STRATEGI MITIGASI KELELAHAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN GURU PADA PEMILIHAN MEDIA PEMBELAJARAN

Necis Halawa[1], Andi Sapta[2]
[1,2]Teknologi Pendidikan FKIP Universitas Terbuka
[1]necishalawa04@gmail.com, [2]saptaandy@ecampus.ut.ac.id

ABSTRACT

Decision fatigue is a condition that erodes a person's ability to make choices after going through a series of decision-making processes within a certain period of time. In the educational context this condition can become a distinct cognitive burden for educators when faced with the challenge of choosing learning media that not only aligns with teaching objectives but must also be able to meet the diverse needs of students simultaneously. This research aims to find mitigation strategies that can help minimize teachers' decision fatigue especially in the process of selecting appropriate and effective learning media. The systematic literature review method with reference to the PRISMA guidelines was applied as the methodological foundation in this research. Data sources were obtained from articles published in the range of 2021 to 2026 where from a total of 12,600 previously identified studies as many as 21 studies were selected according to predetermined criteria for further in-depth analysis. The findings of this study reveal that there are three main approaches that can be applied to reduce decision fatigue among teachers namely the application of a systematic media selection framework as well as the use of artificial intelligence-based recommendation systems and the improvement of teachers' digital literacy through continuous training programs. These three approaches are believed to be able to ease the mental burden of teachers as well as accelerate the decision-making process and help them determine the learning tools that best suit students' needs. The results of this research are expected to serve as a reference for schools as well as educational managers and researchers in designing a more efficient system to support decision-making related to learning media selection.

Keywords: Decision fatigue, teachers, learning media, systematic literature review, artificial intelligence, digital literacy

ABSTRAK

Kelelahan pengambilan keputusan atau decision fatigue merupakan kondisi yang mengikis kemampuan seseorang dalam menentukan pilihan setelah melewati serangkaian proses pengambilan keputusan dalam satu rentang waktu tertentu. Dalam konteks pendidikan kondisi ini dapat menjadi beban kognitif tersendiri bagi para pendidik ketika dihadapkan pada tantangan memilih media ajar yang tidak hanya selaras dengan tujuan pengajaran melainkan juga harus mampu memenuhi

beragam kebutuhan siswa secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan strategi mitigasi yang dapat membantu meminimalkan kelelahan pengambilan keputusan guru khususnya dalam proses pemilihan media ajar yang tepat dan efektif. Metode systematic literature review dengan mengacu pada pedoman PRISMA diterapkan sebagai landasan metodologis dalam penelitian ini. Sumber data diperoleh dari artikel-artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021 hingga 2026 dimana dari total 12.600 penelitian terdahulu yang berhasil diidentifikasi sebanyak 21 penelitian dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan untuk selanjutnya dianalisis secara lebih mendalam. Temuan kajian ini mengungkapkan bahwa terdapat tiga pendekatan utama yang dapat diterapkan untuk mereduksi kelelahan pengambilan keputusan di kalangan guru yakni penerapan kerangka pemilihan media yang sistematis serta penggunaan sistem rekomendasi berbasis kecerdasan buatan dan peningkatan literasi digital guru melalui program pelatihan yang berkesinambungan. Ketiga pendekatan tersebut diyakini mampu meringankan beban mental guru serta mempercepat proses pengambilan keputusan dan membantu mereka menentukan alat pembelajaran yang paling sesuai dengan kebutuhan siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi sekolah serta pengelola pendidikan dan peneliti dalam merancang sistem yang lebih efisien guna mendukung pengambilan keputusan terkait pemilihan media pembelajaran.

Kata Kunci: *Decision fatigue*, guru, media pembelajaran, *systematic literature review*, kecerdasan buatan, literasi digital

A. Pendahuluan

Tingginya volume keputusan yang harus diambil guru setiap harinya dalam kegiatan belajar mengajar berkontribusi pada terjadinya kelelahan pengambilan keputusan yang pada akhirnya mengikis kapasitas berpikir seorang pendidik secara bertahap. Kondisi ini patut mendapat perhatian serius mengingat tanggung jawab guru sangatlah kompleks mulai dari mengajar serta menyiapkan dokumen dan merancang metode pembelajaran maupun memilih media ajar serta beradaptasi dengan perkembangan teknologi di bidang pendidikan. Yao dan Abdullah (2025) mencatat bahwa profesi guru di era sekarang dianggap jauh lebih berat dibandingkan pekerjaan lainnya sehingga kondisi ini menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan.

Kesenjangan antara melimpahnya teknologi pendidikan yang tersedia dan kesiapan pendidik dalam memanfaatkannya secara optimal menjadi persoalan yang tidak

dapat diabaikan. Peran teknologi pendidikan dinyatakan sangat krusial dalam menopang keberhasilan pembelajaran namun kewajiban untuk mengintegrasikan teknologi tersebut justru kerap menjadi beban tambahan bagi pendidik sebagaimana dikemukakan oleh Fernandez-Batanero et al. (2021). Rasa cemas serta stres yang dirasakan banyak pendidik ketika dihadapkan pada tuntutan penerapan teknologi di dalam kelas mendorong mereka untuk kembali pada metode tradisional yang bersifat satu arah seperti metode ceramah meskipun perangkat digital telah tersedia di sekolah.

