ISLAMICA : Journal Of Islamic Education Research

E-ISSN: 3090-773X

Editorial Address: Jl. Rawa Sakti, Tibang Syiah Kuala, Banda Aceh

Received: 02-08-2026 | **Acepted** 02-09-2026 | **Published:** 07 -11-2026

ANALISIS BEBAN AKADEMIK DAN PENGGUNAAN GAWAI TERHADAP KELELAHAN BELAJAR SERTA MOTIVASI SISWA MADRASAH IBTIDAIYAH

Riska Dwi Ifani[1], Sofyan Hadi[2], Mislikhah[3]

[1,2,3]Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

Email Korseponedensi: riskathan1@gmail.com

ABSTRACT

Learning fatigue is an increasingly important issue among primary school students, including those in Madrasah Ibtidaiyah (MI), which carry a dual academic load. This conceptual article theoretically analyzes the relationship between academic workload and intensity of gadget use with learning fatigue, and its implications for the learning motivation of MI students. The study synthesizes the literature using Cognitive Load Theory, the concepts of digital fatigue and academic burnout, and Self-Determination Theory. The analysis suggests that a high academic workload in MI can cause cognitive overload, while unmanaged gadget use, especially for entertainment, reinforces digital fatigue. Together, these factors may hinder the fulfillment of basic psychological needs (autonomy, competence, and relatedness) and lower the quality of learning motivation. The article proposes a conceptual model of the four constructs and five theoretical propositions that can be tested empirically. The implications point to proportionate management of learning load, digital literacy grounded in Islamic values, and stronger roles for teachers and parents in safeguarding the learning well-being of MI students.

Keywords: *academic workload, gadget use, learning fatigue, learning motivation, Madrasah Ibtidaiyah*

ABSTRAK

Kelelahan belajar (learning fatigue) semakin menjadi isu krusial pada siswa usia sekolah dasar, termasuk di Madrasah Ibtidaiyah (MI) yang memiliki karakteristik beban akademik ganda. Artikel konseptual ini bertujuan menganalisis secara teoritis hubungan antara beban akademik dan intensitas penggunaan gawai terhadap kelelahan belajar serta implikasinya terhadap motivasi belajar siswa MI. Kajian dilakukan melalui sintesis literatur dengan kerangka Cognitive Load Theory, konsep digital fatigue dan academic burnout, serta Self-Determination Theory. Hasil analisis menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi di MI berpotensi menimbulkan kelebihan beban kognitif, sementara intensitas penggunaan gawai yang tidak terkelola (khususnya untuk hiburan) memperkuat munculnya kelelahan digital. Kedua faktor tersebut secara sinergis dapat menghambat pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (otonomi, kompetensi, dan keterhubungan), sehingga menurunkan kualitas motivasi belajar. Artikel ini menawarkan model konseptual hubungan keempat konstruk tersebut beserta lima proposisi teoritis yang dapat diuji secara empiris. Implikasi diarahkan pada pengelolaan beban belajar yang proporsional, literasi digital berbasis nilai Islam, dan penguatan peran guru serta orang tua dalam menjaga kesejahteraan belajar siswa MI.

Kata Kunci: *beban akademik, penggunaan gawai, kelelahan belajar, motivasi belajar, Madrasah Ibtidaiyah*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada jenjang Madrasah Ibtidaiyah (MI) memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan pendidikan dasar pada sekolah umum. Perbedaan tersebut terutama terletak pada integrasi antara kurikulum pendidikan umum dan kurikulum pendidikan agama Islam yang menjadi landasan utama penyelenggaraan pembelajaran di madrasah. Siswa tidak hanya diarahkan untuk menguasai kompetensi dasar dalam bidang literasi, numerasi, ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, dan keterampilan lainnya, tetapi juga dituntut memiliki pemahaman keagamaan yang baik melalui berbagai mata pelajaran khas madrasah. Mata pelajaran tersebut meliputi Al-Qur'an Hadis, Akidah Akhlak, Fikih, Sejarah Kebudayaan Islam, dan Bahasa Arab. Integrasi kedua bidang pendidikan ini bertujuan membentuk peserta didik yang memiliki keseimbangan antara kecerdasan intelektual, kematangan spiritual, penguasaan keterampilan, dan pembentukan karakter Islami. Dengan demikian, pendidikan MI tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan kepribadian dan internalisasi nilai-nilai keislaman sejak usia dini.(Nislandra et al., 2026)

