

## Academic Burnout pada Generasi Alpha di Era Metaverse: Analisis Tematik Berbasis *Systematic Literature Review*

Syifa Andini Fathyadiva

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Indonesia

Correspondence Email: [syfaandni02@gmail.com](mailto:syfaandni02@gmail.com)\*

### Keywords

Academic Burnout; Generation Alpha; Metaverse Era; Digital Technology; Systematic Literature Review

### Abstract

The rapid development of digital technology in the metaverse era has significantly influenced the learning patterns, social interactions, and psychological conditions of Generation Alpha. As a generation that grows up in a highly digital environment, Generation Alpha is increasingly exposed to gadgets, online learning platforms, social media, digital games, and virtual spaces. Although digital technology provides various opportunities for learning, creativity, and access to information, excessive and uncontrolled use may increase the risk of academic burnout. This study aims to analyze the factors contributing to academic burnout among Generation Alpha in the metaverse era. This research employed a library research design using a systematic literature review approach. Data were obtained from scientific articles indexed in Google Scholar through Publish or Perish. The search used the keywords "academic burnout," "burnout akademik," "Generation Alpha," "Generasi Alpha," "metaverse era," "era metaverse," "digital technology," and "smartphone addiction," with the publication years limited to 2023–2025 for the main articles analyzed. From 17 initially identified articles, 5 articles met the inclusion and exclusion criteria and were analyzed using content analysis and thematic synthesis. The findings show that academic burnout among Generation Alpha in the metaverse era is mainly influenced by excessive use of digital technology, digital fatigue, academic pressure, low self-control, lack of parental supervision, and insufficient social-emotional support from families and schools. These findings indicate that preventing academic burnout requires collaboration among parents, teachers, schools, and school counselors through digital literacy, character education, balanced digital learning, and early detection of academic burnout symptoms.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan sosial, pendidikan, dan pola belajar peserta didik. Perubahan tersebut semakin nyata pada Generasi Alpha, yaitu generasi yang lahir sejak tahun 2010 dan tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan perangkat digital, internet, media sosial, kecerdasan buatan, serta ruang virtual. Generasi ini sering dipandang sebagai generasi yang adaptif terhadap teknologi karena sejak usia dini telah terbiasa menggunakan gawai, aplikasi digital, dan berbagai platform pembelajaran berbasis teknologi. Namun, kedekatan Generasi

Alpha dengan teknologi tidak hanya membawa peluang, tetapi juga menghadirkan tantangan psikologis dan akademik yang perlu diperhatikan secara serius (Höfrová et al., 2024; Ziatdinov & Cilliers, 2021).

Dalam konteks pendidikan, teknologi digital dapat mendukung akses informasi, kreativitas, fleksibilitas belajar, dan pengalaman pembelajaran yang lebih interaktif. Kehadiran era metaverse juga membuka kemungkinan baru dalam dunia pendidikan melalui integrasi ruang virtual, realitas tertambah, realitas virtual, dan pengalaman belajar berbasis digital. Metaverse dalam pendidikan dipandang memiliki potensi untuk memperluas pengalaman belajar, tetapi pada saat yang sama juga menimbulkan tantangan terkait kesiapan peserta didik, etika penggunaan teknologi, interaksi sosial, dan dampak psikologis dari lingkungan digital yang intensif (Jagatheesaperumal et al., 2024; Wang et al., 2023).

Penggunaan teknologi yang berlebihan tanpa pengawasan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi, rendahnya motivasi belajar, ketergantungan terhadap gawai, gangguan pola tidur, berkurangnya interaksi sosial, serta meningkatnya risiko kelelahan akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ketergantungan pada telepon seluler berhubungan dengan *academic burnout* melalui kualitas tidur dan fleksibilitas kognitif, sehingga penggunaan perangkat digital yang tidak terkontrol dapat berdampak pada kondisi akademik dan psikologis peserta didik (Wang et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi perlu dipahami secara seimbang, tidak hanya sebagai sarana kemajuan pendidikan, tetapi juga sebagai faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik.

Salah satu persoalan penting yang muncul dalam dinamika pendidikan digital adalah *academic burnout*. Burnout pada awalnya dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian personal akibat tekanan yang berlangsung terus-menerus (Maslach & Jackson, 1981). Dalam konteks pendidikan, konsep ini berkembang menjadi *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berkaitan dengan tuntutan akademik, tekanan belajar, rendahnya motivasi, serta sikap negatif terhadap aktivitas akademik (Salmela-Aro et al., 2009; Schaufeli et al., 2002). Pada peserta didik, *academic burnout* dapat ditandai dengan rasa lelah dalam belajar, sulit berkonsentrasi, menurunnya minat terhadap tugas sekolah, munculnya kejenuhan, serta kecenderungan menarik diri dari kegiatan akademik.

