

KEBERLANJUTAN KARIR GURU DI ERA SMART SCHOOL: TANTANGAN KESEJAHTERAAN DAN RESPONS ORGANISASI

Nurajizah¹, Eka Setiahati², Fuad Abdul Baqi³

^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa

najizah18@gmail.com¹, ekasetiahati6866@gmail.com², fuadbaqi80@gmail.com³

ABSTRACT

The Smart School era demands teachers to adapt to complex digital ecosystems, yet these requirements often overlook the essential aspect of educator well-being, which is vital for career sustainability. This article aims to explore the challenges to teacher well-being and the role of organizational responses in mitigating risks within the digital era. Utilizing a narrative literature review method, this study analyzes various scientific sources concerning technostress, digital burnout, and human resource management in educational institutions. The review findings indicate that technology integration, when not accompanied by adequate organizational support, triggers emotional exhaustion and diminishes teachers' intention to remain in the profession. It was found that teachers' occupational well-being is significantly influenced by school structures, digital workloads, and technology-related self-efficacy. In conclusion, organizational responses through empathetic digital leadership, continuous professional training, and policies that safeguard work-life balance are imperative to ensure teacher career sustainability in the future.

Keywords: *Smart School, Teacher Well-being, Technostress, Organizational Response, Career Sustainability.*

ABSTRAK

Era Smart School menuntut guru untuk beradaptasi dengan ekosistem digital yang kompleks, namun tuntutan ini sering kali mengabaikan aspek kesejahteraan pendidik yang krusial bagi keberlanjutan karir mereka. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi tantangan kesejahteraan guru dan bagaimana respons organisasi dalam memitigasi risiko di era digital. Dengan menggunakan metode narrative literature review, penelitian ini menganalisis berbagai sumber ilmiah terkait technostress, burnout digital, dan manajemen sumber daya manusia di institusi pendidikan. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa integrasi teknologi yang tidak disertai dengan dukungan organisasi yang memadai memicu kelelahan emosional dan menurunkan niat guru untuk bertahan dalam profesinya. Ditemukan bahwa kesejahteraan okupasional guru dipengaruhi secara signifikan oleh struktur sekolah, beban kerja digital, dan efikasi diri terhadap teknologi. Sebagai simpulan, respons organisasi melalui kepemimpinan digital yang empati, pelatihan yang

berkelanjutan, dan kebijakan yang menjaga keseimbangan hidup-kerja sangat diperlukan untuk menjamin keberlanjutan karir guru di masa depan.

Kata kunci: Smart School, Kesejahteraan Guru, Technostress, Respons Organisasi, Keberlanjutan Karir.

A. Pendahuluan

Pendidikan dunia saat ini tengah berada pada titik balik yang sangat krusial. Transformasi digital yang semula berjalan perlahan, kini melesat bak anak panah yang tak bisa dihentikan, memaksa seluruh elemen pendidikan untuk beradaptasi dalam waktu singkat. Era *Smart School* hadir bukan lagi sebagai opsi, melainkan sebagai standar baru yang mendefinisikan modernitas sebuah lembaga pendidikan. Integrasi teknologi dalam pendidikan mencakup peran strategis guru yang kini dituntut menjadi fasilitator, inovator, sekaligus agen perubahan yang harus membimbing siswa menghadapi tantangan abad ke-21 (Mu'allimah, dkk, 2025). Guru tidak lagi hanya menjadi penyampai materi konvensional, melainkan pengelola ekosistem digital yang kompleks di dalam ruang kelas.

Namun, di balik gemerlap teknologi dan janji efisiensi, terdapat sebuah paradoks yang jarang

dibicarakan secara mendalam. Sementara infrastruktur sekolah terus diperanggih, kondisi manusia di belakang layar yakni para guru justru sering kali mengalami degradasi ketenangan mental. Keberlanjutan karir mereka kini dipertaruhkan di atas meja digitalisasi yang dingin. Fenomena ini sering kali memicu *technostress*, yaitu efek negatif pada sikap, pikiran, dan mental manusia yang timbul akibat penggunaan teknologi informasi yang kurang sehat atau intensitas penggunaan yang berlebihan (Ramdaning, dkk, 2022). Ketidakmampuan mengelola stres digital ini jika dibiarkan akan menurunkan kinerja guru secara signifikan dan mengganggu stabilitas pendidikan di sekolah.

