



Tinjauan Sistematis Terhadap Faktor Dan Dampak *Digital Burnout* Pada Guru Di Era Pembelajaran Berbasis Teknologi

Laelatus Syarifah¹, Siti Rahayu², Permata Safira³, Mirza Innayah Romadhon⁴, Irsan Agus Setianto⁵, Muhammad Rifqi Azizi⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Abstract	
Received: 10 September 2026	The rapid digitization of learning requires teachers to adapt quickly to information and communication technology. However, limited digital competencies and a lack of institutional support can lead to digital burnout, which affects the quality of learning and teachers' well-being. This study aims to identify the causal factors, forms of manifestation, impacts, and strategies for addressing digital burnout among teachers. The method used is a systematic review of various empirical and conceptual literature on technostress and burnout among teachers. The results of the review indicate that a high digital workload, low digital skills, minimal support, and the demand to be constantly connected are the primary factors causing digital burnout. The impacts include emotional exhaustion, a decline in the quality of learning, physical and psychological health problems, and an increased desire to leave the profession. Therefore, digital training, institutional support, the establishment of boundaries for online work, and teacher well-being programs are needed to mitigate the effects of digital burnout.
Revised: 15 September 2026	
Accepted: 01 Oktober 2026	
Keywords: Digital Burnout; Teacher Burnout; Technology Based Learning.	

(*) Corresponding Author:

How to Cite: Syarifah, L., Rahayu, S., Safira, P., Romadhon, M., Setianto, I., & Azizi, M. (2026). TINJAUAN SISTEMATIS TERHADAP FAKTOR PENYEBAB DAN DAMPAK DIGITAL BURNOUT PADA GURU DI ERA PEMBELAJARAN BERBASIS TEKNOLOGI. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(10.D), 207-221. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14622>.

PENDAHULUAN

Transformasi digital dalam pendidikan adalah proses perubahan sistem pembelajaran berbasis teknologi yang bertujuan meningkatkan kualitas pendidikan (Nashrullah et al., 2025). Perkembangan teknologi dapat mempercepat akses informasi dan mendorong munculnya pembelajaran daring yang lebih personal. Selain itu transformasi ini juga mendukung pengembangan keterampilan abad ke-21 serta mempererat interaksi antara guru dan siswa (Megawati & Sofiroh, 2025). Meskipun mempunyai banyak peluang, tetapi keberhasilannya sangat bergantung pada inovasi, kolaborasi, dan kemampuan individu untuk mengatasi kesenjangan digital dalam menghadapi perubahan teknologi yang terus berkembang. Untuk menggapai keberhasilan tersebut, perlu adanya upaya sungguh-sungguh dari guru. Upaya yang dilakukan oleh guru dan keseharian guru yang memegang perangkat digital sehari-hari dapat menyebabkan *digital burnout*.

Penggunaan teknologi yang tinggi dapat mempermudah proses pembelajaran namun, penggunaan teknologi secara terus-menerus dapat menyebabkan *digital burnout*. *Digital burnout* merupakan kondisi kelelahan mental

yang muncul akibat paparan penggunaan perangkat digital secara intens dan berkepanjangan, yang berdampak pada kesehatan psikologis dan kualitas hidup individu (Nardin et al., 2025). Berbeda dengan *burnout* konvensional yang umumnya dipicu oleh tekanan pekerjaan, *digital burnout* lebih banyak disebabkan oleh paparan lingkungan yang terus-menerus serta tuntutan untuk selalu terhubung secara *online* (Nurhayati et al., 2025). Kondisi ini ditandai dengan munculnya *technostress*, tuntutan selalu terhubung (*always-on culture*), tingginya beban kognitif digital, serta semakin kaburnya batas antara waktu kerja dan waktu pribadi. Andryan & Suminar (2024) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *technostress* yang dialami oleh guru akibat tuntutan penggunaan teknologi maka semakin besar pula potensi mereka mengalami *burnout*, terutama ketika kemampuan adaptasi tidak sejalan dengan kompleksitas sistem digital yang digunakan.

Konteks pembelajaran berbasis teknologi, penerapan sistem digital yang tidak diimbangi dengan dukungan organisasi dan kesiapan individu turut memperparah kelelahan emosional serta menurunkan kesejahteraan guru (Nurajizah et al., 2026). Fenomena ini dapat dijelaskan melalui kerangka *Job Demands-Resources (JD-R Model)*, dimana tuntutan penggunaan teknologi diposisikan sebagai *Job demands* yang berpotensi memicu kelelahan jika tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai konsep ini penting sebagai dasar untuk mengidentifikasi berbagai sumber permasalahan yang lebih spesifik.

Menurut Sugiyanto et al. (2025), penggunaan perangkat digital yang berlangsung secara terus-menerus dapat mengurangi waktu istirahat dan mengganggu keseimbangan kehidupan pribadi guru, sehingga berpotensi memicu kelelahan kronis. Dampak *digital burnout* tidak hanya dirasakan pada kondisi individu, tetapi juga memengaruhi kualitas pembelajaran secara lebih luas. Hal ini sejalan dengan pendapat Pujiastuti & Yohamintin (2025) yang menyatakan bahwa *burnout* yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan kinerja kerja dapat berdampak negatif terhadap kualitas proses pembelajaran, selain itu Alief et al. (2025) menegaskan bahwa *burnout* menyebabkan guru mengalami ketidakpuasan kerja dan penurunan persepsi positif terhadap profesinya.