Generasi Alpha menjadi kelompok yang penting untuk dikaji karena mereka berada pada fase perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan digital. Anak-anak dalam generasi ini tidak hanya menggunakan teknologi untuk belajar, tetapi juga untuk hiburan, komunikasi, bermain gim, dan mengakses media sosial. Intensitas penggunaan teknologi yang tinggi dapat menciptakan beban kognitif dan kelelahan digital, terutama ketika anak belum memiliki kontrol diri yang matang. Teori beban kognitif menjelaskan bahwa kemampuan memori kerja manusia memiliki keterbatasan, sehingga paparan informasi yang berlebihan dapat mengganggu proses pemahaman dan pembelajaran mendalam (Sweller, 2011). Dalam konteks Generasi Alpha, kondisi ini dapat memperkuat risiko *academic burnout* apabila penggunaan teknologi tidak diimbangi dengan regulasi diri, literasi digital, dan pendampingan yang memadai.

Selain faktor penggunaan teknologi, *academic burnout* pada Generasi Alpha juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah. Minimnya pengawasan orang tua dalam penggunaan gawai dapat menyebabkan anak menggunakan teknologi secara tidak terkontrol, baik dari segi durasi, jenis konten, maupun tujuan penggunaan. Penelitian Parai' (2023) menegaskan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam membentuk karakter anak Generasi Alpha agar tidak larut dalam dampak negatif era metaverse. Sejalan dengan itu, Salisah et al. (2024) menjelaskan bahwa orang tua berperan dalam mengembangkan karakter anak Generasi Alpha di tengah tantangan dunia digital dan virtual.

Di sisi lain, sekolah dan guru juga memiliki peran penting dalam membangun pola pembelajaran digital yang sehat. Penggunaan teknologi dalam pembelajaran perlu diimbangi dengan literasi digital, penguatan karakter, dukungan sosial-emosional, serta aktivitas belajar yang tidak sepenuhnya bergantung pada layar. Kajian Rohmaniyah et al. (2025) menunjukkan bahwa *academic burnout* pada Generasi Alpha berkaitan dengan tekanan akademik, paparan teknologi secara terus-menerus, serta terbatasnya dukungan sosial-emosional dari keluarga dan guru. Oleh karena itu, pencegahan *academic burnout* membutuhkan kolaborasi antara orang tua, guru, konselor sekolah, dan lingkungan pendidikan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara teknologi digital, Generasi Alpha, pendidikan karakter, penggunaan gawai, serta *academic burnout*. Namun, temuan-temuan tersebut masih tersebar dalam berbagai fokus kajian. Sebagian penelitian membahas Generasi Alpha dalam kaitannya dengan pendidikan karakter dan era metaverse (Parai', 2023; Salisah et al., 2024), sebagian lainnya menyoroti dampak penggunaan teknologi terhadap pola perkembangan anak dan peserta didik (Höfrová et al., 2024; Wang et al., 2025), sedangkan penelitian lain membahas *academic burnout* dalam konteks pembelajaran modern (Rohmaniyah et al., 2025; Salmela-Aro et al., 2009; Schaufeli et al., 2002). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang menyintesis berbagai temuan tersebut secara sistematis agar diperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai faktor-faktor penyebab *academic burnout* pada Generasi Alpha di era metaverse.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *academic burnout* pada Generasi Alpha di era metaverse melalui pendekatan *systematic literature review*. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi, menyeleksi, dan menyintesis temuan-temuan penelitian terdahulu secara sistematis sesuai dengan prinsip pelaporan kajian literatur sistematis (Page et al., 2021). Penelitian ini berfokus pada artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan pada rentang tahun 2023–2025 dan relevan dengan isu *academic burnout*, Generasi Alpha, penggunaan teknologi digital, serta pendidikan di era metaverse. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian mengenai *academic burnout* pada anak generasi digital, serta kontribusi praktis bagi orang tua, guru, sekolah, dan konselor dalam merancang strategi pencegahan yang tepat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan *systematic literature review* (SLR). Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi, menyeleksi, menganalisis, dan menyintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan *academic burnout*

pada Generasi Alpha di era metaverse. Penelitian ini tidak menggunakan data lapangan, melainkan menggunakan artikel ilmiah sebagai sumber data utama. Oleh karena itu, pendekatan SLR dipandang sesuai karena mampu memberikan gambaran sistematis mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *academic burnout*, khususnya dalam kaitannya dengan penggunaan teknologi digital, tekanan akademik, pengawasan orang tua, dan dinamika pendidikan di era metaverse.

