

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di dunia pendidikan, media sosial telah digunakan sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran dan pengajaran. Hal ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam mengimplementasikan kurikulum yang lebih adaptif dan terkini (Arrosyad & Nugroho, 2021). Namun, penggunaan media sosial dalam pendidikan juga memiliki tantangan dan risiko yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, penelitian tentang pengaruh media sosial dalam pendidikan menjadi semakin penting untuk dilakukan. Pendidikan merupakan salah satu bidang yang paling penting dalam pembangunan suatu negara. Dalam era digital seperti sekarang, teknologi telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk dalam bidang Pendidikan (Arrosyad, Suryadin, et al., 2020). Media sosial adalah Media sosial adalah salah satu teknologi yang sangat populer dan digunakan secara luas oleh masyarakat, termasuk oleh siswa di sekolah. Dalam konteks pendidikan, media sosial dapat digunakan sebagai alat yang efektif dalam mendukung pembelajaran. Media sosial menurut Hanafi (2016) media online yang dapat digunakan setiap individu untuk mengakses informasi lebih luas dengan “memperkenalkan diri dan berinteraksi, berpartisipasi, berbagi, berkomunikasi dengan seseorang. Luasnya media berbasis web ini membuat seseorang kecanduan untuk menggunakan media sosial, karena manfaat media sosial sendiri selain untuk mentransfer foto, media sosial juga bisa digunakan untuk mengunduh film, memperbarui status, melihat kegiatan orang lain, dan lainnya. Artinya banyak siswa yang terpengaruh dengan berkembangnya media sosial, banyak siswa yang menggunakan media sosial seperti Tiktok,

Whatsapp, Youtube, dan lainnya pada saat proses belajar mengajar. Media sosial pada era globalisasi sekarang ini berkembang begitu pesat sehingga membawa dampak pada dunia pendidikan. Melihat keadaan yang terjadi saat ini proses pembelajaran masih terpaku atau terpusat oleh guru, sehingga peserta didik kurang memiliki kreativitas karena hanya sebagai pelaksana terhadap perintah yang diberikan guru, sehingga peserta didik hanya mendapatkan ilmu yang dimiliki dari gurunya.

Penting bagi orang tua, guru, dan pihak terkait untuk memahami permasalahan ini dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengelola penggunaan media sosial anak agar dapat mengurangi risiko *burnout* belajar dan meningkatkan kesejahteraan belajar anak. Dalam penelitian ini manfaat media sosial dalam mengatasi *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas 4 di SDN Pangarangan 1 Sumenep, terdapat beberapa aspek positif yang perlu dipertimbangkan. Meskipun media sosial dapat menjadi sumber potensi masalah, penggunaan yang bijak dan terukur juga dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mendukung proses belajar anak. Salah satu manfaat utama media sosial adalah sebagai sarana pendukung pembelajaran online. Anak-anak dapat mengakses sumber belajar tambahan, video pembelajaran, dan latihan soal melalui platform pendidikan online yang terintegrasi dengan media sosial. Hal ini dapat membantu anak memahami materi pelajaran dengan cara yang lebih menarik dan interaktif, sehingga meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi kebosanan yang dapat menyebabkan *burnout* belajar. Selain itu, media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dan kolaborasi dalam belajar. Anak-anak dapat berinteraksi dengan teman sekelas atau guru secara virtual melalui platform media sosial, memperluas jaringan sosial mereka, dan mendukung kolaborasi dalam mengerjakan tugas atau proyek

