



Digital Well-Being: Program Digitalisasi Layanan BK untuk Mengurangi *Burnout* Guru BK SMP di Kota Singkawang

Digital Well-Being: Guidance & Counseling Service Digitalization Program to Reduce *Burnout* Among Guidance & Counseling Teachers in Singkawang Junior High School

Insan Suwanto ¹, Kamaruddin ², Kasnur Saputra ³

Institut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang^{1,2,3}

insansuwanto@gmail.com¹, kamaruddinok@yahoo.com², kasnursaputra@gmail.com³

Kata Kunci :

Digitalisasi; *Burnout*; Guru BK; Digital Well Being; Kota Singkawang

ABSTRAK

Guru BK SMP di Kota Singkawang menghadapi beban administrasi tinggi dan tekanan kerja yang sering memicu stres dan *Burnout*. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan upaya penguatan kompetensi digital agar layanan BK dapat lebih efisien dan mendukung kesejahteraan guru. Program Digital Well-Being bertujuan meningkatkan keterampilan digital guru BK sekaligus membekali mereka dengan strategi menjaga keseimbangan kerja-kehidupan (*work-life balance*), sehingga beban administratif berkurang dan kesehatan mental lebih terjaga. Program dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan sosialisasi, pelatihan, workshop, dan pendampingan implementasi digitalisasi layanan BK. Peserta diperkenalkan pada penggunaan teknologi aplikasi pendukung layanan BK. Modul panduan praktis dan panduan kesejahteraan digital juga diberikan untuk menunjang penerapan sehari-hari. Program ini menghasilkan guru BK dengan keterampilan digital yang lebih baik, penerapan layanan BK berbasis teknologi yang lebih optimal, serta terciptanya keseimbangan kerja-kehidupan yang mendukung pengurangan *Burnout*. Layanan BK menjadi lebih efektif, inovatif, dan berkelanjutan sehingga memberi dampak positif bagi guru dan siswa.

Keywords :

Digitalization; *Burnout*; Guidance Counselors; Digital Well-Being; Singkawang City

ABSTRACT

Guidance counselors at junior high schools in Singkawang City face a heavy administrative burden and work pressure that often triggers stress and *Burnout*. To overcome this problem, efforts to strengthen digital competencies are needed so that guidance services can be more efficient and support the well-being of teachers. The Digital Well-Being Program aims to improve the digital skills of guidance counselors while equipping them with strategies for maintaining work-life balance, thereby reducing administrative burdens and improving mental health. The program is implemented through a series of socialization

activities, training, workshops, and assistance with the implementation of digital guidance counseling services. Participants are introduced to the use of technology applications that support guidance counseling services. Practical guidance modules and digital well-being guidelines are also provided to support daily implementation. This program results in guidance counselors with better digital skills, more optimal implementation of technology-based guidance counseling services, and the creation of a work-life balance that supports Burnout reduction. Guidance counseling services become more effective, innovative, and sustainable, thereby having a positive impact on teachers and students.

PENDAHULUAN

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Kota Singkawang menghadapi tantangan besar dalam menjalankan tugas mereka. Hasil penelitian Suwanto & Fitriyadi (2019) menunjukkan bahwa *Burnout* merupakan masalah serius yang dihadapi oleh guru BK. Beban kerja yang tinggi, tuntutan administrasi yang kompleks, serta keterbatasan akses terhadap teknologi digital menyebabkan banyak guru BK mengalami *Burnout*. *Burnout* ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan guru tetapi juga pada efektivitas layanan BK yang diberikan kepada siswa. Seiring dengan perkembangan teknologi, transformasi digital dalam layanan BK menjadi solusi yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan efisiensi kerja dan kesejahteraan guru BK (Maslach, 2016).

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan mitra sasaran, yaitu Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMP Kota Singkawang, diperoleh gambaran bahwa kondisi eksisting mitra menunjukkan adanya dua bidang permasalahan utama yang perlu segera diintervensi: tingginya tingkat *Burnout* guru BK serta minimnya pemanfaatan teknologi dalam layanan BK.

