

Pengaruh Psikologis dalam Pembelajaran Daring

Adityas Firmansah ^{*1}
Melati Ayu Febriana ²
Vava Imam Agus Faisal ³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan,
Universitas Sains Al-Qur'an, Indonesia

*e-mail: adityasrfkh18@gmail.com¹, seacow1997@gmail.com², vavaimam@unsiq.ac.id³

Abstrak

Pembelajaran daring yang diterapkan secara luas menimbulkan berbagai permasalahan psikologis pada peserta didik, seperti penurunan motivasi belajar, meningkatnya stres akademik, dan melemahnya keterlibatan emosional dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh psikologis pembelajaran daring terhadap kondisi mental dan perilaku belajar peserta didik serta implikasinya terhadap efektivitas pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai artikel ilmiah, buku, dan laporan penelitian yang relevan dengan topik psikologi pendidikan dan pembelajaran daring. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran daring memiliki dampak psikologis yang signifikan, baik positif maupun negatif, yang dipengaruhi oleh faktor motivasi intrinsik, interaksi sosial, dukungan lingkungan belajar, serta kesiapan teknologi. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran daring tidak hanya ditentukan oleh aspek teknis, tetapi juga sangat bergantung pada kondisi psikologis peserta didik. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya perancangan pembelajaran daring yang adaptif, interaktif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

Kata kunci: kesehatan mental, motivasi belajar, pembelajaran daring, psikologi pendidikan

Abstract

The widespread implementation of online learning has generated various psychological issues among students, including decreased learning motivation, increased academic stress, and reduced emotional engagement in the learning process. This study aims to examine the psychological effects of online learning on students' mental conditions and learning behaviors as well as their implications for learning effectiveness. This research employs a literature review method by analyzing relevant scientific articles, books, and research reports related to educational psychology and online learning. The findings indicate that online learning has significant psychological impacts, both positive and negative, influenced by intrinsic motivation, social interaction, learning environment support, and technological readiness. The study concludes that the success of online learning is not solely determined by technical aspects but is highly dependent on students' psychological conditions. The implications of this study highlight the need for adaptive, interactive, and psychologically oriented online learning designs to ensure optimal learning outcomes.

Keywords: educational psychology, learning motivation, mental health, online learning

PENDAHULUAN

Dalam era digital saat ini, pembelajaran daring telah menjadi bagian integral dari sistem pendidikan di berbagai negara sebagai respons terhadap tantangan kesehatan global, khususnya sejak pandemi COVID-19 yang memaksa lembaga pendidikan melakukan transisi drastis dari pembelajaran tatap muka ke pembelajaran berbasis teknologi. Pembelajaran daring menawarkan fleksibilitas dan akses pendidikan yang lebih luas, namun juga menunjukkan berbagai dampak psikologis yang signifikan pada peserta didik, seperti menurunnya motivasi belajar, meningkatnya stres akademik, kecemasan, dan isolasi sosial akibat berkurangnya interaksi tatap muka dengan guru dan teman sebaya.¹

¹ Mutiara Syifana and Astuti Darmiyanti, 'Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Pasca Pandemi', *Jurnal Pendidikan Jarak Jauh*, 1.3 (2024), 7 <<https://doi.org/10.47134/jpjj.v1i3.667>>.

Kajian literatur terkini menunjukkan adanya perjuangan mental yang nyata di antara peserta didik yang mengikuti pembelajaran daring. Misalnya, pembelajaran daring telah dikaitkan dengan penurunan motivasi dan peningkatan kelelahan psikologis pada siswa karena monotonitas tugas serta kurangnya keterlibatan emosional dalam proses belajar.² Selain itu, banyak studi melaporkan bahwa isolasi sosial dan interaksi virtual yang terbatas dapat memperburuk kesehatan mental peserta didik, memicu kecemasan dan stres yang berdampak pada kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan berpartisipasi dalam pembelajaran.³ Walaupun demikian, kajian yang mengintegrasikan temuan-temuan ini secara komprehensif melalui studi literatur masih relatif kurang, sehingga terdapat kesenjangan antara hasil penelitian empiris yang terfragmentasi dan pemahaman holistik mengenai dampak psikologis pembelajaran daring secara luas.

