

PEMBELAJARAN ONLINE TERHADAP PSIKOLOGI MAHASISWA

Nuri Angraeni^{1*}, Nurul Anisa Rahmawati², Ratna Yulianti³, Sri Mulyeni⁴

Prodi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional Pasim

nuriangraeni0@gmail.com¹, anisanurul98885@gmail.com², ratnayulianti2244@gmail.com³,

srimulyeni88@gmail.com⁴

Abstract

This study aims to examine the impact of online learning on the psychological condition of students at Universitas Nasional Pasim. A descriptive quantitative approach was used, with a questionnaire as the research instrument. The population consisted of 141 second-semester students from various faculties, with a sample of 105 respondents determined using the Slovin formula. The results showed that online learning had a significant effect on students' psychological aspects, with a contribution of 67.3%. Factors such as technological competence, social support, and internal motivation played a role in managing stress and enhancing the effectiveness of online learning. The instrument used was proven to be valid and reliable. These findings are expected to serve as a basis for improving learning systems that support students' mental health in the digital era.

Keyword: Online Learning, Psychology, Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui dampak pembelajaran online terhadap kondisi psikologis mahasiswa Universitas Nasional Pasim. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dengan kuesioner sebagai instrumen. Populasi penelitian berjumlah 141 mahasiswa semester 2 dari berbagai fakultas, dengan sampel 105 orang menggunakan rumus Slovin. Hasil menunjukkan pembelajaran online berpengaruh signifikan terhadap aspek psikologis mahasiswa, dengan kontribusi 67,3%. Faktor seperti kemampuan teknologi, dukungan sosial, dan motivasi internal berperan dalam mengatasi stres dan meningkatkan efektivitas belajar daring. Instrumen telah terbukti valid dan reliabel. Hasil ini diharapkan menjadi dasar perbaikan sistem pembelajaran yang mendukung kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Kata kunci: Pembelajaran online, Psikologi, Mahasiswa

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyteri.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan salah satu proses yang berlangsung secara terus menerus dalam kehidupan manusia, yang pada saat itu seseorang memperoleh, dan memperdalam pengetahuan, keterampilan, sikap, serta nilai-nilai tertentu melalui berbagai pengalaman. Pengalaman yang didapat bisa secara formal seperti instansi pendidikan atau non formal seperti interaksi dengan lingkungan, pengalaman hidup, eksplorasi pribadi, dan pembelajaran secara mandiri seperti, mencari sumber informasi yang diminati untuk diketahui

lalu di pelajari. Kegiatan belajar berperan dalam membentuk karakter, individu, meningkatkan keterampilan sosial, dan mendorong individu untuk terus berkembang sesuai dengan perkembangan zaman dan teknologi.

Pembelajaran yang pada awalnya dilakukan secara tatap muka dan dilakukan di dalam kelas, kini semakin banyak beralih ke sistem daring atau online seiring dengan perkembangan waktu. Metode belajar mengajar yang dilakukan melalui internet dengan memanfaatkan berbagai platform digital. Dalam metode ini juga para mahasiswa dapat mengakses materi pembelajaran, mengikuti kelas, berdiskusi dengan dosen dan teman serta mengerjakan tugas tanpa hadir secara fisik di kampus. Dengan metode ini banyak sekali keuntungan yang di dapat, seperti mempermudah untuk mengakses banyak materi dan kemudahan dalam mengatur jadwal belajar, namun terdapat juga beberapa kekurangannya seperti interaksi sosial dan ketergantungan pada akses internet (Widodo & Nursaptini, 2020).

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia berinteraksi dengan lingkungan, belajar dari pengalaman, serta mengalami berbagai proses mental yang kompleks. Psikologi dan pembelajaran menjadi dua aspek penting dalam memahami perilaku manusia serta bagaimana individu memperoleh pengetahuan. Konsep pembelajaran membantu individu dalam memperoleh dan mengembangkan pengetahuan. Dengan kemajuan teknologi, pembelajaran online menjadi salah satu inovasi dalam dunia pendidikan yang memberikan fleksibilitas, meskipun tetap memiliki tantangan tersendiri. Memahami aspek psikologi dan pembelajaran akan membantu individu meningkatkan kualitas hidup serta mengoptimalkan potensi diri dalam berbagai aspek kehidupan.