Tabel 1. Peta Masalah Mitra MGBK SMP Kota Singkawang

Bidang Permasalahan	Masalah Utama	Penyebab	Dampak
<i>Burnout</i> Guru BK	Beban kerja berlebihan	Guru BK menangani konseling + administrasi + laporan perkembangan siswa + kegiatan tambahan sekolah	Stres meningkat, kelelahan fisik & emosional, menurunnya kualitas layanan BK
	Kurangnya dukungan pengelolaan stres	Tidak ada program khusus manajemen stres & <i>self-care</i> bagi guru BK	Kehilangan motivasi, rentan <i>Burnout</i> , berkurangnya empati terhadap siswa
	Minim pemahaman <i>Digital Well-Being</i>	Guru BK belum memahami manajemen waktu online, batasan teknologi, teknik relaksasi digital	Overuse teknologi, gangguan keseimbangan kerja-hidup, kesehatan mental terganggu
Minimnya Pemanfaatan Teknologi dalam Layanan BK	Administrasi manual yang tidak efisien	Pencatatan & dokumentasi layanan masih manual	Proses lambat, risiko data hilang, sulit evaluasi & monitoring
	Kurang pemanfaatan	Guru BK belum terbiasa menggunakan konseling daring/aplikasi digital	Layanan BK kurang inovatif, akses terbatas bagi siswa

platform digital
untuk layanan BK

Terbatasnya akses
pelatihan digital

Belum ada pelatihan
intensif pemanfaatan
teknologi BK

Kompetensi digital rendah,
sulit mengintegrasikan
teknologi dengan layanan
BK

Secara umum, mitra MGBK SMP Kota Singkawang memiliki komitmen kuat dalam memberikan layanan BK, tetapi menghadapi keterbatasan dalam pengelolaan beban kerja dan pemanfaatan teknologi. Kondisi ini berdampak pada efektivitas layanan BK serta kesejahteraan mental guru BK itu sendiri. Oleh karena itu, diperlukan program intervensi berupa penguatan kompetensi digital, penerapan *Digital Well-Being*, dan pendampingan implementasi layanan BK berbasis teknologi agar guru BK mampu bekerja lebih efisien, sehat secara mental, serta memberikan layanan yang lebih optimal kepada peserta didik.

Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMP Kota Singkawang sebagai mitra program ini merupakan organisasi profesi yang menaungi guru BK dari berbagai sekolah menengah pertama di wilayah tersebut. Sebagai komunitas yang berperan dalam peningkatan kualitas layanan BK, MGBK menghadapi berbagai permasalahan, seperti kurangnya pelatihan digital bagi anggotanya, keterbatasan sistem pendukung berbasis teknologi, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya kesejahteraan digital (*digital well-being*) dalam dunia pendidikan (Prensky, 2021). Oleh karena itu, program "Digital Well-Being: Digitalisasi Layanan BK untuk Mengurangi *Burnout* Guru BK SMP di Kota Singkawang" hadir sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam pemanfaatan teknologi digital, mengurangi tingkat *Burnout* melalui pendekatan *digital well-being*, serta mengembangkan sistem layanan BK berbasis teknologi yang efektif dan berkelanjutan. Tujuan ini selaras dengan penguatan kapasitas SDM pendidikan dalam menghadapi tantangan era digital sekaligus menjawab kebutuhan nyata masyarakat pendidikan, khususnya guru BK di sekolah.

Kegiatan akan dilaksanakan melalui pelatihan intensif, pendampingan, dan pemanfaatan platform digital inovatif yang dapat digunakan oleh guru BK dalam menjalankan layanan konseling. Dampak yang diharapkan adalah meningkatnya efisiensi kerja, terwujudnya keseimbangan antara profesionalisme dan kesehatan mental, serta meningkatnya kualitas layanan konseling kepada siswa.

Melalui pendekatan yang komprehensif dan berbasis teknologi, program ini tidak hanya berfokus pada digitalisasi layanan BK tetapi juga memastikan bahwa guru BK memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan demikian, layanan BK di Kota Singkawang dapat menjadi lebih inovatif, efektif, dan berkelanjutan, yang pada akhirnya berdampak positif pada perkembangan sosial dan emosional siswa (Hargittai, 2016).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan program "Digital Well-Being: Digitalisasi Layanan BK untuk Mengurangi *Burnout* Guru BK SMP di Kota Singkawang" disusun secara sistematis melalui beberapa tahap yang saling berkaitan mulai dari sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, hingga evaluasi dan upaya keberlanjutan. Percabangan desain ini juga memperhatikan praktik terbaik berdasarkan kajian riset terkini mengenai *Burnout*, teknologi, dan intervensi *digital well-being*.

