



Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Gamifikasi Berbasis *Website Genially* terhadap Tingkat dan Pengelolaan Stres Kerja pada Guru di SDN 001 dan 003 Palaran

Abriani Setya Adisty¹, Dwi Hendriani², Nino Adib Chifdillah³, Badar⁴

^{1,2,3,4}Promosi Kesehatan, Poltekkes Kalimantan Timur, Indonesia

Email: ¹abrianiadisty35@gmail.com, ²dwihendriani@gmail.com, ³nynology@gmail.com,

⁴badar.latif69@gmail.com

Informasi Artikel

Submitted: 19-06-2026

Accepted: 08-07-2026

Published: 15-07-2026

Keywords:

Pedag Genially
Work Stress Level
Management

Abstract

Stress due to work can be said to be a main issue experienced by elementary school teachers due to job demands, administrative burdens, and additional responsibilities outside of teaching activities, which can negatively impact their mental health, performance, and the quality of learning. Therefore, effective work-related stress management is needed through health education using innovative and engaging media, one of which is the Genially website-based gamification platform. This study is intended to analyze the impacts of health education utilizing the Genially web-based gamification platform on the levels and management of work-related stress among teachers at SDN 001 and SDN 003 Palaran. This study employs a pre-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The study sample consists of all teachers at SDN 001 and SDN 003 Palaran, selected using total sampling. Data collection was completed before and after the intervention using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire to measure work stress levels and the Brief COPE questionnaire to measure work stress management. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The findings proved a significant difference in teachers' work stress levels and work stress management before and after receiving health education using the Genially website-based gamification platform. The intervention was able to reduce work stress levels and improve teachers' ability to manage work stress.

Abstrak

Stres kerja termasuk ke dalam suatu masalah yang sering terjadi pada guru sekolah dasar akibat tuntutan pekerjaan, beban administrasi, serta tanggung jawab tambahan di luar kegiatan mengajar yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, kinerja, dan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan stres kerja yang efektif melalui pendidikan kesehatan dengan media yang inovatif dan menarik, salah satunya media gamifikasi berbasis *website Genially*. Penelitian ini ditujukan guna mengkaji dampak pendidikan kesehatan dengan media gamifikasi berbasis *website Genially* terhadap tingkat dan pengelolaan stres kerja pada guru di SDN 001 dan SDN 003 Palaran. Penelitian ini didesain dengan mengimplementasikan metode pre-eksperimental serta pendekatan *one group pretest–posttest*. Sampel penelitian terdiri dari seluruh guru di SDN 001 dan SDN 003 Palaran yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkatan stres kerja dan kuesioner *Brief COPE* untuk mengukur pengelolaan stres kerja. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Perolehan tersebut memperlihatkan bahwa tingkat stres kerja dan pengelolaan stres kerja guru sangat berbeda sebelum maupun setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media gamifikasi berbasis *website Genially*. Intervensi yang

diberikan mampu menurunkan tingkat stres kerja serta mengoptimalkan keterampilan guru untuk mengatur stres kerja. Dengan demikian, pendidikan kesehatan melalui media gamifikasi berbasis *website Genially* efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja dan meningkatkan pengelolaan stres kerja yang terjadi pada guru SD.

Kata Kunci: *Genially*, Tingkat Stres Kerja, Pengelolaan.

1. PENDAHULUAN

Stres kerja pada guru SD menjadi salah satu permasalahan yang mendapat perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan mental, kinerja mengajar, dan kualitas pembelajaran. Laporan RAND Corporation tahun 2023 menunjukkan bahwa guru memiliki kemungkinan mengalami stres hampir dua kali lipat lebih besar dibandingkan pekerja dewasa lainnya. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh beban administratif yang tinggi, tuntutan pencapaian akademik siswa, jam kerja panjang, serta rendahnya kesejahteraan guru [1]. Di Indonesia, fenomena ini juga konsisten ditemukan di berbagai wilayah. Penelitian Dantes et al. melaporkan lebih dari separuh guru di Papua bagian selatan mengalami tingkat stres yang berada pada kategori sedang sampai tinggi [2]. Sementara itu, Dwiyanti et al. menunjukkan bahwa sebagian besar guru masih menghadapi stres kerja dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, selama pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas [3].