Psikologi merupakan salah satu cabang ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia, termasuk cara berpikir, merasa dan berinteraksi dengan lingkungan. Ilmu ini mencakup berbagai cabang, seperti psikologi klinis yang menangani kesehatan mental, psikologi kognitif yang meneliti proses berpikir, serta psikologi sosial yang mengkaji pengaruh lingkungan terhadap perilaku seseorang (Arsini et al., 2023). Selain itu, Psikologi juga berperan dalam dunia kerja melalui psikologi industri dan organisasi, serta dalam pendidikan untuk memahami cara belajar yang efektif. Dengan memahami psikologi, manusia dapat lebih mengenali dirinya sendiri, meningkatkan hubungan sosial, serta mengelola emosi dan stres dengan lebih baik (Giffari Naufal & Suhariadi Fendy, 2017).

Psikologi mahasiswa yaitu salah satu cabang psikologi yang berfokus pada aspek mental, emosional, dan perilaku mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial di perguruan tinggi. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan akademik, tuntutan organisasi, adaptasi sosial, dan transisi menuju kehidupan dewasa, serta pengelolaan waktu dan stres. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi motivasi belajar, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Amalia Rochimah, n.d., 2020).

Secara alami, manusia cenderung merefleksikan diri ketika menyadari adanya perilaku atau sifat tertentu dalam diri mereka, didorong oleh keinginan untuk memahami alasan di balik tindakan atau sikap yang dimiliki. Rasa ingin tahu ini juga muncul dalam interaksi sosial, di mana individu sering kali berusaha memahami penyebab perilaku orang lain. Dalam konteks pembelajaran sosial, terutama di lingkungan perkuliahan dengan jumlah mahasiswa yang relatif sedikit, tercipta atmosfer yang mendukung keterbukaan, berbagi pengalaman, serta saling mendengarkan, yang pada akhirnya meningkatkan empati dan memperkuat hubungan sosial.

Dalam studi psikologi, pengalaman belajar setiap individu berbeda, tetapi umumnya mahasiswa memiliki sikap serius namun tetap santai dalam belajar. Efektivitas pembelajaran daring sangat bergantung pada metode pengajaran dosen. Jika dosen mengajar dengan konsisten dan interaktif, mahasiswa tetap menunjukkan keseriusan yang sama seperti dalam pembelajaran tatap muka. Namun, jika dosen hanya

menyampaikan materi tanpa bimbingan lebih lanjut, mahasiswa cenderung lebih santai dan kurang memperhatikan materi. Oleh karena itu, baik dalam interaksi sosial maupun pembelajaran, keterlibatan aktif dan pendekatan yang mendukung sangat berperan dalam membentuk pemahaman yang lebih dalam serta meningkatkan hubungan interpersonal.

KAJIAN PUSTAKA

Pembelajaran online adalah metode belajar yang menggunakan internet sebagai media utama dalam penyampaian materi serta interaksi antara guru dan siswa. Melalui sistem ini, peserta didik dapat mengakses materi pelajaran, mengikuti diskusi, mengerjakan tugas, serta menjalani ujian dari berbagai lokasi tanpa harus hadir secara fisik di kelas. Secara umum, pembelajaran online terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu sinkron dan asinkron. Pembelajaran sinkron berlangsung secara langsung (real-time) menggunakan video konferensi atau kelas virtual, memungkinkan komunikasi interaktif antara pengajar dan peserta didik. Sebaliknya, pembelajaran asinkron memberikan fleksibilitas lebih besar karena siswa dapat belajar sesuai dengan waktu yang mereka tentukan sendiri, misalnya dengan mengakses rekaman materi, membaca bahan ajar, atau menyelesaikan tugas yang telah disediakan (Monica & Fitriawati, 2020).

Metode pembelajaran ini menawarkan berbagai keuntungan, seperti kemudahan akses, fleksibilitas waktu, serta tersedianya beragam sumber belajar digital. Namun, terdapat beberapa tantangan yang sering dihadapi, termasuk keterbatasan interaksi sosial, tingginya kebutuhan akan disiplin diri, serta kendala teknis seperti koneksi internet yang tidak selalu stabil. Oleh karena itu, agar pembelajaran online dapat berjalan secara efektif, diperlukan perencanaan yang matang dengan pendekatan yang menarik dan interaktif. Dengan strategi yang tepat, metode ini tidak hanya meningkatkan kemandirian belajar siswa, tetapi juga tetap mampu menciptakan pengalaman belajar yang optimal meskipun dilakukan secara daring (Meilola Malika et al., 2024).

