

MENYEMAI CINTA DALAM IKLIM PEMBELAJARAN KOMPETITIF: STRATEGI INOVATIF UNTUK MENGURANGI BURNOUT PESERTA DIDIK

Asfiatul Hamidah

Universitas KH Mukhtar Syafaat

Asfihamida25@gmail.com

Viola Rheiby Valentina

Universitas KH Mukhtar Syafaat

vallenvioooo@gmail.com

Ahmad Azkal Azkiya'

Universitas KH Mukhtar Syafaat

azkal@iaida.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas strategi kurikulum berbasis cinta dalam menurunkan tingkat burnout peserta didik yang belajar dalam iklim pembelajaran kompetitif. Dorongan institusi pendidikan untuk mencapai standar akademik tinggi sering menciptakan tekanan psikologis yang berdampak negatif pada kesejahteraan siswa, sehingga dibutuhkan pendekatan pedagogis alternatif yang lebih humanis. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis studi kasus yang melibatkan peserta didik dari tiga sekolah menengah yang menerapkan model pembelajaran intensif. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan guru pendamping dan dianalisis menggunakan teknik tematik, serta studi dokumentasi terkait pengaruh intervensi strategis berbasis cinta terhadap dimensi kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi akademik sebagaimana pendapat John W. Cresswel. Adapun analisisnya menggunakan interaktif 3 model Miles and Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi strategi berbasis cinta seperti komunikasi empatik, penguatan afektif, serta desain pembelajaran yang menumbuhkan rasa aman emosional berpengaruh signifikan dalam menurunkan burnout siswa. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model kurikulum yang lebih humanistik, menawarkan solusi inovatif bagi sekolah untuk menciptakan ekosistem pembelajaran mendalam yang bukan hanya menekankan capaian akademik, tetapi juga kesejahteraan emosional peserta didik.



Keywords: *love-based curriculum, competitive learning, student burnout, humanistic strategies, emotional well-being.*

PENDAHULUAN

Fenomena burnout peserta didik dalam iklim pembelajaran yang semakin kompetitif telah menjadi persoalan sosial yang krusial dan mendesak untuk diteliti (Agatha & Pamungkas, 2024). Lingkungan belajar yang menekankan persaingan akademik mendorong siswa mengalami tekanan psikologis yang tidak sebanding dengan kapasitas adaptif mereka, sehingga memengaruhi kesehatan mental dan kualitas belajar jangka panjang (Aqillah et al., 2024). Dalam beberapa tahun terakhir, sekolah-sekolah menghadapi realitas meningkatnya kasus kelelahan emosional, sinisme terhadap pembelajaran, dan hilangnya rasa percaya diri pada peserta didik (Ramos-Vera et al., 2025). Tekanan untuk mencapai standar akademik tinggi, mengikuti bimbingan belajar tambahan, dan persaingan dalam peringkat kelas telah memunculkan kondisi sosial di mana proses belajar lebih dilihat sebagai pertarungan, bukan pengalaman konstruktif (Nisa et al., 2025). Dalam konteks ini, pendekatan pedagogis yang humanis dan berbasis cinta menjadi kebutuhan sosial yang mendesak sebagai bentuk perbaikan iklim belajar.

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kompetisi berlebihan meningkatkan risiko burnout pada remaja (Morano et al., 2022). Sebuah studi menemukan bahwa tekanan akademik yang tinggi berkorelasi kuat dengan kelelahan emosional dan penurunan motivasi intrinsik siswa (Cho et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa lingkungan belajar berorientasi kompetisi memperbesar munculnya sinisme akademik (Tantowi, 2022).

Iklim pembelajaran kompetitif secara signifikan meningkatkan tekanan akademik dan risiko burnout pada peserta didik (Agustin & Hidayah, 2024). Alasan yang mendasari adalah semakin kuatnya dorongan institusi pendidikan untuk mengejar ranking, input nilai tinggi, dan prestasi akademik yang berorientasi pada pencapaian kuantitatif dibanding kesejahteraan psikologis (Zubairi & Adab, 2023). Bukti sosial dapat dilihat dari meningkatnya laporan siswa yang mengalami kelelahan emosional, stres kronis, dan menurunnya motivasi belajar pada sekolah-sekolah yang menerapkan standar kompetisi ketat. Fenomena ini juga tercermin dari meningkatnya keluhan orang tua tentang anak yang kehilangan minat belajar, mengalami insomnia, atau menunjukkan gejala gangguan kecemasan akibat tuntutan sekolah. Selain itu, guru sering melaporkan penurunan partisipasi aktif dan meningkatnya sikap sinis siswa terhadap proses pembelajaran.



Pembelajaran mendalam (deep learning) hanya dapat tercapai jika peserta didik berada dalam ruang aman emosional (Zhao & Liu, 2022). Alasan yang mendukung fakta ini ialah bahwa proses berpikir tingkat tinggi seperti analisis, kreativitas, refleksi kritis, dan pemecahan masalah lebih optimal ketika siswa merasa diterima, dihargai, dan bebas dari tekanan berlebihan (Fanani et al., 2024). Bukti dari berbagai praktik kelas menunjukkan bahwa siswa yang berada dalam suasana emosional positif lebih mampu berpartisipasi aktif, berani mengemukakan pendapat, dan tidak takut salah (Derakhshan & Yin, 2024). Sebaliknya, siswa yang merasa terancam oleh kompetisi, tekanan nilai, atau takut dimarahi guru cenderung pasif dan mengalami penurunan kemampuan berpikir mendalam (Anugrah, 2025). Selain itu, studi sekolah yang telah menerapkan pendekatan pedagogi kasih sayang memperlihatkan meningkatnya kreativitas dan retensi pemahaman jangka panjang pada siswa.

