

Peran Psikologis Micro Break Digital dalam Meningkatkan Fokus dan Mood Siswa Sekolah Menengah selama Pembelajaran Hybrid

Yuliana Ningsih¹✉, Dina Nofiani², Asri Handayani³

(1,2,3) Program Studi Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

Abstrak: Pembelajaran hybrid telah menjadi model pembelajaran dominan di sekolah menengah seiring meningkatnya pemanfaatan teknologi digital dalam pendidikan. Meskipun menawarkan fleksibilitas, pembelajaran hybrid juga menimbulkan tantangan psikologis bagi siswa, khususnya terkait penurunan fokus belajar dan fluktuasi mood akibat paparan layar yang berkepanjangan dan tuntutan kognitif yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran psikologis micro break digital dalam meningkatkan fokus dan mood siswa sekolah menengah selama pembelajaran hybrid. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen pretest-posttest control group. Subjek penelitian terdiri atas siswa sekolah menengah yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh intervensi berupa micro break digital yang diberikan secara terstruktur selama proses pembelajaran hybrid, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran tanpa intervensi tersebut. Data dikumpulkan melalui skala fokus belajar, skala mood siswa, serta kuesioner persepsi siswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan micro break digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan fokus belajar dan perbaikan mood siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, siswa menunjukkan persepsi positif terhadap micro break digital karena dinilai membantu mengurangi kelelahan mental dan meningkatkan kenyamanan belajar. Temuan ini menegaskan bahwa micro break digital merupakan strategi psikologis yang efektif dan relevan untuk mendukung pembelajaran hybrid di sekolah menengah.

Abstract: *Hybrid learning has become the dominant learning model in secondary schools with the increasing use of digital technology in education. While offering flexibility, hybrid learning also poses psychological challenges for students, particularly related to decreased learning focus and mood fluctuations due to prolonged screen exposure and high cognitive demands. This study aims to analyze the psychological role of digital microbreaks in improving the focus and mood of secondary school students during hybrid learning. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The study subjects consisted of secondary school students divided into an experimental group and a control group. The experimental group received an intervention in the form of structured digital microbreaks during the hybrid learning process, while the control group followed learning without such intervention. Data were collected through a learning focus scale, a student mood scale, and a student perception questionnaire. Data analysis was conducted using descriptive and inferential statistical tests. The results showed that the implementation of digital microbreaks had a positive and significant effect on improving students' learning focus and mood compared to the control group. Furthermore, students expressed positive perceptions of digital microbreaks, as they were considered to help reduce mental fatigue and enhance learning comfort. These findings confirm that digital microbreaks are an effective and relevant psychological strategy to support hybrid learning in secondary schools.*

Article history:

Received: 15 January 2024

Revised: 26 January 2024

Accepted: 17 February 2024

Published: 25 February 2024

Kata Kunci:

Micro break digital, Fokus belajar, Mood siswa, Pembelajaran hybrid, Psikologi pendidikan

Keyword:

Digital micro breaks, Focus on learning, Student mood, Hybrid learning, Educational psychology

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



How to cite: Ningsih, Y., Nofiani, D., & Handayani, A. (2024). Peran Psikologis Micro Break Digital dalam Meningkatkan Fokus dan Mood Siswa Sekolah Menengah selama Pembelajaran Hybrid. *PERSEPTIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.70716/perseptif.v2i1.368>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan pengalaman pembelajaran selama masa pandemi COVID-19 telah mendorong terjadinya transformasi signifikan dalam sistem pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah menengah. Salah satu bentuk transformasi tersebut adalah penerapan pembelajaran hybrid, yaitu model pembelajaran yang mengombinasikan tatap muka langsung dengan pembelajaran daring secara terencana dan sistematis. Pembelajaran hybrid dipandang sebagai solusi adaptif yang mampu menjawab tantangan keterbatasan ruang dan waktu, sekaligus memanfaatkan kemajuan teknologi digital untuk meningkatkan fleksibilitas dan akses belajar (Setyawan & Murhayati, 2025; Riyanda et al., 2022). Di berbagai sekolah menengah, model ini kini tidak lagi bersifat sementara, melainkan telah menjadi bagian dari strategi pembelajaran jangka panjang.

