

# Penggunaan Artificial Intelligence untuk Mengurangi Beban Kerja Guru dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Guru di SDI Ar-Rahmah

Mustofa<sup>1\*</sup>, Afib Rulyansah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Elementary Education, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

\*Corresponding author: [mustofa@unusa.ac.id](mailto:mustofa@unusa.ac.id)

<b>Abstract</b>	Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan meningkatnya beban kerja administrasi dan tingkat stres guru yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, khususnya di SDI Ar-Rahmah, Sidoarjo. Sekolah ini merupakan lembaga pendidikan yang baru berdiri dan berlokasi di pedesaan, dengan sumber daya guru yang masih terbatas dalam pemanfaatan teknologi terkini, termasuk Artificial Intelligence (AI). Kegiatan ini merupakan hilirisasi dari penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 hingga 2024, yang menunjukkan bahwa mayoritas guru menganggap beban kerja dalam implementasi kurikulum merdeka lebih berat dibanding kurikulum sebelumnya. Oleh karena itu, program pengabdian ini menawarkan solusi melalui pelatihan pemanfaatan <i>All-in-One AI Chatbot App</i> , sebuah aplikasi berbasis AI yang dapat membantu guru dalam menyusun perangkat pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, dan menyelesaikan tugas-tugas administratif lainnya secara lebih efisien. Metode kegiatan mencakup pelatihan langsung, asesmen, dan evaluasi terhadap efektivitas penggunaan AI oleh guru, dengan dukungan partisipatif dari kepala sekolah, yayasan, dan mahasiswa. Hasil pengabdian ini melalui pemanfaatan AI, guru dapat menyelesaikan pekerjaan lebih mudah dan cepat serta mengurangi tekanan kerja. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Program ini juga menjadi langkah strategis dalam memperkuat literasi teknologi di lingkungan sekolah dasar pedesaan dan mendukung transformasi pendidikan yang lebih efisien dan berkelanjutan.
<b>Keywords</b>	Artificial Intelligent, beban kerja, kesejahteraan psikologis, guru SD,

## 1. PENDAHULUAN

Sekolah Dasar Islam (SDI) Ar-Rahmah berlokasi di Dusun Lengki, Desa Suruh, Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. Sekolah tersebut didirikan pada tahun 2021, memiliki 17 guru, dan 4 tenaga kependidikan. Sebagai sekolah yang baru didirikan dan berlokasi di pedesaan, SDI Ar-Rahmah mengalami banyak tantangan untuk berkembang, salah satunya adalah rendahnya keterampilan guru dalam adaptasi teknologi digital, baik dalam pengajaran-pembelajaran maupun dalam menyelesaikan tugas-tugas administratif. Padahal, guru secara ideal tidak sekadar implementer kurikulum, tetapi juga curriculum co-creator atau pengembang kurikulum dengan mengintegrasikan teknologi digital (Wardana et al., 2022). Oleh karena itu, guru harus memiliki keterampilan adaptasi teknologi digital dalam pembelajaran serta dalam mengerjakan tugas administratif.

Beban kerja guru merupakan tantangan internasional (Boeskens & Nusche, 2021; OECD, 2020). Kekhawatiran seputar beban kerja guru terutama berfokus pada beban administrasi dan dokumen (Fitzgerald et al., 2019). Upaya mengurangi beban kerja guru telah diwacanakan melalui reformasi kurikulum merdeka, misalnya penyederhanaan lesson plan (Mustofa & Mariati, 2022). Namun, implementasi di sekolah berbeda; banyak guru yang justru mengeluhkan bahwa beban kerja administrasi kurikulum merdeka lebih banyak dibandingkan sebelumnya. Penelitian kami melaporkan bahwa guru menganggap beban kerja kurikulum merdeka lebih banyak daripada kurikulum 2013. Sebanyak 47,9% mengatakan kurikulum merdeka lebih banyak, 34,2% melaporkan sama, dan hanya 17,9% yang mengatakan beban kerja kurikulum merdeka lebih rendah (Mustofa, Lin, & Chen, 2023; Mustofa & Rulyansah, 2023).

