JURNAL ABDIMAS INDONESIA Vol. 5, No. 4, 2025
E-ISSN 2797-2887
Copyright © 2025 The Author(s)

# Transformasi Kesejahteraan Guru di Era Digital melalui Pelatihan Trello untuk Meningkatkan Digital dan Psychological Well-Being

**Merika Setiawati[1]*, Lusi Susanti[2], Netrawati[3], Novrianti[4], Widiawati[5], Novriyanti Achyar[6]**

[1,2 ,3,4,5,6] Universitas Negeri Padang, Indonesia

Penulis Korespondensi:
**Merika Setiawati**
m3rika@fip.unp.ac.id

**Abstrak**:

Kemajuan teknologi yang pesat di bidang pendidikan menuntut guru untuk merangkul digitalisasi agar proses belajar mengajar menjadi lebih efektif. Beban administratif yang berlebihan seringkali mengganggu keseimbangan kesehatan mental guru. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru dengan memberikan pelatihan penggunaan aplikasi Trello sebagai alat manajemen kerja digital. Metode implementasinya menggabungkan pengajaran teori, aplikasi praktis, diskusi kolaboratif, dan bimbingan. Hasilnya menunjukkan pemahaman yang lebih baik di antara peserta tentang kesejahteraan psikologis, literasi digital, dan keterampilan manajemen waktu. Terdapat peningkatan yang efektif dalam kemampuan guru untuk mengelola pekerjaan mereka dan penurunan tingkat stres kerja. Inisiatif ini menunjukkan bahwa pelatihan kesejahteraan psikologis berbasis Trello bagi guru di era digital dapat meningkatkan kesejahteraan guru dengan mengembangkan keterampilan teknologi dan kesehatan mental mereka.

**Kata Kunci:** *psychological well-being, digital well-being, Trello, teacher training*

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah memberikan dampak yang luar biasa pada semua aspek Pendidikan, termasuk cara kerja guru. Sekarang guru tidak hanya harus mengajar saja tetapi juga menyelesaikan tugas administrasi, mengikuti pelatihan baik secara online maupun offline dan juga mengelola komunikasi secara digital baik itu tentang pekerjaan dan juga membangun hubungan dengan orang tua siswa. Dengan banyaknya beban guru kondisi seperti ini akan dapat menyebabkan kelelahan dan stress karena tuntutan pekerjaan yang tinggi. Serta tidak semua guru mempunyai keterampilan manajemen digital yang sama. Menurut (Cai et al., 2023; Ryff, 1989) kondisi psikologis seorang yang baik itu adalah ketika mereka berfungsi secara optimal, memiliki penerimaan diri, hubungan sosial yang sehat dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Sama halnya dengan guru, jika kesejahteraan psikologisnya baik, mereka akan lebih produktif serta memiliki kemampuan menumbuhkan lingkungan kerja yang positif (Cai et al., 2023). Disamping itu, kemampuan menggunakan teknologi dengan bijak dapat mengurangi tekanan psikologi atau yang dikenal dengan istilah *digital well-being*. Konsep ini muncul

Copyright © 2025 The Author(s)

seiringan dengan meningkatnya ketergantungan terhadap perangkat digital dalam mempermudah pekerjaan(Lafton et al., 2024). Guru dituntut harus menguasai teknologi yang dapat menjaga antara keseimbangan emosional(Valkenburg et al., 2022) dengan pekerjaan, sehingga dapat memastikan pekerjaan menjadi terarah.

Berdasarkan data lapangan yang dikumpulkan dari guru-guru sekolah dasar di Kecamatan Lareh sago Halaban Kabupaten 50 kota menunjukkan sekitar 70% guru mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, 60% mengalami kelelahan yang disebabkan beban kerja yang berlebih atau menumpuk, dan 50% lainnya berkata kami mengalami gangguan tidur akibat dari beban kerja yang banyak. Selain itu, sekitar 30% guru yang mampu menggunakan aplikasi manajemen waktu hanya masih dalam tahap eksplorasi serta belum memanfaatkan betul sepenuhnya. Jika hal ini dibiarkan terlalu lama akan berdampak pada pencapaian hasil belajar dan tujuan Pendidikan secara nasional.