Stres kerja yang tidak tertangani secara optimal dapat berubah hingga memasuki kondisi yang lebih serius misalnya kelelahan emosional, kesulitan tidur, penurunan konsentrasi, hingga menurunnya motivasi kerja. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh guru, tetapi juga berpengaruh pada mutu proses pembelajaran dan capaian belajar siswa [4]. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mengganggu stabilitas kinerja tenaga pendidik dan menurunkan efektivitas sistem pendidikan di sekolah dasar. Dengan demikian, perlu diadakan pendekatan intervensi yang bukan sekadar memberikan informasi, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan pengelolaan stres yang dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Manajemen stres kerja merupakan seperangkat strategi dan kemampuan untuk mengendalikan serta meminimalisasi dampak negatif tekanan kerja sehingga tidak menimbulkan gangguan emosional maupun fisik yang berlebihan. Kemampuan ini penting untuk membantu guru mengelola berbagai tuntutan pekerjaan dengan lebih efektif [5]. Guru yang sejahtera dari segi psikologi biasanya mempunyai motivasi mengajar yang lebih kuat, karena mereka merasa mendapat dukungan positif dari lingkungannya di dunia kerja. Selain faktor kesejahteraan yang berperan dalam membentuk motivasi mengajar, aspek psikologis internal seperti efikasi diri juga merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan. Efikasi diri merupakan keyakinan seorang guru terhadap kemampuannya dalam mengelola proses pembelajaran di kelas, menyampaikan materi, dan mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Selain itu, efikasi diri guru merupakan faktor determinan yang signifikan dalam mendukung efektivitas sekolah. Guru dengan efikasi diri yang tinggi seringkali mempunyai rasa kepercayaan diri yang lebih maksimal, lebih gigih, serta mampu menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran dan sebaliknya, guru dengan efikasi diri yang kecil biasanya akan lebih sering mengalami keraguan, takut mencoba metode atau strategi baru, dan sering kali kurang termotivasi dalam menjalankannya [6]. Guru yang mampu mengelola stres cenderung memiliki kompetensi pedagogik yang lebih baik, mampu membangun interaksi positif dengan peserta didik, serta lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan pembelajaran.

Selain faktor beban kerja dan tuntutan profesi, budaya organisasi juga berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis guru di lingkungan sekolah. Budaya organisasi mencerminkan kebiasaan kerja yang telah tertanam lama dan berfungsi sebagai pendorong peningkatan kualitas kerja pegawai dan manajer. Budaya organisasi yang kondusif mampu membentuk lingkungan kerja yang saling mendukung dalam peningkatan motivasi, serta menopang seseorang saat mengalami berbagai tuntutan. Sebaliknya, budaya organisasi yang kurang mendukung dapat memperbesar risiko terjadinya stres kerja pada guru [7].

Salah satu pendekatan yang mulai banyak dikembangkan yaitu pendidikan kesehatan yang menerapkan konsep gamifikasi. Pendekatan ini memanfaatkan elemen permainan dalam kegiatan pembelajaran sehingga menjadi lebih interaktif, menarik, serta mampu meningkatkan partisipasi pengguna dalam memahami materi [8]. Media berbasis *website* seperti *Genially* memungkinkan penyajian materi secara visual, interaktif, dan fleksibel sehingga berpotensi digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan mental bagi guru yang memiliki keterbatasan waktu dalam mengikuti pelatihan konvensional. Penerapan gamifikasi selaras dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (*andragogi*), karena guru sebagai tenaga profesional cenderung lebih termotivasi mengikuti pelatihan yang relevan dengan kebutuhan pekerjaannya, berorientasi pada pemecahan masalah, memberikan umpan balik secara langsung, serta melibatkan

partisipasi aktif. Oleh karena itu, penggunaan gamifikasi dalam pelatihan pengelolaan stres kerja berpotensi meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan, pengalaman belajar, serta retensi materi sehingga strategi pengelolaan stres lebih mudah diterapkan dalam praktik kerja sehari-hari [9].

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media gamifikasi berbasis website efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi belajar. Christina et al. melaporkan bahwa media pembelajaran berbasis gamifikasi memperoleh nilai skor *System Usability Scale* sebesar 78,41 yang menunjukkan tingkat penerimaan pengguna berada pada kategori baik [10]. Selain itu, Dayati et al. menemukan bahwa edukasi berbasis gamifikasi membawa dampak yang kuat untuk meningkatkan wawasan serta perilaku dalam bidang kesehatan reproduksi remaja [11]. Pernyataan sejenis turut ditunjukkan oleh Fihayati et al. yang melaporkan bahwasanya media gamifikasi yang didasarkan pada penggunaan *Genially* dapat dikatakan efisien untuk memperluas wawasan serta keterampilan kesehatan bagi remaja perempuan dengan hasil uji yang signifikan [12]. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan gamifikasi memiliki potensi kuat dalam meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan.