Intinya, teknologi hanyalah alat; guru tetaplah jantungnya. Kenyataannya, kesejahteraan guru di Indonesia masih menghadapi tantangan besar, terutama terkait rendahnya pendapatan guru honorer yang berkisar antara Rp300.000

hingga Rp1.000.000, yang sangat tidak sebanding dengan beban kerja mereka (Saidun, dkk, 2025). Ketimpangan ekonomi ini menjadi hambatan utama dalam mewujudkan keberlanjutan karir guru di tengah tuntutan era *smart school* yang serba mahal dalam hal kuota maupun perangkat pendukung. Sering terjadi asumsi yang keliru bahwa dengan memberikan perangkat canggih kepada guru, maka segala persoalan pembelajaran akan selesai secara otomatis. Padahal, beban kognitif untuk mempelajari aplikasi baru, mengelola data administratif secara daring, hingga merespons pesan wali murid selama 24 jam penuh adalah bentuk eksploitasi waktu yang sering kali tidak dihitung sebagai beban kerja resmi.

Digitalisasi pendidikan menuntut guru untuk terus melakukan pengembangan karir profesional secara berkelanjutan agar tetap relevan dengan kemajuan teknologi dan kebijakan pendidikan yang dinamis (Nuhzatul, dkk, 2025). Sayangnya, proses adaptasi ini sering kali tidak dibarengi dengan dukungan organisasi yang cukup untuk menjaga keseimbangan antara karir dan kehidupan pribadi. Guru merasa harus

selalu on dan tersedia setiap saat, yang pada akhirnya mengaburkan batasan antara ruang privat dan ruang profesional.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media digital dalam pembelajaran menciptakan beban tersendiri bagi guru yang jika tidak dikelola akan membentuk stres akibat ketidakpastian kapan perubahan sistem ini berakhir (Saringatun, dkk, 2022). Hal ini membuktikan bahwa teknologi memiliki sisi gelap yang nyata jika tidak dikelola dengan manajemen risiko yang berpusat pada manusia. Oleh karena itu, organisasi pendidikan atau sekolah harus mulai menggeser fokus mereka. Respons organisasi tidak boleh lagi hanya terpaku pada pengadaan *hardware* atau *software*, tetapi harus mulai menyentuh aspek manajemen sumber daya manusia yang berbasis pada empati. Keberlanjutan karir guru sangat bergantung pada seberapa manusiawi sistem digital itu memperlakukan mereka.

Stres yang dialami individu akibat penggunaan teknologi sering kali muncul karena adanya ketidakcocokan antara tuntutan tugas yang dihadapi dengan sumber daya atau kemampuan yang dimiliki oleh

pengguna tersebut (Jihan, Zulmi, 2025). Di sinilah peran organisasi untuk menutup celah tersebut melalui pelatihan yang tidak sekadar formalitas, melainkan dukungan psikologis yang sistemik dan kuat. Kesadaran kolektif dari seluruh pemangku kepentingan sangat diperlukan untuk memastikan bahwa guru merasa didukung, dihargai, dan dijaga kesejahteraannya secara utuh. Kesejahteraan dan perawatan diri (*self-care*) bagi guru sangat penting karena kesehatan mental guru berdampak langsung pada kemajuan siswa di sekolah dan kualitas interaksi di dalam kelas (Mouna, Khameis, 2024). Guru yang sehat secara mental akan lebih resilien menghadapi perubahan teknologi yang begitu cepat di lingkungan *smart school* ketimbang mereka yang terus ditekan oleh target administratif.

