

## PENGARUH LINGKUNGAN BELAJAR DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PESERTA DIDIK

Bahrul Alim<sup>1)</sup>, Butsiarah<sup>2)</sup>, Fatoni<sup>3)</sup>, Andi Saiful Alimsyah<sup>4)</sup>, A. Mutmainnah Taslim<sup>5)</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Universitas Negeri Makassar

[bahrul.alim@unm.ac.id](mailto:bahrul.alim@unm.ac.id)<sup>1)</sup>, [butsiarah@unm.ac.id](mailto:butsiarah@unm.ac.id)<sup>2)</sup>, [fatoni@unm.ac.id](mailto:fatoni@unm.ac.id)<sup>3)</sup>,  
[andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id](mailto:andi.saiful.alimsyah@unm.ac.id)<sup>4)</sup>, [a.mutmainnahtaslim@unsulbar.ac.id](mailto:a.mutmainnahtaslim@unsulbar.ac.id)<sup>5)</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh lingkungan belajar digital terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasi yang dilakukan pada 200 orang peserta didik. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang diberikan menggunakan google form. Instrumen penelitian berupa kuesioner kessler psychological distress scale yang sudah valid dan reliabel. Teknik analisis data berupa uji korelasi Pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara durasi penggunaan teknologi dalam pembelajaran daring dan kesehatan mental peserta didik ( $r = -0,45$ ,  $p < 0,01$ ). Semakin lama peserta didik terlibat dalam pembelajaran daring, semakin tinggi tingkat kecemasan dan stres yang mereka alami. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental peserta didik dalam konteks pembelajaran daring termasuk kesulitan teknis, terbatasnya interaksi sosial, dan overload tugas.

### Abstract

*This study aims to examine the impact of the digital learning environment on student's mental health. This research employs a quantitative approach with a survey design, involving 200 students as participants. Data collection was conducted through a questionnaire distributed via Google Forms. The research instrument utilized the Kessler Psychological Distress Scale, which has been validated and shown to be reliable. Data analysis was performed using Pearson correlation tests. The results of this study indicate a significant negative correlation between the duration of technology use in online learning and student's mental health ( $r = -0,45$ ,  $p < 0,01$ ). The longer students are engaged in online learning, the higher levels of anxiety and stress. Several factors that influence student's mental health in the context of online learning include technical difficulties, limited social interaction, and task overload.*

### Sejarah Artikel

Diterima:27-03-2025

Direview:13-04-2025

Disetujui:30-04-2025

### Kata Kunci

lingkungan belajar digital, teknologi digital, kesehatan mental peserta didik

### Article History

Received:27-03-2025

Reviewed:13-04-2025

Published:30-04-2025

### Key Words

digital learning environment, digital technology, student's mental health

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan terhadap aspek kehidupan, termasuk dunia Pendidikan (Gesang Wahyudi & Jatun, 2024). Selama beberapa tahun terakhir, saat proses pemulihan Pendidikan pasca pandemic pembelajaran banyak dilakukan melalui teknologi digital seperti perangkat lunak pembelajaran, platform kolaborasi online, dan kelas virtual karena semakin menjadi kebiasaan di berbagai institusi Pendidikan (Latifah & Ngalimun, 2023). Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah tentunya mempunyai beberapa dampak positif yaitu peserta didik dapat mengakses berbagai sumber belajar secara online, berinteraksi dengan teman sebaya, dan berpartisipasi dalam kegiatan belajar yang lebih interaktif (Julaiha, 2024). Perubahan besar tersebut akan berdampak pada kemampuan peserta didik untuk belajar apabila tidak segera beradaptasi dengan perubahan karena dalam pembelajaran virtual membutuhkan persiapan yang lebih baik dan akses internet yang baik (Quilon & Kurniawan, 2023). Perubahan yang tak terduga dari pembelajaran luring menjadi pembelajaran daring menyebabkan berbagai masalah karena pembelajaran daring belum begitu populer di sekolah (Wang, 2023). Hal tersebut akan berdampak terhadap kesehatan mental peserta didik yang menjadi perhatian yang mendesak (Panggalo et al., 2024). Kesehatan mental peserta didik sangat penting karena kemampuan kognitif peserta didik bergantung pada kondisi psikologis peserta didik, kondisi tersebut memengaruhi motivasi akademik seperti keinginan peserta didik untuk mengetahui sesuatu, keterlibatan dalam pembelajaran serta ranah emosional (Wang, 2023).

Penelitian mengenai teknologi dalam pembelajaran menunjukkan spektrum dampak yang kompleks terhadap peserta didik. Meskipun teknologi meningkatkan motivasi dan pembelajaran mandiri, penggunaan berlebihan dapat menyebabkan tekanan psikologis sebagaimana dikonfirmasi oleh Kuss & Griffiths (2017) yang menemukan korelasi antara penggunaan internet berlebihan dengan kecemasan dan depresi pada remaja. Untuk mengatasi masalah ini, Lister et al (2023) mengadvokasi desain kurikulum inklusif, pengajaran keterampilan eksplisit, dan sistem pembelajaran yang minim stres, sementara Zheng et al (2020) menekankan pentingnya lingkungan digital yang dirancang dengan baik untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik melalui dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Sebagai solusi praktis, Padmini & Tyagita (2015) mengusulkan model pembelajaran kompetitif seperti lomba pembuatan konten digital untuk meningkatkan motivasi dan keuletan akademik, sedangkan Dewi (2024) menyarankan penerapan batasan waktu penggunaan teknologi untuk mengurangi kelelahan digital dan menjaga keseimbangan hidup, sehingga tercipta hubungan yang sehat antara peserta didik dan teknologi yang mendukung kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan. Dengan kesadaran dan manajemen yang baik, maka akan menjaga hubungan yang sehat dengan teknologi.