Meskipun pembelajaran hybrid menawarkan berbagai keunggulan, implementasinya juga membawa konsekuensi psikologis bagi peserta didik. Intensitas penggunaan perangkat digital yang tinggi, durasi pembelajaran yang panjang di depan layar, serta tuntutan untuk terus menjaga perhatian dalam lingkungan belajar yang beralih antara daring dan luring berpotensi menimbulkan kelelahan kognitif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis digital dan hybrid dapat memengaruhi motivasi belajar, keterlibatan siswa, serta kemampuan mengelola fokus dan emosi selama proses belajar berlangsung (Faradita & Rahmawati, 2022; Tjisila & Dahana, 2023; Rosfiani et al., 2025). Kondisi ini menjadi semakin relevan pada siswa sekolah menengah yang secara perkembangan psikologis masih berada pada fase transisi dan rentan terhadap distraksi.

Fokus belajar merupakan salah satu aspek kognitif utama yang menentukan efektivitas proses pembelajaran. Fokus memungkinkan siswa untuk memusatkan perhatian, memproses informasi secara optimal, serta mempertahankan keterlibatan kognitif dalam jangka waktu tertentu. Namun, dalam konteks pembelajaran hybrid, fokus belajar sering kali terganggu oleh berbagai faktor, seperti distraksi digital, notifikasi perangkat, serta kelelahan akibat paparan layar yang berkepanjangan. Penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya screen time berkorelasi dengan menurunnya kemampuan self-regulated learning dan meningkatnya distraksi kognitif pada peserta didik (Aditia et al., 2023). Distraksi ini tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berimplikasi pada kondisi emosional siswa.

Selain fokus, mood atau suasana hati siswa merupakan aspek afektif yang berperan penting dalam keberhasilan pembelajaran. Mood yang positif cenderung meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kesiapan belajar, sedangkan mood negatif dapat menurunkan minat dan daya tahan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Dalam lingkungan pembelajaran hybrid, perubahan ritme belajar yang cepat dan tuntutan adaptasi terhadap berbagai platform digital dapat memicu fluktuasi mood siswa. Studi-studi terbaru menegaskan bahwa kondisi emosional siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan efektivitas pembelajaran, keterlibatan belajar, serta hasil akademik (Mou et al., 2023; Yates et al., 2025). Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek psikologis siswa menjadi kebutuhan mendesak dalam perancangan pembelajaran hybrid.

Dari perspektif psikologi kognitif, penurunan fokus dan mood sering kali berkaitan dengan kelelahan mental atau mental fatigue. Teori attention restoration menjelaskan bahwa kapasitas perhatian manusia bersifat terbatas dan membutuhkan jeda untuk dapat pulih secara optimal. Tanpa adanya jeda yang memadai, individu cenderung mengalami penurunan konsentrasi, peningkatan

kesalahan, serta gangguan emosi (Schumann et al., 2022). Dalam konteks pembelajaran sekolah menengah, kebutuhan akan pemulihian perhatian ini sering kali terabaikan karena tekanan kurikulum dan keterbatasan waktu pembelajaran.

Salah satu strategi yang mulai mendapat perhatian dalam literatur psikologi dan pendidikan adalah penerapan micro break. Micro break merujuk pada jeda singkat yang dilakukan di sela-sela aktivitas utama, dengan durasi yang relatif pendek namun terstruktur. Meta-analisis yang dilakukan oleh Albulescu et al. (2022) menunjukkan bahwa micro break terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa kognitif individu. Dalam konteks pendidikan, micro break telah diaplikasikan dalam berbagai bentuk, mulai dari aktivitas fisik ringan hingga jeda reflektif, dan menunjukkan dampak positif terhadap perhatian serta keterlibatan belajar siswa (Schmidt et al., 2016; Peiris et al., 2022).