Kajian literatur mengenai *digital burnout* pada guru di era pembelajaran berbasis teknologi masih menunjukkan kesenjangan yang signifikan. Sebagian besar studi yang ada cenderung bersifat parsial dan kontekstual, seperti penelitian oleh Hidayati et al. (2025) yang menemukan bahwa kesejahteraan digital guru dipengaruhi oleh faktor internal serta faktor eksternal seperti kebijakan sekolah, namun temuan ini sering berbasis konteks lokal sehingga sulit digeneralisasikan. Ketiadaan sintesis yang menyeluruh menyebabkan generalisasi berlebihan dan bias naratif dalam memahami fenomena ini sehingga bukti yang terstandarisasi melalui tinjauan sistematis sangat diperlukan untuk memetakan hubungan sebab-akibat.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor-faktor utama penyebab digital burnout, menganalisis dampaknya terhadap kinerja profesional dan kesehatan mental guru, serta mengkaji tren penelitian berdasarkan tahun publikasinya. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi yang tepat untuk mencegah dan mengelola *digital burnout* demi meningkatkan kesejahteraan guru secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) yang bertujuan untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil penelitian terdahulu terkait *digital burnout* pada guru yang relevan. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya memberikan gambaran mengenai fenomena dengan pertanyaan penelitian spesifik yang relevan. Penelitian ini dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah dalam metode *Systematic Literature Review* (SLR). Proses penelitian diawali dengan penyusunan *Research Question* (RQ) sebagai landasan analisis. Terdapat tiga rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu faktor-faktor apa saja yang menyebabkan *digital burnout* (RQ1) dan dampak *digital burnout* terhadap guru di era pembelajaran berbasis teknologi (RQ2), serta bagaimana tren penelitian mengenai *digital burnout* pada guru berdasarkan tahun penelitiannya (RQ3).

Selanjutnya, *Searching Literature*, proses penelusuran literatur dilakukan secara sistematis menggunakan basis data akademik pada Google Scholar dengan kata kunci "*digital burnout*", "*guru burnout*", dan "*pembelajaran berbasis teknologi*". Lalu *Inclusion and Exclusion Criteria*, kriteria inklusi dan eklusi ditetapkan untuk memastikan bahwa artikel yang dipilih relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi pada penelitian ini meliputi artikel ilmiah yang membahas *digital burnout* pada guru, artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2021–2026, artikel yang tersedia dalam teks lengkap (*full text*), dan artikel yang diterbitkan dalam jurnal nasional maupun internasional. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak berfokus pada guru sebagai subjek penelitian dan artikel duplikat.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dan tematik untuk mengidentifikasi faktor penyebab *digital burnout*, dampaknya terhadap guru, serta tren penelitian yang berkembang pada bidang tersebut. Selanjutnya, hasil sintesis literatur disajikan dalam bentuk narasi untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena *digital burnout* pada guru di era pembelajaran berbasis teknologi.

HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci "*digital burnout*", "*guru burnout*", dan "*pembelajaran berbasis teknologi*", diperoleh sebanyak 63 artikel. Hasil akhir menunjukkan sebanyak 10 artikel memenuhi kriteria dan digunakan dalam proses analisis.

Tabel 1: Daftar artikel yang digunakan dalam proses analisis

No	Judul Artikel dan Tahun	Penulis	Hasil Penelitian
	Apakah Technostress Berpeluang memicu Burnout? Studi pada Guru Honorer Usia Dewasa Madya (2024)	Cherenita Fonda Patricia, Doddy Hendro Wibowo	Penelitian menunjukkan bahwa technostress berhubungan positif dan signifikan dengan burnout pada guru honorer usia dewasa madya ($r = 0,534$; p

			< 0,01). Semakin tinggi tingkat technostress, semakin tinggi tingkat burnout, sedangkan semakin rendah technostress, semakin rendah pula burnout.
	<i>Cyber Pedagogy, Educational Transformation in The Digital Era: Systematic Literature Review</i> (2025)	I Dewa Ayu Eka Purba Dharma Tari, Made Hery Santosa, I Gde Wawan Sudatha, I Kadek Suartama	Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan teknologi digital dalam pembelajaran mampu meningkatkan efektivitas, kolaborasi, dan keterlibatan peserta didik. Namun, masih terdapat tantangan berupa kesenjangan digital, keterbatasan akses teknologi, serta perlunya peningkatan kompetensi digital guru dan peserta didik.
	Faktor Penyebab Stres Kerja dan Dampaknya Terhadap Kinerja Guru: Tinjauan Literatur Komprehensif (2025)	Rachmat Satria, Fauzan, Al Fadil Muhammad	Penelitian menemukan bahwa penyebab utama stres kerja guru meliputi beban kerja yang tinggi, target kurikulum yang tidak realistis, konflik dengan orang tua, kurangnya dukungan administrasi, regulasi emosi yang buruk, perfeksionisme maladaptif, serta perubahan kebijakan pendidikan dan tuntutan adaptasi teknologi. Stres kerja berdampak pada menurunnya kualitas persiapan pembelajaran, penurunan kinerja guru, serta meningkatnya keinginan guru untuk meninggalkan profesi.
4.	Kepemimpinan Kepala Sekolah dan Komunikasi Organisasi Sebagai Determinan Kepuasan	Izza Mutia Raihan, Winda Dewi Listyasari, Desi Rahmawati	Hasil kajian menunjukkan bahwa kepemimpinan kepala sekolah dan komunikasi organisasi berpengaruh positif terhadap