Kesenjangan tersebut mencerminkan perlunya kajian literatur yang menyintesis temuan-temuan empiris dari berbagai konteks pendidikan untuk membangun basis pemahaman yang lebih kuat tentang bagaimana pembelajaran daring mempengaruhi aspek psikologis peserta didik secara multidimensional. Menutup kesenjangan ini akan memberikan landasan teoritis yang lebih kokoh bagi pendidik dan pembuat kebijakan untuk merancang strategi pembelajaran daring yang tidak hanya fokus pada hasil akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan psikologis peserta didik. Kerangka berpikir penelitian ini berakar pada literatur yang menghubungkan kondisi psikologis peserta didik dengan efektivitas pembelajaran daring, di mana variabel-variabel seperti motivasi, stres, kecemasan, dan keterlibatan belajar dianggap saling terkait dalam membentuk pengalaman pendidikan virtual.⁴

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh psikologis pembelajaran daring terhadap kondisi mental dan perilaku belajar peserta didik melalui studi literatur, dengan fokus pada temuan psikologis empiris dari berbagai penelitian yang relevan. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoritis tentang dinamika psikologis dalam pembelajaran daring serta menjadi acuan bagi pendidik, pengembang kurikulum, dan pembuat kebijakan pendidikan dalam merancang pendekatan pembelajaran daring yang lebih adaptif, humanis, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis peserta didik.

Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis penelitian yang diajukan adalah: *Pembelajaran daring memiliki pengaruh psikologis yang signifikan terhadap kondisi mental dan perilaku belajar peserta didik, di mana faktor-faktor seperti motivasi, stres, dan interaksi sosial memoderasi hubungan antara pembelajaran daring dan hasil belajar peserta didik.*

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi literatur (literature review) untuk mengkaji secara komprehensif pengaruh psikologis dalam pembelajaran daring. Subjek penelitian dalam studi ini tidak berupa individu secara langsung, melainkan korpus literatur ilmiah yang relevan, meliputi artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi, prosiding ilmiah, serta buku akademik yang membahas pembelajaran daring dan aspek psikologis peserta didik. Literatur yang dianalisis dipilih dengan mempertimbangkan kesesuaian topik, kredibilitas sumber, serta kemutakhiran publikasi, khususnya yang terbit dalam rentang lima tahun terakhir.

² Meidawati Suswandari and others, 'Dampak Pembelajaran Daring Dalam Motivasi Belajar Dan Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 The Impact of Online Learning on Learning Motivation and Academic', *Jurnal Pendidikan*, 31.1 (2022), 83–94.

³ Syifana and Darmiyanti.

⁴ Ass Prof and others, 'INTERNATIONAL SOCIAL SCIENCES AND EDUCATION JOURNAL (ISSEJ) The Psychological Impact of Online Education on Student Well-Being and Motivation', 3463 (2024), 1–8 <<https://doi.org/10.61424/issej>>.

Desain penelitian difokuskan pada penelusuran, pengumpulan, dan analisis sistematis terhadap hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara pembelajaran daring dan kondisi psikologis peserta didik, seperti motivasi belajar, stres akademik, kecemasan, kesehatan mental, dan keterlibatan belajar. Metode pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur menggunakan basis data daring seperti Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan portal jurnal nasional, dengan kata kunci yang relevan antara lain *pembelajaran daring*, *psikologi pendidikan*, *motivasi belajar*, dan *kesehatan mental*. Literatur yang telah dikumpulkan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk memastikan relevansi dan kualitas data.

