

INFORMATION OVERSTIMULATION, STRESS, AND ACADEMIC BURNOUT: AN ONTOLOGICAL ANALYSIS OF SCHOOL LEARNING PRACTICES

Nurmala Dewi Qadarsih⁽¹⁾, Purni Munah Hartuti⁽²⁾,
Henny Suharyati⁽³⁾

^{(1),(2)}Univeritas Indraprasta PGRI

⁽³⁾Universitas Pakuan

dwie.noer78@gmail.com⁽¹⁾, purnibunyanum@yahoo.co.id⁽²⁾,
henny.suharyati@unpak.ac.id⁽³⁾

Abstract

The phenomenon of digitalization of education has resulted in a significant transformation in learning practices in schools, especially through the rapid flow of information received by students. This condition causes symptoms of information overstimulation which has the potential to cause academic stress and learning fatigue. This research aims to examine the ontological essence of information overstimulation, stress, and academic fatigue in the context of learning practices in schools. This research uses a qualitative approach with a critical review of the literature on educational philosophy, educational psychology, and modern learning theory. The findings of this research indicate that, ontologically, information overstimulation is an objective reality that arises from an imbalance between students' cognitive capacities and the demands of an information-rich learning environment. Stress and burnout in learning are understood as psycho-educational entities that are not only individual but also socially and systemically constructive in the educational ecosystem. These findings underscore the need for a reorganization of modern educational practices, taking into account the ontological boundaries of learners as holistic educational subjects. This research implies the importance of learning design that focuses on cognitive balance, psychological well-being, and meaningfulness of learning.

Keywords: information overstimulation, academic stress, learning burnout, ontological study, learning practices.

Article Information	Submit: 13-01-2026	Revised: 08-04-2026	Accepted: 30-04-2026
---------------------	--------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Kemudahan akses informasi dari berbagai *platform* digital, seperti media sosial, sistem pembelajaran inovatif, dan sumber belajar berbasis internet, merupakan ciri dari era digital. Siswa tidak lagi dihadapkan pada kekurangan informasi; Sebaliknya, mereka berada dalam situasi di mana informasi membanjiri secara terus-menerus, cepat, dan masif. Situasi ini

menjadikan siswa selalu memiliki informasi dalam pengalaman belajarnya, baik di dalam maupun di luar kelas.

Stimulasi informasi yang berlebihan adalah fenomena yang terjadi ketika orang dihadapkan pada lebih banyak informasi dari waktu ke waktu, dan kemampuan kognitif mereka tidak dapat menangani semuanya sekaligus. Dalam konteks



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Nurmala Dewi Qadarsih,
Purni Munah Hartuti,
Henny Suharyati

ini, siswa dihadapkan pada berbagai tantangan untuk memahami, menganalisis, dan menafsirkan informasi yang terus berubah tanpa adanya kesempatan untuk introspeksi dan perolehan pengetahuan. Terlalu banyak informasi tidak hanya memengaruhi kemampuan kognitif tetapi juga dapat menyebabkan stres akademis dan kelelahan belajar. Menurut (Wiradinata, 2025) information overload berdampak langsung pada penurunan produktivitas akademik, kesulitan mempertahankan fokus, serta meningkatnya kecenderungan multitasking digital yang justru menghambat pemahaman mendalam terhadap materi.

Situasi tersebut secara langsung berdampak pada cara siswa menafsirkan pembelajaran dan terlibat dengan pengetahuan. Pembelajaran tidak lagi dipahami sebagai proses dialogis antara subjek dan objek pengetahuan, melainkan sebagai aktivitas menerima dan mengolah informasi secara berlebihan. Akibatnya hubungan ontologis antara siswa sebagai subjek belajar dan pengetahuan sebagai objek bermakna

menjadi berkurang. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat melemahkan motivasi intrinsik, menurunkan keterlibatan belajar, dan memperburuk gejala stres dan kelelahan akademik.