	Kerja Guru Generasi Z (2025)		kepuasan kerja guru Generasi Z. Faktor yang paling dominan adalah work-life balance, diikuti oleh dukungan teknologi, komitmen organisasi, dan pengembangan profesional berkelanjutan.
5.	Ketahanan dan Kesejahteraan Guru: Pilar Strategis Manajemen Sumber Daya Manusia Pendidikan Menghadapi Transformasi Pendidikan di Indonesia (2025)	R. Rety Riesmawati, Istikomah, Durotul Azizah, Supriyanto, Ngurah Ayu Nyoman Murniati	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketahanan dan kesejahteraan guru dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan struktural. Faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan guru meliputi regulasi emosi, motivasi intrinsik, dukungan sosial, kepemimpinan sekolah, serta keseimbangan beban kerja. Penelitian juga menemukan bahwa kepemimpinan transformasional kepala sekolah berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan guru dan mengurangi risiko burnout, sehingga diperlukan dukungan pada tingkat individu, sekolah, dan kebijakan pendidikan.
6.	Pengaruh Stres Kerja Terhadap <i>Burnout</i> Guru <i>Work from Home</i> Berdasarkan Faktor Demografi (2026)	Redo Tridinata Wijaya, Nazir Utama Anugrah, Rezky Eka Wardan	Penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap burnout guru dengan kontribusi sebesar 52,3%. Pengaruh stres kerja terhadap burnout lebih tinggi pada guru laki-laki, guru berusia 18–40 tahun, dan guru honorer.
7.	Pengaruh <i>Technostress</i> dan <i>Computer Self Efficacy</i> terhadap Kinerja Guru selama	Saringatun Mudrikah, K Kusmuriyanto, W Widodo	Penelitian menunjukkan bahwa <i>technostress</i> menurunkan kinerja guru, sedangkan <i>computer self-</i>

	Pembelajaran Daring (2022)		efficacy meningkatkan kinerja guru selama pembelajaran daring. Kemampuan guru dalam menggunakan teknologi menjadi faktor penting untuk mengurangi dampak technostress terhadap kinerja.
8.	<i>Teacher Resilience and Well-Being: Navigating Burnout in Indonesia's Educational Digitalization Era</i> (2025)	Nur Ela	Penelitian menunjukkan bahwa digitalisasi pendidikan meningkatkan beban kerja dan risiko burnout pada guru. Namun, ketahanan (resilience) guru dapat diperkuat melalui dukungan sosial, literasi digital, serta program pengembangan profesional, sehingga mampu menurunkan tingkat burnout dan meningkatkan kesejahteraan guru. Penelitian juga merekomendasikan kebijakan yang berfokus pada pelatihan literasi digital, dukungan kesehatan mental, dan komunitas kolaboratif bagi guru
9.	Tinjauan Literatur Sistematis: Hubungan antara <i>Technostress</i> dengan <i>Burnout</i> (2024)	Arshya Amanta Andryan, Dewi Retno Suminar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa technostress memiliki hubungan yang signifikan dengan burnout pada berbagai konteks pekerjaan dan pendidikan. Faktor-faktor technostress, seperti techno-overload, techno-invasion, techno-complexity, techno-insecurity, dan techno-uncertainty, terbukti meningkatkan kelelahan emosional, menurunkan kesejahteraan psikologis, dan berdampak pada

			penurunan kinerja individu. Penelitian juga menyimpulkan bahwa pengelolaan penggunaan teknologi, dukungan organisasi, serta peningkatan kompetensi digital diperlukan untuk mengurangi dampak technostress dan mencegah terjadinya burnout.
10.	Transformasi Profesi Guru di Era Digital dan Pascapandemi: Tinjauan Sistematis atas Tren, Kompetensi, dan Kebijakan (2026)	Ninda Ika Murniasih, Rudhita Kislamiyanti Nur Karimah	Tinjauan Sistematis atas Tren, Kompetensi, dan Kebijakan hasil penelitian: Penelitian menunjukkan bahwa profesi guru telah bergeser dari penyampai materi menjadi kurator digital, desainer pembelajaran, dan fasilitator berbasis data. Kompetensi utama yang dibutuhkan meliputi TPACK, pedagogi digital inklusif, dan digital wellbeing. Implementasi kebijakan masih menghadapi kendala berupa kesenjangan infrastruktur, tingginya beban kerja guru, dan kurangnya integrasi penilaian kinerja.