Dalam penelitian ini tidak terdapat prosedur intervensi secara langsung, karena studi dilakukan berbasis kajian pustaka. Namun, proses analisis dilakukan melalui tahapan sistematis yang meliputi identifikasi isu utama, pengelompokan tema-tema psikologis yang muncul dalam literatur, serta penelaahan pola hubungan antara pembelajaran daring dan dampak psikologis yang dilaporkan oleh berbagai penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (content analysis), dengan cara membandingkan, menginterpretasikan, dan mensintesis temuan-temuan penelitian untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai pengaruh psikologis pembelajaran daring. Hasil analisis ini selanjutnya digunakan untuk menarik kesimpulan dan merumuskan implikasi teoretis serta praktis bagi pengembangan pembelajaran daring yang lebih memperhatikan aspek psikologis peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi literatur dari berbagai artikel ilmiah, pembelajaran daring terbukti memberikan dampak psikologis yang cukup kompleks terhadap peserta didik, baik pada tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka ke daring menuntut peserta didik untuk beradaptasi secara cepat terhadap lingkungan belajar baru yang berbasis teknologi, yang dalam praktiknya tidak selalu diikuti dengan kesiapan mental dan emosional yang memadai. Kondisi ini memicu munculnya berbagai tekanan psikologis yang memengaruhi proses dan hasil belajar.

Salah satu dampak psikologis yang paling banyak dilaporkan dalam literatur adalah meningkatnya stres akademik. Stres ini muncul akibat tingginya tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas, tenggat waktu yang ketat, serta keterbatasan interaksi langsung dengan dosen atau guru. Dalam pembelajaran daring, peserta didik sering kali harus memahami materi secara mandiri, sementara bimbingan yang diberikan cenderung terbatas pada media virtual. Penelitian Pakerti dan Dewi (2022) menunjukkan bahwa pembelajaran daring memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik mahasiswa, terutama ketika mahasiswa memiliki persepsi negatif terhadap sistem pembelajaran daring tersebut. Ketidakjelasan instruksi, gangguan teknis, serta kesulitan mengatur waktu belajar menjadi faktor dominan yang memperparah stres akademik.⁵

Selain stres akademik, pembelajaran daring juga berdampak pada munculnya burnout atau kelelahan mental. Burnout ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya semangat belajar, serta rasa jenuh yang berkepanjangan. Studi Mukaromah dan Kassymova (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring dalam jangka waktu lama mengalami tingkat burnout yang cukup tinggi, disertai dengan distress psikologis seperti kecemasan dan perasaan tertekan. Hal ini dipengaruhi oleh durasi penggunaan perangkat digital yang berlebihan, minimnya variasi metode pembelajaran, serta kurangnya keseimbangan antara aktivitas akademik dan waktu istirahat.

⁵ Gigih Angolah Pakerti and Damajanti Kusuma Dewi, 'Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.7 (2022), 38–49.

Dampak psikologis lain yang tidak kalah penting adalah meningkatnya kecemasan dan gangguan kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peserta didik merasa cemas terhadap capaian akademik mereka karena keterbatasan pemahaman materi dan kurangnya umpan balik langsung dari pendidik. Selain itu, ketergantungan pada koneksi internet dan perangkat teknologi juga menimbulkan kecemasan tersendiri, terutama bagi peserta didik yang memiliki keterbatasan akses. Penelitian Syifana dan Darmiyanti (2025) mengungkapkan bahwa pembelajaran daring berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan dan penurunan kesehatan mental peserta didik pasca pandemi, khususnya pada mereka yang tidak memiliki dukungan belajar yang memadai di lingkungan rumah.⁶

Lebih lanjut, literatur juga menunjukkan bahwa pembelajaran daring berpotensi menimbulkan perasaan kesepian dan isolasi sosial. Interaksi sosial yang terbatas menyebabkan peserta didik kehilangan kesempatan untuk berkomunikasi secara langsung, berdiskusi secara aktif, serta membangun hubungan sosial dengan teman sebaya dan pendidik. Kondisi ini berdampak pada kesejahteraan emosional peserta didik, terutama bagi mereka yang cenderung membutuhkan dukungan sosial dalam proses belajar. Isolasi sosial yang berlangsung secara terus-menerus dapat memperburuk kondisi psikologis, seperti munculnya perasaan tidak berdaya, rendahnya kepercayaan diri, dan menurunnya kepuasan belajar.