bersama. Hal ini dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam proses belajar dan memberikan rasa keterhubungan yang positif. Dengan demikian, manfaat media sosial dalam mengatasi *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas 4 di SDN Pangarangan 1 Sumenep, meliputi sebagai sarana pendukung pembelajaran online yang interaktif dan menarik, serta sebagai sarana komunikasi dan kolaborasi yang dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam proses belajar. Penting untuk memanfaatkan media sosial dengan bijak dan terukur untuk memaksimalkan manfaatnya dan mengurangi risiko dampak negatifnya pada kesejahteraan belajar anak. Dalam penelitian mengatasi *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas 4 SDN Pangarangan 1 Sumenep, latar belakang permasalahannya melibatkan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kondisi belajar anak. *Burnout* belajar pada anak usia dini dapat terjadi akibat tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, serta ketidakseimbangan antara beban belajar dan waktu istirahat yang cukup. Anak-anak kelas 4 SD mungkin mengalami stres akibat tuntutan tugas sekolah, ujian, dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar. Pengaruh media sosial dalam mengatasi *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas 4 SDN Pangarangan 1 Sumenep dapat menjadi strategi yang menarik untuk dieksplorasi. Media sosial memiliki potensi untuk memberikan dukungan sosial, akses informasi edukatif, dan platform untuk berbagi pengalaman. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol atau berlebihan terhadap media sosial juga dapat memperburuk kondisi *burnout* belajar anak. Media sosial merupakan suatu media di internet yang memungkinkan penggunaannya untuk dapat merepresentasikan dirinya, berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dan membentuk ikatan sosial secara virtual dengan pengguna media sosial lain (Nasrullah, 2015). Media sosial sering kali menampilkan gambar-gambar yang diatur

dengan baik dan cerita kehidupan yang terlihat sempurna. Anak-anak sekolah dasar yang terpapar dengan konten ini mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar yang tinggi atau merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri. Mereka dapat mengalami distorsi persepsi diri dan merasa tidak cukup baik, yang berkontribusi pada kejenuhan belajar. Media sosial sering kali menampilkan kehidupan yang terlihat sempurna dan prestasi yang mengesankan dari orang lain. Anak-anak sekolah dasar dapat mengembangkan ketergantungan pada media sosial, di mana mereka merasa sulit untuk menjauh atau berhenti menggunakannya. Penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali pada media sosial dapat mengakibatkan anak menghabiskan terlalu banyak waktu di depan layar, mengganggu waktu belajar dan istirahat yang cukup. Anak-anak sekolah dasar mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar yang tinggi atau merasa tidak puas dengan pencapaian mereka sendiri ketika mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat memahami bahwa penggunaan media dalam pembelajaran sangat penting dan bermanfaat bagi guru maupun peserta didik. Namun perlu diingat, bahwa setiap guru harus memperhatikan karakteristik dan kemampuan masing-masing media agar pemilihan media sesuai dengan materi pelajarannya. Pemilihan media yang tepat dapat meningkatkan interaksi antara guru dan peserta didik sehingga siswa tidak akan bosan untuk mengikuti pelajaran, malah sebaliknya siswa akan senang dengan adanya media karena media dapat mengoptimalkan kualitas belajar siswa sehingga akan menghasilkan output yang memuaskan termasuk adanya perubahan perilaku peserta didik.

Peneliti dapat simpulkan bahwa pemilihan media yang tepat dalam pembelajaran sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar. Mereka

cenderung menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial tanpa memperhatikan dampaknya pada kesejahteraan dan kinerja belajar mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana media sosial mempengaruhi pembentukan *burnout* belajar sosial anak sekolah dasar. Salah satu hal yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan adalah teknologi. Karena teknologi akan terus berkembang sesuai dengan kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan. Setiap inovasi diciptakan untuk memberikan manfaat positif bagi kehidupan manusia. dalam bidang teknologi, masyarakat sudah banyak mendapatkan manfaat positif dari teknologi. Namun demikian yang awalnya diciptakan untuk memberikan manfaat positif justru banyak kemungkinan akan digunakan untuk hal yang negatif (Fajar & Machmud, 2020). Sekolah merupakan lembaga yang terstruktur dimana terjadi proses sosialisasi yang mempengaruhi kepribadian anak dan kemampuan sosialnya. Sekolah mengandung nilai-nilai dalam kehidupan masyarakat, sehingga dipandang sebagai tempat terjadinya transisi antara pendidikan di keluarga ke pendidikan di masyarakat. Peran sekolah sangat penting dalam mempersiapkan anak memecahkan suatu masalah dalam kehidupannya dan menghadapi tantangan masa kini dan masa depan anak. Kondisi pembelajaran di Indonesia umumnya sangat baik. Namun seiring dengan bertambahnya waktu perkembangan media sosial terjadi begitu cepat sehingga rasa konsumtif akan media sosial itu sendiri. Perkembangan media sosial begitu cepat pada usia remaja dan kanak-kanak karena di usia tersebut anak cenderung memiliki rasa ingin tahu yang sangat besar sehingga melalui media sosial anak dapat mencurahkan isi hatinya bahkan segala yang ia ingin ketahui. Intensitas mereka

dalam menggunakan media sosial pun semakin meningkat dan mengurangi waktu belajarnya.