Kembalinya guru pada pola mengajar konvensional dapat dipahami sebagai respons alami untuk meringankan beban mental selama proses pembelajaran berlangsung. Alruwaili dan Alasmari (2025) menjelaskan bahwa ketika tekanan dan beban kerja semakin meningkat kemampuan guru dalam mengimplementasikan metode pembelajaran yang kreatif pun menurun sehingga metode ceramah dipilih karena dianggap lebih mudah dilaksanakan. Hanny et al. (2021) menambahkan bahwa sebagian guru bahkan meyakini cara mengajar tradisional lebih efektif dalam menjaga ketertiban siswa sementara penggunaan teknologi dinilai memerlukan persiapan yang terlalu panjang sebelum dapat diterapkan. Keterbatasan waktu serta tingginya beban administrasi pada akhirnya menjadikan metode tradisional sebagai pilihan yang paling praktis sebagaimana diungkapkan oleh Ananda et al. (2025).

Penggunaan teknologi dalam pendidikan sesungguhnya telah terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan semangat belajar peserta didik sebagaimana diungkapkan oleh Prawara et al. (2026) namun pemanfaatan media ajar secara optimal oleh guru masih jauh dari yang diharapkan. Alruwaili dan Alasmari (2025) menegaskan bahwa kondisi tersebut terus berulang karena sebagian besar guru mengalami kelelahan pengambilan keputusan saat mengajar sehingga suasana kelas menjadi kurang menarik dan cenderung monoton dari waktu ke waktu.

Untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan strategi yang terintegrasi dalam pengelolaan sumber daya manusia di lembaga pendidikan. Adopsi teknologi

kecerdasan buatan dinilai dapat menjadi salah satu langkah strategis dalam meringankan beban tugas harian di bidang pendidikan sebagaimana diusulkan oleh Sofiyah et al. (2026). Maas et al. (2021) menambahkan bahwa peran kepala sekolah juga sangat vital dalam mereduksi tekanan kerja serta mendukung pemulihan dari kelelahan emosional para guru sehingga dengan pemangkasan tugas administrasi yang disertai sistem pendukung yang memadai guru dapat lebih berkonsentrasi dalam menciptakan inovasi pembelajaran yang selaras dengan perkembangan teknologi serta kebutuhan siswa.

Kelelahan dalam pengambilan keputusan soal pemilihan media pembelajaran masih jadi masalah nyata bagi banyak guru di berbagai sekolah. Tuntutan untuk mengintegrasikan teknologi ke dalam proses belajar mengajar semakin memperparah kondisi tersebut sehingga beban yang dipikul guru pun kian bertambah dari waktu ke waktu. Akar persoalannya menariknya bukan semata terletak pada keterbatasan fasilitas karena banyak sekolah telah memiliki akses internet serta proyektor dan laptop maupun komputer yang siap dioperasikan. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa situasi ini lebih banyak dipicu oleh menumpuknya beban kerja guru serta keterbatasan kompetensi mereka dalam mengoperasikan media digital secara optimal. Fernandez-Batanero et al. (2021) mencatat bahwa banyak guru merasakan stres serta kecemasan ketika dituntut menggunakan teknologi pendidikan karena harus menyesuaikan diri dengan berbagai aplikasi serta platform digital secara bersamaan sementara Winda dan Dafit (2021) menambahkan bahwa guru juga terus menghadapi kesulitan dalam memilih serta menerapkan media pembelajaran digital yang benar-benar sesuai dengan kebutuhan proses belajar di kelas mereka.

Dampak dari kondisi tersebut tidak hanya dirasakan oleh guru melainkan juga berimbas pada keterlibatan siswa dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Penerapan metode yang monoton secara terus-menerus membuat siswa menjadi pasif serta mudah jenuh selama pembelajaran berlangsung. Prawara et al. (2026) menegaskan bahwa pemanfaatan media pendidikan yang menggabungkan unsur digital terbukti

mampu mendorong keikutsertaan aktif siswa serta memotivasi mereka dalam proses belajar. Strategi seperti matriks kurasi media serta repositori digital sekolah dan implementasi kerangka kerja SECTIONS dinilai efektif dalam memperkecil kelelahan pengambilan keputusan yang dialami guru ketika memilih media pembelajaran sehingga tidak hanya membantu menyederhanakan proses seleksi melainkan juga menghadirkan kerangka kerja sistematis yang meningkatkan kualitas belajar mengajar sesuai kebutuhan siswa. Dengan adanya pedoman seleksi yang terstruktur guru tidak lagi memilih media secara sembarangan melainkan dapat menyesuaikan pilihannya dengan materi serta kondisi siswa secara lebih tepat sasaran.

Melalui pemanfaatan repositori digital di sekolah para guru dapat dengan cepat mengakses beragam materi pembelajaran serta media ajar dan referensi yang pernah digunakan oleh rekan sejawat sehingga waktu yang dibutuhkan untuk mencari bahan ajar dapat dipangkas secara signifikan. Rahmadanita dan Hidayat (2023) menjelaskan bahwa repositori digital juga berfungsi sebagai wadah pengelolaan informasi yang transparan sehingga kegiatan pencarian serta pengarsipan dokumen menjadi jauh lebih praktis dan efisien.