Selain berdampak pada aspek emosional dan kesehatan mental, pembelajaran daring juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar dan efikasi diri peserta didik. Motivasi belajar merupakan faktor psikologis penting yang menentukan tingkat keterlibatan, ketekunan, dan keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran. Berdasarkan kajian literatur, perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka ke daring menyebabkan terjadinya pergeseran motivasi belajar, yang dalam banyak kasus cenderung mengalami penurunan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran daring membuat peserta didik merasa kurang terdorong untuk aktif mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini disebabkan oleh minimnya interaksi langsung antara pendidik dan peserta didik, suasana belajar yang monoton, serta keterbatasan dalam pemberian penguatan dan umpan balik secara langsung. Studi yang dilakukan oleh Hidayat dan Noeraida (2022) menemukan bahwa mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar selama mengikuti pembelajaran daring karena kurangnya kontrol eksternal, rendahnya keterlibatan emosional, serta meningkatnya distraksi dari lingkungan sekitar, seperti media sosial dan aktivitas non-akademik lainnya.⁷

Motivasi belajar yang menurun juga berkaitan erat dengan kurangnya variasi metode pembelajaran daring. Pembelajaran yang terlalu berfokus pada pemberian tugas tanpa disertai diskusi interaktif atau aktivitas kolaboratif cenderung membuat peserta didik merasa jenuh dan terbebani. Kondisi ini menyebabkan pembelajaran dipersepsikan sebagai kewajiban administratif semata, bukan sebagai proses pengembangan pengetahuan dan keterampilan. Akibatnya, peserta didik mengikuti pembelajaran hanya untuk memenuhi tuntutan akademik, bukan karena dorongan intrinsik untuk belajar.

Selain motivasi, pembelajaran daring juga berpengaruh terhadap efikasi diri (self-efficacy) peserta didik, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Beberapa literatur menunjukkan bahwa peserta didik dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring. Mereka merasa ragu terhadap kemampuan memahami materi secara mandiri, mengelola waktu belajar, serta menggunakan teknologi pembelajaran secara efektif. Penelitian di bidang

⁶ Syifana and Darmiyanti.

⁷ Ali Sadikin and Nasrul Hakim, 'Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa', 5.November (2022), 163–74.

psikologi pendidikan menunjukkan bahwa rendahnya efikasi diri berkontribusi pada munculnya rasa tidak percaya diri, kecemasan akademik, dan kecenderungan menunda penyelesaian tugas.⁸

Sebaliknya, peserta didik yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung mampu beradaptasi lebih baik dengan pembelajaran daring. Mereka lebih percaya diri dalam mengeksplorasi materi, aktif mencari sumber belajar tambahan, serta lebih mandiri dalam menyelesaikan tugas. Namun demikian, literatur juga menegaskan bahwa efikasi diri tidak terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi oleh dukungan lingkungan belajar, kejelasan instruksi dari pendidik, serta pengalaman belajar yang positif. Dalam konteks pembelajaran daring, kurangnya pendampingan dan komunikasi yang efektif dapat menghambat terbentuknya efikasi diri yang kuat.

Lebih lanjut, penurunan motivasi dan efikasi belajar juga dipengaruhi oleh kelelahan digital (*digital fatigue*). Paparan layar dalam durasi yang panjang, tuntutan untuk selalu terhubung secara daring, serta tekanan untuk merespons tugas dan pesan akademik secara cepat menyebabkan kelelahan kognitif yang berdampak pada menurunnya minat belajar. Kondisi ini secara tidak langsung melemahkan keyakinan peserta didik terhadap kemampuan akademiknya dan menurunkan kualitas keterlibatan dalam pembelajaran.

Pembelajaran daring tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan motivasional peserta didik, tetapi juga berpengaruh secara signifikan terhadap interaksi sosial dan kesejahteraan emosional. Berdasarkan hasil studi literatur, salah satu konsekuensi psikologis yang paling sering muncul dalam pembelajaran daring adalah meningkatnya isolasi sosial, yaitu kondisi ketika peserta didik merasa terpisah dari lingkungan sosial akademik yang biasanya terbentuk melalui interaksi tatap muka di ruang kelas.