Namun, karakteristik kurikulum yang memadukan berbagai disiplin ilmu tersebut juga menghadirkan tantangan tersendiri dalam pengelolaan pembelajaran. Siswa MI harus mengikuti berbagai kegiatan pembelajaran dengan karakteristik materi, metode, tugas, dan sistem evaluasi yang berbeda. Pada satu sisi, pembelajaran umum membutuhkan kemampuan berpikir logis, analitis, dan pemecahan masalah, sedangkan pembelajaran agama menuntut pemahaman konseptual, kemampuan membaca dan menghafal, serta internalisasi nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Apabila seluruh tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan pengaturan waktu, metode pembelajaran, dan pemberian tugas yang proporsional, siswa berpotensi mengalami tekanan akademik. Kondisi ini dapat semakin kompleks ketika kegiatan pembelajaran di sekolah dilanjutkan dengan pekerjaan rumah, kegiatan mengaji, aktivitas keagamaan, dan tuntutan belajar dari lingkungan keluarga. Akumulasi berbagai aktivitas tersebut berpotensi mengurangi waktu istirahat dan kesempatan anak untuk melakukan kegiatan bermain yang sebenarnya merupakan bagian penting dari perkembangan psikologis mereka.Dalam perspektif psikologi pendidikan, beban akademik yang tidak sesuai dengan kapasitas perkembangan peserta didik dapat menimbulkan kelelahan belajar (learning fatigue). Kelelahan belajar merupakan kondisi ketika siswa mengalami penurunan energi fisik, kejenuhan emosional, serta berkurangnya (Maghfirah et al., 2025)

kemampuan kognitif akibat aktivitas pembelajaran yang berlangsung secara intensif dan terus-menerus. Kondisi ini dapat ditandai dengan munculnya rasa bosan ketika mengikuti pelajaran, kesulitan mempertahankan konsentrasi, menurunnya antusiasme dalam menyelesaikan tugas, serta kecenderungan menghindari aktivitas akademik. Pada siswa MI, fenomena tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus karena mereka masih berada dalam tahap perkembangan yang membutuhkan pendekatan pembelajaran konkret, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik usia. Oleh karena itu, pengelolaan beban akademik tidak cukup hanya mempertimbangkan pencapaian

target kurikulum, tetapi juga harus memperhatikan kesiapan belajar, kemampuan individual, kondisi emosional, dan kebutuhan perkembangan peserta didik. Regulasi kurikulum yang ditetapkan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia perlu diimplementasikan dengan mempertimbangkan prinsip keseimbangan antara pencapaian kompetensi dan kesejahteraan psikologis siswa.

Selain beban akademik, perkembangan teknologi digital juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap dinamika pembelajaran siswa MI. Penggunaan gawai seperti telepon pintar, tablet, dan perangkat digital lainnya semakin umum ditemukan dalam kehidupan anak usia sekolah dasar. Keberadaan perangkat tersebut memberikan peluang bagi siswa untuk mengakses berbagai sumber pengetahuan, mengikuti pembelajaran interaktif, menonton video edukatif, membaca buku digital, serta mengembangkan keterampilan teknologi sejak dini. Dalam konteks pendidikan, pemanfaatan gawai secara terarah dapat memperkaya pengalaman belajar dan membantu siswa memahami materi melalui berbagai bentuk representasi visual maupun audio. Guru juga dapat memanfaatkan teknologi digital untuk menciptakan pembelajaran yang lebih variatif, komunikatif, dan menarik. Dengan demikian, teknologi digital pada dasarnya memiliki potensi positif dalam mendukung peningkatan kualitas pembelajaran apabila digunakan berdasarkan tujuan pendidikan yang jelas.

Meskipun demikian, penggunaan gawai yang tidak terkontrol dapat menimbulkan persoalan baru dalam perkembangan dan aktivitas belajar anak. Gawai tidak hanya menyediakan konten edukatif, tetapi juga menghadirkan berbagai bentuk hiburan digital, seperti permainan daring, media sosial, video pendek, dan konten lain yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna dalam waktu lama. Anak usia MI yang belum memiliki kemampuan pengendalian diri secara optimal cenderung lebih mudah terdistraksi oleh berbagai stimulus digital tersebut. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, beristirahat, membaca, dan berinteraksi dengan keluarga dapat tergantikan oleh aktivitas penggunaan gawai yang berlebihan. Studi Oktaviansyah dan Sari (2025: 126–155) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai yang tinggi, khususnya untuk tujuan nonedukatif, berkaitan dengan penurunan konsentrasi, gangguan tidur, dan menurunnya minat belajar. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa penggunaan teknologi digital perlu dipahami bukan hanya sebagai persoalan durasi pemakaian, melainkan juga berkaitan dengan jenis aktivitas, tujuan penggunaan, serta kemampuan anak dalam mengendalikan perilaku digitalnya.(Sukmaputra et al., 2025)