Hal ini menyebabkan turunnya prestasi anak karena terlalu sering bermain media sosial (Andriyani dkk., 2021). Media sosial merupakan sebuah tempat untuk melakukan aktifitas bersosialisasi berbaur dan bergabung dengan orang lain. Kata media sosial menjadi populer ketika youtube mulai dikenal oleh kalangan pengguna internet, hal ini yang kemudian membuat media sosial dan internet menjadi tidak terpisahkan. tidak heran, jika mendengar kata media social, anak-anak sekolah dasar sering menghadapi tekanan akademik yang meningkat, termasuk tuntutan untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian dan tugas. Media sosial dapat menjadi sumber tekanan tambahan, karena mereka mungkin merasa perlu untuk terus membandingkan diri dengan prestasi akademik teman-teman mereka di media sosial. Kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya, karena bosan dan kelelahan. Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa. Karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Dalam penelitian mengatasi *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas 4 SDN Pangarangan 1 Sumenep, manfaat media sosial dalam proses pendidikan anak memiliki peran yang penting. Berikut adalah penjelasan mengenai manfaat media sosial dalam mengatasi *burnout* belajar anak:

1. Dukungan Sosial yang Luas: Media sosial memberikan anak akses ke jaringan sosial yang luas, termasuk teman sebaya, guru, dan keluarga. Dukungan sosial dari berbagai pihak dapat membantu mengurangi stres belajar anak, memberikan motivasi, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

2. Akses Informasi dan Sumber Belajar: Melalui media sosial, anak dapat mengakses informasi edukatif, sumber belajar, dan materi pelajaran tambahan dengan cepat dan mudah. Hal ini dapat membantu mereka memperdalam pemahaman tentang pelajaran, menemukan solusi atas masalah belajar, dan meningkatkan minat belajar.
3. Kolaborasi dan Pembelajaran Bersama: Media sosial memungkinkan anak untuk berkolaborasi dengan teman sekelas dalam mengerjakan tugas, berbagi ide, dan saling mendukung dalam proses belajar. Kolaborasi ini dapat meningkatkan keterlibatan anak dalam pembelajaran dan memperluas wawasan mereka.
4. Pengembangan Keterampilan Digital: Anak dapat mengembangkan keterampilan digital melalui interaksi dengan media sosial. Mereka belajar tentang keamanan online, literasi digital, dan kemampuan berkomunikasi secara efektif melalui platform digital, yang merupakan keterampilan penting di era digital saat ini.
5. Kreativitas dan Ekspresi Diri: Media sosial memberikan anak kesempatan untuk mengekspresikan kreativitas, berbagi ide, dan mengekspresikan pendapat. Hal ini dapat membantu meningkatkan keterampilan sosial, kreativitas, dan kepercayaan diri anak dalam menyampaikan ide dan pendapat mereka.

Memahami manfaat-manfaat media sosial yang positif, orang tua, guru, dan anak dapat bekerja sama untuk memanfaatkan media sosial sebagai alat yang mendukung dalam mengatasi *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas 4. Penggunaan media sosial yang bijak dan pengawasan yang tepat dapat membantu anak memanfaatkan potensi positif media sosial dalam proses pembelajaran mereka. Dalam penelitian ini anak sekolah dasar kelas 4, media sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap *burnout* belajar. Beberapa faktor yang perlu dipertimbangkan adalah