Penggunaan kerangka kerja SECTIONS turut membantu guru menjalankan proses seleksi media pembelajaran secara lebih terarah dan terstruktur. Kerangka ini mendorong guru untuk mempertimbangkan berbagai aspek sebelum menjatuhkan pilihan sehingga keputusan yang diambil tidak hanya bertumpu pada kemudahan penggunaan semata melainkan juga memperhatikan kesesuaian dengan pendekatan mengajar serta kebutuhan peserta didik. Mappe (2021) menyatakan bahwa model SECTIONS dapat difungsikan sebagai panduan kerja yang membantu proses penilaian serta pemilihan media pembelajaran secara efektif dalam mendukung kegiatan belajar mengajar.

Penerapan matriks pemetaan dalam pemilihan media pembelajaran juga terbukti membantu guru menyederhanakan proses pengambilan keputusan secara signifikan. Zahwa dan Syafi'i (2022) mengungkapkan bahwa penggunaan model matriks dinilai mampu

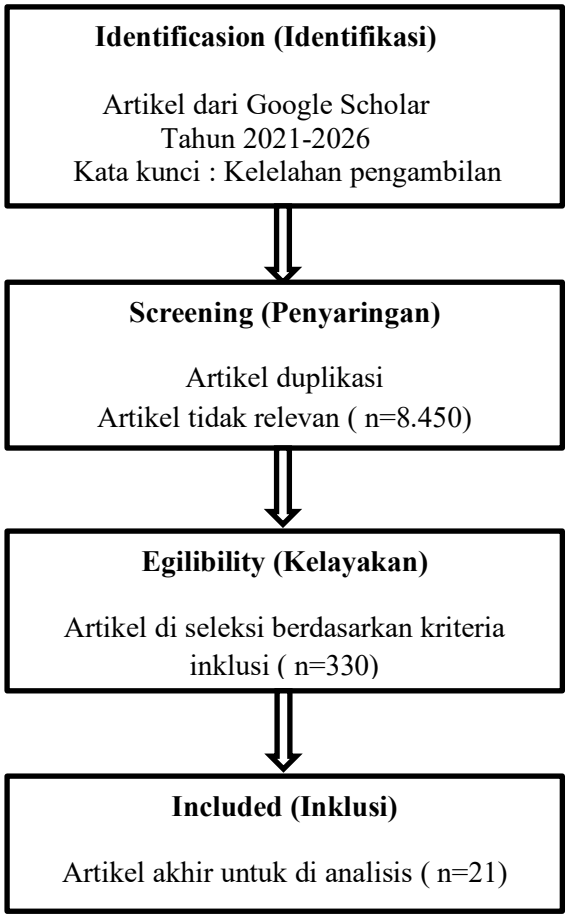
memperkuat proses penentuan media yang tepat sehingga keputusan yang dihasilkan menjadi lebih terorganisir serta efisien. Saputra dan Bahrudin (2023) menambahkan bahwa penyusunan tabel pemetaan materi serta sumber belajar dapat membantu guru menghubungkan kebutuhan kompetensi siswa dengan media pembelajaran yang paling sesuai secara lebih sistematis.

Penerapan keseluruhan strategi tersebut secara terpadu terbukti mampu memperkecil beban mental guru dalam memilih media pembelajaran sehingga energi dan perhatian mereka dapat lebih terfokus pada peningkatan kualitas belajar mengajar di kelas. Dengan dukungan sistem yang terarah proses pembelajaran dapat berlangsung secara lebih interaktif serta kreatif dan selaras dengan tuntutan perkembangan teknologi yang terus bergerak maju.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan deskriptif yang dipadukan dengan metode Systematic Literature Review atau SLR sebagai kerangka untuk menelusuri serta menyaring dan menganalisis berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan fenomena kelelahan pengambilan keputusan guru dalam memilih media pembelajaran. Pendekatan deskriptif dipilih guna memaparkan serta menafsirkan temuan-temuan penelitian secara terstruktur tanpa mengubah data asli yang bersumber dari literatur yang telah dihimpun.

Dalam mengumpulkan jurnal pada topik yang diangkat penulis menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) dengan melakukan pencarian pada database google scholar. Artikel yang dipilih dibatasi pada publikasi yang diterbitkan dalam rentang waktu dari tahun 2021 - 2026, dengan menggunakan kata kunci, “Decision fatigue, guru”, “media pembelajaran”, “systematic literature review”, “kecerdasan buatan”, “literasi digital”.



C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) yang dilakukan menggunakan protokol PRISMA , proses pencarian awal pada basis data google scholar dengan kombinasi kata kunci yang ditentukan menghasilkan total N = 12.600 artikel ilmiah. Melalui proses penyaringan judul dan abstrak, sebanyak 8.450 artikel dikeluarkan karena duplikasi dan ketidaksesuaian topik. Selanjutnya, 330 artikel dinilai kelayakannya berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Tahap akhir penyaringan menghasilkan 21 artikel primer yang memenuhi seluruh kriteria untuk dianalisis lebih lanjut. Alur seleksi artikel ini disajikan pada Diagram 1 (PRISMA Flow Diagram).

Tabel 1. Alur seleksi artikel dan jurnal yang digunakan penulis untuk menentukan artikel yang layak digunakan menjadi referensi.

