

Fostering Emotional Well-being in Online Classrooms in Indonesia: Affective Learning Strategies in the Age of Digital Education

Novinda Grezen Nufninu*¹, Maria Bere², Victoria Bria³

¹Universitas Sains dan Teknologi Komputer Semarang, Jawa Tengah, Indonesia,
E-mail: grezennufninu65@gmail.com

²Universitas Sains dan Teknologi Komputer Semarang, Jawa Tengah, Indonesia,
E-mail: mariajanuariaseuk@gmail.com

³Universitas Sains dan Teknologi Komputer Semarang, Jawa Tengah, Indonesia,
E-mail: delpibria803@gmail.com

Article Info

Keywords:

Affective Learning
Digital Well-Being
Emotional Presence
Online Education

Abstract

The rapid digitalization of education during the pandemic has brought new challenges and opportunities for student well-being. This study explores how affective-based learning strategies can support students' emotional health in digital learning environments. Using a qualitative phenomenological approach, the research involved in-depth interviews, online classroom observations, and analysis of digital documents such as teaching materials and learning platform communications. The participants were teachers and students from secondary and higher education who had experience with affective learning practices, including mindfulness sessions, emotional reflection, and informal discussion forums. Thematic analysis revealed three key findings: first, students felt acknowledged and emotionally supported when given space to share their feelings; second, the integration of mindfulness practices, such as breathing exercises, helped reduce digital stress and improve focus; and third, digital empathy manifested through emojis, encouraging messages, and informal peer interactions played a critical role in maintaining emotional connection. However, challenges such as digital inequality and screen fatigue were also identified. This study contributes theoretically by reinforcing the role of emotional presence in digital pedagogy and practically by offering actionable strategies for educators to design well-being-oriented learning. The findings affirm that affective strategies are not supplementary but essential to sustaining mental health in online education. Limitations include the small sample size and limited observation of non-verbal cues. Future research is recommended to expand on these insights through longitudinal and mixed-method approaches.

Submitted: October 2025, Reviewed: October 2025, Accepted: November 2025

*Corresponding Author

I. PENDAHULUAN

Di tengah arus digitalisasi, pendidikan global mengalami pergeseran besar menuju model pembelajaran daring yang mengandalkan konektivitas dan teknolog (Fahmi et al., 2020). Fenomena ini mengalami percepatan luar biasa sejak pandemi COVID-19 memaksa institusi pendidikan beralih ke mode virtual secara tiba-tiba (García-Morales et al., 2021). Di balik efisiensi dan fleksibilitasnya, pembelajaran digital juga menimbulkan persoalan serius terkait kesejahteraan emosional siswa. Isolasi sosial, tekanan tugas daring, serta paparan layar yang berkepanjangan menjadi pemicu utama gangguan psikologis

seperti kecemasan, stres, dan kelelahan belajar (Maqsood et al., 2021). Laporan (UNESCO, 2022) Pandemi menegaskan krisis global yang saling terkait, sehingga diperlukan kontrak sosial baru untuk pendidikan yang berlandaskan hak asasi, keadilan, dan solidaritas, dengan pendidikan sebagai kekuatan transformatif demi masa depan yang adil dan berkelanjutan.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mengungkapkan banyak siswa mengalami tekanan psikologi, hingga ada yang sampai putus sekolah karena berbagai masalah yang muncul selama mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) secara daring yang dilakukan selama pandemi COVID-19 (JPNN, 2020). Kondisi serupa juga terjadi di negara lain. Di Jepang, survei Kementerian Pendidikan menunjukkan lonjakan kasus *school refusal* (futoko) akibat isolasi sosial dalam pembelajaran daring (Okajima et al., 2022). Di Inggris peningkatan signifikan dalam konsultasi terkait stres dan tekanan belajar selama masa pembelajaran jarak jauh (Burns et al., 2020). Di Amerika Serikat, remaja mengalami gangguan kesehatan mental akibat ketidakstabilan pembelajaran daring dan terbatasnya dukungan emosional dari lingkungan sekolah (Watermeyer et al., 2021).

Sejumlah penelitian telah menyoroti pentingnya aspek afektif dalam pendidikan daring. (Adam et al., 2025) mengembangkan kerangka *Community of Inquiry* yang mencakup dimensi *teaching*, *cognitive*, dan *social presence*. Beberapa penelitian memperkaya kerangka *Community of Inquiry* dengan memasukan dimensi *emotional presence* sebagai komponen penting dalam mendukung pengalaman belajar daring yang utuh (Ortega-Sánchez et al., 2025). Penelitian (Jose et al., 2025) dan (Lindberg, 2025) menunjukkan bahwa integrasi sesi refleksi emosional dapat memperkuat hubungan siswa-guru dalam kelas online. Sementara itu, (Deep et al., 2025) dan (Müller et al., 2021) mencatat bahwa *mindfulness* berbasis kelas berdampak positif pada retensi materi dan stabilitas emosional siswa. Namun sebagian besar studi masih bersifat konseptual atau terbatas pada survei kuantitatif, sehingga belum menyentuh secara mendalam pengalaman emosional siswa dalam praktik pembelajaran sehari-hari.

Temuan-temuan ini diperkuat oleh sejumlah studi lain yang menyoroti pentingnya dukungan emosional dalam konteks pembelajaran daring lintas negara dan latar kebijakan pendidikan (Imron & Sulhadi, 2023; Satria & Sukawati, 2023; Solekhah et al., 2025). Studi-studi ini memberikan dimensi tambahan terhadap urgensi pendekatan afektif, terutama dalam konteks pendidikan digital yang terus berkembang secara global. Di luar pendekatan konseptual yang telah dibahas, beberapa studi lintas negara menyoroti bagaimana konteks lokal dan dukungan emosional praktis memengaruhi kesejahteraan siswa dalam pembelajaran daring. (Luo & Li, 2024) menekankan bahwa keberhasilan *Massive Open Online Courses* (MOOCs) sangat bergantung pada adanya dukungan emosional dan koneksi antar peserta. (Karimi & Ashkani, 2024) mengingatkan bahwa transisi mendadak ke pembelajaran daring tanpa persiapan afektif yang memadai meningkatkan risiko keterasingan dan disengagement.

Di Asia Tenggara, (Sujarwanto et al., 2024) menemukan bahwa keterlibatan emosional guru menjadi faktor penentu dalam mencegah burnout siswa. Penelitian (Pangarso & Setyorini, 2023) menunjukkan bahwa empati guru memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan belajar dalam kelas virtual. (Jaya

et al., 2024) juga menegaskan pentingnya pendekatan berbasis kesejahteraan sosial-emosional sebagai strategi pembelajaran pascapandemi, terutama di negara-negara berkembang. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari guru berperan besar dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan suportif secara psikologis.