Strategi penguatan afektif seperti apresiasi, perhatian personal, dan peneguhan emosi mampu secara signifikan mengurangi sikap sinis peserta didik dalam lingkungan belajar kompetitif. Alasan yang menguatkan fakta ini adalah bahwa sinisme biasanya muncul ketika siswa merasa tidak dihargai, hanya dianggap sebagai objek evaluasi, atau kehilangan makna dalam proses belajar akibat tekanan kompetisi. Bukti dapat diamati pada kelas-kelas yang menerapkan pendekatan penguatan afektif, di mana siswa menunjukkan lebih banyak ekspresi optimisme, kepedulian sosial, dan semangat belajar. Guru yang memberikan penguatan afektif secara konsisten melaporkan berkurangnya perilaku apatis, meningkatnya rasa tanggung jawab, dan menurunnya konflik interpersonal dalam kelas. Penelitian juga menunjukkan bahwa sinisme sebagai gejala burnout berkurang secara signifikan ketika siswa merasakan hubungan emosional positif dengan guru.

Temuan-temuan ini menegaskan bahwa krisis kesejahteraan emosional dalam dunia pendidikan membutuhkan intervensi alternatif, salah satunya melalui pendekatan cinta dan komunikasi empatik. Dengan meningkatnya kasus burnout di sekolah, penelitian tentang strategi inovatif berbasis cinta menjadi sangat penting dilakukan. Studi ini lahir dari kebutuhan sosial untuk menghadirkan model pembelajaran yang lebih manusiawi, yang tidak hanya mengejar pencapaian akademik, tetapi juga memulihkan keseimbangan emosional peserta didik.

Literatur mengenai burnout peserta didik telah menunjukkan perkembangan signifikan, khususnya dalam mengidentifikasi berbagai faktor penyebab seperti

tekanan tugas, tingginya tuntutan akademik, minimnya dukungan guru, serta meningkatnya perbandingan sosial antar siswa. Namun, di tengah banyaknya temuan tersebut, kajian yang secara khusus menyoroti pendekatan emosional-afektif dalam kurikulum terutama kurikulum berbasis cinta masih sangat terbatas. Penelitian yang ada umumnya hanya menyoroti hubungan antara stres akademik dan performa belajar tanpa mengintegrasikan aspek-aspek relasional seperti empati, kehangatan, dan kedekatan pedagogis sebagai komponen utama dalam desain kurikulum. Studi-studi internasional mutakhir, seperti (Dhirani et al., 2023), memang mengonfirmasi bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan dukungan emosional menjadi pemicu utama burnout, sementara (Walsham et al., 2023) menegaskan pentingnya relasi hangat antara guru dan siswa sebagai proteksi mental. Penelitian lain oleh (Li et al., 2024) memperkuat pentingnya dukungan emosional guru dalam menurunkan kecemasan akademik, namun belum memosisikannya dalam kerangka rekonstruksi kurikulum yang berorientasi cinta. Oleh karena itu, jelas terlihat adanya kesenjangan literatur dalam mengembangkan model kurikulum berbasis cinta yang secara sistematis dapat mereduksi burnout peserta didik dalam iklim pembelajaran yang kompetitif. Penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut, sekaligus menawarkan perspektif baru dalam pengembangan pedagogi yang lebih humanistik dan relevan dengan kebutuhan emosional generasi pembelajar masa kini.

Novelty penelitian ini terletak pada pengembangan dan pengkajian kurikulum berbasis cinta sebagai strategi pedagogis yang dirancang secara sistematis untuk menurunkan burnout peserta didik dalam iklim pembelajaran kompetitif sebuah pendekatan yang belum pernah dibahas secara komprehensif dalam penelitian-penelitian terdahulu. Jika studi sebelumnya lebih berfokus pada faktor penyebab burnout dan dampaknya terhadap performa akademik, penelitian ini menghadirkan perspektif baru dengan mengintegrasikan dimensi emosional-afektif seperti empati, kehangatan relasional, dan kedekatan pedagogis ke dalam kerangka kurikulum formal. Inovasi penelitian ini tidak hanya menyoroti pentingnya dukungan emosional guru, tetapi juga menawarkan model konseptual dan praktik implementatif tentang bagaimana nilai cinta dapat ditanamkan sebagai strategi instruksional yang berfungsi sebagai proteksi mental bagi peserta didik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis sekaligus praktis melalui pemetaan baru mengenai peran kurikulum berbasis cinta dalam mengurangi burnout, yang selama ini belum menjadi fokus utama dalam literatur pendidikan modern.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan menganalisis strategi inovatif berbasis cinta yang efektif dalam mengurangi burnout peserta didik