Karakteristik	Kategori	Jumlah artikel (*n*)	Presentasi (%)
Tahun Publikasi	2021-2022	5	23,8%
	2023-2024	9	42,9%
	2025-2026	7	33,3%
Desain penelitian	Kualitatif/Deskriptif	13	61,9%
	Kuantitatif	4	19,0%
	Metode campuran (Mixed-Methods)	3	14,3%
Sampel/Subjek	Guru Sekolah Dasar (SD)	6	28,6%
	Guru Sekolah Menengah (SMA/SMK)	13	57,1%
	Strata 1 (S1)	2	14,3%
Total		21	100%

Berdasarkan proses seleksi PRISMA, penulis memperoleh 21 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan menjadi bahan analisis utama dalam penelitian ini. Distribusi artikel menunjukkan dominasi kajian dari

konteks pendidikan Indonesia (80%), dengan sisanya merupakan kajian internasional. Dari segi jenjang pendidikan, sebagian besar penelitian dilakukan di tingkat Sekolah Dasar/SD (28,6%), SMK/SMA (57,1%), diikuti perguruan tinggi (14,3%). Berikut merangkum profil 21 artikel yang dikaji:

1. Skulmowski & Xu (2021) Understanding Cognitive Load in Digital and Online Learning: A New Perspective on Extraneous Cognitive Load

   Mengkaji beban kognitif dalam pembelajaran digital. Beban kognitif yang tinggi mengurangi sumber daya mental sehingga dapat memengaruhi kualitas pengambilan keputusan dalam pembelajaran.
2. Passey (2021) Digital Technologies—And Teacher Wellbeing?

   Hubungan penggunaan teknologi digital dengan kesejahteraan guru. Penggunaan teknologi yang intensif dapat meningkatkan tekanan kerja dan memengaruhi kesejahteraan serta kemampuan guru dalam mengambil keputusan.
3. Mappe, S. A. A. (2021)Model Sections dalam Pemilihan Media Pembelajaran

   Model Sections dalam Pemilihan Media Pembelajaran. Membantu guru memilih media pembelajaran yang lebih tepat, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
4. Aisyah Iswala et al., (2026) Klasifikasi Kendala Guru Sekolah Dasar dalam Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi

   Hambatan guru dalam memanfaatkan media pembelajaran berbasis teknologi. Kendala utama meliputi kompetensi guru, sarana prasarana, akses teknologi, pelatihan, dan tantangan pedagogis.
5. Rusma Yunita (2026) Optimizing Digital Interactive Boards (DIBs) in Building a Student-Centered Learning Ecosystem

   Kesiapan guru dalam mengadopsi media pembelajaran digital interaktif. Efektivitas media dipengaruhi oleh kesiapan teknologi, adaptasi pedagogis, dan dukungan institusi.
6. Gyasi & Sun (2026) The Impact of Digital Technology on Teacher

Resilience, Potential Benefits, and

Efek perkembangan teknologi terhadap kesiapan guru. Teknologi akan menambah wawasan baru akan tetapi bisa juga meningkatkan beban kerja jika tidak berjalan seiringan.

7. Al-Faqih (2026) Kerangka Etika Profesi Guru sebagai Kreator Media Pembelajaran Berbasis AI Generatif

   Sikap dan perilaku seorang guru dalam memanfaatkan media pembelajaran kecerdasan buatan. Pemanfaatan kecerdasan buatan akan meningkat kemampuan guru dalam menyiapkan media ajar secara cepat.
8. Pande Komang Yogi Mahardika et al., (2025) Analisis Kesulitan Guru Sekolah Dasar dalam Pembuatan Media Pembelajaran

   Kendala yang dialami guru pada persiapan media ajar. Guru masih belum terbiasa dalam menggunakan teknologi dan juga kelengkapan adiministrasi yang sangat banyak serta alat teknologi yang masih belum tersedia penuh didalam satuan pendidikan.
9. Aselia Nur Lailli et al., (2026) Analisis Karakteristik Media Pembelajaran Digital melalui Perspektif Prinsip Multimedia Mayer dan Cognitive Load Theory

   Menganalisis media ajar digital sesuai teori beban kognitif. Media yang dibuat bisa memperkecil beban kognitif dan menambah efektivitas belajar siswa.
10. Ibisanti Fatikasari et al., (2026) Tantangan dan Kendala Guru dalam Mengimplementasikan serta Mempersiapkan Media Pembelajaran di Kelas secara Optimal

    Penyebab permasalahan guru dalam pengoperasian media ajar. Kendala penggunaan teknologi dan keterbatasan internet sehingga guru mengalami kendalam dalam memilih media ajar.
11. Winda Pratiwi & Hasma Dewi (2024) Kesulitan Guru dalam Menggunakan Media Pembelajaran Matematika Berbasis Teknologi Digital

    Mengidentifikasi kendala dalam menggunakan teknologi. Guru mengalami keterbatasan teknologi digital sehingga pelaksanaanya kurang efektif.
12. Ananda, R at el., (2025) Kesulitan Guru dalam Penggunaan Media Pembelajaran di Sekolah Dasar

Kendala yang dialami guru untuk menentukan media ajar di kelas. Guru kekurangan pengetahuan dan kemampuan dalam menggunakan teknologi.