Artikel ini akan membedah secara mendalam bagaimana tantangan-tantangan tersebut muncul dan apa saja langkah konkret yang dapat diambil oleh organisasi untuk meresponsnya. Dengan menggunakan metode *narrative review*, diharapkan ditemukan sebuah sintesis baru yang menempatkan kesejahteraan guru sebagai jantung

dari keberhasilan program *Smart School* di masa depan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Narrative Literature Review* (tinjauan pustaka naratif) untuk mengeksplorasi fenomena keberlanjutan karir dan kesejahteraan guru. Berbeda dengan *Systematic Literature Review* yang sangat kaku dalam protokolnya, metode naratif memungkinkan penulis untuk menyajikan pandangan komprehensif tentang topik tertentu dengan cara merangkum, menganalisis, dan menyintesis berbagai literatur yang relevan secara lebih fleksibel namun tetap akademis. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui teknik studi pustaka (*library research*), yang mengandalkan sumber-sumber sekunder berupa artikel jurnal ilmiah, buku, dan laporan kebijakan pendidikan. Proses pencarian data difokuskan pada basis data akademik seperti Google Scholar, ResearchGate, dan portal jurnal nasional (SINTA) dengan menggunakan kata kunci spesifik seperti Smart School, Technostress Guru, Kesejahteraan Guru, dan Respons Organisasi. Secara teknis,

studi pustaka adalah metode kualitatif yang mengungkapkan kondisi atau fenomena tertentu melalui analisis dokumen yang mendalam.

Kriteria inklusi dalam pemilihan referensi ditetapkan secara sengaja (*purposive*) untuk menjaga relevansi artikel. Penulis memprioritaskan artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir untuk menangkap dinamika teknologi pendidikan terbaru, meskipun beberapa sumber fundamental tetap digunakan sebagai landasan teori. Artikel yang dipilih harus membahas setidaknya satu dari tiga pilar utama: dampak digitalisasi sekolah, kesehatan mental guru, atau manajemen sumber daya manusia di institusi pendidikan. Langkah-langkah analisis data dilakukan dalam empat tahap: (1) pemetaan literatur berdasarkan tema besar, (2) identifikasi kesenjangan (*gap*) antara tuntutan teknologi dan kenyataan kesejahteraan di lapangan, (3) interpretasi data menggunakan perspektif teori organisasi dan psikologi kerja, serta (4) penarikan kesimpulan.

Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan untuk membedah berbagai sumber ilmiah guna mengidentifikasi

strategi pengembangan karir guru yang berkelanjutan di era digital. Melalui metode ini, penulis tidak hanya sekadar memindahkan kutipan dari satu jurnal ke jurnal lain, melainkan membangun sebuah dialog antar-literatur. Tujuannya adalah untuk menghasilkan sebuah narasi kritis yang dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pengambil kebijakan di sekolah dalam menghadapi era *Smart School*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Konsep *Smart Education* merupakan pergeseran paradigma dari pengalaman belajar tradisional yang bertujuan untuk melayani gaya belajar yang beragam dan memberdayakan pendidik dengan alat inovatif melalui perangkat IoT dan sensor pintar (Selvakumar, dkk, 2025). Integrasi teknologi ini menciptakan lingkungan belajar yang saling terhubung, baik di dalam maupun di luar kelas. Implementasi ini menuntut guru untuk tidak sekadar "tahu" cara menggunakan laptop, tetapi mampu mengelola ekosistem data yang kompleks secara *real-time*. Sayangnya, kecanggihan infrastruktur sering kali tidak selaras dengan kesiapan mental pendidik dalam

menghadapi arus informasi yang begitu masif setiap harinya. Keberhasilan sekolah pintar seharusnya diukur dari bagaimana guru tetap memiliki ruang untuk bernapas di antara layar digital yang mereka kelola.

Manajemen pendidikan di era digital memberikan peluang efisiensi melalui sistem informasi manajemen yang membantu pemimpin sekolah dalam pengambilan keputusan, meskipun tantangan adaptasi teknis tetap membayangi para pelaksana di lapangan (Ahmad, dkk, 2024). Transformasi ini idealnya menyederhanakan birokrasi, bukan menambah beban administratif baru bagi tenaga pendidik.