Kondisi mental, emosional, dan sosial mahasiswa sangat berpengaruh terhadap pengalaman akademik mereka. Tekanan dari beban akademik, ekspektasi sosial, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar yang terus berkembang sering kali menjadi tantangan utama. Stres akademik, kecemasan, dan motivasi belajar merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan mereka. Dalam pembelajaran online, aspek psikologis mahasiswa dapat dipengaruhi oleh perasaan kesepian, isolasi sosial, serta minimnya interaksi langsung dengan teman sebaya maupun dosen. Bagi mahasiswa yang lebih terbiasa dengan metode pembelajaran konvensional, perubahan ini dapat berdampak pada kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, dukungan akademik dan sosial yang memadai sangat diperlukan agar mahasiswa tetap termotivasi dan mampu mengelola tekanan dalam lingkungan belajar daring (Alfaruqy, n.d., 2023).

Pembelajaran online telah menjadi elemen krusial dalam pendidikan modern, menawarkan fleksibilitas yang signifikan bagi mahasiswa dalam mengatur waktu dan lokasi belajar mereka. e-learning yaitu salah satu bentuk pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efektivitas pendidikan (Rahmat et al., 2024). Selain itu, sistem ini mendorong mahasiswa untuk lebih mandiri dalam mengelola waktu dan memahami materi, sebagaimana diungkapkan oleh Hrastinski (2008), yang menekankan bahwa pembelajaran asinkron memungkinkan mahasiswa belajar secara mandiri dengan bahan yang telah disiapkan, lengkap dengan contoh dan latihan. Lebih lanjut, pembelajaran daring membuka akses tanpa batas ke berbagai sumber belajar global, memungkinkan mahasiswa memperluas wawasan mereka melampaui materi yang disediakan di kampus (Christmawati Paseleng et al., 2021).

Pembelajaran online juga menghadirkan tantangan psikologis bagi mahasiswa. Tidak semua mahasiswa memiliki kesiapan teknologi yang memadai, sehingga mengalami kecemasan dalam menghadapi sistem pembelajaran digital baru. Selain itu, berkurangnya interaksi langsung dalam pembelajaran daring dapat menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi sosial, yang berpotensi menurunkan motivasi akademik. Kurangnya disiplin dan motivasi juga menjadi tantangan, di mana mahasiswa dituntut untuk memiliki tingkat disiplin tinggi agar tetap fokus dalam belajar. Dalam hal ini, keberhasilan pembelajaran online sangat bergantung pada kesiapan infrastruktur dan dukungan institusi pendidikan, termasuk peran penting dukungan sosial dari dosen dan teman sebaya dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa selama proses pembelajaran daring (Barbour et al., 2020).

Beberapa faktor utama berperan dalam memengaruhi dampak psikologis pembelajaran online pada mahasiswa. Pertama, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen berkontribusi dalam mengurangi stres serta meningkatkan semangat belajar. Sebaliknya, minimnya dukungan sosial dapat menimbulkan rasa kesepian dan menurunkan motivasi akademik. Kedua, keterampilan dalam menggunakan teknologi menjadi aspek penting dalam kenyamanan belajar daring. Mahasiswa yang terbiasa dengan teknologi lebih cepat beradaptasi, sementara mereka yang kurang terampil berisiko mengalami kecemasan dan kendala teknis. Ketiga, motivasi intrinsik menjadi faktor penentu keberhasilan dalam pembelajaran online. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih disiplin dan aktif dalam belajar, sedangkan mereka yang kurang termotivasi lebih rentan menunda tugas serta kehilangan fokus (An Defitri et al., n.d 2021).

Teori Stres dan Koping oleh Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bagaimana individu menilai dan merespons situasi stres, termasuk dalam konteks pembelajaran online. Mahasiswa dapat menggunakan strategi koping berorientasi masalah, seperti meningkatkan keterampilan teknologi, atau strategi koping berorientasi emosi, seperti mencari dukungan sosial untuk mengelola stres. Keberhasilan dalam menghadapi stres tergantung pada efektivitas strategi koping yang diterapkan (Maryam, 2017). Selain itu, Teori Determinasi Diri oleh Deci dan Ryan (1985) menyoroti tiga kebutuhan dasar yang memengaruhi motivasi belajar: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Habsy et al., 2024). Pemenuhan kebutuhan otonomi memungkinkan mahasiswa mengatur cara belajar mereka sendiri, sementara kebutuhan kompetensi terkait dengan perasaan mampu dalam memahami materi. Keterhubungan sosial, yang melibatkan dukungan dari dosen dan teman sebaya, penting untuk menjaga motivasi dan keterlibatan dalam pembelajaran daring.