Fenomena kelelahan digital (digital fatigue) menjadi semakin penting dalam memahami hubungan antara penggunaan gawai dan kondisi psikologis siswa. Kelelahan digital dapat muncul akibat paparan layar secara berlebihan, intensitas interaksi dengan konten digital, serta aktivitas berpindah dari satu aplikasi ke aplikasi lainnya yang menuntut perhatian secara terus-menerus. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelelahan visual, berkurangnya konsentrasi, kejenuhan mental, dan kesulitan mempertahankan perhatian dalam aktivitas pembelajaran. Dalam lingkungan pendidikan MI, persoalan ini menjadi lebih kompleks ketika penggunaan gawai berlangsung bersamaan dengan tuntutan

akademik yang tinggi. Siswa yang telah menghabiskan banyak waktu untuk mengakses perangkat digital di luar kegiatan sekolah mungkin mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi ketika harus mengikuti pembelajaran di kelas. Sebaliknya, siswa yang memiliki beban akademik tinggi juga berpotensi menggunakan gawai sebagai sarana hiburan untuk mengurangi tekanan belajar, tetapi penggunaan yang tidak terkendali justru dapat memperpanjang waktu paparan layar dan memperburuk kelelahan. Dengan demikian, beban akademik dan intensitas penggunaan gawai dapat dipandang sebagai dua faktor yang saling berkaitan dalam membentuk kondisi kelelahan belajar.(Sari et al., 2026)

Kelelahan belajar selanjutnya memiliki implikasi terhadap motivasi belajar siswa. Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, mencapai tujuan akademik, menyelesaikan tugas, dan mengembangkan kemampuan dirinya. Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung menunjukkan rasa ingin tahu, ketekunan, keterlibatan aktif, serta kemauan menghadapi kesulitan dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, ketika siswa mengalami kelelahan belajar secara berkelanjutan, dorongan untuk mengikuti kegiatan akademik dapat mengalami penurunan. Mereka mungkin menunjukkan sikap pasif ketika guru menjelaskan materi, kurang bersemangat menyelesaikan tugas, mudah merasa bosan, dan memiliki kecenderungan menunda kegiatan belajar. Penurunan motivasi tersebut tidak selalu disebabkan oleh rendahnya kemampuan intelektual atau kurangnya minat terhadap mata pelajaran, tetapi dapat pula berkaitan dengan kondisi psikologis dan fisik akibat tuntutan belajar yang tidak seimbang.

Dalam konteks Madrasah Ibtidaiyah, hubungan antara kelelahan belajar dan motivasi belajar memiliki dimensi yang lebih luas karena proses pendidikan mencakup pembentukan kompetensi akademik sekaligus karakter keagamaan. Motivasi siswa dalam mempelajari Al-Qur'an Hadis, Fikih, Akidah Akhlak, dan mata pelajaran umum membutuhkan suasana pembelajaran yang kondusif serta pengalaman belajar yang bermakna. Apabila siswa mengalami kejenuhan akibat banyaknya tugas dan penggunaan gawai yang berlebihan, proses internalisasi nilai-nilai keagamaan juga berpotensi tidak berlangsung secara optimal. Misalnya, siswa dapat mengikuti pembelajaran agama hanya untuk memenuhi kewajiban akademik tanpa menunjukkan keterlibatan dan kesadaran belajar yang memadai. Oleh sebab itu, guru dan orang tua perlu memahami bahwa peningkatan motivasi belajar tidak cukup dilakukan melalui pemberian penghargaan, hukuman, atau penambahan tugas, tetapi juga memerlukan upaya menciptakan lingkungan belajar yang sehat, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak.(Herlambang, 2016)

Meskipun kajian mengenai beban akademik, penggunaan gawai, kelelahan digital, dan motivasi belajar telah berkembang dalam bidang psikologi pendidikan, hubungan antara variabel-variabel tersebut masih memerlukan pengkajian yang lebih terintegrasi. Sejumlah penelitian cenderung membahas pengaruh penggunaan gawai terhadap konsentrasi, prestasi, atau motivasi belajar secara terpisah. Penelitian lainnya lebih banyak mengkaji beban akademik dan kelelahan belajar pada peserta didik di jenjang pendidikan

menengah maupun pendidikan tinggi. Sementara itu, kajian yang secara khusus mengintegrasikan beban akademik dan intensitas penggunaan gawai sebagai variabel yang memengaruhi kelelahan belajar, serta menempatkan kelelahan belajar sebagai variabel intervening dalam hubungannya dengan motivasi belajar siswa MI, masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik perkembangan siswa madrasah ibtidaiyah berbeda dengan peserta didik pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Anak usia sekolah dasar memiliki kebutuhan istirahat, bermain, interaksi sosial, pendampingan orang tua, dan pembiasaan keagamaan yang harus diperhatikan secara bersamaan.(Kulsum et al., 2023)

Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya pengembangan model konseptual yang dapat menjelaskan bagaimana tuntutan akademik dan intensitas penggunaan gawai berkontribusi terhadap munculnya kelelahan belajar serta bagaimana kondisi tersebut berimplikasi terhadap motivasi belajar. Dalam kerangka ini, beban akademik dan intensitas penggunaan gawai ditempatkan sebagai variabel independen, kelelahan belajar sebagai variabel intervening, sedangkan motivasi belajar sebagai variabel dependen. Model tersebut memberikan pemahaman bahwa pengaruh beban akademik dan penggunaan gawai terhadap motivasi belajar tidak hanya dapat berlangsung secara langsung, tetapi juga dapat melalui mekanisme kelelahan belajar. Dengan kata lain, semakin tinggi tuntutan akademik dan semakin tidak terkontrol penggunaan gawai, semakin besar kemungkinan siswa mengalami kelelahan belajar yang pada akhirnya berpotensi menurunkan motivasi mereka dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel konseptual ini bertujuan untuk menganalisis secara teoritis hubungan antara beban akademik dan intensitas penggunaan gawai terhadap kelelahan belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah, menelaah implikasi kelelahan belajar terhadap motivasi belajar, serta merumuskan model konseptual dan proposisi teoritis yang dapat digunakan sebagai landasan penelitian empiris selanjutnya. Secara teoritis, kajian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi pendidikan Islam, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar peserta didik pada jenjang pendidikan dasar. Secara praktis, hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam merancang pembelajaran yang proporsional, bagi kepala madrasah dalam mengembangkan kebijakan pengelolaan beban belajar, serta bagi orang tua dalam mendampingi penggunaan teknologi digital di lingkungan keluarga. Melalui pengelolaan tuntutan akademik dan pemanfaatan gawai secara bijaksana, pendidikan Madrasah Ibtidaiyah diharapkan mampu menciptakan keseimbangan antara pencapaian prestasi akademik, pembentukan karakter Islami, kesehatan psikologis, dan pengembangan motivasi belajar siswa secara berkelanjutan.(Yuwono et al., 2025)

METODE

Penelitian ini merupakan artikel konseptual dengan pendekatan kajian literatur analitis. Kajian menyintesis tiga kerangka teori, yaitu Cognitive Load Theory, konsep academic burnout dan digital fatigue, serta Self-Determination Theory, lalu mengintegrasikannya menjadi model konseptual dan proposisi teoritis. Sumber berupa

buku teori dan artikel jurnal tentang beban akademik, penggunaan gawai, kelelahan belajar, dan motivasi belajar pada siswa sekolah dasar dan madrasah.

Analisis dilakukan secara tematik. Sumber dikelompokkan menurut konstruk (beban akademik, intensitas gawai, kelelahan belajar, dan motivasi belajar), hubungan antarkonstruk dibandingkan, kemudian dirumuskan menjadi proposisi yang dapat diuji secara empiris. [Lengkapi: cara penulis memilih dan menilai kualitas sumber.]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Beban Akademik dalam Konteks Madrasah Ibtidaiyah

Beban akademik merujuk pada keseluruhan tuntutan yang harus dipenuhi siswa dalam proses pembelajaran, mencakup volume tugas, tingkat kesulitan materi, alokasi waktu, dan tekanan evaluatif. Cognitive Load Theory (Sweller, 1988: 257–285; Sweller et al., 2011) membedakan tiga jenis beban: beban intrinsik (kesulitan inheren materi), beban ekstrinsik (beban yang muncul dari cara penyajian dan desain pembelajaran), serta beban germane (upaya kognitif yang dialokasikan untuk membangun skema pengetahuan). Ketika beban ekstrinsik terlalu tinggi, kapasitas memori kerja yang terbatas pada anak usia sekolah dasar menjadi terbebani, sehingga proses pembelajaran bermakna terganggu.(Patrisia, 2018)

Di MI, beban akademik memiliki dimensi tambahan berupa tuntutan kurikulum keagamaan. Siswa tidak hanya menghadapi mata pelajaran umum, tetapi juga kewajiban menguasai bacaan Al-Qur'an, hafalan, praktik ibadah, dan nilai-nilai akhlak. Kondisi ini dapat menjadi sumber kekuatan karakter sekaligus sumber tekanan jika tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu dan metode pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Beban yang tidak proporsional berisiko menimbulkan kelelahan emosional dan kognitif yang selanjutnya memengaruhi motivasi dan kesejahteraan belajar.