Paradoks efisiensi sering terjadi ketika aplikasi yang tujuannya memudahkan justru membuat guru bekerja lebih lama untuk sekadar mengisi data yang berulang. Organisasi perlu memastikan bahwa digitalisasi adalah sarana pembebasan kreatifitas guru, bukan rantai digital baru yang mengikat mereka pada beban administratif yang tak berujung. Sistem yang cerdas harusnya memiliki sisi humanis yang memahami kapasitas kerja manusia di baliknya.

Faktor-faktor dalam *Technology Acceptance Model* (TAM), seperti persepsi kegunaan dan kemudahan penggunaan, memberikan kontribusi signifikan terhadap tingkat *technostress* yang dialami oleh guru sekolah dasar di era digitalisasi pendidikan (Jihan, Zulmi, 2025). Jika guru merasa teknologi tersebut sulit digunakan, tekanan mental yang dihasilkan akan semakin berlipat ganda. Ketidakmampuan organisasi dalam menyediakan antarmuka yang ramah pengguna sering kali menjadi bibit stres yang tersembunyi. Guru yang merasa tertinggal secara teknis akan mengalami kecemasan sosial dan penurunan kepercayaan diri di depan kelas yang sudah melek teknologi.

Pada akhirnya, guru yang tertekan secara teknis hanya akan menjalankan tugas secara mekanis tanpa melibatkan empati pedagogis. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *technostress* dan kecenderungan *burnout* pada guru, di mana semakin tinggi tingkat stres akibat teknologi, semakin tinggi pula risiko kelelahan emosional yang dialami (Cherenita, Doddy, 2024). Fenomena ini menjadi ancaman nyata bagi kesehatan mental jangka

panjang bagi pendidik yang berada di garis depan digitalisasi. Keadaan *burnout* ini tidak hanya merusak individu secara pribadi, tetapi juga meracuni atmosfer belajar di ruang kelas. Guru yang lelah secara emosional cenderung kehilangan kesabaran dan kreativitas yang sangat dibutuhkan dalam membimbing generasi muda. Stres digital adalah polusi mental yang harus segera dibersihkan melalui kebijakan yang lebih peduli pada kondisi psikis guru.

Transformasi digital yang masif juga memicu *digital burnout* dan memengaruhi kesehatan mental pendidik, terutama dalam lingkungan pengajaran virtual yang menuntut tanggung jawab ganda (Abdul, dkk, 2024). Beban kerja digital yang tidak terkendali menciptakan kelelahan yang berbeda dibandingkan dengan pengajaran konvensional. Batasan antara waktu kerja dan istirahat menjadi sangat kabur karena notifikasi pekerjaan dapat masuk kapan saja. Tanpa adanya aturan "hak untuk memutuskan koneksi" (*right to disconnect*), guru akan terus berada dalam kondisi waspada yang melelahkan fisik dan jiwa. Guru bukan mesin yang bisa menyala selama dua

puluh empat jam penuh hanya karena mereka memiliki akses internet.

Di era Society 5.0, profesionalisme guru sangat penting untuk meningkatkan kualitas pendidikan melalui peran sebagai fasilitator dan inovator yang adaptif terhadap integrasi dunia virtual dan realita (Munawir, dkk, 2025). Guru dituntut untuk menyeimbangkan antara kecanggihan AI dengan aspek humanisme yang tetap menjadi inti dari pendidikan. Namun, tuntutan profesionalisme ini sering kali tidak dibarengi dengan proteksi terhadap kesejahteraan mental yang memadai. Guru diminta menjadi "superhero" digital tanpa diberikan perlengkapan pelindung yang cukup untuk menghadapi tekanan sosial yang menyertainya. Sejatinya, guru yang profesional adalah mereka yang diberikan ruang untuk terus belajar tanpa rasa takut akan kegagalan teknis.

Kesejahteraan okupasional guru sangat dipengaruhi oleh proses di dalam kelas dan struktur sekolah, di mana dukungan sistemik menjadi penentu utama apakah seorang guru dapat bertahan dalam tekanan pekerjaan (Joy, dkk, 2024). Kesejahteraan ini mencakup rasa

aman, dihargai, dan didengarkan oleh pihak manajemen sekolah. Lingkungan kerja yang toksik atau menuntut tanpa apresiasi adalah musuh utama dari keberlanjutan karir guru di sekolah mana pun. Organisasi harus menciptakan iklim yang mendukung pertumbuhan, di mana kesalahan digital dipandang sebagai proses belajar, bukan sebagai catatan kinerja yang buruk.

