprov DKI karena sudah mendapatkan data dari kajian yang dilakukan di Kepulauan Seribu. Menurut Sandiaga, dikutip dari DetikNews (2018), tingkat stres warga Kepulauan Seribu cukup tinggi. Sandiaga mengaku ingin mendirikan institusi yang menangani urusan kejiwaan tersebut, dan perlu dipetakan dengan policy atau kebijakan yang tepat sehingga akan menghasilkan Jakarta Institute of Mental Health.

Teknologi dan seni dapat berperan penting dalam menciptakan peredam stres bagi guru. Teknologi dalam bentuk permainan pendidikan dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi guru. Hal ini dapat membantu mengurangi tekanan yang mungkin dialami dalam rutinitas sehari-hari. Sentuhan seni dapat dimasukkan ke dalam permainan untuk menambah aspek kreatif dan mengurangi tingkat kejenuhan. Guru dapat menggunakan *platform* kreatif, seperti blog, *podcast*, saluran YouTube atau pameran virtual, untuk berbagi pengalaman mereka. Ini dapat berfungsi sebagai *outlet* ekspresi diri yang dapat membantu mengurangi stres.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada kelompok guru di pulau Tidung, didapatkan informasi di mana guru-guru Pulau Tidung masih masuk kategori rentan stres karena pekerjaan sebagai guru. Dengan mengintegrasikan teknologi dan seni dalam kehidupan sehari-hari, guru dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional mereka, serta membantu mengurangi tingkat stres yang mungkin timbul dalam konteks pekerjaan mereka.

Apabila masalah tersebut dibiarkan begitu saja serta tidak terlaksananya pendidikan yang direncanakan, maka semakin banyak guru yang tidak memiliki pengetahuan tentang teknologi dan seni yang bisa dimanfaatkan untuk meredam stres ketika selesai melakukan kegiatan belajar mengajar.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Profesi guru merupakan salah satu profesi yang rentan terhadap stres kerja yang tinggi (Akbar & Nafikadini, 2021). Stres yang dialami oleh guru dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tuntutan pekerjaan, beban kerja mental, dan kondisi sosial ekonomi (Harahap & Putra, 2017). Guru-guru juga rentan mengalami stress akibat pandemi Covid-19, yang mengubah pola dan tatanan kehidupan masyarakat serta meningkatkan beban kerja baik sebagai guru maupun sebagai ibu rumah tangga (Rahmad, 2021). Stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis guru, termasuk menurunkan Tingkat kepuasan kerja, meningkatkan Tingkat kelelahan emosional, dan bahkan memicu keinginan untuk meninggalkan profesi mengajar (Farista, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa stres guru dapat menyebabkan penurunan kepuasan kerja dan kinerja, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pendidikan yang diberikan (Ula & Laily, 2019). Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk

mengatasi stres guru dan menerapkan langkah-langkah suportif untuk memastikan kesejahteraan staf pengajarnya.

Dikutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pameran merupakan pertunjukan hasil karya seni, barang hasil produksi, dan sebagainya. Pameran dapat digunakan sebagai sarana yang tepat dalam menyampaikan ide dan hasil karya seni yang telah dibuat. Pameran seni juga memiliki manfaat dalam membantu seorang individu menurunkan konsentrasi hormon stres dan meningkatkan hormon kesenangan dopamin (Alexander & Winata, 2021).

Maka dari itu, manfaat yang dihasilkan oleh pameran dapat dipertimbangkan sebagai salah satu bentuk apresiasi karya seni dan pemeliharaan kesehatan mental bagi guru. Pameran dapat dilakukan secara virtual atau digital dikarenakan pameran seperti ini dapat lebih menaikkan jumlah partisipasi dari peserta yang tidak dapat berkunjung secara fisik (Kusmulyono, 2023). Pameran virtual juga membuka kemungkinan yang besar untuk peserta lintas negara dapat turut berkunjung.