Pada konteks ini, dilakukan identifikasi dan menganalisis bagaimana durasi dan intensitas paparan terhadap lingkungan belajar digital memengaruhi kondisi psikologis peserta didik, terutama terkait dengan kecemasan, stres, dan gejala psikologis lainnya yang tercatat dalam Kessler Psychological Distress Scale, serta menguji korelasi antara waktu yang dihabiskan peserta didik dalam pembelajaran daring dan peningkatan gejala kecemasan, stres, dan kelelahan mental yang mereka alami, menggunakan uji korelasi Pearson untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang dampak lingkungan belajar digital terhadap kesehatan mental. Dengan tujuan-tujuan ini, penelitian ini berfokus pada memahami dampak lingkungan belajar digital terhadap kesehatan mental peserta didik dan memberikan wawasan yang berguna untuk pengembangan pendekatan pembelajaran yang lebih holistik dan seimbang.

Urgensi penelitian ini semakin meningkat disebabkan paradigma Pendidikan yang terjadi akibat COVID 19. Selama hal tersebut banyak institusi beralih ke pembelajaran daring, sehingga peserta didik harus beradaptasi dengan lingkungan belajar digital secara tiba-tiba. Penelitian yang dilakukan oleh Song et al., (2024) menunjukkan bahwa peserta didik yang belajar secara daring selama pandemic mengalami peningkatan kecemasan hingga stress. Maka dari itu, penting dalam melakukan penelitian lebih lanjut terhadap dampak lingkungan belajar digital terhadap kesehatan mental peserta didik agar dapat memberikan rekomendasi yang berguna bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik di era digital.

Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi dalam pengembangan pendidikan yang lebih baik. Melalui analisis yang mendalam mengenai pengaruh lingkungan digital, penelitian ini bertujuan memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai bagaimana teknologi dapat digunakan untuk mendukung kesehatan mental peserta didik, dan mengidentifikasi langkah yang dapat diambil dalam menciptakan lingkungan belajar positif dan inklusif. Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental, namun belum menyajikan data empiris yang memadai tentang korelasi spesifik antara durasi pembelajaran digital dan gejala psikologis tertentu. Oleh sebab itu salah satu yang diungkapkan dalam penelitian ini akan mengidentifikasi ambang batas kritis lingkungan belajar digital.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi untuk mengetahui pengaruh lingkungan belajar digital terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 5 Watanssoppeng dengan melibatkan 200 peserta didik. Sekolah ini telah menggunakan lingkungan belajar digital. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner menggunakan Google Form kepada peserta didik yang menjadi objek penelitian. Kuesioner berisi pertanyaan yang dirancang untuk mengukur dua

variabel utama: 1) penggunaan lingkungan belajar digital, dan 2) tingkat kesehatan mental peserta didik. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Kessler Psychological Distress Scale. Kuesioner ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan untuk pengumpulan data. Berikut adalah indikator dari instrumen yang digunakan.

**Tabel 1. Indikator Instrumen Pengumpulan Data**

No	Indikator
1	Kesulitan tidur atau terjaga
2	Gelisah atau cemas
3	Kehilangan kendali
4	Perasaan takut atau cemas tanpa alasan yang jelas
5	Perasaan marah atau frustrasi
6	Kesulitan berkonsentrasi
7	Perasaan tidak mungkin atau sangat sulit dilakukan
8	Rasa lelah atau kurang energi
9	Kesulitan mengatasi masalah atau situasi
10	Perasaan tertekan dalam kehidupan sehari-hari

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Teknik statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian. Sementara itu, untuk menganalisis pengaruh lingkungan belajar digital terhadap kesehatan mental peserta didik, digunakan uji korelasi Pearson.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara lingkungan belajar digital dan kesehatan mental peserta didik. Berdasarkan analisis menggunakan uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa meningkatnya keterpaparan peserta didik terhadap pembelajaran daring berkaitan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan stres ( $r = -0,45$ ,  $p < 0,01$ ). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Syifana & Darmiyanti (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi dalam pendidikan dapat menyebabkan perasaan terasing dan tekanan psikologis, terutama ketika peserta didik merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan mode pembelajaran yang terisolasi dan cenderung mengurangi interaksi sosial. Selanjutnya, analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk belajar secara daring berhubungan langsung dengan tingkat distress psikologis. Peserta didik yang menghabiskan lebih dari 6 jam sehari dalam pembelajaran daring cenderung melaporkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi.

Hal ini mencerminkan temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keterlibatan berlebihan dalam aktivitas digital dapat mengganggu kesejahteraan mental (Laila et al., 2023). Waktu yang panjang yang dihabiskan di depan layar dapat menyebabkan kelelahan digital, meningkatkan kecemasan akibat tugas yang menumpuk, dan mengurangi waktu untuk kegiatan fisik atau sosial yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental peserta didik. Selain itu, peningkatan ketergantungan terhadap teknologi untuk semua aspek kehidupan juga meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan, terutama ketika peserta didik tidak memiliki strategi pengelolaan stres yang efektif.