13. Helmi Suardi et al., (2025) Analisis Kesiapan Psikologis Guru Sekolah Dasar dalam Implementasi Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Canva

    Meneliti kesiapan psikologis guru dalam menggunakan media interaktif. Kesiapan psikologis dan kemampuan adaptasi guru sangat menentukan keberhasilan penggunaan media digital di kelas.

14. Rizki Ananda et al., (2025) Kesulitan Guru dalam Penggunaan Media Pembelajaran di Sekolah Dasar

    Menganalisis kendala guru dalam memanfaatkan media pembelajaran. Hambatan berupa keterbatasan infrastruktur, waktu persiapan, kemampuan teknologi, dan variasi kondisi siswa memengaruhi penggunaan media.

15. Ahmad, F. & Mustika, D. (2021) Problematika Guru dalam Menerapkan Media pada Pembelajaran Kelas Rendah di Sekolah Dasar

    Mengidentifikasi permasalahan guru dalam penggunaan media pembelajaran di SD. Guru mengalami kesulitan memilih media yang sesuai karena keterbatasan fasilitas, kemampuan, dan karakteristik siswa.

16. Philipus Keban et al., (2021) Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis TIK untuk Pengembangan E-Learning Sistem bagi Guru

    Pengembangan kompetensi guru dalam membuat media berbasis TIK. Pelatihan meningkatkan kemampuan guru dalam memilih dan mengembangkan media pembelajaran digital.

17. Dermawanto (2023) Peningkatan Kompetensi Guru dalam Membuat Media Pembelajaran Berbasis Canva melalui In House Training (IHT)

    Peningkatan kompetensi guru dalam membuat media pembelajaran digital. Setelah pelatihan, guru lebih mampu menentukan dan membuat media

yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran.

18. Azzahra Kamila Cahyani et al., (2024) Pemilihan Media Pembelajaran yang Tepat untuk Meningkatkan Hasil Pencapaian Belajar Peserta Didik

    Kajian mengenai pentingnya pemilihan media pembelajaran yang tepat. Ketepatan pemilihan media berpengaruh terhadap motivasi dan hasil belajar peserta didik.

19. Rizal Maulana & Asep Sahrul Gunawan (2026) Eksplorasi Pemanfaatan Media Pembelajaran Digital oleh Guru dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran serta Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar

    Pemanfaatan media digital oleh guru di sekolah dasar. Media digital meningkatkan keterlibatan dan kemampuan berpikir kritis siswa, tetapi efektivitasnya bergantung pada kompetensi guru.

20. Miftah & Rokhman (2022) Kriteria pemilihan dan prinsip pemanfaatan media pembelajaran berbasis TIK sesuai kebutuhan peserta didik

    Kriteria pemilihan dan pemanfaatan media pembelajaran berbasis TIK. Pemilihan media harus disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan tujuan pembelajaran agar pembelajaran berlangsung efektif.

21. Rico Alvian et al., (2025) Strategi Pemilihan Media Pembelajaran Berdasarkan Analisis Karakteristik Peserta Didik dan Tujuan Pembelajaran

    Menganalisis strategi pemilihan media pembelajaran berdasarkan karakteristik peserta didik, tujuan pembelajaran, dan konteks sumber daya melalui studi literatur. Pemilihan media yang efektif mempertimbangkan kesesuaian antara karakteristik peserta didik, tujuan pembelajaran, materi, serta ketersediaan sumber daya.

Dunia pendidikan menempatkan media pembelajaran sebagai salah satu komponen terpenting yang menentukan berhasil atau tidaknya sebuah sesi belajar mengajar yang hidup serta menyenangkan di ruang kelas. Tiga pendekatan strategis yang dapat dijadikan pegangan guru dalam

menetapkan media pembelajaran yang tepat diuraikan dalam bagian berikut yakni adopsi kerangka kerja pemilihan media serta pemanfaatan teknologi kecerdasan buatan dan penyelenggaraan program pelatihan literasi digital yang berjalan secara berkelanjutan.

1) Penerapan kerangka pembelajaran

Penerapan kerangka pembelajaran dalam mempersiapkan media ajar merupakan langkah strategis yang dapat membantu pelaksanaan kegiatan mengajar berjalan secara lebih optimal dan terarah. Guru yang terbiasa menggunakan pendekatan ini cenderung memiliki kecakapan yang lebih baik dalam menetapkan pilihan secara tepat serta efisien. Model SECTIONS dinilai sebagai salah satu instrumen yang dapat diadopsi guru dalam mengimplementasikan strategi tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Mappe (2021). Kajian yang membahas cara efektif untuk mereduksi kebimbangan guru dalam menetapkan media ajar turut mendapat dukungan dari berbagai penelitian terdahulu dimana Rico Alvian et al. (2025) menegaskan bahwa penentuan media pembelajaran harus selaras dengan karakteristik siswa serta tujuan pembelajaran dan materi yang relevan maupun ketersediaan perangkat teknologi agar hasil penerapannya benar-benar tepat sasaran.

