

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN DI ERA DIGITAL: TANTANGAN KOGNITIF DAN
EMOSIONAL PESERTA DIDIK DI SMA INTEGRAL
HIDAYATULLAH BATAM**

Kamarul Zaman¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Kepulauan Riau
zamankamarul711@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the cognitive and emotional challenges experienced by students in digital era learning from an educational psychology perspective within the context of an Islamic secondary school. The rapid integration of digital technology into education has significantly influenced how students maintain attention, process information, and regulate emotions under increasing academic demands. This research employed a qualitative approach using a case study design. Data were collected through in depth interviews, classroom observations of digital-based learning, and document analysis, and were analyzed thematically through data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that students face substantial cognitive challenges, including reduced learning focus, digital distractions, and increased cognitive load due to media multitasking. In addition, emotional challenges emerged in the form of academic stress, performance anxiety, mental fatigue, and fluctuating learning motivation. These results highlight the crucial role of teachers as learning facilitators and psychological guides, as well as the role of schools as regulatory and supportive environments in managing digital technology use. The study underscores the importance of low-distraction instructional design, emotional regulation support, and the integration of Islamic values to promote students' psychological well-being and learning quality in the digital era.

Keywords: educational psychology; digital era; students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan kognitif dan emosional peserta didik dalam pembelajaran di era digital dari perspektif psikologi pendidikan pada konteks sekolah menengah Islam. Transformasi digital dalam pendidikan telah mengubah cara peserta didik memusatkan perhatian, memproses informasi, serta mengelola emosi dan tekanan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus yang dilaksanakan di SMA Integral Hidayatullah Batam. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi proses pembelajaran berbasis digital, dan studi dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan kognitif peserta didik meliputi penurunan fokus belajar, distraksi digital, dan meningkatnya

beban kognitif akibat multitasking media. Sementara itu, tantangan emosional tampak dalam bentuk stres akademik, kecemasan performa, kelelahan mental, serta fluktuasi motivasi belajar. Temuan ini menegaskan pentingnya peran guru sebagai fasilitator pembelajaran dan pembimbing psikologis, serta peran sekolah sebagai lingkungan yang regulatif dan suportif dalam mengelola penggunaan teknologi. Penelitian ini berimplikasi pada perlunya desain pembelajaran rendah distraksi, penguatan regulasi emosi, dan integrasi nilai-nilai Islam untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan kualitas belajar peserta didik di era digital.

Kata kunci: Psikologi Pendidikan; Era Digital; Peserta Didik.

A. Pendahuluan

Perkembangan ekosistem digital (gawai, media sosial, platform pembelajaran, dan arus informasi instan) telah mengubah cara remaja belajar, berinteraksi, dan mengelola diri di sekolah (Sala, Porcaro, & Gómez, 2024). Perubahan ini tidak hanya bersifat teknis, contohnya yaitu perpindahan media belajar melainkan juga menyentuh aspek psikologis yang mendasar: bagaimana peserta didik memusatkan perhatian, memproses informasi, membangun pemahaman, serta mengatur emosi ketika menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks (Shen, 2025).

Dalam kajian psikologi pendidikan, era digital perlu dipahami sebagai konteks perkembangan (*developmental context*) yang membentuk pengalaman belajar

remaja melalui mekanisme kognitif (attenzi, memori kerja, beban kognitif) dan mekanisme emosional (stres, kecemasan, kelelahan mental, regulasi emosi) (Nurhayati, Dina Liana, 2025).

Kajian literatur menunjukkan bahwa salah satu tantangan paling menonjol di lingkungan belajar digital adalah distraksi. Meta analisis tentang membaca digital menegaskan bahwa gangguan di layar (notifikasi, tautan, iklan, atau peralihan aplikasi) berhubungan dengan keterbatasan kapasitas attensi dan pengelolaan beban kognitif, yang pada akhirnya dapat menurunkan pemahaman bacaan dan kualitas pemrosesan informasi.

Sejalan dengan itu, riset eksperimental pada konteks “*on screen distractions*” menemukan bahwa notifikasi atau penyela digital

selama membaca dapat mengganggu pemrosesan teks, sehingga peserta didik lebih mudah berpindah fokus dan kehilangan kedalaman pemahaman.

Dari perspektif *Cognitive Load Theory*, situasi belajar digital berpotensi meningkatkan beban kognitif ekstraneous (beban yang tidak relevan dengan tujuan belajar), sehingga peserta didik membutuhkan desain pembelajaran dan strategi regulasi diri yang lebih kuat untuk tetap focus (Chong, Foo, & Chua, 2025).

Selain distraksi, literatur tentang media multitasking menggambarkan kecenderungan peserta didik menggabungkan aktivitas belajar dengan aktivitas digital lain (chat, scrolling, atau streaming), yang berisiko melemahkan konsentrasi dan kontinuitas belajar. Tinjauan (*scoping review*) mengenai media multitasking dan capaian akademik menyoroti bahwa relasi antara kebiasaan multitasking dan performa belajar menjadi isu yang terus menguat, karena teknologi memperbesar peluang terjadinya *off task behavior* selama belajar.