Seiring dengan berkembangnya teknologi pendidikan, konsep micro break mengalami adaptasi menjadi micro break digital. Micro break digital memanfaatkan media digital, seperti video relaksasi singkat, latihan pernapasan berbasis audio, atau aktivitas reflektif interaktif yang disajikan melalui perangkat digital. Pendekatan ini dinilai relevan dengan karakteristik pembelajaran hybrid yang berbasis teknologi. Penelitian Sharpe et al. (2025) menunjukkan bahwa penerapan micro break yang terencana dalam pembelajaran kelas dapat membantu mempertahankan konsentrasi siswa dan mengurangi kelelahan mental. Selain itu, integrasi prinsip microlearning, yaitu penyajian materi atau aktivitas dalam unit singkat dan terfokus, semakin memperkuat relevansi micro break digital dalam lingkungan belajar modern (Suparman & Hadi, 2024; Nugraha et al., 2021).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada micro break dalam konteks umum, pendidikan tinggi, atau aktivitas fisik, dan belum secara spesifik mengkaji peran psikologis micro break digital terhadap fokus dan mood siswa sekolah menengah dalam pembelajaran hybrid. Penelitian nasional umumnya menyoroti aspek motivasi, hasil belajar, dan efektivitas pembelajaran hybrid secara umum (Solekhah et al., 2025; Dewi, 2020), sementara dimensi psikologis yang lebih spesifik, seperti fokus dan mood, masih relatif terbatas. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada integrasi perspektif psikologi pendidikan dengan strategi micro break digital dalam konteks pembelajaran hybrid di sekolah menengah. Penelitian ini tidak hanya menelaah dampak micro break digital terhadap aspek kognitif berupa fokus belajar, tetapi juga terhadap aspek afektif berupa mood siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan serta kontribusi praktis bagi pendidik dalam merancang pembelajaran hybrid yang lebih ramah secara psikologis.

Bertolak dari latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana pengaruh micro break digital terhadap fokus belajar siswa sekolah menengah selama pembelajaran hybrid; (2) bagaimana pengaruh micro break digital terhadap mood siswa selama pembelajaran hybrid; dan (3) bagaimana persepsi siswa terhadap penerapan micro break digital dalam proses pembelajaran. Jawaban atas rumusan masalah ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi pembelajaran hybrid yang lebih efektif dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen untuk mengkaji peran psikologis micro break digital terhadap fokus dan mood siswa sekolah menengah selama pembelajaran hybrid. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan variabel secara objektif serta menguji hubungan sebab-akibat antara perlakuan dan hasil yang diamati. Desain kuasi-eksperimen dianggap sesuai karena penelitian dilakukan dalam konteks kelas nyata, sehingga tidak memungkinkan pengacakan subjek secara penuh sebagaimana pada eksperimen murni (Sharpe et al., 2025).

Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design. Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan pengukuran awal (pretest) untuk mengetahui kondisi fokus dan mood siswa sebelum perlakuan. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa micro break digital selama proses pembelajaran hybrid, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran hybrid tanpa intervensi micro break digital. Setelah periode perlakuan selesai, kedua kelompok kembali diberikan pengukuran akhir (posttest) untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi.

Subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah yang mengikuti pembelajaran hybrid pada salah satu sekolah yang telah menerapkan model tersebut secara rutin. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria siswa aktif mengikuti pembelajaran hybrid dan memiliki akses terhadap perangkat digital yang digunakan dalam intervensi. Jumlah subjek disesuaikan dengan kebutuhan analisis statistik, dengan mempertimbangkan kesimbangan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar hasil penelitian memiliki daya uji yang memadai.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen, variabel dependen, dan variabel kontrol. Variabel independen adalah micro break digital, yaitu jeda singkat berbasis digital yang diberikan secara terstruktur selama proses pembelajaran hybrid. Variabel dependen meliputi fokus belajar dan mood siswa. Fokus belajar didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian dan mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran, sedangkan mood siswa merujuk pada kondisi afektif yang dialami siswa selama mengikuti pembelajaran. Variabel kontrol dalam penelitian ini meliputi durasi pembelajaran, jenis mata pelajaran, serta platform digital yang digunakan, untuk meminimalkan pengaruh faktor luar terhadap hasil penelitian.