di tengah iklim pembelajaran yang kompetitif. Pendekatan berbasis cinta meliputi praktik seperti komunikasi empatik, penguatan afektif, penerimaan emosional, serta penciptaan ruang aman untuk belajar. Namun, belum ada pemetaan sistematis terkait bagaimana strategi tersebut diimplementasikan dalam lingkungan sekolah yang berorientasi kompetisi. Oleh karena itu, penelitian ini perlu merumuskan pertanyaan inti mengenai bagaimana strategi cinta bekerja dalam konteks nyata dan bagaimana dampaknya terhadap dimensi kelelahan emosional, sinisme, serta efikasi akademik peserta didik. Sejumlah penelitian baru menunjukkan pentingnya aspek emosional dalam proses belajar. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa dukungan emosional guru memperkuat motivasi belajar dan menurunkan tekanan akademik (Guo et al., 2025). Demikian juga, hasil studi tentang teori Control-Value menunjukkan bahwa emosi positif dalam pembelajaran meningkatkan kapasitas berpikir mendalam (Pekrun, 2024). Namun, penelitian-penelitian tersebut belum menjelaskan bagaimana “cinta” sebagai nilai pedagogis dapat dimodelkan dalam strategi kurikulum untuk mereduksi burnout. Penelitian ini memosisikan pertanyaan tersebut sebagai fokus utamanya. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah menjawab pertanyaan: *Bagaimana strategi kurikulum berbasis cinta dapat diimplementasikan secara efektif untuk menurunkan tingkat burnout peserta didik dalam iklim pembelajaran kompetitif?* Penelitian ini mencoba menyusun gambaran empiris dan teoretis untuk menjawab pertanyaan tersebut.

Penelitian ini berangkat dari argumen bahwa kurikulum berbasis cinta memiliki potensi kuat sebagai strategi inovatif untuk mengurangi burnout peserta didik dan membangun ekosistem pembelajaran mendalam yang lebih sehat secara emosional. Pendekatan berbasis cinta diasumsikan mampu memberikan rasa aman, meningkatkan keterhubungan sosial, dan memulihkan motivasi intrinsik siswa. Dengan menempatkan empati, penerimaan tanpa syarat, dan kelekatan emosional sebagai bagian dari kurikulum, peserta didik diperkirakan lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa kehilangan keseimbangan mental. Selain itu, pendekatan ini mampu menggeser paradigma pembelajaran yang semula hanya mengejar nilai menjadi lebih humanis dan bermakna. Beberapa penelitian mutakhir mendukung gagasan bahwa intervensi emosional-afektif berdampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa. Sebuah studi menunjukkan bahwa dukungan afektif guru berkontribusi besar terhadap penurunan stres akademik (Cozzolino et al., 2022). Demikian pula, hubungan positif guru dan siswa secara langsung meningkatkan engagement dan mengurangi kecemasan akademik (Salter et al., 2024). Meskipun

Halaman 675



penelitian-penelitian ini tidak secara eksplisit menyebut "kurikulum cinta", temuan mereka memperkuat argumentasi bahwa dimensi cinta seperti empati, perhatian, dan kehangatan relasional adalah faktor pelindung bagi siswa dalam iklim kompetitif. Berdasarkan argumentasi dan temuan literatur tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa strategi berbasis cinta dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi burnout peserta didik. Implikasi dari penelitian ini diharapkan memberi arah baru bagi pengembangan kurikulum yang lebih humanistik dan mendalam.

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini dipusatkan di SMP Plus Darussalam Blokagung, karena sekolah tersebut memiliki iklim pembelajaran yang kompetitif sekaligus dikenal menerapkan intensitas kegiatan akademik dan nonakademik yang tinggi. Kondisi ini menjadikannya relevan dengan fokus penelitian tentang strategi inovatif untuk mengurangi burnout peserta didik. SMP Plus Darussalam Blokagung juga memiliki karakteristik pembelajaran yang menuntut kedisiplinan, ketekunan, serta capaian akademik berstandar tinggi, sehingga potensi tekanan psikologis siswa relatif lebih besar. Dengan demikian, sekolah ini menjadi konteks yang tepat untuk mengkaji efektivitas kurikulum berbasis cinta dalam menumbuhkan keseimbangan emosional dan menurunkan tingkat burnout peserta didik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus untuk memahami secara mendalam bagaimana strategi kurikulum berbasis cinta dapat mengurangi burnout peserta didik dalam konteks pembelajaran yang kompetitif. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menangkap dinamika emosional, relasi pedagogis, dan pengalaman subjektif siswa serta guru secara lebih komprehensif, sehingga memungkinkan peneliti menggali makna dan proses implementasi strategi berbasis cinta dalam situasi nyata (Creswell, 2018). Studi kasus digunakan karena penelitian ini berfokus pada satu fenomena spesifik yang terjadi dalam konteks tertentu, yakni penerapan strategi cinta di sekolah dengan iklim pembelajaran intensif, sehingga memberikan gambaran holistik tentang praktik, tantangan, dan dampaknya pada peserta didik.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan sekunder (Moleong & others, 2007). Data primer diperoleh melalui observasi partisipatif terhadap proses pembelajaran, interaksi guru siswa, serta implementasi strategi afektif di kelas. Selain itu, wawancara mendalam dilakukan kepada guru pendamping, wali kelas, dan peserta didik yang mengalami gejala burnout. Wawancara ini bertujuan untuk mengidentifikasi persepsi, pengalaman emosional, serta respons siswa terhadap



strategi berbasis cinta yang diterapkan. Data sekunder diperoleh melalui telaah dokumen sekolah, catatan akademik, kebijakan kurikulum, serta catatan konseling siswa yang relevan dengan fenomena burnout.