Dalam pandangan filsafat pendidikan, belajar dipahami sebagai proses penciptaan makna, bukan sekadar pengumpulan informasi. Peserta didik dipandang sebagai individu utuh yang memiliki keterbatasan kognitif, emosional, dan eksistensial. Konsekuensinya, studi ontologis sangat penting untuk mengkaji sifat stimulasi informasi yang berlebihan, stres, dan kelelahan akademik sebagai realitas dalam praktik pendidikan di sekolah. Pendekatan ini memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam mengenai batasan ontologis peserta didik sebagai subjek pendidikan, sekaligus menjadi landasan reflektif untuk merumuskan praktik pendidikan yang lebih manusiawi, seimbang, dan bermakna di era digital.

Fenomena overstimulasi informasi dan burnout belajar sudah menjadi perhatian luas dalam kajian psikologi pendidikan dan ilmu pendidikan kontemporer. Berbagai



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

penelitian menekankan dampak paparan informasi berlebihan terhadap kapasitas kognitif, kesehatan mental, motivasi belajar, dan kinerja akademik siswa. Stimulasi informasi yang berlebihan dipahami sebagai suatu kondisi di mana individu menerima rangsangan informasi yang melebihi kapasitas pemrosesan kognitifnya, sedangkan kelelahan akademik dianggap sebagai kelelahan emosional, mental, dan motivasi akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Meskipun penelitian-penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang signifikan, sebagian besar masih berkonsentrasi pada gejala, faktor psikologis, dan intervensi pembelajaran teknis.

Namun demikian, penelitian yang menempatkan fenomena stimulasi informasi yang berlebihan dan kelelahan belajar dalam kerangka filsafat pendidikan, khususnya dari perspektif ontologis, masih agak langka. Filsafat pendidikan mempunyai peranan penting dalam memahami hakikat belajar, hakikat peserta didik, serta menghubungkan manusia dengan pengetahuan. Tanpa landasan filosofis yang kuat, diskusi

tentang stres dan kelelahan dalam pembelajaran cenderung hanya bersifat simptomatis dan pragmatis, serta gagal mengatasi akar permasalahan yang mendasar dan eksistensial.

Akibat situasi ini, stres dan kelelahan akibat belajar semakin parah tanpa adanya solusi yang menyentuh inti permasalahan. Upaya penanganan yang ada seringkali bersifat teknis seperti manajemen waktu, konseling individu, atau penyesuaian metode pembelajaran, namun belum menjawab permasalahan ontologis tentang siapakah peserta didik sebagai manusia dan apa hakikat ilmu yang harus dipelajari. Kesenjangan ini menggarisbawahi perlunya penyelidikan filosofis, khususnya studi ontologis, untuk memahami informasi yang berlebihan, stres, dan kelelahan akademik sebagai realitas sistemik dalam pendidikan. Melalui kajian ontologis, diharapkan praktik pembelajaran di sekolah dapat ditata kembali secara lebih manusiawi, seimbang, dan bermakna, sesuai dengan hakikat siswa sebagai subjek pembelajaran secara utuh.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Berdasarkan latar belakang dan kajian pendahuluan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hakikat fenomena overstimulasi informasi dalam pembelajaran sekolah dari sudut pandang ontologis?
2. Bagaimana siswa di era informasi memahami stres dan kelelahan sebagai realitas ontologis dalam pengalaman belajar mereka?
3. Bagaimana hubungan siswa sebagai pembelajar dengan pengetahuan sebagai objek belajar dalam lingkungan belajar yang penuh informasi?
4. Mengapa sekolah tidak sepenuhnya memperhitungkan batasan ontologis siswanya ketika merespons banjir informasi?
5. Bagaimana studi ontologis dapat membantu kita berpikir tentang bagaimana menjadikan pembelajaran di sekolah lebih bermakna dan seimbang?

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mempelajari hakikat stimulasi informasi yang berlebihan dalam praktik pembelajaran di sekolah dari

perspektif ontologis filsafat pendidikan.