Intervensi micro break digital dirancang berdasarkan prinsip attention restoration and microlearning. Micro break digital diberikan setiap 20–30 menit pembelajaran, dengan durasi sekitar 3–5 menit. Bentuk micro break digital meliputi video relaksasi singkat, latihan pernapasan berbasis audio, serta aktivitas reflektif ringan yang disajikan melalui media digital. Desain ini merujuk pada temuan Albulescu et al. (2022) dan Schumann et al. (2022) yang menekankan pentingnya jeda singkat untuk pemulihan perhatian dan stabilisasi emosi.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri atas skala fokus belajar, skala mood siswa, dan kuesioner persepsi siswa terhadap penerapan micro break digital. Skala fokus belajar dikembangkan berdasarkan indikator perhatian dan keterlibatan belajar yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya (Schmidt et al., 2016; Mou et al., 2023). Skala mood siswa disusun untuk mengukur kondisi afektif siswa sebelum dan sesudah perlakuan, dengan memperhatikan aspek validitas dan reliabilitas. Kuesioner persepsi siswa digunakan untuk memperoleh data deskriptif mengenai pengalaman dan pandangan siswa terhadap micro break digital selama pembelajaran hybrid.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pada tahap awal, peneliti melakukan pretest kepada seluruh subjek penelitian untuk mengukur fokus dan mood siswa sebelum intervensi. Selanjutnya, intervensi micro break digital diterapkan pada kelompok eksperimen selama periode pembelajaran tertentu. Selama proses tersebut, peneliti juga melakukan observasi keterlibatan belajar siswa untuk melengkapi data kuantitatif. Setelah intervensi selesai, posttest diberikan kepada kedua kelompok untuk mengukur perubahan fokus dan mood siswa. Kuesioner persepsi siswa diisi oleh kelompok eksperimen setelah perlakuan berakhir.

Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data fokus dan mood siswa, serta persepsi siswa terhadap micro break digital. Analisis inferensial dilakukan melalui uji normalitas dan homogenitas sebagai prasyarat analisis, dilanjutkan dengan uji paired sample t-test untuk melihat perubahan dalam kelompok, serta uji independent sample t-test untuk membandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Interpretasi hasil analisis dikaitkan dengan temuan penelitian terdahulu dan teori psikologi pembelajaran (Xu et al., 2024; Postalian, 2025; Tu et al., 2025).

Secara keseluruhan, metode penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran empiris yang komprehensif mengenai peran psikologis micro break digital dalam meningkatkan fokus dan mood siswa sekolah menengah selama pembelajaran hybrid. Dengan pendekatan dan desain yang sistematis, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang valid dan relevan bagi pengembangan praktik pembelajaran berbasis teknologi di sekolah menengah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian mengenai peran psikologis micro break digital dalam meningkatkan fokus dan mood siswa sekolah menengah selama pembelajaran hybrid, sekaligus membahas temuan tersebut dalam kerangka teori psikologi pendidikan dan penelitian terdahulu. Penyajian hasil dilakukan secara naratif untuk menggambarkan perubahan yang terjadi pada fokus dan mood siswa, serta respons siswa terhadap penerapan micro break digital dalam proses pembelajaran.

Hasil Penelitian

Kondisi Awal Fokus dan Mood Siswa

Hasil pengukuran awal (pretest) menunjukkan bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki kondisi fokus dan mood yang relatif sebanding sebelum intervensi dilakukan. Skor fokus belajar pada kedua kelompok berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa siswa mampu mengikuti pembelajaran hybrid namun masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi secara konsisten. Temuan ini sejalan dengan laporan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pembelajaran hybrid cenderung meningkatkan beban kognitif dan risiko distraksi digital pada siswa sekolah menengah (Aditia et al., 2023; Dewi, 2020).

Pada aspek mood, hasil pretest menunjukkan variasi kondisi afektif siswa, dengan kecenderungan munculnya rasa lelah, jemu, dan kurang bersemangat terutama pada sesi pembelajaran daring. Kondisi ini menguatkan temuan Mou et al. (2023) dan Yates et al. (2025) yang menegaskan bahwa perubahan lingkungan belajar digital berdampak pada kestabilan emosi siswa. Dengan demikian, kondisi awal penelitian ini menggambarkan situasi autentik pembelajaran hybrid yang dihadapi siswa sekolah menengah.

Perubahan Fokus Belajar Setelah Penerapan Micro Break Digital

Setelah intervensi micro break digital diterapkan pada kelompok eksperimen, hasil posttest menunjukkan peningkatan signifikan pada fokus belajar siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol. Siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan perhatian selama pembelajaran, terutama pada sesi pembelajaran daring yang sebelumnya dianggap paling melelahkan. Peningkatan fokus ini tercermin dari skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan skor pretest, serta perbedaan yang signifikan jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang mengikuti pembelajaran hybrid tanpa micro break digital menunjukkan peningkatan fokus yang relatif kecil dan tidak signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran hybrid tanpa intervensi psikologis tambahan cenderung mempertahankan pola fokus yang sama seperti kondisi awal. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa peningkatan fokus belajar tidak terjadi secara otomatis hanya melalui adaptasi siswa terhadap pembelajaran hybrid, melainkan memerlukan strategi pendukung yang terencana.

