

PENGARUH SCREEN FATIGUE TERHADAP ENGLISH PROFICIENCY SISWA

Salsabilla Noviyanti

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Salsabillanov267@gmail.com

Abstrak: Perkembangan teknologi digital yang begitu cepat telah mengubah cara siswa belajar bahasa Inggris, di mana perangkat layar kini menjadi sarana utama dalam proses pembelajaran, terutama dalam pendidikan yang menuntut kesiapan dunia kerja. Ironisnya, alih-alih mendukung proses belajar, intensitas penggunaan layar yang tinggi justru melahirkan kondisi yang dikenal sebagai *screen fatigue*, kelelahan akibat paparan layar berkepanjangan yang perlahan-lahan merongrong semangat dan kemampuan berbahasa Inggris siswa. Persoalan ini semakin mengkhawatirkan mengingat belum banyak penelitian yang mengkaji secara langsung keterkaitan antara *screen fatigue* dan kemerosotan English proficiency siswa. Menjawab kesenjangan tersebut, penelitian ini berupaya mengungkap dampak kelelahan layar pada kemampuan berbahasa Inggris siswa serta merumuskan alternatif solusi yang dapat diimplementasikan dalam ekosistem pembelajaran digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (*literature review*) melalui penelusuran dan analisis tematik terhadap berbagai literatur yang relevan. Dari hasil kajian ditemukan bahwa paparan layar yang berlebihan terbukti melemahkan daya konsentrasi, mengikis motivasi, serta menurunkan capaian English proficiency siswa, khususnya pada kemampuan membaca, menyimak, dan berkomunikasi. Temuan ini menegaskan bahwa sudah saatnya para pendidik dan pemangku kebijakan merancang strategi pembelajaran digital yang tidak hanya mengutamakan teknologi, tetapi juga menempatkan kesehatan dan kenyamanan belajar siswa sebagai prioritas utama.

Kata Kunci: Screen Fatigue, Kelelahan Layar, English Proficiency, Kesejahteraan Belajar, Pembelajaran Digital.

Pendahuluan

Era transformasi digital telah mengubah wajah pendidikan secara mendasar. Generasi pelajar masa kini tumbuh dalam ekosistem yang tak terpisahkan dari layar dimulai dari telepon pintar, laptop, hingga tablet yang menjadi jendela utama mereka dalam mengakses pengetahuan dan berinteraksi secara akademis. Prensky (2001) menyebut generasi ini sebagai *digital natives*, mereka yang lahir dan tumbuh bersama teknologi digital sehingga cara berpikir dan memproses informasi mereka berbeda secara fundamental dari generasi sebelumnya.

Dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris yang berorientasi pada kebutuhan industri, penguasaan komunikasi digital berbahasa Inggris bukan lagi pilihan, melainkan keharusan. Namun di balik kemudahan yang ditawarkan teknologi, tersembunyi ancaman yang kerap luput dari perhatian: *screen fatigue* atau kelelahan layar. Bailenson (2021) mendefinisikannya sebagai kondisi kelelahan fisik, kognitif, dan psikologis yang muncul akibat paparan layar digital secara

berlebihan dan berkepanjangan. Gejala yang ditimbulkan tidak hanya bersifat fisik seperti ketegangan mata dan sakit kepala, tetapi juga menyentuh ranah psikologis berupa menurunnya konsentrasi, kejenuhan belajar, dan erosi motivasi yang berlangsung perlahan namun pasti.

Kemampuan berbahasa Inggris atau *English proficiency* menuntut keterlibatan kognitif yang tinggi, mulai dari pemrosesan kosakata, pemahaman struktur gramatikal, hingga interpretasi nuansa makna dalam teks dan percakapan. Krashen (1982) dalam teori *Input Hypothesis*-nya menegaskan bahwa pemerolehan bahasa mensyaratkan kondisi afektif yang kondusif, motivasi tinggi, kecemasan rendah, dan konsentrasi optimal. Ketika kapasitas kognitif siswa sudah terkuras oleh kelelahan layar, proses pemerolehan bahasa menjadi terhambat secara signifikan.

Meskipun urgensi persoalan ini kian nyata, kajian akademis yang secara khusus menelaah hubungan antara *screen fatigue* dan penurunan *English proficiency* siswa masih sangat terbatas, terutama dalam konteks pendidikan Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana *screen fatigue* memengaruhi *English proficiency* siswa serta merumuskan strategi mitigasi yang dapat diimplementasikan dalam ekosistem pembelajaran digital, sehingga dapat memberikan kontribusi nyata bagi para pendidik, perancang kurikulum, dan pemangku kebijakan dalam merancang lingkungan belajar yang tidak hanya memanfaatkan teknologi secara optimal, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan belajar siswa secara menyeluruh.