Kesenjangan utama dalam penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada kurangnya eksplorasi fenomenologis terhadap pengalaman afektif siswa dalam konteks pembelajaran daring. Padahal, dinamika emosional di ruang digital sangat kompleks dan tidak selalu dapat diukur secara kuantitatif. Selain itu, belum banyak penelitian yang menggali bagaimana strategi afektif benar-benar dijalankan oleh guru, serta bagaimana respons siswa terhadap strategi tersebut dalam praktik nyata. Celah ini menunjukkan perlunya pendekatan kualitatif yang dapat menangkap kedalaman makna dan pengalaman subjektif dari para pelaku pendidikan daring.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali secara mendalam pengalaman siswa dan guru terkait implementasi strategi pembelajaran afektif berbasis *well-being* dalam konteks digital. Fokus diarahkan pada bagaimana pendekatan afektif diterapkan, bagaimana ia dirasakan oleh siswa, dan dampak apa yang muncul terhadap kesehatan mental dan pengalaman belajar mereka. Strategi pembelajaran ini dapat mencakup berbagai metode seperti penggunaan ruang refleksi digital dan dukungan emosional langsung dari guru. Penelitian ini juga mengeksplorasi sejauh mana strategi tersebut diterima dan diinternalisasi oleh siswa dalam kehidupan belajar sehari-hari.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan fenomenologis yang digunakan untuk memahami dinamika afektif dalam kelas daring. Alih-alih hanya mengukur persepsi secara kuantitatif, studi ini menggali narasi dan interaksi nyata dalam ruang pembelajaran digital, termasuk bentuk ekspresi emosional yang muncul secara simbolik seperti emoji, forum dukungan, hingga praktik refleksi digital. Selain itu, studi ini menyoroti bagaimana guru juga mengalami efek afektif dari proses fasilitasi yang mereka jalankan suatu temuan yang jarang diungkap dalam literatur lokal. Interaksi emosional ini menjadi bagian integral dalam membentuk pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa maupun guru.

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas konsep *emotional presence* dalam konteks pembelajaran daring di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pendidik, perancang kurikulum, dan pengambil kebijakan dalam menyusun strategi pembelajaran daring yang lebih berorientasi pada kesejahteraan mental siswa. Dalam jangka panjang, pendekatan ini berpotensi memperbaiki kualitas hubungan dalam kelas, meningkatkan retensi belajar, dan membentuk ekosistem pendidikan digital yang lebih manusiawi dan berkelanjutan. Hasil ini juga memberikan gambaran konkret mengenai penerapan dimensi afektif dalam kebijakan pendidikan berbasis teknologi.

II. METODOLOGI

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan desain studi fenomenologis untuk menggali secara mendalam pengalaman emosional dan strategi afektif yang dialami oleh guru dan siswa dalam konteks pembelajaran digital. Fokus utama diarahkan pada bagaimana pendekatan pembelajaran berbasis *well-being* diaktualisasikan dalam praktik dan bagaimana pengalaman tersebut membentuk persepsi peserta didik terhadap kesehatan mental mereka. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi aktivitas kelas daring, serta penelaahan dokumen digital seperti materi ajar dan komunikasi dalam platform pembelajaran. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola makna dan dinamika afektif yang muncul selama proses pembelajaran. Desain ini memungkinkan peneliti menangkap nuansa pengalaman yang tidak selalu terucap, namun terasa dan membekas dalam proses belajar.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini mencakup guru dan siswa di tingkat menengah dan perguruan tinggi yang terlibat dalam proses pembelajaran daring selama dua tahun terakhir. Fokus diarahkan pada individu yang memiliki pengalaman nyata dalam mengikuti atau menerapkan strategi pembelajaran berbasis afektif, khususnya yang menekankan pada aspek *well-being* di ruang digital. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu memilih informan berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: individu yang aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran daring minimal selama dua semester terakhir, kemudian memiliki pengalaman langsung dengan strategi pembelajaran yang memperhatikan aspek emosional atau kesejahteraan mental, dan bersedia memberikan narasi mendalam terkait pengalaman mereka. Adapun kriteria eksklusi mencakup individu yang tidak aktif mengikuti proses pembelajaran daring secara konsisten, serta mereka yang tidak bersedia berpartisipasi secara penuh dalam proses wawancara atau observasi. Jumlah informan tidak ditentukan secara pasti di awal, tetapi mengikuti prinsip data saturation, yaitu pengumpulan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh mulai berulang dan tidak memberikan tambahan makna baru..

C. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu wawancara mendalam dan observasi partisipatif secara daring. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan terbuka, memungkinkan informan menceritakan pengalaman mereka secara bebas namun tetap dalam koridor fokus penelitian. Wawancara dilaksanakan melalui platform komunikasi digital seperti Zoom atau Google Meet, dengan durasi rata-rata 45–60 menit per informan. Seluruh percakapan direkam (dengan persetujuan informan) untuk keperluan transkripsi dan analisis lebih lanjut.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi partisipatif terhadap kegiatan pembelajaran daring yang melibatkan strategi afektif, seperti sesi refleksi emosional, forum diskusi non-akademik, atau praktik mindfulness dalam kelas. Observasi dilakukan dengan cara mengikuti kelas daring sebagai

pengamat aktif, mencatat bentuk interaksi, ekspresi peserta, dan dinamika emosional yang muncul selama pembelajaran. Peneliti juga mengumpulkan dokumen digital pelengkap seperti bahan ajar, percakapan di ruang diskusi, dan unggahan visual dari platform pembelajaran. Data tambahan ini berguna untuk memahami konteks afektif dan memperkuat triangulasi informasi. Semua data yang diperoleh disimpan secara terenkripsi untuk menjaga kerahasiaan dan integritas data penelitian.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara semi-terstruktur dan lembar observasi. Pedoman wawancara disusun dengan tujuan mengeksplorasi pengalaman emosional dan persepsi informan terhadap praktik pembelajaran berbasis afektif. Pertanyaan dalam pedoman ini bersifat terbuka dan fleksibel, sehingga memungkinkan peneliti menggali respons secara mendalam sesuai arah narasi yang berkembang selama wawancara. Lembar observasi dirancang untuk mencatat dinamika afektif yang muncul dalam interaksi pembelajaran daring, seperti penggunaan bahasa reflektif, respon emosional peserta didik, serta bentuk dukungan non-akademik yang diberikan oleh pendidik. Instrumen ini berfungsi sebagai panduan sistematis untuk mencatat perilaku dan ekspresi yang relevan dengan fokus penelitian.

Untuk menjamin keandalan instrumen, pedoman wawancara dan lembar observasi diuji secara terbatas kepada dua informan uji coba di luar sampel utama. Hasil uji coba digunakan untuk menyempurnakan formulasi pertanyaan agar lebih kontekstual dan mudah dipahami. Selain itu, konsultasi dengan pakar pendidikan dilakukan guna memastikan bahwa indikator dalam lembar observasi telah mencerminkan aspek afektif secara komprehensif dan relevan dengan situasi pembelajaran daring. Keabsahan instrumen juga diperkuat dengan menggunakan teknik triangulasi antar metode dan antar sumber.

E. Prosedur Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui pendekatan tematik kualitatif dengan tahapan sistematis yang mencakup identifikasi pola makna, pengelompokan tema, serta interpretasi konteks sosial dan emosional dari setiap narasi yang diperoleh. Proses dimulai dengan pembacaan mendalam terhadap hasil transkrip wawancara dan catatan observasi, untuk menangkap nuansa dan intensitas afektif dari setiap pernyataan informan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami kedalaman pengalaman emosional yang tidak selalu muncul secara eksplisit dalam data. Dengan cara ini, setiap narasi diperlakukan sebagai entitas bermakna yang mencerminkan realitas subjektif informan.