Pembelajaran online menghadirkan kesulitan, terutama dalam mata kuliah seperti psikologi faal yang membutuhkan praktik langsung. Materi tentang sistem saraf, otak, dan organ tubuh sulit dipahami tanpa bimbingan langsung, diperparah dengan kendala teknis seperti koneksi internet yang tidak stabil. Fokus belajar pun lebih mudah terganggu, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi terbatas. Mata kuliah lain juga mengalami kendala serupa, meskipun ada keuntungan dari segi efisiensi waktu karena mahasiswa tidak perlu datang ke kampus. Namun, fleksibilitas ini tetap memiliki batasan yang berdampak pada kualitas pemahaman. Banyak mahasiswa harus mencari cara alternatif, seperti menonton video tambahan atau berdiskusi dengan teman, tetapi metode ini tidak selalu efektif. Tantangan utama dalam pembelajaran online bukan hanya keterbatasan teknis, tetapi juga bagaimana mahasiswa dapat mempertahankan konsistensi dan efektivitas belajar di tengah keterbatasan yang ada (Kurniawan & Setiowati, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menganalisis dampak pembelajaran online terhadap kondisi psikologis mahasiswa Universitas Nasional Pasim. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan kepada mahasiswa semua fakultas semester 2 yang berjumlah 141 orang. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 105 orang. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat kesetujuan responden terhadap aspek pembelajaran online, seperti intensitas penggunaan platform, efektivitas metode pembelajaran, serta dampaknya terhadap kondisi psikologis. Analisis data dilakukan dengan SPSS untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen, serta melakukan analisis deskriptif dan inferensial. Uji regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh pembelajaran online terhadap kondisi psikologis mahasiswa (Kurniawan & Setiowati, 2022).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penulis dapat mengungkapkan hal-hal sebagai berikut, pertama terdapat hasil olah data menguji uji keabsahan data dengan menggunakan software SPSS, lalu di dapatkan hasil sebagai berikut:

Pengujian Validitas

Pengujian validitas bertujuan untuk mengetahui apakah setiap item pernyataan dalam kuesioner benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Seluruh indikator dalam variabel independen dan dependen memiliki nilai Pearson Correlation yang signifikan ($p < 0,05$), sehingga dinyatakan valid.

Tabel 1. Hasil Pengujian Validitas Variable Pengaruh Pembelajaran online

Indikator	rHitung	rTabel	Keterangan
X1.1	0,431	0,195	Valid
X1.2	0,492	0,195	
X1.3	0,576	0,195	
X1.4	0,549	0,195	
X1.5	0,555	0,195	
X1.6	0,633	0,195	
X1.7	0,510	0,195	
X1.8	0,501	0,195	

Sumber : Data Hasil Penelitian 2025

Tabel 2. Hasil Pengujian Validitas Variable Psikologi Mahasiswa

Indikator	rHitung	rTabel	Keterangan
Y1.1	0,780	0,195	Valid
Y1.2	0,837	0,195	
Y1.3	0,741	0,195	
Y1.4	0,815	0,195	
Y1.5	0,803	0,195	
Y1.6	0,778	0,195	
Y1.7	0,761	0,195	
Y1.8	0,650	0,195	

Sumber : Data Hasil Penelitian 2025

a. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi antar item dalam satu variabel. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha untuk variabel independen adalah **0.903** dan untuk variabel dependen **0.636**. Kedua nilai ini melebihi batas minimum 0.6, artinya seluruh item dalam instrumen tersebut reliabel.