2. Menganalisis stres dan burnout dalam pembelajaran sebagai realitas psiko-edukasi yang bersifat individual dan sistemik dalam ekosistem pendidikan.
3. Untuk menjelaskan hubungan ontologis antara siswa dan pengetahuan dalam lingkungan belajar yang ditandai dengan banyaknya masuknya informasi.
4. Mengidentifikasi keterbatasan praktik pembelajaran di sekolah dalam mempertimbangkan dimensi ontologis siswa sebagai subjek pembelajaran yang holistik.
5. Merumuskan landasan konseptual berdasarkan kajian ontologis untuk pengembangan praktik pembelajaran yang lebih manusiawi, reflektif, dan bermakna di era digital

Kebaruan penelitian ini terletak pada penempatan fenomena overstimulasi informasi, stres, dan kelelahan belajar bukan semata-mata sebagai persoalan psikologis atau pedagogis, melainkan sebagai persoalan ontologis dalam praktik pembelajaran di sekolah. Studi penelitian biasanya



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

menganggap stimulasi informasi yang berlebihan dan kelelahan akademik sebagai gejala individu yang diatasi melalui intervensi teknis, seperti strategi manajemen pembelajaran, konseling, atau penyesuaian metode pengajaran. Penelitian ini melampaui pendekatan tersebut dengan mengkaji esensi keberadaan siswa sebagai subjek belajar dalam ekosistem pendidikan yang kaya informasi.

Penelitian ini secara teoritis berkontribusi terhadap kemajuan filsafat pendidikan dengan memperluas kajian ontologis tentang hakikat pembelajaran di era digital. Penelitian ini menegaskan bahwa belajar bukanlah suatu kegiatan yang netral atau mekanis; sebaliknya, ini adalah proses eksistensial yang melibatkan hubungan mendalam antara pelajar, pengetahuan, dan lingkungan belajar. Konsekuensinya, stres dan *burnout* dalam dunia pendidikan diposisikan sebagai indikator kegagalan sistem pembelajaran dalam menjaga keseimbangan ontologis peserta didik sebagai pembelajar holistik.

KAJIAN TEORETIK

Overstimulasi Informasi dalam Perspektif Ontologis Pembelajaran

Secara ontologis, overstimulasi informasi dipahami sebagai kondisi keberadaan (keadaan makhluk) peserta didik yang berada dalam lingkungan belajar dengan intensitas rangsangan informasi yang melampaui kapasitas pemaknaan manusia. Stimulasi berlebihan tidak semata-mata berkaitan dengan kuantitas informasi, tetapi lebih pada cara informasi disajikan dan menuntut perhatian, pemrosesan, dan respons kognitif yang berkelanjutan. Menurut (Pramesti, T., & Kusuma Dewi, 2021) Fenomena information overload terjadi ketika individu menerima informasi dalam jumlah yang berlebihan, melebihi kapasitas mereka untuk memprosesnya secara efektif. Fenomena information overload berdampak signifikan terhadap proses pembelajaran, termasuk kesulitan menyerap pengetahuan, menetapkan prioritas, dan mengambil keputusan. Dalam kerangka ontologi pendidikan, informasi merupakan realitas yang membentuk pengalaman belajar siswa; namun demikian, hal ini



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

kehilangan signifikansinya bila tidak diintegrasikan ke dalam struktur pemahaman yang komprehensif.

Stres Belajar sebagai Realitas Ontologis Peserta Didik

Menurut (Fernandes, 2023) Stres adalah keadaan di mana orang dihadapkan pada kemungkinan, tuntutan, atau sumber daya yang sesuai dengan harapan dan keinginannya, namun dalam keadaan di mana hasilnya tidak dapat diprediksi. Menurut (Veronika, N., & Sugiarti, 2021) Stres dapat disebabkan oleh Faktor internal seperti pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan efikasi diri, serta hubungan manusia dengan lingkungan sekitar dan penyesuaian terhadap lingkungan baru dan faktor eksternal yang bersumber dari penyesuaian sosial di lingkungannya, beban pelajaran, dan harapannya. Dari perspektif ontologis, stres akademik tidak sekedar dianggap sebagai respons psikologis terhadap tekanan akademik, namun sebagai pengalaman eksistensial siswa menghadapi tuntutan belajar yang tidak selaras dengan kemampuannya. Stres belajar terjadi ketika hubungan antara peserta didik, pengetahuan,