Intensitas Penggunaan Gawai dan Digital Fatigue

Intensitas penggunaan gawai mencakup durasi, frekuensi, dan orientasi penggunaan (edukatif versus rekreasi). Penelitian pada siswa madrasah dan sekolah dasar menunjukkan pola hubungan yang bersifat ganda. Di satu sisi, gawai dapat meningkatkan akses terhadap materi pembelajaran dan memberikan stimulus visual yang menarik sehingga berpotensi menunjang motivasi. Di sisi lain, penggunaan yang dominan untuk hiburan berkorelasi dengan penurunan konsentrasi, prokrastinasi akademik, dan gangguan pola tidur (Oktaviansyah & Sari, 2025: 126–155).

Digital fatigue merujuk pada kondisi kelelahan mental, emosional, dan fisik yang muncul akibat paparan intensif terhadap perangkat digital dan lingkungan belajar berbasis layar. Gejala yang sering dilaporkan meliputi kelelahan mata, kesulitan mempertahankan atensi, iritabilitas, dan penurunan motivasi untuk terlibat dalam aktivitas akademik. Survei terhadap 200 siswa sekolah menengah menemukan bahwa beban tugas akademik berhubungan negatif dengan prestasi, dan digital fatigue dilaporkan memperburuk dampak tekanan akademik tersebut (Februati et al., 2024: 1846–1852).

Kelelahan Belajar (Learning Fatigue) dan Academic Burnout

Kelelahan belajar pada populasi siswa diadaptasi dari konstruk burnout yang dikembangkan Maslach (Maslach & Leiter, 2016: 103–111). Tiga dimensi utama yang relevan adalah: (1) kelelahan emosional, yaitu perasaan terkurasnya energi akibat tuntutan belajar yang terus-menerus; (2) sinisme atau depersonalisasi, yaitu sikap menjauh atau acuh terhadap aktivitas dan tujuan belajar; serta (3) penurunan efikasi akademik, yaitu keyakinan yang menurun akan kemampuan diri untuk berhasil dalam tugas-tugas sekolah. Pada anak usia MI, gejala ini sering termanifestasi dalam bentuk mudah bosan, menghindari tugas, menurunnya partisipasi kelas, dan keluhan fisik seperti pusing atau mengantuk saat belajar.(Nurmarifah et al., 2024)

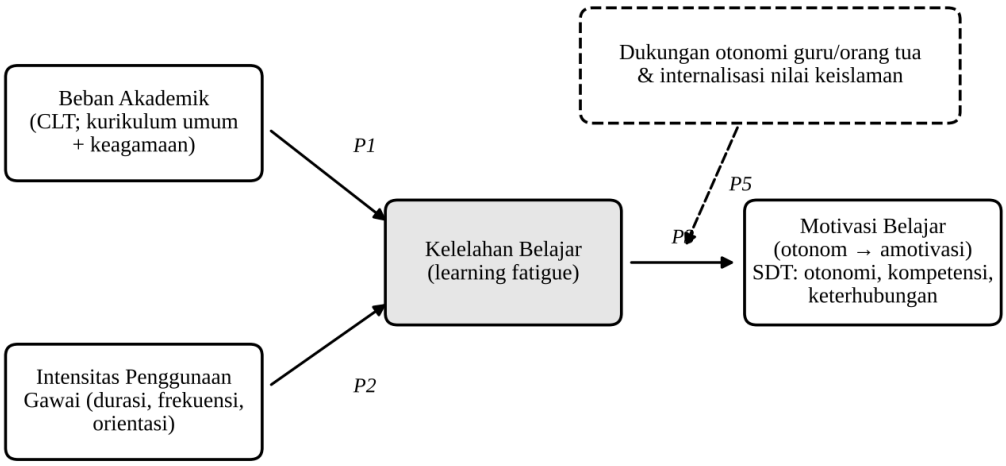
Motivasi Belajar dalam Perspektif Self-Determination Theory

Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000: 227–268; Ryan & Deci, 2017) memandang motivasi sebagai spektrum dari amotivasi, motivasi terkontrol, hingga motivasi otonom. Motivasi otonom tumbuh optimal ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi: otonomi (rasa memiliki kendali dan keselarasan dengan nilai diri), kompetensi (rasa mampu dan efektif), serta keterhubungan (rasa diterima dan terhubung secara bermakna dengan orang lain). Lingkungan belajar yang mendukung ketiga kebutuhan tersebut cenderung menghasilkan keterlibatan yang lebih berkualitas, persistensi, dan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan, kontrol berlebihan, atau kelelahan kronis cenderung mengikis motivasi otonom.(Barent, 2025)