Tabel 3. Hasil Pengujian Reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Pembelajaran Online	0.636	Reliabel
Psikologi Mahasiswa	0.903	Reliabel

Sumber : Data Hasil Penelitian 2025

Analisis Korelasi

Uji Regresi Linear sederhana digunakan untuk menganalisis pengaruh dari Pembelajaran Online terhadap Psikologi Mahasiswa dengan memanfaatkan analisis statistik. Pengolahan data yang dilakukan menggunakan program SPSS, sebagaimana yang ditunjukkan oleh tabel berikut:

Tabel 4. Tabel Uji Regresi Linear Coefficient

Variabel	Unstandardized coefficients (B)	Std. Error	Standardized Coefficient (Beta)	T	Sig.	Collinearity Tolerance	Statistics Vif
Constant	4.371	3.495		1.251	0.214		
TX (Slope)	0.701	0.151	0.416	4.643	0.000	1.000	1000

a. Dependent Variable : TY

Sumber : Data penelitian 2025

Berdasarkan analisis data yang di tampilkan pada Tabel , pengaruh variabel X terhadap variabel Y menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 dengan T-hitung 4,643 > T-tabel 1,251. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh Pembelajaran Online (X) memiliki pengaruh signifikan terhadap Psikologi Mahasiswa (Y). Selanjutnya, dilakukan uji ANOVA dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. ANOVA

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	729.387	1	729.387	21.555	0.000 ^b
	Residual	3485.375	103	33.839		
	Total	4214.762	104			

a. Dependent variable : TY

b. Predictors : (Constant), TX

Sumber : Data Penelitian 2025

Berdasarkan informasi di atas, dapat diketahui bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y memiliki nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,005$ dan nilai F-hitung $21,555 > F$ -tabel 4,17. Oleh karena itu, dapat disimpulkan terdapat pengaruh positif dan signifikan dari variabel X terhadap variabel Y.

Koefisien Determinasi (R²)

Tabel 6. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimatel	R Square Change
1	0.716 ^a	0.673	0.165	5.81709	0.173

a. Predictors : (Constant), Tx

Sumber : Data Hasil Penelitian 2025

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) adalah 0,673 yang menunjukkan kontribusi terikat sebesar 0,673 atau 67,3%. Sementara itu, variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebesar sisanya yaitu 32,7%

Hasil dari regresi memberikan informasi tentang hubungan antara variabel X (Pembelajaran Online) dengan variabel Y (Psikologi Mahasiswa) dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa. Koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara variabel X dan variabel Y. Artinya, ketika variabel X (Pembelajaran Online) berubah, maka akan ada kecenderungan perubahan signifikan dalam hasil yang diukur (Kurniawan & Setiowati, 2022).

Sebanyak 67,3% variasi dalam variabel Y (Psikologi Mahasiswa) dapat dijelaskan oleh variabel X (Pembelajaran Online) dalam model, seperti kondisi psikologis, lingkungan pendidikan atau faktor eksternal lainnya. Yang rendah menunjukkan bahwa beberapa variabel independen dalam model mungkin bisa relevan atau signifikan secara statistik terhadap variabel dependen. Ini bisa disebabkan oleh kurangnya variabel yang benar-benar relevan dalam model data mahasiswa yang memiliki karakteristik unik atau beragam (Zilfa Zen et al., 2022).

Nilai ini menunjukkan seberapa besar penyimpanan antara nilai aktual (observasi) dan nilai prediksi. Semakin kecil nilai ini, maka semakin baik model memprediksi hasil. Namun, nilai ini juga menunjukkan masih ada variabel yang baru diperhatikan untuk meningkatkan akurasi model. Pengaruh terhadap mahasiswa sebagai pemahaman faktor yang mempengaruhi prestasi akademik. Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa. Jika variabel X mencakup motivasi dan lingkungan, maka hasil menunjukkan pentingnya mengoptimalkan faktor-faktor tersebut (Nuri Annisa Fitri & Hisbullah Basri, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa sistem pembelajaran daring berdampak nyata terhadap kondisi psikologis mahasiswa, dengan pengaruh sebesar 67,3%. Meski metode ini menawarkan kemudahan seperti fleksibilitas waktu dan akses materi secara luas, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami tekanan mental akibat terbatasnya interaksi langsung, gangguan konsentrasi, serta kurangnya arahan intensif dari dosen. Mahasiswa yang belum terbiasa dengan teknologi atau tidak memiliki kesiapan mental yang cukup, cenderung mengalami stres, kecemasan, hingga kehilangan semangat belajar. Keberhasilan pembelajaran online sangat bergantung pada metode penyampaian yang interaktif dari dosen, serta kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar digital (Funsu Andiarna & Estri Kusumawati, 2020).