dan sistem pembelajaran tidak seimbang. Siswa merasa terputus dari proses pembelajaran karena tuntutan eksternal lebih penting bagi mereka daripada kebutuhan mereka sendiri untuk memahami dan memahami apa yang mereka pelajari. Siswa yang mengalami stress akademik rentan mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental dan prestasi akademiknya (Nurmala, 2020). Ontologi pendidikan menganggap peserta didik sebagai individu dengan aspek kognitif, emosional, sosial, dan eksistensial. Ketika pembelajaran mengabaikan dimensi tertentu, stres belajar menjadi kenyataan yang menjadi bagian dari pengalaman belajar sehari-hari. Stress belajar menunjukkan bahwa sistem pembelajaran tidak memahami peserta didik sebagai subjek belajar yang utuh.

Burnout Belajar sebagai Krisis Ontologis dalam Pendidikan

Burnout belajar secara ontologis dapat dipahami sebagai krisis keberadaan peserta didik dalam proses pembelajaran. Burnout bukan hanya kelelahan akademis; merupakan suatu kondisi kehilangan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

makna belajar yang ditandai dengan kelelahan emosi, sikap sinis terhadap pembelajaran, dan menurunnya keterlibatan sebagai subjek belajar. Dalam keadaan burnout, siswa tidak lagi memandang belajar sebagai proses pengembangan diri, melainkan sebagai beban yang harus diselesaikan. Menurut (Amalia and Amelasasih 2022) peserta didik selalu mengindar dari tugas bahkan melewatkan pelajaran atau tidak menghadiri kelas, penurunan pencapaian pribadi, mengalami penurunan prestasi, kurang adanya percaya diri dan rasa ketidak puasan terhadap dirinya. Apabila hal tersebut terjadi secara terus menerus, maka akan menghambat perkembangan yang seharusnya dicapai oleh peserta didik.

Dari perspektif ontologi pendidikan, *learning burnout* terjadi ketika praktik pembelajaran terlalu menekankan produktivitas akademik, pencapaian nilai, dan target kurikulum, serta mengabaikan peluang untuk menciptakan makna dan refleksi. Burnout menandakan terganggunya hubungan ontologis antara peserta didik dan pengetahuan. Jadi,

kelelahan dalam belajar bukan hanya masalah pribadi; Hal ini juga merupakan tanda bahwa sistem pendidikan tidak berfungsi dengan baik dalam menjaga pembelajaran tetap bermakna di hadapan semua informasi.

1. Kesenjangan Kajian Psikologis dan Pendekatan Filsafat Pendidikan

Fenomena overstimulasi informasi, stress, dan *burnout* belajar selama ini lebih banyak dibahas dalam ranah psikologi pendidikan dan pedagogi praktis. Sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada gejala, penyebab individu, dan strategi penanganan teknis termasuk manajemen stres, konseling akademik, atau perubahan cara belajar siswa. Pendekatan ini penting, namun cenderung melihat stres dan kelelahan sebagai masalah yang hanya berdampak pada siswa, bukan sebagai masalah yang berdampak pada keseluruhan sistem pendidikan. Menurut (Rosanti, Purwanti 2022) dalam hasil penelitiannya menyatakan, yang telah dilakukan guru bimbingan konseling untuk membantu peserta didik dalam menangani masalah stress