Di sisi lain, kebanyakan dari penelitian sebelumnya cenderung hanya membahas populasi remaja atau peserta didik, khususnya dalam konteks peningkatan pengetahuan kesehatan. Pemanfaatan media gamifikasi berbasis website untuk pemanfaatan media tersebut sebagai intervensi kesehatan mental bagi tenaga pendidik, terutama dalam pengelolaan stres kerja guru sekolah dasar, masih belum banyak diteliti. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya celah penelitian yang memerlukan kajian lebih mendalam, terutama dalam konteks penerapan media digital interaktif pada lingkungan kerja guru.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SDN 001 dan SDN 003 Palaran menunjukkan bahwa guru memiliki beban mengajar rata-rata 24 jam per minggu disertai tugas tambahan seperti administrasi sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Kondisi ini diperberat dengan belum adanya program khusus yang berfokus pada manajemen stres di lingkungan sekolah, sementara beberapa guru mengaku menghadapi tingkat tekanan kerja yang relatif tinggi. Situasi tersebut mengindikasikan bahwa stres kerja telah dikategorikan sebagai suatu masalah yang nyata yang bisa dijumpai pada lingkungan sekolah serta membutuhkan intervensi yang terstruktur serta dapat diakses dengan mudah oleh para guru.

Selain itu, berbagai temuan menunjukkan bahwa guru termasuk kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap stres kerja akibat kombinasi beban kerja yang tinggi, tanggung jawab akademik, serta keterbatasan dukungan sosial dan emosional di lingkungan kerja. Kondisi ini berdampak pada penurunan kinerja, motivasi kerja, kualitas interaksi dengan siswa, serta berpotensi menyebabkan keinginan untuk meninggalkan profesi.

Di lingkungan sekolah, peningkatan kapasitas guru umumnya dilaksanakan melalui program pengembangan profesional seperti *In-House Training* (IHT). Namun, pelaksanaan IHT masih didominasi metode ceramah dan diskusi satu arah sehingga keterlibatan aktif peserta sering kali kurang optimal, terutama pada materi yang berkaitan dengan keterampilan psikologis seperti manajemen stress [13]. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam pelaksanaan IHT dengan memanfaatkan media pembelajaran interaktif berbasis digital agar proses pelatihan menjadi lebih menarik dan partisipatif.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini ditujukan guna mengkaji pengaruh pendidikan kesehatan dengan bantuan media gamifikasi berbasis *website Genially* bagi tingkatan stres kerja serta pengelolaan stres kerja pada guru di SDN 001 dan SDN 003 Palaran.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengimplementasikan pendekatan kuantitatif dilengkapi dengan *design Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest*. Data dianalisis melalui aplikasi SPSS. Perolehan yang didapat kemudian dipresentasikan melalui tabel yang disertai penjelasan naratif guna memudahkan pemaparan dan interpretasi hasil penelitian [14]. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Januari hingga 5 Februari 2026 di SDN 001 dan SDN 003 Palaran, Kecamatan Palaran, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Total responden di sini melibatkan 38 orang guru yang mencakup 17 guru di SDN 001 Palaran dan 21 guru dari SDN 003 Palaran. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yakni pelibatan semua bagian populasi yang telah sesuai dengan persyaratan penelitian.

Adapun persyaratan inklusif yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi guru yang aktif mengajar, mengalami stres kerja, bersedia berpartisipasi sebagai responden yang dibuktikan dengan penandatanganan lembar *informed consent*, memiliki perangkat digital yang terhubung dengan akses internet, serta belum pernah mengikuti edukasi manajemen stres kerja berbasis gamifikasi. Sementara itu, kriteria eksklusi

meliputi guru yang tidak mengalami stres kerja, tidak bersedia berpartisipasi sebagai responden atau tidak menyelesaikan seluruh tahapan penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan melalui media gamifikasi berbasis *website Genially*. Variabel dependen meliputi tingkat stres kerja serta kemampuan pengelolaan stres kerja pada guru. Pengukuran tingkat stres kerja dilakukan menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), sedangkan pengelolaan stres kerja diukur menggunakan kuesioner *Brief COPE* yang telah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Kedua instrumen sudah melewati pengujian validitas dan reliabilitas sehingga dapat dikatakan memenuhi syarat jika hendak dimanfaatkan sebagai instrumen pengumpulan data.

Media gamifikasi berbasis *website Genially* dirancang sebagai media pembelajaran interaktif yang mengintegrasikan materi edukasi mengenai tingkat dan pengelolaan stres kerja dengan berbagai elemen gamifikasi untuk meningkatkan keterlibatan peserta. Materi disusun secara bertahap meliputi titik awal tekanan dan beban kerja, mengenali pemicu stres kerja, dan strategi mengelola stres. Adanya unsur interaktif seperti kuis, tantangan, dan umpan balik langsung dapat menumbuhkan motivasi serta minat belajar selama proses pembelajaran berlangsung, mendorong peserta untuk lebih aktif mengeksplorasi materi, dan tidak hanya menjadi penerima informasi pasif.