Kesejahteraan guru adalah investasi jangka panjang, bukan biaya operasional yang harus ditekan. Kesejahteraan guru dan praktik perawatan diri (*self-care*) berdampak langsung pada kemajuan siswa, karena kesehatan mental guru merupakan energi yang menggerakkan interaksi positif di sekolah (Mouna, Khameis, 2024). Guru yang bahagia cenderung memiliki siswa yang lebih termotivasi dan berprestasi. Seringkali, perawatan diri dianggap sebagai kemewahan bagi guru, padahal itu adalah kebutuhan mendasar agar mereka tetap waras dalam menjalankan tugas. Organisasi harus mendorong guru untuk mengambil waktu istirahat yang berkualitas tanpa rasa bersalah. Hanya dari cangkir yang penuh, seorang guru dapat

menuangkan ilmu dan kasih sayang kepada murid-muridnya.

Tantangan utama kesejahteraan guru di era globalisasi mencakup beban kerja yang meningkat akibat perubahan kurikulum, kebutuhan siswa yang beragam, dan tekanan dari ujian standar yang diperparah oleh sistem pendukung yang tidak memadai (Botha, 2024). Globalisasi membawa standar tinggi yang sering kali tidak realistis untuk diterapkan tanpa dukungan lokal yang kuat. Tekanan global ini sering kali memaksa sekolah untuk mengejar angka-angka statistik daripada memperhatikan kualitas hidup manusianya. Guru terjepit di antara ekspektasi dunia internasional dan realita fasilitas yang terkadang masih memprihatinkan di daerah. Keberlanjutan karir guru mustahil dicapai jika standar sukses hanya diukur dari pencapaian akademik siswa tanpa melihat kebahagiaan gurunya.

Tingkat kompetensi digital guru dan persepsi terhadap pendidikan berkelanjutan memainkan peran penting dalam penilaian kinerja mandiri dan efikasi diri mereka dalam menghadapi tantangan teknologi (Veyis, Mehmet, 2025). Semakin

kompeten seorang guru, semakin rendah kecemasan yang mereka rasakan saat berhadapan dengan inovasi baru. Oleh karena itu, pelatihan tidak boleh dilakukan secara mendadak atau sekadar formalitas untuk memenuhi jam kerja. Pelatihan harus dirancang secara personal dan berkelanjutan agar guru merasa benar-benar menguasai alat yang mereka gunakan setiap hari. Pengetahuan adalah perisai terbaik bagi guru untuk melawan stres yang muncul dari ketidakpastian teknologi. Kesejahteraan guru dalam ruang digital juga dipengaruhi oleh "nada melodi" interaksi yang terjadi di dalamnya, di mana pengalaman emosional guru di ruang siber menentukan kualitas pengajaran mereka (Fatemeh, dkk, 2025). Interaksi yang positif antar kolega dan dukungan dari kepemimpinan sekolah menciptakan harmoni yang menjaga semangat kerja.

Ruang digital sekolah tidak boleh menjadi tempat perundungan terselubung atau pengawasan yang berlebihan dari atasan. Sebaliknya, ia harus menjadi wadah kolaborasi yang hangat dan saling menguatkan antar sesama pendidik. Ketika teknologi diisi dengan empati, maka Smart

School akan menjadi tempat yang paling membahagiakan bagi karir seorang guru.

D. Kesimpulan

Keberlanjutan karir guru di era *Smart School* tidak dapat dilepaskan dari aspek kesejahteraan yang komprehensif. Berdasarkan tinjauan literatur, ditemukan bahwa digitalisasi pendidikan membawa tantangan baru berupa *technostress*, *digital burnout*, dan beban kerja administratif yang semakin masif. Guru tidak hanya berhadapan dengan kompleksitas teknologi, tetapi juga tekanan untuk selalu tersedia (*always-on*) yang mengaburkan batasan kehidupan pribadi. Transformasi sekolah menjadi institusi cerdas akan gagal jika hanya berfokus pada infrastruktur tanpa memperhatikan kesehatan mental dan kepuasan kerja gurunya. Respons organisasi yang humanis, dukungan kepemimpinan yang suportif, serta pengembangan kompetensi digital yang berkelanjutan menjadi kunci utama. Jika guru merasa sejahtera dan didukung oleh sistem organisasi yang stabil, maka loyalitas dan keberlanjutan karir mereka akan terjaga, yang pada akhirnya

berdampak positif pada kualitas hasil belajar siswa.