seberapa sehat interaksi anak dengan media sosial, sejauh mana penggunaan media sosial meningkatkan atau mengganggu fokus belajar anak, serta bagaimana orang tua dan guru dapat membimbing anak dalam menggunakan media sosial secara bijak. Dengan demikian, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana media sosial dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas 4, serta strategi yang dapat diterapkan untuk meminimalkan dampak negatifnya. Dalam penelitian pengaruh media sosial dalam mengatasi *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas 4 di SDN Pangarangan 1 Sumenep. Dan dalam penelitian ini, pengaruh media sosial dapat memainkan peran penting dalam membantu anak-anak mengatasi *burnout* belajar, yaitu kondisi stres dan kelelahan yang timbul akibat tekanan belajar yang berlebihan. Penggunaan media sosial yang bijak dan terkendali dapat memberikan anak sarana untuk beristirahat, bersosialisasi, dan mencari hiburan yang dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kelelahan yang mungkin mereka alami. Di dalam proses belajar di lingkungan sekolah siswa tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang ada di lingkungan sekolah dan sering dialami oleh siswa, salah satunya adalah kejenuhan dalam belajar. Terjadinya kejenuhan belajar dapat diakibatkan dari adanya tuntutan akademik bagi peserta didik yang harus dipenuhi selama aktivitas dalam belajarnya. Anak-anak sekolah dasar sering menghadapi tekanan akademik yang meningkat, termasuk tuntutan untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian dan tugas. Media sosial dapat menjadi sumber tekanan tambahan, karena mereka mungkin merasa perlu untuk terus membandingkan diri dengan prestasi akademik teman-teman mereka di media sosial. Kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa

telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya, karena bosan dan kelelahan. Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa. Karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari intisari materi yang diberikan. Karena kejenuhan adalah letak titik buntu dari perasaan dan otak akibat tekanan belajar yang berkelanjutan. Faktor kejenuhan terbagi menjadi dua bagian, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Kejenuhan yang berasal dari dalam peserta didik adalah ketika peserta didik bosan dan keletihan. Keletihan yang dialami oleh peserta didik dapat menyebabkan kebosanan dan peserta didik dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan. Kejenuhan belajar terjadi ketika siswa mengalami kelelahan emosionalnya, merasa sinis, serta terjadi sesuatu pada efikasi akademiknya. Solusi dalam penelitian, pengaruh media sosial dalam mengatasi *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas 4 di SDN Pangarangan 1 Sumenep:

1. Pemanfaatan Platform Edukatif: Sekolah dapat memanfaatkan platform edukatif online yang interaktif dan mendukung pembelajaran anak-anak. Dengan adanya konten pendidikan yang menarik dan bermanfaat, anak-anak dapat belajar dengan cara yang lebih menyenangkan dan efektif, mengurangi kejenuhan belajar.
2. Konseling Online: Menyediakan layanan konseling online bagi anak-anak yang mengalami *burnout* belajar dapat menjadi solusi efektif. Anak-anak dapat berkonsultasi dengan konselor secara daring untuk mengatasi masalah belajar dan emosional yang mereka hadapi.

3. Grup Belajar Virtual: Membentuk grup belajar virtual di media sosial tertentu dapat membantu anak-anak saling mendukung dan berkolaborasi dalam memahami materi pelajaran. Diskusi dan tanya jawab secara online dapat meningkatkan motivasi belajar dan memperkuat pemahaman konsep.
4. Pelatihan bagi Orang Tua dan Guru: Memberikan pelatihan kepada orang tua dan guru tentang pengawasan dan bimbingan penggunaan media sosial anak dapat membantu mereka memahami peran mereka dalam mengelola penggunaan media sosial anak secara positif. Hal ini juga dapat meningkatkan kesadaran akan potensi resiko yang dapat muncul dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol.
5. Pendekatan Holistik: Mengusulkan pendekatan holistik yang melibatkan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan siswa dalam mengatasi burnout belajar dapat menjadi solusi yang efektif. Program pembinaan mental, monitoring aktivitas online anak, dan peningkatan kesadaran akan dampak media sosial dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung.

B. Identifikasi Masalah

Untuk memberikan kejelasan dalam penelitian maka disusun identifikasi masalah dalam penelitian ini

1. Masalah: Sejauh mana perbandingan diri yang berlebihan dan tidak realistis di media sosial menjadi faktor utama yang menyebabkan *burnout* belajar pada anak-anak sekolah dasar kelas 4, dan bagaimana hal ini memengaruhi motivasi belajar dan kesehatan mental mereka? Penelitian ini penting untuk memahami bagaimana dampak media sosial terhadap anak-anak dan untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif dalam

membantu anak-anak mengatasi perbandingan diri yang tidak sehat dan membangun kesejahteraan mental selama proses belajar.