Sekolah Dasar Islam Ar-Rahmah, yang baru berdiri pada tahun 2021, juga mengeluhkan beban kerja administrasi guru yang meningkat. SDI Ar-Rahmah berlokasi di Desa Jumputrejo, Kecamatan Sukodono, Sidoarjo, di mana mayoritas siswa dan guru berasal dari lingkungan pedesaan. Banyak guru yang belum maksimal memanfaatkan Artificial Intelligence (AI) untuk mengurangi beban kerja administrasi guru. Padahal, penggunaan AI telah dikenal di seluruh dunia untuk membantu pekerjaan manusia, termasuk di sekolah dan perguruan tinggi. Dengan pemanfaatan AI, beban kerja guru akan berkurang dan tingkat stres juga menurun sehingga kesejahteraan psikologis guru meningkat (Lancu et al., 2018; Seligman, 2011). Jadi, kami menawarkan efisiensi kerja dengan menggunakan *Chatbot App: All-in-One AI Chatbot*.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan keterampilan guru-guru SD dalam memanfaatkan *Artificial Intelligence Chatbot App: All-in-One AI Chatbot* sehingga dapat mengurangi beban kerja administrasi. Selain itu, pemanfaatan AI juga dapat menurunkan tingkat stres akibat beban kerja berlebih serta meningkatkan kesejahteraan psikologis guru (Knowles, 1984; Seligman, 2011).

Permasalahan:

1. Beban kerja administrasi guru yang terus meningkat
2. Meningkatnya stres karena beban kerja sehingga berakibat pada rendahnya kesejahteraan psikologi guru
3. Tidak bisa memanfaatkan AI secara efektif untuk mengurangi beban kerja administrasi guru

Solusi:

1. Memberikan pelatihan pemanfaatan *Artificial Intelligence Chatbot App: All-in-One AI Chatbot* secara efektif dan efisien
2. Mengurangi beban kerja administrasi guru dengan menggunakan *Artificial Intelligence Chatbot App: All-in-One AI Chatbot* secara efektif dan efisien
3. Meningkatkan kesejahteraan psikologi guru

### Uraian Hilirisasi Penelitian

Penelitian kami tahun sebelumnya berjudul 'Teacher attribution on escalating workload: elementary school teachers' voices' dan penelitian selanjutnya yang sedang diajukan berjudul 'Evaluasi Wacana Reduksi Beban Kerja Guru Melalui Kebijakan Kurikulum Merdeka: Studi Kasus Guru Sekolah Dasar'. Oleh karenanya, pengabdian masyarakat yang kami ajukan adalah hilirisasi dari penelitian-penelitian sebelumnya dan masih berkaitan dengan pengabdian masyarakat sebelumnya. Reformasi kurikulum dan tuntutan peningkatan sumber manusia dan perbaikan terus menerus menuntut peningkatan pedagogis guru sehingga berdampak pada beban kerja guru yang terus meningkat (Stacey, et al., 2023). Oleh karenanya pengabdian ini didedikasikan untuk guru-guru SD agar mampu memanfaatkan *Artifial Intelligence ChatbotApp: All-in-One AI Chatbot* secara efektif dan efisien sehingga mengurangi beban kerja administrasi guru. Hal Ini akan berdampak pada reduksi stres dan peningkatan kesejahteraan psikologi guru

## 2. METODE

Kami telah melakukan pelatihan penggunaan *Artifial Intelligence Chatbot App: All-in-One AI Chatbot*. Banyak aplikasi AI yang sangat bermanfaat bagi guru digunakan untuk membantu pekerjaan administrasinya. Pelatihan ini akan dilakukan kepada guru kelas, seperti berikut:

- 1) Koordinasi dengan kepala sekolah
- 2) Menentukan waktu dan durasi pelatihan
- 3) Menulis proposal dan mengonsep kegiatan
- 4) Diskusi dan FGD dengan anggota pengabdian
- 5) Briefing mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan
- 6) Menyiapkan beberapa aplikasi AI
- 7) Semua guru membawa laptop
- 8) Guru dilatih untuk merencanakan pengajaran dengan menggunakan AI
- 9) Guru dilatih melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan AI
- 10) Guru dilatih untuk melakukan asesmen dan evaluasi dengan menggunakan AI
- 11) Guru dilatih untuk menggunakan AI dalam semua tugas administrasinya.
- 12) Asesmen dan evaluasi terhadap pelatihan yang telah dilakukan dengan meminta opini guru dan mengisi kuisioner
- 13) Analisis hasil asesmen dan evaluasi
- 14) Melaporkan hasil
- 15) Evaluasi secara berkelanjutan
- 16) Wawancara dengan kepala sekolah dan ketua yayasan
- 17) Pelatihan lanjutan dengan metode yang berbeda
- 18) Asesmen dan evaluasi
- 19) Analisis hasil asesmen dan evaluasi
- 20) Refleksi

Setelah semua tahapan itu dilaksanakan maka pelatihan selesai sehingga menindaklanjuti apakah pekerjaan mereka terbantu dengan menggunakan AI.