Kerangka Pemikiran dan Model Konseptual

Berdasarkan integrasi Cognitive Load Theory, konsep digital fatigue, dan Self-Determination Theory, hubungan antarkonstruk dalam artikel ini dirumuskan sebagai berikut (Gambar 1). Beban akademik yang tinggi meningkatkan tuntutan terhadap sumber daya kognitif dan emosional siswa. Intensitas penggunaan gawai yang tidak terkelola menambah beban ekstrinsik sekaligus mengurangi kesempatan pemulihan (istirahat, tidur, dan interaksi sosial langsung). Akumulasi kedua kondisi tersebut memfasilitasi munculnya kelelahan belajar. Kelelahan belajar selanjutnya menghambat pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, sehingga menurunkan kualitas motivasi belajar siswa.(Pradona & Qarni, 2023)

Dengan demikian, kelelahan belajar diposisikan sebagai mekanisme penjelas (*intervening construct*) yang menghubungkan beban akademik dan intensitas penggunaan gawai dengan motivasi belajar. Dalam konteks MI, nilai-nilai keislaman (disiplin, amanah dalam menggunakan waktu, keseimbangan/*wasathiyah*, dan niat belajar sebagai ibadah) dapat berfungsi sebagai sumber daya protektif yang memoderasi intensitas dampak negatif, sepanjang nilai tersebut diinternalisasi dan didukung oleh praktik pengasuhan serta pembelajaran yang konsisten.



Gambar 1. Model Konseptual Hubungan Beban Akademik, Intensitas Gawai, Kelelahan Belajar, dan Motivasi Belajar

Hubungan Beban Akademik dan Intensitas Gawai dengan Kelelahan Belajar

Beban akademik yang tinggi secara teoritis meningkatkan kemungkinan terjadinya kelebihan beban kognitif. Pada siswa MI, beban ini tidak hanya bersifat kuantitatif (jumlah tugas dan jam belajar), tetapi juga kualitatif (tuntutan hafalan, pemahaman nilai agama, dan penyesuaian antara budaya rumah dengan budaya madrasah). Ketika siswa secara bersamaan terpapar gawai dengan intensitas tinggi, terutama untuk konten yang menuntut atensi terfragmentasi, kapasitas pemulihan kognitif berkurang. Akibatnya, gejala kelelahan belajar lebih mudah muncul.(Rofiah & Bahtiar, 2022)

Temuan empiris mutakhir mendukung arah hubungan ini, meskipun belum ada yang menguji model ini secara utuh pada siswa MI. Beban tugas akademik berkaitan dengan prestasi yang lebih rendah, dan digital fatigue memperburuk hubungan itu pada siswa sekolah menengah (Februati et al., 2024: 1846–1852). Studi pada konteks madrasah juga menunjukkan bahwa penggunaan gawai memiliki wajah ganda: dapat mendukung motivasi apabila diarahkan pada konten edukatif dan didampingi, namun menjadi distraksi yang signifikan apabila didominasi hiburan (Oktaviansyah & Sari, 2025: 126–155). Dengan demikian, bukan semata-mata "memiliki gawai" yang bermasalah, melainkan pola dan intensitas penggunaannya dalam kondisi beban akademik yang sudah tinggi.

Implikasi Kelelahan Belajar terhadap Motivasi Belajar

Kelelahan belajar mengikis motivasi melalui mekanisme pemenuhan kebutuhan psikologis dasar. Siswa yang mengalami kelelahan emosional dan kognitif cenderung merasa kurang kompeten karena kesulitan berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas dengan baik. Rasa otonomi juga menurun ketika siswa merasa terpaksa menjalani rutinitas belajar yang melelahkan tanpa ruang pilihan yang bermakna. Keterhubungan dapat

melemah apabila kelelahan membuat siswa menarik diri dari interaksi kelas atau hubungan dengan guru. Akibatnya, motivasi bergeser dari bentuk yang lebih otonom menuju motivasi yang lebih terkontrol atau bahkan amotivasi.(Rambe et al., 2026)

Dalam perspektif pendidikan Islam, motivasi belajar idealnya ditopang oleh niat yang lurus dan pemahaman bahwa menuntut ilmu merupakan bagian dari ibadah. Namun niat tersebut tetap membutuhkan kondisi psikologis yang memungkinkan siswa merasakan kompetensi dan keterhubungan. Kelelahan kronis dapat mengaburkan makna spiritual dari aktivitas belajar apabila siswa hanya merasakan tekanan dan kelelahan. Oleh karena itu, pengelolaan beban dan penggunaan gawai menjadi bagian integral dari upaya menjaga motivasi yang berkualitas.