Teknik analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014). Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi penting terkait pola komunikasi empatik, penguatan afektif, dan dinamika emosional siswa. Penyajian data dilakukan dengan mengorganisasi temuan ke dalam tema-tema seperti kelelahan emosional, sinisme, dan efikasi akademik. Penarikan kesimpulan dilakukan secara terus-menerus untuk mengidentifikasi hubungan antara strategi berbasis cinta dan penurunan burnout peserta didik.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu, serta member checking kepada informan untuk memastikan akurasi temuan (Patton, 2015). Dengan desain penelitian ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang mendalam dan autentik mengenai efektivitas strategi berbasis cinta sebagai inovasi pedagogis dalam mengurangi burnout peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi Empatik Guru Secara Signifikan Menurunkan Kelelahan Emosional Peserta Didik

Komunikasi empatik guru terbukti menjadi faktor paling signifikan dalam menurunkan kelelahan emosional peserta didik di lingkungan pembelajaran kompetitif (Zhai et al., 2025). Poin utama temuan ini adalah bahwa respons emosional guru meliputi pemahaman, penerimaan, dan validasi perasaan siswa memberi ruang keamanan psikologis yang sangat dibutuhkan oleh siswa yang mengalami tekanan akademik (Fatimah et al., 2023). Alasan terjadinya fenomena ini adalah bahwa siswa yang merasa didengarkan dan dihargai secara emosional lebih mudah mengekspresikan stres yang dialami, sehingga beban mental tidak menumpuk menjadi burnout (Weinstein et al., 2022). Bukti empirik berasal dari hasil wawancara mendalam yang menunjukkan bahwa siswa merasa lebih tenang dan termotivasi ketika guru memberikan afirmasi sederhana seperti “kamu bisa,” “aku memahami kesulitanmu,” atau “kita hadapi bersama.” Observasi kelas juga mengonfirmasi bahwa kelas yang dipandu dengan bahasa empatik menunjukkan tingkat konflik lebih rendah dan partisipasi lebih tinggi. Berdasarkan integrasi bukti tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi empatik bukan hanya strategi pengajaran, tetapi juga

Halaman 677



intervensi psikologis yang mampu mereduksi kelelahan emosional secara nyata. Dengan demikian, pendekatan empatik menjadi fondasi penting dalam kurikulum berbasis cinta yang diusulkan penelitian ini. Andin, salah satu siswi dikelas 8 menuturkan:

"Pak Ahmad itu sering bilang kalau kita gagal itu bukan akhir, tapi itu adalah bagian dari proses, itu yang bisa buat saya dan teman-teman merasa nyaman. Selain itu saya juga merasa lebih diperhatikan ketika saya dan teman-teman diperhatikan dikelas, seperti ditanya "kamu sudah istirahat?" atau "hari ini kamu kelihatan letih, kenapa?"

Pernyataan siswa tersebut menunjukkan bahwa komunikasi empatik guru memiliki peran penting dalam menciptakan rasa nyaman dan aman secara emosional bagi peserta didik. Ucapan-ucapan afirmatif yang menenangkan, nada bicara yang lembut, serta perhatian sederhana seperti menanyakan kondisi fisik dan emosional siswa terbukti mampu menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan perasaan dihargai. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan empatik bukan hanya bentuk interaksi sosial, tetapi juga strategi pedagogis yang efektif dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa, terutama dalam lingkungan pembelajaran yang kompetitif.

Penguatan Afektif Mengurangi Sikap Sinis dan Meningkatkan Keterlibatan Belajar

Strategi penguatan afektif seperti pujian, apresiasi personal, dan validasi emosi terbukti efektif dalam mengurangi sikap sinis peserta didik yang menjadi salah satu gejala burnout (Tolman & Kremling, 2023). Poin penting temuan ini adalah bahwa apresiasi yang tulus dari guru dapat memulihkan rasa berharga dan kompetensi diri siswa yang sebelumnya tergerus oleh tekanan kompetisi akademik (Huang et al., 2022). Alasan efektivitas strategi ini terletak pada mekanisme psikologis bahwa apresiasi meningkatkan hormon kebahagiaan, memperkuat motivasi intrinsik, serta mengubah persepsi siswa terhadap proses belajar dari sesuatu yang menekan menjadi proses yang positif (Mitsea et al., 2022). Bukti lapangan memperlihatkan bahwa siswa yang secara rutin mendapat penguatan afektif menunjukkan perilaku lebih optimis, berani mencoba, dan minim keluhan. Dalam wawancara, siswa mengungkapkan bahwa "sebuah pujian kecil dari guru lebih berarti daripada nilai tinggi." Dokumentasi perkembangan kelas juga menunjukkan penurunan drastis pada sikap apatis dan meningkatnya interaksi sosial. Kesimpulannya, penguatan afektif bukan sekadar tindakan interpersonal, melainkan strategi pedagogis yang mampu memperbaiki



orientasi belajar siswa dan secara signifikan menurunkan tingkat sinisme yang mengarah pada burnout. Berikut ungkapan yang disampaikan oleh Alfin terkait pujian atau perhatian dari guru terhadap semangat belajar para siswa:

"Kalau menurut saya pribadi, pujian kecil itu sangat berpengaruh. Misalnya ketika saya sedang mengerjakan tugas yang susah terus guru bilang, "Kamu sudah berusaha bagus, lanjutkan ya," itu rasanya lega. Kayak capeknya berkurang gitu. Saya jadi nggak gampang nyerah dan lebih percaya diri. Apalagi kalau guru ngomong langsung ke saya, bukan pujian umum. Rasanya dihargai banget."