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

akademik ialah dengan menggunakan layanan konseling individual serta melakukan pencegahan dengan cara memberikan layanan lainnya seperti melakukan layanan klasikal tentang stress akademik, bimbingan kelompok yang membahas tentang belajar dan stress akademik serta pelayanan konseling kelompok yang menuntaskan masalah stress akademik secara bersama. Hal tersebut dilakukan guna mencegah dan mengatasi masalah stress akademik yang dialami oleh peserta didik. Tanpa pemahaman filosofis tentang esensi pembelajaran, siswa, dan pengetahuan, upaya untuk mengatasi stres dan kelelahan cenderung hanya bersifat parsial dan bergejala. Penting untuk diisi agar sekolah tidak hanya berusaha mengurangi tanda-tanda stres dan kelelahan, namun juga memahami akar masalahnya, yang berasal dari asumsi dasar tentang cara kerja pembelajaran. Kajian ontologis memberikan eksplorasi lebih dalam mengenai konstruksi realitas pembelajaran, posisi peserta didik dalam sistem pendidikan, dan perlakuan terhadap pengetahuan

dalam konteks informasi yang berlebihan.

2. Pemetaan Materi Pembelajaran Berbasis Esensi Ontologis

Salah satu yang mengesankan teoritis dari kajian ontologis adalah perlunya strategi pemetaan materi pembelajaran yang fokus pada esensi ontologis. Strategi ini menekankan pada restrukturisasi bahan pelajaran dengan mengedepankan konsep inti, makna mendasar, dan relevansi eksistensial bagi siswa. Dalam konteks banjir informasi, tidak semua pengetahuan memiliki bobot ontologis yang sama bagi perkembangan peserta didik sebagai manusia.

Pendekatan filsafat analisis pendidikan memungkinkan kritis terhadap pertanyaan mendasar: apa yang layak dipelajari, mengapa pengetahuan tersebut penting, dan bagaimana pengetahuan itu berkontribusi terhadap pembentukan makna hidup peserta didik. Pembelajaran yang fokus pada esensi ontologis tidak mengejar keluasan informasi, melainkan kedalaman pemahaman. Dengan cara ini, siswa memiliki kesempatan untuk merefleksikan apa yang mereka



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

pelajari dan tidak hanya mengonsumsi informasi secara cepat dan dangkal.

Dalam kerangka ini, overstimulasi informasi dipahami sebagai konsekuensi dari pembelajaran yang mengabaikan hierarki makna pengetahuan. Ketika materi disajikan secara akumulatif seleksi tanpa ontologis, beban kognitif meningkat dan hubungan peserta didik dengan pengetahuan menjadi terfragmentasi. Oleh karena itu, pemetaan materi berbasis esensi ontologis menjadi landasan teoritis untuk mengurangi tekanan belajar sekaligus mengembalikan fungsi pendidikan sebagai proses pembentukan manusia secara utuh.

3 Sinkronisasi Praktik Pembelajaran yang Sehat dan Bermakna

Berdasarkan kajian ontologis dan pemetaan materi berbasis esensi, diperlukan sinkronisasi praktik pembelajaran yang lebih sehat dan bermakna. Sinkronisasi ini mencakup penyelarasan tujuan pendidikan, isi pembelajaran, metode, dan kapasitas ontologis peserta didik. Pembelajaran yang sehat tidak hanya diukur dari prestasi akademik saja, namun juga

keseimbangan kognitif, emosional, dan eksistensial siswa.

Kajian teoritis ini menegaskan bahwa pendekatan ontologis berperan penting dalam merumuskan arah pembelajaran di sekolah yang lebih manusiawi. Sinkronisasi esensi pengetahuan, kapasitas peserta didik, dan tujuan pendidikan menjadi landasan teoritis bagi praktik pembelajaran yang dapat menghadapi tantangan era banjir informasi tanpa mengorbankan makna dan kesejahteraan peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kajian literatur filosofis dengan pendekatan ontologis dalam filsafat pendidikan untuk menelaah fenomena overstimulasi informasi, stres akademik, dan burnout belajar dalam praktik pembelajaran di sekolah. Pendekatan ini memungkinkan analisis terhadap asumsi dasar tentang makna belajar, posisi peserta didik, serta hubungan antara pengetahuan dan praktik pembelajaran di era banjir informasi.

