

**ANALISIS FENOMENA KEJENUHAN DALAM BELAJAR
(LEARNING BURNOUT) PADA SISWA SEKOLAH DASAR: STUDI
KASUS DI SD NEGERI 10 TUALANG, KABUPATEN SIAK,
PROVINSI RIAU**

Rita Afriani¹, Neviyarni², Herman Nirwana³

afranirita53@gmail.com¹

Universitas Negeri Padang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan fenomena kejemuhan dalam belajar (learning burnout) yang dialami oleh siswa di SD Negeri 10 Tualang, Kabupaten Siak. Kejemuhan belajar merupakan kondisi psikologis negatif yang ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme terhadap nilai dan tujuan pendidikan, dan rasa rendahnya prestasi akademik. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif, studi ini melibatkan siswa, guru kelas, dan wali murid sebagai sumber data utama. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejemuhan belajar di SD Negeri 10 Tualang dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk beban tugas yang berlebihan, metode pengajaran yang monoton, serta tekanan ekspektasi dari orang tua dan lingkungan. Implikasi temuan ini sangat penting bagi pihak sekolah dan Dinas Pendidikan untuk merancang intervensi psikologi pendidikan yang lebih efektif guna meningkatkan motivasi intrinsik dan kesejahteraan mental siswa.

Kata Kunci: Kejemuhan Belajar (Learning Burnout), Psikologi Pendidikan, Siswa Sekolah Dasar, Motivasi Belajar, SD Negeri 10 Tualang.

PENDAHULUAN

Pendidikan di tingkat Sekolah Dasar (SD) merupakan fase krusial dalam pembentukan karakter, kemampuan kognitif dasar, dan motivasi belajar seumur hidup. Di Indonesia, target kurikulum yang ambisius sering kali menuntut siswa untuk beradaptasi dengan beban akademik yang signifikan sejak usia dini. Meskipun proses pembelajaran harusnya menjadi pengalaman yang menarik dan membangun, realitas di lapangan menunjukkan adanya ancaman psikologis serius, yaitu kejemuhan dalam belajar (learning burnout).

Konsep kejemuhan, yang awalnya dikembangkan oleh Maslach dan Freudenberger dalam konteks profesional, telah diadaptasi ke dalam dunia pendidikan. Learning burnout didefinisikan sebagai sindrom psikologis negatif yang dialami oleh siswa dan ditandai oleh tiga dimensi utama: (1) Kelelahan Emosional, rasa lelah dan terkurasnya energi akibat tuntutan sekolah; (2) Sinisme/Dempersonalisasi, sikap acuh tak acuh, negatif, atau menarik diri dari kegiatan sekolah dan guru; dan (3) Penurunan Efikasi Akademik, rasa rendahnya prestasi dan kompetensi pribadi sebagai siswa (Schaufeli et al., 2002).

Fenomena kejemuhan belajar sering kali diabaikan atau disalahartikan sebagai kemalasan, padahal kondisi ini dapat menghambat perkembangan psikososial dan

akademik jangka panjang siswa. Di lingkungan spesifik, seperti di SD Negeri 10 Tualang, Kabupaten Siak, Provinsi Riau, gejala kejemuhan mulai teramat. Observasi awal dan laporan dari guru kelas menunjukkan peningkatan pada perilaku seperti kesulitan mempertahankan fokus, meningkatnya ketidakhadiran, dan ekspresi verbal tentang kebosanan atau tekanan yang dialami siswa saat menghadapi tugas sekolah, terutama di kelas tinggi (IV-VI). Kabupaten Siak, yang memiliki karakteristik lingkungan dengan tekanan ekonomi dan sosial tertentu, dapat secara tidak langsung memengaruhi ekspektasi orang tua terhadap prestasi akademik anak, yang selanjutnya menjadi pemicu stres dan kejemuhan.

Oleh karena itu, diperlukan kajian mendalam untuk memahami secara komprehensif bagaimana learning burnout bermanifestasi dan faktor-faktor apa saja yang menjadi kontributor utama di konteks lokal SD Negeri 10 Tualang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Pendekatan Kualitatif dengan Desain Studi Kasus (Case Study). Pendekatan kualitatif dipilih karena fenomena kejemuhan belajar adalah konstruksi psikologis yang kompleks dan memerlukan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan konteks spesifik siswa, guru, dan wali murid di lokasi tersebut. Desain studi kasus memungkinkan eksplorasi intensif dan holistik terhadap batas-batas fenomena learning burnout dalam lingkungan tunggal, yaitu SD Negeri 10 Tualang, Kabupaten Siak. Data yang dikumpulkan bersifat deskriptif, berupa kutipan verbal dan deskripsi observasi, bukan angka statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Penelitian (Findings)

Analisis data kualitatif dari wawancara, observasi, dan dokumentasi di SD Negeri 10 Tualang mengidentifikasi bahwa kejemuhan dalam belajar (learning burnout) adalah fenomena yang nyata di kalangan siswa, terutama pada kelas tinggi (IV dan V). Temuan dikelompokkan berdasarkan dimensi kejemuhan dan faktor kontributor.