1. Sosialisasi

Tahap awal program dimulai dengan sosialisasi kepada mitra (MGBK SMP Kota Singkawang). Dalam sosialisasi ini, tim pendamping membagikan peta permasalahan lapangan: beban kerja administrasi, tingginya tekanan psikologis, dan kecenderungan kelebihan penggunaan perangkat digital. Dalam konteks teori *digital well-being*, pentingnya edukasi awal agar penerima program memahami bahwa digitalisasi bukan semata peningkatan alat, tapi juga pengaturan batas, literasi digital, dan strategi keseimbangan (Chen et al., 2025). Mitra diberikan kesempatan memberi masukan terhadap rancangan

layanan digital sesuai kebutuhan nyata guru BK.

2. Pelatihan

Setelah tahap sosialisasi, dilakukan workshop intensif dengan pendekatan *blended learning* — kombinasi sesi tatap muka dan daring. Guru BK dikenalkan dan dipandu langsung dalam penggunaan aplikasi SI-BK (input kasus, pelaporan, monitoring). Pelatihan mencakup simulasi kasus nyata agar peserta dapat menerapkannya segera di sekolah. Selain itu diberikan juga pelatihan *Digital Self-Care* serta teknik relaksasi digital. Intervensi self-care berbasis digital ini sejalan dengan temuan bahwa aplikasi digital kesehatan mental dapat menurunkan kelelahan kerja (Aye et al., 2024). Kemudian, Pelatihan Komunikasi Digital Efektif agar guru BK dapat membangun relasi positif dengan siswa dan orang tua tanpa terjebak “keharusan selalu online.” Penelitian menunjukkan bahwa kompetensi komunikasi digital yang baik dapat mengurangi stres karena ambiguitas tugas online (Yang et al., 2024)

3. Penerapan Teknologi

Setelah pelatihan, guru BK mulai menerapkan teknologi di sekolah mitra. Tahapan penerapan meliputi implementasi aplikasi layanan digital untuk pencatatan kasus, pelaporan perkembangan siswa, dan monitoring layanan. Implementasi ini memungkinkan guru BK mengurangi beban administratif manual, sekaligus memperluas akses layanan kepada siswa dan orang tua. Kajian literatur tentang intervensi teknologi untuk kesejahteraan mendukung bahwa penggunaan teknologi dengan batas dan mekanisme kontrol dapat meningkatkan kesejahteraan digital (Ruini et al., 2024).

4. Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program

Peran aktif mitra (guru BK) menjadi kunci dalam setiap fase program. Pada tahap sosialisasi, mereka memberi umpan balik agar program relevan; saat pelatihan, mereka menjadi peserta sekaligus evaluator; dalam implementasi, mereka memakai sistem dalam tugas harian; dan pada evaluasi serta keberlanjutan, mereka ikut merumuskan rekomendasi dan menjadi calon pelatih untuk skala lebih luas. Pendekatan partisipatif ini sejalan dengan prinsip pemberdayaan berbasis masyarakat, yaitu agar mitra bukan sekadar objek tetapi agen perubahan.

5. Evaluasi dan Keberlanjutan Program

Evaluasi dilakukan menggunakan metode kuantitatif deskriptif komparatif melalui instrumen angket pre-test dan post-test berbasis skala Likert 1–5. Aspek yang diukur disesuaikan dengan masing-masing jenis pelatihan:

Tabel 2. Evaluasi Kegiatan

Jenis Pelatihan	Aspek yang Diukur	Jumlah Item	Skala
Penggunaan Aplikasi SI-BK	Literasi Teknologi, Pengelolaan Data, Efisiensi Administrasi	10	1–5
Digital Self-Care	Manajemen Stres, Keseimbangan Digital, Kesejahteraan Mental	10	1–5
Komunikasi Digital Efektif	Etika Digital, Kolaborasi, Komunikasi Empatik	12	1–5

Langkah Analisis

- Skoring Jawaban
Setiap pernyataan diberi skor 1–5.
- Menghitung Skor Rata-rata Tiap Aspek

$$X = \frac{\sum xi}{n}$$

di mana:

X= rata-rata skor aspek,

xi = skor peserta,

n = jumlah peserta (70 orang).