Strategi ini sekaligus terbukti berkontribusi dalam meringankan beban kognitif yang dipikul guru selama proses pembelajaran. Skulmowski dan Xu (2021) menguraikan bahwa beban pikiran yang berlebihan dapat menimbulkan dilema serta menguras energi guru sehingga berdampak pada menurunnya kualitas pengajaran di dalam kelas. Ketika guru dihadapkan pada terlalu banyak pilihan media ajar yang tersedia kebingungan dalam menentukan pilihan pun tak terhindarkan serta berisiko menghambat proses pengambilan keputusan secara keseluruhan. Model SECTIONS dengan demikian hadir sebagai alternatif yang relevan dan terstruktur untuk mengatasi persoalan tersebut secara lebih sistematis.

2) Pemanfaatan kecerdasan buatan

Di era modern ini perkembangan teknologi yang sangat pesat telah menghadirkan berbagai inovasi canggih yang dapat dimanfaatkan di berbagai bidang

kehidupan termasuk dalam dunia pendidikan. Sejumlah aplikasi kecerdasan buatan kini tersedia dan dapat dimanfaatkan oleh para guru untuk menunjang terlaksananya proses pembelajaran yang lebih menarik serta menyenangkan di dalam kelas. Al-Faqih (2026) mengungkapkan bahwa pemanfaatan kecerdasan buatan mendorong guru untuk terus belajar serta beradaptasi dalam menjalankan transformasi cara mengajar mereka secara berkelanjutan.

Kehadiran teknologi ini membebaskan guru dari ketergantungan pada cara konvensional seperti mencari informasi secara manual melalui buku karena seluruh proses pencarian bahan pembelajaran dapat didelegasikan kepada sistem kecerdasan buatan sesuai dengan kebutuhan guru serta siswa mulai dari menghimpun sumber bahan ajar hingga menyusun presentasi dan materi pembelajaran lainnya. Gyasi dan Sun (2026) menegaskan bahwa pemanfaatan teknologi digital secara tepat serta sesuai kebutuhan terbukti membantu guru bekerja secara lebih efektif dan terukur. Penggunaan kecerdasan buatan dengan demikian berperan signifikan dalam memudahkan guru mengambil keputusan terkait pemilihan media ajar sekaligus meringankan beban kerja yang selama ini menjadi hambatan dalam proses pembelajaran.

3) Penguatan literasi digital

Penguatan literasi yang dibahas dalam bagian ini merujuk pada pelaksanaan pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan guru secara bertahap dan berkesinambungan. Rendahnya kemampuan guru disebabkan oleh minimnya penyelenggaraan pelatihan dimana persoalan utamanya mencakup kompetensi guru serta ketersediaan perangkat teknologi dan akses jaringan internet maupun keterbatasan pengetahuan sebagaimana diidentifikasi oleh Aisyah Iswala et al. (2026). Faktor-faktor tersebut menjadi alasan mengapa sebagian besar guru hingga kini masih bertahan dengan media ajar berbasis metode tradisional sehingga penyelenggaraan pelatihan secara rutin dinilai perlu guna memperluas wawasan serta pengetahuan guru di bidang digital agar mereka mampu mengakses informasi dan bahan ajar dengan lebih mudah dalam pelaksanaan

pembelajaran sebagaimana ditegaskan oleh Philipus Kebat et al. (2021). Derwanto (2023) menambahkan bahwa intensitas pelatihan yang semakin tinggi akan membantu guru dalam menetapkan pilihan media ajar yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa sehingga ketika literasi digital meningkat penggunaan serta pengoperasian teknologi pun menjadi lebih lancar dan pemilihan media ajar dapat dilakukan secara lebih tepat serta efektif.

Temuan dari 21 artikel yang telah dikaji mengungkapkan bahwa kelelahan pengambilan keputusan saat memilih media ajar bukan satu-satunya persoalan yang dihadapi guru karena terdapat berbagai faktor lain yang turut memperparah kondisi tersebut. Tingginya beban pekerjaan serta administrasi yang harus disiapkan ditambah keterbatasan jaringan internet serta minimnya perangkat teknologi dan tingkat kesejahteraan guru yang belum sebanding dengan beban kerja yang diemban menjadi faktor-faktor yang saling memperburuk satu sama lain. Passey (2021) menambahkan bahwa semakin intensifnya penggunaan teknologi justru berpotensi menambah beban kerja guru alih-alih meringankannya sehingga paradoks ini perlu mendapat perhatian serius dalam perancangan solusi ke depannya.

Berangkat dari temuan tersebut keterlibatan sekolah menjadi sangat krusial yakni melalui pembangunan sistem penyimpanan digital bersama yang memudahkan guru mengakses sumber bahan ajar serta informasi lain yang berkaitan dengan dunia pendidikan tanpa harus menyaring informasi dari awal setiap kali membutuhkan referensi. Pelatihan digital juga perlu diselenggarakan secara berkelanjutan guna terus memperbarui pengetahuan serta kemampuan guru dalam mengikuti perkembangan teknologi yang terus bergerak maju sehingga kesenjangan antara ketersediaan teknologi dan kesiapan guru dapat dipersempit secara bertahap.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diakui yakni pendekatan systematic literature review hanya mengandalkan artikel serta jurnal terdahulu sebagai sumber data tanpa melakukan survei langsung di sekolah sehingga temuan yang dihasilkan terbatas pada poin-poin penting yang diekstrak dari literatur yang ada. Kendati demikian