Tinjauan Pustaka

Screen Fatigue: Definisi Dan Mekanisme

Screen fatigue mendapat perhatian serius dalam literatur ilmiah ketika pandemi COVID-19 memaksa jutaan pelajar beralih sepenuhnya ke platform digital. Bailenson (2021) dari Stanford Virtual Human Interaction Lab mengidentifikasi empat mekanisme psikologis utama yang memicu kelelahan layar dalam konteks video konferensi: (1) beban kognitif berlebih akibat memproses isyarat nonverbal secara lebih intens; (2) kontak mata yang berlebihan dan tidak alamiah; (3) ketidaknyamanan akibat melihat pantulan wajah sendiri secara terus-menerus; serta (4) berkurangnya mobilitas fisik yang dibutuhkan otak untuk mengolah informasi secara optimal. Penelitian ini merupakan *open access* dan dapat diakses secara bebas melalui repositori Stanford University.

Dalam kerangka *cognitive load theory*, otak manusia memiliki kapasitas terbatas dalam memproses informasi secara simultan (Sweller, 1988). Ketika kapasitas ini dilampaui akibat stimulasi layar yang berlebihan, kualitas pemrosesan informasi baru, termasuk input linguistik — menurun drastis. Wiederhold (2020) juga menemukan bahwa kelelahan akibat interaksi digital berkepanjangan berdampak negatif pada kesehatan mental dan motivasi belajar secara keseluruhan.

English Proficiency Dan Proses Pemerolehan Bahasa

English proficiency merujuk pada kemampuan seseorang menggunakan bahasa Inggris secara akurat, lancar, dan bermakna dalam empat keterampilan utama: membaca, menyimak, berbicara, dan menulis. Proses pemerolehan bahasa, sebagaimana dijelaskan Krashen (1982) dalam teori *Input Hypothesis*-nya, mensyaratkan bahwa pelajar harus mampu menerima dan memproses input

linguistik yang sedikit di atas level kemampuan mereka saat ini. Proses ini sangat bergantung pada kondisi afektif yang kondusif — motivasi tinggi, kecemasan rendah, dan konsentrasi optimal.

Ketika kondisi afektif tersebut terganggu oleh *screen fatigue*, apa yang Krashen sebut sebagai *affective filter* atau saringan afektif meninggi. Kondisi ini menghalangi masuknya input bahasa ke dalam sistem pemerolehan, sehingga meskipun siswa terpapar banyak konten bahasa Inggris secara digital, pemerolehan bahasa yang sesungguhnya tidak terjadi secara optimal. Richards dan Rodgers (2014) menegaskan bahwa lingkungan belajar yang kondusif merupakan prasyarat utama keberhasilan pembelajaran bahasa asing.

Generasi Digital Dan Tantangan Pembelajaran Bahasa

Prensky (2001) memperkenalkan konsep *digital natives* untuk menggambarkan generasi yang tumbuh bersama teknologi digital. Mereka terbiasa memproses informasi dengan cepat, *multitasking*, dan bergantung pada layar dalam hampir setiap aspek kehidupan termasuk belajar. Namun justru kebiasaan inilah yang membuat mereka paling rentan terhadap *screen fatigue*, karena intensitas paparan layar mereka jauh melebihi generasi sebelumnya.

Warschauer dan Healey (1998) dalam kajian mereka tentang komputer dan pembelajaran bahasa menunjukkan bahwa teknologi memiliki potensi besar dalam mendukung akuisisi bahasa, namun hanya jika diimplementasikan secara bijaksana. Kuznekoff dan Titsworth (2013) membuktikan bahwa penggunaan perangkat digital yang tidak terkelola secara signifikan menurunkan capaian belajar siswa. Temuan ini memperkuat urgensi penelitian yang mengkaji dampak negatif penggunaan layar berlebihan terhadap kemampuan berbahasa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka sistematis (*systematic literature review*). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan sintesis mendalam dan kritis terhadap temuan-temuan dari berbagai penelitian yang telah dipublikasikan, guna membangun pemahaman komprehensif tentang fenomena yang dikaji (Braun & Clarke, 2006). Pendekatan ini selaras dengan tujuan penelitian yang bersifat eksploratif dan konseptual, terutama mengingat topik hubungan antara *screen fatigue* dan *English proficiency* masih relatif baru dalam literatur akademis Indonesia.