Data diperoleh dari jurnal ilmiah nasional dan internasional



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

bereputasi yang dipublikasikan dalam lima tahun terakhir. Literatur dipilih berdasarkan relevansi topik dan kontribusi teoretisnya, menggunakan kata kunci seperti *information overstimulation*, *academic stress*, *learning burnout*, dan *learning ontology*. Analisis dilakukan melalui seleksi sumber, pengodean tematik, dan sintesis interpretatif dengan bantuan matriks analisis literatur.

Hasil kajian digunakan untuk merumuskan rekomendasi konseptual dan praktis guna mendukung praktik pembelajaran yang lebih bermakna, seimbang, dan berorientasi pada peserta didik di era kelebihan informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Fenomena overstimulasi informasi dalam pembelajaran sekolah di era digital tidak lagi hanya berkaitan dengan banyaknya informasi, tetapi dengan cara informasi hadir: cepat, tumpang tindih, dan terus menuntut perhatian. Peserta didik tidak hanya berhadapan dengan materi pelajaran, tetapi juga dengan arus digital yang “meminta respons”, seperti notifikasi, tautan, tugas berlapis, dan konten

singkat yang berganti cepat. Studi tentang *digital overload* pada mahasiswa menunjukkan bahwa paparan digital yang berlebihan berkaitan dengan penurunan kesejahteraan, munculnya kelelahan, serta meningkatnya kebutuhan coping (Tafesse, Aguilar, and Sayed 2024). Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan platform digital yang berlebihan membentuk pengalaman overload yang memengaruhi *well-being* dan pengelolaan tuntutan akademik.

Secara ontologis, kondisi ini menandai pergeseran hakikat belajar. Belajar tidak lagi dialami sebagai proses pemaknaan yang mendalam, tetapi sebagai proses mengelola arus informasi yang tidak pernah berhenti. Pengetahuan cenderung dipahami sebagai unit-unit yang harus segera ditangkap, bukan dipahami secara reflektif. Dalam konteks sekolah, hal ini sering tampak sebagai pembelajaran yang terlihat aktif, tetapi miskin refleksi karena waktu dan energi peserta didik habis untuk mengejar konten. Penelitian pada remaja sekolah menengah menunjukkan bahwa overload dalam tugas sekolah memicu



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

gangguan fokus dan respons afektif negatif, yang pada akhirnya menurunkan kualitas keterlibatan belajar (Conference 2024).

Berbagai studi psikologi pendidikan telah menguatkan bahwa overload, termasuk dari media sosial, berkaitan dengan menurunnya keterlibatan belajar. Namun, kajian ontologis menunjukkan bahwa persoalan utamanya bukan sekadar banyaknya rangsangan, melainkan perubahan relasi antara subjek dan pengetahuan. Studi tentang *social media overload* menemukan bahwa overload menurunkan *learning engagement* melalui mekanisme pengurasan energi diri (*ego depletion*) dan tekanan waktu (Duan et al. 2025). Hal ini menunjukkan bahwa overload memengaruhi struktur keterlibatan belajar yang menjadi inti dari proses pembelajaran.

Ketika keterlibatan belajar melemah, kondisi tersebut sering berlanjut pada stres akademik. Stres tidak hanya muncul karena banyaknya tugas, tetapi karena ketidakselarasan antara tuntutan pembelajaran dan kapasitas kognitif serta emosional peserta didik, serta hilangnya relevansi

personal belajar. Beberapa penelitian pada konteks pembelajaran daring menunjukkan bahwa faktor psikososial seperti isolasi dan kesepian dapat meningkatkan stres berkepanjangan dan berujung pada burnout akademik. Li and Yang (2025) menunjukkan bahwa kesepian dalam pembelajaran online berperan dalam memicu burnout, meskipun terdapat faktor pelindung tertentu.