Prosedur penelitian dilaksanakan secara bertahap mulai dari pengukuran awal (*pretest*) terhadap seluruh responden untuk mengetahui kondisi awal tingkat stres kerja dan pengelolaan stres kerja. Selanjutnya, responden diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan menggunakan media gamifikasi berbasis *website Genially* yang memuat materi terkait pengelolaan stres kerja, meliputi pengenalan stres, faktor penyebab, dampak, serta strategi *coping* yang dapat diterapkan dalam lingkungan kerja. Peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai cara mengakses dan menggunakan media *Genially*. Selanjutnya, guru mengakses media pembelajaran secara mandiri menggunakan *gadget* yang terhubung dengan internet. Responden diberikan keleluasaan untuk mempelajari seluruh materi sesuai dengan kecepatan belajar masing-masing, sementara peneliti berperan sebagai fasilitator yang memberikan pendampingan apabila terdapat kendala teknis selama proses pembelajaran. Setelah intervensi diberikan, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) yang dilaksanakan tujuh hari kemudian untuk menilai perubahan pada variabel penelitian. Penentuan jeda waktu pengukuran mengikuti rekomendasi pelaksanaan *pretest-posttest* dengan interval satu minggu untuk mengurangi bias ingatan responden [15].

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi pengolahan data statistik. Analisis univariat dilaksanakan guna menerangkan ciri-ciri responden beserta sebaran tingkatan stres kerja dan pengelolaan stres kerja sebelum maupun setelah pemberian intervensi. Analisis bivariat dilaksanakan dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 untuk menguji dampak pendidikan kesehatan melalui media gamifikasi berbasis *website Genially* terhadap perubahan tingkat stres kerja serta pengelolaan stres kerja pada guru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
21-30 Tahun	11	28,9%
31-40 Tahun	13	34,2%
41-50 Tahun	5	13,2%
>50 Tahun	9	23,7%
Jumlah	38	100%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	18,4%
Perempuan	31	81,6%
Jumlah	38	100%
Lama Mengajar		
<5 Tahun	8	21,1%
5-10 Tahun	11	28,9%
>10 Tahun	19	50%
Jumlah	38	100%

Sebagaimana ditampilkan melalui perolehan analisis karakteristik responden, diketahui bahwa distribusi usia guru pada penelitian ini didominasi oleh kelompok usia 31–40 tahun. Kelompok usia tersebut merupakan kelompok terbesar dengan jumlah 13 orang (34,2%). Situasi tersebut membuktikan bagaimana kebanyakan dari responden tengah menjajaki fase umur produktif yang umumnya mengemban beban kerja dan tanggung jawab yang cukup tinggi dalam pelaksanaan tugas mengajar maupun kegiatan tambahan di sekolah.

Selanjutnya, berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden pada penelitian ini memiliki jenis kelamin perempuan, yakni dengan total 31 orang (81,6%). Perolehan tersebut menggambarkan bahwa profesi guru pada lokasi penelitian didominasi oleh tenaga pendidik perempuan, yang secara umum juga memiliki peran ganda baik dalam lingkungan pekerjaan maupun keluarga, sehingga dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat beban psikologis dalam pekerjaan.

Ditinjau dari masa kerja, sebagian besar responden sudah berpengalaman mengajar hingga melebihi 10 tahun dengan total 19 orang (50%). Perolehan tersebut menggambarkan bahwasanya setengah dari responden merupakan guru dengan pengalaman kerja yang terbilang panjang di dunia pendidikan. Pengalaman kerja yang panjang umumnya mendukung kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan pekerjaan. Namun, apabila tidak disertai pengelolaan stres yang baik, kondisi tersebut juga dapat menyebabkan akumulasi stres kerja.

Selain itu, responden dengan masa kerja 5–10 tahun adalah 11 orang (28,9%), sementara responden dengan masa kerja kurang dari 5 tahun adalah 8 orang (21,1%). Distribusi ini membuktikan bagaimana responden dalam penelitian ini mencakup berbagai kategori pengalaman kerja, sehingga memberikan gambaran yang cukup beragam terkait kondisi tenaga pendidik di lokasi penelitian.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Kerja Responden saat Pre-test dan Post-test

Tingkat Stres Kerja	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Stres Ringan	0	0%	28	73,7%
Stres Sedang	16	42,1%	10	26,3%
Stres Berat	22	57,9%	0	0%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari total 38 responden, pada saat *pre-test* sebagian besar responden dapat tergolong ke dalam kategori stres berat dengan total 22 orang (57,9%), sementara 16 orang (42,1%) tergolong ke dalam kategori stres sedang, serta tidak terdapat responden yang menghadapi stres ringan (0%).