Faktor Penyebab *Digital Burnout* pada Guru di Era Pembelajaran berbasis Teknologi

Perkembangan pembelajaran yang semakin bergantung pada teknologi telah membawa perubahan besar terhadap beban kerja guru, pola interaksi, serta tuntutan kompetensi yang harus mereka penuhi. Dalam kondisi ini, *digital burnout* tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi berkembang dari kumpulan tekanan yang berasal dari penggunaan teknologi yang intens, tuntutan adaptasi yang cepat, beban administratif yang meningkat, dan ketidaksesuaian antara sumber daya yang tersedia dengan tanggung jawab kerja yang harus dijalankan guru (Riesmawati et al., 2025). Hasil telaah terhadap artikel yang telah dikumpulkan menunjukkan bahwa faktor penyebab *digital burnout* pada guru dapat dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, yakni *technostress*, peningkatan kompleksitas pekerjaan, tekanan administratif, ketidakpastian kebijakan, kesenjangan kompetensi dan sumber daya digital, serta lemahnya dukungan organisasi.

Gambar 1: Faktor-faktor penyebab digital burnout pada guru di era pembelajaran digital



Faktor yang paling banyak ditemukan adalah *technostress*, yaitu stres yang timbul akibat penggunaan teknologi digital dalam proses pembelajaran dan pekerjaan guru (Andryan & Suminar, 2024). Penelitian oleh Mudrikah et al. (2022) menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan untuk mencapai tujuan pembelajaran, ketidakamanan dalam penggunaan teknologi, serta penggunaan teknologi yang berlangsung terus-menerus dapat membentuk *technostress* pada guru. Tekanan ini diperkuat bahwa penerapan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) membuat beban kerja guru meningkat dan keterampilan penggunaan TIK harus terus ditingkatkan (Mudrikah et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa *digital burnout* dapat muncul ketika tuntutan penggunaan teknologi berkembang lebih cepat dibandingkan kemampuan guru untuk menyesuaikan diri.

Menurut Mudrikah et al (2022) *technostress* terdiri dari beberapa dimensi, yaitu *techno-overload*, *techno-invasion*, *techno-complex*, *techno-insecurity*, dan *techno-uncertainty*. *Techno-overload* muncul ketika teknologi justru meningkatkan jumlah dan kecepatan pekerjaan guru, *techno-invasion* terjadi saat teknologi menghilangkan batas antara kerja dan waktu pribadi, *techno-complex* berkaitan dengan kerumitan penggunaan sistem digital, *techno-insecurity* muncul ketika guru merasa kurang aman karena kemampuan teknologinya belum memadai, sedangkan *techno-uncertainty* mengacu pada perubahan sistem dan aplikasi digital yang terus-menerus (Andryan & Suminar, 2024). Berbagai kondisi tersebut menyebabkan teknologi yang awalnya ditujukan untuk mendukung proses pembelajaran justru berpotensi menjadi sumber tekanan mental tambahan bagi guru.

Faktor penyebab berikutnya adalah meningkatnya kompleksitas pekerjaan guru. Wijaya et al. (2026) mengungkapkan bahwa guru mengalami peningkatan beban kerja karena harus beradaptasi dengan teknologi digital, menyiapkan materi pembelajaran, serta mengelola interaksi dengan siswa secara. Bertambahnya tanggung jawab tersebut menyebabkan beban kognitif dan emosional meningkat secara bersamaan, sehingga kemungkinan terjadinya *digital burnout* menjadi semakin besar.

Tuntutan administratif juga muncul sebagai faktor penting yang memperburuk kelelahan kerja. Ketidakpastian kebijakan pendidikan, perubahan metode pembelajaran yang cepat, serta tekanan administratif yang tinggi dapat

meningkatkan risiko kelelahan kerja (Wijaya et al., 2026). Faktor lain yang menonjol adalah ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia (Raihan et al., 2025). Mudrikah et al. (2022) memperkuat hal tersebut dengan menunjukkan bahwa aspek ketidakamanan teknologi, invasi teknologi terhadap kehidupan pribadi, dan ketidakpastian teknologi memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Patricia & Wibowo, 2024) bahwa *technostress* timbul karena tidak sepadannya tuntutan dengan sumber daya pekerjaan. Dengan demikian, *burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya tugas, tetapi juga oleh perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut.

Kondisi tersebut semakin berat bagi guru honorer maupun guru yang berada pada posisi kerja rentan. Patricia & Wibowo (2024) menunjukkan bahwa guru honorer sering menghadapi ketidakpastian pekerjaan serta tuntutan kerja yang tinggi sehingga lebih rentan mengalami stres kerja. Selain harus menyesuaikan diri dengan sistem digital, mereka juga memikul tanggung jawab tambahan seperti wali kelas, pengampu ekstrakurikuler, dan tugas administratif. Oleh karena itu, *digital burnout* pada guru tidak semata-mata dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, tetapi juga oleh kondisi kerja yang penuh ketidakpastian dan tuntutan yang berlapis.

Kajian yang dilakukan oleh Tari et al. (2025) menunjukkan bahwa kesenjangan digital dan keterbatasan akses teknologi merupakan penyebab penting yang menghambat adaptasi guru. Dalam kajian tentang transformasi pendidikan digital, dijelaskan bahwa masih terdapat ketimpangan akses teknologi, perbedaan ketersediaan sumber daya, serta variasi kompetensi digital yang menjadi tantangan dalam penerapan pedagogi digital (Tari et al., 2025). Ketika adaptasi teknologi dipaksakan dalam kondisi sumber daya terbatas, kelelahan mental menjadi lebih mudah muncul dan berlangsung lebih lama.