Dalam pembelajaran konvensional, interaksi langsung antara peserta didik dengan pendidik maupun dengan teman sebaya berperan penting dalam membangun rasa kebersamaan, dukungan sosial, serta keterlibatan emosional dalam proses belajar. Namun, dalam pembelajaran daring, interaksi tersebut cenderung terbatas pada komunikasi virtual yang bersifat formal dan berorientasi pada penyampaian materi. Hal ini menyebabkan berkurangnya kesempatan peserta didik untuk berdiskusi secara spontan, berbagi pengalaman belajar, maupun membangun relasi sosial yang bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan interaksi sosial ini dapat memicu perasaan kesepian dan keterasingan, terutama pada peserta didik yang sebelumnya terbiasa dengan lingkungan belajar yang aktif dan kolaboratif.⁹

Isolasi sosial yang dialami secara berkelanjutan berpotensi menurunkan kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) peserta didik. Beberapa studi melaporkan bahwa peserta didik yang mengikuti pembelajaran daring dalam jangka waktu lama mengalami perubahan emosi yang cukup signifikan, seperti meningkatnya perasaan cemas, mudah merasa bosan, serta munculnya perasaan tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas akademik. Kurangnya interaksi sosial juga membuat peserta didik kehilangan sumber dukungan emosional yang biasanya diperoleh dari teman sebaya dan pendidik, sehingga mereka cenderung memendam tekanan akademik secara mandiri. Kondisi ini dapat memperburuk stres dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental secara keseluruhan.¹⁰

Selain itu, literatur juga menunjukkan bahwa isolasi sosial dalam pembelajaran daring berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan sosial dan emosional peserta didik. Minimnya komunikasi dua arah dan kerja kelompok secara langsung menyebabkan peserta didik

⁸ Syylvania Syah Ayasha and Zahra Salsabila, 'A STUDY ABOUT UNIVERSITY STUDENTS ' PSYCHOLOGICAL', 2021, 1–7.

⁹ Dedi Zulkarnain Pulungan, Cipto Duwi Priyono, and Mohammad Ahmad Bani Amer, 'Social and Emotional Impact of Online Education: A Literature Analysis', *Review of International Journal Education and School Leadership (RITEDUL)*, 1.2 (2025), 65–72.

¹⁰ Syifana and Darmiyanti.

kurang terlatih dalam mengekspresikan pendapat, mengelola emosi saat berinteraksi, serta membangun empati terhadap orang lain. Dampak ini lebih terasa pada peserta didik usia sekolah yang masih berada pada tahap perkembangan sosial, di mana interaksi langsung memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan kecakapan sosial. Penelitian di tingkat sekolah dasar menunjukkan bahwa pembelajaran daring cenderung mengurangi keterlibatan emosional siswa dan melemahkan ikatan sosial dalam lingkungan belajar.¹¹

Lebih lanjut, kesejahteraan emosional peserta didik juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan belajar di rumah. Tidak semua peserta didik memiliki lingkungan rumah yang kondusif untuk pembelajaran daring, baik dari segi dukungan keluarga, ketersediaan ruang belajar, maupun suasana emosional. Ketika pembelajaran daring berlangsung dalam lingkungan yang kurang mendukung, perasaan tertekan dan terisolasi dapat semakin meningkat. Beberapa literatur menyebutkan bahwa peserta didik yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai dari keluarga cenderung mengalami penurunan kesejahteraan emosional yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang memiliki sistem pendukung yang kuat.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa dampak psikologis pembelajaran daring tidak bersifat seragam, melainkan bervariasi berdasarkan usia serta tingkatan pendidikan peserta didik. Perbedaan tingkat kematangan psikologis, kemampuan regulasi diri, serta kebutuhan sosial dan emosional menyebabkan setiap kelompok usia merespons pembelajaran daring dengan cara yang berbeda. Oleh karena itu, pemahaman terhadap variasi dampak ini menjadi penting dalam merancang strategi pembelajaran daring yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Pada tingkat pendidikan dasar, pembelajaran daring cenderung memberikan dampak psikologis yang lebih berat. Anak usia sekolah dasar masih berada pada tahap perkembangan kognitif dan sosial yang membutuhkan bimbingan langsung, interaksi tatap muka, serta pembelajaran berbasis aktivitas. Studi literatur menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar sering mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, serta ketergantungan yang tinggi terhadap pendampingan orang tua selama pembelajaran daring. Ketika dukungan orang tua tidak optimal, kondisi ini dapat memicu stres, frustrasi, dan penurunan minat belajar. Penelitian Subur dan Wahidiyati (2025) mengungkapkan bahwa pembelajaran daring pada siswa sekolah dasar berdampak pada munculnya kejenuhan belajar, rendahnya keterlibatan emosional, serta melemahnya interaksi sosial dengan teman sebaya.¹²