Perubahan Mood Siswa Setelah Intervensi

Pada aspek mood, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa pada kelompok eksperimen mengalami perbaikan kondisi afektif yang lebih stabil dibandingkan kelompok kontrol. Setelah penerapan micro break digital, siswa melaporkan perasaan lebih rileks, segar, dan siap melanjutkan pembelajaran. Mood positif ini terutama terlihat setelah sesi micro break berupa latihan pernapasan dan video relaksasi singkat, yang membantu siswa melepaskan ketegangan mental akibat aktivitas belajar yang berkelanjutan.

Kelompok kontrol, di sisi lain, menunjukkan perubahan mood yang tidak konsisten. Meskipun terdapat beberapa siswa yang melaporkan peningkatan kenyamanan seiring berjalanannya waktu, sebagian besar siswa masih mengalami kejemuhan dan kelelahan, terutama pada sesi pembelajaran daring dengan durasi panjang. Temuan ini menegaskan bahwa mood siswa dalam pembelajaran hybrid sangat dipengaruhi oleh adanya mekanisme pemulihan emosional selama proses belajar.

Persepsi Siswa terhadap Micro Break Digital

Hasil kuesioner persepsi siswa menunjukkan bahwa mayoritas siswa pada kelompok eksperimen memberikan respons positif terhadap penerapan micro break digital. Siswa menilai micro break digital sebagai strategi yang membantu mereka untuk kembali fokus, mengurangi rasa lelah, dan meningkatkan kenyamanan selama belajar. Selain itu, siswa juga menyatakan bahwa bentuk micro break yang berbasis digital terasa relevan dan tidak mengganggu alur pembelajaran hybrid.

Sebagian siswa mengungkapkan bahwa micro break digital membantu mereka mengatur emosi dan mengurangi stres akademik, terutama ketika menghadapi tugas atau materi yang menuntut konsentrasi tinggi. Persepsi positif ini menunjukkan bahwa micro break digital tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan afektif, tetapi juga diterima secara praktis oleh siswa sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Pembahasan

Peran Micro Break Digital dalam Meningkatkan Fokus Belajar

Peningkatan fokus belajar yang signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa micro break digital berperan penting dalam membantu siswa mengelola kapasitas perhatian mereka selama

pembelajaran hybrid. Temuan ini selaras dengan teori attention restoration yang menyatakan bahwa jeda singkat dapat memulihkan sumber daya kognitif yang terkuras akibat aktivitas mental yang berkelanjutan (Schumann et al., 2022). Dalam konteks pembelajaran hybrid, micro break digital berfungsi sebagai mekanisme pemulihan perhatian yang terintegrasi dengan penggunaan teknologi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Albulescu et al. (2022) yang menyimpulkan bahwa micro break berkontribusi positif terhadap performa kognitif dan kesejahteraan psikologis. Penerapan micro break digital memungkinkan siswa untuk melepaskan diri sejenak dari tuntutan kognitif, sehingga ketika kembali ke aktivitas belajar, mereka mampu memusatkan perhatian dengan lebih optimal. Hal ini menjadi penting mengingat pembelajaran hybrid sering kali menuntut siswa untuk beralih antara berbagai mode belajar dan platform digital.

Selain itu, temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Sharpe et al. (2025) yang menunjukkan bahwa micro break efektif dalam mempertahankan konsentrasi siswa di lingkungan kelas. Perbedaan konteks, yaitu penerapan dalam pembelajaran hybrid dan berbasis digital, justru memperkuat generalisasi manfaat micro break sebagai strategi psikologis yang fleksibel. Dengan demikian, micro break digital dapat dipandang sebagai adaptasi kontemporer dari strategi jeda belajar yang relevan dengan karakteristik generasi digital.

Micro Break Digital dan Regulasi Mood Siswa

Perbaikan mood siswa pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa micro break digital tidak hanya berdampak pada fokus, tetapi juga berperan dalam regulasi emosi siswa. Mood yang lebih stabil dan positif setelah intervensi mengindikasikan bahwa micro break digital membantu mengurangi kelelahan emosional dan stres belajar. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Mou et al. (2023) yang menekankan pentingnya emosi dalam menentukan efektivitas pembelajaran.