## **Pelatihan**

### **Memberikan Pelatihan dan Pendampingan**

Memberikan pelatihan dan pembinaan terstruktur mengadaptasi digital dalam pengajaran dan pembelajaran serta menggunakan teknologi digital dalam menyelesaikan pekerjaan administratif. Pelatihan didesain seperti kerangka konsep di bawah ini: (i) Asesmen Kebutuhan: mengidentifikasi kesenjangan teknologi dan kebutuhan pelatihan. (ii) Menetapkan Tujuan Pembelajaran: Menetapkan tujuan pembelajaran digital yang jelas. (iii) Memilih Alat Digital: memilih solusi *edtech* yang sesuai. (iv) Mendesain Pembelajaran yang menarik/menyenangkan: mengintegrasikan teknologi ke dalam perencanaan pelajaran. (v) Mengembangkan Konten Digital; membuat sumber daya multimedia dan interaktif. (vi) Mengintegrasikan ke dalam Pengajaran: Menerapkan pembelajaran campuran dan pedagogi yang didukung teknologi. (vii) Uji Coba dan Umpan Balik: menguji implementasi dan mengumpulkan wawasan. (viii) Mengevaluasi dan Menyempurnakan: meningkatkan berdasarkan analisis efektivitas. (ix) Guru yang Melek Teknologi - tujuan akhir: guru yang percaya diri dan terampil secara digital.

Pendekatan pelatihan dan pembinaan yang komprehensif dalam manajemen psikologis untuk mereduksi *teacher burnouts* sehingga kesejahteraan psikologis guru meningkat. Desain pelatihan dan kerangka konsep seperti berikut: (i) identifikasi kebutuhan psikologis guru, (ii) desain program pelatihan dan pembinaan, (iii) sesi 1 manajemen stress, (iv) sesi 2 mindfulness (MSR), (v) sesi 3 ketahanan nasional (vi) sesi 4 pembinaan reflektif (vii) evaluasi umpan balik keberlanjutan (viii) dukungan sebaya dan *digital wellness*.

## **3. HASIL DAN DISKUSI**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SDI Ar-Rahmah telah menghasilkan sejumlah capaian penting yang memberikan dampak positif bagi para guru di sekolah tersebut. Pertama, para guru telah berhasil meningkatkan keterampilan mereka dalam memanfaatkan teknologi Artificial Intelligence (AI), khususnya melalui aplikasi *All-in-One AI Chatbot App*. Mereka telah mampu menggunakan aplikasi tersebut untuk menyusun rencana pembelajaran, membuat asesmen, serta menyelesaikan berbagai pekerjaan administrasi dengan lebih cepat dan efisien (Wardana et al., 2022; Mustofa & Mariati, 2022). Penggunaan AI terbukti telah membantu mempercepat proses kerja guru dan meningkatkan akurasi dalam penyusunan dokumen administrasi (Lancu et al., 2018).

Kedua, beban kerja administratif yang sebelumnya dirasakan berat oleh para guru telah berkurang. Dengan dukungan teknologi AI, guru tidak lagi menghabiskan waktu yang berlebihan untuk pekerjaan administratif, sehingga mereka dapat lebih fokus pada kegiatan pembelajaran yang bersifat pedagogis dan interaktif. Hal ini turut meningkatkan efektivitas pembelajaran di kelas dan mempererat hubungan guru dengan siswa, sekaligus memberi

ruang bagi guru untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih kreatif dan kontekstual (Boeskens & Nusche, 2021; Fitzgerald et al., 2019).

Ketiga, kegiatan ini telah berdampak langsung pada peningkatan kesejahteraan psikologis guru. Banyak guru melaporkan bahwa tingkat stres dan kelelahan yang sebelumnya tinggi mulai menurun setelah mereka terbiasa memanfaatkan AI dalam tugas keseharian. Guru merasa lebih ringan dalam menjalankan tanggung jawabnya, lebih termotivasi, dan mengalami peningkatan kepuasan kerja (Lancu et al., 2018; Seligman, 2011).

Selain itu, kegiatan ini juga telah menumbuhkan budaya literasi teknologi di lingkungan sekolah. Para guru mulai terbiasa dengan pendekatan digital dan menunjukkan antusiasme untuk terus belajar serta berbagi pengetahuan teknologi dengan rekan sejawat (Knowles, 1984). Kegiatan ini membuka peluang bagi pengembangan inovasi pendidikan berbasis teknologi di masa mendatang, sekaligus menjadi model pelatihan yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain, terutama di wilayah pedesaan. Dengan demikian, program ini tidak hanya berdampak jangka pendek, tetapi juga menciptakan fondasi untuk perubahan jangka panjang dalam manajemen waktu, kesehatan mental, dan budaya kerja para pendidik (Stacey et al., 2023; Mustofa, Lin, & Chen, 2023).