Temuan lain yang relevan adalah bahwa transformasi pendidikan yang mendadak memperparah tekanan psikologis guru (Riesmawati et al., 2025). Tari et al. (2025) menyebutkan bahwa pandemi COVID-19 memaksa transformasi yang mendadak dalam praktik pendidikan yang menuntut adaptasi dari para guru. Perubahan yang terlalu cepat membuat guru tidak memiliki cukup waktu untuk menyesuaikan diri secara bertahap. Dengan demikian, *digital burnout* pada guru dapat dipahami sebagai hasil dari transisi sistem pendidikan tidak sepenuhnya diimbangi dengan kesiapan lembaga maupun dukungan yang memadai bagi guru.

Faktor lain yang juga berkontribusi adalah kurangnya dukungan organisasi dan budaya kerja yang kurang sehat. Raihan et al. (2025) menyebutkan bahwa penggunaan *Information and Communication Technology* (ICT) yang berlebihan tanpa dukungan organisasi yang memadai dapat menurunkan kepuasan kerja melalui peningkatan kelelahan emosional. Selain itu, budaya kerja yang *overloaded*, lingkungan sekolah yang hierarkis dan individualis, serta kurangnya dukungan dari atasan memperkuat risiko stres dan *burnout* (Murniasih & Karimah, 2026). Dalam situasi tersebut, guru tidak hanya menghadapi tantangan penggunaan teknologi, tetapi juga harus berhadapan dengan lingkungan kerja yang kurang memberikan dukungan, kesempatan berkolaborasi, bantuan teknis, maupun apresiasi yang sepadan terhadap tuntutan pekerjaan digital yang mereka jalani.

Secara keseluruhan, hasil telaah terhadap artikel-artikel yang dipilih menunjukkan bahwa faktor penyebab *digital burnout* pada guru merupakan

gabungan dari tekanan teknologi, beban kerja yang meningkat, tuntutan administratif, ketidakpastian kebijakan, kesenjangan kompetensi digital, keterbatasan sumber daya, dan dukungan organisasi yang belum memadai. Karena itu, *digital burnout* perlu dipahami tidak hanya sebagai persoalan individu, tetapi juga sebagai dampak dari berbagai kondisi struktural dan psikologis yang menyertai proses transformasi pendidikan berbasis teknologi.

Dampak *Digital Burnout* Terhadap Guru di Era Pembelajaran berbasis Teknologi

Perkembangan pembelajaran yang semakin bergantung pada teknologi tidak hanya membawa perubahan pada beban kerja, melainkan juga memberikan dampak psikologis, fisik, dan struktural yang signifikan terhadap diri guru. Dalam kondisi ini, *digital burnout* tidak sekadar menjadi beban mental sementara, melainkan faktor utama yang merusak kualitas pengajaran, kesehatan kesejahteraan individu, hingga stabilitas organisasi sekolah. Hasil telaah terhadap artikel yang telah dikumpulkan menunjukkan bahwa dampak *digital burnout* pada guru dapat dikelompokkan ke dalam beberapa dimensi utama, yakni penurunan kepuasan kerja, penurunan kualitas pembelajaran dan kinerja pedagogis, gangguan kesehatan mental dan fisik, serta meningkatnya keinginan guru untuk keluar dari profesinya (*turnover intention*).

Dampak paling mendasar terjadi pada aspek psikologis kerja, di mana penggunaan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) yang berlebihan untuk urusan pekerjaan tanpa dukungan sekolah dapat meningkatkan kelelahan emosional guru. Penelitian oleh Raihan et al. (2025) menunjukkan bahwa meningkatnya kelelahan emosional tersebut berdampak langsung pada penurunan tingkat kepuasan kerja guru. Pada akhirnya, *digital burnout* secara perlahan mengikis motivasi standar guru dalam mendidik.

Kondisi kelelahan emosional tersebut pada tahap berikutnya dapat merusak kapasitas profesional guru di dalam kelas. Pengaruh buruk *technostress* ini diperkuat oleh Riesmawati et al. (2025) yang menyatakan bahwa guru dengan kompetensi digital rendah mengalami peningkatan *technostress* secara signifikan. *Burnout* yang tercipta mengakibatkan penurunan kepercayaan diri guru serta rendahnya keterlibatan mereka dalam inovasi pembelajaran. Ketika kepercayaan diri dan inovasi berada pada titik terendah, hal tersebut berdampak buruk pada kualitas pengajaran yang ditunjukkan dengan penurunan hasil belajar siswa sebesar 15%–20%. Penurunan kualitas tersebut juga sejalan dengan kajian Satria et al. (2025) yang memberikan visualisasi empiris mengenai kerusakan kinerja instruksional guru. *Digital burnout* terbukti menurunkan kinerja pedagogis guru, yang terindikasi dari penurunan kualitas RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), kurangnya inovasi pedagogis, serta ketidakkonsistenan dalam melakukan evaluasi atau penilaian terhadap peserta didik. Fenomena ini menegaskan bahwa guru yang mengalami kelelahan digital kehilangan kemampuan krusialnya untuk merencanakan, mengeksplorasi metode, dan memberikan penilaian yang objektif serta konsisten kepada peserta didik.