Prosedur penelitian ini mengacu pada prinsip *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* atau PRISMA yang meliputi tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan penetapan artikel yang dianalisis (Page et al., 2021). Meskipun demikian, penelitian ini tidak menggunakan meta-analisis statistik karena artikel yang dikaji memiliki karakteristik metode, fokus, dan konteks yang beragam. Oleh sebab itu, data dianalisis secara kualitatif melalui analisis isi (*content analysis*) dan sintesis tematik (*thematic synthesis*).

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel ilmiah yang ditelusuri melalui Google Scholar dengan bantuan aplikasi Publish or Perish. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi “burnout akademik”, “*academic burnout*”, “Generasi Alpha”, “Generation Alpha”, “era metaverse”, “metaverse education”, “teknologi digital”, “digital technology”, “smartphone addiction”, dan “digital fatigue”. Rentang tahun publikasi artikel utama dibatasi pada tahun 2023–2025 agar hasil kajian sesuai dengan perkembangan terbaru mengenai Generasi Alpha, penggunaan teknologi digital, dan pendidikan di era metaverse.

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap. Pada tahap identifikasi, diperoleh 17 artikel yang memiliki keterkaitan awal dengan topik *academic burnout*, Generasi Alpha, teknologi digital, dan era metaverse. Selanjutnya, artikel disaring berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, kata kunci, fokus kajian, serta relevansi dengan tujuan penelitian. Artikel yang tidak sesuai dengan topik, tidak tersedia secara lengkap, tidak memiliki kejelasan metode atau temuan, serta tidak memiliki hubungan langsung dengan *academic burnout* pada Generasi Alpha dikeluarkan dari proses analisis. Berdasarkan proses seleksi tersebut, sebanyak 12 artikel dikeluarkan dan 5 artikel ditetapkan sebagai artikel utama yang dianalisis dalam penelitian ini.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup artikel yang membahas *academic burnout*, burnout akademik, Generasi Alpha, penggunaan teknologi digital, gadget, smartphone, metaverse, pendidikan karakter digital, atau pendampingan orang tua dan sekolah. Artikel yang digunakan merupakan artikel ilmiah yang diterbitkan pada rentang tahun 2023–2025, tersedia dalam bentuk teks lengkap atau memiliki informasi akademik yang memadai, serta memiliki relevansi langsung dengan fokus penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak berkaitan dengan *academic burnout* atau Generasi Alpha, artikel populer non-akademik, artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap, artikel yang tidak memiliki metode atau temuan yang jelas, serta artikel yang hanya membahas teknologi secara umum tanpa keterkaitan dengan kondisi akademik atau psikologis peserta didik.

Unit analisis dalam penelitian ini adalah artikel ilmiah yang memenuhi kriteria inklusi. Setiap artikel dianalisis berdasarkan identitas artikel, tahun publikasi, nama jurnal, tujuan penelitian, metode, fokus kajian, temuan utama, dan relevansinya terhadap *academic burnout* pada Generasi Alpha di era metaverse. Informasi tersebut kemudian dibandingkan untuk menemukan pola temuan yang berulang antarartikel.

Teknik analisis data dilakukan melalui dua tahap. Tahap pertama adalah analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi informasi penting dari setiap artikel, meliputi tujuan, metode, hasil, dan kontribusi artikel terhadap topik penelitian. Tahap kedua adalah sintesis tematik (*thematic synthesis*) untuk mengelompokkan temuan ke dalam tema-tema utama. Berdasarkan proses tersebut, tema yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi penggunaan teknologi digital yang berlebihan, kelelahan digital, tekanan akademik, rendahnya kontrol diri, minimnya pengawasan orang tua, serta pentingnya kolaborasi antara keluarga, sekolah, guru, dan konselor dalam mencegah *academic burnout* pada Generasi Alpha di era metaverse.