Proposisi Teoretis

Berdasarkan uraian di atas, diajukan lima proposisi teoretis yang dapat diuji secara empiris pada populasi siswa MI (Tabel 1).

Tabel 1. Proposisi Teoretis yang Dapat Diuji pada Siswa MI

Kode	Proposisi
P1	Beban akademik berpengaruh positif terhadap kelelahan belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah.
P2	Intensitas penggunaan gawai (khususnya orientasi nonedukatif) berpengaruh positif terhadap kelelahan belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah.
P3	Kelelahan belajar berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar (khususnya motivasi otonom) siswa Madrasah Ibtidaiyah.
P4	Kelelahan belajar memediasi hubungan antara beban akademik dan intensitas penggunaan gawai dengan motivasi belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah.
P5	Dukungan otonomi dari guru dan orang tua serta internalisasi nilai keislaman dapat memoderasi (memperlemah) dampak negatif kelelahan belajar terhadap motivasi belajar.

Implikasi Teoretis

Artikel ini memperluas penerapan Cognitive Load Theory dan Self-Determination Theory pada konteks pendidikan dasar Islam dengan menempatkan learning fatigue sebagai mekanisme penjelas. Model konseptual yang diajukan dapat menjadi landasan bagi penelitian empiris selanjutnya, baik dengan pendekatan kuantitatif (pengujian mediasi dan moderasi) maupun kualitatif (eksplorasi pengalaman subjektif siswa MI terkait beban dan penggunaan gawai).

Implikasi Praktis

Bagi guru dan madrasah, pengelolaan beban tugas perlu mempertimbangkan kapasitas perkembangan anak. Variasi metode pembelajaran, integrasi tematik antara materi umum dan keagamaan, serta pemberian jeda kognitif yang memadai dapat mengurangi beban ekstrinsik. Guru juga perlu mengembangkan literasi digital siswa dengan penekanan pada tujuan penggunaan gawai yang produktif dan bernilai ibadah.

Bagi orang tua, pendampingan penggunaan gawai di rumah menjadi krusial. Kesepakatan waktu layar, prioritas konten edukatif, dan keteladanan orang tua dalam mengelola teknologi dapat mencegah eskalasi digital fatigue. Dukungan emosional dan penghargaan terhadap usaha belajar anak turut memperkuat rasa kompetensi dan keterhubungan.(Hastuti & Kurnia, 2017)

Bagi pengambil kebijakan madrasah, kebijakan terkait penugasan, penilaian, dan penggunaan perangkat digital di lingkungan madrasah perlu dirancang dengan mempertimbangkan kesejahteraan belajar siswa. Program penguatan karakter dan literasi digital berbasis nilai Islam dapat diintegrasikan secara sistematis dalam kurikulum maupun kegiatan pembiasaan.

KESIMPULAN

Analisis teoretis dalam artikel ini menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi dan intensitas penggunaan gawai yang tidak terkelola berpotensi berkontribusi terhadap munculnya kelelahan belajar pada siswa Madrasah Ibtidaiyah. Kelelahan belajar selanjutnya diduga berdampak negatif terhadap motivasi belajar melalui terhambatnya pemenuhan kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Model konseptual dan proposisi yang diajukan menawarkan kerangka bagi penelitian empiris lanjutan sekaligus menjadi acuan praktis bagi pengelolaan pembelajaran di MI.

Saran yang diajukan meliputi: (1) dilakukannya penelitian empiris untuk menguji proposisi yang dirumuskan, idealnya dengan melibatkan sampel siswa MI dari berbagai karakteristik madrasah; (2) pengembangan instrumen pengukuran kelelahan belajar yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar dan konteks pendidikan Islam; serta (3) perancangan intervensi berbasis sekolah dan keluarga yang mengintegrasikan pengelolaan beban akademik, literasi digital, dan penguatan motivasi otonom berbasis nilai keislaman.