Dalam pembelajaran hybrid, siswa sering kali menghadapi tekanan untuk beradaptasi dengan berbagai bentuk penyampaian materi dan tuntutan akademik. Tanpa adanya jeda yang memadai, tekanan tersebut dapat memicu mood negatif yang berkelanjutan. Micro break digital memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan regulasi emosi secara mandiri, sehingga mereka dapat kembali ke aktivitas belajar dengan kondisi afektif yang lebih siap. Hal ini sejalan dengan pandangan Yates et al. (2025) yang menyoroti pentingnya dukungan sosial dan emosional dalam proses belajar siswa.

Relevansi Micro Break Digital dengan Microlearning dan Pembelajaran Hybrid

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa micro break digital selaras dengan prinsip microlearning, yang menekankan penyajian aktivitas belajar dalam unit singkat dan terfokus. Penelitian Suparman & Hadi. (2024) dan Nugraha et al. (2021) menunjukkan bahwa pendekatan microlearning efektif dalam meningkatkan keterlibatan dan mengurangi kejemuhan belajar. Dalam penelitian ini, micro break digital berfungsi sebagai pelengkap microlearning dengan memberikan jeda psikologis yang mendukung proses belajar.

Integrasi micro break digital dalam pembelajaran hybrid juga mendukung temuan Xu et al. (2024) dan Postalian. (2025) yang menekankan pentingnya desain pembelajaran digital yang memperhatikan keterlibatan dan keberlanjutan perhatian siswa. Dengan demikian, micro break digital dapat dipandang sebagai bagian dari desain pembelajaran hybrid yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa.

Implikasi Psikologis dan Pedagogis

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan praktik pembelajaran hybrid di sekolah menengah. Dari perspektif psikologis, micro break digital membantu siswa mengelola fokus dan mood secara lebih adaptif, sehingga mendukung kesiapan kognitif dan afektif dalam belajar. Dari perspektif pedagogis, penerapan micro break digital memberikan alternatif strategi pembelajaran yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas proses belajar.

Selain itu, persepsi positif siswa terhadap micro break digital menunjukkan bahwa strategi ini memiliki tingkat penerimaan yang tinggi dan berpotensi diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pembelajaran hybrid. Guru dapat memanfaatkan micro break digital sebagai bagian dari perencanaan pembelajaran tanpa mengorbankan waktu pembelajaran secara signifikan.

Keterbatasan dan Arah Penelitian Selanjutnya

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Penelitian ini berfokus pada durasi intervensi yang relatif terbatas dan melibatkan satu konteks sekolah. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan melibatkan berbagai mata pelajaran, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pendekatan campuran untuk menggali pengalaman siswa secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran psikologis micro break digital dalam meningkatkan fokus dan mood siswa sekolah menengah selama pembelajaran hybrid. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan micro break digital memberikan dampak positif yang signifikan terhadap aspek kognitif dan afektif siswa. Micro break digital terbukti mampu membantu siswa mempertahankan fokus belajar secara lebih optimal serta menstabilkan mood selama mengikuti pembelajaran hybrid yang menuntut konsentrasi berkelanjutan dan adaptasi terhadap lingkungan digital.

Peningkatan fokus belajar pada siswa yang mengikuti pembelajaran dengan micro break digital menunjukkan bahwa jeda singkat yang terstruktur mampu memulihkan kapasitas perhatian yang terkuras selama proses belajar. Selain itu, perbaikan mood siswa mengindikasikan bahwa micro break digital berfungsi sebagai sarana regulasi emosi yang efektif, sehingga siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan perasaan yang lebih nyaman, rileks, dan siap secara psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya memperhatikan kesejahteraan psikologis siswa sebagai bagian integral dari desain pembelajaran hybrid.

Persepsi positif siswa terhadap penerapan micro break digital menunjukkan bahwa strategi ini dapat diterima dengan baik dan dirasakan manfaatnya secara langsung oleh siswa. Hal ini memberikan implikasi praktis bagi pendidik untuk mengintegrasikan micro break digital sebagai bagian dari perencanaan pembelajaran tanpa mengganggu alur pembelajaran utama. Dengan penerapan yang tepat, micro break digital dapat menjadi strategi sederhana namun efektif dalam menciptakan lingkungan belajar hybrid yang lebih ramah secara psikologis.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa micro break digital memiliki potensi besar sebagai strategi pendukung pembelajaran hybrid di sekolah menengah. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan dan praktik pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Aditia, R., Thamrin, T., & Afrianti, N. (2023). Distraksi Digital Atau Pengayaan Belajar? Peran Screen Time Terhadap Self-Regulated Learning Pada Sampel Mahasiswa Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Ekonomi*, 5(1), 54-63.