Temuan-temuan ini dapat memperkuat argumen bahwa

problem kognitif di era digital bukan semata “kurang disiplin”, melainkan terkait keterbatasan sistem atensi manusia ketika berhadapan dengan rangsangan digital yang sangat padat dan kompetitif. Pada saat yang sama, tantangan digital juga tampak pada ranah emosional.

Literatur sintesis tentang penggunaan media sosial pada remaja menunjukkan adanya spektrum risiko dan peluang bagi kesehatan mental mulai dari dukungan sosial hingga peningkatan distress pada sebagian kelompok yang menuntut pembacaan lebih kontekstual (siapa, untuk apa, seberapa intens, dan dalam kondisi psikologis apa).

Ulasan lain yang banyak dirujuk juga menegaskan adanya asosiasi antara penggunaan smartphone atau media sosial dan peningkatan mental distress pada remaja, sekaligus mendorong strategi mitigasi yang melibatkan keluarga dan sekolah. Dalam konteks pembelajaran daring atau berbasis digital, bukti dari Indonesia memperlihatkan bahwa peserta didik SMA dapat mengalami stres akademik selama pembelajaran online, dan stres ini berpotensi

memengaruhi motivasi, keterlibatan, serta kesejahteraan psikologis siswa.

Dimensi emosional ini penting karena belajar pada remaja tidak pernah “murni kognitif”; emosi akademik (cemas ujian, bosan, frustrasi, atau antusias) berinteraksi dengan strategi regulasi emosi dan regulasi diri belajar. Studi tentang emosi akademik dan regulasi emosi menegaskan perlunya melihat profil psikologis peserta didik secara lebih utuh menghubungkan emosi, regulasi, dan perilaku belajar agar intervensi pendidikan tidak berhenti pada aspek instruksional semata (Mastuti, Ariana, & Syarifah, 2024).

Disisi lain, literatur tinjauan mengenai burnout mahasiswa atau peserta didik menyoroti bahwa kelelahan belajar dan tekanan akademik dapat meningkat ketika tuntutan akademik tinggi berjumpa dengan keterbatasan dukungan psikologis dan keterampilan *coping* (Ronconi, Mason, Manzione, & Schüler, 2025). Berangkat dari lanskap literatur tersebut, penelitian ini memosisikan SMA Integral Hidayatullah Batam sebagai konteks yang strategis untuk mengkaji titik temu tantangan kognitif dan

emosional pada peserta didik di era digital.

Sekolah Islam Integral atau Terpadu umumnya menekankan pembinaan karakter, disiplin, dan keseimbangan akademik spiritual; namun pada saat yang sama, peserta didik tetap hidup di lingkungan digital yang sangat intens. Di sinilah muncul pertanyaan psikologi pendidikan yang krusial: bagaimana peserta didik mengelola distraksi, beban kognitif, dan tuntutan informasi, sekaligus menjaga regulasi emosi, motivasi, dan ketahanan belajar (*resilience*) di tengah tekanan akademik dan sosial digital.

Temuan-temuan meta analitik tentang distraksi digital dan tinjauan tentang dampak media sosial pada remaja menunjukkan bahwa problem ini bersifat nyata dan relevan untuk diteliti pada level sekolah menengah (Khalaf et al., 2023). Kontribusi kebaruan atau keunikan penelitian ini terletak pada tiga hal. Pertama, penelitian memadukan dua domain yang sering dipisahkan dalam studi sekolah: (1) tantangan kognitif (attenSI distraksi, pemrosesan informasi, beban kognitif, multitasking) dan (2) tantangan emosional (stres akademik, kecemasan, burnout,

regulasi emosi) dalam satu kerangka analisis psikologi pendidikan. Basis literatur menunjukkan keduanya saling terkait, tetapi masih sering diteliti secara parsial (Ouwehand, Lespiau, Tricot, & Paas, 2025).

Kedua, penelitian memusatkan perhatian pada konteks sekolah menengah (remaja) yang secara perkembangan berada pada fase rentan terhadap fluktuasi emosi dan eksplorasi identitas, termasuk identitas digital, sehingga temuan diharapkan lebih tajam dibanding generalisasi dari studi mahasiswa atau populasi umum. Bukti tinjauan terkait remaja dan media sosial mendukung urgensi fokus usia ini.

Ketiga, konteks SMA integral memungkinkan pembacaan yang lebih kaya tentang peran ekosistem sekolah (aturan, budaya belajar, pendampingan, dan pembinaan nilai) dalam memitigasi dampak distraksi digital dan tekanan emosional, sehingga hasil penelitian berpotensi melahirkan rekomendasi yang lebih operasional bagi sekolah. Kerangka beban kognitif dan temuan stres akademik pada pembelajaran online dapat menjadi pijakan untuk merumuskan strategi sekolah yang lebih “psychologically informed”.