Berikut hasil temuan menggunakan kessler psychological distress scale untuk mengukur kesehatan mental peserta didik:

**Tabel 2. Hasil Temuan Penelitian**

No	Indikator Kessler Scale	Persentase Responden yang melaporkan gejala	Korelasi dengan lingkungan belajar digital
1	Kesulitan tidur atau terjaga	45%	Positif (Peningkatan stres terkait ketidakpastian).
2	Gelisah atau cemas	60%	Positif (Kecemasan meningkat dengan beban tugas)
3	Kehilangan kendali	50%	Positif (Kehilangan control karena gangguan teknis)
4	Perasaan takut atau cemas tanpa alasan yang jelas	50%	Positif (Kesulitan dalam interaksi social, perasaan terasing)
5	Perasaan marah atau frustrasi	40%	Positif (Frustrasi dengan masalah teknis)
6	Kesulitan berkonsentrasi	55%	Positif (Kesulitan berkonsentrasi saat banyak tugas)
7	Perasaan tidak mungkin atau sangat sulit dilakukan	50%	Positif (Perasaan tidak mampu menghadapi pembelajaran digital)
8	Rasa lelah atau kurang energi	60%	Positif (Kelelahan akibat durasi lama belajar digital)
9	Kesulitan mengatasi masalah atau situasi	55%	Positif (Kesulitan mengatasi masalah karena isolasi)
10	Perasaan tertekan dalam kehidupan sehari-hari	70%	Positif (Perasaan tertekan dan terjepit karena overload tugas)

## Pembahasan

Tabel 2 menyajikan hasil temuan dari penelitian yang menghubungkan indikator-indikator dalam *Kessler Psychological Distress Scale* dengan pengaruh lingkungan digital terhadap kesehatan mental peserta didik. Pada indikator pertama, 45% peserta didik yang terlibat dalam pembelajaran daring melaporkan kesulitan tidur, yang berkaitan dengan stres

yang diakibatkan oleh ketidakpastian dalam pembelajaran digital. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Radja et al (2024) yang menyatakan bahwa bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan insomnia karena cahaya biru yang dipancarkan mengganggu produksi hormon melatonin, yang penting untuk mengatur siklus tidur. Selain itu, aktivitas di smartphone dapat merangsang otak dan membuat sulit untuk rileks, sehingga menghambat proses tidur. Menurut Silvani et al. (2022), paparan cahaya biru atau di smarphoone dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang penting untuk siklus tidur sehingga menyebabkan penurunan kualitas dan durasi tidur serta peningkatan waktu tertidur (sleep latency). Selain itu aktivitas menggunakan smartphone juga merangsang otak sehingga sulit rileks sebelum tidur. Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, data dikumpulkan melalui kuesioner daring sehingga terdapat potensi bias pelaporan diri dari peserta didik. Kedua, variabel lingkungan belajar digital lainnya seperti kualitas interaksi sosial dan dukungan keluarga belum dianalisis secara mendalam. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode campuran dengan observasi langsung serta memperluas variabel studi guna mendapatkan gambaran lebih komprehensif tentang pengaruh lingkungan belajar digital terhadap kesehatan mental peserta didik. Selain itu, intervensi berupa edukasi manajemen waktu penggunaan perangkat digital juga direkomendasikan untuk membantu mengurangi dampak negatif pada pola tidur peserta didik.

Hasil penelitian kedua mengungkapkan bahwa mayoritas peserta didik, yaitu 60% mengalami kecemasan yang tinggi ketika terlibat dalam pembelajaran daring. Kecemasan ini sering kali muncul karena ketidakpastian terkait beban tugas, masalah teknis, dan kurangnya interaksi sosial dengan teman dan guru. Temuan ini selaras dengan penelitian Oktawirawan (2020) yang menunjukkan bahwa pemicu kecemasan siswa selama pembelajaran daring, antara lain kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas, ketersediaan dan kondisi jaringan internet, kendala teknis, dan kekhawatiran akan tugas selanjutnya. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut antara lain belajar mandiri, segera mengerjakan tugas yang diberikan, diskusi dengan guru dan teman, berdoa, menyemangati diri sendiri, serta melakukan aktivitas lain seperti berolahraga. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggraeni et al. (2021) menyatakan bahwa tingkat kecemasan belajar pada peserta didik sekolah dasar selama masa pandemi COVID-19 tidak tergolong tinggi atau masih dalam batas yang ringan dan normal. Kecemasan yang dialami tidak menyebabkan gangguan berlebihan pada proses belajar mereka. Selain itu, peran orang tua dalam mendampingi dan membimbing anak-anak saat belajar di rumah terbukti cukup efektif dalam mengatasi kecemasan tersebut. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan penting. Data diperoleh melalui laporan diri peserta didik tanpa adanya pengukuran objektif atau observasi langsung sehingga potensi bias subyektif tidak dapat

dihindari. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti dukungan keluarga atau kondisi psikologis sebelumnya tidak dianalisis secara mendalam dalam studi ini. Oleh karena itu disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan metode campuran untuk memperoleh data lebih komprehensif serta mempertimbangkan variabel pendukung lainnya guna memperjelas hubungan antara lingkungan belajar digital dan kesehatan mental peserta didik.