A. Manifestasi Kejemuhan dalam Belajar

1. Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion):

Temuan: Siswa sering menunjukkan ekspresi kelelahan dan keluhan fisik yang terkait dengan sekolah. Guru melaporkan peningkatan siswa yang meminta izin ke UKS dengan keluhan sakit kepala atau perut menjelang jam pelajaran padat.

Kutipan Siswa (S1): "Aku capek, rasanya sekolah itu panjang sekali. Apalagi kalau Bapak/Ibu kasih banyak PR untuk besok. Malamnya aku harus les lagi."

Wali Murid (WM3): "Anak saya sering bangun telat dan bilang badannya pegal-pegal padahal tidurnya cukup. Setiap hari Minggu malam, dia pasti murung karena mikir besok harus sekolah lagi."

2. Sinisme/Dempersonalisasi (Cynicism/Depersonalization):

Temuan: Siswa menunjukkan sikap acuh tak acuh dan memandang tugas sekolah tidak bernilai. Mereka cenderung menunda-nunda pekerjaan atau menyelesaiannya hanya sekadar menggugurkan kewajiban.

Kutipan Guru (G2): "Ketika saya menjelaskan materi yang sulit, beberapa anak

hanya menatap kosong atau malah sibuk coret-coret di buku. Mereka tidak peduli lagi apakah mereka mengerti atau tidak, yang penting pelajaran selesai."

Observasi: Ditemukan bahwa 6 dari 8 siswa partisipan cenderung tidak proaktif bertanya ketika tidak mengerti, memilih diam di kelas, dan langsung mengumpulkan tugas tanpa pemeriksaan ulang.

3. Penurunan Efikasi Akademik (Reduced Academic Efficacy):

Temuan: Siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, yang berujung pada hilangnya rasa bangga terhadap prestasi.

Kutipan Siswa (S4): "Semua soal ujian itu sulit, mau belajar kayak apa juga nilainya segitu-gitu aja. Jadi, ya sudahlah. Teman-teman yang les pasti nilainya lebih bagus."

Dokumentasi: Data nilai akhir semester menunjukkan tren penurunan konsisten pada mata pelajaran yang menuntut daya ingat tinggi atau latihan soal intensif.

B. Faktor-faktor Kontributor di SD Negeri 10 Tualang

1. Metode Pengajaran Monoton: Guru mayoritas masih menggunakan metode ceramah dan penugasan dalam bentuk Latihan Soal (LKS) yang repetitif. Keterbatasan sarana (misalnya, proyektor atau alat peraga interaktif) serta kurangnya pelatihan guru dalam diferensiasi instruksi menjadi hambatan utama.
2. Beban Tugas Ganda: Siswa menghadapi tekanan dari sekolah (PR harian yang banyak) dan tuntutan wali murid untuk mengikuti les privat atau bimbingan belajar tambahan di luar jam sekolah (terutama untuk mata pelajaran yang diujikan). Hal ini menghilangkan waktu bermain dan istirahat yang penting bagi perkembangan anak SD.
3. Tekanan Ekspektasi Orang Tua: Banyak wali murid di Tualang yang memiliki ekspektasi nilai tinggi sebagai syarat masuk ke jenjang SMP favorit. Tekanan ini dipindahkan kepada anak dalam bentuk hukuman atau pembatasan aktivitas jika nilai tidak memuaskan.

Diskusi (Discussion)

Temuan di SD Negeri 10 Tualang ini mengkonfirmasi penerapan Demand-Resources Model dalam konteks Sekolah Dasar. Beban akademik (Demand) yang tinggi, dikombinasikan dengan metode pengajaran yang tidak variatif dan ekspektasi orang tua yang berlebihan, secara kumulatif melampaui sumber daya (Resources) internal siswa untuk mengelola stres dan motivasi intrinsik.