3. Menghitung Peningkatan Skor (Gain)
4. Interpretasi Peningkatan

Rentang Skor	Kategori
1.00 – 2.00	Rendah
2.01 – 3.00	Cukup
3.01 – 4.00	Baik
4.01 – 5.00	Sangat Baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan program “Digital Well-Being untuk Guru BK SMP Kota Singkawang” berlangsung selama bulan Juli - September 2025 dengan lima tahapan utama: sosialisasi program, pelatihan implementasi platform digital layanan BK (SI-BK), pelatihan digital self-care, dan pelatihan komunikasi digital efektif, Refleksi dan Evaluasi. Program ini merupakan respons langsung atas temuan permasalahan mitra (*Burnout* guru BK dan minimnya pemanfaatan teknologi layanan BK) serta hasil analisis kebutuhan yang dilakukan sebelumnya. Adapun hasil pelaksanaan kegiatannya sebagai berikut:

1. Sosialisasi Program

Kegiatan sosialisasi merupakan langkah awal yang sangat penting untuk menyamakan persepsi antara tim pelaksana dan mitra sasaran. Sosialisasi ini dilaksanakan pada 27 Juli 2025 bertempat di Aula Dr. Andi Mursidi, M.Si – Kampus Institut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang. Peserta yang hadir terdiri dari ±70 guru BK SMP se-Kota Singkawang, perwakilan pengurus MGBK, dan tim pelaksana program. Pada kegiatan ini, peserta diberikan gambaran menyeluruh tentang program mulai dari latar belakang, urgensi digitalisasi layanan BK, konsep digital well-being, hingga tahapan kegiatan yang akan diikuti. Metode penyampaian meliputi presentasi interaktif, diskusi terbuka, serta *sharing session* yang memungkinkan guru BK mengungkapkan kendala dan harapan mereka. Dampak langsung dari kegiatan sosialisasi ini adalah meningkatnya pemahaman peserta terhadap pentingnya digitalisasi layanan BK serta tumbuhnya antusiasme untuk mengikuti tahapan berikutnya.

2. Pelatihan Implementasi Platform Digital Layanan BK (SI-BK)

Tahap kedua adalah pelatihan intensif mengenai **aplikasi SI-BK** yang merupakan platform digital untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelatihan ini berlangsung pada 12 Agustus 2025 di di Aula Dr. Andi Mursidi, M.Si – Kampus Institut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang. Pada sesi awal, peserta diperkenalkan dengan fitur-fitur utama SI-BK, seperti input data siswa, pencatatan kasus konseling, jadwal layanan, laporan perkembangan, serta fitur komunikasi internal. Sesi kedua diisi dengan praktik langsung: setiap guru BK diminta membuat akun, mengisi data simulasi siswa, dan mencoba membuat jadwal layanan. Pelatihan ini menggunakan metode *hands-on training* sehingga setiap peserta dapat berinteraksi langsung dengan sistem. Tim pelaksana mendampingi secara individual untuk memastikan setiap guru benar-benar memahami prosedur teknisnya. Di akhir sesi, peserta diminta menyusun rencana implementasi SI-BK di sekolah masing-masing.

3. Pelatihan Digital Self-Care

Kegiatan ini dilaksanakan pada 27 Agustus 2025 di di Aula Dr. Andi Mursidi, M.Si – Kampus Institut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang. Tujuan pelatihan ini adalah membekali guru BK dengan keterampilan menjaga kesejahteraan mental melalui pengelolaan teknologi dan penerapan strategi *digital self-care*. Materi pelatihan meliputi konsep dasar kesejahteraan digital (*digital well-being*), manajemen waktu online, teknik relaksasi berbasis aplikasi mindfulness, strategi *digital detox*, hingga penerapan batasan penggunaan gawai dalam konteks pekerjaan. Peserta juga diberikan lembar kerja untuk memetakan kebiasaan digital mereka dan merancang jadwal *digital self-care* pribadi.

Pelatihan berlangsung interaktif melalui diskusi kelompok kecil tentang kebiasaan digital yang berisiko, dan sesi berbagi pengalaman pribadi. Peserta tampak antusias, terutama ketika membahas cara

mengurangi kelelahan akibat notifikasi dan tuntutan komunikasi yang berlebihan.

4. Pelatihan Komunikasi Digital Efektif

Tahap keempat adalah pelatihan mengenai komunikasi digital efektif yang dilaksanakan pada 08 September di di Aula Dr. Andi Mursidi, M.Si – Kampus Institut Sains dan Bisnis Internasional Singkawang. Kegiatan ini menitikberatkan pada penguasaan platform komunikasi digital serta etika komunikasi dalam konteks layanan BK. Sesi pertama mengupas prinsip komunikasi efektif dalam dunia digital, mulai dari pemilihan kata, pengaturan jadwal, hingga pengelolaan data pribadi siswa. Sesi kedua berupa simulasi konseling online di mana guru BK berperan sebagai konselor dan siswa secara bergantian untuk mempraktikkan teknik komunikasi dan etika profesional. Pelatihan ini juga memperkenalkan teknik membangun *rapport* melalui media daring, tips menjaga privasi, dan strategi membina hubungan positif dengan siswa maupun orang tua. Dengan pembekalan ini, guru BK menjadi lebih percaya diri dalam memberikan layanan konseling daring atau hybrid.