Sementara itu, pada tingkat pendidikan menengah, seperti SMP dan SMA, dampak psikologis pembelajaran daring menunjukkan karakteristik yang berbeda. Peserta didik pada jenjang ini umumnya sudah memiliki kemampuan belajar mandiri yang lebih baik dibandingkan siswa sekolah dasar, namun masih sangat membutuhkan interaksi sosial sebagai bagian dari perkembangan identitas diri. Literatur menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah cenderung mengalami konflik emosional, seperti kebosanan, kejenuhan, dan penurunan motivasi, akibat pembelajaran daring yang berlangsung secara monoton. Selain itu, tekanan akademik dan tuntutan prestasi juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan, terutama pada siswa yang sedang mempersiapkan ujian atau transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Pada tingkat pendidikan tinggi, dampak psikologis pembelajaran daring menjadi lebih kompleks. Mahasiswa umumnya memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi, namun juga menghadapi tuntutan akademik yang lebih berat. Studi literatur menunjukkan bahwa mahasiswa lebih rentan mengalami stres akademik, burnout, dan kelelahan mental akibat beban tugas yang tinggi, ekspektasi akademik yang besar, serta tuntutan untuk mengelola waktu secara mandiri. Mukaromah dan Kassymova (2025) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring dalam jangka panjang menunjukkan tingkat burnout dan distress psikologis

¹¹ Subur Subur and Irra Wahidiyati, 'Dampak Psikologis Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar', *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 15.2 (2022), 79 <<https://doi.org/10.31332/atdbwv15i2.3571>>.

¹² Subur and Wahidiyati.

yang signifikan, terutama ketika tidak diimbangi dengan dukungan akademik dan emosional yang memadai.

Selain itu, mahasiswa juga menghadapi tantangan psikologis berupa isolasi sosial dan krisis motivasi, terutama bagi mereka yang tinggal jauh dari keluarga atau memiliki keterbatasan akses terhadap lingkungan sosial yang mendukung. Pembelajaran daring yang minim interaksi tatap muka membuat sebagian mahasiswa merasa terasing dari komunitas akademik, sehingga menurunkan rasa memiliki (sense of belonging) terhadap institusi pendidikan. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan emosional serta komitmen mahasiswa terhadap proses pembelajaran.

Literatur juga menegaskan bahwa faktor usia berperan penting dalam kemampuan regulasi emosi dan adaptasi terhadap pembelajaran daring. Peserta didik yang lebih dewasa cenderung memiliki strategi koping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, sementara peserta didik usia lebih muda lebih rentan mengalami gangguan emosional akibat perubahan sistem pembelajaran yang drastis. Oleh karena itu, perbedaan usia dan jenjang pendidikan perlu menjadi pertimbangan utama dalam implementasi pembelajaran daring.

Berdasarkan hasil kajian literatur, dampak psikologis yang muncul dalam pembelajaran daring memiliki keterkaitan yang erat dengan prestasi akademik peserta didik. Prestasi akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis seperti stres, motivasi belajar, efikasi diri, serta kesejahteraan emosional. Dalam konteks pembelajaran daring, perubahan kondisi psikologis peserta didik terbukti memengaruhi cara mereka mengikuti proses belajar dan mencapai hasil akademik.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang tinggi selama pembelajaran daring berkontribusi terhadap penurunan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan memahami materi. Ketika peserta didik berada dalam kondisi stres berkepanjangan, kapasitas kognitif mereka cenderung menurun sehingga berdampak langsung pada kualitas pembelajaran dan hasil evaluasi akademik. Studi yang dilakukan oleh Siregar et al. (2023) menunjukkan bahwa stres dan kecemasan akademik memiliki pengaruh negatif terhadap capaian akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring, meskipun besar pengaruhnya bervariasi tergantung pada kemampuan adaptasi individu.¹³