Setelah tahap pembacaan awal, peneliti melakukan proses penyandian terbuka (*open coding*), yaitu memberi tanda atau label terhadap segmen-segmen data yang relevan dengan fokus studi. Kode-kode yang serupa atau beririsan kemudian dikelompokkan menjadi kategori awal, yang selanjutnya dikonsolidasi menjadi tema-tema utama berdasarkan frekuensi, kekuatan emosional, dan keterkaitan antar kategori. Dalam tahapan ini, peneliti juga mempertimbangkan kontras dan nuansa unik dari setiap

pengalaman untuk menghindari penyederhanaan makna. Proses ini membantu peneliti mengorganisasi data secara sistematis agar dapat ditafsirkan secara kontekstual sesuai dengan latar sosial peserta.

Seluruh proses analisis dilakukan secara manual dengan mengacu pada prinsip interpretatif fenomenologi, sehingga peneliti tidak hanya menata informasi berdasarkan pola yang terlihat, tetapi juga menggali lapisan makna yang mungkin tersembunyi di balik ekspresi afektif informan. Interpretasi akhir dilakukan dengan mengaitkan tema-tema temuan dengan konteks sosial-budaya pendidikan daring di Indonesia, untuk memahami bagaimana strategi pembelajaran afektif memengaruhi kesejahteraan mental peserta didik di era digital. Hal ini memungkinkan terbentuknya pemahaman yang lebih utuh mengenai dinamika emosional dalam ruang pembelajaran daring. Peneliti berusaha menjaga kesetiaan terhadap pengalaman subjektif informan agar interpretasi tetap reflektif dan tidak terdistorsi oleh asumsi eksternal.

F. Aplikasi Pendukung

Dalam mendukung kelancaran proses pengumpulan dan analisis data, penelitian ini menggunakan beberapa aplikasi digital yang relevan. Untuk proses transkripsi wawancara, digunakan *Otter.ai*, sebuah aplikasi berbasis kecerdasan buatan yang memudahkan konversi audio ke teks secara efisien dan akurat. Hasil transkripsi dari aplikasi ini tetap ditinjau ulang secara manual untuk menjamin kesesuaian makna dengan percakapan asli. Proses peninjauan ini penting untuk memastikan bahwa tidak ada nuansa emosional atau istilah kontekstual yang terlewat selama konversi otomatis.

Sementara itu, dalam tahap analisis data kualitatif, peneliti menggunakan *Microsoft Excel* untuk mengorganisasi data secara sistematis. Lembar kerja disusun berdasarkan tema, sub-tema, dan kutipan penting dari *informan*. *Excel* dipilih karena fleksibilitasnya dalam memetakan pola dan frekuensi narasi secara visual tanpa mengandalkan perangkat lunak analisis kualitatif tingkat lanjut seperti *NVivo* atau *Atlas.ti*. Penggunaan *Excel* juga memungkinkan peneliti untuk menyesuaikan format dan struktur data secara dinamis sesuai kebutuhan temuan lapangan.

Penggunaan aplikasi-aplikasi ini tidak menggantikan peran reflektif peneliti dalam membaca data, melainkan berfungsi sebagai alat bantu teknis yang mempercepat proses kerja dan memastikan keteraturan dokumentasi. Pendekatan ini tetap mengedepankan prinsip analisis mendalam yang menjadi karakter utama studi fenomenologis. Peneliti tetap melakukan pembacaan berulang terhadap data untuk menangkap makna yang tersembunyi di balik ekspresi verbal informan. Dengan demikian, aplikasi digital hanya mendukung aspek teknis tanpa mengurangi intensitas keterlibatan peneliti secara interpretatif.

G. Pertimbangan Etis

Penelitian ini dilakukan dengan mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian sosial yang menjunjung tinggi hak, martabat, dan privasi partisipan. Seluruh informan dilibatkan secara sukarela setelah diberikan penjelasan yang memadai mengenai tujuan, ruang lingkup, dan konsekuensi partisipasi mereka dalam

penelitian. Persetujuan partisipasi diberikan melalui informed consent yang disampaikan secara tertulis maupun lisan, tergantung pada kondisi komunikasi saat pengumpulan data. Identitas pribadi partisipan disamarkan untuk menjaga kerahasiaan dan keamanan informasi. Semua data yang diperoleh, baik dalam bentuk transkrip wawancara, catatan observasi, maupun tangkapan layar dari platform digital, disimpan secara aman dan hanya diakses oleh peneliti. Data yang bersifat sensitif diproses dengan mempertimbangkan aspek non-diskriminatif dan tidak menimbulkan risiko psikologis terhadap subjek yang terlibat.

Selain itu, peneliti memastikan bahwa tidak ada tekanan atau manipulasi dalam proses pengumpulan data, terutama karena sebagian besar partisipan merupakan individu muda yang aktif di ruang digital. Penelitian ini juga tidak melibatkan eksperimen atau intervensi langsung yang dapat mengganggu kenyamanan atau keseimbangan psikologis partisipan. Komitmen terhadap integritas akademik dijaga dengan tidak merekayasa, mengubah, atau memanipulasi data. Seluruh kutipan dari informan atau unggahan digital telah dikontekstualisasikan secara bertanggung jawab untuk menghindari distorsi makna. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya sah secara metodologis, tetapi juga layak secara etis.

III. HASIL DAN DISKUSI

Hasil

Bagian ini menyajikan temuan-temuan utama dari penelitian yang diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif daring, dan penelaahan dokumen digital. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengungkap pola makna, dinamika emosional, serta persepsi guru dan siswa terhadap implementasi strategi pembelajaran afektif berbasis well-being. Temuan disusun dalam beberapa tema utama yang merepresentasikan pengalaman afektif di ruang digital, disertai kutipan naratif dan visualisasi data untuk memperkuat interpretasi. Proses ini bertujuan untuk menangkap kedalaman pengalaman emosional yang tidak selalu terungkap secara eksplisit dalam interaksi daring.

A. Karakteristik Partisipan Penelitian

Penelitian ini melibatkan total 14 partisipan, terdiri atas 6 guru/dosen dan 8 siswa/mahasiswa dari berbagai institusi pendidikan di Indonesia yang aktif dalam proses pembelajaran daring selama dua semester terakhir. Pada Tabel 1 setiap partisipan memiliki pengalaman langsung dengan penerapan strategi pembelajaran afektif berbasis well-being, seperti sesi refleksi emosional, latihan mindfulness, dan forum diskusi non-akademik di ruang digital. Sebagian besar partisipan berasal dari lingkungan pendidikan di wilayah urban dan semi-urban seperti Jakarta, Bandung, Malang, dan Yogyakarta. Tingkat pendidikan yang terlibat mencakup jenjang SMA dan perguruan tinggi. Keragaman institusi dan latar belakang sosial ini memberikan gambaran yang kaya tentang bagaimana strategi afektif diaktualisasikan dalam konteks digital.