2. Relevansi: Perbandingan diri yang berlebihan di media sosial dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental dan kinerja belajar anak. Penurunan rasa percaya diri, gangguan konsentrasi, dan penurunan motivasi belajar adalah beberapa dampak utama yang dapat menyebabkan depresi, gangguan makan, dan kesulitan belajar. Penting bagi orang tua, guru, dan profesional kesehatan mental untuk membantu anak-anak memahami bahaya perbandingan diri yang berlebihan dan mengembangkan strategi yang sehat untuk menggunakan media sosial.

C. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah untuk memberikan kejelasan dalam penelitian maka disusun identifikasi masalah dalam penelitian ini

1. Fokus pada Motivasi Belajar: Penelitian ini memilih untuk fokus pada motivasi belajar karena merupakan faktor kunci dalam keberhasilan akademik anak. Motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan anak kehilangan minat dan semangat untuk belajar, yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka.
2. Tidak Membahas Aspek Kesehatan Mental Lainnya: Meskipun perbandingan diri di media sosial dapat berdampak negatif pada kesehatan mental secara keseluruhan, penelitian ini akan fokus pada motivasi belajar untuk menjaga cakupan penelitian tetap terarah dan terfokus. Penelitian tentang dampak perbandingan diri terhadap kecemasan atau depresi merupakan topik yang kompleks dan membutuhkan penelitian tersendiri.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini akan fokus pada dampak perbandingan diri di media sosial terhadap motivasi belajar

anak sekolah dasar kelas 4. Penelitian ini hanya akan fokus pada dampak perbandingan diri terhadap motivasi belajar dan tidak akan membahas dampaknya terhadap aspek kesehatan mental lainnya, seperti kecemasan, depresi, atau gangguan citra tubuh. Pembatasan ini dilakukan untuk menjaga cakupan penelitian tetap terarah dan terfokus pada motivasi belajar, yang merupakan faktor kunci dalam keberhasilan akademik anak. Meskipun aspek kesehatan mental lainnya juga penting, penelitian tentang dampak perbandingan diri terhadap kecemasan atau depresi merupakan topik yang kompleks dan membutuhkan penelitian tersendiri. Konten media sosial yang akan dipelajari dalam penelitian ini adalah konten yang menampilkan anak-anak dengan prestasi akademis tinggi, bakat istimewa, atau gaya hidup yang mewah, karena konten tersebut lebih cenderung memicu perbandingan diri dan memengaruhi motivasi belajar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan sebagai berikut: Apakah penggunaan media sosial berpengaruh terhadap tingkat *burnout* belajar siswa?

E. Tujuan Masalah

Tujuan dari rumusan masalah mengenai pengaruh media sosial dalam pembentukan *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas IV SDN Pangarangan 1 Sumenep ; Menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat *burnout* belajar siswa.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian tentang pengaruh media sosial dalam pembentukan *burnout* belajar anak sekolah dasar kelas IV SDN Pangarangan 1 Sumenep ;

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak penggunaan media sosial terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan

emosional anak sekolah dasar kelas 4, sehingga dapat menjadi dasar bagi orang tua, guru, dan pemangku kepentingan lainnya dalam menciptakan lingkungan digital yang aman dan mendukung bagi anak.

G. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami istilah yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan definisi operasional untuk beberapa istilah kunci yaitu:

1. Media Sosial

Media sosial merupakan gabungan dari dua kata yang yaitu “media” dan “sosial”.

Secara sederhana media dapat diartikan sebagai alat yang mana dalam pembahasan ini dapat diartikan sebagai alat komunikasi yang menghubungkan satu dengan lainnya. Sedangkan sosial sendiri dalam pembahasan kali ini dapat diartikan sebagai hubungan sosial yang menimbulkan suatu kerjasama antar individu atau kelompok dalam membentuk suatu komunitas baru di masyarakat. Dari kedua kata tersebut media sosial dapat diartikan secara sederhana yaitu suatu alat komunikasi yang digunakan individu atau kelompok dalam membentuk suatu interaksi atau komunitas baru di masyarakat. Pengertian media sosial tidak serta merta dapat didefinisikan secara sederhana saja, ada beberapa pengertian media sosial menurut beberapa tokoh. Berdasarkan Nabila et al. (2020) media sosial merupakan sebuah media online yang beroperasi dengan bantuan teknologi berbasis web yang membuat perubahan dalam hal komunikasi yang dahulu hanya dapat satu arah dan berubah menjadi dua arah atau dapat disebut sebagai dialog interaktif. Media sosial merupakan tempat, layanan, dan

alat bantu yang memungkinkan setiap orang terhubung sehingga dapat mengekspresikan dan berbagi dengan individu lainnya dengan bantuan internet. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi anak-anak sekolah dasar. Dengan akses yang semakin mudah ke internet, anak-anak mulai menggunakan media sosial pada usia yang semakin muda.