## HASIL

Berdasarkan hasil pencarian literatur melalui Google Scholar dengan bantuan aplikasi Publish or Perish, diperoleh 17 artikel yang memiliki keterkaitan awal dengan topik *academic burnout*, Generasi Alpha, teknologi digital, dan era metaverse. Selanjutnya, artikel tersebut diseleksi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, kata kunci, fokus kajian, ketersediaan teks lengkap, serta relevansi dengan tujuan penelitian. Dari keseluruhan artikel yang ditemukan, sebanyak 12 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti tidak membahas *academic burnout* secara langsung, tidak berfokus pada Generasi Alpha, tidak memiliki keterkaitan dengan teknologi digital atau metaverse, serta tidak memuat informasi metodologis dan temuan yang memadai. Dengan demikian, terdapat 5 artikel utama yang dianalisis dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Seleksi Artikel

Tahap Seleksi	Jumlah Artikel	Keterangan
Artikel teridentifikasi melalui Google Scholar dan Publish or Perish	17	Artikel ditemukan berdasarkan kata kunci "burnout akademik", "academic burnout", "Generasi Alpha", "Generation Alpha", "era metaverse", "metaverse education", "teknologi digital", dan kata kunci pendukung lainnya
Artikel dikeluarkan	12	Artikel tidak sesuai fokus penelitian, tidak membahas <i>academic burnout</i> atau Generasi Alpha secara langsung, tidak memiliki keterkaitan dengan teknologi digital/metaverse, atau tidak memiliki informasi akademik yang memadai
Artikel utama yang dianalisis	5	Artikel memenuhi kriteria inklusi dan digunakan sebagai sumber utama analisis dalam penelitian

Lima artikel yang dianalisis memiliki fokus yang saling berkaitan, yaitu *academic burnout* pada Generasi Alpha, peran orang tua dalam pendidikan karakter di era metaverse, dampak teknologi digital terhadap pola perkembangan Generasi Alpha, penurunan motivasi belajar akibat konsumsi konten digital, serta penguatan karakter melalui pendidikan moral dan agama. Meskipun tidak seluruh artikel secara langsung membahas *academic burnout*, kelima artikel tersebut relevan karena memberikan gambaran mengenai faktor penyebab, kondisi pendukung, dan strategi pencegahan *academic burnout* pada Generasi Alpha.

**Tabel 2.** Matriks Artikel Utama yang Dianalisis

No.	Penulis dan Tahun	Nama Jurnal	Fokus Kajian	Temuan Utama	Relevansi dengan Penelitian
1	Rohmaniyah, Atiyah, dan Ani (2025)	<i>Priviet Social Sciences Journal</i>	Academic burnout pada Generasi Alpha dalam dinamika pembelajaran modern	Academic burnout pada Generasi Alpha berkaitan dengan tekanan akademik, kelelahan digital, paparan teknologi secara terus-menerus, dan terbatasnya dukungan sosial-emosional dari keluarga maupun guru	Menjadi artikel utama karena secara langsung membahas academic burnout pada Generasi Alpha
2	Parai' (2023)	<i>Jurnal Pendidikan dan Teknologi Indonesia</i>	Peran orang tua terhadap pendidikan karakter Generasi Alpha dalam menghadapi era metaverse	Generasi Alpha membutuhkan pendampingan orang tua dalam penggunaan teknologi agar tidak mengalami kemerosotan karakter dan penyimpangan perilaku akibat penggunaan digital yang tidak terkontrol	Menguatkan pembahasan tentang pentingnya pengawasan orang tua sebagai faktor pencegahan burnout
3	Romadhon, Hidayaturrohman, Abdilah, dan Uddinuddin (2025)	<i>Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar</i>	Brainrot, motivasi belajar, dan Generasi Alpha	Paparan konten digital secara berlebihan dapat menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, budaya literasi, serta meningkatkan ketergantungan terhadap hiburan digital	Mendukung pembahasan mengenai penurunan fokus dan motivasi belajar sebagai gejala yang berkaitan dengan risiko academic burnout
4	Apandi, Lumbantoruan, Fikanti, Utami, dan Zahrani (2024)	<i>Journal on Education</i>	Pengaruh teknologi digital terhadap kebiasaan dan pola perkembangan Generasi Alpha	Teknologi digital memengaruhi pola belajar, interaksi sosial, perkembangan kognitif, kreativitas, serta memunculkan risiko kecanduan teknologi dan gangguan kesehatan mental	Menguatkan pembahasan bahwa teknologi digital memiliki dampak ganda, yaitu peluang pendidikan sekaligus risiko psikologis
5	Munawir, Alfiana, dan Pambayun (2024)	<i>Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah</i>	Transformasi karakter siswa Generasi Alpha melalui pendidikan Islam berbasis Al-Qur'an	Pendidikan berbasis nilai moral dan agama dapat menjadi dasar pembentukan karakter Generasi Alpha dalam menghadapi tantangan digital	Menguatkan strategi pencegahan academic burnout melalui pendidikan karakter, nilai moral, dan penguatan lingkungan pendidikan