Tabel 1. Profil Partisipan Penelitian

No	Kode Informan	Peran	Lokasi	Pengalaman Strategi Afektif (versi naratif)
1	G-01	Guru SMA	Bandung	Memfasilitasi forum refleksi mingguan yang awalnya sepi, namun perlahan menjadi ruang aman di mana siswa mulai terbuka tentang tekanan akademik dan rumah.
2	G-02	Guru SMA	Malang	Mengintegrasikan latihan mindfulness singkat sebelum kelas. Ia mengamati bahwa siswa lebih fokus dan lebih jarang absen setelah praktik ini dilakukan secara rutin.
3	G-03	Guru SMA	Yogyakarta	Menginisiasi diskusi berbasis empati. Ia mencatat bahwa interaksi di luar materi pelajaran membuat siswa lebih terhubung secara emosional, bahkan dalam ruang virtual.
4	D-01	Dosen PT	Jakarta	Mengadakan sesi konsultasi emosional daring pasca-pandemi. Ia menyebut ada lonjakan permintaan dari mahasiswa yang merasa kesepian dan cemas menghadapi dunia pasca-COVID.
5	D-02	Dosen PT	Surabaya	Menilai jurnal reflektif mahasiswa sebagai bagian dari asesmen. Mahasiswa diberi ruang untuk menuliskan suasana hati dan stres akademik yang mereka alami.
6	D-03	Dosen PT	Semarang	Menutup tiap perkuliahan daring dengan refleksi kelompok, menciptakan ruang evaluasi afektif yang membantu mengurangi kejenuhan.
7	S-01	Siswa SMA	Bandung	Merasa terbantu dengan kombinasi curhat daring dan latihan pernapasan. Ia mengatakan, "rasanya lega bisa ngomong walau lewat Zoom."
8	S-02	Siswa SMA	Malang	Aktif dalam forum "Mood Check-in". Ia merasa guru jadi lebih tahu kapan siswa sedang tidak baik-baik saja dan bisa menyesuaikan beban tugas.
9	S-03	Siswa SMA	Yogyakarta	Mengisi jurnal reflektif dan berdiskusi tentang emosi. Ia mengaku baru pertama kali merasa ekspresi perasaannya dianggap penting dalam pembelajaran.
10	M-01	Mahasiswa PT	Jakarta	Terlibat aktif dalam forum non-akademik daring, di mana mahasiswa bisa berbicara tentang masalah pribadi tanpa takut dinilai.
11	M-02	Mahasiswa PT	Bogor	Menyebut sesi "pause and breathe" sebagai penyelamat saat UTS. Ia merasa lebih tenang dan bisa berpikir jernih.
12	M-03	Mahasiswa PT	Depok	Menulis jurnal pribadi daring dan melakukan refleksi kelompok. Ia menyatakan itu membantu menyusun ulang emosi negatif selama pandemi.
13	M-04	Mahasiswa PT	Semarang	Menggunakan Google Form sebagai sarana konsultasi emosional anonim, yang menurutnya lebih aman untuk berbicara jujur tanpa tekanan sosial.
14	M-05	Mahasiswa PT	Bandung	Merasakan dukungan nyata dari diskusi afirmasi diri dan kata-kata penyemangat dari teman sekelas dalam ruang daring.

B. Tema-tema Utama dari Pengalaman Afektif

Hasil penelitian mengungkap tiga tema utama terkait pengalaman afektif siswa dan guru dalam proses pembelajaran daring berbasis well-being. Setiap tema mencerminkan dimensi emosional yang muncul secara konsisten dari wawancara, observasi, dan penelaahan interaksi digital. Tema-tema ini tidak hanya mencerminkan emosi individual, tetapi juga dinamika kolektif dalam ruang belajar virtual. Pendekatan analisis tematik memungkinkan pengelompokan respons yang serupa menjadi pola makna yang bermakna secara sosial dan pedagogis.

1. Perasaan Didengar dan Diakui

Sebagian besar siswa mengungkapkan bahwa kehadiran sesi reflektif seperti "*sharing circle*" membuat mereka merasa didengar sebagai pribadi, bukan sekadar peserta didik. Ruang cerita yang dibuka guru, meskipun sederhana, memberikan dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional siswa. Kutipan-kutipan sejenis yang memperkuat tema ini dapat dilihat dalam Tabel 2, yang memperlihatkan bagaimana strategi afektif sederhana memberi dampak besar terhadap rasa kebermaknaan dan eksistensi siswa dalam ruang belajar daring. Interaksi semacam ini menciptakan ruang partisipasi yang membuat siswa merasa dihargai secara emosional.

Tabel 2. Kutipan Naratif dan Interpretasi (Tema: Perasaan Didengar dan Diakui)

No	Kode Informan	Peran & Lokasi	Kutipan Naratif	Interpretasi Singkat
1	S-05	Siswa, Bandung	"Saya merasa lebih tenang waktu guru membuka ruang cerita di akhir minggu. Awalnya saya kira cuma formalitas, tapi pas saya cerita soal kecemasan, teman-teman juga respon. Rasanya kayak dipeduliiin."	Ruang cerita menjadi mekanisme afektif yang memperkuat perasaan diterima dan direspons dalam komunitas belajar.
2	M-01	Mahasiswa, Jakarta	"Biasanya kelas online itu cuma dosen ngomong, kita nyatet atau ngerjain tugas. Tapi waktu dosen kasih waktu buat cerita, bahkan cuma tanya 'kabar kalian gimana', itu rasanya kayak dimanusiakan."	Strategi afektif kecil dapat mengembalikan dimensi relasional yang tereduksi dalam pembelajaran daring.
3	G-01	Guru, Bandung	"Setelah saya mulai bikin forum refleksi tiap akhir minggu, siswa jadi lebih terbuka. Bahkan ada yang cerita soal tekanan keluarga atau kecemasan yang nggak pernah mereka sampaikan di kelas biasa."	Guru berperan sebagai fasilitator safe space yang mampu memunculkan ekspresi emosi autentik siswa.
4	M-03	Mahasiswa, Depok	"Saya sempat vakum kuliah daring karena burnout. Tapi dosen saya tetap kirim pesan, ngajak ngobrol santai. Itu bukan cuma soal akademik, tapi soal rasa dihargai sebagai manusia."	Perhatian personal di luar konteks tugas akademik menunjukkan bahwa well-being mahasiswa diakui secara utuh.
5	S-02	Siswa, Malang	"Di awal semester, guru saya minta kita tulis jurnal perasaan. Waktu itu saya bingung, tapi lama-lama malah jadi kebiasaan buat jujur sama diri sendiri."	Aktivitas afektif seperti jurnal emosi memberi ruang reflektif dan memperkuat kesadaran emosional siswa.

Temuan ini menegaskan bahwa strategi afektif seperti ruang cerita, jurnal emosi, dan sapaan personal mampu menghidupkan kembali dimensi relasional yang hilang dalam pembelajaran daring. Ini menunjukkan bahwa pengakuan emosional menjadi fondasi penting dalam menciptakan ruang belajar yang aman dan manusiawi secara digital. Praktik tersebut juga mendorong interaksi yang lebih bermakna antara guru dan siswa di luar materi akademik. Dalam beberapa kasus, siswa menunjukkan keterbukaan yang lebih besar setelah mengikuti sesi berbagi emosional.

2. Mindfulness dan Penurunan Stres Digital

Kegiatan *mindfulness* yang diintegrasikan dalam kelas daring memberikan pengaruh positif terhadap regulasi emosi dan penurunan gejala stres. Baik siswa maupun guru mencatat adanya peningkatan ketenangan dan fokus belajar sejak praktik ini diterapkan. Rangkaian kutipan terkait pengalaman ini

terdokumentasi dalam Tabel 3, yang menunjukkan penerimaan serta internalisasi praktik *mindfulness* dalam rutinitas pembelajaran. Beberapa siswa mulai menjadikan latihan pernapasan atau meditasi singkat sebagai kebiasaan sebelum mengikuti sesi belajar.