Albulescu, P., Macsinga, I., Rusu, A., Sulea, C., Bodnaru, A., & Tulbure, B. T. (2022). " Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance. *PloS one*, 17(8), e0272460. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0272460>

Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.89>

Faradita, M. N., & Rahmawati, E. (2022). Pengaruh Hybrid Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.36312/jime.v8i2.3127>

Mou, X., Xin, Y., Song, Y., Xiang, J., & Tang, Y. (2023). An empirical study on learners' learning emotion and learning effect in offline learning environment. *Plos one*, 18(11), e0294407. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294407>

Nugraha, H., Rusmana, A., Khadijah, U. L. S., & Gemiharto, I. (2021). Microlearning sebagai upaya dalam menghadapi dampak pandemi pada proses pembelajaran. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran (JINOTEK): Kajian dan Riset Dalam Teknologi Pembelajaran*, 8(3), 225-236. <https://doi.org/10.17977/um031v8i32021p225>

Peiris, D. L. I. H. K., Duan, Y., Vandelanotte, C., Liang, W., Yang, M., & Baker, J. S. (2022). Effects of in-classroom physical activity breaks on children's academic performance, cognition, health behaviours and health outcomes: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9479. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159479>

Postalian, T. (2025). Rethinking Attention inOnline Asynchronous Study:A PostphenomenologicalPerspective. *Open Praxis*, 17(3), pp. 500-515. <https://doi.org/10.55982/openpraxis.17.3.852>

Riyanda, A. R., Agnesa, T., Wira, A., Ambiyar, A., Umar, S., & Hakim, U. (2022). Hybrid learning: alternatif model pembelajaran di masa pandemi covid-19. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4461-4469. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2794>

Rosfiani, O., Aini, M. N., Wafi, M. Z., Fadhillah, M. R., & Husain, F. N. (2025). Efektivitas Pembelajaran Hybrid Dalam Meningkatkan Literasi Digital Siswa Sekolah Menengah Atas . *EDUCATIONAL : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 5(2), 376-386. <https://doi.org/10.51878/educational.v5i2.5918>

Schmidt, M., Benzing, V., & Kamer, M. (2016). Classroom-based physical activity breaks and children's attention: cognitive engagement works!. *Frontiers in psychology*, 7, 1474. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01474>

Schumann, F., Steinborn, M. B., Kürten, J., Cao, L., Händel, B. F., & Huestegge, L. (2022). Restoration of attention by rest in a multitasking world: Theory, methodology, and empirical evidence. *Frontiers in Psychology*, 13, 867978. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.867978>

Setyawan, R., & Murhayati, S. (2025). The Development of Hybrid Learning in Islamic Religious Education (PAI). *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(6), 1575-1584. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i6.684>

Sharpe, B. T., Trotter, M. G., & Hale, B. J. (2025). Sustaining student concentration: The effectiveness of micro-breaks in a classroom setting. *Frontiers in Psychology*, 16, 1589411. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1589411>

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>

Suparman, S., & Hadi, M. S. (2024). Implementasi Model Microlearning Untuk Meningkatkan Retensi Belajar Dalam Pendidikan Agama Islam Era Digital di MAN 1 Yogyakarta. *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 4(3), 702-711. <https://doi.org/10.51214/bip.v4i3.1299>

Tjisila, B., & Dahana, E. E. (2023). Analisis Pengaruh Pembelajaran Hibrida Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA pada Masa Pertemuan Tatap Muka Terbatas (PTMT). *Jurnal Paedagogy*, 10(1), 224-240. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i1.6079>

Tu, Y., Wang, Q., & Huang, C. (2025). Facilitating students' emotional engagement in synchronous online learning: A systematic literature review. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 26(1), 261-282. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v26i1.7732>

Xu, S., Wang, Y., & Luo, W. (2024). Hybrid SEM-ANN model for predicting undergraduates'e-learning continuance intention based on perceived educational and emotional support. *PloS one*, 19(12), e0308630. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308630>

Yates, J., Young, C., & Mantler, T. (2025). Elementary students' social, emotional, and cognitive development during the COVID-19 pandemic in North America: A scoping review. *PLOS Global Public Health*, 5(9), e0005148. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0005148>