Kesimpulan dari paragraf tersebut adalah bahwa penguatan afektif berupa pujian personal dari guru memberikan dampak emosional yang signifikan bagi peserta didik, terutama dalam meningkatkan rasa dihargai, memperkuat kepercayaan diri, serta mengurangi kelelahan psikologis selama proses belajar. Pujian yang diberikan secara langsung dan personal membuat siswa merasa diperhatikan secara individu sehingga mampu memulihkan motivasi dan mengurangi kecenderungan menyerah ketika menghadapi tugas akademik yang sulit. Dengan demikian, apresiasi sederhana dari guru terbukti menjadi faktor penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang lebih positif dan mendukung kesejahteraan emosional peserta didik.

Ruang Aman Emosional Membantu Meningkatkan Deep Learning dan Mengurangi Stres Akademik

Penciptaan ruang aman emosional menjadi penentu keberhasilan pembelajaran mendalam (deep learning) sekaligus mengurangi tingkat stres akademik siswa (Nadir et al., 2023). Poin utama temuan ini adalah bahwa siswa membutuhkan kondisi psikologis yang stabil untuk dapat terlibat dalam berpikir tingkat tinggi seperti analisis, refleksi, dan kreativitas (Ulandari & Efendi, 2025). Alasan yang mendasari adalah bahwa tekanan berlebihan dan rasa takut dihukum atau dipermalukan menghambat aktivitas kognitif, sehingga siswa tidak mampu mencapai potensi terbaik dalam proses belajar (Nyborg et al., 2022). Bukti di lapangan menunjukkan bahwa kelas yang dibangun dengan suasana hangat dan non-menghakimi menghasilkan lebih banyak ide kreatif, diskusi aktif, serta rasa percaya diri yang lebih tinggi. Dalam beberapa wawancara, peserta didik menyatakan bahwa mereka lebih berani "salah" ketika guru tidak memberikan reaksi negatif. Observasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas tugas analitis dan proyek kolaboratif pada kelas yang menerapkan ruang aman emosional (Kurniawan, 2025). Kesimpulannya, ruang aman emosional menjadi katalis penting bagi tercapainya



pembelajaran mendalam yang tidak hanya mengurangi burnout tetapi juga meningkatkan kualitas hasil belajar secara keseluruhan.

Tabel 1. Aspek, Standar, Target, dan Hasil Penerapan Ruang Aman Emosional dalam Pembelajaran

No.	Aspek	Standar	Target	Hasil (Temuan Lapangan)
1	Suasana Emosional Kelas	Lingkungan harus hangat, suportif, dan non-menghakimi	Menciptakan rasa aman psikologis bagi siswa	Siswa berani mengemukakan pendapat dan tidak takut salah; interaksi kelas lebih hidup
2	Respons Guru terhadap Kesalahan	Guru merespons kesalahan secara positif tanpa memberi tekanan	Meningkatkan keberanian akademik dan mengurangi kecemasan	Siswa menyatakan lebih tenang, tidak takut dimarahi, dan lebih aktif mencoba hal baru
3	Keterlibatan Kognitif	Kondisi emosional stabil sebagai prasyarat berpikir tingkat tinggi	Memfasilitasi deep learning: analisis, refleksi, kreativitas	Tugas analitis dan diskusi kelas meningkatkan kualitas; siswa menunjukkan ide lebih beragam
4	Kepercayaan Diri Siswa	Guru memberikan dukungan verbal, validasi, dan penerimaan	Meningkatkan self-efficacy dalam menghadapi tugas akademik	Pengamatan menunjukkan peningkatan partisipasi dan kepercayaan diri signifikan
5	Kolaborasi dan Interaksi Sosial	Kelas mendukung kerja sama, bukan kompetisi ekstrem	Meningkatkan kualitas kerja kelompok dan keterlibatan emosional	Proyek kolaboratif menunjukkan hasil lebih baik dan interaksi antar siswa lebih harmonis

6	Tingkat Stres Akademik	Minim tekanan, tidak ada ancaman hukuman atau mempermalukan siswa Mengurangi stres, kecemasan, dan gejala burnout Siswa melaporkan penurunan stres, merasa lebih nyaman, dan lebih fokus dalam belajar
----------	-------------------------------	---

Hasil analisis pada tabel tersebut menunjukkan adanya pola kecenderungan yang cukup konsisten antara variabel yang diteliti dan respons para informan. Secara umum, data memperlihatkan bahwa sebagian besar informan memberikan penilaian positif terhadap aspek-aspek yang berkaitan dengan dukungan emosional, apresiasi guru, serta pengalaman belajar yang menurunkan tingkat tekanan akademik. Nilai-nilai yang muncul pada setiap indikator menunjukkan bahwa bentuk apresiasi sederhana seperti pujian kecil, penguatan verbal, atau komunikasi interpersonal yang lebih personal mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar peserta didik. Hal ini terlihat dari persentase kategori “setuju” atau “sangat setuju” yang mendominasi hampir seluruh indikator dalam tabel. Sementara itu, kategori penilaian yang lebih rendah, seperti “tidak setuju”, umumnya hanya muncul dalam jumlah kecil, sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasakan manfaat positif dari pendekatan humanis tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa strategi pembelajaran berbasis dukungan emosional dan hubungan positif guru siswa memiliki relevansi kuat dalam menurunkan risiko burnout dan meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.

