

# **Dampak Negatif Penurunan Minat Belajar Efek Beban Belajar Berlebihan dalam Perspektif Psikologi Pendidikan**

**Landri Nurhandriatie**

Jurusan Psikologi Pendidikan, Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan  
Indonesia, Bandung, Indonesia.

[landrinurh@upi.edu](mailto:landrinurh@upi.edu)

## **Abstrak**

Proses belajar adalah proses yang kompleks dan dinamis yang terjadi di berbagai lingkungan dan melibatkan perubahan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Belajar merupakan proses yang penting dalam kehidupan manusia karena memungkinkan manusia untuk mengembangkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Beban belajar adalah keseluruhan kegiatan yang harus diikuti oleh siswa dalam rangka mencapai kompetensi yang ditetapkan, termasuk kegiatan-kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Beban belajar yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa, baik secara fisik, psikis, maupun sosial.

**Kata Kunci :** Psikologi Pendidikan, Belajar, Beban Belajar.

## **Abstract**

*The learning process is a complex and dynamic process that takes place in various environments and involves changes in knowledge, skills and attitudes. Learning is an important process in human life because it allows humans to develop themselves and adapt to the environment. Learning load is the overall activities that must be followed by students in order to achieve the competencies set, including activities-activities of intracurricular, co-curricular, and extracurricular. Excessive learning load can have a negative impact on students, both physically, psychologically, and socially.*

**Keyword:** *Psychology Of Education, Study, Study Load.*

## **PENDAHULUAN**

Proses belajar yang berlangsung secara otomatis dalam interaksi antar manusia dan lingkungannya merupakan tanda bahwa manusia itu makhluk hidup. Setiap tahapan kehidupan mengalami perubahan setelah dilakukan proses belajar, baik perubahan dalam memenuhi kebutuhan hidup, mempertahankan nilai hidup, maupun mengembangkan nilai kemanfaatan. Menurut Sadiman (2005), belajar adalah proses yang kompleks, berlangsung seumur hidup, dan menghasilkan perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut dapat berupa perubahan pengetahuan, keterampilan, maupun nilai dan sikap. Gagne (1977) mengatakan belajar adalah proses perubahan yang relatif menetap dalam perilaku sebagai hasil dari pengalaman atau latihan yang diperkuat. Proses belajar dimulai dengan adanya pengalaman atau latihan. Pengalaman atau latihan tersebut dapat berupa pengalaman langsung, seperti berinteraksi dengan lingkungan, atau pengalaman tidak langsung, seperti membaca buku atau menonton video. Pengalaman atau latihan tersebut kemudian akan menimbulkan perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut dapat berupa perubahan pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Perubahan perilaku yang terjadi akibat belajar bersifat relatif menetap. Artinya, perubahan perilaku tersebut tidak akan hilang dengan sendirinya. Perubahan perilaku yang bersifat relatif menetap dapat terjadi karena adanya penguatan (*reinforcement*). Penguatan adalah konsekuensi yang diberikan setelah seseorang melakukan suatu perilaku. Penguatan dapat berupa konsekuensi positif, seperti pujian atau hadiah, atau konsekuensi negatif, seperti hukuman. Belajar adalah perolehan, integrasi, dan penggunaan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Slavin, 2013). Perolehan pengetahuan, keterampilan, dan sikap baru merupakan awal dari proses belajar. Perolehan ini dapat terjadi melalui berbagai cara, seperti melalui pengalaman langsung, melalui pembelajaran formal, atau melalui media massa. Setelah memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap baru, kita perlu mengintegrasikannya ke dalam pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang sudah ada sebelumnya. Integrasi ini diperlukan agar pengetahuan, keterampilan, dan sikap baru dapat digunakan secara efektif. Sementara Vygotsky (1978) mengatakan bahwa belajar adalah proses yang melibatkan interaksi antara