Menurut Rulli Nasrullah (2017:57), Pengertian media sosial adalah medium internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagai informasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual. Media sosial merupakan sebuah media yang digunakan untuk berinteraksi dan bersosialisasi satu sama lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Dalam penggunaannya media sosial memiliki tujuan sebagai penyebaran dan pencarian informasi, berinteraksi sosial, sarana hiburan, identitas pribadi dan berkomunikasi untuk membentuk komunikasi virtual. Namun, perlu diingat bahwa media sosial juga bisa memiliki dampak negatif. Misalnya, tekanan untuk selalu tampak sempurna atau mendapatkan validasi dari orang lain bisa membuat anak-anak merasa tidak aman atau stres. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memantau penggunaan media sosial oleh anak-anak dan membantu mereka memahami bagaimana cara menggunakan media sosial dengan sehat dan positif. Salah satu pengguna media sosial sekarang adalah siswa, karena dengan menggunakan media sosial siswa dapat dengan mudah berkomunikasi jarak dekat maupun jarak jauh tanpa harus bertatap muka atau bertemu. Media sosial bagi para siswa merupakan hal yang penting tidak hanya sebagai tempat memperoleh informasi yang menarik tetapi juga sudah menjadi *lifestyle* atau gaya hidup. Dalam penelitian

yang dilakukan terdapat dampak positif dalam penggunaan media sosial dimana mempermudah akses belajar. Sedangkan dampak negatifnya yaitu banyak konten yang tidak sesuai dengan tingkatan anak-anak dan membuat beberapa penggunanya terindikasi kecanduan. Jadi disini dengan adanya aplikasi digital bisa menolong perkembangan otak pada anak-anak, mereka akan belajar dengan giat dan semangat karena adanya aplikasi yang mendukung dalam belajar. Pada sisi positif, media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk pembelajaran. Misalnya, platform seperti YouTube dapat digunakan untuk menemukan video pendidikan yang dapat membantu anak-anak memahami konsep yang sulit. Selain itu, media sosial juga dapat memfasilitasi komunikasi dan kolaborasi antara siswa, yang dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan dalam belajar. Namun, pada sisi negatif, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan fokus belajar. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kinerja akademik dan pada akhirnya bisa memicu *burnout* belajar.

2. *Burnout* Belajar

Kejenuhan diartikan sebagai keadaan individu yang mana tidak ada daya yang memungkinkan dirinya untuk memuat lagi informasi atau sejenisnya. Jenuh juga disama artikan dengan keadaan jemu dan bosan yang menimpa seseorang (Syah, 2016). Kejenuhan belajar dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan daya serap dari intisari materi yang diberikan. Karena kejenuhan adalah letak titik buntu dari perasaan dan otak akibat tekanan belajar yang berkelanjutan. Faktor kejenuhan terbagi menjadi dua bagian, yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar. Kejenuhan yang berasal dari dalam peserta didik adalah ketika peserta didik bosan dan keletihan.

Keletihan yang dialami oleh peserta didik dapat menyebabkan kebosanan dan peserta didik dapat kehilangan motivasi serta malas untuk mengikuti pelajaran yang diajarkan. Timbulnya kelelahan ini karena mereka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan yang mendalam, merasa malu dan secara terus-menerus membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meingkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional. Selain itu banyak yang melatarbelakangi timbulnya kejenuhan, sebabsebab itu berasal dari diri sendiri, dari kesibukan yang ditekuni, dari lingkungan pergaulan, suasana hidup masyarakat, alam sekitar bahkan dari pemikiran yang dianut. Kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya, karena bosan dan kelelahan.