3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Metode yang digunakan adalah ceramah, eksplorasi sumber bacaan yang bersifat autentik, simulasi, diskusi, demonstrasi dan presentasi. Metode ceramah digunakan ketika memaparkan dan menyosialisasikan pengertian pameran virtual dan manfaatnya untuk para guru. Kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan cara mendaftar, *tools* yang tersedia beserta fungsinya dan cara menciptakan pameran virtual tersebut. Simulasi dilakukan oleh warga Pulau Tidung Kepulauan Seribu, khususnya guru MIN 17 Pulau Tidung ketika mulai memindahkan sumber bacaan dari modul yang disediakan ke dalam pameran virtual yang sudah dikerjakan. Peserta mencoba mengeksplorasi ArtSteps pameran digital untuk manajemen stres. Demonstrasi dan presentasi dilakukan ketika peserta sudah mengunggah karya seni kreatif para siswa ke ArtSteps pameran digital, serta mempresentasikannya di depan peserta lain.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun ini dilaksanakan selama dua hari yaitu tanggal 19 dan 20 Juli 2024 di MIN 17 Pulau Tidung, Kepulauan Seribu. Judul kegiatan adalah Pemberdayaan Guru-guru dalam Harmoni Kreativitas dan Teknologi sebagai Inisiasi Stress Relief di Kepulauan Seribu. Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan bisa terlihat dalam tiga bagian, yaitu persiapan administrasi, pelaksanaan pelatihan, dan kendala yang dihadapi selama kegiatan pelatihan.

Adapun persiapan yang dilakukan oleh tim pemateri sebelum pelaksanaan antara lain sebagai berikut:

1. Melakukan studi pustaka tentang pameran virtual gratis dari ArtSteps.com.
2. Mempersiapkan bahan berupa modul buku panduan pembuatan pameran virtual gratis dari ArtSteps.com. Adapun yang ada di dalam modul tersebut adalah ringkasan dari pengalaman pemateri menggunakan ArtSteps.com, serta langkah-

langkah pembuatannya yang dikombinasikan dengan teori para ahli sehingga menjadi modul yang bisa dipakai para peserta pelatihan yaitu guru-guru MIN 17 Pulau Tidung.

3. Mempersiapkan alat dan bahan pendukung berupa laptop pemateri, proyektor layar, modem WiFi untuk peserta pelatihan dan handout modul pelatihan.
4. Melakukan uji coba pembuatan pameran virtual gratis dari ArtSteps.com agar lebih menguasai teori dan praktik.
5. Memastikan kembali waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama tim pelaksana dan juga para peserta yaitu warga sekolah MIN 17 Pulau Tidung.

Perjalanan menuju lokasi Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) diawali dengan berkumpul di dermaga Marina Ancol pada tanggal 19 Juli 2024 pukul 07.30 WIB. Satu jam kemudian perjalanan menuju Pulau Tidung dimulai dengan kapal speed boat yang ditempuh selama lebih kurang 90 menit. Pada pukul 10.15 WIB, kami sampai di Pelabuhan Pulau Tidung dan berjalan kaki menuju penginapan karena lokasinya tidak jauh dari Pelabuhan. Setelah meletakkan barang pribadi di penginapan, tim pelaksana bergegas menuju sekolah untuk persiapan kegiatan sambil membawa alat dan bahan pelatihan. Sesampainya di MIN 17 Pulau Tidung pada pukul 10.50 WIB, tim pelaksana melakukan perkenalan singkat dengan warga sekolah sebelum akhirnya diarahkan ke ruangan pelatihan akan dilakukan. Setelah mempersiapkan ruangan, perlengkapan presentasi dan peralatan dokumentasi, tim pelaksana mengumumkan bahwa pelaksanaan dimulai setelah sholat Jumat pukul 14:00. Setelah sholat Jumat dan makan siang bersama warga sekolah, jumlah peserta pun semakin lengkap hingga pukul 13.50 WIB, acara pun siap untuk dimulai.



Gambar 1. Kata Sambutan Kepala Sekolah

Acara dibuka dengan sambutan Kepala Sekolah, Bahtiaroni, S.Pd.I. Acara pun dilanjutkan dengan kata sambutan dari Ketua PkM UNJ yaitu ZE. Ferdi Fauzan Putra, S.Pd., M.Pd.T. dan Koordinator acara yaitu Fuad Mumtas, M.T.I. Setelah kata-kata sambutan selesai, acara dilanjutkan dengan doa bersama yang dipimpin oleh perwakilan warga Pulau Tidung yang dilanjutkan dengan sesi foto bersama.