Selain stres, burnout akademik juga berperan penting dalam memengaruhi prestasi belajar. Burnout yang ditandai dengan kelelahan mental, sikap sinis terhadap pembelajaran, dan menurunnya rasa percaya diri dapat menyebabkan peserta didik kehilangan minat untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar. Dalam pembelajaran daring, burnout sering kali muncul akibat beban tugas yang berlebihan, kurangnya variasi metode pembelajaran, serta minimnya interaksi yang bermakna. Literatur menunjukkan bahwa peserta didik yang mengalami burnout cenderung menunjukkan penurunan performa akademik, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, serta hasil ujian yang kurang optimal.

Motivasi belajar juga menjadi faktor psikologis kunci yang menghubungkan pembelajaran daring dengan prestasi akademik. Peserta didik dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung lebih aktif mencari sumber belajar tambahan, mengelola waktu belajar secara efektif, dan bertahan menghadapi kesulitan akademik. Sebaliknya, penurunan motivasi belajar selama pembelajaran daring berdampak pada rendahnya keterlibatan peserta didik, yang pada akhirnya memengaruhi hasil belajar. Penelitian Hidayat dan Noeraida (2022) menegaskan bahwa motivasi

¹³ Hutomo Atman Maulana, 'The Influence of Psychological Impact of Online Learning during Covid-19 on Student's Academic Achievement: A Case Study at Vocational Higher Education', *Psychocentrum Review*, 3.1 (2021), 10–21 <<https://doi.org/10.26539/pcr.31560>>.

belajar memiliki korelasi positif yang signifikan dengan prestasi akademik mahasiswa dalam sistem pembelajaran daring.¹⁴

Lebih lanjut, efikasi diri akademik juga berperan sebagai mediator antara kondisi psikologis dan prestasi belajar. Peserta didik yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung lebih mampu mengatasi tantangan pembelajaran daring dan mempertahankan performa akademik yang baik. Sebaliknya, rendahnya efikasi diri dapat memperburuk dampak stres dan kecemasan, sehingga menurunkan prestasi akademik. Literatur psikologi pendidikan menunjukkan bahwa efikasi diri berfungsi sebagai pelindung psikologis (protective factor) yang membantu peserta didik tetap berprestasi meskipun berada dalam kondisi belajar yang menantang.¹⁵

Selain faktor internal, literatur juga menyoroti peran dukungan lingkungan belajar dalam memoderasi hubungan antara dampak psikologis dan prestasi akademik. Dukungan dari pendidik dalam bentuk umpan balik yang jelas, komunikasi yang empatik, serta desain pembelajaran yang interaktif dapat membantu mengurangi tekanan psikologis peserta didik dan meningkatkan hasil belajar. Sebaliknya, lingkungan belajar daring yang kurang suportif cenderung memperburuk kondisi psikologis peserta didik dan berdampak negatif pada prestasi akademik mereka.

Secara keseluruhan, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa dampak psikologis pembelajaran daring memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik peserta didik. Stres akademik, burnout, penurunan motivasi, dan rendahnya efikasi diri terbukti berkontribusi terhadap menurunnya capaian akademik. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran daring tidak dapat hanya diukur dari pencapaian akademik semata, tetapi juga perlu mempertimbangkan kondisi psikologis peserta didik sebagai faktor penentu utama. Oleh karena itu, integrasi pendekatan psikologis dalam perancangan dan pelaksanaan pembelajaran daring menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi akademik secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, pembelajaran daring terbukti memberikan pengaruh psikologis yang signifikan terhadap peserta didik pada berbagai jenjang pendidikan. Dampak psikologis yang paling banyak ditemukan dalam berbagai penelitian meliputi meningkatnya stres akademik, kelelahan mental (burnout), penurunan motivasi dan efikasi diri belajar, serta munculnya perasaan kesepian dan isolasi sosial. Kondisi psikologis tersebut berpengaruh langsung terhadap keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran dan secara tidak langsung berdampak pada prestasi akademik. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa dampak psikologis pembelajaran daring bersifat bervariasi, dipengaruhi oleh usia, tingkat pendidikan, kesiapan belajar mandiri, serta dukungan lingkungan belajar yang dimiliki peserta didik.