Tabel 3. Kutipan Naratif dan Interpretasi (Tema: Mindfulness dan Penurunan Stres Digital)

No	Kode Informan	Peran & Lokasi	Kutipan Naratif	Interpretasi Peneliti
1	S-07	Siswa, Yogyakarta	“Biasanya sebelum kelas langsung tegang, apalagi kalau tugas belum selesai. Tapi waktu kita latihan napas bareng, rasanya kayak ada jeda yang bikin pikiran saya lebih tenang. Saya jadi bisa fokus dan gak panik sendiri. Bahkan setelah kelas, saya kadang lanjut latihan sendiri.”	Latihan pernapasan bersama menciptakan transisi emosional dari kecemasan menuju ketenangan, dan mendorong praktik <i>mindfulness</i> mandiri.
2	G-02	Guru, Malang	“Awalnya saya cuma coba ajak mereka tarik napas pelan sebelum pelajaran. Satu-dua siswa mungkin merasa aneh, tapi lama-lama mereka terbiasa. Malah ada yang bilang ‘Pak, kita belum napas, lho!’ kalau saya lupa. Saya jadi sadar ternyata mereka menunggu momen itu.”	Mindfulness berkembang dari instruksi guru menjadi ritual afektif yang diharapkan dan diinternalisasi oleh siswa.
3	M-02	Mahasiswa, Bogor	“Sesi ‘pause and breathe’ awalnya terasa aneh, karena biasanya kuliah langsung to the point. Tapi sekarang, kalau lagi stres atau capek banget, saya ingat latihan itu. Bahkan saya ajarkan ke teman kos saya. Ini jadi cara baru saya buat tenangin diri.”	Praktik <i>mindfulness</i> tidak hanya berfungsi di ruang kelas, tapi meluas menjadi strategi regulasi diri di luar akademik.
4	M-03	Mahasiswa, Depok	“Dosen saya kasih video 5 menit untuk relaksasi sebelum mulai diskusi Zoom. Dulu saya kira cuma pemanis, tapi ternyata itu ngaruh banget. Waktu saya stres karena tugas bertumpuk, saya putar ulang videonya sendiri.”	Intervensi digital berbasis <i>mindfulness</i> memberi efek terapeutik yang bertahan dan mudah diakses kembali saat dibutuhkan.
5	D-03	Dosen, Semarang	“Saya sisipkan sesi refleksi napas di akhir kuliah daring. Respons mahasiswa beragam, tapi banyak yang bilang itu jadi satu-satunya waktu mereka benar-benar berhenti dan merasa ada.”	Refleksi berbasis napas berfungsi sebagai ‘ritual penutup’ yang menstabilkan emosi dan mengembalikan kehadiran penuh mahasiswa.

Secara konseptual, praktik *mindfulness* terbukti tidak hanya menurunkan tekanan belajar, tetapi juga memperluas kapasitas reflektif peserta didik. Ini memperkuat posisi strategi afektif sebagai elemen vital dalam menjaga keberlangsungan emosi sehat selama pembelajaran daring yang intensif. Guru melaporkan bahwa suasana kelas menjadi lebih tenang dan siswa tampak lebih siap secara mental untuk menerima materi. Pengalaman ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dapat dibangun melalui latihan sederhana namun konsisten.

3. Empati dan Interaksi Afektif dalam Ruang Digital

Observasi pada platform pembelajaran menunjukkan bahwa siswa lebih aktif mengekspresikan emosi mereka dalam forum diskusi informal yang difasilitasi guru. Unggahan seperti stiker, emoji reflektif, dan kata-kata penyemangat menjadi bentuk empati digital yang membangun rasa kebersamaan. Kutipan

naratif lain yang mendukung tema ini terangkum dalam Tabel 4. Forum ini sering kali dimanfaatkan untuk berbagi pengalaman pribadi yang berkaitan dengan kondisi belajar masing-masing.

Tabel 4. Kutipan Naratif dan Interpretasi (Tema: Empati dan Interaksi dalam Ruang Digital)

No	Kode Informan	Peran & Lokasi	Kutipan Naratif	Interpretasi Peneliti
1	S-03	Siswa, Yogyakarta	“Di forum diskusi, kita suka kirim emoji atau nanya ‘kamu baik-baik aja gak?’. Itu simpel, tapi bikin ngerasa gak sendiri. Kadang malah lebih nyaman cerita di situ dibanding ngomong langsung.”	Interaksi simbolik seperti emoji atau pesan singkat menjadi saluran empati dan memperkuat koneksi afektif antarsiswa.
2	G-03	Guru, Yogyakarta	“Saya buka satu kanal khusus buat curhat. Awalnya sepi, tapi lama-lama siswa mulai aktif. Kadang mereka saling jawab satu sama lain. Mereka kayak saling jaga, bahkan kalau saya nggak ikut nimbrung.”	Ruang digital informal memberi kesempatan siswa untuk mengekspresikan emosi lebih jujur tanpa tekanan akademik.
3	M-04	Mahasiswa, Semarang	“Teman-teman suka saling kirim kata semangat waktu ada yang bilang lagi down. Kadang cuma ‘semangat ya!’ atau kirim stiker, tapi rasanya kayak nggak sendiri. Itu yang bikin tetap bertahan.”	Bentuk empati digital yang sederhana tapi konsisten menjadi mekanisme dukungan emosional yang memperkuat resiliensi.
4	S-01	Siswa, Bandung	“Waktu aku cerita soal stress karena keluarga, ada temanku yang kirim DM panjang banget. Dia bilang dia juga pernah ngerasain hal yang sama. Itu bikin aku merasa nggak aneh.”	Interaksi afektif di luar ruang kelas formal membangun rasa dimengerti dan memperkuat kohesi sosial digital.
5	D-02	Dosen, Surabaya	“Saya pernah minta mahasiswa kasih reaksi lewat stiker setelah presentasi. Saya pikir iseng aja, ternyata mereka malah nunggu-nunggu. Ada yang bilang itu bikin suasana jadi lebih hidup.”	Strategi empati simbolik memperkaya dinamika komunikasi digital dan mengurangi jarak psikologis dalam kelas daring.

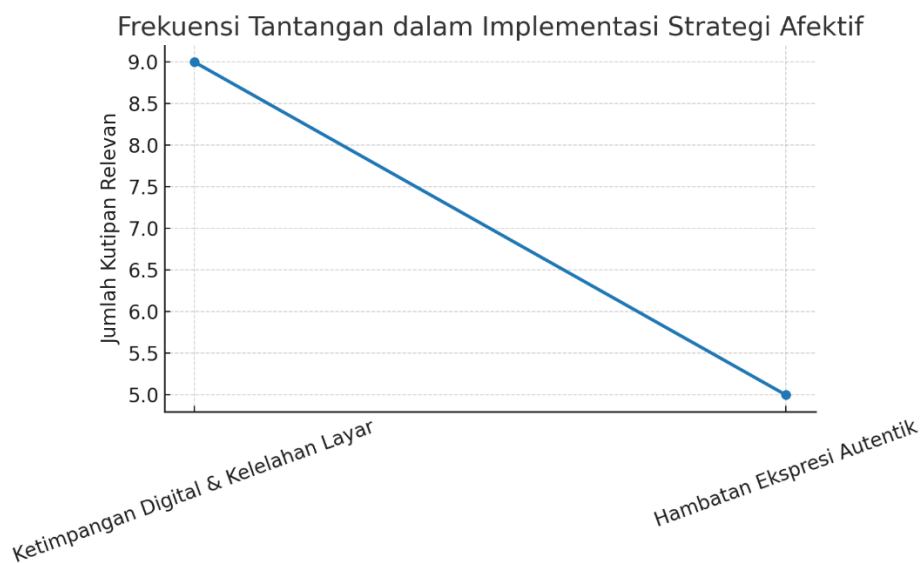
Temuan ini mengindikasikan bahwa empati digital, meskipun bersifat simbolik, memainkan peran penting dalam membentuk solidaritas emosional. Strategi ini menjadi jembatan afektif yang menyatukan komunitas belajar dalam keterpisahan ruang fisik. Respons guru terhadap ekspresi siswa di ruang virtual memperkuat rasa saling peduli dalam komunitas tersebut. Pola komunikasi ini juga memberi ruang bagi siswa yang cenderung pendiam untuk menunjukkan keterlibatannya secara emosional.

