

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi, khususnya dalam pemanfaatan media pembelajaran berbasis daring. Perubahan ini semakin menguat sejak diterapkannya pembelajaran daring secara luas sebagai respons terhadap wabah COVID-19 melalui Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020, yang mendorong perguruan tinggi untuk mengoptimalkan penggunaan media digital dalam proses pembelajaran. Dalam perkembangannya, pemanfaatan media digital tersebut tidak hanya terbatas pada kegiatan akademik formal, tetapi juga meluas hingga mendukung berbagai kebutuhan mahasiswa, seperti komunikasi, pencarian informasi, serta pemenuhan kebutuhan hiburan, dan sosial di lingkungan kampus.

Transformasi fungsi media digital dalam pendidikan tinggi tersebut tercermin dalam tingginya partisipasi mahasiswa terhadap penggunaan teknologi digital dalam proses pembelajaran. Penelitian oleh (Getenet *et al.*, 2024) mengindikasikan bahwa partisipasi dalam teknologi digital, termasuk akses internet yang tidak terbatas oleh ruang dan waktu telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pengalaman belajar mahasiswa di perguruan tinggi. Kondisi ini memengaruhi pola interaksi mahasiswa dengan materi pembelajaran serta cara mereka mengatur keterlibatan akademik.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan perangkat digital dalam pendidikan tinggi telah melampaui fungsi instrumental semata, karena turut menciptakan lingkungan digital yang menuntut keterlibatan mental dan fisik mahasiswa secara berkelanjutan dalam berinteraksi dengan layar dan informasi digital, sehingga memengaruhi pengalaman belajar mahasiswa.

Peningkatan keterlibatan mahasiswa dalam penggunaan teknologi digital tersebut juga diperkuat dari temuan penelitian oleh (Gopika & Rekha, 2025) menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dengan teknologi digital

cenderung meningkat pascapandemi, dengan penggunaan perangkat digital yang menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari mereka. Kondisi ini berpotensi memengaruhi keseimbangan antara kewajiban akademis dan kebutuhan non-akademis, serta memunculkan tantangan baru dalam pengelolaan penggunaan media digital secara bijak. Akibatnya, mahasiswa berada pada situasi di mana batas antara aktivitas belajar, kehidupan personal, dan hiburan menjadi semakin sulit dibedakan, sehingga mereka cenderung terpapar penggunaan gawai secara terus-menerus dan berisiko mengalami kelelahan digital apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan penggunaan gawai yang adaptif.

Peningkatan intensitas penggunaan teknologi digital dalam aktivitas pembelajaran dapat menimbulkan konsekuensi yang signifikan bagi mahasiswa. Pembelajaran berbasis gawai tidak hanya mengubah pola belajar mahasiswa, tetapi juga menimbulkan berbagai dampak, terutama akibat tingginya intensitas penggunaan gawai selama proses perkuliahan, baik untuk mengikuti kelas daring, mengakses bahan ajar, maupun mengerjakan tugas akademik. Hasil temuan penelitian oleh (Yuni *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa penggunaan gawai secara berkepanjangan dalam pembelajaran daring dapat memicu kelelahan mata, yang ditandai dengan gejala seperti mata terasa perih, penglihatan menjadi buram, hingga munculnya sakit kepala.

Rangkaian berbagai dampak dari penggunaan gawai secara intensif dalam aktivitas pembelajaran dapat mengarah pada munculnya kelelahan digital atau yang dikenal sebagai digital *fatigue*. Dampak yang muncul akibat menggunakan gawai yang berlebihan disebut juga sebagai digital *fatigue*, yakni kondisi yang timbul akibat keterlibatan berkepanjangan dengan perangkat digital yang tidak hanya memengaruhi aspek fisik, seperti mata dan postur tubuh, tetapi juga berdampak pada kelelahan mental, penurunan konsentrasi, serta stres emosional akibat paparan layar yang terus-menerus dan tuntutan aktivitas digital yang intens (Munawaroh, 2021). Digital *fatigue* mencakup kelelahan fisik, kognitif, dan emosional yang berdampak pada

kesejahteraan dan kinerja individu, sebagaimana diidentifikasi dalam kajian literatur yang meninjau hubungan antara paparan digital, kelelahan mental, dan kesejahteraan secara umum (Supriyadi *et al.*, 2025).

