

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap tingkat *burnout* belajar pada siswa kelas IV di SDN Pangarangan 1 Sumenep. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi Pearson terhadap data yang diperoleh dari angket dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *burnout* belajar. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat *burnout* belajar. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi dunia pendidikan, terutama dalam era digital saat ini, di mana penggunaan media sosial semakin meluas. Meskipun integrasi media sosial dalam pembelajaran memiliki potensi besar untuk meningkatkan minat, keterlibatan, dan hasil belajar siswa, penting untuk memahami dampak negatifnya dan mengembangkan strategi yang tepat untuk meminimalkan risiko *burnout* belajar. Guru, orang tua, dan pihak sekolah perlu bekerja sama untuk mengembangkan program edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab. Penting juga untuk memberikan dukungan kepada siswa yang mengalami *burnout* belajar, seperti akses ke konseling dan sumber daya yang relevan. Penelitian selanjutnya perlu dilakukan untuk mengkaji lebih lanjut jenis konten media sosial yang paling berpengaruh terhadap *burnout* belajar dan untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk mengurangi risiko *burnout* belajar yang terkait dengan penggunaan media sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi

penting dalam memahami bagaimana penggunaan media sosial dapat dioptimalkan untuk mendukung pembelajaran yang positif dan sehat. Penelitian ini juga memberikan kontribusi penting dalam memahami dampak penggunaan media sosial terhadap tingkat *burnout* belajar pada siswa kelas IV di SDN Pangarangan 1 Sumenep. Temuan ini mengungkap bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *burnout* belajar, yang menunjukkan perlunya perhatian serius terhadap potensi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Penelitian ini menjadi langkah awal dalam memahami kompleksitas hubungan antara media sosial dan *burnout* belajar, dan membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut untuk mengkaji faktor-faktor spesifik yang berkontribusi pada *burnout* belajar dan mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk meminimalkan risiko tersebut.

B. Saran

Untuk mengatasi *burnout* belajar pada anak sekolah dasar kelas 4 di SDN Pangarangan 1 Sumenep terkait dengan pengaruh media sosial, berikut adalah beberapa saran yang dapat diterapkan, Penting untuk membatasi waktu yang dihabiskan anak-anak di media sosial agar tidak mengganggu waktu belajar dan istirahat yang cukup. Orang tua dan guru dapat bekerjasama untuk menetapkan jam khusus untuk penggunaan media sosial. Mengenalkan anak-anak pada kegiatan alternatif yang bermanfaat di luar media sosial, seperti olahraga, seni, membaca buku, atau kegiatan sosial, untuk memberikan variasi dan menghindari kejenuhan dari media sosial. Mendorong partisipasi anak dalam kegiatan olahraga, seni, atau kegiatan sosial lainnya dapat memberikan variasi yang sehat dalam rutinitas belajar

mereka. Memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti gangguan tidur, kurang konsentrasi, dan kelelahan mental, sehingga mereka dapat lebih bijak dalam menggunakannya. Mengajarkan anak-anak kelas 4 tentang pentingnya pembentukan kebiasaan belajar yang positif, seperti: merencanakan jadwal belajar yang teratur, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif memanfaatkan teknik belajar yang efektif, dapat membantu mereka mengelola *burnout* belajar dan meningkatkan hasil belajar secara keseluruhan. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung di sekolah. Guru dapat menerapkan metode pembelajaran yang interaktif dan menarik untuk menjaga motivasi belajar anak-anak. Sekolah juga dapat menyediakan fasilitas yang memadai untuk kegiatan belajar, seperti perpustakaan, ruang belajar, dan ruang bermain. Dengan menciptakan lingkungan yang kondusif, anak-anak dapat merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk belajar, sehingga risiko *burnout* belajar dapat diminimalisir. Dan penting juga untuk membangun komunikasi yang terbuka dan suportif antara guru, orang tua, dan anak-anak. Guru dapat berperan sebagai fasilitator dalam membangun hubungan yang positif antara orang tua dan anak-anak, sehingga masalah belajar dapat diatasi secara bersama-sama. Dengan melibatkan orang tua dalam proses belajar anak, guru dapat membantu mereka memahami kebutuhan dan tantangan yang dihadapi anak-anak, serta memberikan dukungan yang tepat. Mengatasi *burnout* belajar akibat pengaruh media sosial pada siswa kelas 4 SDN Pangarangan 1 Sumenep memerlukan pendekatan holistik dan berkelanjutan. Selain membatasi waktu penggunaan media sosial, upaya ini meliputi membangun

kebiasaan belajar positif, menciptakan lingkungan belajar suportif, dan meningkatkan komunikasi efektif antara sekolah, orang tua, dan siswa. Evaluasi berkala dan penyesuaian strategi berdasarkan kebutuhan siswa juga krusial untuk keberhasilan program jangka panjang. Dengan komitmen bersama, diharapkan siswa mampu mengembangkan manajemen diri yang baik, menyeimbangkan kehidupan akademik dan digital, dan mencegah *burnout* belajar. Sangat penting untuk memberikan dukungan emosional yang kuat kepada anak-anak. Mereka perlu merasa didengarkan, dipahami, dan dihargai. Membangun rasa percaya diri dan kemampuan mengatasi stres merupakan kunci penting dalam mencegah *burnout*. Sekolah dapat mengadakan program konseling atau kegiatan yang mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Orang tua juga berperan penting dalam memberikan dukungan emosional di rumah, menciptakan lingkungan keluarga yang hangat dan suportif, dan mengajarkan anak-anak keterampilan manajemen emosi yang efektif. Dengan pendekatan yang komprehensif yang mencakup aspek akademik, sosial, dan emosional, kita dapat membantu anak-anak di SDN Pangarangan 1 Sumenep untuk berkembang secara optimal dan menghindari *burnout* belajar.