C. Tantangan Implementasi Strategi Afektif

Dua tantangan utama dalam penerapan strategi pembelajaran afektif berbasis well-being di ruang digital sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1 adalah ketimpangan digital dan kelelahan layar. Keduanya menjadi hambatan paling dominan, dengan frekuensi kemunculan tertinggi dalam wawancara dan observasi (9 kutipan). Secara deskriptif, tantangan ini berkaitan dengan kendala teknis seperti jaringan tidak stabil, keterbatasan perangkat, serta durasi layar yang panjang dan melelahkan secara kognitif. Namun demikian, jika dibaca secara naratif-tematik, grafik ini menyingkap paradoks dari ruang digital itu sendiri: di satu sisi ia menjadi jembatan pendidikan di masa krisis, tetapi di sisi lain menciptakan hambatan emosional baru. Kelelahan layar (screen fatigue) misalnya, tidak hanya menyebabkan

penurunan konsentrasi, tetapi juga mengganggu kontinuitas interaksi afektif, terutama ketika refleksi dilakukan secara sinkron dan visual.

Beberapa informan mengaku tidak dapat berpartisipasi dalam sesi reflektif bukan karena tidak ingin, tetapi karena keterbatasan kuota atau kondisi mental yang terkuras. Seorang mahasiswa (M-03) menyampaikan: *“Kadang saya skip refleksi bukan karena gak mau, tapi karena udah capek banget lihat layar seharian. Rasanya pengen tidur, bukan mikir soal perasaan.”* Pernyataan ini menunjukkan bahwa tanpa memperhatikan dimensi kapasitas digital dan beban visual, strategi afektif bisa tidak mencapai sasaran. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan strategi afektif dalam ruang daring sangat bergantung pada desain yang fleksibel dan empatik terhadap kondisi psiko-teknologis peserta didik.

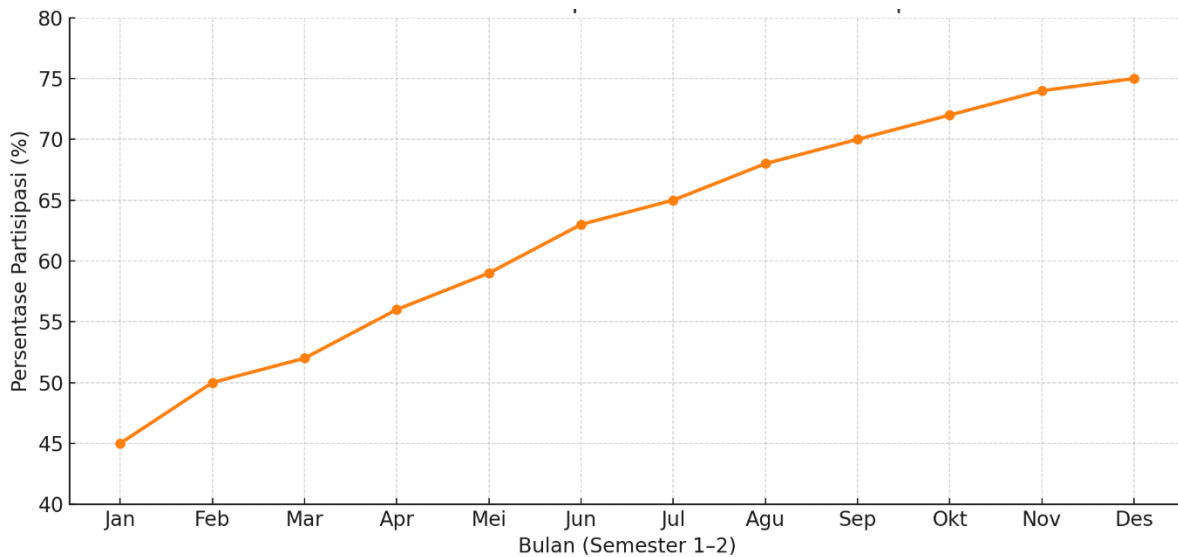


Gambar 1. Frekuensi Tantangan dalam Implementasi Strategi Afektif

D. Dampak Strategi Aktif Terhadap Kesejahteraan Mental

Peningkatan partisipasi siswa dalam sesi refleksi emosional yang terlihat dalam Gambar 2 dari 45% pada bulan Januari menjadi 75% di bulan Desember menandakan terbangunnya keterlibatan afektif yang berkelanjutan. Secara kuantitatif, grafik ini menunjukkan tren yang stabil dan naik, tetapi lebih dari itu, secara naratif tren ini mencerminkan proses internalisasi dan tumbuhnya kepercayaan dalam ekosistem pembelajaran daring. Partisipasi yang awalnya bersifat formal dan penuh kecanggungan, perlahan berubah menjadi kesediaan yang lebih otentik. Seorang siswa (S-04) mengungkapkan: *“Dulu ikut refleksi karena disuruh. Sekarang malah jadi tempat saya cerita jujur tanpa takut dinilai.”* Kutipan ini memperkuat tafsir bahwa sesi refleksi tidak hanya menjadi rutinitas administratif, tetapi berfungsi sebagai *safe space* afektif, tempat peserta didik merasa aman untuk menunjukkan sisi rentannya. Peneliti membaca tren ini sebagai bukti bahwa strategi afektif yang konsisten mampu menggeser budaya komunikasi daring dari yang semula serba formal dan akademik menuju ruang dialog yang lebih

manusiawi dan suportif. Dengan demikian, Gambar 2 bukan sekadar grafik partisipasi, melainkan cerminan dari keberhasilan menciptakan budaya emosional yang sehat dalam ruang belajar digital.



Gambar 2. Frekuensi Partisipasi Refleksi Emosional per Bulan

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi strategi pembelajaran afektif dalam ruang digital memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional peserta didik. Tiga tema utama yang ditemukan perasaan didengar dan diakui, *mindfulness* dan penurunan stres digital, serta empati dalam interaksi digital menggambarkan dinamika emosional yang membentuk pengalaman belajar dalam konteks pendidikan daring. Temuan ini memperkuat narasi bahwa strategi afektif yang konsisten mampu menciptakan ruang psikologis yang aman, sekalipun di tengah keterbatasan interaksi fisik. Dinamika ini menunjukkan bahwa pendekatan emosional menjadi aspek penting dalam pembentukan iklim belajar yang suportif di ruang virtual.