Walaupun terdapat banyak kendala, dampak negatif pembelajaran daring dapat ditekan melalui dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, maupun dosen, serta dengan memperkuat motivasi dari dalam diri dan keterampilan penggunaan teknologi. Selain itu, keberhasilan belajar juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang mampu beradaptasi dengan kebutuhan mahasiswa, bersifat interaktif, dan mendorong keterlibatan aktif. Oleh karena itu, institusi pendidikan sebaiknya tidak hanya fokus pada keberhasilan akademik, tetapi juga perlu memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pendekatan yang menyeimbangkan antara kemajuan teknologi dan perhatian terhadap aspek kemanusiaan sangat penting untuk menciptakan proses pembelajaran yang sehat, efektif, dan berkelanjutan di era digital (Putri Ayu Fitria & Desma Yulidia Saputra, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

Alfaruqy, M. Z. (n.d.). EXPERIENCE RISING FROM QUARTER-LIFE CRISIS: A PHENOMENOLOGY STUDY. In *Jurnal Psikologi* (Vol. 22, Issue 1).

Amalia Rochimah, F. (n.d.). DAMPAK KULIAH DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DITINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGI.

Arsini, Y., Harahap, D. T., & Hasibuan, J. K. (2023). HUBUNGAN PSIKOLOGI DENGAN ILMU SOSIOLOGI (Vol. 4, Issue 1). <https://jurnal.insanciptamedan.or.id/index.php/pendis/issue/archive>

Barbour, M. K., Labonte, R., Hodges, C. B., & Moore, S. (n.d.). *Understanding Pandemic Pedagogy: Differences Between Emergency Remote, Remote, and Online Teaching*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31848.70401>

Chrismawati Paseleng, M., Sanoto, H., & Kristen Satya Wacana, U. (2021). *Implementasi Pembelajaran Online di Era Pandemi Covid-19: Tantangan dan Peluang The Implementation Of Online Learning In The Era Of The Covid-19 Pandemic: Challenges And Opportunities*.

Funsu Andiarna, & Estri Kusumawati. (2020). *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Funsu Andiarna, Estri Kusumawati*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>

Giffari Naufal, & Suhariadi Fendy. (2017). Pengaruh Social Support Terhadap Career Adaptability Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga 65. In *Tahun* (Vol. 6).

Habsy, B. A., Putri, M. A., Nadiroh, N. L., Briliana, A., Kartika, P., Bimbingan, P. S., & Konseling, D. (2024). Hakikat Manusia dan Keterkaitannya dengan Pendidikan Serta Konsep Pendidikan Sepanjang Hayat Life Long Education. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 2, 326–342.

Kurniawan, D. E., & Setiowati, A. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 22–28. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8019>

Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

Meilola Malika, O., Dwi Prahesti, R., Mustofa, Z., & Habibi, M. (2024). *Penggunaan Media Sosial sebagai Sarana Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Era Digital* (Vol. 2, Issue 1).

Monica, J., & Fitriawati, D. (2020). *Efektivitas Penggunaan Aplikasi Zoom Sebagai Media Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19*.

Nuri Annisa Fitri, & Hisbullah Basri. (2022). Pengaruh Sistem Pembelajaran Daring, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Mahasiswa Dengan Minat Belajar Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Ekombis Review*, 10(2). <https://doi.org/10.37676/ekombis.v10i2>

Putri Ayu Fitria, & Desma Yulidia Saputra. (2020). DAMPAK PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA SEMESTER AWAL.

Rahmat, B., Siduppa, M., & Samad, M. A. (2024). METODE PEMBELAJARAN E LEARNING UNTUK ERA MILINIAL MAHASISWA INSTITUSI ILMU KESEHATAN PELAMONIA KESDAM XIV HASANUDDIN. In *Jurnal Teknologi Pendidikan* (Vol. 2, Issue 1). <https://jurnal.umsrappang.ac.id/jtp/index>

Widodo, A., & Nursaptini, N. (2020). Problematika Pembelajaran Daring dalam Perspektif Mahasiswa. *ELSE (Elementary School Education Journal) : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 4(2), 100. <https://doi.org/10.30651/else.v4i2.5340>

Zilfa Zen, F., Susanti, N., Tiodora Sinuraya, W., Santia, I., & Studi Pendidikan Fisika, P. (2022). *PENGARUH PEMBELAJARAN ONLINE TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA*.