Dengan demikian, justifikasi pentingnya penelitian ini adalah: (1) memperkuat pemahaman ilmiah tentang bagaimana era digital membentuk pengalaman belajar remaja pada level kognitif dan emosional; (2) menyediakan bukti kontekstual untuk sekolah menengah (khususnya sekolah Islam integral) agar dapat merancang kebijakan penggunaan teknologi, desain pembelajaran, dan layanan pendampingan psikologis yang lebih tepat; serta (3) memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi untuk guru dan manajemen sekolah dalam menyeimbangkan produktivitas belajar, kesehatan mental, dan pembinaan karakter di era digital.

Arah ini selaras dengan temuan sintesis literatur yang menekankan perlunya strategi mitigasi risiko digital yang melibatkan lingkungan sekolah dan keluarga, serta pentingnya desain pembelajaran yang mengendalikan beban kognitif dan distraksi (Räihä, Asikainen, & Katajavuori, 2024).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain

studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena tantangan kognitif dan emosional peserta didik dalam pembelajaran di era digital (Nurhayati, Juni Mahanis, 2025). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran variabel secara kuantitatif, melainkan pada penggalian makna, pengalaman subjektif, serta dinamika psikologis yang dialami peserta didik dalam konteks pembelajaran sehari-hari (Arikunto, 2022).

Desain studi kasus memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi fenomena secara holistik dan kontekstual dalam satu setting pendidikan tertentu, sehingga memberikan gambaran yang komprehensif tentang praktik psikologi pendidikan di lingkungan sekolah (Dawis et al., 2023). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Integral Hidayatullah Batam, yang merupakan sekolah menengah atas berbasis pendidikan Islam integral dan memanfaatkan teknologi digital dalam proses pembelajaran.

Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik sekolah yang mengintegrasikan pembelajaran

akademik, pembinaan karakter, serta pemanfaatan teknologi digital, sehingga menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji tantangan kognitif dan emosional peserta didik di era digital. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sutopo, 2022).

Informan dalam penelitian ini meliputi peserta didik kelas X sampai kelas XII, guru mata pelajaran yang menggunakan media digital dalam pembelajaran, guru bimbingan dan konseling atau wali kelas, serta pimpinan sekolah. Pemilihan informan yang beragam dimaksudkan untuk memperoleh perspektif yang komprehensif mengenai pengalaman belajar digital, baik dari sudut pandang peserta didik maupun pendidik.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman, persepsi, serta respons psikologis peserta didik terhadap pembelajaran digital, khususnya yang berkaitan dengan konsentrasi belajar, beban

kognitif, stres akademik, dan regulasi emosi. Observasi dilakukan secara langsung pada kegiatan pembelajaran yang melibatkan penggunaan teknologi digital untuk mengamati perilaku belajar peserta didik, tingkat fokus, interaksi dengan perangkat digital, serta ekspresi emosional yang muncul selama proses pembelajaran.

Sementara itu, studi dokumentasi dilakukan dengan menelaah dokumen sekolah, seperti kebijakan penggunaan teknologi, perangkat pembelajaran digital, tata tertib sekolah, dan program pendampingan peserta didik yang berkaitan dengan aspek psikologis. Analisis data dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan, dimulai sejak proses pengumpulan data hingga tahap penarikan kesimpulan.

Analisis data mencakup tiga tahap utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan dengan tantangan kognitif dan emosional peserta didik. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif dan tema-tema utama untuk

memudahkan pemahaman pola dan hubungan antarkonsep.

Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan secara cermat dengan terus memverifikasi temuan agar sesuai dengan data yang diperoleh di lapangan. Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui penerapan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari peserta didik, guru, dan pimpinan sekolah, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Selain itu, peneliti juga melakukan member check, yaitu mengonfirmasi temuan sementara kepada informan untuk memastikan keakuratan dan kesesuaian makna data (Moleong, 2022). Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian pendidikan, antara lain dengan memperoleh persetujuan informan sebelum pengumpulan data, menjaga kerahasiaan identitas informan, serta memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik

dan pengembangan kualitas pendidikan (Creswell, 2021).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan
Tantangan Kognitif dalam Perspektif Psikologi Pendidikan

Tantangan kognitif peserta didik di era digital paling nyata terlihat pada masalah atensi (perhatian) dan distraksi yang meningkat karena lingkungan belajar kini “kompetitif” dengan notifikasi, iklan, dan peralihan aplikasi. Bukti meta-analisis menunjukkan bahwa berbagai bentuk *attentional interference* dalam membaca digital cenderung menurunkan pemahaman bacaan, karena sumber daya kognitif yang terbatas harus terbagi antara tugas belajar dan rangsangan pengganggu (Nasution, Fitrah, Alfina, & Hajmi, 2023).

Secara psikologi kognitif, kondisi ini membuat peserta didik lebih sering mengalami attention switching (perpindahan fokus), sehingga proses membangun representasi makna teks menjadi dangkal dan tidak stabil.