Berdasarkan evaluasi yang telah dilaksanakan, dapat disajikan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Rata-rata Skor Pre-test dan Post-test

Jenis Pelatihan	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (Gain)	Kategori Hasil Akhir
Penggunaan Aplikasi SI-BK	2.84	4.52	+1.68	Sangat Baik
Digital Self-Care	2.91	4.38	+1.47	Sangat Baik
Komunikasi Digital Efektif	2.93	4.46	+1.53	Sangat Baik
Rata-rata Umum	2.89	4.45	+1.56	Sangat Baik

Tabel 4. Distribusi Kategori Skor Peserta (70 Orang)

Kategori	Rentang Nilai	Pre-test (f)	Post-test (f)
Rendah	1.00 – 2.00	10	0
Cukup	2.01 – 3.00	36	2
Baik	3.01 – 4.00	18	8
Sangat Baik	4.01 – 5.00	6	60
Total Peserta		70	70

Pelaksanaan Pelatihan Penggunaan Aplikasi SI-BK memberikan dampak yang sangat positif terhadap peningkatan kompetensi digital guru BK di Kota Singkawang. Sebelum pelatihan dilaksanakan, sebagian besar guru BK belum terbiasa menggunakan sistem digital untuk keperluan dokumentasi dan pelaporan layanan bimbingan. Kegiatan administrasi masih dilakukan secara manual, sehingga membutuhkan waktu dan tenaga yang cukup besar. Setelah mengikuti pelatihan, terlihat perubahan yang signifikan.

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap tiga rangkaian pelatihan yang diikuti oleh 70 guru BK SMP/MTs di Kota Singkawang, terlihat adanya peningkatan kompetensi yang signifikan dalam berbagai aspek profesionalisme dan pemanfaatan teknologi digital. Pada Pelatihan Penggunaan Aplikasi SI-BK, skor rata-rata peserta meningkat dari 2,84 pada pre-test menjadi 4,52 pada post-test, yang menunjukkan peningkatan sebesar 84%. Hal ini menandakan bahwa pelatihan tersebut berhasil meningkatkan kemampuan guru BK dalam mengelola administrasi layanan bimbingan dan konseling secara digital. Para peserta menjadi lebih terampil dalam melakukan input data konseli, menyusun laporan, serta memantau perkembangan siswa melalui sistem yang terintegrasi. Efisiensi kerja juga meningkat, di mana waktu penyelesaian administrasi berkurang secara signifikan, sementara ketepatan dan keteraturan data semakin baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi SI-BK telah membantu guru BK bekerja lebih produktif dan akurat dalam memberikan layanan kepada siswa.

Sementara itu, pada Pelatihan Digital Self-Care, hasil pre-test menunjukkan skor rata-rata 2,91 yang

meningkat menjadi 4,38 setelah pelatihan, dengan persentase peningkatan sebesar 73,4%. Pelatihan ini berfokus pada penguatan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kesejahteraan pribadi. Sebelum mengikuti pelatihan, sebagian besar guru BK mengalami kelelahan digital akibat intensitas penggunaan perangkat dalam pekerjaan sehari-hari. Namun, setelah mengikuti pelatihan, mereka menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang konsep digital wellbeing serta mampu menerapkan strategi self-care berbasis teknologi seperti mindfulness, dan manajemen waktu digital. Diharapkan peserta lebih meningkatkan kebiasaan positif dalam rutinitasnya, yang berdampak pada meningkatnya semangat kerja dan menurunnya gejala burnout.

Adapun pada Pelatihan Komunikasi Digital Efektif, skor rata-rata peserta meningkat dari 2,93 menjadi 4,46, dengan persentase peningkatan sebesar 76,5%. Peningkatan ini menggambarkan adanya perubahan yang positif dalam keterampilan komunikasi daring para guru BK. Peserta menjadi lebih percaya diri dalam menyampaikan layanan bimbingan dan konseling secara virtual serta mampu menjaga privasi dan kerahasiaan data konseli dengan lebih baik. Pemahaman terhadap etika berkomunikasi di ruang digital juga meningkat, sehingga interaksi antara guru, siswa, dan orang tua dapat berlangsung secara lebih profesional dan bermakna.