Pada aspek kehilangan kendali dalam proses pembelajaran. Tercatat bahwa 50% peserta didik merasa tidak mampu mengatur situasi pembelajaran mereka dengan efektif, terutama Ketika menghadapi gangguan teknis atau kebingungan dalam mengelola tugas secara daring. Penelitian oleh Habibah & Thohir (2022) menyatakan bahwa banyak siswa yang menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu mereka selama pembelajaran daring. Tanpa adanya penjadwalan yang jelas dan terstruktur, siswa cenderung merasa kebingungan dalam membagi waktu antara tugas sekolah dan kegiatan lainnya, yang berujung pada penurunan efektivitas belajar. Kesiapan belajar siswa juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti keterbatasan akses teknologi dan kesulitan beradaptasi dengan platform daring. Hal ini menyebabkan hilangnya kendali dalam manajemen waktu, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas pembelajaran mereka selama masa pandemi. Selain itu menurut Wahidaty (2021) pentingnya kesadaran diri dalam manajemen waktu bagi peserta didik, terutama dalam konteks pembelajaran daring. Penelitian ini menekankan bahwa dengan kesadaran diri yang tinggi, siswa dapat lebih efektif dalam mengatur waktu belajar mereka, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal eksplorasi faktor-faktor individual seperti kemampuan manajemen diri dan dukungan keluarga yang berpotensi memengaruhi kendali peserta didik dalam pembelajaran daring. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam aspek-aspek tersebut dengan pendekatan yang lebih holistik, seperti wawancara mendalam atau studi longitudinal, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika kontrol diri peserta didik dalam lingkungan belajar digital.

Dimensi berikutnya yang teridentifikasi adalah munculnya perasaan takut atau cemas yang tidak beralasan secara spesifik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% peserta didik melaporkan perasaan takut atau cemas tanpa alasan yang jelas, yang sering kali terjadi dalam pembelajaran daring. Perasaan cemas yang tidak dapat dijelaskan ini biasanya berhubungan dengan ketidakpastian tentang evaluasi pembelajaran dan kesulitan dalam berinteraksi secara sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Tri Setyo Rochman et al (2024) yang menyoroti dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap kesehatan mental anak muda. Penggunaan media sosial yang intensif dapat meningkatkan kecemasan, stres, dan perasaan depresi, terutama karena perbandingan sosial yang terjadi

di platform tersebut. Interaksi sosial yang terbatas serta kurangnya komunikasi tatap muka turut memperburuk kondisi mental, karena anak muda merasa terisolasi dan kesepian. Selain itu, media sosial sering menjadi faktor pemicu gangguan mental, seperti perasaan tidak cukup atau rendahnya harga diri, yang lebih terasa pada remaja yang berada dalam tahap perkembangan yang rentan terhadap pengaruh eksternal. Oleh karena itu, disarankan untuk mengatur waktu penggunaan media sosial dan menghindari konten-konten yang dapat memperburuk kesejahteraan mental, guna menciptakan pengalaman digital yang lebih sehat bagi anak muda. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Indrawan et al. (2021) menyatakan kecemasan tersebut dipicu oleh beberapa faktor utama, seperti kesulitan memahami materi tanpa bimbingan langsung dari guru, ketidakpastian dalam sistem evaluasi, tekanan menyelesaikan tugas secara mandiri, serta keterbatasan akses terhadap fasilitas teknologi dan jaringan internet. Selain itu, minimnya interaksi sosial juga menjadi pemicu tambahan kecemasan karena siswa merasa kurang didukung secara emosional. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya perhatian lebih terhadap kesehatan mental siswa dalam sistem pembelajaran daring dan perlunya strategi pembelajaran yang lebih adaptif serta dukungan psikologis bagi peserta didik. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengidentifikasi secara mendalam faktor psikologis internal peserta didik, seperti tingkat resiliensi pribadi atau dukungan emosional dari lingkungan terdekat. Oleh sebab itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mengintegrasikan pendekatan psikologis yang lebih mendalam dan menyertakan wawancara atau asesmen psikologis untuk menangkap kompleksitas pengalaman emosional peserta didik secara lebih akurat.

Perasaan marah atau frustrasi juga menjadi salah satu respons emosional yang banyak dialami oleh peserta didik selama pembelajaran daring, sekitar 40% peserta didik melaporkan perasaan marah atau frustrasi yang tinggi, terutama ketika mereka menghadapi masalah teknis yang mengganggu kelancaran pembelajaran daring. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian Widiastuty et al (2024), yang menunjukkan bahwa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 memiliki dampak psikologis yang signifikan bagi siswa. Dampak negatif termasuk peningkatan stres, kebingungan, dan kecemasan akibat kesulitan teknis, kurangnya interaksi sosial, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan cara belajar yang baru. Beberapa siswa juga mengalami penurunan motivasi dan gangguan emosional, seperti perasaan kesepian dan frustrasi. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa strategi mitigasi, seperti dukungan psikologis dari guru dan orang tua, serta penggunaan teknologi yang lebih sederhana dan lebih terjangkau, dapat membantu mengurangi dampak psikologis tersebut. Pendekatan yang lebih fleksibel dalam pembelajaran dan pemberian ruang bagi siswa untuk berinteraksi secara sosial, meskipun secara daring, menjadi penting dalam membantu siswa untuk tetap terhubung secara emosional dan mental. Selain itu menurut Syifana & Darmiyanti (2024) pembelajaran daring pasca pandemi memberikan