Setelah diberikan intervensi (*post-test*), terjadi perubahan yang signifikan pada tingkat stres responden. Sebagian besar responden berada pada kategori stres ringan yaitu sebanyak 28 orang (73,7%), kemudian 10 orang (26,3%) mengalami stres sedang, dan tidak ada lagi responden yang termasuk dalam kategori stres berat (0%).

Hasil tersebut menunjukkan adanya adanya penurunan tingkat stres kerja setelah intervensi yang ditunjukkan oleh menurunnya jumlah responden pada kategori stres berat dan meningkatnya jumlah responden pada kategori stres ringan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengelolaan Stres Kerja Responden saat Pre-test dan Post-test

Pengelolaan Stres Kerja	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
<i>Coping</i> Rendah	25	65,8%	0	0%
<i>Coping</i> Sedang	13	34,2%	9	23,7%
<i>Coping</i> Tinggi	0	0%	29	76,3%

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 38 responden, pada saat *pre-test* mayoritas responden diklasifikasikan ke dalam *coping* rendah dengan total 25 orang (65,8%), sedangkan 13 orang (34,2%) diklasifikasikan ke dalam *coping* sedang, dan tidak terdapat responden dengan *coping* tinggi (0%).

Setelah diberikan intervensi pada saat *post-test*, terjadi peningkatan kemampuan pengelolaan stres kerja responden. Sebagian besar responden termasuk dalam kategori *coping* tinggi dengan total 29 orang (76,3%), sedangkan 9 orang (23,7%) tetap berada pada kategori *coping* sedang, dan tidak terdapat lagi responden dengan *coping* rendah (0%).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi, kemampuan responden dalam mengelola stres kerja mengalami peningkatan, yang terlihat dari tidak adanya lagi kategori *coping* rendah serta bertambahnya jumlah responden pada kategori *coping* tinggi secara signifikan.

Tabel 4. Hasil Analisis Tingkat Stres Kerja Responden Antara Pre-test dan Post-test

Tingkat Stres Kerja	Pre-test		Post-test		ρ -value	Keterangan
	f	%	f	%		
Stres Ringan	0	0%	28	73,7%	0.000	Ada Pengaruh
Stres Sedang	16	42,1%	10	26,3%		
Stres Berat	22	57,9%	0	0%		

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar responden termasuk dalam kategori stres berat (22 orang; 57,9%), sedangkan setelah intervensi mayoritas berpindah ke kategori stres ringan (28 orang; 73,7%).

Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai ρ -value = 0,000 yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan penggunaan media gamifikasi berbasis *website Genially* terhadap penurunan tingkat stres kerja responden.

Tabel 5. Hasil Analisis Pengelolaan Stres Kerja Responden Antara Pre-test dan Post-test

Pengelolaan Stres Kerja	Pre-test		Post-test		ρ -value	Keterangan
	f	%	f	%		
Coping Rendah	25	65,8%	0	0%	0.000	Ada Pengaruh
Coping Sedang	13	34,2%	9	23,7%		
Coping Tinggi	0	0%	29	76,3%		

Tabel diatas menjelaskan ketika intervensi belum diberikan, kebanyakan responden berada pada klasifikasi *coping* rendah (25 orang; 65,8%), sedangkan setelah intervensi mayoritas beralih ke kategori *coping* tinggi (29 orang; 76,3%).

Perolehan uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai ρ -value = 0,000 yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak sementara H_a diterima, yang berarti dijumpai adanya pengaruh signifikan penggunaan media gamifikasi berbasis *website Genially* terhadap peningkatan pengelolaan stres (*coping*) responden.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Gamifikasi Berbasis *website Genially* terhadap Tingkat Stres Kerja pada Guru

Perolehan dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* memperlihatkan ρ -value senilai 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat stres kerja guru antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media gamifikasi berbasis *website Genially* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres kerja guru.

Penurunan tingkat stres kerja setelah intervensi diduga terjadi karena media gamifikasi mampu menyajikan materi secara lebih menarik dan interaktif sehingga mendorong keterlibatan aktif responden selama proses pembelajaran. Selain memperoleh pengetahuan mengenai stres kerja, responden juga mendapatkan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan melalui elemen permainan, visual interaktif, dan umpan balik langsung yang tersedia pada *website Genially*.