Dalam perspektif teori beban kognitif (*Cognitive Load Theory/CLT*), era digital memunculkan beban

tambahan yang sering tidak relevan dengan tujuan belajar (misalnya notifikasi, tab berlapis, tautan tak berujung), sehingga beban kognitif ekstraneous meningkat dan mengganggu penggunaan memori kerja untuk memahami materi. Ketika extraneous load naik, kapasitas memori kerja yang sempit menjadi cepat penuh, membuat peserta didik sulit melakukan integrasi informasi, menarik inferensi, dan mempertahankan informasi penting.

Artinya, penurunan performa kognitif di era digital tidak selalu berarti “kemampuan menurun”, melainkan sering merupakan konsekuensi arsitektur kognitif manusia yang bekerja dalam kondisi stimulasi berlebih. Tantangan berikutnya adalah multitasking media kebiasaan mengerjakan tugas akademik sambil membuka media sosial, chat, atau konten hiburan yang berpotensi melemahkan *executive functions* (fungsi eksekutif) seperti kontrol inhibisi dan pengaturan perhatian.

Scoping review lintas jenjang menunjukkan kecenderungan temuan negatif antara media multitasking dan capaian akademik, meskipun kekuatan hubungan bervariasi antar

studi dan konteks. Dari sudut teori kontrol perhatian, multitasking mendorong peralihan tugas yang berulang dan menghasilkan switching cost (biaya kognitif perpindahan), sehingga waktu belajar terasa “lama” tetapi kualitas pemrosesan rendah.

Selain multitasking aktif, literatur juga menyoroti efek gangguan dari notifikasi dan kehadiran ponsel terhadap kontrol atensi, bahkan ketika perangkat tidak sedang dipakai untuk belajar. Studi eksperimental menunjukkan bahwa notifikasi ponsel dapat merusak perhatian yang terukur secara kognitif, karena sistem perhatian otomatis tertarik pada sinyal yang dianggap penting secara sosial (Mastuti et al., 2024).

Temuan eksperimen lain tentang “kehadiran ponsel” (phone presence) juga menunjukkan potensi penurunan kontrol atensi, yang memperkuat argumen bahwa ekosistem digital memengaruhi kognisi bukan hanya lewat konten, tetapi juga lewat “isyarat” perangkat itu sendiri. Dalam konteks sekolah, kondisi ini relevan karena kebijakan perangkat (boleh atau tidak boleh, mode senyap, penyimpanan) dapat menjadi intervensi sederhana untuk

menurunkan beban atensi yang tidak perlu.

Pada ranah pemahaman teks dan belajar berbasis bacaan, penelitian eksperimental tentang membaca dengan distraksi di layar (misalnya iklan dan notifikasi) menunjukkan bahwa gangguan semacam ini dapat mengubah cara memproses teks dan mengurangi kualitas pemahaman. Meta analisis juga mengindikasikan bahwa interferensi perhatian dalam lingkungan membaca digital umumnya berdampak negatif terhadap performa pemahaman, dengan variasi efek dipengaruhi jenis distraksi, desain studi, dan karakteristik tugas membaca.

Secara teori, ketika perhatian terpecah, pembaca cenderung gagal mempertahankan koherensi informasi (hubungan sebab akibat, gagasan utama rincian), sehingga pembelajaran konseptual dan penalaran tingkat tinggi (C3–C6) menjadi lebih sulit dicapai.

Dengan demikian, analisis temuan melalui teori kognitif mengarah pada kesimpulan bahwa tantangan kognitif era digital terutama muncul dari batasan kapasitas memori kerja, kompetisi atensi, dan

meningkatnya beban kognitif ekstraneous, yang kemudian menekan kualitas pemrosesan informasi dan fungsi eksekutif.

Implikasi psikologi pendidikan yang paling logis ialah memperkuat desain pembelajaran rendah distraksi (segmentasi materi, tujuan belajar yang jelas, guided notes) dan penguatan regulasi diri (strategi fokus, digital self control) agar sumber daya kognitif dialokasikan ke aktivitas belajar inti. Dalam konteks SMA, terutama pada fase perkembangan remaja, rekomendasi ini penting karena fungsi eksekutif masih berkembang dan lebih rentan terhadap gangguan lingkungan digital.

Tantangan Emosional dalam Perspektif Psikologi Pendidikan

Tantangan emosional peserta didik di era digital dalam perspektif psikologi pendidikan terutama tampak pada meningkatnya stres akademik, kecemasan performa, kelelahan mental, serta fluktuasi motivasi dan suasana hati yang memengaruhi keterlibatan belajar (Ishaac, Hidayat, & Mubarak, 2024).

Dalam konteks pembelajaran yang banyak bergantung pada

perangkat digital, tekanan akademik dapat berlapis dengan tekanan sosial (perbandingan sosial, tuntutan respons cepat, dan ekspektasi online), sehingga emosi akademik negatif (cemas, tertekan, jemu) lebih mudah muncul dan bertahan.

Secara psikologi pendidikan, emosi ini bukan "gangguan sampingan", melainkan faktor yang menentukan kualitas perhatian, ketekunan, strategi belajar, serta kemampuan mengambil keputusan akademik.