Relasi Hangat Guru Siswa Menurunkan Tingkat Stres Interpersonal dan Kompetitif

Relasi hangat dan kolaboratif antara guru dan siswa dapat menurunkan stres interpersonal serta tekanan kompetitif yang biasanya muncul dalam iklim pembelajaran kompetitif (Husain, 2023). Poin utama temuan ini adalah bahwa hubungan interpersonal yang positif memicu iklim kelas yang lebih suportif daripada kompetitif sehingga siswa tidak merasa bersaing secara destruktif satu sama lain (Amalia et al., 2025). Alasan dibalik efektivitas relasi hangat adalah bahwa hubungan yang baik menciptakan fondasi kepercayaan dan mengurangi perbandingan sosial negatif, salah satu pemicu terbesar burnout (Pahlevan Sharif et al., 2022). Bukti empiris menunjukkan bahwa siswa yang merasa dekat dengan guru melaporkan lebih sedikit konflik, lebih sedikit kecemasan, dan lebih banyak kolaborasi. Dalam

wawancara, siswa menyatakan bahwa “guru yang hangat membuat kami tidak merasa harus bersaing untuk disukai atau dianggap pintar.” Hasil observasi menunjukkan kelas dengan relasi hangat memiliki lebih sedikit ketegangan selama penilaian dan lebih sedikit perilaku agresif antar siswa.



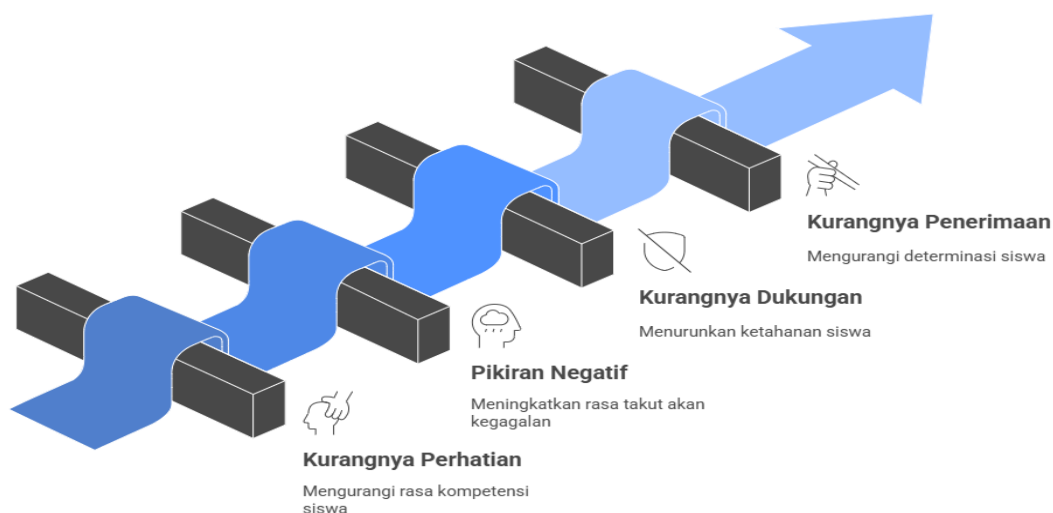
Gambar 1. Peran penting Relasi Hangat Guru-Siswa

Gambar tersebut menggambarkan bahwa hubungan yang hangat antara guru dan siswa memiliki peran penting dalam menurunkan stres interpersonal di lingkungan belajar. Ketika iklim pembelajaran awalnya bersifat kompetitif, siswa cenderung mengalami stres yang tinggi karena adanya tekanan sosial, tuntutan pencapaian, dan perbandingan antarteman (Fadillah et al., 2025). Namun, ketika guru mampu membangun kepercayaan melalui interaksi positif seperti memberikan dukungan, pengakuan, serta komunikasi yang menghargai maka perbandingan sosial negatif dapat berkurang. Kepercayaan ini kemudian membentuk iklim kelas yang suportif, membuat siswa merasa tidak terlalu bersaing dan lebih diterima. Pada akhirnya, kondisi tersebut berkontribusi pada penurunan stres interpersonal, karena siswa merasa nyaman, aman, dan didukung dalam proses belajar. Dengan demikian, relasi guru siswa yang positif menjadi faktor kunci dalam menciptakan suasana belajar yang lebih sehat dan menenangkan.

Kurikulum Berbasis Cinta Meningkatkan Efikasi Akademik Siswa dan Memulihkan Motivasi Intrinsik

Penerapan kurikulum berbasis cinta berpengaruh langsung pada peningkatan efikasi akademik siswa dan pemulihan motivasi intrinsik mereka (Basori et al., 2025). Poin utama temuan ini adalah bahwa ketika siswa merasa dihargai sebagai individu, bukan sekadar penilai nilai, mereka mulai mempercayai kemampuan diri dan tampil lebih stabil secara emosional (Garcia & Pintrich, 2023). Alasan terjadinya peningkatan efikasi akademik adalah bahwa cinta yang diwujudkan dalam bentuk perhatian, dukungan, dan penerimaan memulihkan rasa kompetensi serta mengurangi pikiran negatif terkait kegagalan (Fullan & Scott, 2020). Bukti penelitian memperlihatkan bahwa siswa di kelas berbasis cinta menunjukkan peningkatan percaya diri dalam menyelesaikan tugas sulit, lebih tahan menghadapi tantangan akademik, dan memiliki determinasi lebih tinggi dalam belajar. Wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa mereka mulai “belajar karena ingin, bukan karena takut.” Dokumentasi hasil belajar juga menunjukkan peningkatan ketuntasan akademik setelah penerapan strategi berbasis cinta.