Selain berdampak secara fisik dan psikologis, digital *fatigue* juga berhubungan dengan aspek penting dalam dunia pendidikan, yaitu motivasi belajar dan prestasi akademik. Penelitian oleh (Februati *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa digital *fatigue* yang muncul akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan dalam proses pembelajaran berkorelasi dengan penurunan prestasi akademik, karena meningkatnya kelelahan mental dan fisik yang memperburuk tekanan akademik yang sudah ada. Studi tersebut menemukan bahwa semakin tinggi beban akademik dan paparan digital, semakin besar kemungkinan penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat mengalami penurunan konsentrasi, gangguan tidur, dan tingkat stres yang lebih tinggi, yang selanjutnya berdampak negatif pada keterlibatan belajar dan hasil akademik mereka.

Dalam konteks pembelajaran di perguruan tinggi, kondisi digital *fatigue* dapat dipahami sebagai bentuk stres akademik yang muncul ketika tuntutan pembelajaran berbasis teknologi digital dipersepsikan mahasiswa melebihi kemampuan mereka untuk mengelolanya. Paparan teknologi digital yang intensif, durasi penggunaan layar yang panjang, serta tuntutan akademik yang berkelanjutan menempatkan mahasiswa pada situasi pembelajaran yang menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kenyamanan belajar, konsentrasi, serta keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Zhang *et al.*, (2025) menemukan bahwa paparan layar lebih dari 6,5 jam per hari pada mahasiswa berkaitan dengan peningkatan risiko kecemasan dan depresi. Temuan ini dipahami sebagai indikasi bahwa intensitas penggunaan gawai yang tinggi dapat menjadi stresor akademik yang berdampak pada pengalaman belajar dan kesejahteraan mahasiswa dalam menjalani aktivitas

pembelajaran berbasis gawai, tetapi juga berimplikasi pada kondisi fisik secara keseluruhan.

Persoalan intensitas penggunaan gawai ini menjadi semakin mendesak mengingat belum tersedianya batasan waktu penggunaan gawai yang baku bagi kelompok dewasa muda usia 18-30 tahun. *World Health Organization* (2019) hanya menetapkan pedoman *screen time* yang jelas bagi anak usia dini, namun pedoman resmi serupa belum tersedia bagi kelompok remaja akhir dan dewasa muda. Sejumlah ahli kesehatan hanya menyarankan durasi *screen time* nonakademik berkisar 2-4 jam per hari bagi remaja dan dewasa, jauh lebih rendah dibandingkan rata-rata penggunaan gawai masyarakat Indonesia yang mencapai 7 jam 32 menit per hari, sebagaimana disampaikan Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah saat meluncurkan kebijakan pembatasan gawai di satuan pendidikan (Kemendikdasmen, 2026).

Selain kesenjangan regulasi, penelitian mengenai durasi penggunaan gawai khusus untuk keperluan akademik juga masih sangat terbatas dan sebagian besar dilakukan pada konteks di luar Indonesia. Penelitian oleh (Lukram et al., 2026) terhadap mahasiswa kedokteran menemukan bahwa rata-rata *screen time* untuk keperluan akademik mencapai 2,9 jam per hari, dan menariknya durasi tersebut justru berkorelasi positif dengan nilai ujian, berbeda dengan *screen time* nonakademik yang berkorelasi negatif terhadap performa belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gawai untuk belajar tidak serta-merta merugikan performa akademik mahasiswa. Namun, studi tersebut hanya mengukur capaian nilai ujian dan tidak menelaah dampaknya terhadap kesejahteraan mahasiswa.

Selain itu, subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa kedokteran di luar negeri, sehingga belum tentu dapat digeneralisasikan pada mahasiswa rumpun ilmu sosial di Indonesia, khususnya Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ, yang memiliki karakteristik beban akademik dan konteks pembelajaran berbasis gawai yang berbeda. Kesenjangan regulasi dan literatur inilah yang menegaskan pentingnya penelitian mengenai digital *fatigue* pada

mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ secara lebih spesifik dan kontekstual.

Kesenjangan regulasi ini semakin terlihat nyata dengan terbitnya Surat Edaran Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 18 Tahun 2026 tentang Pembatasan Penggunaan Gawai di Satuan Pendidikan, yang secara khusus mengatur penggunaan gawai bagi peserta didik jenjang pendidikan dasar dan menengah, tetapi belum menjangkau mahasiswa di perguruan tinggi. Kekosongan kebijakan pada jenjang pendidikan tinggi ini menegaskan urgensi penelitian mengenai digital *fatigue* pada kelompok mahasiswa, sebuah populasi yang turut berisiko tinggi mengalami kelelahan digital namun belum menjadi sasaran kebijakan pembatasan penggunaan gawai secara formal. Kesenjangan regulasi dan literatur inilah yang mendasari pentingnya kajian mengenai digital *fatigue* pada jenjang pendidikan tinggi, salah satunya pada mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ.