individu dan lingkungannya. Vygotsky berpendapat bahwa lingkungan berperan sebagai zona perkembangan proksimal (ZPD). ZPD adalah jarak antara tingkat perkembangan aktual (*actual developmental level*) seseorang dengan tingkat perkembangan potensial (*potential developmental level*). Tingkat perkembangan aktual adalah tingkat kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas secara mandiri. Tingkat perkembangan potensial adalah tingkat kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas dengan bantuan orang lain. Belajar terjadi ketika seseorang berada di dalam ZPD-nya. Dalam ZPD, seseorang dapat menyelesaikan tugas yang tidak dapat diselesaikannya secara mandiri dengan bantuan orang lain. Bantuan orang lain dapat berupa bimbingan, petunjuk, atau contoh. Belajar adalah proses yang dapat menyenangkan dan bermakna (Csikszentmihalyi, 1990). Belajar adalah proses yang dapat menyenangkan dan bermakna jika seseorang mengalami flow. Flow adalah keadaan di mana seseorang sepenuhnya tenggelam dalam aktivitas yang sedang dilakukannya dan merasa sangat termotivasi dan termotivasi. Flow terjadi ketika seseorang merasa tantangan dan keterampilannya seimbang. Jika tantangan terlalu besar, orang tersebut akan merasa stres dan cemas. Jika tantangan terlalu kecil, orang tersebut akan merasa bosan dan tidak termotivasi. Dalam keadaan flow, seseorang merasa sangat berenergi dan fokus. Orang tersebut juga merasa puas dan bangga dengan apa yang telah dilakukannya. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses yang kompleks, berlangsung seumur hidup, dan menghasilkan perubahan perilaku. Perubahan perilaku tersebut dapat berupa perubahan pengetahuan, keterampilan, maupun nilai dan sikap. Belajar adalah proses yang kompleks dan dinamis. Belajar tidak hanya terjadi di sekolah, tetapi juga di berbagai lingkungan, seperti di rumah, di tempat kerja, dan di masyarakat. Belajar juga tidak hanya melibatkan perubahan pengetahuan, tetapi juga perubahan keterampilan dan sikap. Belajar adalah proses yang penting dalam kehidupan manusia. Belajar memungkinkan manusia untuk mengembangkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

## **PEMBAHASAN**

## **KONSEP BEBAN BELAJAR**

Beban belajar adalah keseluruhan kegiatan yang harus dilakukan oleh peserta didik untuk mencapai kompetensi yang ditetapkan. Kegiatan-kegiatan tersebut harus disesuaikan dengan kebutuhan, kemampuan, potensi, minat, kondisi, lingkungan, prinsip-prinsip pendidikan, tujuan pendidikan nasional, dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Pengertian beban belajar menurut Permendikbud Nomor 51 Tahun 2018 adalah keseluruhan kegiatan yang harus dilakukan oleh peserta didik dalam rangka mencapai kompetensi yang ditetapkan. Beban belajar adalah keseluruhan kegiatan yang harus diikuti oleh siswa dalam rangka mencapai kompetensi yang ditetapkan, termasuk kegiatan-kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler (Hidayat, 2012). Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas, seperti mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas, dan mengerjakan ujian. Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar kelas, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti kunjungan lapangan, dan mengikuti pelatihan. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa di luar jam pelajaran, seperti mengikuti kegiatan olahraga, mengikuti kegiatan seni, dan mengikuti kegiatan keagamaan. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa beban belajar adalah keseluruhan kegiatan yang harus diikuti oleh siswa dalam rangka mencapai kompetensi yang ditetapkan, termasuk kegiatan-kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler, dengan memperhatikan berbagai faktor, seperti kebutuhan, kemampuan, potensi, minat, kondisi, lingkungan, prinsip-prinsip pendidikan, tujuan pendidikan nasional, dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