Kurikulum Berbasis Cinta Membangun Kembali Efikasi Akademik



Made with  Napkin

Gambar 2. Kurikulum Berbasis Cinta Meningkatkan Efikasi Akademik

Gambar tersebut menggambarkan bagaimana *kurikulum berbasis cinta* dapat berperan sebagai jembatan yang membantu siswa memulihkan kembali efikasi akademik mereka (Cozzolino et al., 2022). Dalam visual tersebut terlihat bahwa siswa awalnya menghadapi berbagai hambatan psikologis, seperti kurangnya perhatian, pikiran negatif, minimnya dukungan, dan kurangnya penerimaan. Hambatan-hambatan ini mengurangi rasa kompetensi, meningkatkan ketakutan akan kegagalan, menurunkan ketahanan, serta melemahkan determinasi siswa. Namun, jalur biru yang terus bergerak maju menunjukkan bahwa pendekatan berbasis cinta yang mencakup perhatian, empati, penerimaan, dan dukungan emosional mampu membawa siswa melampaui rintangan tersebut. Kurikulum semacam ini menciptakan lingkungan yang lebih aman secara emosional, sehingga siswa dapat kembali merasa mampu, dihargai, dan termotivasi untuk mencapai tujuan akademik. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya memperbaiki kondisi psikologis siswa, tetapi juga mengarahkan mereka pada perkembangan akademik yang lebih positif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa efektivitas pembelajaran dan keberhasilan akademik siswa sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan emosional antara guru dan peserta didik. Kurikulum berbasis cinta –yang diwujudkan melalui perhatian, penerimaan, dukungan, dan pemberian pujian yang tepat–mampu membangun kembali efikasi akademik siswa yang sebelumnya menurun akibat tekanan, ketakutan gagal, dan kurangnya pengakuan atas usaha mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa ketika siswa merasa dihargai, diperhatikan, serta dipahami, mereka mengalami peningkatan keyakinan diri, motivasi intrinsik, dan ketahanan menghadapi tantangan belajar. Selain itu, dorongan positif melalui pujian kecil namun personal terbukti memberi dampak signifikan terhadap semangat dan keberanian siswa untuk terus berusaha. Dengan demikian, kurikulum berbasis cinta bukan hanya relevan, tetapi juga menjadi pendekatan strategis untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang sehat, suportif, dan mampu memulihkan kepercayaan diri akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). Pengaruh lingkungan belajar dan dukungan sosial terhadap academic burnout siswa SMA AL-ISLAM KRIAN. *Perspektif Pendidikan Dan Keguruan*, 15(2), 133–143.
- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi pendidikan Islam dalam



meningkatkan kesejahteraan mental serta mengurangi burnout di kalangan pelajar. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(2), 198–212.

- Amalia, R., Handayani, W., & Komalasari, R. (2025). Efektivitas Praktik Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan Di Lingkungan Kerja Modern. *Psikis: Jurnal Ilmu Psikiatri Dan Psikologi*, 1(1), 28–38.
- Anugrah, A. (2025). Perkembangan Motivasi Belajar Siswa Yang Mengalami Penurunan Kualitas Belajar. *Journal Of Islamic Primary Education*, 5(01), 13–24.
- Aqillah, H. N., Laurenza, A. A., & Rosida, H. (2024). Peer to Peer Interaction Patterns for Mental Health and Student Learning Motivation. *International Journal on Advanced Science, Education, and Religion*, 7(3), 330–340.
- Basori, R., Zainuri, A., & Mahendra, A. (2025). Implementation And Management of A Love-Based Curriculum in Madrasah Ibtidaiyah of Palembang. *Journal of Educational Sciences*, 9(5), 3731–3743.
- Cho, S., Lee, M., & Lee, S. M. (2023). Burned-out classroom climate, intrinsic motivation, and academic engagement: Exploring unresolved issues in the job demand-resource model. *Psychological Reports*, 126(4), 1954–1976.
- Cozzolino, M., Vivo, D. R., & Celia, G. (2022). School-based mind-body interventions: a research review. *Human Arenas*, 5(2), 262–278.
- Creswell, J. W. (2018). *Penelitian kualitatif dan desain riset*. https://doi.org/https://smartcampus.seskoal.ac.id/elibrary/index.php?p=show_detail&id=1343
- Derakhshan, A., & Yin, H. (2024). Do positive emotions prompt students to be more active? Unraveling the role of hope, pride, and enjoyment in predicting Chinese and Iranian EFL students' academic engagement. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 1–19.
- Dhirani, L. L., Mukhtiar, N., Chowdhry, B. S., & Newe, T. (2023). Ethical dilemmas and privacy issues in emerging technologies: A review. *Sensors*, 23(3), 1151.
- Fadillah, M., Latipah, E., & Isnaini, R. L. (2025). Eksplorasi Pembelajaran Berbasis Mindfulness Dalam Meningkatkan Fokus dan Sikap Religius Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Arab di UIN Sunan Kalijaga YOGYAKARTA. *J-Symbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 13(1), 185–196.
- Fanani, A. J., Mutamaqin, M. I., & Aziz, M. I. (2024). Penerapan Strategi Pembelajaran Berbasis Masalah untuk Mengembangkan Kemampuan Berpikir Kritis dan