dampak signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik. Tingginya tingkat stres dan kecemasan yang dialami siswa selama proses belajar daring menjadi perhatian utama, terutama karena dipicu oleh tekanan akademik, kurangnya interaksi sosial, serta kendala teknis yang sering terjadi. Kondisi tersebut berujung pada perasaan frustrasi, yang semakin memperburuk kesejahteraan psikologis peserta didik. Temuan ini menekankan pentingnya perhatian terhadap aspek mental siswa dalam pembelajaran digital, termasuk perlunya dukungan emosional, penyesuaian beban tugas, dan peningkatan kualitas interaksi antara siswa dan guru agar proses pembelajaran tetap berjalan secara sehat dan seimbang. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal cakupan konteks sosial dan budaya yang dapat memengaruhi respons emosional peserta didik. Penelitian ini juga belum sepenuhnya mengkaji pengaruh karakteristik individu, seperti kepribadian atau strategi koping pribadi, dalam merespons tekanan pembelajaran daring. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dan menggunakan pendekatan lintas budaya serta analisis individu yang lebih mendalam untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dampak lingkungan belajar digital terhadap kesehatan mental peserta didik.

Salah satu tantangan kognitif yang juga muncul dalam pembelajaran daring adalah kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, sekitar 55% peserta didik melaporkan kesulitan berkonsentrasi selama pembelajaran daring. Mereka merasa bahwa pembelajaran daring yang panjang dan kurangnya bimbingan langsung mengurangi kemampuan mereka untuk fokus. Penelitian oleh Susanti et al (2024) mengonfirmasi bahwa penggunaan gadget yang berlebihan memiliki dampak negatif terhadap konsentrasi belajar siswa. Paparan layar gadget dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kelelahan fisik, terutama pada mata, yang berkontribusi terhadap gangguan tidur dan penurunan kualitas perhatian. Hal ini mengarah pada penurunan kemampuan kognitif siswa yang menghambat proses belajar mereka. Oleh karena itu, penggunaan gadget yang tidak terkontrol berpotensi mengurangi fokus siswa dalam kegiatan akademik dan meningkatkan tingkat kelelahan mental, yang berdampak pada performa belajar mereka. Untuk itu, disarankan agar ada pengelolaan waktu layar yang bijak agar siswa dapat mempertahankan konsentrasi dan kualitas belajarnya. Menurut Putri & Nur (2022) Penelitian ini menunjukkan bahwa 52% siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi saat belajar daring. Faktor-faktor yang memengaruhi antara lain perhatian yang mudah teralihkan oleh lingkungan sekitar, materi pelajaran yang sulit dipahami, dan rasa bosan saat belajar mandiri. Faktor eksternal seperti suasana rumah yang ramai dan jaringan internet yang tidak stabil juga turut berkontribusi terhadap kesulitan konsentrasi siswa. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menggali secara mendalam hubungan antara durasi paparan layar dan faktor-faktor internal seperti motivasi belajar, gaya belajar individu, serta kondisi lingkungan rumah yang dapat

memengaruhi tingkat konsentrasi. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mengadopsi pendekatan multidimensi dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih komprehensif dan aplikatif dalam merancang strategi pembelajaran daring yang efektif.

Rasa kewalahan menghadapi tuntutan akademik secara daring turut dirasakan oleh sekitar 50% peserta didik. peserta didik merasa bahwa tugas yang diberikan dalam pembelajaran daring sering kali terasa sangat sulit dan tidak mungkin dilakukan. Penelitian sebelumnya oleh Rulita et al (2021) menunjukkan bahwa pembelajaran daring dapat menyebabkan kejenuhan dan menurunnya minat belajar siswa. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kejenuhan adalah banyaknya tugas yang diberikan kepada siswa, yang sering kali terasa sulit dan membebani. Tugas-tugas tersebut, jika tidak disertai dengan metode pembelajaran yang menarik dan dukungan yang memadai dari guru, menyebabkan siswa merasa kesulitan dan kehilangan motivasi. Selain itu, kurangnya interaksi langsung antara siswa dan guru juga mempengaruhi tingkat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran daring, disarankan agar ada peningkatan variasi dalam metode pengajaran dan pengelolaan beban tugas yang lebih seimbang, serta lebih banyak peluang untuk interaksi sosial antar siswa dan guru. Penelitian lain yang dilakukan oleh Harnani et al. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa merasa jenuh dalam melaksanakan kegiatan perkuliahan daring dikarenakan sulit mengerti materi yang disampaikan, sinyal yang kurang baik, serta lingkungan rumah yang kurang mendukung. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kejenuhan belajar berpengaruh negatif terhadap menurunnya minat belajar mahasiswa terhadap perkuliahan daring. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal penilaian terhadap faktor-faktor individual, seperti tingkat ketahanan mental peserta didik atau cara mereka mengelola stres selama pembelajaran daring. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor psikologis dan sosial yang lebih mendalam, serta mengintegrasikan metode kualitatif seperti wawancara mendalam, agar dapat menggali lebih dalam pengalaman peserta didik dalam menghadapi beban akademik daring.