Berdasarkan hasil analisis terhadap lima artikel utama, ditemukan beberapa tema penting yang menjelaskan faktor penyebab academic burnout pada Generasi Alpha di era metaverse. Tema tersebut meliputi penggunaan teknologi digital yang berlebihan, kelelahan digital, tekanan akademik, rendahnya kontrol diri, minimnya pengawasan orang tua, serta pentingnya kolaborasi antara keluarga dan sekolah. Sintesis tematik hasil kajian disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Sintesis Tematik Faktor Penyebab Academic Burnout pada Generasi Alpha

Tema Utama	Artikel Pendukung	Bentuk Temuan	Makna Temuan
Penggunaan teknologi digital berlebihan	Rohmaniyah et al. (2025); Apandi et al. (2024); Romadhon et al. (2025)	Generasi Alpha hidup dekat dengan gadget, media sosial, game online, dan hiburan digital. Penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat mengganggu fokus belajar dan menurunkan motivasi akademik	Penggunaan digital yang berlebihan menjadi faktor awal yang dapat memicu kejenuhan, distraksi, dan kelelahan akademik
Kelelahan digital	Rohmaniyah et al. (2025); Apandi et al. (2024)	Paparan teknologi yang terus-menerus menyebabkan anak mudah merasa jenuh, lelah secara mental, dan sulit mempertahankan perhatian dalam aktivitas belajar	Kelelahan digital memperkuat risiko academic burnout karena anak mengalami kelelahan sebelum atau selama proses belajar
Tekanan akademik	Rohmaniyah et al. (2025); Schaufeli et al. (2002); Salmela-Aro et al. (2009)	Tuntutan belajar, tugas akademik, dan tekanan pencapaian dapat menyebabkan kelelahan emosional serta sikap negatif terhadap aktivitas akademik	Academic burnout tidak hanya disebabkan oleh teknologi, tetapi juga oleh tekanan akademik yang tidak diimbangi dengan dukungan emosional
Rendahnya kontrol diri	Parai' (2023); Romadhon et al. (2025); Sweller (2011)	Anak sulit membatasi penggunaan gadget, mudah terdistraksi oleh konten digital, dan belum mampu mengatur waktu belajar secara mandiri	Kontrol diri yang belum matang membuat Generasi Alpha lebih rentan terhadap penggunaan teknologi yang tidak sehat
Minimnya pengawasan orang tua	Parai' (2023); Salisah et al. (2024)	Kurangnya pendampingan orang tua menyebabkan anak menggunakan gadget tanpa aturan durasi, jenis konten, dan tujuan penggunaan yang jelas	Pengawasan orang tua menjadi faktor penting dalam mencegah ketergantungan digital dan burnout akademik
Peran sekolah dan guru	Rohmaniyah et al. (2025); Munawir et al. (2024)	Sekolah, guru, dan konselor perlu memberikan dukungan sosial-emosional, pendidikan karakter, dan literasi digital	Pencegahan burnout memerlukan kolaborasi antara keluarga, sekolah, guru, dan konselor
Pendidikan karakter dan literasi digital	Munawir et al. (2024); Parai' (2023); Salisah et al. (2024)	Pendidikan karakter, nilai moral, agama, dan literasi digital dapat membantu anak menggunakan teknologi secara lebih sehat	Strategi pencegahan tidak cukup hanya dengan membatasi gadget, tetapi juga membentuk karakter dan kesadaran digital anak

## PEMBAHASAN

Hasil sintesis menunjukkan bahwa academic burnout pada Generasi Alpha di era metaverse tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal. Burnout akademik muncul melalui hubungan antara penggunaan teknologi digital yang berlebihan, tekanan akademik, rendahnya kontrol diri, minimnya pengawasan orang tua, serta belum optimalnya dukungan sosial-emosional dari lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan konsep burnout yang menjelaskan bahwa kelelahan muncul akibat tekanan yang berlangsung terus-menerus dan tidak diimbangi dengan sumber daya psikologis yang memadai (Maslach & Jackson, 1981). Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut berkembang menjadi academic burnout yang ditandai dengan kelelahan belajar, rendahnya keterlibatan akademik, dan munculnya sikap negatif terhadap tugas-tugas akademik (Schaufeli et al., 2002; Salmela-Aro et al., 2009).

Tema pertama yang paling menonjol adalah penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Generasi Alpha merupakan generasi yang tumbuh dalam lingkungan digital sehingga penggunaan gadget, internet, media sosial, game online, dan platform virtual menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari. Apandi et al. (2024) menjelaskan bahwa teknologi digital berpengaruh terhadap kebiasaan dan pola perkembangan Generasi Alpha, baik dalam aspek belajar, interaksi sosial, kreativitas, maupun perkembangan kognitif.