REFERENSI

Barent, R. A. (2025). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas 9 SMP Gis. In *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia* (Vol. 5, Number 1, pp. 99–111). Publikasi Indonesia. https://doi.org/10.59141/cerdika.v5i1.2401

Hastuti, L. S., & Kurnia, R. (2017). Pengaruh Workplace Stretching Exercise Terhadap Kebosanan Belajar Dan Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta. In *Jurnal Keterapian Fisik* (Vol. 2, Number 2). Poltekkes Kemenkes Surakarta. https://doi.org/10.37341/jkf.v2i2.97

Herlambang, M. B. (2016). Evaluasi Penggunaan Alat Ukur Denyut Jantung Untuk Pengukuran Beban Mental dan Kelelahan Mental. In *Jurnal IPTEK* (Vol. 1, Number 1, pp. 37–43). Program Studi Teknik Mesin Institut Teknologi Indonesia.

https://doi.org/10.31543/jii.v1i1.95

Kulsum, S., Kusumastuti, M. N., & Rumanta, M. (2023). Pengaruh Penggunaan Metode Diskusi Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V SDN Sukamampir. In *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat* (Vol. 8, Number 2, pp. 583–600). Universitas Cokroaminoto Yogyakarta. https://doi.org/10.47200/jnajpm.v8i2.2035

Maghfirah, K., Mutmainnah, M., & Meinarisa, M. (2025). Hubungan Kecanduan Penggunaan Gawai Terhadap Kualitas Tidur dan Prestasi Akademik Siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi. In *Jurnal Ners* (Vol. 9, Number 4, pp. 7093–7098). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. https://doi.org/10.31004/jn.v9i4.48021

Nislandra, I., Irmeilyana, I., & Kresnawati, E. S. (2026). Analisis Regresi Logistik Biner pada Perilaku Penggunaan Gawai terhadap Prestasi Akademik Siswa Sekolah Dasar Negeri Tanjung Kurung. In *Jurnal Penelitian Sains* (Vol. 28, Number 2, p. 1). Universitas Sriwijaya (Relawan). https://doi.org/10.56064/jps.v28i2.1396

Nurmarifah, A., Lahay, I. H., & Sunardi. (2024). Analisis Kelelahan Dan Beban Kerja Menggunakan Subjective Self Rating Test Dan NASA-TLX. In *Jurnal Teknik* (Vol. 22, Number 2, pp. 114–123). Fakultas Hukum Universitas Negeri Gorontalo. https://doi.org/10.37031/jt.v22i2.526

Patrisia, Y. (2018). Pengaruh Beban Kerja, Kelelahan Kerja Terhadap Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3). In *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Vol. 6, Number 1). Universitas Mulawarman. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4538

Pradona, S., & Qarni, W. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Gawai terhadap Perkembangan Psikososial Anak. In *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* (Vol. 4, Number 1, pp. 460–469). Perkumpulan Pengelola Jurnal PAUD Indonesia. https://doi.org/10.37985/murhum.v4i1.248

Rambe, M. S., Siregar, F., Sukatno, & Siregar, A. T. (2026). Pengaruh Intensitas Penggunaan Gawai terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. In *Pustaka Edukasi: Jurnal Pendidikan Indonesia* (Vol. 1, Number 3, pp. 114–125). PT Bukuloka Literasi Bangsa. https://doi.org/10.65307/pe.v1i3.188

Rofiah, B. N., & Bahtiar, M. D. (2022). Analisis Penggunaan E-Learning, Intensitas Latihan Soal, dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. In *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN* (Vol. 4, Number 2, pp. 2143–2155). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2453

Sari, A. D. C., Afrianto, H., & Jamaluddin, M. (2026). Efektivitas Token Ekonomi Terhadap Penurunan Durasi Penggunaan Gawai Non-Akademik Selama Pembelajaran di Kelas pada Mahasiswa. In *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* (Vol. 4, Number 2, pp. 336–344). PT. Sanskara Karya Internasional. https://doi.org/10.58812/jpkws.v4i02.3657

Sukmaputra, R. K., Nugroho, S., & Prakoso, R. S. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik Dan Kecemasan Terhadap Stres Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Palangka Raya. In *Balance : Jurnal Akuntansi dan Manajemen* (Vol. 4, Number 3, pp. 1534–1544). Lembaga Riset Ilmiah Yayasan Mentari Meraki Asa.

https://doi.org/10.59086/jam.v4i3.1095

Yuwono, N., Handayani, L., Dewi, D. N. S. S., Kencanawati, N. D., & Tandean, V. S. (2025). Gambaran Durasi dan Jumlah Penggunaan Gawai terhadap Kesehatan Mata Tenaga Kependidikan dan Tenaga Pengajar di Surabaya Barat. In *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara* (Vol. 9, Number 3, pp. 649–657). Universitas Nusantara PGRI Kediri. https://doi.org/10.29407/ja.v9i3.25896