Dalam perspektif ontologis, stres akademik dapat dipahami sebagai tanda alienasi belajar. Belajar dialami sebagai sesuatu yang “terjadi pada saya” karena tuntutan sistem, bukan sebagai proses yang dimaknai sebagai pertumbuhan diri. Ketika pembelajaran terlalu menekankan target, performa, dan kecepatan, peserta didik cenderung mengalami belajar sebagai beban eksternal. Dalam jangka panjang, kondisi ini berkembang menjadi burnout belajar.

Literatur mutakhir (2021–2025) secara konsisten menunjukkan bahwa burnout merupakan fenomena serius pada pelajar dan mahasiswa. Kajian ulasan menegaskan bahwa burnout berkaitan dengan stres kronis dalam kehidupan belajar dan dipengaruhi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

oleh faktor individu, lingkungan, serta tuntutan akademik (Chong and Foo 2025). Kajian ontologis membantu memahami burnout bukan sekadar kelelahan psikologis, tetapi sebagai krisis kebermaknaan belajar.

Hubungan antara overload digital dan burnout juga tampak jelas pada siswa sekolah menengah. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi overload digital, semakin tinggi kecenderungan burnout, dengan *academic resilience* berperan sebagai mediator (Al-enezi 2025). Temuan ini memperkuat argumen bahwa overload memiliki dampak psiko-edukatif yang signifikan dan dapat mengubah cara peserta didik memaknai belajar.

Pembahasan ini juga menjelaskan mengapa sekolah sering tidak menyadari terbentuknya kondisi overload. Praktik digitalisasi pembelajaran kerap bersifat akumulatif: menambah platform, sumber, tugas, dan format evaluasi. Secara administratif hal ini tampak sebagai inovasi, tetapi secara ontologis dapat menjadi penumpukan tuntutan yang membebani kapasitas pemaknaan peserta didik. Akibatnya, pembelajaran menjadi rentan memicu

kelelahan, sinisme, dan keterputusan emosional dari belajar.

Oleh karena itu, reorientasi pembelajaran yang ditawarkan kajian ontologis tidak cukup berhenti pada pengurangan tugas atau pengaturan waktu, tetapi menuntut penataan ulang struktur pembelajaran. Pembelajaran perlu kembali menghormati peserta didik sebagai subjek dengan keterbatasan kognitif, emosional, dan eksistensial. Implikasinya meliputi pemetaan materi berbasis esensi, ritme belajar yang memberi ruang refleksi, serta evaluasi yang menekankan pemahaman bermakna.

Sejumlah penelitian mendukung pentingnya pendekatan ini. Model *Teacher–Student Collaborative Assessment* (TSCA) terbukti menurunkan burnout akademik melalui keterlibatan kolaboratif dan refleksi bersama (Jiang et al. 2023). Meta-analisis juga menunjukkan bahwa intervensi seperti *mindfulness* dan pendekatan psikologis lainnya efektif menurunkan burnout siswa (Madigan, Kim, and Glandorf 2023). Selain itu, strategi reflektif mendorong *deep learning* yang dapat mengurangi dampak negatif overload informasi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

(Classes 2023), serta pendekatan *deep learning* terbukti lebih adaptif dalam menghadapi stres akademik dibandingkan *surface learning* (Zaira-jazm and Patino-alonso 2021).

Dengan demikian, pembelajaran yang ontologis dan bermakna, didukung oleh kolaborasi guru–siswa, refleksi, dukungan psikologis, dan pendekatan pembelajaran mendalam, menjadi fondasi penting bagi praktik pendidikan yang sehat dan manusiawi di era banjir informasi.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa overstimulasi informasi, stres, dan burnout belajar merupakan realitas sistemik dalam pembelajaran sekolah di era digital, bukan semata persoalan psikologis individual. Kajian ontologis menunjukkan bahwa fenomena tersebut berkaitan dengan pereduksian makna belajar akibat dominasi akumulasi informasi, tuntutan akademik, dan penggunaan teknologi yang bersifat instrumental, sehingga relasi antara peserta didik sebagai subjek belajar dan pengetahuan sebagai sumber makna menjadi terganggu.

Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan reorientasi pembelajaran yang lebih manusiawi dan seimbang, melalui penataan struktur pembelajaran berbasis konsep inti, ritme belajar yang reflektif, evaluasi yang menekankan pemahaman mendalam, serta penguatan dukungan psiko-edukatif peserta didik. Reorientasi ini menegaskan bahwa penanganan stres dan burnout belajar memerlukan perubahan paradigma pembelajaran, bukan sekadar intervensi teknis, agar pendidikan tetap berfungsi sebagai proses pembentukan manusia secara utuh di era banjir informasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-enezi, Faisal K. 2025. "The Mediating Role of Academic Resilience Between Digital Overload and School Burnout among High School Students in Kuwait." 17.
- Chong, Liang Zhe, and Lee Kien Foo. 2025. "Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations."



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

- Classes, Linguistics. 2023. "*Linguistics Classes*." 16(4): 101–20.
- Conference, Behaviour. 2024. "It Never Seems to Stop ' Six High School Students ' Experiences of Information Overload." : 159–72.
- Duan, Ninggui, Lina Li, Kessara Kanchanapoom, Zhou Qi, and Tongfeng Xu. 2025. "The Impact of Social Media Overload on Learning Engagement: A Moderated Mediation Model."
- Fernandes, et al. (2023). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 226.
- Jiang, Yong, Wen-ting Ge, Yu-ge Wu, and Han-zhu Zhou. 2023. "A Study of the Improvement of Academic Burnout of Students with Different Learning Styles by Teacher-Student Collaborative Assessment." (1984).
- Li, Hongxia, and Juan Yang. 2025. "Managing Online Learning Burnout via Investigating the Role of Loneliness during COVID - 19." *BMC Psychology*. doi:10.1186/s40359-025-02419-3.
- Amalia, Vivin Shofi, and Prianggi Amelasasih. 2022. "Jurnal Pendidikan Dan Konseling." 4(20): 1761–67.
- Chong, Liang Zhe, and Lee Kien Foo. 2025. "*Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations*."
- Madigan, Daniel J, Lisa E Kim, and Hanna L Glandorf. 2023. "Interventions to Reduce Burnout in Students: A Systematic Review and Meta - Analysis." *European Journal of Psychology of Education* (0123456789).doi:10.1007/s10212-023-00731-3.
- Nurmala, et al. (2020). *Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online pada Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Pramesti, T., & Kusuma Dewi, C. (2021). *Pengaruh Information Overload Terhadap Proses Pembelajaran*. *JIABI*, 5(1), 14–25.
- Rosanti, Purwanti, Luhur Wicaksono. 2022. "Volume 11 Nomor 9 Tahun 2022 Halaman 1576-1583 Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak." 11: 1576–83. doi:10.26418/jppk.v11i9.58102.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

- Tafesse, Wondwesen, Mary Precy Aguilar, and Sabaa Sayed. 2024. "Digital Overload , Coping Mechanisms , and Student Engagement : An Empirical Investigation Based on the S-O-R Framework." (March): 1–14. doi:10.1177/21582440241236087.
- Veronika, N., & Sugiarti, R. (2021). *tres Akademik yang dimediasi Penyesuaian Diri Mahasiswa Keperawatan pada Pembelajaran Klinik secara Online. PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 73. Retrieved from <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3301>
- Vivin dan Prianggi. (2022). Gambaran Burnout Belajar Siswa Kelas VI Yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar Plus Madrasah Diniyah Di Desa Pandanan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 1761–1767.
- Wiradinata, S. (2025). Fenomena Overload Informasi dan Kesehatan Mental pada Generasi Z di Era Digital Indonesia : Dipandang dari Sisi Pendidikan Ilmu Sosial. *JURIHUM: Jurnal Inovasi Dan Humaniora*, 3(3), 423–429.
- Zaira-jazm, Z, and Mar Patino-alonso. 2021. "Learning Approaches and Coping with Academic Stress for Sustainability Teaching : Connections through Canonical Correspondence Analysis."



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)