Selain berdampak pada performa kerja, akumulasi *technostress* ini juga merusak kesehatan dasar guru. Tuntutan yang mengharuskan guru beradaptasi dengan sangat cepat terhadap teknologi baru menimbulkan stres mendalam dan kelelahan kronis (*digital burnout*), terutama bagi guru yang berada di daerah

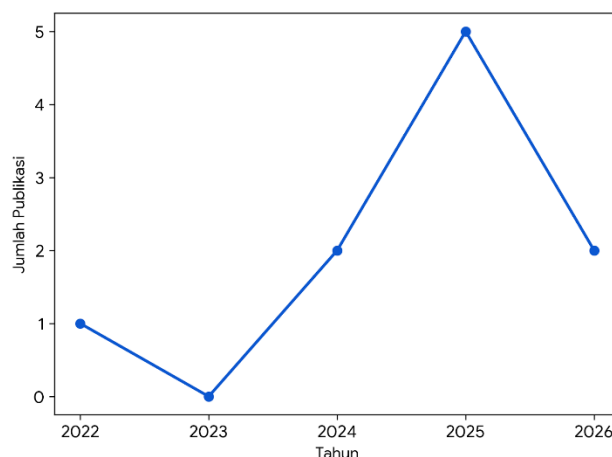
dengan keterbatasan sumber daya. Murniasih & Karimah (2026) mengungkapkan bahwa *digital burnout* ini secara langsung mengganggu kesehatan mental guru dan menurunkan produktivitas kerja mereka secara optimal. Hal ini juga berdampak pada aspek biologis, di mana tercatat secara menyeluruh mengakibatkan kelelahan fisik dan mental akibat tuntutan pembelajaran online, bahkan ditemukan data bahwa 72% guru melaporkan kelelahan karena pembelajaran daring.

Dampak akhir berskala struktural ini dipertegas oleh Riesmawati et al. (2025) yang menemukan bahwa potret krisis ini meningkatkan *turnover intention* (keinginan guru untuk berhenti atau pindah kerja) dan memperpendek masa kerja guru. Akibatnya, fenomena ini mengganggu kontinuitas pembelajaran serta stabilitas organisasi di sekolah. Sekolah kehilangan guru-guru potensial, proses belajar-mengajar menjadi terhambat, dan iklim akademik menjadi tidak stabil akibat pergantian staf yang terlalu sering.

Secara keseluruhan, hasil telaah terhadap artikel-artikel yang dipilih menunjukkan bahwa dampak *digital burnout* dan *technostress* pada guru merupakan destruksi sistemik yang berantai. Bermula dari kelelahan emosional dan penurunan kepuasan kerja pada tingkat individu, dampaknya meluas pada penurunan kinerja pedagogis dan mutu hasil belajar siswa, mengganggu kesehatan mental-fisik, hingga berujung pada aksi *absenteeism* serta tingginya angka pengunduran diri guru. Oleh karena itu, dampak *digital burnout* perlu dipahami bukan hanya sebagai problem psikologis personal guru, melainkan sebagai ancaman nyata yang dapat melumpuhkan kualitas sistem pendidikan dan keberlanjutan stabilitas organisasi sekolah di era digital.

Tren Penelitian tentang Faktor Penyebab dan Dampak *Digital Burnout* pada Guru di Era Pembelajaran Berbasis Teknologi

Tren penelitian tentang *digital burnout* pada guru di era pembelajaran berbasis teknologi menunjukkan peningkatan dalam lima tahun terakhir, khususnya setelah pandemi COVID-19 yang mendorong percepatan digitalisasi pendidikan (Tari et al., 2025). Kondisi ini dipengaruhi oleh transformasi digital yang menuntut guru menguasai berbagai platform digital, beradaptasi dengan perubahan teknologi yang cepat, dan mempertahankan konektivitas tanpa batas (*hyperconnectivity*) dalam menjalankan tugas profesional (Ludijanto et al., 2025). Situasi ini berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis yang harus dihadapi guru, sehingga risiko terjadinya *digital burnout* menjadi semakin besar (Wijaya et al., 2026).



Gambar 2: Tren

Penelitian tentang Faktor Penyebab dan Dampak *Digital Burnout* pada Guru

Berdasarkan hasil analisis terhadap artikel-artikel yang telah dikaji, sebagian besar penelitian berfokus pada keterkaitan antara *technostress* dan *digital burnout*, serta pengaruh stres kerja terhadap kinerja guru dalam konteks pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa *technostress* dipandang sebagai salah satu sumber tekanan utama yang perlu dipahami untuk menjelaskan munculnya *digital burnout* pada guru di Indonesia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *technostress* memiliki hubungan positif yang dengan kecenderungan burnout pada guru, di mana semakin tinggi tingkat *technostress* maka semakin tinggi pula *burnout* yang dialami (Andryan & Suminar, 2024). Faktor penyebab utama meliputi beban kerja administratif yang berat, ketidakadilan dalam organisasi, serta keterbatasan sarana pendukung di beberapa daerah (Sumantri et al., 2026). Fokus penelitian terhadap isu ini semakin menguat karena pandemi COVID-19 telah mengubah sistem pendidikan secara mendasar dan memaksa guru melakukan penyesuaian cepat terhadap penggunaan teknologi dalam kegiatan pembelajaran (Murniasih & Karimah, 2026). Penelitian oleh Ela (2025) menemukan bahwa 70% guru mengalami peningkatan beban kerja pasca digitalisasi, dengan 60% melaporkan peningkatan stres dan tingkat *burnout*. Dampak dari kondisi tersebut terlihat pada menurunnya keyakinan guru terhadap kemampuan dirinya, meningkatnya kelelahan emosional, serta berkurangnya kualitas kinerja profesional dalam menjalankan tugas mengajar.