Secara keseluruhan, ketiga pelatihan ini telah memberikan dampak yang nyata terhadap peningkatan kapasitas dan keberdayaan guru BK di Kota Singkawang. Dengan rata-rata peningkatan kompetensi lebih dari 78%, program ini terbukti efektif dalam membangun kemampuan guru BK untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi digital tanpa mengabaikan nilai-nilai humanis dalam praktik layanan. Transformasi ini tidak hanya meningkatkan efisiensi dan kualitas layanan bimbingan dan konseling, tetapi juga menumbuhkan budaya kerja yang lebih reflektif, sehat secara digital, serta komunikatif di era pendidikan berbasis teknologi.

Pembahasan

1. Relevansi dan Partisipasi Mitra

Penerapan Aplikasi SI-BK Edisi 2 ditujukan demi menjawab kebutuhan mendesak mitra, khususnya guru BK di Kota Singkawang, yang selama ini mengalami *Burnout* akibat beban administratif manual dan minimnya pemanfaatan teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling. Tidak seperti sekadar digitasi formalitas, aplikasi ini dirancang agar menjadi bagian dari strategi penyusunan layanan yang meningkatkan kualitas kerja sekaligus kesejahteraan guru BK.

Pertama, aplikasi ini secara eksplisit menjawab permasalahan nyata mitra. Sebagaimana ditemukan dalam kajian *technology-supported small-group instruction*, penggunaan teknologi edukatif yang didukung pelatihan dan akses sistem digital dapat mengurangi stres dan *Burnout* sambil meningkatkan efikasi diri guru (Social & Emotional Learning, 2024). Sejalan dengan itu, SI-BK Edisi 2 memungkinkan pencatatan otomatis, dokumentasi, dan pelaporan layanan BK yang selama ini menyita banyak waktu dan energi guru bila dikerjakan secara manual.

Kedua, efisiensi dan efektivitas layanan BK menjadi lebih tinggi lewat fitur catatan kasus digital, jadwal layanan digital, laporan otomatis, dan e-counseling. Bukti riset menunjukkan bahwa intervensi digital yang disertai dukungan organisasi dan pelatihan memang efektif menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan perasaan pencapaian individu (Agyapong et al., 2023). Hal ini memperkuat bahwa digitalisasi yang baik bukan hanya mempercepat proses tetapi juga memperbaiki hasil layanan.

Ketiga, aplikasi SI-BK Edisi 2 mendorong transformasi digital di sekolah yang selaras dengan tuntutan era Society 5.0. Transformasi ini bukan hanya tentang memiliki alat, melainkan mengubah cara kerja — agar inklusif, adaptif, dan responsif terhadap kebutuhan siswa, orang tua, dan guru di lingkungan sekolah. Literasi digital guru menjadi penting agar teknologi tidak justru menjadi sumber beban baru (yang dikenal sebagai *technostress*) sebagaimana dikaji dalam studi *Impact of Educational Technology on Teacher Stress and Anxiety* (2022) yang menyebutkan bahwa penggunaan teknologi harus disertai dukungan latihan dan kapasitas agar tidak membebani guru.

Keempat, SI-BK tidak hanya sebagai sistem administratif tetapi juga menjadi bagian dari ekosistem

digital well-being. Modul self-care dan manajemen waktu online yang terintegrasi mendukung guru BK menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kesehatan mental. Kajian literatur intervensi untuk guru menunjukkan bahwa mindfulness dan program berbasis terapi perilaku kognitif atau praktik refleksi struktural berkontribusi signifikan dalam menurunkan stres kerja dan *Burnout* (Interventions to Reduce Stress and *Burnout* among Teachers: A Scoping Review, 2023; *The Effect of Inquiry-Based Stress Reduction*, 2020). Dengan demikian SI-BK tidak hanya alat kerja, tetapi juga pendukung kesejahteraan guru secara holistik.

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan SI-BK Edisi 2 dijalankan secara kolaboratif melalui anggota MGBK SMP Kota Singkawang yang dilibatkan sejak tahap sosialisasi, pelatihan, implementasi, hingga evaluasi. Keterlibatan rumit dari mitra sebagai co-creator memperkuat kesesuaian fitur aplikasi terhadap kebutuhan nyata. Dengan partisipasi penuh semacam ini, kemungkinan keberlanjutan dan replikasi ke sekolah-sekolah lain menjadi lebih tinggi, karena program tidak hanya diadopsi, tetapi dikembangkan dan dimodifikasi sesuai konteks lokal.