Lebih jauh, keterlibatan aktif guru dalam setiap tahapan pelatihan—mulai dari perencanaan, praktik langsung, hingga evaluasi—juga menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif dalam pengabdian ini telah berhasil membangun rasa kepemilikan (*sense of ownership*) terhadap perubahan. Guru tidak hanya menjadi objek pelatihan, tetapi juga subjek yang aktif merefleksikan praktik kerjanya dan mencari solusi atas tantangan yang dihadapi (Mustofa & Rulyansah, 2023). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kapasitas teknis, tetapi juga memperkuat sikap kritis dan adaptif guru dalam menghadapi dinamika kebijakan pendidikan dan perkembangan teknologi. Efek jangka panjang dari kegiatan ini diharapkan tidak hanya berkontribusi pada efisiensi kerja individu, tetapi juga memperkuat ekosistem sekolah yang lebih responsif, profesional, dan inovatif.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SDI Ar-Rahmah menunjukkan bahwa pemanfaatan *All-in-One AI Chatbot App* mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas guru dan efektivitas kerja di sekolah. Pertama, guru berhasil meningkatkan keterampilan dalam menggunakan teknologi AI untuk menyusun rencana pembelajaran, membuat asesmen, serta menyelesaikan pekerjaan administratif dengan lebih cepat dan akurat. Kedua, beban kerja administratif yang sebelumnya berat dapat dikurangi, sehingga guru memiliki lebih banyak waktu dan energi untuk fokus pada kegiatan pedagogis yang kreatif, interaktif, dan berorientasi pada kebutuhan siswa. Ketiga, pemanfaatan AI terbukti membantu menurunkan tingkat stres dan kelelahan guru, yang berkontribusi pada meningkatnya kesejahteraan psikologis dan kepuasan kerja.

Selain manfaat langsung, kegiatan ini juga menumbuhkan budaya literasi teknologi di sekolah, meningkatkan motivasi guru untuk terus belajar, serta memperkuat sikap kritis dan adaptif dalam menghadapi dinamika kebijakan pendidikan maupun perkembangan teknologi.

Dengan pendekatan partisipatif, guru tidak hanya menjadi objek pelatihan, tetapi juga aktor utama yang berperan aktif dalam transformasi sekolah. Secara keseluruhan, program ini berpotensi menjadi model pengembangan kompetensi guru berbasis teknologi yang tidak hanya efektif dalam jangka pendek, tetapi juga mampu menciptakan fondasi bagi perubahan jangka panjang menuju ekosistem pendidikan yang lebih responsif, profesional, dan inovatif.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih terhadap pihak-pihak yang terlibat; guru-guru SDI Ar-Rahmah dan Tim Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

### REFERENSI

- Boeskens, L., & Nusche, D. (2021). Not enough hours in the day: Policies that shape teachers' use of time. OECD Education Working Paper No. 245. [https://www.oecd-ilibrary.org/education/not-enough-hours-in-the-day\\_15990b42-en](https://www.oecd-ilibrary.org/education/not-enough-hours-in-the-day_15990b42-en)
- Fitzgerald, S., McGrath-Champ, S., Stacey, M., Wilson, R., & Gavin, M. (2019). Intensification of teachers' work under devolution: A 'tsunami' of paperwork. *Journal of Industrial Relations*, 61(5), 613–636. doi:10.1177/0022185618801396
- Mustofa, C.-Y. Lin, & H.-H. Chen. (2023). Elementary teachers' beliefs and practices pertaining to freedom of learning curriculum reform policy: a qualitative study. *International Journal of Education and Practice* 11 (2). <https://doi.org/10.18488/61.v11i2.3289>.
- Stacey, M., McGrath-Champ, S. & Wilson, R. Teacher attributions of workload increase in public sector schools: Reflections on change and policy development. *J Educ Change* 24, 971–993 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10833-022-09476-0>
- Mustofa, Mariati P. Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Sekolah Dasar. *Dari Teori ke Praktis* 2022; 4(1) 13-18. <https://doi.org/10.47679/ib.2023371>
- Lancu AE, Rusu A, Măroiu C, Păcurar R, Maricuțoiu LP. The effectiveness of interventions aimed at reducing teacher burnout: a meta-analysis. *Educ Psychol Rev*. 2018;30(2):373-96. doi:10.1007/s10648-017-9420-8
- Knowles MS. *The adult learner: a neglected species*. 3rd ed. Houston (TX): Gulf Publishing; 1984
- Seligman ME. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press; 2011.
- Mustofa, Rulyansah, A. Teacher attribution on escalating workload: elementary school teachers' voices. (penelitian tahun 2023 belum publish masih *under review*)
- Wardana LA, Rulyansah A, Izzuddin A, Nuriyanti R. Integration of digital and non-digital learning media to advance life skills of elementary education students post pandemic Covid-19. *PEGEGOG*. 2022, 16. <https://www.pegegog.net/index.php/pegegog/article/view/1984>