Jika dianalisis dengan teori perkembangan emosi remaja, masa SMA berada pada fase ketika reaktivitas emosional cenderung meningkat, sementara kemampuan kontrol diri dan regulasi emosi masih berkembang.

Literatur perkembangan regulasi emosi menegaskan bahwa perubahan emosional, kognitif, dan sosial yang khas pada remaja berperan besar dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi, termasuk bagaimana remaja memilih strategi mengelola stres dan emosi negatif.

Dari sudut neuroperkembangan, terdapat dinamika "ketidakseimbangan sementara"

antara sistem pemrosesan emosi yang cepat (misalnya respons amigdala) dan kontrol top-down dari area prefrontal yang masih matur, yang dapat membuat remaja lebih rentan terhadap kecemasan dan kesulitan menenangkan diri ketika terpapar stres.

Dalam lingkungan digital, kerentanan perkembangan ini dapat diperkuat oleh paparan rangsangan emosional yang tinggi, seperti konten yang memicu emosi, interaksi sosial daring, dan siklus umpan balik cepat (likes, komentar, pesan).

Umbrella review tentang penggunaan media sosial dan kesehatan mental remaja menunjukkan bahwa dampaknya bersifat heterogen ada peluang (dukungan sosial) sekaligus risiko (distress pada sebagian remaja), sehingga faktor konteks, intensitas, dan karakteristik individu menjadi kunci.

Dalam kacamata perkembangan emosi remaja, kondisi ini relevan karena kebutuhan afiliasi teman sebaya dan sensitivitas terhadap evaluasi sosial meningkat pada masa remaja, sehingga tekanan emosional dari ruang digital dapat lebih kuat dibanding pada usia lain.

Secara spesifik pada domain sekolah, temuan tentang stres akademik pada remaja selama pembelajaran online di Indonesia memperlihatkan bahwa peserta didik dapat mengalami tekanan yang nyata, dan tekanan itu berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis serta keterlibatan belajar.

Bukti lain berbasis sekolah menekankan bahwa stres akademik merupakan faktor risiko penting bagi perkembangan kesehatan mental pada masa remaja, sehingga sekolah perlu memandang stres bukan sekadar urusan “ketahanan pribadi” tetapi sebagai isu ekologi pendidikan.

Dalam teori perkembangan emosi, stres akademik yang berkepanjangan dapat memperkuat pola regulasi emosi yang maladaptif (misalnya menghindar, menekan emosi, atau pelarian ke aktivitas digital), yang pada gilirannya menurunkan *self efficacy* dan rasa kontrol terhadap belajar.

Tantangan emosional yang semakin sering dilaporkan dalam literatur pendidikan adalah burnout/kelelahan belajar, yakni kondisi lelah emosional, sinisme terhadap tuntutan belajar, dan penurunan rasa pencapaian.

Review tentang burnout pelajar menunjukkan bahwa burnout dipengaruhi oleh interaksi tuntutan akademik, dukungan lingkungan, dan faktor psikologis individu, dan dapat muncul lintas populasi termasuk remaja.

Dalam perspektif perkembangan emosi remaja, burnout dapat dipahami sebagai akumulasi stres yang tidak diimbangi strategi regulasi emosi efektif dan dukungan sosial yang memadai, terutama ketika remaja menghadapi tekanan akademik bersamaan dengan tekanan sosial di ruang digital.

Implikasi psikologi pendidikan dari analisis ini mengarah pada penekanan bahwa sekolah perlu memperkuat literasi emosi dan regulasi emosi sebagai keterampilan perkembangan, bukan sekadar nasihat moral.

Studi tentang emosi akademik dan regulasi emosi menegaskan bahwa profil emosi dan cara siswa mengelola emosi berkaitan dengan pendekatan belajar dan regulasi diri akademik, sehingga intervensi yang menarget regulasi emosi berpotensi berdampak pada kualitas belajar.

Selain itu, karena dampak media sosial bersifat tidak seragam, strategi sekolah yang efektif cenderung menggabungkan penguatan keterampilan regulasi emosi, dukungan relasional gurusiwa, dan kebijakan penggunaan perangkat yang realistik agar peserta didik mampu menavigasi tuntutan digital tanpa kehilangan keseimbangan emosional

Peran Guru dan Sekolah dalam Era Digital

Peran guru dan sekolah pada era digital tidak lagi cukup dipahami sebagai “penyampai materi” dan “penjaga ketertiban”, melainkan sebagai pengelola ekosistem belajar yang memengaruhi cara peserta didik memproses informasi, mengatur emosi, dan membangun ketahanan diri saat berhadapan dengan distraksi digital serta tekanan akademik (Hutapea & PAK, 2020).

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kualitas pengalaman belajar digital sangat ditentukan oleh desain pembelajaran, dukungan relasional, dan aturan sekolah yang mengurangi risiko psikososial seperti digital overload dan technostress.