Perubahan pola pembelajaran berbasis teknologi digital juga dialami oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta (FISH UNJ). Meskipun perkuliahan tatap muka mulai dilaksanakan kembali dari pascapandemi, kebiasaan mahasiswa dalam menggunakan gawai sebagai sarana utama pembelajaran tetap melekat dan bahkan cenderung semakin menguat. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh renovasi dan pembangunan gedung yang membatasi ketersediaan ruang kelas, sehingga beberapa mata kuliah masih dilaksanakan secara daring atau *hybrid* untuk menyesuaikan dengan kapasitas yang ada.

Dalam implementasinya, hampir seluruh aktivitas pembelajaran dilakukan melalui berbagai platform digital seperti Google *Classroom*, Zoom *Meeting*, WPS *Office*, dan berbagai aplikasi digital yang mendukung mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah, hal tersebut menuntut mahasiswa untuk terus beradaptasi dengan sistem pembelajaran berbasis perangkat elektronik (Argaheni, 2020). Seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan teknologi digital tersebut, mahasiswa tidak hanya memanfaatkan

perangkat digital sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga menggunakannya secara intensif untuk mendukung berbagai aktivitas akademik maupun non-akademik.

Guna memperoleh gambaran awal mengenai kondisi penggunaan gawai dan indikasi kelelahan digital yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ, peneliti terlebih dahulu melaksanakan pra-penelitian melalui penyebaran kuesioner secara daring kepada mahasiswa aktif dari angkatan 2022 hingga 2025. Kuesioner tersebut memuat pertanyaan mengenai durasi penggunaan gawai untuk keperluan akademik serta sejumlah indikator gejala yang mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Kuesioner berhasil dijawab oleh 91 responden yang tersebar dari keempat angkatan aktif, sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Jumlah Responden

Angkatan	Jumlah Responden
2025	40
2024	11
2023	13
2022	27
Total	91

Dari keseluruhan responden, sebagian besar melaporkan bahwa penggunaan gawai untuk keperluan akademik dalam satu hari telah berlangsung lebih dari tiga jam. Gambaran ini menunjukkan bahwa interaksi mahasiswa dengan layar digital bukan lagi aktivitas yang bersifat sesekali, melainkan telah menjadi bagian yang melekat dan berulang dalam keseharian mereka sebagai pelajar. Perangkat yang digunakan pun tidak terbatas pada satu jenis saja, sebagian besar responden menggunakan kombinasi *smartphone* dan laptop secara bersamaan dalam satu sesi pembelajaran, yang berarti paparan layar yang mereka terima berlipat dan berlangsung hampir tanpa henti sepanjang hari akademik.

Intensitas penggunaan gawai yang tinggi tersebut ternyata tidak hadir tanpa konsekuensi. Dari jawaban yang diberikan responden, tampak bahwa keluhan fisik menjadi dampak yang paling banyak dan paling merata dirasakan. Hampir sebagian besar responden mengaku sering merasakan nyeri atau ketegangan pada leher, bahu, dan punggung setelah menggunakan gawai untuk belajar dalam waktu lama. Keluhan serupa juga muncul pada mata, banyak responden melaporkan mata yang terasa perih, kering, atau berat, terutama setelah mengikuti beberapa sesi perkuliahan dalam satu hari. Sakit kepala menjadi keluhan lain yang tidak kalah sering disebut, sementara gangguan tidur baik dalam hal kualitas maupun durasinya turut dirasakan oleh sebagian besar responden sebagai dampak dari penggunaan gawai yang intensif hingga malam hari untuk menyelesaikan tugas akademik.

Pada aspek kognitif, banyak responden menyatakan kesulitan mempertahankan fokus selama pembelajaran berbasis gawai. Notifikasi yang terus muncul serta penggunaan berbagai platform secara simultan menyebabkan perhatian mudah terpecah. Selain itu, muncul pula rasa jenuh dan penurunan semangat belajar dalam aktivitas akademik berbasis digital. Pada aspek emosional, sebagian responden melaporkan penurunan motivasi belajar, rasa malas, serta keengganan menggunakan gawai meskipun memiliki tugas. Sebagian lainnya juga mengalami kecemasan serta mudah tersinggung, terutama ketika menghadapi kendala teknis atau beban tugas yang tinggi. Pada aspek sosial, responden menilai bahwa interaksi melalui gawai terasa kurang bermakna dibandingkan komunikasi langsung. Meskipun tetap terhubung secara digital, terdapat persepsi adanya jarak dalam relasi akademik yang terjalin secara daring.