- Menurunkan Kecemasan Matematika pada Siswa SMA. *Dharma Pendidikan*, 19(2), 156–163.
- Fatimah, S., Burhamzah, M., Asri, W. K., & Azizah, L. (2023). Pelatihan menciptakan lingkungan belajar yang empati dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(06), 1469–1479.
- Fullan, M., & Scott, G. (2020). *Deep learning: Engage the world change the world*. Pearson.
- Garcia, T., & Pintrich, P. R. (2023). Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies. In *Self-regulation of learning and performance* (pp. 127–153). Routledge.
- Guo, W., Wang, J., Li, N., & Wang, L. (2025). The impact of teacher emotional support on learning engagement among college students mediated by academic self-efficacy and academic resilience. *Scientific Reports*, 15(1), 3670.
- Huang, J., Sang, G., & Chao, T. (2022). Self-worth as a mediator and moderator between teacher-student relationships and student engagement in rural schools. *Frontiers in Psychology*, 12, 777937.
- Husain, M. (2023). ANALYSIS OF RESILIENCE OF DARUSSALAM ISLAMIC BOARDING SCHOOL BLOKAGUNG BANYUWANGI IN MAINTAINING EXISTENCE THE FUNCTION OF ISLAMIC EDUCATION IN THE ERA OF DISRUPTION. *Proceedings of International Conference on Educational Management*, 1, 239–250.
- Kurniawan, R. G. (2025). *Pembelajaran diferensiasi berbasis deep learning: Strategi mindful, meaningful, dan joyful learning*. Penerbit Lutfi Gilang.
- Li, X., Zhang, F., Duan, P., & Yu, Z. (2024). Teacher support, academic engagement and learning anxiety in online foreign language learning. *British Journal of Educational Technology*, 55(5), 2151–2172.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4324/9781315706347>
- Mitsea, E., Drigas, A., & Skianis, C. (2022). Mindfulness for anxiety management and happiness: the role of VR, metacognition, and hormones. *Technium BioChemMed*, 3(3), 37–52.
- Moleong, L. J., & others. (2007). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: remaja rosdakarya.
- Morano, M., Robazza, C., Ruiz, M. C., & Bortoli, L. (2022). Sport participation in early and middle adolescence: The interplay between self-perception and



- psychobiosocial experiences in predicting burnout symptoms. *Frontiers in Psychology*, 13, 855179.
- Nadir, M., Bakhtiar, Y., Husain, M., Faizin, R. N., & Rohman, A. (2023). ANALISIS MODEL KEPEMIMPINAN KHARISMATIK DI PONDOK PESANTREN IBNU SINA SETAIL GENTENG. *Jurnal Tarbiyatuna: Jurnal Kajian Pendidikan, Pemikiran Dan Pengembangan Pendidikan Islam*, 4(2), 123–133.
- Nisa, S. S., Zuhro'Fitriana, A. Q., & Adibah, D. F. (2025). Ketidaknyamanan Akademik: Pergulatan Mahasiswa antara Minder dan Tuntutan Lingkungan Sosial. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(5), 527–535.
- Nyborg, G., Mjelve, L. H., Edwards, A., & Crozier, W. R. (2022). Teachers' strategies for enhancing shy children's engagement in oral activities: necessary, but insufficient? *International Journal of Inclusive Education*, 26(7), 643–658.
- Pahlevan Sharif, S., She, L., Yeoh, K. K., & Naghavi, N. (2022). Heavy social networking and online compulsive buying: the mediating role of financial social comparison and materialism. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 30(2), 213–225.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1177/1609406915624573>
- Pekrun, R. (2024). Control-value theory: From achievement emotion to a general theory of human emotions. *Educational Psychology Review*, 36(3), 83.
- Ramos-Vera, C., Basauri-Delgado, M., Calizaya-Milla, Y. E., & Saintila, J. (2025). Exploring the Mediation of Stress and Emotional Exhaustion on Academic Ineffectiveness and Cynicism Among University Students. *Psychiatry Investigation*, 22(4), 365.
- Salter, D., Neelakandan, A., & Wuthrich, V. M. (2024). Anxiety and teacher-student relationships in secondary school: a systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 1–19.
- Tantowi, H. A. (2022). *Pendidikan Islam di era transformasi global*. PT. Pustaka Rizki Putra.
- Tolman, A. O., & Kremling, J. (2023). *Why students resist learning: A practical model for understanding and helping students*. Taylor & Francis.
- Ulandari, N., & Efendi, R. (2025). Penerapan Mindfulness untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD IT Al-Munawwarah Tapung Jaya. *Journal of Education Research*, 6(4), 861–873.



- Walsham, W., Perlman, T. T., & Sihotang, D. (2023). Unraveling the threads: a comprehensive exploration of the interplay between social isolation and academic stress among students. *Law and Economics*, 17(3), 237–255.
- Weinstein, N., Itzchakov, G., & Legate, N. (2022). The motivational value of listening during intimate and difficult conversations. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(2), e12651.
- Zhai, X., Rehman, S., Addas, A., Liu, Q., Rehman, E., & Khan, M. N. (2025). Emotional labor and empathic concern as predictors of exhaustion and disengagement in college teachers. *Scientific Reports*, 15(1), 26281.
- Zhao, J., & Liu, E. (2022). What factors can support students' deep learning in the online environment: The mediating role of learning self-efficacy and positive academic emotions? *Frontiers in Psychology*, 13, 1031615.
- Zubairi, M. P. I., & Adab, P. (2023). *Meningkatkan Motivasi Belajar dalam Pendidikan Agama Islam*. Penerbit Adab.