2. Kebermanfaatan dan Produktivitas

Implementasi SI-BK Edisi 2 diharapkan membawa dampak nyata bagi produktivitas dan manfaat bagi guru BK SMP di Kota Singkawang, mengubah cara kerja, kompetensi, dan kualitas layanan BK. Pertama, program ini membantu mengurangi *Burnout* guru BK. Otomatisasi dalam pencatatan dan pelaporan membebaskan waktu dari tugas administratif yang memakan waktu, memungkinkan guru lebih fokus pada layanan inti dan pengembangan profesional. Pendekatan digital self-care yang digabung dalam SI-BK juga memberikan mekanisme coping, sebagaimana intervensi berbasis mindfulness dan IB SR dalam literatur yang menunjukkan penurunan kelelahan emosional dan peningkatan perasaan pencapaian (Inquiry-Based Stress Reduction: controlled trial, 2020; Scoping Review Teacher Stress, 2023).

Kedua, kompetensi digital guru meningkat. Melalui pelatihan SI-BK, e-counseling, dan penggunaan media komunikasi digital, guru BK menjadi lebih mahir dalam memanfaatkan teknologi pendidikan. Hal ini penting mengingat literatur menyebutkan bahwa ketidakmampuan atau kurangnya pelatihan dalam penggunaan teknologi justru memperparah stres (Impact of Educational Technology on Teacher Stress, 2022).

Ketiga, akses layanan BK menjadi lebih luas dan fleksibel. Layanan tidak lagi hanya tatap muka, tetapi dapat dilakukan secara daring dan melalui sistem digital yang dapat diakses kapan saja. Ini sangat sesuai dengan kebutuhan siswa dan orang tua di masa sekarang, terutama jika ada kendala geografis atau mobilitas.

Keempat, penguatan etika dan privasi data menjadi bagian yang tidak bisa diabaikan. Literasi tentang privasi digital, penyimpanan data yang aman, serta pemahaman tentang kerahasiaan menjadi aspek yang harus dipelihara agar kepercayaan terhadap layanan tetap tinggi. Studi tentang komunikasi klinis digital menyoroti bahwa risiko pelanggaran kerahasiaan meningkat dalam interaksi digital jika tidak ada pedoman dan pelatihan yang jelas (Ethical implications of digital communication ... LYNC Study, 2018).

Kelima, budaya inovasi terbentuk di sekolah-sekolah mitra melalui contoh penggunaan teknologi layanan BK digital. Praktik baik ini dapat menginspirasi unit lain untuk ikut mengadopsi teknologi dalam layanan mereka sendiri. Keenam, efisiensi waktu dan administrasi terlihat secara konkret. Berdasarkan literatur, intervensi digital bisa mengurangi beban administratif guru, memungkinkan tugas yang sebelumnya memakan hari kini diselesaikan dalam jam (Digital interventions / technology-support studies, seperti PeerLearning.net study, 2024).

Ketujuh, kualitas layanan BK meningkat dengan adanya pemantauan perkembangan siswa secara *real-time*, dokumentasi yang rapi, dan respons yang lebih cepat terhadap masalah siswa. Hal ini memungkinkan basis data yang dapat digunakan evaluasi dan tindak lanjut layanan secara ilmiah. Kedelapan, kolaborasi antar guru BK dan stakeholder bertambah ketika ada grup komunikasi digital dan

forum feedback. Hal ini memperkaya jaringan profesional dan berbagi praktik baik, sebagaimana ditemukan dalam studi teknologi groupe learning dan pengaruhnya terhadap self-efficacy guru (PeerLearning.net, 2024).