Secara keseluruhan, temuan pra-penelitian menunjukkan bahwa digital *fatigue* muncul secara konsisten dan mencakup berbagai dimensi kehidupan mahasiswa, tidak hanya bersifat fisik tetapi juga kognitif, emosional, dan sosial. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa paparan layar yang berlangsung dalam waktu lama tidak hanya berdampak pada kelelahan fisik,

tetapi juga berpotensi memunculkan kelelahan kognitif dan emosional. Kelelahan ini kemudian dirasakan dalam bentuk menurunnya kenyamanan belajar, berkurangnya konsentrasi, serta penurunan produktivitas mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik maupun non-akademik. Hal tersebut menegaskan adanya keterkaitan yang erat antara durasi penggunaan gawai yang panjang dengan tingkat kelelahan digital yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ.

Paparan teknologi digital yang berlangsung secara terus-menerus menempatkan mahasiswa pada situasi yang menuntut kemampuan untuk mengelola tekanan fisik, kognitif, dan emosional yang muncul selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kemampuan *coping* yang adaptif untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan paparan teknologi digital yang intensif. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Obbarius *et al.*, 2021), *coping* didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu secara sadar dan terus-menerus untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki.

Dalam konteks pembelajaran berbasis gawai, kondisi digital *fatigue* yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada aspek fisik dan psikologis, tetapi juga berperan sebagai faktor pemicu stres yang memunculkan respons adaptif individu. Digital *fatigue* dapat dipahami sebagai faktor pemicu stres yang memicu respons *coping* mahasiswa, baik yang berfokus pada pemecahan masalah maupun pada pengelolaan emosi (Wirahadi *et al.*, 2022). Dengan demikian, pemahaman terhadap strategi *coping* mahasiswa menjadi penting untuk menjelaskan bagaimana mereka beradaptasi secara psikologis dan perilaku dalam menghadapi kelelahan digital yang terus muncul seiring dengan meningkatnya tuntutan pembelajaran berbasis teknologi.

Berbagai penelitian telah membahas pemanfaatan teknologi digital dalam pendidikan serta dampaknya terhadap mahasiswa, kajian yang secara khusus menyoroti pengalaman subjektif mahasiswa terkait digital *fatigue*

dalam pembelajaran berbasis gawai masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada efektivitas penggunaan teknologi, hasil belajar, atau tingkat kepuasan mahasiswa, tanpa menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa memaknai kelelahan digital yang mereka alami dalam proses pembelajaran sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada penyajian gambaran yang komprehensif mengenai bentuk dan gejala digital *fatigue* yang dialami mahasiswa, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial serta mengidentifikasi strategi *coping* yang diterapkan mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola digital *fatigue* dalam konteks pembelajaran berbasis gawai.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengeksplorasi lebih lanjut bentuk dan gejala digital *fatigue* yang dialami mahasiswa serta strategi *coping* yang mereka terapkan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan deskripsi faktual mengenai cara mahasiswa menyesuaikan diri dengan tuntutan pembelajaran berbasis gawai yang semakin intensif. Dengan demikian, peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Digital *fatigue* dalam Pembelajaran Berbasis Gawai pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ”**.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, pembatasan masalah penelitian ini difokuskan pada bentuk dan gejala digital *fatigue* dan strategi *coping* mahasiswa program studi pendidikan IPS dalam pembelajaran berbasis gawai.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan paparan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa saja bentuk dan gejala digital *fatigue* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ dalam pembelajaran berbasis gawai?

2. Bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ untuk mengatasi digital *fatigue* dalam pembelajaran berbasis gawai?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti dan pembaca. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan sumber informasi untuk penelitian di lingkup fokus yang sama, khususnya pada permasalahan fenomena digital *fatigue* dan strategi *coping*. Serta memberikan kontribusi pada pengembangan teori sosial lainnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi aspek-aspek lain secara langsung maupun tidak langsung dalam praktik kehidupan sehari-hari, diantaranya:

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menjadi bahan refleksi diri bagi mahasiswa dalam mengenali gejala digital *fatigue* yang dialami, serta menjadi rujukan dalam menerapkan strategi *coping* yang efektif agar proses belajar menjadi lebih nyaman, seimbang, dan produktif.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai wawasan, referensi, sumber informasi dan memberikan kontribusi bagi peneliti selanjutnya dalam meneliti fenomena digital *fatigue*, strategi *coping*, atau topik sejenis.