Peningkatan partisipasi dalam sesi refleksi emosional dari bulan ke bulan menunjukkan internalisasi nilai-nilai afektif, bukan sekadar kepatuhan formal. Strategi sederhana seperti latihan pernapasan atau forum berbagi terbukti mampu menciptakan ruang aman secara psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan yang menekankan (Tang et al., 2023) pentingnya *emotional scaffolding* dalam kelas daring. Selain itu, ekspresi empati yang muncul dalam forum digital melalui emoji, kata penyemangat, dan dukungan teman sebaya menunjukkan bahwa ruang daring pun dapat berfungsi sebagai medium keterhubungan emosional, jika dikelola secara sensitif.

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi-studi sebelumnya. Misalnya, dan (Aldrup et al., 2022) menyatakan bahwa dukungan emosional dari guru memiliki korelasi positif dengan motivasi dan keterlibatan siswa. Di konteks Indonesia, studi oleh (Kurnia & Prawira, 2020) menemukan bahwa sesi afektif memperkuat persepsi siswa terhadap kehadiran dan peran guru di kelas daring. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi teoretis yang lebih spesifik, yaitu dengan menunjukkan bagaimana

bentuk-bentuk ekspresi afektif digital yang bersifat simbolik seperti emoji atau stiker motivasi dapat menjadi indikator keterlibatan emosional peserta didik. Aspek ini masih jarang disentuh dalam literatur pendidikan daring di Indonesia.

Selain itu, dimensi reflektif dari pihak guru juga muncul sebagai temuan baru. Beberapa guru menyatakan bahwa mendengarkan cerita siswa membantu mereka memahami kondisi emosional mereka sendiri. Hubungan timbal balik ini memperluas cakupan afektif pedagogy, dari yang semula berfokus pada siswa menjadi relasional antara pengajar dan peserta didik. Menariknya, beberapa siswa juga merasa lebih nyaman mengekspresikan perasaan mereka di ruang digital dibandingkan kelas tatap muka, terutama karena sifat komunikasi tertulis yang memberi waktu jeda untuk berpikir dan merespons dengan lebih tenang.

Secara teoretis, studi ini memperkuat pendekatan afektif pedagogy serta memperkaya kerangka *Community of Inquiry* (Sundgren et al., 2023), dengan menegaskan pentingnya dimensi emotional presence sebagai pelengkap dari presence kognitif, sosial, dan pengajaran. Kontribusi ini penting karena selama ini *emotional presence* kerap luput dalam rancangan pembelajaran daring yang cenderung fokus pada aspek kognitif. Elemen afektif dalam model pembelajaran daring menjadi kunci dalam mempertahankan keterlibatan dan motivasi siswa secara berkelanjutan. Ketidakhadiran komponen emosional dapat menyebabkan pembelajaran kehilangan kedalaman hubungan antarpersonal di dalam kelas virtual.

Dari sisi praktis, hasil ini memberikan implikasi bagi institusi pendidikan untuk menyusun kurikulum daring yang lebih sensitif terhadap aspek emosional. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari (Guo et al., 2021) dan (Stolba et al., 2024) tentang perlunya pendekatan holistik dalam pendidikan daring. Guru perlu dibekali pelatihan tentang fasilitasi refleksi dan literasi emosi, sedangkan platform pembelajaran perlu dirancang dengan fitur yang memungkinkan ekspresi afektif dan komunikasi informal yang sehat (Collazos et al., 2021). Ketersediaan ruang digital yang responsif terhadap kebutuhan emosional akan meningkatkan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan.

Namun, penelitian ini tidak tanpa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas serta penggunaan teknik purposive sampling membatasi generalisasi ke konteks yang lebih luas. Kedua, karena observasi dilakukan sepenuhnya di ruang digital, ekspresi non-verbal yang esensial dalam komunikasi emosional tidak dapat diakses secara utuh. Ketiga, rentang waktu penelitian yang hanya dua semester membuatnya belum mampu menangkap perubahan jangka panjang.

Oleh karena itu, disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan desain longitudinal serta menggunakan pendekatan campuran (*mixed-methods*) yang memungkinkan triangulasi data secara lebih komprehensif, termasuk melalui observasi langsung atau penggunaan video untuk menangkap ekspresi non-verbal. Studi selanjutnya juga dapat menyoroti bagaimana strategi afektif ini diterapkan di luar konteks urban atau pada jenjang pendidikan yang berbeda. Pendekatan ini juga akan membuka kemungkinan untuk memahami perbedaan respons emosional antar kelompok peserta didik dari latar

sosial yang beragam. Dengan cakupan yang lebih luas, penelitian masa depan dapat memperkaya wacana pedagogi digital yang berorientasi pada kesejahteraan.

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran afektif berbasis *well-being* dapat diimplementasikan secara efektif dalam konteks pembelajaran digital, dan berkontribusi nyata terhadap kesejahteraan emosional siswa. Tiga temuan utama yaitu; pentingnya ruang reflektif yang membuat siswa merasa didengar dan diakui secara personal. Kemudian, efektivitas praktik mindfulness dalam menurunkan stres digital, dan munculnya bentuk empati digital yang memperkuat keterhubungan sosial dalam ruang daring. Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa strategi afektif bukan hanya pelengkap, melainkan bagian esensial dari pengalaman belajar yang utuh. Hasil penelitian ini menjawab tujuan utama studi, yaitu untuk memahami bagaimana strategi afektif di ruang digital membentuk persepsi siswa terhadap kesehatan mental mereka. Secara teoretis, studi ini memperluas pemahaman tentang emotional presence dalam model pembelajaran digital, sementara secara praktis, memberikan panduan bagi pendidik dan institusi dalam merancang pembelajaran daring yang lebih manusiawi dan berkelanjutan.

Meski demikian, studi ini memiliki keterbatasan, antara lain cakupan partisipan yang terbatas dan keterbatasan dalam menangkap ekspresi non-verbal dalam ruang digital. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan pendekatan longitudinal, cakupan peserta yang lebih luas, serta pemanfaatan teknologi analisis emosi berbasis AI sangat disarankan untuk memperkuat dan memperdalam temuan ini. Sebagai penutup, hasil penelitian ini menegaskan bahwa menjaga mental di tengah layar bukan hanya mungkin, tetapi perlu menjadi prioritas dalam desain pendidikan masa kini. Strategi pembelajaran afektif tidak hanya menjawab kebutuhan psikologis siswa, tetapi juga memperkaya makna dari proses pendidikan itu sendiri.