Selain itu, tren penelitian juga menunjukkan peningkatan perhatian terhadap peran ketahanan (*resilience*) dan kesejahteraan (*well-being*) guru sebagai faktor pelindung dari *burnout* (Ela, 2025). Banyak peneliti menilai bahwa dukungan dari kepemimpinan, motivasi intrinsik, dan ketahanan *psychological found* sebagai faktor pelindung yang efektif dalam pencegahan burnout (Riesmawati et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya memperkuat ketahanan dan kesejahteraan guru perlu ditempatkan sebagai bagian penting dalam pengelolaan sumber daya manusia di bidang pendidikan, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul akibat transformasi pendidikan berbasis teknologi.

Selain aspek *technostress* dan stres kerja, tren penelitian juga mengungkap peran literasi digital dan dukungan sosial dalam mempengaruhi kesejahteraan guru di era digital (Ulfa et al., 2026). Guru yang memiliki tingkat literasi digital yang

baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan penggunaan teknologi, sehingga merasa lebih percaya diri dalam menjalankan tugasnya (Ela, 2025). Di Indonesia, penelitian tentang *burnout* guru masih banyak dilakukan secara terpisah, kajian empiris mengenai *digital burnout* yang memandang berbagai faktor secara terpadu masih relatif terbatas. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan yang mengintegrasikan aspek *technostress*, literasi digital, dukungan sosial, dan pengembangan profesional dalam satu kerangka kesejahteraan guru yang utuh.

Secara keseluruhan, tren penelitian menunjukkan bahwa *digital burnout* pada guru adalah fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. *Technostress*, tingginya beban administratif, keterbatasan infrastruktur, serta kurang memadainya dukungan pelatihan menjadi sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kondisi tersebut (Riesmawati et al., 2025). Percepatan transformasi digital yang terjadi sejak masa pandemi telah menghadirkan dua konsekuensi yang berjalan beriringan, yaitu meningkatnya efisiensi operasional sekaligus bertambahnya tekanan psikologis yang harus dihadapi tenaga pendidik (Lestari et al., 2023). Oleh karena itu, reformasi kebijakan pendidikan perlu memberikan perhatian yang lebih besar terhadap perlindungan kesehatan mental guru, mengingat aspek tersebut menjadi faktor penting dalam menjaga keberlanjutan transformasi pendidikan di era digital.

KESIMPULAN

Digital burnout yang dialami guru dalam lingkungan pembelajaran yang semakin bergantung pada teknologi tidak hanya menjadi persoalan individu, tetapi juga mencerminkan permasalahan yang bersifat menyeluruh dalam sistem pendidikan. Kondisi ini muncul akibat tingginya tuntutan penggunaan teknologi digital dalam pekerjaan, keterbatasan dukungan dari institusi, serta kemampuan literasi digital yang belum memadai pada sebagian guru. Akumulasi berbagai tekanan tersebut dapat menimbulkan kelelahan emosional, menurunkan efektivitas proses pembelajaran, mengganggu kesehatan fisik maupun psikologis, dan mendorong meningkatnya keinginan untuk meninggalkan profesi keguruan. Jika terjadi secara luas, dampak tersebut berpotensi mengganggu keberlangsungan serta kualitas pendidikan. Oleh sebab itu, diperlukan langkah penanganan yang mencakup berbagai tingkat, seperti penguatan kapasitas melalui pelatihan teknologi, penyediaan bantuan teknis yang memadai, pengelolaan beban kerja yang lebih proporsional, penerapan aturan yang membatasi aktivitas kerja daring di luar jam kerja, serta pengembangan program kesejahteraan guru. Upaya-upaya tersebut penting sebagai tindakan pencegahan sekaligus penanganan untuk mengurangi dampak *digital burnout* dan mendukung terciptanya lingkungan pembelajaran digital yang sehat serta berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alief, L., Matiala, T. F., Mamonto, T., Mokodompit, H., Putrianti, F. G., & Sihombing, D. A. (2025). Analisis Pengaruh Burnout, Beban Administratif dan Work-Life Balance Terhadap Kepuasan Kerja Guru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 1116–1121. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1696>
- Andryan, A. A., & Suminar, D. R. (2024). Tinjauan Literatur Sistematis: Hubungan