metode ini memiliki keunggulan tersendiri karena seluruh temuan bersumber dari 21 artikel yang telah teruji keabsahannya sehingga validitas hasil penelitian tetap terjaga dengan baik. Mengacu pada keterbatasan tersebut penelitian selanjutnya disarankan untuk mengadopsi pendekatan eksperimen agar setiap strategi mitigasi dapat dinilai serta diuji kelebihan dan kekurangannya secara lebih terukur sehingga temuan empiris mengenai strategi mitigasi kelelahan pengambilan keputusan dapat diperoleh secara lebih efektif serta komprehensif.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyajikan Systematic Literature Review atau SLR sebagai kerangka untuk menelusuri strategi mitigasi yang tepat dalam mereduksi kelelahan pengambilan keputusan guru saat menentukan media pembelajaran. Dari 21 artikel yang memenuhi kriteria inklusi ditemukan bahwa kelelahan tersebut dipicu oleh tingginya beban kerja serta banyaknya pilihan media pembelajaran dan keterbatasan kemampuan digital yang diperparah oleh tekanan administratif maupun tuntutan adaptasi terhadap perkembangan teknologi pendidikan. Kondisi tersebut pada akhirnya mendorong guru untuk memilih media pembelajaran konvensional yang bersifat monoton seperti ceramah atau teks saja meskipun pilihan tersebut tidak selalu selaras dengan kebutuhan peserta didik.

Hasil telaah terhadap berbagai literatur menghasilkan tiga langkah utama yang dinilai mampu mereduksi kelelahan pengambilan keputusan guru dalam menentukan media ajar yakni penerapan panduan pemilihan media yang sistematis serta implementasi sistem berbasis kecerdasan buatan dan penguatan literasi media guru secara berkelanjutan. Ketiga langkah tersebut secara teoretis apabila diterapkan secara terpadu diyakini mampu meringankan beban pengambilan keputusan sekaligus mempercepat proses penentuan media sehingga keputusan yang dihasilkan menjadi lebih efektif serta selaras dengan kebutuhan nyata dalam proses pembelajaran.

Temuan penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya khazanah pengetahuan mengenai teori kelelahan pengambilan

keputusan guru dalam proses pemilihan media pembelajaran khususnya pada ranah teknologi pendidikan yang hingga kini masih jarang mendapat perhatian dari para peneliti. Kajian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi sekolah serta para pengambil kebijakan dalam merancang sistem serta meningkatkan kompetensi dan mengembangkan teknologi kecerdasan buatan yang dapat menopang kinerja guru dalam proses pembelajaran secara lebih optimal.

Dengan demikian, penulis mengharapkan langkah mitigasi yang tepat agar dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan mengoptimalkan profesionalisme guru serta mendukung pembaruan pendidikan di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, F., & Mustika, D. (2021). Problematika guru dalam menerapkan media pada pembelajaran kelas rendah di sekolah dasar. Jurnal Basicedu, 5(4), 2008–2014.

Al-Faqih, M. H., Rusdiyanur, Christian, S. H., & Tahrani, M. (2026). Kerangka etika profesi guru sebagai kreator media pembelajaran berbasis AI generatif: Tinjauan literatur sistematis. Journal of Instructional and Development Researches, 6(2), 247–264.

Alruwaili, R. F., & Alasmari, A. A. (2025). Examining the impact of teachers' cognitive load on student engagement and learning outcomes in Saudi classrooms. The Open Psychology Journal, 18, e18743501353561.

Alvian, R., Febrianto, S., & Faishol, R. (2025). Strategi pemilihan media pembelajaran berdasarkan analisis karakteristik peserta didik dan tujuan pembelajaran. AZ-ZAIDA: Jurnal Ilmu Multidisiplin, 1(6).

Ananda, R., Sartiwi, T., Zahra, D., Danti, T. R., & Fitri, V. A. (2025). Kesulitan guru dalam penggunaan media pembelajaran di sekolah dasar. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(2), 450–474.

Cahyani Masdar, A. K., Nadira, L., Murnika, Y., & Wismanto. (2024). Pemilihan media pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan hasil pencapaian belajar peserta didik. Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan, 1(3), 76–85.

Dermawanto. (2023). Peningkatan kompetensi guru dalam membuat media pembelajaran berbasis Canva melalui In House Training (IHT) di SD Negeri 6 Lanjas Tahun Pelajaran 2021/2022. Anterior Jurnal, 22(1), 9–15. https://doi.org/10.33084/anterior.v22i1.4168

Fatikasari, I., Sukma, E., & Kharisma, I. (2026). Tantangan dan kendala guru

dalam mengimplementasikan serta mempersiapkan media pembelajaran di kelas secara optimal. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(2).

Fernández-Batanero, J.-M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M.-M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: A literature review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(2), 548.

Gyasi, P. A., & Sun, B. (2026). The impact of digital technology on teacher resilience, potential benefits, and challenges: A review. Cogent Arts & Humanities, 13(1), 2642498.

Hanny, C. N., Arnesen, K. T., Guo, Q., Hansen, J., & Graham, C. R. (2021). Barriers and enablers to blended teaching in K–12 classrooms: Teachers' perspectives. Journal of Research on Technology in Education, 53(5), 571–589.