Karena itu, guru dan sekolah memegang peran strategis sebagai “arsitek” lingkungan belajar yang sehat secara psikologis, bukan sekadar pengguna teknologi. Sebagai fasilitator, guru berperan merancang pengalaman belajar digital yang terstruktur, bermakna, dan meminimalkan distraksi melalui strategi seperti *chunking* atau *segmentasi* materi, penugasan yang jelas, dan penguatan regulasi diri belajar.

Kajian sistematis tentang pengembangan profesional guru untuk integrasi pembelajaran digital menegaskan bahwa kompetensi guru meningkat ketika pelatihan menekankan komponen pedagogis (bukan hanya teknis), sehingga guru mampu menggeser praktik dari “mengajar berbasis konten” menuju “mendesain pembelajaran” yang berorientasi proses dan kebutuhan siswa.

Dalam kerangka ini, guru menjadi pengatur “beban kognitif dan perhatian” peserta didik: teknologi diposisikan sebagai alat untuk memperjelas tujuan belajar dan memperkuat aktivitas berpikir, bukan sebagai sumber rangsangan tambahan yang memecah fokus.

Sebagai pembimbing psikologis, guru berperan menyediakan dukungan emosional yang membantu peserta didik mengelola kecemasan akademik, frustrasi, dan kelelahan mental yang dapat meningkat dalam pembelajaran digital.

Bukti riset pada lingkungan belajar yang dimediasi teknologi (misalnya pembelajaran berbasis AI) menunjukkan bahwa dukungan emosional guru berkaitan dengan keterlibatan belajar, dan hubungan ini dapat bekerja melalui mekanisme psikologis seperti resiliensi dan self-efficacy.

Implikasinya, dalam bimbingan psikologis bukan berarti guru “menggantikan konselor”, melainkan menguatkan praktik pedagogis yang sensitif emosi: memberi umpan balik yang menenangkan, menormalisasi kesulitan belajar, membangun growth-oriented dialogue, dan mengarahkan siswa pada strategi coping yang adaptif.

Peran guru tersebut akan lebih efektif jika sekolah menjadi lingkungan regulatif, yakni memiliki aturan dan prosedur yang jelas untuk menurunkan risiko distraksi dan kelelahan digital (kebijakan penggunaan gawai di kelas, protokol

notifikasi, jadwal “digital pause”, dan standar etika komunikasi kelas daring).

Literatur yang membahas digital well-being dalam pengembangan sekolah menekankan bahwa isu digital tidak hanya soal akses perangkat, tetapi juga soal dampak psikososial dan ketimpangan partisipasi, sehingga dibutuhkan kebijakan sekolah yang eksplisit untuk memastikan praktik digital yang aman, adil, dan menyehatkan.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, aturan yang konsisten membantu mengurangi beban keputusan harian siswa (kapan membuka gawai, kapan merespons pesan), sehingga energi psikologis lebih banyak dialokasikan untuk belajar dan relasi sosial yang sehat.

Selain regulatif, sekolah juga perlu menjadi lingkungan suportif yang menyediakan dukungan sistemik: layanan BK yang responsif, program literasi digital emosional, mekanisme rujukan ketika muncul masalah kesehatan mental, serta budaya sekolah yang menguatkan keterhubungan (*belonging*) (Amemasor, Oppong, Ghansah, Benuwa, & Essel, 2025).

Kerangka digital resilience menekankan bahwa ketahanan digital adalah tanggung jawab bersama dan memerlukan kolaborasi anak muda, keluarga, pendidik, dan institusi, sehingga sekolah perlu mengembangkan kapasitas untuk mendampingi siswa menghadapi risiko online secara realistik (bukan sekadar melarang).

Sejalan dengan itu, analisis konseptual berbasis scoping review tentang resiliensi digital di konteks sekolah menunjukkan bahwa resiliensi digital terkait dengan kemampuan mengenali risiko, mengelola ancaman, dan tetap berfungsi adaptif dalam aktivitas online yang dapat dipupuk melalui edukasi, pendampingan, dan lingkungan sekolah yang mendukung.

Terakhir, keberhasilan sekolah membangun lingkungan regulative suportif bergantung pada kesehatan psikologis pendidiknya, karena guru yang kelelahan akan sulit menjalankan fungsi fasilitator dan pembimbing secara konsisten.

Studi tentang resiliensi guru menunjukkan bahwa resiliensi terbentuk dari interaksi faktor personal dan kontekstual, termasuk dukungan psikososial serta

lingkungan institusional yang memfasilitasi kesejahteraan emosional guru.

Dengan demikian, agenda sekolah di era digital semestinya mencakup dua arah sekaligus: (1) penguatan kapasitas pedagogis-digital guru melalui pengembangan profesional yang tepat, dan (2) penguatan sistem dukungan psikologis bagi siswa dan guru, agar transformasi digital berjalan seiring dengan digital well-being dan kualitas belajar.

Implikasi Psikologi Pendidikan bagi Sekolah Menengah Islam

Implikasi psikologi pendidikan bagi sekolah menengah Islam pada era digital berangkat dari kesadaran bahwa transformasi digital bukan hanya soal “menggunakan perangkat”, tetapi juga soal kesejahteraan psikologis (*digital well being*), risiko digital overload, dan ketimpangan partisipasi belajar yang dapat muncul di ruang digital (Asy’arie, Maulidah, Nurwahyuni, & Sulalah, 2024).