Akan tetapi, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan risiko, seperti kecanduan, penurunan interaksi sosial, dan gangguan kesehatan mental. Dalam konteks ini, teknologi tidak dapat dipahami hanya sebagai alat bantu pendidikan, tetapi juga sebagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan akademik peserta didik.

Penggunaan teknologi yang berlebihan juga berkaitan dengan kelelahan digital. Rohmaniyah et al. (2025) menunjukkan bahwa academic burnout pada Generasi Alpha dipengaruhi oleh dinamika pembelajaran modern yang serba cepat, tekanan akademik, dan paparan teknologi secara terus-menerus. Kondisi ini dapat membuat anak mengalami kelelahan mental meskipun belum sepenuhnya terlibat dalam aktivitas belajar yang mendalam. Paparan informasi digital yang terlalu banyak dapat meningkatkan beban kognitif peserta didik. Teori beban kognitif menjelaskan bahwa memori kerja manusia memiliki kapasitas terbatas, sehingga informasi yang berlebihan dapat menghambat proses pemahaman dan pembelajaran (Sweller, 2011). Dengan demikian, penggunaan teknologi yang tidak seimbang dapat membuat Generasi Alpha lebih mudah terdistraksi, sulit fokus, dan mengalami kejenuhan akademik.

Selain faktor teknologi, tekanan akademik juga menjadi faktor penting dalam terjadinya academic burnout. Tuntutan belajar, beban tugas, target pencapaian akademik, dan suasana kompetitif dapat menimbulkan kelelahan emosional pada peserta didik. Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa academic burnout berkaitan dengan kelelahan, sinisme terhadap kegiatan akademik, dan rendahnya efikasi akademik. Pada Generasi Alpha, tekanan akademik dapat menjadi lebih kompleks karena peserta didik tidak hanya menghadapi tuntutan belajar formal, tetapi juga distraksi digital yang terus hadir dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, anak dapat merasa lelah, kehilangan motivasi, dan sulit mempertahankan keterlibatan dalam proses belajar.

Rendahny kontrol diri juga menjadi salah satu faktor yang memperkuat risiko academic burnout. Generasi Alpha berada pada fase perkembangan yang masih membutuhkan bimbingan dalam mengatur waktu, memilih konten, dan membatasi penggunaan gadget. Romadhon et al. (2025) menunjukkan bahwa paparan konten digital secara berlebihan dapat menurunkan motivasi belajar dan konsentrasi peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak disertai kemampuan regulasi diri dapat menyebabkan anak lebih memilih aktivitas nonakademik yang bersifat instan dibandingkan aktivitas belajar yang membutuhkan konsentrasi. Dalam jangka panjang, pola ini dapat menurunkan kesiapan belajar dan memperbesar risiko kelelahan akademik.

Minimnya pengawasan orang tua menjadi faktor berikutnya yang berpengaruh terhadap academic burnout pada Generasi Alpha. Parai' (2023) menegaskan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam pendidikan karakter anak Generasi Alpha di era metaverse. Tanpa pendampingan yang memadai, anak dapat menggunakan gadget secara berlebihan, mengakses konten yang tidak sesuai usia, dan mengalami kesulitan mengatur prioritas antara kegiatan belajar dan hiburan digital. Salisah et al. (2024) juga menekankan pentingnya peran orang tua dalam mengembangkan karakter anak Generasi Alpha di tengah perkembangan dunia virtual. Hal ini menunjukkan bahwa pencegahan academic burnout tidak dapat hanya dibebankan kepada sekolah, tetapi juga membutuhkan keterlibatan aktif keluarga.

Sekolah dan guru juga memiliki peran penting dalam mencegah academic burnout. Hasil kajian menunjukkan bahwa dukungan sosial-emosional dari guru dan lingkungan sekolah dapat membantu

peserta didik menghadapi tekanan belajar. Dalam pembelajaran digital, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu peserta didik menggunakan teknologi secara sehat dan produktif. Munawir et al. (2024) menegaskan bahwa pendidikan karakter dapat menjadi dasar pembentukan moral Generasi Alpha dalam menghadapi tantangan masa depan. Dengan demikian, pendidikan karakter, literasi digital, dan layanan konseling sekolah perlu diintegrasikan dalam strategi pencegahan academic burnout.