Iswala, A., Widawati, S. A., Fariidah, A. N., Putri, Q. Z. A., Jelita, L., Indrawati, D., & Andriningrum, H. (2026). Klasifikasi kendala guru sekolah dasar dalam pemanfaatan media pembelajaran berbasis teknologi. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11(2).

Keban, P., Suryandaru, Y. S., & Haryono, N. (2021). Pembuatan media pembelajaran berbasis TIK untuk pengembangan e-learning sistem bagi guru: Studi pada guru-guru SMP Muhammadiyah 14 Paciran Lamongan. Jurnal Layanan Masyarakat (Journal of Public Services), 5(1), 84–94.

Lailli, A. N., Birzah, E. Q. F., Yulianingsih, Bilqis, M., Azhar, K., & Kusumaningrum, H. (2026). Analisis karakteristik media pembelajaran digital melalui perspektif prinsip multimedia Mayer dan Cognitive Load Theory. Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik, 3(2), 976–989.

Maas, J., Schoch, D., Scholz, U., Keller, A., & Krause, A. (2021). Teachers' perceived time pressure, emotional exhaustion and the role of social support from the school principal. Social Psychology of Education, 24, 441–464.

Mahardika, P. K. Y., Astuti, N. P. E., & Numertayasa, I. W. (2025). Analisis kesulitan guru sekolah dasar dalam pembuatan media pembelajaran. Jurnal Basicedu, 9(4), 904–912.

Mappe, S. A. A. (2021). Model SECTIONS dalam pemilihan media pembelajaran. Media Komunikasi Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, 14(2).

Maulana, R., & Gunawan, A. S. (2026). Eksplorasi pemanfaatan media pembelajaran digital oleh guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran serta kemampuan berpikir kritis siswa sekolah dasar secara komprehensif. Jurnal Pendidikan Tambusai, 10(2), 10226–10235.

Miftah, M., & Rokhman, N. (2022). Kriteria pemilihan dan prinsip pemanfaatan media pembelajaran

berbasis TIK sesuai kebutuhan peserta didik. Educenter: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1(9), 631–641.

Passey, D. (2021). Digital technologies—And teacher wellbeing? Education Sciences, 11(3), 117.

Pratiwi, W., & Dewi, H. (2024). Kesulitan guru dalam menggunakan media pembelajaran matematika berbasis teknologi digital. Jurnal Kependidikan Media, 13(2), 1–7.

Prawara, A. W., Hidayat, M. R., Zulkarnain, R., & Idris, N. B. (2026). Pengaruh media pembelajaran interaktif berbasis teknologi terhadap motivasi belajar siswa SMA Negeri 5 Balikpapan. Rekayasa Data dan Kecerdasan Artifisial (REKADATA), 1(2), 8–12.

Rahmadanita, A., & Hidayat, E. (2023). Efektifitas pemanfaatan repositori perguruan tinggi: Studi pada Perpustakaan IPDN Kampus Jatinangor. Media Informasi, 32(2), 120–134.

Rahmani, R. A., & Abduh, M. (2022). Efektivitas media PowerPoint interaktif terhadap motivasi dan hasil belajar kognitif masa pandemi. Jurnal Basicedu, 6(2), 2456–2465.

Saputra, M. D., & Bahrudin. (2023). Pemetaan materi ajar ekonomi jenjang SMA/MA berdasarkan Kurikulum Merdeka. Arus Jurnal Pendidikan (AJUP), 3(2), 67–74.

Skulmowski, A., & Xu, K. M. (2022). Understanding cognitive load in digital and online learning: A new perspective on extraneous cognitive load. Educational Psychology Review, 34(1), 171–196.

Sofiyah, S., Satriani, D., Asmawati, Y., Asriani, N., Heryanto, Y., Muhit, A., Ramdan, A., & Evariana, D. (2026). Transformasi strategis manajemen SDM pendidikan era digital. Indo-MathEdu Intellectuals Journal, 7(1).

Suardi, H., Sari, N. P., & Ramadani, M. (2025). Analisis kesiapan psikologis guru sekolah dasar dalam implementasi media pembelajaran interaktif berbasis Canva di SD Negeri 18 Banda Aceh. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(4).

Tasrif, E., Huda, Y., Sari, L. M., & Ayani, M. (2023). Studi meta analisis efektivitas media pembelajaran terhadap hasil belajar siswa SMK. Jurnal Pendidikan dan Teknologi Indonesia (JPTI), 3(2), 4873–4884.

Winda, R., & Dafit, F. (2021). Analisis kesulitan guru dalam pembelajaran online di sekolah dasar. Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran, 4(2), 211–221.

Yao, J., & Abdullah, M. N. L. Y. (2025). Teacher burnout research from 1970 to 2024: A bibliometric analysis. Acta Psychologica, 259, 105318.

Yunita, R. (2026). Optimizing digital interactive boards (DIBs) in building a student-centered learning ecosystem: An analysis of teacher readiness and adaptation. Journal of Innovation in Teaching and Instructional Media, 6(2), 879–892.

Zahwa, F. A., & Syafi'i, I. (2022). Pemilihan pengembangan media pembelajaran berbasis teknologi informasi. Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Ekonomi, 19(1), 61–70.