Acara kemudian dilanjutkan ke agenda utama yaitu pemaparan materi dengan tema "Pemberdayaan Guru-guru dalam Harmoni Kreativitas dan Teknologi sebagai Inisiasi Stress Relief di Kepulauan Seribu". Pemaparan materi disampaikan oleh tiga mahasiswa yang bergantian memberikan arahan terkait pameran virtual di laman ArtSteps.com. Atilla Rizkyara membuka materi tentang tingkat stres dari warga sekolah (kepala sekolah dan guru) dengan persentase, kemudian menjelaskan faktor yang menyebabkan mereka stres dan apa jalan keluarnya.



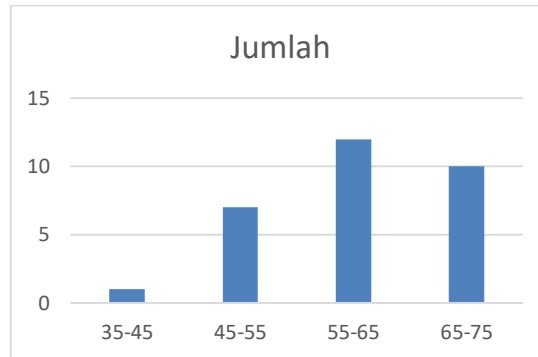
Gambar 2. Pemaparan Materi

Pre-test diberikan kepada peserta sebelum masuk ke inti materi. Terdapat pertanyaan yang diberikan yang jumlahnya juga sama dengan post-test nanti di akhir pelatihan. Setelah pre-test materi inti dimulai dengan tutorial bagaimana membuat pameran virtual di ArtSteps.com, pemateri diberikan oleh Atilla Rizkyara dan Dhiya Naswa Aura yang juga mendampingi guru-guru melakukan simulasi.

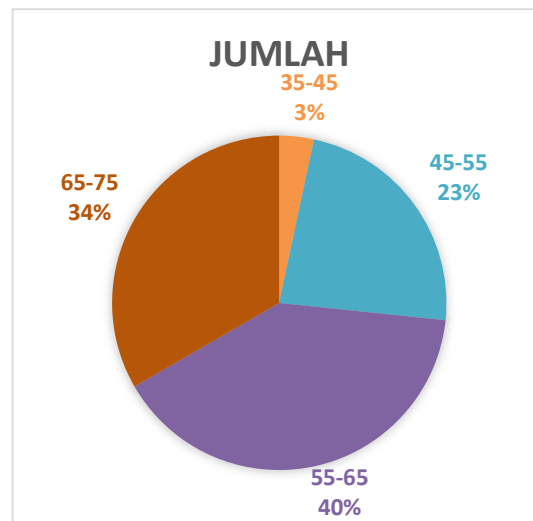
Tabel 1 adalah hasil nilai pre-test yang dilaksanakan sebelum masuk ke materi inti.

Tabel 1. Hasil Nilai Pre-Test Peserta

Nilai	Jumlah
35-45	1
45-55	7
55-65	12
65-75	10
Jumlah	30



Gambar 3. Histogram Nilai Pre-Test Peserta



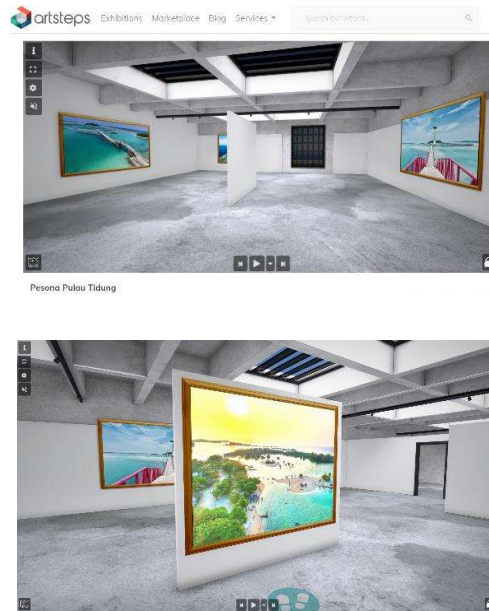
Gambar 4. Grafik Nilai Pre-Test Peserta

Berdasarkan hasil Pre-Test, nilai rata-rata peserta berada pada angka 59.70 tentang materi ArtSteps yang menunjukkan bahwa materi tersebut masih tergolong baru untuk peserta pelatihan. Berdasarkan data dari 30 peserta pelatihan, nilai pre-test terkecil yaitu 45, dan nilai pre-test terbesar yaitu 75. Kesimpulannya peserta memang perlu diberi pelatihan pameran virtual menggunakan ArtSteps agar membantu mengurangi stres pada guru-guru MIN 17 Pulau Tidung. Pelaksanaan kegiatan yang dilengkapi simulasi ini dilakukan selama 100 menit.