Berdasarkan hasil sintesis, strategi pencegahan academic burnout pada Generasi Alpha perlu dilakukan secara kolaboratif. Orang tua perlu membuat aturan penggunaan gadget, memantau konten digital, dan mendampingi anak dalam aktivitas belajar. Guru perlu merancang pembelajaran digital yang seimbang, tidak hanya berorientasi pada penggunaan teknologi, tetapi juga memperhatikan interaksi sosial, aktivitas reflektif, dan kebutuhan emosional peserta didik. Sekolah perlu memperkuat literasi digital, pendidikan karakter, dan layanan konseling untuk mendeteksi gejala burnout sejak dini. Konselor sekolah juga dapat membantu peserta didik mengembangkan kontrol diri, manajemen waktu, dan strategi belajar yang sehat.

Tabel 4. Strategi Pencegahan Academic Burnout pada Generasi Alpha di Era Metaverse

Pihak yang Berperan	Strategi Pencegahan	Bentuk Implementasi
Orang tua	Pengawasan penggunaan gadget	Menetapkan batas durasi layar, memantau konten, mendampingi anak ketika menggunakan teknologi, dan membangun komunikasi tentang penggunaan digital yang sehat
Guru	Pembelajaran digital yang seimbang	Menggunakan teknologi sebagai alat bantu, bukan sebagai satu-satunya pusat pembelajaran; mengombinasikan aktivitas digital dan nondigital
Sekolah	Literasi digital dan pendidikan karakter	Memberikan edukasi tentang etika digital, keamanan digital, penggunaan teknologi yang sehat, dan tanggung jawab dalam ruang virtual
Konselor sekolah	Deteksi dini academic burnout	Mengamati gejala kelelahan belajar, penurunan motivasi, kesulitan fokus, perubahan emosi, dan perilaku menarik diri dari aktivitas akademik
Lingkungan pendidikan	Penguatan interaksi sosial	Mendorong diskusi kelompok, kegiatan kolaboratif, aktivitas luar kelas, dan pembelajaran berbasis pengalaman langsung
Keluarga dan sekolah	Kolaborasi pendampingan	Membangun komunikasi rutin antara orang tua dan guru terkait kebiasaan belajar, penggunaan teknologi, serta perkembangan emosional anak

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa academic burnout pada Generasi Alpha di era metaverse merupakan persoalan multidimensional. Penggunaan teknologi digital memang memberikan peluang besar bagi pembelajaran, tetapi tanpa pengawasan, literasi digital, kontrol diri, dan dukungan sosial-emosional, teknologi dapat menjadi salah satu faktor yang memperkuat kelelahan akademik. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu diarahkan pada pembentukan keseimbangan antara pemanfaatan teknologi, penguatan karakter, dukungan keluarga, dan peran sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic literature review, dapat disimpulkan bahwa academic burnout pada Generasi Alpha di era metaverse merupakan persoalan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Faktor utama yang ditemukan adalah penggunaan teknologi digital secara berlebihan, kelelahan digital, tekanan akademik, rendahnya kontrol diri, minimnya pengawasan orang tua, serta belum optimalnya dukungan sosial-emosional dari keluarga dan sekolah. Generasi Alpha tumbuh dalam lingkungan yang sangat dekat dengan teknologi, sehingga penggunaan gadget, media sosial, game online, dan platform digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Kondisi ini dapat memberikan manfaat bagi proses belajar, tetapi juga dapat menimbulkan risiko apabila tidak disertai literasi digital, pendampingan, dan pengaturan penggunaan teknologi yang sehat.

Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol dapat menurunkan konsentrasi, melemahkan motivasi belajar, meningkatkan kejenuhan, dan memperkuat risiko kelelahan akademik. Academic burnout pada Generasi Alpha tidak hanya muncul karena tekanan akademik, tetapi juga karena paparan digital yang terus-menerus dan ketidakmampuan anak dalam mengatur penggunaan teknologi secara mandiri. Dalam hal ini, rendahnya kontrol diri menjadi faktor penting yang memperbesar risiko burnout, terutama ketika anak lebih banyak menggunakan teknologi untuk hiburan digital dibandingkan untuk kepentingan akademik.

Selain itu, peran orang tua, guru, sekolah, dan konselor menjadi sangat penting dalam mencegah academic burnout pada Generasi Alpha. Orang tua berperan dalam memberikan pengawasan, mengatur durasi penggunaan gadget, serta membangun komunikasi yang sehat mengenai penggunaan teknologi. Guru dan sekolah berperan dalam menciptakan pembelajaran digital yang seimbang, memperkuat literasi digital, serta memberikan dukungan sosial-emosional kepada peserta didik. Konselor sekolah juga memiliki peran strategis dalam melakukan deteksi dini terhadap gejala academic burnout, seperti penurunan motivasi belajar, kesulitan fokus, kelelahan emosional, dan perilaku menarik diri dari aktivitas akademik.