- antara Technostress dengan Burnout. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 6(12), 8079–8093. <https://doi.org/10.47467/alkharaj.v6i12.4656>
- Ela, N. (2025). *Teacher Resilience and Well-Being : Navigating Burnout in Indonesia ' s Educational Digitalization Era*. 3(4), 203–213.
- Hidayati, D., Imama, M. L., Hilhamsyah, Maysaroh, A., & Kartiwi, A. P. (2025). Digital Life Among Teachers : From Burnout to Well-Being. *Educational Process International Journal*, 15.
- Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). *The Power of Digital Resilience: Transformasi Berpikir Kritis dan Penguatan Kesehatan Mental Emosional di Era Disrupsi*. Universitas Brawijaya Press.
- Ludijanto, L., Santika, T., Nurjanah, Suwandi, W., Sulaeman, & Rais, R. D. A. (2025). *Transformasi Pendidikan: Menghadapi Era Digital di Ruang Belajar*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Megawati, M., & Sofiroh, M. (2025). Transformasi Pembelajaran Abad Ke-21 Di Sekolah Dasar: Integrasi Literasi Digital Dalam Kurikulum Merdeka. *Journal of Education for All*, 3(2), 102–111. <https://doi.org/10.61692/edufa.v3i2.314>
- Mudrikah, S., Kusmuriyanto, K., & Widodo, W. (2022). Pengaruh Technostress dan Computer Self Efficacy terhadap Kinerja Guru Selama Pembelajaran Daring. *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya*, 10(2), 96–105.
- Murniasih, N. I., & Karimah, R. K. N. (2026). Trrransformasi Profesi Guru di Era Digital dan Pasca-pandemi : Tinjauan Sistematis atas Tren , Kompetensi , dan Kebijakan. *AL FARABI: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 7(1), 1–8.
- Nardin, K. de L., Santiago, F., & Justi, M. M. (2025). Digital Burnout: The Effect of Screen Workloads on Mental Health and Quality of Life. *EC Psychology and Psychiatry*, 14(3), 1–14. <https://doi.org/10.31080/ECPP.2025.14.01149>
- Nashrullah, M., Syaiful Rahman, Abdul Majid, Nunuk Hariyati, & Budiyanto. (2025). Transformasi Digital dalam Pendidikan Indonesia: Analisis Kebijakan dan Implikasinya terhadap Kualitas Pembelajaran. *Mudir : Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(1), 52–59. <https://doi.org/10.55352/mudir.v7i1.1290>
- Nurajizah, Setiahati, E., & Baqi, F. A. (2026). KEeberlanjutan Karir Guru di Era Smart School: Tantangan Kesejahteraan dan Respons Organisasi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 63–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.41227>
- Nurhayati, A., Zamzami, S., & Jannah, L. N. (2025). The Impact of Digital Burnout on Organizational Citizenship Behavior (OCB) among Remote Workers. *Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi Dan Bisnis*, 4(2), 115–126. <https://doi.org/10.51903/6j0mr862>
- Patricia, C. F., & Wibowo, D. H. (2024). Apakah Technostress Berpeluang memicu Burnout? Studi pada Guru Honorer Usia Dewasa Madya. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(2), 158–172. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v9i2.12553>
- Pujiastuti, G. R., & Yohamintin. (2025). Analisis Kompetensi Sosial Guru dalam Menurunkan Risiko Burnout Guru di SDN. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 215–225.
- Raihan, I. M., Listyasari, W. D., Rahmawati, D., & ... (2025). Kepemimpinan

- Kepala Sekolah dan Komunikasi Organisasi Sebagai Determinan Kepuasan Kerja Guru Generasi Z: Sebuah Systematic Literature Review. *Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan*, 3(1), 212–221. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps/article/view/63636%0Ahttps://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps/article/download/63636/22124>
- Riesmawati, R. R., Istikomah, I., Azizah, D., Supriyanto, S., & Murniati, N. A. N. (2025). Ketahanan dan Kesejahteraan Guru: Pilar Strategis Manajemen Sumber Daya Manusia Pendidikan Menghadapi Transformasi Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 5(3), 1299–1311. <https://doi.org/10.51574/jrip.v5i3.4024>
- Satria, R., Fauzan, & Muhammad, A. F. (2025). Faktor Penyebab Stres Kerja dan Dampaknya terhadap Kinerja Guru: Tinjauan Literatur Komprehensif. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 5(1), 249–263. <https://etdci.org/journal/jrip/article/view/2889>
- Sugiyanto, Nurkolis, & Kusumaningsih, W. (2025). *Stres Kerja dan Kesejahteraan Guru di Era Digital: Pengaruh terhadap Kualitas Pembelajaran*. 14(1), 116–124.
- Sumantri, M. D., Ernawati, S., Kurniawan, P., Syarifuddin, & Putri, F. E. (2026). Burnout Guru di Era Disrupsi Pendidikan : Tinjauan Literatur Sistematis tentang Penyebab dan Dampak. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 5(4), 10214–10223.
- Tari, I. D. A. E. P. D., Santosa, M. H., Sudatha, I. G. W., & Suartama, I. K. (2025). Cyber Pedagogy, Educational Transformation in The Digital Era: Systematic Literature Review. *Santhet: Jurnal Sejarah, Pendidikan, Dan Humaniora*, 9(6), 2354–2370. <https://doi.org/10.36526/js.v3i2.6169>
- Ulfa, M., Firmansyah, D., Junaidah, & Hadiati, E. (2026). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Kerja Guru di Sekolah Menengah. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 11(2), 2585–2591.
- Wijaya, R. T., Anugrah, N. U., & Wardana, R. E. (2026). Pengaruh Stres Kerja terhadap Burnout Guru Work From Home Berdasarkan Faktor Demografi. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(2), 91–103.