Aspek emosional dan fisik lain yang teridentifikasi dalam pembelajaran daring adalah kelelahan atau penurunan energi yang dirasakan oleh sebagian besar peserta didik. Sekitar 60% peserta didik melaporkan kelelahan yang signifikan setelah mengikuti pembelajaran daring, terutama bagi mereka yang menghabiskan lebih dari 6 jam sehari di depan layar. Hal ini sejalan dengan temuan dari Wahyuni et al (2022) yang menunjukkan bahwa pembelajaran daring memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental siswa, dengan kelelahan fisik dan mental sebagai salah satu masalah utama yang muncul. Siswa melaporkan mengalami stres, kecemasan, dan rasa kelelahan yang lebih tinggi akibat ketergantungan pada perangkat digital dan waktu yang lama di depan layar. Selain itu,

minimnya interaksi sosial selama pembelajaran daring memperburuk kondisi psikologis siswa, yang berdampak pada penurunan motivasi belajar. Untuk mengurangi dampak negatif ini, penting untuk menyeimbangkan waktu layar, menyediakan ruang untuk interaksi sosial, dan menerapkan metode pembelajaran yang lebih menarik dan variatif agar siswa dapat menjaga kesehatan mental mereka selama pembelajaran daring. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitria & Saputra (2020) menunjukkan bahwa 52,7% mahasiswa merasakan dampak negatif dari pembelajaran daring, seperti stres, kecemasan, dan kelelahan mental, sementara 47,3% lainnya merasakan dampak positif, seperti fleksibilitas waktu dan peningkatan keterampilan teknologi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembelajaran daring memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa semester awal, dengan sebagian besar mengalami dampak negatif. Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk mengurangi dampak negatif tersebut, seperti dukungan psikologis dan penyesuaian metode pembelajaran. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal pengukuran objektif terhadap tingkat kelelahan dan stres yang dialami siswa, karena data yang digunakan bersifat laporan diri. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode gabungan yang lebih holistik, seperti pengukuran fisik dan psikologis melalui alat ukur yang lebih objektif, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti pola tidur dan gaya hidup yang dapat memengaruhi tingkat kelelahan siswa.

Tantangan lain yang muncul dalam pembelajaran daring adalah kesulitan peserta didik dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Sebanyak 55% peserta didik melaporkan kesulitan dalam mengatasi masalah atau situasi yang mereka hadapi dalam pembelajaran daring. Kesulitan ini terutama disebabkan oleh kurangnya bimbingan langsung dari pengajar dan keterbatasan dalam interaksi sosial. Penelitian oleh Suryani & Puspitasari (2022) mengonfirmasi bahwa siswa menghadapi berbagai kesulitan dalam pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Salah satu faktor utama yang menyebabkan kesulitan adalah keterbatasan bimbingan langsung dari pengajar, yang membuat siswa kesulitan dalam memahami materi secara mendalam. Selain itu, keterbatasan interaksi sosial dengan teman-teman sekelas juga berkontribusi terhadap penurunan motivasi belajar dan peningkatan rasa isolasi di kalangan siswa. Kesulitan lainnya termasuk kendala teknis, seperti akses internet yang tidak stabil dan perangkat yang kurang memadai. Untuk mengatasi tantangan ini, penting untuk meningkatkan interaksi antara siswa dan pengajar serta menyediakan dukungan yang lebih baik, baik dalam hal fasilitas maupun metode pembelajaran yang lebih inklusif dan interaktif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hardiansyah et al. (2021) mengemukakan bahwa keterbatasan interaksi sosial dalam pembelajaran daring dapat menimbulkan perasaan isolasi di antara siswa, yang pada gilirannya mengurangi motivasi dan inisiatif untuk berpartisipasi aktif dalam

kegiatan kelompok. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal pengukuran objektif terhadap faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kesulitan belajar, seperti kondisi sosial-ekonomi atau aksesibilitas teknologi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan variabel-variabel tersebut dalam analisisnya, serta menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman peserta didik dalam mengatasi masalah dalam pembelajaran daring.

Beban emosional yang dirasakan peserta didik selama pembelajaran daring turut tergambar dari tingginya angka perasaan tertekan atau terjepit yang dilaporkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% peserta didik melaporkan perasaan tertekan atau terjepit, yang sebagian besar disebabkan oleh overload tugas dan kurangnya waktu untuk kegiatan sosial. Pratama et al., (2023) menemukan bahwa berbagai faktor mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa, di antaranya adalah banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, serta tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Selain itu, faktor eksternal seperti persaingan dengan teman sekelas dan kekhawatiran tentang masa depan karir juga turut berkontribusi terhadap stres yang dialami. Kurangnya waktu untuk beristirahat dan melakukan kegiatan sosial, akibat padatnya jadwal akademik, juga memperburuk kondisi stres yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk dapat mengelola waktu secara efektif, mendapatkan dukungan sosial, dan mencari cara untuk mengurangi stres, guna menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan mereka selama masa studi. Penelitian lain yang dilakukan oleh As'ari & Diana (2022) mengungkapkan bahwa pembelajaran daring dapat memengaruhi perkembangan sosio-emosional peserta didik, termasuk perasaan tertekan akibat kurangnya interaksi sosial dan kegiatan kelompok. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain pada ruang lingkup responden yang terbatas pada satu jenjang pendidikan dan tidak mempertimbangkan perbedaan karakteristik individu seperti latar belakang sosial, kemampuan adaptasi teknologi, serta kondisi lingkungan rumah. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan sampel yang lebih beragam dan mempertimbangkan faktor-faktor individual serta kontekstual yang dapat mempengaruhi kesehatan mental peserta didik dalam pembelajaran daring. Pendekatan campuran dengan wawancara mendalam juga dapat digunakan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai tekanan emosional yang dialami peserta didik.