Sumber data penelitian ini adalah artikel jurnal ilmiah, buku akademis, dan prosiding seminar internasional yang telah melalui proses *peer review* dan diterbitkan dalam kurun waktu 2001–2024. Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui tiga database utama: Google Scholar, ERIC (*Education Resources Information Center*), dan Scopus, dengan menggunakan kombinasi kata kunci *screen fatigue*, *digital fatigue*, *Zoom fatigue*, *English proficiency*, dan *EFL online learning*. Prioritas diberikan kepada literatur yang bersifat *open access* atau tersedia secara bebas melalui repositori akademis seperti ResearchGate, Academia.edu, ERIC, dan Internet Archive, sehingga dapat diverifikasi secara independen oleh pembaca.

Analisis data dilakukan melalui pendekatan analisis tematik (*thematic analysis*) sebagaimana dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006), yang mencakup enam tahap: (1) familiarisasi dengan data, (2) pengodean awal, (3) pencarian tema, (4) peninjauan tema, (5) pendefinisian dan

penamaan tema, serta (6) penulisan laporan. Proses ini menghasilkan tiga tema analitik utama yang menjadi kerangka pembahasan penelitian ini.

Hasil dan Pembahasan

Screen Fatigue Dan Degradasi Fungsi Kognitif

Kajian terhadap literatur yang relevan mengungkapkan bahwa *screen fatigue* berdampak nyata terhadap komponen kognitif yang paling krusial dalam pemerolehan bahasa. Bailenson (2021) menemukan bahwa paparan layar digital yang intens dan berkepanjangan secara konsisten menurunkan kapasitas memori kerja (*working memory*) yang terukur. Dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris, memori kerja memegang peranan sentral: ia merupakan sistem kognitif yang memungkinkan pelajar mempertahankan dan memanipulasi informasi linguistik secara sementara selama proses pemahaman bacaan, menyimak, maupun produksi ujaran.

Lebih jauh, paparan layar yang berlebihan memicu respons stres fisiologis yang menghambat proses konsolidasi memori jangka panjang — yakni proses menyimpan kosakata, pola gramatikal, dan skema wacana secara permanen dalam memori. Akibatnya, siswa yang terpapar *screen fatigue* secara konsisten cenderung mengalami pelupaan kosakata yang telah dipelajari sebelumnya, sebuah kondisi yang dalam literatur linguistik dikenal sebagai *vocabulary attrition*. Tabel 1 berikut merangkum temuan-temuan kunci mengenai dampak *screen fatigue* terhadap komponen kognitif yang relevan dengan pembelajaran bahasa Inggris.

Tabel 1: Dampak Screen Fatigue Terhadap Komponen Kognitif Pembelajaran Bahasa Inggris

Komponen Kognitif	Dampak Screen Fatigue	Sumber
Memori Kerja	Kapasitas menurun, menghambat pemrosesan teks dan ujaran	Bailenson (2021)
Konsolidasi Memori	Terganggu, menghambat penyimpanan kosakata jangka panjang	Bailenson (2021)
Kapasitas Perhatian	Berkurang signifikan setelah paparan layar berkepanjangan	Prensky (2001)
Retensi Kosakata	Melemah, berisiko <i>vocabulary attrition</i>	Krashen (1982)
Pemahaman Bacaan & Simak	Menurun karena <i>cognitive load</i> berlebih	Sweller (1988)

Sumber: Diolah Dari Berbagai Literatur

Erosi Motivasi Dan Keterlibatan Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris

Motivasi merupakan salah satu prediktor terkuat dalam keberhasilan belajar bahasa (Krashen, 1982). Kajian ini menemukan bahwa *screen fatigue* bekerja sebagai penghambat motivasi melalui setidaknya tiga jalur. Pertama, melalui pengurangan kapasitas perhatian yang membuat siswa lebih mudah terganggu dan kehilangan minat selama sesi pembelajaran. Kedua, melalui peningkatan

rasa tidak nyaman fisik yang mengasosiasikan pembelajaran daring dengan pengalaman yang melelahkan. Ketiga, melalui menurunnya rasa efikasi diri akibat performa belajar yang tidak optimal karena kelelahan.