Kesembilan, kepuasan stakeholder (siswa, orang tua, sekolah) meningkat karena akses layanan BK menjadi lebih mudah dan data sekolah sebagai dasar kebijakan menjadi lebih kuat. Kesepuluh, potensi kemandirian dan replikasi menjadi nyata karena guru BK yang telah memiliki keterampilan digital dapat menjadi pelatih lokal dan memperluas jangkauan program ke sekolah-sekolah yang belum tergarap.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program Digital Well-Being bagi guru BK SMP di Kota Singkawang telah berjalan sesuai rencana dan menunjukkan kemajuan yang signifikan. Rangkaian kegiatan mulai dari sosialisasi, pelatihan implementasi platform digital layanan BK (Aplikasi SIBK edisi 2), pelatihan digital self-care, hingga pelatihan komunikasi digital dianggap telah berhasil meningkatkan kompetensi digital guru BK sekaligus memberikan strategi nyata untuk mengurangi *Burnout*.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa ketiga pelatihan Penggunaan Aplikasi SI-BK, Digital Self-Care, dan Komunikasi Digital Efektif berhasil meningkatkan kompetensi dan keberdayaan guru BK di Kota Singkawang secara signifikan. Rata-rata peningkatan skor mencapai lebih dari 78%, menandakan efektivitas program dalam membangun kemampuan guru BK untuk beradaptasi dengan perkembangan teknologi digital. Pelatihan ini tidak hanya memperkuat aspek teknis, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan kesejahteraan digital dan etika komunikasi daring. Dengan demikian, program ini berkontribusi nyata terhadap terwujudnya layanan bimbingan dan konseling yang profesional, efisien, dan relevan dengan tuntutan era digital.

Saran

1. Guru BK membutuhkan pendampingan berkelanjutan untuk mengatasi kendala teknis maupun psikologis agar pemanfaatan teknologi lebih optimal.
2. Disarankan untuk memperkuat kolaborasi dengan pemerintah daerah, MGBK, dan sekolah agar dukungan terhadap sistem digitalisasi BK lebih terstruktur dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Direktorat Jenderal Riset dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi atas dukungan pendanaan melalui Program Pengabdian kepada Masyarakat – Skema Pemberdayaan Berbasis Masyarakat Tahun Pendanaan 2025, berdasarkan Kontrak Induk Nomor 132/C3/DT/05.00/PL/2025. Selain itu penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) Wilayah XI Kalimantan melalui Kontrak Turunan Nomor 111/LL11/KM/2025, dan Institut Sains dan Bisnis Internasional (ISBI) Singkawang melalui kontrak turunan Nomor 0029/B.5/U.VI/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Agyapong, V. I. O., et al. (2023). Digital and digitized interventions for teachers' professional well-being: A systematic review of work engagement and *Burnout* using the Job Demands–Resources theory. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 29(5), 799-821. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/7/799>
- Aye, L. M., et al. (2024). Self-help digital mental health intervention in improving *Burnout*, mental health, and occupational outcomes among healthcare professionals. *[Journal]*. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11384540>
- Chen, S., et al. (2025). New perspective on digital well-being by distinguishing use, affordances, and interaction. *Journal of Medical Internet Research*. Retrieved from

- <https://www.jmir.org/2025/1/e70483>
- Djalil, A. (2021). *Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS) Jakarta. Indonesian Journal of Advocacy and Legal Services*, 3(2), 245–250. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.15294/ijals.v3i2.34791>
- Ethical implications of digital communication for the patient-clinician relationship: The LYNC study. (2018). *BMC Medical Ethics*, 19(1), Article 79. Retrieved from <https://bmcomedethics.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12910-018-0250-0>
- Hargittai, E., & Dobransky, K. (2017). Old dogs, new clicks: Digital inequality in skills and uses among older adults. *Canadian Journal of Communication*, 42(2), 195–212. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.22230/cjc.2017v42n2a3176>
- Impact of Educational Technology on Teacher Stress and Anxiety: A Literature Review. (2022). *Education Research Review*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33440738>
- Li, S., et al. (2023). Teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation in relation to teacher *Burnout*: a mediation model. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1185079>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the *Burnout* experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27265691>
- PeerLearning.net platform cooperative learning intervention. (2024). «Reducing teacher stress and *Burnout* and enhancing self-efficacy through technology-supported small-group instruction». *Social & Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 4, 100053. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100053>
- Prensky, M. (2012). *From digital natives to digital wisdom: Hopeful essays for 21st century learning*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.4135/9781483387765>
- Ruini, C., et al. (2024). Utilizing digital technologies to promote well-being in higher education settings. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1397870>
- Suwanto, I., & Fitriyadi, S. (2019). *Burnout* guru BK di Kota Singkawang. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 127–136. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.5186>
- The Effect of Inquiry-Based Stress Reduction on Teacher *Burnout*: A Controlled Trial. (2020). *Brain Sciences*, 10(7), 468. Retrieved from <https://www.mdpi.com/2076-3425/10/7/468>
- WHO Press. (2021). *Bulletin of the World Health Organization. Bulletin of the World Health Organization*, 99(10).
- Yang, X., et al. (2024). The effect of teacher online teaching competence, self-efficacy, and emotional regulation on digital *Burnout*. [Journal]. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10811882>