Peserta mengikuti pelatihan dengan semangat karena bermanfaat bagi pembelajaran di sekolah seperti pameran karya seni dari siswa-siswa MIN 17 Pulau Tidung atau menjadi alternatif media pembelajaran bagi guru-guru agar menarik perhatian siswa. Melalui wawancara ke beberapa guru, mereka menyebutkan kalau stres bisa berkurang jika melihat karya seni yang indah meskipun itu dibuat oleh siswa. Ini sejalan dengan hasil penelitian Dupuy (2024) yang mengatakan bahwa melihat atau menyaksikan karya seni dapat menyebabkan penurunan tingkat stres yang dilaporkan sendiri dan perubahan tanda stres fisiologis. Secara spesifik, karya seni yang menggambarkan pemandangan

alam semakin banyak digunakan dalam penelitian di bidang kesehatan untuk mendorong pengurangan stress dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan (Law, 2020). Selain itu, pemanfaatan jenis karya seni tertentu telah dikaitkan dengan pengurangan stres dan peningkatan hasil dalam bidang perawatan kesehatan (Rollins, 2011).

20 menit terakhir kegiatan dilanjutkan pemaparan hasil pembuatan pameran virtual di ArtSteps.com, pemateri menunjuk satu peserta yang sudah selesai lebih dari 50% untuk diberikan masukan.

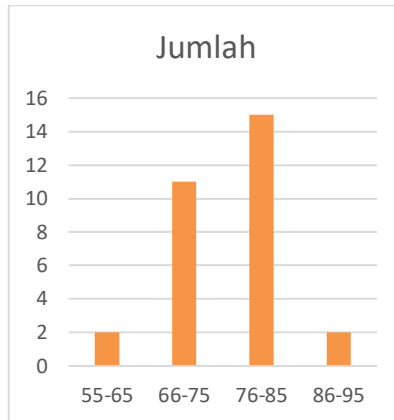


Gambar 5. Hasil Peserta Di ArtStep

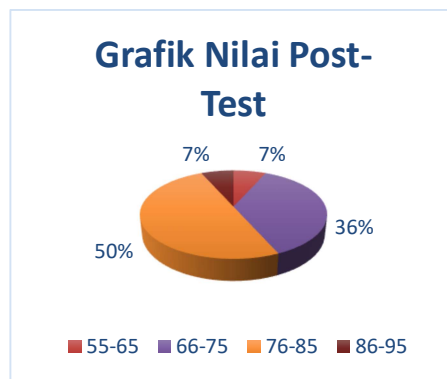
Tabel 2 merupakan hasil nilai post-test peserta setelah mendapatkan materi dan melakukan praktik membuat pameran virtual dengan ArtSteps.

Tabel 2. Hasil Nilai Post-Test Peserta

Nilai	Jumlah
55-65	2
66-75	11
76-85	15
86-95	2
Jumlah	30



Gambar 6. Histogram Nilai Post-Test Peserta



Gambar 7. Grafik Nilai Post-Test Peserta

Hasil post-test peserta sebanyak 30 orang memperoleh nilai rata-rata yaitu 78.80 untuk pertanyaan yang sama. Nilai tertinggi ada di angka 90 dan nilai terendah ada di angka 55. Hasil tersebut membuktikan bahwa pelatihan ini berhasil menambah pengetahuan dan keterampilan peserta tentang pameran digital dengan ArtSteps.



Gambar 8. Foto Bersama di Depan Lokasi Kegiatan

Pelatihan membuat pameran virtual di ArtSteps ini memang nyata dibutuhkan oleh guru-guru karena menyadari sepenuhnya mereka harus menjaga kesehatan mental mereka dengan segudang pekerjaan di sekolah. Ditambah lagi guru dituntut untuk menambah keahliannya dalam bidang teknologi agar menyesuaikan diri dengan perubahan zaman. Pameran virtual di ArtSteps bisa membantu para guru mengurangi dampak stres pekerjaan.