Di sisi lain, pembelajaran daring memiliki beberapa kelebihan yang dapat memberikan dampak positif apabila diimplementasikan secara tepat. Fleksibilitas waktu dan tempat belajar memungkinkan peserta didik mengakses pembelajaran secara lebih luas dan mandiri. Selain itu, pembelajaran daring berkontribusi dalam meningkatkan literasi digital dan kemampuan belajar mandiri, khususnya bagi peserta didik yang memiliki motivasi dan efikasi diri yang tinggi. Dalam kondisi tertentu, pembelajaran daring juga mampu menjadi alternatif pembelajaran yang efektif, terutama ketika didukung oleh desain pembelajaran yang interaktif dan komunikasi yang baik antara pendidik dan peserta didik.

¹⁴ Sadikin and Hakim.

¹⁵ Ayasha and Salsabila.

Namun demikian, kajian literatur juga mengungkapkan sejumlah keterbatasan pembelajaran daring yang perlu mendapat perhatian serius. Minimnya interaksi sosial secara langsung, keterbatasan dukungan emosional, kelelahan akibat penggunaan perangkat digital secara berlebihan, serta kesenjangan akses teknologi menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi psikologis peserta didik. Keterbatasan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran daring belum sepenuhnya mampu menggantikan peran pembelajaran tatap muka, terutama dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik secara optimal.

Oleh karena itu, pembelajaran daring di masa mendatang perlu dirancang dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji secara empiris strategi pembelajaran daring yang efektif dalam menekan dampak psikologis negatif, serta mengeksplorasi peran pendidik, keluarga, dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar daring yang suportif. Selain itu, pengembangan model pembelajaran daring yang mengintegrasikan aspek akademik, sosial, dan emosional diharapkan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran daring yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayasha, Syilvania Syah, and Zahra Salsabila, 'A STUDY ABOUT UNIVERSITY STUDENTS ' PSYCHOLOGICAL', 2021, 1–7
- Maulana, Hutomo Atman, 'The Influence of Psychological Impact of Online Learning during Covid-19 on Student's Academic Achievement: A Case Study at Vocational Higher Education', *Psychocentrum Review*, 3 (2021), 10–21 <<https://doi.org/10.26539/pcr.31560>>
- Pakerti, Gigih Angolah, and Damajanti Kusuma Dewi, 'Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (2022), 38–49
- Prof, Ass, Fleura Shkëmbi, Ass Prof, Valbona Habili, and Silva Ibrahim, 'INTERNATIONAL SOCIAL SCIENCES AND EDUCATION JOURNAL (ISSEJ) The Psychological Impact of Online Education on Student Well-Being and Motivation', 3463 (2024), 1–8 <<https://doi.org/10.61424/issej>>
- Sadikin, Ali, and Nasrul Hakim, 'Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa', 5 (2022), 163–74
- Subur, Subur, and Irra Wahidiyati, 'Dampak Psikologis Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar', *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 15 (2022), 79 <<https://doi.org/10.31332/atdbwv15i2.3571>>
- Suswandari, Meidawati, Ika Novrianti, Maha Putri, and Dhimas Hastowo, 'Dampak Pembelajaran Daring Dalam Motivasi Belajar Dan Tingkat Stres Akademik Selama Pandemi Covid-19 The Impact of Online Learning on Learning Motivation and Academic', *Jurnal Pendidikan*, 31 (2022), 83–94
- Syifana, Mutiara, and Astuti Darmiyanti, 'Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik Pasca Pandemi', *Jurnal Pendidikan Jarak Jauh*, 1 (2024), 7 <<https://doi.org/10.47134/jpjj.v1i3.667>>
- Zulkarnain Pulungan, Dedi, Cipto Duwi Priyono, and Mohammad Ahmad Bani Amer, 'Social and Emotional Impact of Online Education: A Literature Analysis', *Review of International Journal Education and School Leadership (RITEDUL)*, 1 (2025), 65–72