Analisis Deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengalami tingkat kecemasan dan stres yang tinggi. Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dijelaskan diatas, data menunjukkan bahwa semakin lama peserta didik terpapar lingkungan belajar digital, semakin besar kemungkinan mereka melaporkan gejala psikologis yang tercatat dalam Kessler Scale. Uji Korelasi Pearson menunjukkan adanya korelasi negatif

yang signifikan antara waktu yang dihabiskan untuk belajar daring dengan tingkat stres dan kecemasan peserta didik ( $r = -0,45$ ,  $p < 0,01$ ). Temuan ini menguatkan hasil dari analisis deskriptif dan menunjukkan bahwa keterlibatan berlebihan dalam pembelajaran digital dapat meningkatkan tingkat distress psikologis yang dialami peserta didik. Secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun pembelajaran digital menawarkan fleksibilitas dan aksesibilitas, dampaknya terhadap kesehatan mental peserta didik perlu mendapat perhatian serius. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan pihak sekolah untuk merancang lingkungan belajar digital yang tidak hanya efektif secara akademis, tetapi juga mempertimbangkan kesejahteraan psikologis peserta didik untuk mengurangi potensi dampak negatif pada kesehatan mental mereka.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Lingkungan belajar digital, terutama pembelajaran daring dalam durasi yang berkepanjangan (lebih dari 6 jam sehari), memiliki dampak negatif signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik sebagaimana ditunjukkan oleh korelasi negatif antara durasi penggunaan teknologi pembelajaran dan kesejahteraan psikologis. Manifestasi dari gangguan ini meliputi peningkatan kecemasan, stres, gangguan tidur, frustrasi dan kelelahan mental, yang diperparah oleh faktor-faktor seperti kesulitan teknis, isolasi sosial, dan beban tugas berlebih. Meskipun pembelajaran digital menawarkan fleksibilitas, temuan ini menggarisbawahi pentingnya merancang lingkungan belajar digital dengan pendekatan holistik yang mengintegrasikan interaksi sosial yang memadai, periode istirahat yang cukup, dan dukungan emosional dari pendidik, sehingga pemanfaatan teknologi dalam pendidikan dapat berjalan tanpa mengorbankan kesehatan mental peserta didik yang merupakan aspek krusial dalam proses belajar yang efektif dan berkelanjutan.

### **Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, direkomendasikan beberapa strategi komprehensif untuk memitigasi dampak negatif lingkungan belajar digital terhadap kesehatan mental peserta didik. Pertama, institusi pendidikan perlu menetapkan kebijakan pembatasan durasi pembelajaran daring yang tidak melebihi 6 jam per hari, disertai dengan integrasi periode istirahat yang terstruktur untuk mencegah manifestasi gangguan psikologis. Kedua, mengingat korelasi antara keterbatasan interaksi sosial dan penurunan kesejahteraan psikologis, perlu dikembangkan metodologi pembelajaran yang memfasilitasi interaksi interpersonal bermakna melalui diskusi kelompok kolaboratif dan forum interaktif yang mendorong keterlibatan aktif peserta didik. Ketiga, dianjurkan bagi institusi pendidikan untuk mengimplementasikan program intervensi psikologis berbasis digital yang mencakup

pelatihan manajemen stres, teknik mindfulness, dan strategi regulasi emosi, sehingga peserta didik memperoleh keterampilan adaptif dalam menghadapi tuntutan pembelajaran digital sambil mempertahankan kesehatan mental yang optimal dalam konteks akademik kontemporer.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, S. W., Alpian, Y., & Kodariah, S. (2021). Primary School Students' Learning Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Elementary Education*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.23887/ijee.v5i1.33036>
- As'ari, M. I., & Diana, R. R. (2022). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Perkembangan Sosio-Emosional Peserta Didik. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 19–34. <https://doi.org/10.14421/njpi.2022.v2i1-2>
- Dewi, R. D. C. (2024). *Empowering Minds* (S. Wulandari (ed.); 1 ed.). Ruang Karya.
- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). Dampak Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(2), 60–66. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v4i2.250>
- Gesang Wahyudi, N., & Jatun. (2024). Integrasi Teknologi dalam Pendidikan: Tantangan dan Peluang Pembelajaran Digital di Sekolah Dasar. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 444–451. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v4i4.1138>
- Habibah, P. J. M., & Thohir, M. A. (2022). Pembelajaran Online: Analisis Kesiapan Belajar Dan Manajemen Waktu Siswa Kelas Vi. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 8(3), 189–197. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v8n3.p189-197>
- Hardiansyah, M. A., Ramadhan, I., Suriyanisa, S., Pratiwi, B., Kusumayanti, N., & Yeni, Y. (2021). Analisis Perubahan Sistem Pelaksanaan Pembelajaran Daring ke Luring pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5840–5852. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1784>
- Harnani, N., Amijaya, D. T., & Ahmadi, R. S. (2024). Pengaruh Kejenuhan Belajar Terhadap Minat Belajar Mahasiswa Feb Unwim Dalam Mengikuti Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid 19. *TECHNO-SOCIO EKONOMIKA*, 17(1), 87–94. <https://doi.org/10.32897/techno.2024.17.1.2432>
- Indrawan, Y., Rosmawati, & Khadijah, K. (2021). *Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Online Di Kelas Xii Sma Purna Manunggal*. 8, 1–13
- Julaiha, S. (2024). Pemanfaatan Sumber Belajar Digital dalam Pembelajaran PAI. *Journal of Education*, 2(1), 179–186. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/analysis/article/view/606/450>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 35(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Laila, Z., Dinullah, A., & Aulia, A. (2023). Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Uin Jakarta. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(10), 1–10