Pelaksanaan kegiatan ini bukan berarti tanpa kendala. Selama dua hari pelatihan ada hal yang diidentifikasi sebagai kendala. Yaitu mencari koneksi internet yang kencang dan stabil di sekolah, dan juga di rumah peserta masing-masing saat mempraktikkan sendiri. Dikarenakan laman ArtSteps.com ini lumayan berat jadi butuh koneksi yang stabil dan kencang. Solusi yang ditempuh agar masalah tersebut dapat segera diselesaikan, sekolah menyediakan koneksi WiFi dengan kecepatan standard, dan untuk kegiatan praktik di rumah peserta tim pelaksana memberikan pulsa kuota untuk membeli paket internet cepat.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Secara umum dapat dinyatakan bahwa pelatihan Pemberdayaan Guru-guru dalam Harmonisasi Kreativitas dan Teknologi sebagai Inisiasi Stress Relief di Kepulauan Seribu ini telah terselenggara dengan baik. Guru-guru MIN 17 Pulau Tidung yang dilatih telah memahami dan menyelesaikan seluruh tahapan kegiatan pelatihan, dan mengimplementasikannya ke kegiatan sekolah. Target luaran kegiatan ini telah tercapat dengan baik dengan diperolehnya capaian yaitu guru-guru di Kepulauan Seribu, khususnya di MIN 17 Pulau Tidung memahami tentang pembuatan pameran virtual yang mudah dan gratis di ArtSteps.com

Untuk membuktikan bahwa peserta memahami materi pelatihan dan terampil dalam membuat pameran virtual di ArtSteps.com, maka setiap peserta diminta untuk mengerjakan post-test dan hasil kerja kelompok di hari terakhir kegiatan. Walaupun begitu, tim pemateri diminta memberikan umpan balik bagaimana pameran virtual di ArtSteps.com bisa digunakan secara maksimal.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Akbar, K. and Nafikadini, I. (2021). Perbedaan beban kerja mental dan stres kerja guru sdn dengan guru slbn. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 5(2), 83. <https://doi.org/10.21111/jihoh.v5i2.5181>
- Alexander, J. & Winata, T. (2021). Pusat Komunitas Seni di Bintaro, Jakarta Selatan. *Jurnal STUPA: Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur*. 3 (1): 743-756
- Dupuy, E. G., Vincent, T., Lecchino, C., Boisvert, A., Trépanier, L., Nadeau, S., ... & Bherer, L. (2024). Prefrontal engagement predicts the effect of museum visit on psychological well-being: an fnirs exploration. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1263351>
- Farista, D. N. R. (2018). Strategi pengelolaan stres guru wanita berstatus guru tetap yayasan sekolah dasar bersistem full day school. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(1), 31-39. <https://doi.org/10.17977/um027v3i12018p031>
- Harahap, M. and Putra, A. A. (2017). Pengaruh kondisi sosial ekonomi terhadap stres guru di sma negeri 1 kampar kiri hilir. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 2(1), 1-20. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2\(1\).896](https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2(1).896)

- Kusmulyono, M. (2023). Studi Eksplorasi Manfaat dan Tantangan Pembelajaran Kewirausahaan Melalui Pameran Usaha. *Jurnal Bisnis dan Manajemen*. 1 (3): 21-34
- Law, M., Minissale, G., Lambert, A., Nater, U., Skoluda, N., Ryckman, N., ... & Broadbent, E. (2020). Viewing landscapes is more stimulating than scrambled images after a stressor: a cross-disciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03092>
- Rahmad, A. H. A. (2021). Faktor risiko obesitas pada guru sekolah perempuan serta relevansi dengan ptm selama pandemi covid-19. *Amerta Nutrition*, 5(1), 31. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i1.2021.31-40>
- Rollins, J. (2011). Arousing curiosity: when hospital art transcends. *Herd Health Environments Research & Design Journal*, 4(3), 72-94. <https://doi.org/10.1177/193758671100400306>
- Ula, F. L. and Laily, N. (2019). Hubungan antara self-efficacy dengan stres kerja pada guru sekolah dasar (sd) negeri di kecamatan menganti. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 14(1), 26. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.930>