Trello merupakan sebuah perangkat manajemen proyek berbasis visual dan salah satu aplikasi yang popular saat ini karena memiliki sistim papan (board), daftar (list), dan kartu (card) sehingga pengguna dapat mengelola pekerjaan secara sistematis. Peter san wang mengatakan bahwa alat digital dirancang dengan prinsip *use-centered* sehingga mampu menurunkan beban kognitif dan mampu meningkatkan efisiensi kerja. Lebih lanjut (Ryff, 1989) mengatakan ada enam dimensi kesejahteraan psikologis: penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Begitu juga dengan guru, harus mampu mengelola stress dan dapat menemukan arti atau makna dari pekerjaan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh (Lafton et al., 2024; Linda et al., 2024) menemukan guru dengan kesejahteraan psikologis baik akan memiliki kinerja yang lebih baik dan lebih memiliki motivasi dalam bekerja, apalagi jika pekerjaan mereka dipadukan dengan penggunaan digital well-being (Gray et al., 2023) sehingga produktivitas digital dan Kesehatan mental akan menjadi seimbang. Penggunaan teknologi dengan tepat dan penuh kesadaran dapat meningkatkan kinerja dan menurunkan kadar stress. Baiknya literasi digital, guru dapat mengatur penggunaan perangkat, mengatur waktu dan memanfaatkan teknologi dalam membantu pekerjaan tanpa tekanan atau kelelahan fisik dan mental.

Manajemen waktu merupakan bagian terpenting dari produktivitas kerja, dan hal ini mencakup perencanaan, penentuan prioritas, dan kemampuan untuk mengelola kegiatan dengan baik. Guru yang dapat mengelola waktunya dengan baik maka akan bekerja dengan lebih baik pula serta lebih memiliki kepuasan kerja yang tinggi. Penggunaan aplikasi Trello sebagai manajemen waktu yang memungkinkan orang mampu bekerja sama baik secara daring dengan memanfaatkan fitur-fitur yang ada seperti board, list, card, tenggat waktu, label warna yang dapat membantu pengguna untuk memantau pekerjaan secara visual. Sehingga aplikasi Trello berpotensi mendukung digital well-being dan secara tidak langsung dapat meningkatkan control atas lingkungan kerja bagi guru. Kegiatan pengabdian ini berpijak dari kebutuhan guru sekolah dasar yang menghadapi banyak beban tugas administrasi dan keterbatasan dalam keterampilan digital. Tujuan kegiatan ini adalah bagaimana mengenalkan penggunaan aplikasi Trello sebagai sarana mengelola pekerjaan sekaligus meningkatkan Kesehatan psikologis guru ditengah beban kerja yang menumpuk.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di Kecamatan Lareh Sago Halaban, Kabupaten 50 Kota. Dengan jumlah peserta 44 orang guru Sekolah Dasar Negeri. Adapun tahapan kegiatan meliputi:

1. **Persiapan:** koordinasi dengan Koordinator Wilayah Pendidikan, penyusunan modul, serta pembuatan panduan penggunaan Trello.
2. **Pelaksanaan Pelatihan:** acara dibuka oleh Dr. Merika Setiawati, M.Pd selaku Ketua Tim dan Ibu Ira Sofia, S.Pd., MM selaku Koordinator Wilayah Pendidikan. Materi pertama disampaikan oleh Ibu Rima Pratiwi Fadli, M.P tentang *Psychological Well-Being Guru*; materi kedua oleh Ibu Widiawati, M.Pd tentang penggunaan Trello sebagai media *Digital Well-Being*.
3. **Pendampingan Implementatif:** guru menerapkan Trello di sekolah masing-masing selama dua minggu. Tim pengabdian memantau dan memberikan bimbingan daring serta forum berbagi hasil praktik
4. **Evaluasi:** dilakukan melalui penyebaran angket kepuasan pada peserta dan observai lapangan untuk menilai dampak pelatihan terhadap efektivitas kerja guru.

Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, praktik langsung, diskuis kelompok, dan mentoring individual. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara dan refleksi peserta pelatihan.



Gambar 1 Kegiatan Pembukaan oleh Ketua Pelaksana dan Korwil Pendidikan

## Hasil dan Pembahasan

Antusiasme yang tinggi nampak dari peserta pelatihan, sebelum kegiatan dilaksanakan sebagian guru belum mengenal akan aplikasi Trello dan masih menggunakan metode manula dalam mengelola pekerjaannya. Dan setelah pelatihan dilakukan, 90% peserta mampu membuat board pribadi, menambahkan daftar kegiatan, serta menetapkan tenggat waktu tugas dengan lebih baik. Guru juga sudah mulai mengintegrasikan aplikasi Trello dalam menyusun RPP, Jadwal pembelajaran, dan koordinasi antar guru. Beberapa peserta menyatakan bahwa pengguanaan aplikasi Trello sangat membantu para guru-guru dalam menata pekerjaan sehingga pekerjaan mereka lebih teratur sehingga dapat menurunkan tingkat stres kerja mereka. Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan digital dan literasi teknologi guru, meningkatnya kesdaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis dalam dunia kerja, terbentuknya kelompok diskusi guru untuk saling berbagi pengalaman dan strategi penggunaan aplikasi Trello di sekolah.