Perolehan tersebut mirip dengan penelitian Fajri et al. yang menerangkan bagaimana intervensi berbasis permainan efektif menurunkan tingkat stres karena mampu memberikan efek relaksasi dan mengurangi ketegangan psikologis [16]. Temuan lain yang mirip menurut dikemukakan Faria et al., dimana pendekatan gamifikasi dapat membantu menekan respons stres melalui pengalaman belajar yang lebih menarik dan menyenangkan [17]. Selain itu, Tejedor dan Cencerrado menjelaskan bahwa elemen gamifikasi seperti tantangan, penghargaan, dan umpan balik langsung dapat meningkatkan keterlibatan peserta sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis [18]. Hossan et al. juga menemukan bahwa desain permainan yang interaktif dan adaptif mampu memperbaiki suasana hati, mengurangi emosi negatif, serta membantu individu mengelola stres secara lebih efektif [19].

3.2.2. Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Gamifikasi Berbasis *website Genially* terhadap Pengelolaan Stres Kerja pada Guru

Perolehan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* memperlihatkan ρ -value senilai 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna pada kemampuan pengelolaan stres kerja (*coping*) guru antara sebelum dan sesudah intervensi. Hasil tersebut memberi gambaran bagaimana pendidikan kesehatan menggunakan media gamifikasi berbasis *website Genially* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan pengelolaan stres kerja responden.

Peningkatan kemampuan pengelolaan stres kerja menunjukkan bahwa informasi yang diberikan melalui media gamifikasi dapat membantu guru memahami sumber stres serta strategi yang dapat digunakan untuk menghadapinya. Pemberian materi dengan cara interaktif mendorong responden lebih mudah memperoleh pemahaman dan mengingat informasi yang disampaikan sehingga mampu menerapkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

Perolehan tersebut diperkuat dengan pernyataan Fachrunisa dan Saptandari yang memaparkan bagaimana intervensi manajemen stres terstruktur efektif meningkatkan kemampuan koping dan menurunkan tingkat stres karena membantu individu mengenali sumber tekanan serta menerapkan strategi penanganan yang sesuai [20]. Perolehan tersebut diperkuat melalui penelitian Albrecht et al. yang membuktikan jika *gamified learning* secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan manajemen stres melalui pendekatan pembelajaran berbasis tantangan yang mendorong keterlibatan aktif peserta [21]. Ornaghi et al. menemukan bahwa intervensi kesejahteraan berbasis online mampu meningkatkan efikasi diri, kompetensi sosial-emosional, dan kemampuan koping individu dalam menghadapi tekanan kerja [22].

Peningkatan kemampuan pengelolaan stres kerja pada guru tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga memiliki implikasi pedagogis dalam proses pembelajaran di kelas. Guru yang mampu mengelola stres dengan baik cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih stabil, menunjukkan kesabaran dalam menghadapi peserta didik, serta mampu membangun interaksi yang lebih positif di kelas. Kondisi ini berkontribusi pada terciptanya suasana kelas yang lebih kondusif, meningkatnya keterlibatan siswa, serta optimalisasi proses pembelajaran di sekolah [23].

Intervensi berbasis media gamifikasi juga memiliki potensi untuk diintegrasikan dalam program pengembangan profesional guru seperti *In-House Training* (IHT) maupun Kelompok Kerja Guru (KKG). Penggunaan media digital yang interaktif dan fleksibel memungkinkan guru untuk melakukan pembelajaran secara mandiri dan berkelanjutan sesuai kebutuhan masing-masing. Integrasi pendekatan ini dapat mendukung terbentuknya budaya sekolah yang lebih kolaboratif, adaptif, serta berorientasi pada kesejahteraan guru [24].

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian membuktikan bagaimana pendidikan dengan pengimplementasian media gamifikasi berbasis website Genially berpengaruh terhadap tingkat stres kerja serta kemampuan pengelolaan stres kerja pada guru di SDN 001 dan SDN 003 Palaran. Sebelum intervensi, kebanyakan guru dapat diklasifikasikan ke dalam stres kerja berat dan memiliki kemampuan pengelolaan stres yang rendah. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan kondisi yang ditandai dengan penurunan tingkat stres kerja ke kategori yang lebih ringan serta peningkatan kemampuan pengelolaan stres kerja pada sebagian besar responden.

Analisis statistik memperlihatkan hasil terkait perbedaan yang jelas diantara kondisi sebelum maupun setelah pemberian intervensi pada kedua variabel yang diteliti. Hal ini menunjukkan bahwa media gamifikasi berbasis *website Genially* efektif dalam membantu guru memahami kondisi stres yang dialami serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola tekanan kerja secara lebih adaptif.