Karena itu, sekolah Islam perlu menempatkan agenda digital sebagai bagian dari pengembangan sekolah (*school development*) yang

memperhitungkan dimensi kognitif, emosional, sosial, dan nilai. Dalam kerangka ini, tujuan “kualitas belajar” harus berjalan bersama “kesehatan mental dan adab digital”, karena ekosistem digital dapat memicu tekanan psikososial yang nyata pada peserta didik (Purnama & Komarudin, 2025).

Pada aspek kognitif, implikasinya adalah sekolah menengah Islam perlu mengarahkan pemanfaatan teknologi untuk mengurangi beban kognitif yang tidak perlu dan mencegah distraksi, bukan sekadar menambah variasi media. Teori Cognitive Load menekankan bahwa rancangan materi dan aktivitas belajar harus meminimalkan extraneous load agar kapasitas memori kerja dapat digunakan untuk memahami konsep inti.

Karena itu, praktik seperti segmentasi materi, tujuan belajar yang eksplisit, pengaturan notifikasi, dan pembelajaran berbasis tugas bermakna menjadi penting agar teknologi mendukung fokus dan pemahaman, bukan memecah perhatian. Pada aspek emosional, sekolah menengah Islam perlu mengembangkan sistem yang mampu mengelola stres akademik,

kecemasan, dan kelelahan mental yang dapat meningkat seiring intensifikasi pembelajaran dan interaksi digital.

Umbrella review menunjukkan dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja bersifat beragam (ada peluang dan ada risiko), sehingga kebijakan sekolah perlu berbasis konteks dan tidak berhenti pada larangan umum. Dalam konteks pendidikan Islam, literatur juga menekankan bahwa penguatan PAI dapat berkontribusi pada stabilitas mental dan etika bermedia bila dikaitkan secara konkret dengan realitas digital yang dihadapi siswa.

Implikasi berikutnya adalah penguatan peran guru PAI dan guru mata pelajaran sebagai pembimbing psikologis yang menolong siswa membangun regulasi diri, regulasi emosi, dan literasi digital-etis (adab digital). Kerangka ketahanan digital (digital resilience) menekankan pentingnya dukungan, keterampilan, dan mekanisme pertolongan (help-seeking) agar remaja mampu menavigasi risiko online secara adaptif.

Sejalan dengan itu, kajian di lingkungan pendidikan Islam

menunjukkan perlunya penguatan kurikulum/pendampingan terkait etika digital dan aturan internal agar pembinaan karakter tetap efektif di tengah arus digital. Pada level kelembagaan, sekolah menengah Islam perlu menjadi lingkungan regulatif dan suportif: regulatif melalui kebijakan perangkat yang jelas (aturan gawai, protokol komunikasi, pencegahan distraksi), dan suportif melalui layanan pendampingan (BK, mentoring, rujukan kasus, program literasi digital emosional).

Perspektif digital well-being menekankan bahwa sekolah perlu memikirkan tata kelola yang mencegah *technostress* dan memastikan partisipasi digital yang sehat dan adil. Dalam konteks pendidikan Islam, regulasi dan dukungan ini dapat dipadukan dengan budaya sekolah (keteladanan, disiplin, pembiasaan akhlak) sehingga penguatan karakter berjalan selaras dengan kesehatan mental.

Terakhir, implikasi penting bagi sekolah menengah Islam adalah membangun kolaborasi tiga pihak sekolah, keluarga, dan komunitas untuk memperkuat ekologi perkembangan remaja di era digital,

termasuk pencegahan perilaku berisiko dan penguatan identitas moral spiritual. Kerangka digital resilience mengisyaratkan bahwa upaya proteksi yang efektif memerlukan jalur dukungan yang mudah diakses, edukasi keterampilan digital, serta budaya meminta bantuan ketika muncul masalah.

Dengan demikian, sekolah menengah Islam yang adaptif di era digital adalah sekolah yang tidak hanya "melek teknologi", tetapi juga mampu mengorchestrasikan desain belajar rendah distraksi, pendampingan psikologis, kebijakan digital yang sehat, dan integrasi nilai Islam untuk membentuk generasi yang cakap, beradab, dan tanggu

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan mengenai tantangan kognitif dan emosional peserta didik, peran guru dan sekolah, serta implikasi psikologi pendidikan bagi sekolah menengah Islam, dapat disimpulkan bahwa era digital telah membentuk konteks belajar baru yang kompleks bagi remaja. Tantangan kognitif seperti distraksi, beban kognitif berlebih, dan multitasking digital berkelindan dengan tantangan emosional berupa

stres akademik, kecemasan, dan kelelahan mental.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, kondisi ini bukan semata persoalan kedisiplinan individu, melainkan konsekuensi dari keterbatasan sistem kognitif dan kematangan regulasi emosi remaja yang masih berkembang. Oleh karena itu, pendekatan pendidikan di sekolah menengah, khususnya sekolah Islam, perlu memahami peserta didik secara utuh sebagai individu yang sedang berkembang secara kognitif, emosional, sosial, dan spiritual.