Copyright © 2025 The Author(s)



Gambar 2. Praktek pengelolaan Perasaan terkait psychological well-being guru dan praktek aplikasi Trello

Selain peningkatan keterampilan teknis dalam penggunaan aplikasi Trello, hasil kegiatan ini menunjukkan perubahan positif pada sikap dan persepsi guru terhadap pemanfaatan teknologi dalam meringankan pekerjaan mereka. Sebeleum kegiatan berlangsung, sebagian guru menganggap penggunaan aplikasi digital hanya akan menambah beban kerja karena membutuhkan waktu untuk belajar dan menyesuaikan diri. Namun setelah mengikuti pelatihan, peserta mulai menyadari bahwa penguasaan teknologi justru membantu mengurangi tekanan tanggung jawab, dan memantau progres pekerjaan tanpa harus bergantung pada dokumen manual.

Lebih lanjut, hasil pendampingan memperlihatkan bahwa guru yang konsisten menggunakan aplikasi Trello menunjukkan peingkatan kemampuan dalam mengelola waktu serta pengambilan keputusan terkait prioritas kerja. Diantara beberapa orang guru bahkan mulai menerapkan sistem papan digital Trello untuk merancang rencana pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan tidak hanya menambah pengetahuan baru, namun juga membentuk kebiasaan kerja yang lebih terstruktur dan efisien.

Dari segi psikologis, guru sebagai peserta pelatihan melaporkan adanya peningkatan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap hasil kerja yang dicapai. Mereka merasa memiliki kendali lebih besar terhadap tugas-tugas mereka, sehingga tekanan emosional yang sebelumnya muncul akibat penumpukan pekerjaan dapat berkurang. Penerapan aplikasi Trello juga mendorong kolaborasi antar guru karena mereka dapat berbagi papan kerja, bertukar ide dan memantau hasil kerja secara bersama. Pola kerja ini menciptkan lingkungan sosial yang mendukung dan berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Hasil temuan ini memperlihatkan bahwa keberhasilan kegiatan tidak semata ditentukan oleh penguasaan alat digital, tapi juga oleh proses pembelajaran yang dapat menumbuhkan kesadaran reflektif dalam diri peserta. Dengan adanya praktek langsung, guru dapat belajar memadukan kemampuan teknologis dengan aspek keseimbangan mental, sehingga konsep digital well-being dan psychological dapat terwujud secara nyata dalam rutinitas profesional mereka. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman guru dibanding pendekatan ceramah konvensional. Guru (peserta) tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tapi juga mengalami proses pembelajaran yang reflektif melalui simulasi dan pendampingan penggunaan aplikasi Trello. Model pembelajaran partisipatif ini memungkinkan peserta menemukan solusi sendiri terhadap permasalahan manajemen waktu dan beban administrasi yang dihadapi sehari-hari. Dengan demikian, pelatihan tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan tapi juga

sebagai ruang pembentuk kebiasaan baru yang lebih adaptif terhadap tuntutan digitalisasi pendidikan.

Penerapan aplikasi Trello juga memperkuat hubungan antara kemampuan teknologis dan kesejahteraan psikologis guru. Guru yang berhasil mengintegrasikan Trello dalam aktivitas kerjanya cendrung lebih memiliki tingkat kepuasan kerja yang lebih tinggi karena mereka lebih mampu menata skala prioritas dan mengukur hasil kerja secara objektif. Hal ini memperkuat pandangan bahwa digital well-being dapat dicapai apabila teknologi digunakan secara sadar dan terarah, bukan sekedar mengikuti tren digitalisasi. Dengan penggunaan aplikasi Trello guru belajar memanfaatkan teknologi untuk mendukung produktivitas tanpa kehilangan kendali atas waktu dan kesehatan mental.
Selain itu, kegiatan ini memberikan gambaran bahwa keberhasilan transformasi digital di sektor pendidikan(Ristiani et al., 2025) tidak hanya bergantung pada ketersediaan teknologi, tapi juga pada persiapan psikologis dan budaya kerja pengguna. Keseimbangan antara aspek teknis dan menjatal menjadi faktor kunci dalam keberlanjutaninovasi digital di sekolah. Guru yang memiliki kesadaran diri dan motivasi instrinsik untuk berubah akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi, sedangkan mereka yang masih melihat teknologi sebagai beban memerlukan pendekatan pendampingan yang lebih personal dan berkelanjutan.

Melalui kegiatan pengabdian ini, tim pelaksana juga menemukan bahwa pelatihan berbasis digital well-being dapat menjadi model pengembangan profesional guru di masa depan. Konsep kesejahteraan digital yang diintegrasikan dengnan penguatan psychological well-being menjadikan kegiatan ini tidak hanya relevan dengan kebutuhan guru, tetapi juga mendukung agenda nasional dalam memperkuat kompetensi sumber daya manusia di bidang pendidikan.