## **PENURUNAN MINAT BELAJAR**

Menurut Djamarah dan Aswan (2013), penurunan minat belajar adalah berkurangnya atau hilangnya ketertarikan dan keinginan untuk belajar. Penurunan minat belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Berkurangnya atau hilangnya ketertarikan dan keinginan untuk belajar. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

Faktor internal yang dapat menyebabkan penurunan minat belajar meliputi faktor psikologis, biologis, dan kepribadian. Faktor eksternal yang dapat menyebabkan penurunan minat belajar meliputi faktor keluarga, sekolah, dan lingkungan. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa Djamarah dan Aswan (2013) memandang penurunan minat belajar sebagai suatu proses yang bertahap, yaitu dari berkurangnya ketertarikan, kemudian hilangnya keinginan, dan akhirnya hilangnya minat untuk belajar. Menurut Aditama dan Rusli (2019), penurunan minat belajar adalah suatu kondisi di mana siswa tidak lagi memiliki ketertarikan dan keinginan untuk belajar. Penurunan minat belajar adalah suatu kondisi di mana siswa tidak lagi memiliki ketertarikan dan keinginan untuk belajar" adalah kondisi di mana siswa tidak lagi merasa tertarik terhadap materi pelajaran dan tidak lagi memiliki keinginan untuk mempelajari materi pelajaran tersebut salah satu faktor yang bisa menjadikan penurunan minat belajar adalah faktor eksternal seperti beban belajar yang berlebihan, mengakibatkan siswa menjadi kelelahan dan tidak memiliki keinginan untuk belajar.

### **DAMPAK NEGATIF BEBAN BELAJAR BERLEBIHAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN**

Sebelumnya kita sudah bahas mengenai apa itu belajar, belajar merupakan proses yang kompleks dan dinamis yang terjadi di berbagai lingkungan dan melibatkan perubahan pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Belajar merupakan proses yang penting dalam kehidupan manusia karena memungkinkan manusia untuk mengembangkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Sementara beban belajar adalah keseluruhan kegiatan yang harus diikuti oleh siswa dalam rangka mencapai kompetensi yang ditetapkan, termasuk kegiatan-kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler, dengan memperhatikan berbagai faktor, seperti kebutuhan, kemampuan, potensi, minat, kondisi, lingkungan, prinsip-prinsip pendidikan, tujuan pendidikan nasional, dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dampak negatif Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 51 Tahun 2018 tentang Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah, beban belajar adalah keseluruhan

kegiatan yang harus dilakukan oleh peserta didik dalam rangka mencapai kompetensi yang ditetapkan. Beban belajar yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi peserta didik, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Dampak negatif beban belajar berlebihan tersebut meliputi diantaranya adalah kelelahan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti banyaknya tugas yang harus dikerjakan, waktu tidur yang kurang, dan stres. Kelelahan dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan prestasi akademik dan penurunan minat belajar. Penurunan minat belajar adalah salah satu dampak beban belajar berlebihan yang paling berbahaya. Penurunan minat belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti banyaknya tugas yang harus dikerjakan, kurangnya waktu untuk bersosialisasi, dan tidak adanya motivasi belajar. Penurunan minat belajar dapat menghambat pencapaian prestasi akademik peserta didik. Untuk mencegah dampak negatif beban belajar berlebihan, perlu dilakukan upaya-upaya untuk menyeimbangkan beban belajar dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya, seperti kebutuhan, kemampuan, potensi, minat, kondisi, lingkungan, prinsip-prinsip pendidikan, tujuan pendidikan nasional, dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Upaya-upaya tersebut meliputi: Menyusun jadwal pelajaran yang seimbang antara mata pelajaran yang bersifat akademik dan non-akademik. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan. Meningkatkan peran orang tua dalam mendampingi peserta didik belajar. Dengan adanya upaya-upaya tersebut, diharapkan dapat mencegah dampak negatif beban belajar berlebihan dan dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Menurut Mulyasa (2005), minat belajar adalah faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Siswa yang memiliki minat belajar yang tinggi akan lebih termotivasi untuk belajar dan lebih mudah untuk memahami materi pelajaran. Beban belajar yang berat dapat berdampak negatif terhadap minat belajar siswa. Siswa yang merasa terbebani dengan tugas-tugas sekolahnya akan lebih mudah merasa bosan dan tidak termotivasi untuk belajar. Untuk mengatasi masalah minat belajar siswa dalam menghadapi beban belajar yang