Implikasi utama dari temuan ini menegaskan bahwa guru dan sekolah memegang peran strategis sebagai pengelola ekosistem psikologis belajar. Guru dituntut bertransformasi menjadi fasilitator pembelajaran yang sadar beban kognitif sekaligus pembimbing psikologis yang peka terhadap kondisi emosional siswa.

Sementara itu, sekolah menengah Islam perlu berfungsi sebagai lingkungan yang regulative melalui kebijakan digital yang jelas dan konsisten serta supportif melalui layanan pendampingan, literasi emosi

digital, dan penguatan nilai Islam sebagai landasan etika bermedia.

Dengan integrasi antara desain pembelajaran rendah distraksi, pendampingan psikologis, kebijakan digital yang sehat, dan internalisasi nilai-nilai keislaman, sekolah menengah Islam berpotensi melahirkan peserta didik yang tidak hanya cakap secara akademik dan digital, tetapi juga tangguh secara emosional, beradab, dan seimbang dalam menghadapi tantangan pendidikan di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Amemasor, S. K., Opong, S. O., Ghansah, B., Benuwa, B.-B., & Essel, D. D. (2025). A systematic review on the impact of teacher professional development on digital instructional integration and teaching practices. *Frontiers in Education*, 10, 1541031. Frontiers Media SA.
- Arikunto, S. (2022). *Arikunto, Suharsimi, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta (Vol. 1).
- Asy'arie, B. F., Maulidah, N. I., Nurwahyuni, E., & Sulalih, S. (2024). Analisis Kebijakan Pendidikan Agama Islam di Sekolah dan Madrasah: Dampaknya terhadap Pemahaman Agama, Nilai Moral, Psikologi dan Sosial. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(1), 264–277.
- Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S.-L. (2025). Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. *Behavioral Sciences*, 15(2), 170.
- Creswell, J. W. (2021). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- Dawis, A. M., Meylani, Y., Heryana, N., Alfathon, M. A. M., Sriwahyuni, E., Ristiyana, R., ... Baali, Y. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*.
- Hutapea, R. H., & PAK, S. (2020). *Peran guru dalam pengembangan peserta didik di era Digital*.
- Ishaac, M., Hidayat, M. F., & Mubarak, M. Z. (2024). Pengaruh pendidikan Islam terhadap perkembangan emosional anak: Perspektif psikologi pendidikan dalam keluarga dan sekolah. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 373–392.
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A., Alubied, A., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8).
- Mastuti, E., Ariana, A. D., & Syarifah, D. (2024). Academic Stress of High School Students in Online Learning During the Covid-19 Pandemic Based on Demographic Factors. *PROCEEDING SERIES OF PSYCHOLOGY*, 2(1), 252–257.
- Moleong, J. (2022). *Lexy, Metodologi Penelitian Kualitatif Cetakan keduapuluh dua*. Bandung: PT

- Remaja Rosdakarya.
- Nasution, F., Fitrah, G. A., Alfina, H., & Hajmi, M. F. (2023). Membangun karakter positif dalam pendidikan: tantangan dan strategi dalam perspektif psikologi pendidikan. *IJIGAEdu: Indonesian Journal of Islamic Golden Age Education*, 3(2), 131–140.
- Nurhayati, Dina Liana, M. (2025). *The Relationship between Communication System , Work Motivation , and Reward Management with Human Resource Development in Madrasah*. 09(02), 591–605.
- Nurhayati, Juni Mahanis, E. N. (2025). *Challenges in Implementing School Vision and Mission in Riau Islands*.
- Ouwehand, K., Lespiau, F., Tricot, A., & Paas, F. (2025). Cognitive load theory: Emerging trends and innovations. *Education Sciences*, 15(4), 458.
- Purnama, J., & Komarudin, K. (2025). Landasan Psikologis dalam Pengembangan Kurikulum pada Mata Pelajaran PAI dan Budi Pekerti di Sekolah Menengah Atas: The Psychological Foundation in Curriculum Development for Islamic Religious Education and Character Education Subjects in Senior High Schools. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(2), 201–219.
- Räihä, K., Asikainen, H., & Katajavuori, N. (2024). Changes in university students' behaviour and study burnout risk during ACT-based online course intervention: A mixed methods study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 34, 100845.
- Ronconi, A., Mason, L., Manzione, L., & Schüler, A. (2025). Effects of Digital Reading With On-Screen Distractions: An Eye-Tracking Study. *Journal of Computer Assisted Learning*, 41(1), e13106.
- Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: an umbrella review. *Computers in Human Behavior Reports*, 14, 100404.
- Shen, Y. (2025). Distractions in digital reading: a meta-analysis of attentional interference effects. *Frontiers in Psychology*, 16, 1671214.
- Sutopo, H. . (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.