- Latifah, & Ngilimun. (2023). Pemulihan Pendidikan Pasca Pandemi melalui Transformasi Digital dengan Pendekatan Manajemen Pendidikan Islam di Era Society 5.0. *Jurnal Terapung: Ilmu-ilmu Sosial*, 5(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/jt.v5i1.10576>
- Lister, K., Seale, J., & Douce, C. (2023). Mental health in distance learning: a taxonomy of barriers and enablers to student mental wellbeing. *Open Learning*, 38(2), 102–116. <https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1899907>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Padmini, H. K., & Tyagita, P. A. B. (2015). Teknologi Pendidikan Sebagai Pembelajaran Kompetitif Untuk Meningkatkan Prestasi Siswa: Studi Kasus di Salah Satu SMA di Salatiga. *Meretas Sukses Publikasi Ilmiah Bidang Pendidikan Jurnal Bereputasi*, 59–66. <https://core.ac.uk/download/pdf/289792602.pdf>
- Panggalo, L. S., Arta, S. K., Qarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Mars, Aini, K., Kirana, S. A. C., & Judijanto, L. (2024). *Kesehatan Mental* (P. I. Daryaswanti (ed.); 1 ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia
- Pratama, U., Amna, N., & Arif, B. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 257–268
- Putri, R. N., & Nur, S. (2022). Kesulitan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi COVID-19. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(02), 1–13. <https://doi.org/10.26618/jbkpi.v1i02.8089>
- Quilon, A., & Kurniawan, Y. (2023). Online learning environment and mental health among university students. *Bedan Research Journal*, 8(1), 259–284. <https://doi.org/10.58870/berj.v8i1.54>
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., Weraman, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., Nusa, U., & Kupang, K. (2024). *Analisis Hubungan Smartphone Addiction , Kecemasan , dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang*. 3(4), 798–813. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i4.4169>
- Rulita, M., Wardhani, S., & W.S. Sumah, A. (2021). Analisis Kejenuhan dan Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Daring pada Pelajaran Biologi di SMAN 1 Unggulan Muara Enim. *Biodik*, 7(4), 95–106. <https://doi.org/10.22437/bio.v7i4.14490>
- Silvani, M. I., Werder, R., & Perret, C. (2022). The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. *Frontiers in Physiology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.943108>
- Suryani, A. P., & Puspitasari, N. A. (2022). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Sekolah Dasar. *Pionir: Jurnal Pendidikan*, 11(2), 54–65. <https://doi.org/10.22373/pjp.v11i2.13509>
- Susanti, S., Pulungan, F., Rezki, M. A., Purba, M. P., & Gaol, R. A. G. L. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP IT Swasta Ad Durrah. *Sani Susanti, et. al*, 2(1), 57–65. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jitk>

- Syifana, M., & Darmiyanti, A. (2024). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Pasca Pandemi. *Jurnal Pendidikan Jarak Jauh*, 1(3), 7. <https://doi.org/10.47134/jpjj.v1i3.667>
- Tri Setyo Rochman, E., Mukti, S., Mahabatul Thigah Yanani, N., Sinta Dewi, F., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia. *Student Research Journal*, 2(3), 12–27. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Wahidaty, H. (2021). Manajemen Waktu: Dari Teori Menuju Kesadaran Diri Peserta Didik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1880–1889. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1015>
- Wahyuni, D., Octaviana, F., & Wahyuni, S. (2022). Online Learning Media Fatigue pada Siswa SMP selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 2962–2970. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2497>
- Wang, Y. (2023). The research on the impact of distance learning on students' mental health. *Education and Information Technologies*, 28(10), 12527–12539. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11693-w>
- Widiastuty, A., Ruslanjari, D., Mei, E. T. W., & Puspitasari, D. (2024). *Dampak Psikologis Pembelajaran Daring dan Potensi Strategi Mitigasi Selama Krisis Covid-19 pada Siswa Sekolah Dasar*. 7(1), 291–312
- Zheng, F., Khan, N. A., & Hussain, S. (2020). The COVID 19 pandemic and digital higher education: Exploring the impact of proactive personality on social capital through internet self-efficacy and online interaction quality. *Children and Youth Services Review*, 119. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105694>