Dengan demikian, pencegahan academic burnout pada Generasi Alpha di era metaverse tidak cukup dilakukan melalui pembatasan penggunaan gadget saja. Pencegahan perlu dilakukan secara kolaboratif melalui penguatan literasi digital, pendidikan karakter, pendampingan keluarga, dukungan sekolah, serta pembelajaran yang memperhatikan keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kebutuhan psikologis peserta didik. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa teknologi digital perlu diarahkan sebagai sarana pembelajaran yang produktif, bukan sebagai faktor yang memperberat tekanan akademik dan kelelahan psikologis anak.

## REFERENSI

- Apandi, S., Lumbantoruan, A. T., Fikanti, M., Utami, K. N. S., & Zahrani, S. F. (2024). Pengaruh teknologi digital terhadap kebiasaan dan pola perkembangan Generasi Alpha. *Journal on Education*, 7(2), 9471–9480. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.7916>
- Bendesha, I. W. S. S. A. P., Syuhada, I., Ruqayyah, S., & Kusumadewa, B. S. (2025). Hubungan tingkat stres, academic burnout, dan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(7), 3238–3250. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i7.18874>

- Höfrová, A., Balidemaj, V., & Small, M. A. (2024). A systematic literature review of education for Generation Alpha. *Discover Education*, 3, Article 125. <https://doi.org/10.1007/s44217-024-00218-3>
- Jagatheesaperumal, S. K., Ahmad, K., Al-Fuqaha, A., & Qadir, J. (2024). Advancing education through extended reality and Internet of Everything enabled metaverses: Applications, challenges, and open issues. *IEEE Transactions on Learning Technologies*, 17, 1120–1139. <https://doi.org/10.1109/TLT.2024.3358859>
- Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher Education*, 67, 135–142. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.001>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Munawir, M., Damayanti, F. A., & Pambayun, S. P. (2024). Menyongsong masa depan: Transformasi karakter siswa Generasi Alpha melalui pendidikan Islam yang berbasis Al-Qur'an. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.54069/attadrib.v7i1.628>
- Nggolaon, D., & Supu, E. (2025). Pendidikan karakter melalui media digital: Tantangan dan peluang di era Generasi Alpha. *Damhil Education Journal*, 5(1), 55–63. <https://doi.org/10.37905/dej.v5i1.2864>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, Article n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Parai', N. (2023). Peran orang tua terhadap pendidikan karakter bagi anak Generasi Alpha dalam menghadapi era metaverse. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Indonesia*, 3(2), 73–80. <https://doi.org/10.52436/1.jpti.277>
- Rohmaniyah, A., Atiyah, A., & Ani, A. (2025). A systematic literature review: The phenomenon of academic burnout among Generation Alpha amid the hectic dynamics of modern learning. *Priviet Social Sciences Journal*, 5(11), 427–436. <https://doi.org/10.55942/pssj.v5i11.1025>
- Romadhon, F., Hidayaturrohman, N., Abdilah, R., Faqihuddin, A., Muflih, A., & Syafitri, L. N. H. (2025). Fenomena brain rot pada siswa Generasi Alpha di Indramayu. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 275–294. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34269>
- Salisah, S. K., Darmiyanti, A., & Arifudin, Y. F. (2024). Peran orang tua dalam mengembangkan karakter anak Generasi Alpha di era metaverse. *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.35706/wkip.v8i01.11372>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sugito, I. H., & Arianti, R. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap academic burnout pada mahasiswa UKSW Psikologi. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 567–576. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6143>
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. In J. P. Mestre & B. H. Ross (Eds.), *Psychology of learning and motivation* (Vol. 55, pp. 37–76). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>
- Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 669042. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>

- Wang, M., Zhao, M., Ma, D., Ji, X., Li, D., & Xu, Z. (2025). The relationship between mobile phone dependency and academic burnout in middle and high school students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(8), 1165–1180. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2025.067133>
- Wang, Y., Su, Z., Zhang, N., Xing, R., Liu, D., Luan, T. H., & Shen, X. (2023). A survey on metaverse: Fundamentals, security, and privacy. *IEEE Communications Surveys & Tutorials*, 25(1), 319–352. <https://doi.org/10.1109/COMST.2022.3202047>
- Yao, N., & Wang, Q. (2022). Technostress from smartphone use and its impact on university students' sleep quality and academic performance. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 32(3), 317–326. <https://doi.org/10.1007/s40299-022-00654-5>
- Ziatdinov, R., & Cilliers, J. (2021). Generation Alpha: Understanding the next cohort of university students. *European Journal of Contemporary Education*, 10(3), 783–789. <https://doi.org/10.13187/ejced.2021.3.783>