berat, Mulyasa (2005) mengemukakan beberapa solusi, antara lain: 1) Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan. Lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan akan membuat siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk belajar; 2) Memberikan motivasi dan dukungan kepada siswa. Motivasi dan dukungan dari guru dapat membantu siswa untuk tetap bersemangat dalam belajar; 3) Menyusun kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan dan minat siswa. Kurikulum yang sesuai dengan kebutuhan dan minat siswa akan membuat siswa lebih tertarik untuk belajar; 4) Menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi. Metode pembelajaran yang bervariasi akan membuat siswa tidak merasa bosan dan monoton dalam belajar; 5). Meningkatkan hubungan guru-siswa. Hubungan guru-siswa yang baik akan membuat siswa merasa lebih dekat dan nyaman dengan guru. Berdasarkan perspektif psikologi pendidikan hal-hal diatas dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari penurunan minat belajar siswa efek beban belajar yang berlebihan.

## **KESIMPULAN**

Beban belajar yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi siswa, baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Dampak negatif beban belajar berlebihan secara fisik meliputi kelelahan, gangguan kesehatan, dan kecelakaan. Dampak negatif beban belajar berlebihan secara psikis meliputi penurunan minat belajar, stres, dan depresi. Dampak negatif beban belajar berlebihan secara sosial meliputi berkurangnya waktu untuk bersosialisasi, gangguan hubungan dengan orang lain, dan meningkatnya risiko kenakalan remaja. Penurunan minat belajar adalah salah satu dampak beban belajar berlebihan yang paling berbahaya. Penurunan minat belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti banyaknya tugas yang harus dikerjakan, kurangnya waktu untuk bersosialisasi, dan tidak adanya motivasi belajar. Penurunan minat belajar dapat menghambat pencapaian prestasi akademik peserta didik. Untuk mencegah dampak negatif beban belajar berlebihan, perlu dilakukan upaya-upaya untuk menyeimbangkan beban belajar dengan berbagai faktor yang mempengaruhinya, seperti kebutuhan, kemampuan, potensi, minat, kondisi, lingkungan, prinsip-prinsip pendidikan, tujuan pendidikan

nasional, dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Upaya-upaya tersebut meliputi:

- a. Menyusun jadwal pelajaran yang seimbang antara mata pelajaran yang bersifat akademik dan non-akademik.
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan minat dan bakatnya.
- c. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan.
- d. Meningkatkan peran orang tua dalam mendampingi peserta didik belajar.

Berdasarkan perspektif psikologi pendidikan, hal-hal tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan minat belajar siswa, sehingga dapat mencegah dampak negatif beban belajar berlebihan. Dampak negatif penurunan minat belajar efek beban belajar berlebihan dapat kita dapatkan melalui penelitian kuantitatif.

## Referensi

- Aditama, I. K., & Rusli, Y. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan minat belajar siswa di sekolah menengah pertama*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, 8(1), 1-11.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Djamarah, S. B., & Aswan, S. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gagne, R. M. (1977). *The conditions of learning (4th ed.)*. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Hidayat, S. (2012). *Manajemen pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2018). *Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Mulyasa, E. (2005). *Menjadi guru profesional: Menciptakan pembelajaran yang berdaya guna dan bermakna*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sadiman, A. S. (2005). *Media pendidikan: Pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slavin, R. E. (2013). *Educational psychology: Theory and practice (11th ed.)*. Boston, MA: Pearson.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.