Bagi instansi pendidikan, disarankan untuk mulai menerapkan kebijakan "hak untuk memutuskan koneksi" (*right to disconnect*) guna menjaga keseimbangan kehidupan kerja guru. Selain itu, pelatihan teknologi harus dibarengi dengan pendampingan psikologis untuk memitigasi dampak *technostress*. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi empiris mengenai efektivitas program intervensi kesehatan mental guru secara khusus di lingkungan sekolah yang telah menerapkan sistem *Smart School* secara penuh.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, dkk. (2024). The Impact of Digital Transformation on Educational Leadership: Assessing Digital Burnout and Mental Health in Virtual Teaching . *Review of Applied Management and Social Sciences (RAMSS)*, 392-404.

Ahmad, dkk. (2024). Manajemen Pendidikan di Era Digital: Tantangan, Peluang dan Efisiensi. *Attractive : Innovative Education Journal* , 243-247.

Botha, M. (2024). Navigating Teacher Well-Being in Globalized Education: Challenges and Recommendations.

International Conference on Education Research, 21-26.

Cherenita, Doddy. (2024). Apakah Technostress Berpeluang Memicu Burnout? Studi pada Guru Honorer Usia Dewasa Madya . *Jurnal Psikologi Perseptual* , 159-167.

Fatemeh, dkk. (2025). The Tone of Teacher's Melody and Wellbeing in Digital Space. *Frontiers in Education*, 2-9.

Jihan, Zulmi. (2025). Kontribusi Technology Acceptance Model (TAM) terhadap Technostress pada Guru Sekolah Dasar Negeri di Wilayah Panti Timur. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 73-86.

Joy, dkk. (2024). Navigating Teachers' Occupational Well-Being in the Tides of Classroom Processes and School Structures. *Education Sciences*, 3-19.

Mouna, Khameis. (2024). Unleashing the power of teacher's wellbeing and selfcare. *Research Journal in Advanced Humanities*, 263-272.

- Mu'allimah, dkk. (2025). PERAN STRATEGIS GURU DALAM PENDIDIKAN DAN MASYARAKAT: TANTANGAN DAN INOVASI DI ERA DIGITAL. *Spektra: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 203-215.
- Munawir, dkk. (2025). Profesionalisme Guru dalam Meningkatkan Pendidikan Di Era 5.0. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2-3.
- Nuhzatul, dkk. (2025). STRATEGI DAN TANTANGAN PENGEMBANGAN KARIR PROFESIONAL BERKELANJUTAN GURU DI ERA DIGITAL. *Jurnal Pendidik Indonesia*, 100-115.
- Ramdaning, dkk. (2022). Analisis Kualitatif Technostress pada Guru dalam Penggunaan Teknologi Informasi di Masa Pandemi Covid-19 . *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer* , 462-464.
- Saidun, dkk. (2025). Kesejahteraan Guru di Indonesia . *The Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 228-232.
- Saringatun, dkk. (2022). PENGARUH TECHNOSTRESS DAN COMPUTER SELF EFFICACY TERHADAP KINERJA GURU SELAMA PEMBELAJARAN DARING. *Equilibrium*, 98-101.
- Selvakumar, dkk. (2025). Smart Education and Sustainable Learning Environments. *IGI Global*, 382-398.
- Setiabudi, D. I. (2024). *Profesi Keguruan: Menjadi Guru Profesional*. KMO Indonesia.
- Veyis, Mehmet. (2025). The Role of Sustainable Education and Digital Competence in the Relationship Between Teachers' TPACK Levels and Performance Self-Assessments. *Sustainability*, 2-12.