1. Peran Monotonitas Guru dalam Sinisme: Sinisme pada siswa SD Negeri 10 Tualang muncul bukan karena mereka tidak menghargai pendidikan, melainkan karena mereka menganggap proses belajar itu sendiri tidak relevan atau membosankan. Metode pengajaran yang dominan instruktif dan kurang melibatkan partisipasi aktif (seperti yang dilaporkan G2) menimbulkan rasa ingin tahu dan memicu sikap apatis, sejalan dengan penelitian yang menunjukkan hubungan negatif antara monotonous learning dan student engagement (Fredricks et al., 2004).
2. Kelelahan Emosional Akibat Beban Ganda: Kelelahan emosional yang dialami siswa mencerminkan hilangnya batas antara waktu sekolah dan waktu pribadi. Keberadaan les tambahan, yang sering dianggap sebagai mandatory oleh wali murid, menghilangkan resource penting siswa, yaitu waktu luang untuk pemulihan psikologis. Hal ini menjelaskan mengapa siswa merasa lelah bahkan pada hari libur.
3. Implikasi Psikologi Pendidikan: Hasil penelitian ini menyoroti perlunya intervensi psikologi pendidikan yang berfokus pada dua area: a) Keterampilan Guru: Pelatihan

Differentiated Instruction yang memungkinkan guru menyesuaikan materi dengan gaya belajar siswa yang beragam; dan b) Keseimbangan Hidup Siswa: Sosialisasi kepada wali murid mengenai pentingnya playtime dan rest sebagai bagian dari proses belajar kognitif, bukan sebagai penghalang. Sekolah perlu mengambil peran aktif dalam memediasi ekspektasi orang tua dan kesejahteraan siswa.

Secara keseluruhan, learning burnout di SD Negeri 10 Tualang adalah hasil interaksi kompleks antara tuntutan kurikulum yang kaku, praktik pengajaran yang tradisional, dan tekanan sosial-ekonomi lokal, yang semuanya perlu diatasi melalui pendekatan multitingkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis kualitatif mendalam terhadap pengalaman siswa, guru, dan wali murid di SD Negeri 10 Tualang, Kabupaten Siak, penelitian ini menyimpulkan bahwa fenomena kejemuhan dalam belajar (learning burnout) merupakan isu psikologi pendidikan yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian serius di tingkat Sekolah Dasar.

Kesimpulan Utama

1. Kejemuhan Teridentifikasi: Kejemuhan belajar secara jelas teridentifikasi pada siswa SD Negeri 10 Tualang, yang dimanifestasikan melalui ketiga dimensi utama burnout: Kelelahan Emosional (terutama akibat beban ganda tugas dan les tambahan), Sinisme/Dempersonalisasi (berupa sikap apatis dan kurangnya minat terhadap proses belajar yang monoton), dan Penurunan Efikasi Akademik (perasaan tidak berdaya untuk meraih nilai yang diharapkan).
2. Faktor Kontributor: Faktor penyebab utama yang berkontribusi terhadap kejemuhan ini adalah: (a) metode pengajaran yang minim variasi dan cenderung repetitif oleh guru, dan (b) tekanan ekspektasi akademik yang tinggi dari lingkungan keluarga dan sosial, yang menghilangkan waktu pemulihan psikologis siswa.

Kontribusi Penelitian

Studi kasus ini memberikan kontribusi penting dalam literatur psikologi pendidikan dengan menyediakan bukti empiris kontekstual dari tingkat SD di Provinsi Riau, di mana isu learning burnout pada usia dini sering terabaikan. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi tidak boleh hanya berfokus pada peningkatan kemampuan kognitif siswa, tetapi juga pada peningkatan kesejahteraan mental (well-being) mereka melalui penyesuaian strategi pengajaran dan manajemen ekspektasi orang tua.

Saran dan Keterbatasan

Saran Intervensi: Pihak sekolah didorong untuk menerapkan program pelatihan bagi guru dalam metode pembelajaran yang lebih interaktif dan berpusat pada siswa (misalnya, gamification atau proyek berbasis inkuiri). Selain itu, sekolah wajib memfasilitasi komunikasi yang sehat dengan wali murid mengenai pentingnya waktu istirahat dan bermain bagi perkembangan anak.

Saran Penelitian Lanjutan: Penelitian mendatang disarankan untuk menggunakan metode kuantitatif dengan skala terstandar (e.g., Maslach Burnout Inventory-Student Survey) pada sampel yang lebih besar di sekolah-sekolah lain di Kabupaten Siak untuk memverifikasi prevalensi dan generalisasi temuan ini.

Keterbatasan: Sebagai studi kasus kualitatif, temuan ini sangat spesifik pada konteks SD Negeri 10 Tualang dan mungkin tidak dapat digeneralisasi secara luas tanpa penelitian

replikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686.
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martinez, I., & Breso, E. (2003). A cross-national study of burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81.