

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, B., Alimsyah, A. S., Taslim, A. M., & Makassar, U. N. (2025). *Pengaruh Lingkungan Belajar Digital Terhadap Kesehatan*. 5, 59–74.
- Asahri, P. M., & Sartono. (2025). Analisis Kesehatan Mental Pelajar di Era Pembelajaran Digital. *Morfologi : Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 3(3), 243–251. <https://doi.org/10.61132/morfologi.v3i3.1704>
- Aswatun, M., Haifatrahmah, & Sari, N. (2025). EFEKTIVITAS VIDEO PEMBELAJARAN ANIMASI DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI DAN HASIL BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10.
- Baiduri, Holisin, I., Inganah, S., & Hidayati, W. S. (2024). The Impact of *Cognitive Load* on Learning Achievement and Semester Level in Mathematics Education Students. *Journal of Hunan University Natural Sciences*, 51(8). <https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.51.8.2>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action, a Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2020). *Psikologi Sosial*.
- Cahyono, A., Wahyuni, A. D., & Umam, M. K. (2025). Pembelajaran Berdiferensiasi pada Mata Pelajaran PAI: Tinjauan Literatur Berbasis Dimensi School Well-Being. *Asas Wa Tandhim: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Keagamaan*, 4(2), 405–418. <https://doi.org/10.47200/awtjhpsa.v4i2.3117>
- Centeno et al. (2025). *Promoting Well-being in Digital Education*. <https://doi.org/10.2760/4054846>
- Devega, M., Yuhelmi, & Volla Nyoto, R. La. (2025). Sosialisasi *Digital Wellbeing* Pada Siswa Sma Negeri 16 Pekanbaru. *J-COSCIS : Journal of Computer Science Community Service*, 5(1), 28–36. <https://doi.org/10.31849/jcscis.v5i1.22303>
- Fismariza, W., & Karima, E. M. (2024). Mas Aliq. *Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 4, 707–721.
- Gayatri, I. A. K. D., & Agustika, G. N. S. (2022). Pengembangan Media Audio Visual Pada Materi Operasi Hitung Pecahan Dengan Pendekatan Kontekstual Siswa Kelas IV SD. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 10–17. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/4222>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 (Edisi 10)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Hasby, R. R., Susanti, S., & Marsofiyati. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Generasi Z Pada Siswa SMK Negeri 51 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 1242–1254. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1486>
- Ismaya, R. (2024). *Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Digital terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar*. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Volume 7 Nomor 4, 2024. 7, 13779–13785.
- Joshi, D. R., Khanal, J., Chapai, K. P. S., & Adhikari, K. P. (2025). The impact of digital resource utilization on student learning outcomes and self-efficacy across different economic contexts: A comparative analysis of PISA, 2022. *International Journal of Educational Research Open*, 8(September 2024), 100443. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2025.100443>
- Natadiwijaya, I. F., Anjarsari, P., & Prasetyo, Z. K. (2026). *Diseminasi Perangkat Pembelajaran dan Media Berbasis Cognitive Load Theory untuk Guru dan Siswa SMP di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur*. 6, 225–235.
- Permana, M. J., Hendrayana, A., & Fathurrohman, M. (2025). Pengaruh Pengelolaan Beban Kognitif Terhadap Peningkatan Kecakapan Matematis Siswa. *Polinomial: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(2), 193–207.
- Puniatmaja, G. A., Parwati, N. N., Tegeh, I. M., & Sudatha, I. G. W. (2024). The Effect of E-learning and Students' Digital Literacy towards Their Learning Outcomes. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 14(1), 348–356. <https://doi.org/10.47750/pegegog.14.01.39>
- Puspitasari, E. I., Widyastuti, & Affandi, G. R. (2024). Pengaruh Stres Akademik dan Cognitive Load. *Psikologi*, 11(September), 374–388. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.4871>
- Rahmayani, A., & Surawan. (2025). *Menanamkan Digital Well-Being dalam Kurikulum: Upaya Membangun Kesehatan Mental Siswa di Era Digital*. 04(02), 2987–3738.
- Reyes-Millán, M., Villareal-Rodríguez, M., Murrieta-Flores, M. E., Bedolla-Cornejo, L., Vázquez-Villegas, P., & Membrillo-Hernández, J. (2023). Evaluation of online learning readiness in the new distance learning normality. *Heliyon*, 9(11). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22070>
- Rezky, D., Sulaiman, A., Kaseng, E. S., Dewi, S. S., Makassar, U. N. (2025). *Penguatan Kesadaran Digital Wellbeing pada Siswa melalui Pelatihan dan Simulasi Aplikasi Manajemen Penggunaan Gadget*. 3(3), 211–218.
- Salsabila, A. N., Jamaluddin, Kusmiyati, & Artayasa, I. P. (2025). *The Effect Of E-Readiness Ability On Biology Learning Outcomes of Class X students at SMAN 6 Mataram*. 4(1), 13–22.
- Sandy, L. P. D. D. S., Santosa, M. H. S., & Mahendrayana, G. (2021). Students' E-Learning Readiness in Remote Teaching Context. *International Journal of*

Language and Literature, 5(3), 112–122.
<https://doi.org/10.23887/ijll.v5i3.32623>

- Sari, F. F., Sudatha, I. G. W., Santoso, M. H., & Suartama, I. K. (2025). Mengurangi Beban Kognitif dalam Pembelajaran Matematika: Tinjauan Sistematis Strategi dan Intervensi Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(3), 1630–1644. <https://doi.org/10.53299/jppi.v5i3.2190>
- Sari, W. D. P., Subarno, A., & Akbarini, N. R. (2024). Pengaruh self regulated learning dan literasi digital terhadap motivasi berprestasi siswa MPLB SMKN 1 Karanganyar. *JIKAP (Jurnal Informasi Dan Komunikasi Administrasi Perkantoran)*, 8(1), 7. <https://doi.org/10.20961/jikap.v8i1.75772>
- Setyaedhi, H., & Pramana, A. (2025). The influence of Digital Literacy and Learning Independence on Learning Outcomes in Statistics Courses. *Journal of Education Technology*, 9(1), 51–63. <https://doi.org/10.23887/jet.v9i1.82287>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Surna, I. N. S. (2021). *Psikologi Pendidikan 2 : Teori-Teori Psikologi Implikasinya*
- Wagiran, W., Suharjana, S., Nurtanto, M., & Mutohhari, F. (2022). Determining the e-learning readiness of higher education students: A study during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 8(10), e11160. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11160>
- Wahyuni, D., & Permana, I. S. (2023). Memantau Kesehatan Digital Melalui Aplikasi *Digital Wellbeing*: Implikasi Terhadap Disiplin dan Prestasi Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 1125–1130. <http://pps.unnes.ac.id/pps2/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes>
- Wahyuningtyas, S. (2025). *Cognitive Load and Learning Motivation in Junior High School Students*. 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.21070/jims.v7i1.1628>
- Wariunsora, M., Beddu, M., Nuryati, N., Sa'adah, U., Ulimaz, A., & Februati, B. M. N. (2024). Analisis Pengaruh *Cognitive Load* dan Fatigue Learning terhadap Keberhasilan Siswa dalam Menyelesaikan Soal Higher-Order Thinking Skills (HOTS). *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(03), 1779–1785. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i03.5555>
- Yudha, D. K., & Khuntari, D. (2023). *Jurnal Ilmiah Manajemen Informasi dan Komunikasi Pengaruh Literasi Digital Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa SMP Pusaka Bangsa Karawang THE EFFECT OF DIGITAL LITERACY ON LEARNING ACHIEVEMENT*. 7(1), 10–17.