Temuan ini memberikan gambaran bahwa pendekatan edukasi kesehatan berbasis digital interaktif dapat menjadi alternatif yang relevan dalam mendukung kesehatan mental tenaga pendidik, khususnya di lingkungan sekolah dasar. Penggunaan media yang bersifat visual, interaktif, dan berbasis aktivitas mampu meningkatkan keterlibatan responden dalam proses pembelajaran sehingga materi bisa dimengerti serta diimplementasikan pada keseharian.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa sekolah dapat menjadikan media pembelajaran berbasis gamifikasi sebagai salah satu alternatif dalam pelaksanaan program promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan mental guru. Selain itu, program ini juga berpotensi untuk diadopsi oleh Kepala Sekolah dan Dinas Pendidikan sebagai bagian dari pembinaan keprofesian berkelanjutan untuk meningkatkan mutu layanan pendidikan serta mendukung kesejahteraan psikologis guru di lingkungan sekolah. Pendekatan ini berpotensi mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis, menurunkan beban stres kerja, serta membantu meningkatkan kualitas kinerja guru dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini turut mengindikasikan bahwa intervensi dengan basis digital dapat menjadi salah satu strategi yang efisien dan mudah diimplementasikan di lingkungan pendidikan, terutama pada kondisi keterbatasan program pelatihan tatap muka. Dengan demikian, media ini memiliki peluang untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari inovasi edukasi kesehatan di sekolah.

Penelitian berikutnya disarankan mengimplementasikan desain penelitian yang menggunakan keterlibatan kelompok kontrol sehingga efektivitas intervensi bisa dikomparasi secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian dengan total responden yang lebih banyak serta periode tindak lanjut yang lebih panjang diperlukan untuk mengevaluasi keberlangsungan efek intervensi terhadap penurunan tingkat stres kerja serta peningkatan kemampuan pengelolaan stres pada guru.

REFERENCES

- [1] S. Doan, E. D. Steiner, R. Pandey, and A. Woo, "Teacher Well-Being and Intentions to Leave: Findings from the 2023 State of the American Teacher Survey," *Teach. Well-Being Intentions to Leave Find. from 2023 State Am. Teach. Surv.*, no. June, 2023, doi: 10.7249/rra1108-8.
- [2] K. R. Dantes, A. A. G. Agung, B. R. Werang, A. A. P. Sri, and S. I. Asaloei, "Indonesian Primary School Teachers' Work-Related Stress, Emotional Exhaustion, and Job Performance: A Survey Study in Southern Papua," *Int. J. Relig.*, vol. 5, no. 10, pp. 1990–2007, 2024, doi: 10.61707/251sy86.
- [3] R. Dwiyantri, M. Rozana, T. Na'imah, and G. A. rafiya, "Turnover Intentions on Teachers in Indonesia: the Role of Affective Commitment, Continuance Commitment, and Normative Commitment," *Soc. Values Soc.*, vol. 4, no. 2, pp. 26–32, 2022, doi: 10.26480/svs.02.2022.26.32.
- [4] B. G. Zenivansari, R. Dewanti, and E. Al., "Gambaran Stress Kerja pada Guru TK dan PAUD di Ikatan Guru Raudhatul Athfal (IGRA) Kec. Porong Kab. Sidoarjo," *Jiip - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 7, no. 5, pp. 4513–4523, 2024, doi: 10.54371/jiip.v7i5.4322.
- [5] M. R. Abdurrafi, "Pengelolaan Stres Kerja Pegawai di Kantor Kementerian Agama Seksi Penyelenggaraan Haji dan Umrah Kabupaten Sleman," 2023.
- [6] S. Yuliani, M. F. Sya, and R. Wati, "Studi Literatur: Pengaruh Kesejahteraan Psikologis dan Efikasi Diri Guru Terhadap Motivasi Mengajar Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Bogor Kecamatan Ciawi," *Didakt. Glob. J. ILMU KEPENDIDIKAN*, 2026.
- [7] Alfiansyah, Badar, and Yusuf, "Pengaruh Budaya Organisasi dan Motivasi Kerja terhadap Kinerja Staff Bappeda Kabupaten. Bima," *J. MISSY (Management Bus. Strateg. Vol.*, vol. 4, no. 1, pp. 1–7, 2023.
- [8] M. S. Saleh, *Pendidikan Kesehatan Sekolah*, vol. 19, no. 5. 2023.
- [9] Z. Zainuddin, S. K. W. Chu, and J. Othman, "The evaluation of gamification implementation for adult learners : A scale development study based on andragogical principles," *Educ. Inf. Technol.*, vol. 29, no. 14, pp. 18591–18620, 2024, doi: 10.1007/s10639-024-12561-x.
- [10] E. Christina, M. Wibowo, and E. Al, "Media Pembelajaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menggunakan Metode Gamifikasi berbasis Website," *Edumatic J. Pendidik. Inform.*, vol. 7, no. 1, pp. 131–140, 2023, doi: 10.29408/edumatic.v7i1.17463.
- [11] N. M. Dayati, S. Rahayu, I. T. Utami, and R. Agustina, "Efektivitas Edukasi Gamifikasi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Menarche pada Siswi SDN 07 Batu Putih Kabupaten Tulang Bawang Barat," *J. Matern. Aisyah*, vol. 5, no. 1, 2024.
- [12] N. Fihayati, J. S. Pramono, and D. Hendriani, "Efektivitas Gamifikasi Genially dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Sadari pada Remaja Putri di Samarinda," *J. Penelit. Inov.*, vol. 5, no. 2, pp. 1801–1816, 2025, doi: 10.54082/jupin.1541.
- [13] M. S. Masruri, "Strategi Kepala Sekolah dalam Pengembangan SDM untuk Meningkatkan Kompetensi Profesional Guru di SMPN 42 Rejang Lebong," 2025.
- [14] D. Hendriani and R. A. Putri, "Organoleptic Test and Analysis of Iron (Fe) Ice Cream with Moringa Leaf Juice," *Int. J. Islam. Educ. Res. Multicult.*, vol. 0, pp. 258–271, 2023.
- [15] D. Pratiwi, D. Ismail, Mufdlilah, and P. Cholsakhon, "The Effect of Health Education on Mother's Knowledge Attitudes and Behavior in Giving Care to Low Birth Weight Babies," pp. 167–186, 2021.
- [16] F. A. Fajri, R. K. H. P., N. Amalia, and D. Natasari, "Gamification in e-learning: The mitigation role in technostress," *Int. J. Eval. Res. Educ.*, vol. 10, no. 2, pp. 606–614, 2021, doi: 10.11591/ijere.v10i2.21199.