REFERENSI

- Adam, M. S., Hamid, J. A., Khatibi, A., & Azam, S. M. F. (2025). The Impact of Community of Inquiry Presences on Student Motivation in Blended Learning: a Self-Determination Theory Perspective. *Discover Education*, 4(1), 186. <https://doi.org/10.1007/s44217-025-00612-5>
- Aldrup, K., Carstensen, B., & Klusmann, U. (2022). Is Empathy the Key to Effective Teaching? A Systematic Review of Its Association with Teacher-Student Interactions and Student Outcomes. *Educational Psychology Review*, 34(3), 1177–1216. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09649-y>
- Burns, D., Dagnall, N., & Holt, M. (2020). Assessing the Impact of the COVID-19 Pandemic on Student Wellbeing at Universities in the United Kingdom: A Conceptual Analysis. *Frontiers in Education*, 5, 1–10. <https://doi.org/10.3389/feduc.2020.582882>
- Collazos, C. A., Fardoun, H., Alsekait, D., Pereira, C. S., & Moreira, F. (2021). Designing Online Platforms Supporting Emotions and Awareness. *Electronics*, 10(3), 1–19. <https://doi.org/10.3390/electronics10030251>

- Deep, P. Das, Chen, Y., Ghosh, N., & Basith, I. I. (2025). The Impact of Integrating Mindfulness in the Classroom on Well-Being and Academic Success Among College Students During COVID-19 and Beyond. *Social Sciences*, 14(4), 1–21. <https://doi.org/10.3390/socsci14040218>
- Fahmi, I., Heru, S., Parastou, K. H., & Desi, S. (2020). Shifting Paradigm of Education Landscape in Time of the COVID-19 Pandemic: Revealing of a Digital Education Management Information System. *Applied System Innovation*, 3(49), 1–21. <https://doi.org/10.3390/asi3040049>
- García-Morales, V. J., Garrido-Moreno, A., & Martín-Rojas, R. (2021). The Transformation of Higher Education After the COVID Disruption: Emerging Challenges in an Online Learning Scenario. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616059>
- Guo, P., Saab, N., Wu, L., & Admiraal, W. (2021). The Community of Inquiry Perspective on Students' Social Presence, Cognitive Presence, and Academic Performance in Online Project-Based Learning. *Journal of Computer Assisted Learning*, 37(5), 1479–1493. <https://doi.org/10.1111/jcal.12586>
- Imron, I., & Sulhadi, S. (2023). Pengembangan Learning Manajemen System berbasis Aplikasi Teams dalam Menunjang Pembelajaran Jarak Jauh di SMA Negeri 1 Lasem. *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(2), 88–109. <https://doi.org/10.51903/education.v3i2.328>
- Jaya, P. J., Antony, R. V, Joseph, J., George, A., & Jacob, G. (2024). Emotional Literacy as Curriculum : A New Paradigm for Resilient Classrooms. *Frontiers in Education*, 10, 1610746. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1610746>
- Jose, B., Cherian, J., Verghis, A. M., Varghise, S. M., S, M., & Joseph, S. (2025). The Cognitive paradox of AI in Education: Between Enhancement and Erosion. *Frontiers in Psychology*, 16, 1550621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1550621>
- JPNN. (2020). KPAI: Banyak Siswa Kelelahan, Tertekan, Tidak Naik Kelas Sampai Putus Sekolah. *Jpnn.Com*. <https://www.jpnn.com/news/kpai-banyak-siswa-kelelahan-tertekan-tidak-naik-kelas-sampai-putus-sekolah>
- Karimi, N. M., & Ashkani, P. (2024). EFL Learners' Emotional Challenges and the Associated Coping Mechanisms in Online and Hybrid Learning Contexts: A Narrative Inquiry. *Australian Journal of Applied Linguistics*, 8(2), 102661–102661. <https://doi.org/10.29140/ajal.v8n2.102661>
- Kurnia, T., & Prawira, Y. A. (2020). Pemenuhan Aspek Afektif Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Jarak Jauh Melalui Komitmen Belajar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 5(2), 40–41. <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/jpdi/article/view/2125/pdf>
- Lindberg, S. (2025). Using Virtual Simulations with Avatars to Train Pre-Service Special Needs Teachers' Relational Competence: Possibilities and Limitations. *Cogent Education*, 12(1), 126–140. <https://doi.org/10.1080/2331186x.2025.2457290>
- Luo, Z., & Li, H. (2024). The Involvement of Academic and Emotional Support for Sustainable Use of MOOCs. *Behavioral Sciences*, 14(6), 461. <https://doi.org/10.3390/bs14060461>
- Maqsood, A., Abbas, J., Rehman, G., & Mubeen, R. (2021). The Paradigm Shift for Educational System Continuance in the Advent of Covid-19 Pandemic: Mental Health Challenges and Reflections. *Current Research in Behavioral Sciences*, 2, 100011.

<https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2020.100011>

- Müller, C., Dubiel, D., Kremeti, E., Lieb, M., Streicher, E., Siakir Oglou, N., Mickel, C., & Karbach, J. (2021). Effects of a Single Physical or Mindfulness Intervention on Mood, Attention, and Executive Functions: Results from two Randomized Controlled Studies in University Classes. *Mindfulness, 12*(5), 1282–1293. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01601-z>
- Okajima, I., Honda, Y., Semba, O., Kiyota, Y., & Tani, Y. (2022). Effects of Covid-19-Related Anxiety and Sleep Problems on Loneliness and Feelings of School Refusal in Adolescents. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.918417>
- Ortega-Sánchez, D., Sanz de la Cal, E., Ibáñez Quintana, J., & Encabo-Fernández, E. (2025). The Drivers of E-Learning Satisfaction During the Early Covid-19 Pandemic: Empirical Evidence from an Indonesian Private University. *Frontiers in Education, 10*, 1574469. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1574469>
- Pangarso, A., & Setyorini, R. (2023). The drivers of E-learning satisfaction during the early COVID-19 pandemic: empirical evidence from an Indonesian private university. *Cogent Education, 10*(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2149226>
- Satria, H., & Sukawati, S. (2023). Pemanfaatan LMS (Learning Manajemen System) dalam Pembelajaran Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU) di Perguruan Tinggi. *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan, 3*(3), 105–113. <https://doi.org/10.51903/education.v3i3.443>
- Solekhah, D. Z., Sakdiyah, F., & Silvia, F. (2025). Digital Mindset And Student Resilience: A Post-Pandemic Study On Learning Motivation in Indonesian High Schools. *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan, 5*(2), 27–38. <https://doi.org/10.51903/ak8gbz96>
- Stolba, A., Hope, A., Branch, J., Manoj, P., Trinier, J., Behboudi, A., VanOostveen, R., & Childs, E. (2024). Beyond Content Delivery: Harnessing Emotional Intelligence for Community Building in Fully Online Digital Spaces. *International Journal of Educational Technology in Higher Education, 21*(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00481-2>
- Sujarwanto, Saroinsong, W. P., Boonroungrut, C., & Purwoko, B. (2024). Special Education Teachers' Perceived Work Stress, Burnout Symptoms, Towards Adoption of Transformational Teaching in Inclusive Schools: A Cross-Country Study Between Indonesia and Thailand. *European Journal of Educational Research, 13*(3), 1215–1226. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.13.3.1215>
- Sundgren, M., Jaldemark, J., & Cleveland-Innes, M. (2023). Disciplinary Differences and Emotional Presence in Communities of Inquiry: Teachers' Expressions of Digital Technology-Enabled Teaching. *Computers and Education Open, 4*, 100134. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2023.100134>
- Tang, W., Zhang, X., & Tian, Y. (2023). Investigating Lifelong Learners' Continuing Learning Intention Moderated by Affective Support in Online Learning. *Sustainability, 15*(3), 1–18. <https://doi.org/10.3390/su15031901>
- UNESCO. (2022). *Mengimajinasikan kembali Sebuah Kontrak Masa Depan Kita Sosial Baru bersama untuk pendidikan*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000384218>
- Watermeyer, R., Crick, T., Knight, C., & Goodall, J. (2021). Covid-19 and Digital Disruption in UK Universities: Afflictions and Affordances of Emergency Online Migration. *Higher Education, 81*(3), 623–641. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00561-y>