Namun, penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa. Karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Kondisi stres, kelelahan, dan kejenuhan yang dialami oleh anak sekolah dasar kelas 4 akibat tekanan belajar yang berlebihan. Tingkat kelelahan fisik dan mental, motivasi belajar, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, penurunan prestasi belajar, dan perubahan perilaku terkait belajar. *burnout* belajar terjadi karena berbagai hal dan keadaan yang membuat siswa mengalami kejenuhan belajar. *Burnout* yang terjadi di kalangan siswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, memiliki perilaku sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten. sehingga tindakan untuk merespon kejenuhannya dengan cara tidak masuk kelas dan suka membolos dan tidur di dalam

kelas saat ada pelajaran. Kejenuhan secara harfiah menurut Suhayadi (Kurnia, 2021) memiliki arti padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apa pun. Kejenuhan dalam belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar akan tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Kejenuhan belajar dapat didefinisikan sebagai reaksi emosional, fisik, dan mental negatif terhadap studi berkepanjangan yang mengakibatkan kelelahan, frustrasi, dan kurangnya motivasi. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa bahwa waktu yang mereka gunakan untuk belajar tidak menghasilkan kemajuan yang berarti, sehingga mereka kehilangan semangat dan motivasi untuk terus belajar. *Burnout* belajar tidak hanya berdampak pada kinerja akademik, tetapi juga berpotensi merusak kesehatan mental dan kesejahteraan siswa.

Kejenuhan belajar, yang merupakan salah satu faktor penyebab *burnout*, diartikan sebagai keadaan di mana seseorang merasa "padat" atau "penuh" sehingga tidak mampu lagi menerima informasi baru. Dalam konteks belajar, kejenuhan terjadi ketika siswa merasa bahwa waktu yang mereka gunakan untuk belajar tidak menghasilkan kemajuan yang berarti. Mereka merasa bahwa pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh tidak berkembang, dan ini dapat memicu perasaan frustrasi dan putus asa. Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kejenuhan belajar adalah dimana kondisi emosional dan fisik seseorang yang tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru karena tekanan sangat mendalam yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar

merasa seakanakan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja misalnya seminggu. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu. Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* belajar adalah suatu kondisi maupun reaksi-reaksi yang dialami individu dalam melaksanakan tugas-tugasnya yang ditandai dengan adanya kelelahan emosional, depersonalisasi dan perasaan rendah diri yang ditunjukkan pada menurunnya prestasi diri dalam belajar. Kejenuhan belajar dapat menyebabkan siswa merasa lelah, kehilangan motivasi, dan enggan untuk mengikuti kegiatan belajar. Mereka cenderung untuk membolos, tidur di kelas, atau bahkan menghindari tugas-tugas belajar. Perilaku-perilaku ini merupakan bentuk respon terhadap kejenuhan belajar yang bertujuan untuk mengurangi tekanan mental dan emosional yang mereka rasakan. Untuk mengatasi kejenuhan belajar dan mencegah *burnout*, siswa perlu menerapkan strategi manajemen waktu yang efektif, menetapkan tujuan belajar yang realistis dan terukur, serta mencari dukungan dari teman, keluarga, atau konselor akademik. Teknik relaksasi seperti olahraga ringan, nah olahraga ringan juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penting bagi siswa untuk menyadari tanda-tanda awal kejenuhan belajar dan segera mengambil tindakan untuk mencegahnya berkembang menjadi *burnout* yang lebih serius. Menciptakan keseimbangan antara belajar, kegiatan sosial, dan istirahat yang cukup juga merupakan kunci untuk menjaga kesehatan mental dan mencegah kejenuhan belajar. Dengan demikian, siswa dapat menikmati proses belajar dan mencapai

potensi akademik mereka secara optimal. Selain strategi-strategi yang telah disebutkan, penting juga bagi sekolah dan orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan memotivasi. Lingkungan yang positif dan bebas tekanan akan membantu siswa merasa lebih nyaman dan terdorong untuk belajar. Komunikasi terbuka antara siswa, guru, dan orang tua juga sangat krusial dalam mendeteksi dan mengatasi masalah kejenuhan belajar sejak dini, sebelum berkembang menjadi burnout yang lebih serius dan berdampak jangka panjang pada prestasi akademik dan kesejahteraan mental siswa.