- [17] C. S. Faria, V. Cesário, P. F. Campos, M. Satar, and T. Alvadia, "Assessing Stress Reduction of Relaxation Gaming: Investigating the Interrelation of Gamification, Advertising Intrusion and Stress Responses in Master's Students," *Commun. Comput. Inf. Sci.*, vol. 2118 CCIS, pp. 407–415, 2024, doi: 10.1007/978-3-031-61963-2_42.
- [18] C. C. Tejedor and A. Cencerrado, "Gamification for Mental Health and Health Psychology: Insights at the First Quarter Mark of the 21st Century," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 21, no. 8, 2024, doi: 10.3390/ijerph21080990.
- [19] M. M. Hossan, R. A. Tasnim, and F. Z. Eishita, "Can You Keep Calm?: Adaptive Gameplay using Heart Rate as a Controller," *Proc. - 2025 IEEE 49th Annu. Comput. Software, Appl. Conf. COMPSAC 2025*, pp. 2230–2236, 2025, doi: 10.1109/COMPSAC65507.2025.00313.
- [20] R. A. Fachrunisa and E. W. Saptandari, "Multiple Stress Management Intervention (MSMI) untuk Meningkatkan Koping Stres pada Mahasiswa," *Gadjah Mada J. Prof. Psychol.*, vol. 9, no. 2, p. 197, 2023, doi: 10.22146/gamajpp.88518.
- [21] J. Albrecht, A. L. Stark-Blomeier, P. Schütz, N. Lenhard, C. Dockweiler, and P. Tokgöz, "Digital Educational Escape Rooms for Providing Knowledge on Stress Management and Health Promotion for Students—A Rapid Review and Pilot Study," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 22, no. 1, 2025, doi: 10.3390/ijerph22010093.
- [22] V. Ornaghi, V. Cavioni, and E. Conte, "Reducing teachers' perceived stress through an online wellbeing intervention: the role of socio-emotional competence and self-efficacy," *Front. Psychol.*, vol. 16, no. January, pp. 1–11, 2026, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1726492.
- [23] L. J. Zhang, J. Fathi, and F. Mohammaddokht, "Predicting Teaching Enjoyment from Teachers' Perceived School Climate, Self-Efficacy, and Psychological Wellbeing at Work: EFL Teachers," vol. 130, no. 5, pp. 2269–2299, 2023, doi: 10.1177/00315125231182269.
- [24] A. M. Clark, M. Zhan, J. T. Dellinger, and P. L. Semingson, "Innovating Teaching Practice Through Professional Learning Communities: Determining Knowledge Sharing and Program Value," no. December, pp. 1–11, 2023, doi: 10.1177/21582440231200983.