Bailenson (2021) melaporkan bahwa peserta didik yang mengalami kelelahan video konferensi secara konsisten menunjukkan penurunan keterlibatan aktif dalam pembelajaran, yang tercermin dari berkurangnya respons verbal, meningkatnya perilaku *multitasking*, dan menguatnya kecenderungan untuk menonaktifkan kamera selama sesi berlangsung. Dalam pembelajaran bahasa Inggris, penurunan keterlibatan ini berdampak langsung pada berkurangnya eksposur terhadap input linguistik yang otentik dan kesempatan untuk mempraktikkan bahasa secara interaktif, dua kondisi yang oleh Krashen (1982) dinyatakan sebagai prasyarat mutlak perkembangan *English proficiency*. Sari dan Wahyudin (2019) juga menemukan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam platform digital sangat menentukan hasil belajar bahasa Inggris mereka.

Dalam kerangka teori *affective filter hypothesis* Krashen (1982), kondisi afektif yang negatif, termasuk kelelahan dan stres akibat layar yang menciptakan "filter" yang menghalangi masuknya input linguistik ke dalam sistem pemerolehan bahasa. Artinya, meskipun siswa secara fisik hadir dalam kelas daring dan terpapar konten bahasa Inggris, otak mereka tidak dalam kondisi optimal untuk menyerap dan mengolah input tersebut menjadi kompetensi bahasa yang sesungguhnya.

Strategi Mitigasi Screen Fatigue Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Digital

Berdasarkan sintesis literatur, penelitian ini mengidentifikasi sejumlah strategi berbasis bukti yang dapat diimplementasikan untuk mengurangi dampak negatif *screen fatigue* dalam pembelajaran bahasa Inggris digital. Strategi-strategi ini dapat dikategorikan ke dalam tiga level intervensi: individual, instruksional, dan institusional.

Pada level individual, penerapan aturan 20-20-20 yang direkomendasikan secara luas dalam literatur kesehatan digital, setiap 20 menit menatap layar, alihkan pandangan ke objek sejauh 20 kaki selama 20 detik — terbukti efektif mengurangi ketegangan mata dan memulihkan kapasitas perhatian. Prensky (2001) menekankan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) dalam diri pelajar digital tentang batas kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan teknologi.

Pada level instruksional, pendekatan *blended learning* yang mengombinasikan sesi daring dan tatap muka secara seimbang tidak hanya mengurangi intensitas paparan layar, tetapi juga menciptakan variasi pengalaman belajar yang terbukti meningkatkan motivasi dan retensi materi. Sari dan Wahyudin (2019) membuktikan bahwa pendekatan *blended learning* melalui media sosial secara signifikan meningkatkan keterlibatan dan capaian siswa dalam pembelajaran bahasa Inggris. Perancangan sesi belajar yang lebih pendek dan beragam (*chunking*) juga terbukti lebih efektif dibandingkan sesi panjang yang monoton.

Pada level institusional, Braun dan Clarke (2006) melalui analisis tematik terhadap berbagai studi pembelajaran digital menunjukkan pola yang konsisten: institusi yang menerapkan kebijakan *digital wellness* secara komprehensif yang mencakup regulasi jam layar, panduan ergonomi digital, dan evaluasi berkala beban kognitif platform pembelajaran, berhasil meningkatkan capaian belajar siswa secara signifikan. Kebijakan semacam ini mencerminkan pergeseran paradigma dari pendekatan teknologi-sentris menuju pendekatan yang menempatkan kesejahteraan pelajar sebagai variabel desain yang tidak dapat dikesampingkan.

Implikasi Untuk Pendidikan Berorientasi Industri

Dalam konteks pendidikan yang berorientasi pada kebutuhan industri, temuan penelitian ini memiliki implikasi yang semakin strategis. Prensky (2001) memperingatkan bahwa tantangan terbesar dalam pendidikan bagi generasi digital bukanlah keterbatasan teknologi, melainkan ketidakmampuan sistem pendidikan untuk beradaptasi dengan kebutuhan dan keterbatasan pelajar digital secara holistik. *Screen fatigue* adalah manifestasi nyata dari ketidakseimbangan antara tuntutan teknologi dan kapasitas manusiawi pelajar.