Kegiatan pelatihan ini telah membuktikan bahwa dalam memanfaatkan teknologi sederhana seperti Aplikasi Trello dapat menjadi sarana yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan guru. Penggunaan aplikasi Trello dapat memberi ruang bagi guru untuk dapat menata pekerjaan dengan lebih baik lagi, dan dapat memvisualisasikan prioritas, memantau perkembangan pekerjaan secara transparan(Parry et al., 2022). Hal ini selaras dengan temuan (Ebrahim et al., 2022) dimana penekanan pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan efisiensi kerja dan mengurangi stres. Selain itu, kegiatan ini juga mengintegrasikan konsep Psychological well-being dengan digital well-being merupakan dua hal yang saling melengkapi dala era pendidikan digital. Ketika guru mampu mengatur penggunaan teknologi secara sehat dan produktif, maka keseimbangan antara kehidupan profesional dan personal akan lebih mudah tercapai.




Gambar 3. Kegiatan di akhiri dengan foto bersama nara sumber, ketua pelaksana, korwil pendidikan dan para peserta

Copyright © 2025 The Author(s)

Pelatihan ini juga dapat memperlihatkan bahwa pelatihan berbasis praktik dan pendampingan intensif memberikan hasil yang lebih berkelanjutan jika dibandingkan dengan pelatihan satu arah. Partisipasi aktif peserta memperkuat rasa kepemilikkaan terhadap hasil pembelajaran dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menerapkan teknologi baru.

## Simpulan

Pelatihan penggunaan aplikasi Trello terbukti efektif dalam meningkatkan digital well-being dan psychological well-being guru sekolah dasar di Kecamatan Lareh Sago Halaban. Sehingga guru memperoleh keterampilan baru dalam mengelola pekerjaan secara digital, mengatur waktu dengan lebih baik, dan menjaga keseimbangan psikologis. Kegiatan ini merekomendasikan agar pelatihan serupa dilaksankan secara berkelanjutan di wilayah lain dengan penekanan pada integrasi teknologi dan kesehatan mental guru. Pendampingan lanjutan dan dukungan dari pihak sekolah sangat diperlukan untuk mempertahankan hasil positif yang telah dicapai.

## Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepad Masyarakat (LP2M) Univeristas Negeri Padang atas dukungan pendanaan tahun 2025, serta kepada Koordinator Wilayah Pendidikan Kecamatan Lareh Sago halaban dan seluruh guru peserta pelatihan atas kerja sama dan partisipasi aktifnya.

## Referensi

Cai, W., Fan, X., & Wang, Q. (2023). Linking visionary leadership to creativity at multiple levels: The role of goal-related processes. *Journal of Business Research*, *167*, 114182. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114182

Ebrahim, A. H., Dhahi, A., Husain, M. A., & ... (2022). The psychological well-being of university students amidst COVID-19 pandemic: scoping review, systematic review and meta-analysis. In *Sultan Qaboos …*. pmc.ncbi.nlm.nih.gov. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9155030/

Gray, P., Lancy, D. F., & Bjorklund, D. F. (2023). Decline in independent activity as a cause of decline in children's mental well-being: summary of the evidence. *The Journal of Pediatrics*. https://www.jpeds.com/article/S0022-3476(23)00111-7/abstract

Lafton, T., Wilhelmsen, J. E. B., & Holmarsdottir, H. B. (2024). Parental mediation and children's digital well-being in family life in Norway. *Journal of Children and Media*, *18*(2), 198–215. https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2299956

Linda, K., Dlamini, M., & Mthiyane, N. (2024). The influence of work-related stress on emotional and psychological well-being and performance of secondary school leadership in Vulindlela Circuit. *International Journal of Research in Business and Social Science (2147- 4478)*, *13*(5), 238–247. https://doi.org/10.20525/ijrbs.v13i5.3463

Parry, D. A., Fisher, J. T., Mieczkowski, H., Sewall, C. J. R., & ... (2022). Social media and well-being: A methodological perspective. *… Opinion in Psychology*. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X21002293

Ristiani, L., Hidayattul, F., Hakim, F., Setiawati, M., & Hayati, N. (2025). *Tantangan Dan Peluang Kurikulum Merdeka Diera Digitalisasi*. *01*(04), 386–390. https://jurnal.globalscients.com/index.php/jerd/article/view/457/467

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., & ... (2022). Social media browsing and adolescent well-being: Challenging the "Passive Social Media Use Hypothesis." *Journal of Computer …*. https://academic.oup.com/jcmc/article-abstract/27/1/zmab015/6413702