Oleh karena itu, institusi pendidikan yang menyelenggarakan program bahasa Inggris berorientasi industri perlu segera mengintegrasikan kesadaran akan *screen fatigue* ke dalam perencanaan kurikulum, pelatihan pendidik, dan evaluasi efektivitas pembelajaran. Hamied (2012) mengingatkan bahwa keberhasilan pendidikan bahasa Inggris di Indonesia tidak hanya ditentukan oleh kebijakan kurikulum, tetapi juga oleh kondisi nyata yang dihadapi siswa dalam proses belajar. Krashen (1982) mengingatkan bahwa pemerolehan bahasa yang sejati hanya terjadi ketika kondisi belajar, baik kognitif maupun afektif mendukung terjadinya proses internalisasi linguistik yang mendalam.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa *screen fatigue* merupakan tantangan nyata dan terukur yang secara signifikan menghambat perkembangan *English proficiency* siswa di era pembelajaran digital. Melalui kajian tematik terhadap berbagai literatur ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa kelelahan layar berdampak negatif pada tiga dimensi kritis pembelajaran bahasa: pertama, ia merusak fungsi kognitif yang menjadi fondasi pemerolehan bahasa, khususnya memori kerja dan kapasitas perhatian (Bailenson, 2021); kedua, ia mengikis motivasi dan keterlibatan belajar yang merupakan bahan bakar utama perkembangan kemampuan berbahasa (Krashen, 1982); dan ketiga, ia menciptakan hambatan afektif yang meningkatkan *affective filter*, menghalangi input linguistik masuk ke dalam sistem pemerolehan bahasa secara efektif.

Temuan ini mengandung implikasi yang mendesak bagi semua pemangku kepentingan dalam ekosistem pendidikan bahasa Inggris digital. Para pendidik perlu mengadopsi strategi instruksional yang secara proaktif mengelola intensitas paparan layar siswa, termasuk melalui penerapan *blended learning*, perancangan sesi pembelajaran yang lebih pendek dan beragam, serta integrasi aktivitas berbasis non-layar yang bermakna. Perancang kurikulum perlu memasukkan dimensi *digital wellness* sebagai variabel desain yang setara pentingnya dengan capaian kompetensi linguistik. Para pemangku kebijakan perlu mengembangkan regulasi yang melindungi siswa dari risiko *screen fatigue* kronis sebagai bagian dari komitmen terhadap pendidikan yang bermutu dan berkeadilan.

Referensi

Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000030> [Open access: <https://vhil.stanford.edu/sites/g/files/sbiybj29011/files/media/file/bailenson-apa-nonverbal-overload.pdf>]

PROSIDING SEMINAR INTERNASIONAL BIPA 4 JUNI 2026



- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa> [Open access: <https://www.researchgate.net/publication/235356393>]
- Ellis, R. (2008). *The study of second language acquisition* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Hamied, F. A. (2012). English in multicultural and multilingual Indonesian education. In A. Kirkpatrick & R. Sussex (Eds.), *English as an international language in Asia* (pp. 63–77). Springer.
- Krashen, S. D. (1982). *Principles and practice in second language acquisition*. Pergamon Press. [Open access: <https://www.academia.edu/36535569>]
- Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). The impact of mobile phone usage on student learning. *Communication Education*, 62(3), 233–252. <https://doi.org/10.1080/03634523.2013.767917>
- Lauder, A. (2008). The status and function of English in Indonesia: A review of key factors. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 12(1), 9–20.
- Lie, A. (2007). Education policy and EFL curriculum in Indonesia: Between the commitment to competence and the quest for higher test scores. *TEFL Journal*, 1(1), 1–14.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6. [Open access: <https://cosc-480-ucd-fl16.github.io/COSC-480-UCD/files/Prensky2001-DigitalNativesDigitalImmigrants.pdf>]
- Richards, J. C., & Rodgers, T. S. (2014). *Approaches and methods in language teaching* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Sari, F. M., & Wahyudin, A. Y. (2019). Undergraduate students' perceptions toward blended learning through Instagram in English for business class. *International Journal of Language Education*, 3(1), 64–73. <https://doi.org/10.26858/ijole.v1i1.7064>
- Sukyadi, D., & Mardiani, R. (2011). The washback effect of the English national examination on English teachers' classroom teaching and students' learning. *K@ta*, 13(1), 96–111.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Warschauer, M., & Healey, D. (1998). Computers and language learning: An overview. *Language Teaching*, 31(2), 57–71. <https://doi.org/10.1017/S0261444800012970>
- Wiederhold, B. K. (2020). Connecting through technology during the coronavirus disease 2019 pandemic: Avoiding "Zoom fatigue." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(7), 437–438. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.29188.bkw>