



Contents lists available at [Journal IICET](#)

JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)

ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital

Muhammad Zulfa Alfaruqy^{*}, Isnaeni Anggun Sari
Universitas Diponegoro, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Sep 07th, 2022
Revised Nov 18th, 2022
Accepted Nov 30th, 2022

Keyword:

Dinamika psikologis,
Generasi digital,
Pandemi COVID-19,
Pembelajaran daring

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 mempengaruhi berbagai sektor kehidupan, termasuk sektor pendidikan. Mahasiswa menjalani perubahan dari pembelajaran luring menjadi pembelajaran daring selama dua tahun terakhir. Penelitian bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis, adaptasi, dan harapan pemuda generasi digital yang telah mengikuti pembelajaran daring (dalam jaringan) selama dua tahun. Penelitian didesain dengan pendekatan kualitatif eksploratif. Penelitian melibatkan 1114 orang generasi digital yang berstatus sebagai mahasiswa dan telah mengikuti pembelajaran daring selama dua tahun. Penggalan data memakai kuesioner *open-ended*. Analisis data menggunakan analisis konten dengan tiga tahap koding yaitu *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa generasi digital telah merasa nyaman, senang, dan mampu beradaptasi dengan pembelajaran daring, meskipun kadang diliputi rasa bosan, lelah, demotivasi, dan sulit memahami materi. Mayoritas mahasiswa (73,3%) merasa bahwa kondisi psikologis saat ini lebih baik daripada kondisi saat awal pandemi. Hal tersebut terjadi karena kemampuan adaptasi generasi digital yang didukung oleh fasilitas yang memadai, dukungan sosial, regulasi diri, sistem pembelajaran, dan lingkungan yang kondusif. Mahasiswa dominan (61,94%) berharap penyelenggaraan pembelajaran tatap muka dibandingkan pembelajaran daring. Optimalisasi proses belajar, kebutuhan interaksi sosial dan akses fasilitas kampus, serta kejenuhan atas pembelajaran daring menjadi alasannya. Penelitian berimplikasi pada urgensi keterampilan adaptasi generasi digital dalam situasi perubahan yang begitu cepat dan tidak pasti. Kebijakan publik yang mendukung pembelajaran tatap muka perlu diperhatikan dengan baik ketika pandemi COVID-19 telah terkendali.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Muhammad Zulfa Alfaruqy
Universitas Diponegoro
Email: zulfa.alfaruqy@gmail.com

Pendahuluan

COVID-19 (*The Corona Virus Disease 2019*) telah mempengaruhi kesehatan semua orang di dunia, tidak terkecuali mahasiswa generasi digital. Orang yang terinfeksi *coronavirus* menunjukkan gejala umum berupa demam, sesak napas, batuk kering, dan lelah, serta gejala khas seperti nyeri, sakit kepala, diare, dan hilangnya kemampuan indera penciuman (Alshukry et al. 2020). Ancaman terhadap kesehatan tersebut memaksa WHO (*World Health Organization*) untuk menaikkan statusnya sebagai pandemi global serta mendorong negara-negara melakukan penyesuaian berbagai kebijakan publik guna menekan laju penularan COVID-19 (Alfaruqy, Putri, & Soedibyo 2021; Chen et al. 2020; Sari & Alfaruqy 2021).

Pada sektor pendidikan formal, mahasiswa mengalami pembatasan aktivitas di kampus karena kebijakan perguruan tinggi dalam menanggulangi penyebaran COVID-19 kluster kampus (Biswas, Roy, & Roy 2020). Bulan Februari tahun 2020, pemerintah Republik Indonesia, melalui Kemendikbudristek, mendorong pembelajaran daring (dalam jaringan) di perguruan tinggi. Bulan September tahun 2021, Dirjen Pendidikan Tinggi mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2021 tentang pembelajaran tatap muka. Meskipun demikian, hingga tahun 2022 ini, masih banyak perguruan tinggi yang tetap menyelenggarakan pembelajaran daring. Hal ini mendorong penelitian yang membahas dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital.

Mahasiswa tergolong sebagai pemuda, yaitu penduduk yang berusia 16 – 30 tahun (UU Nomor 40 tahun 2009). Menurut perspektif psikososial Erikson (dalam Santrock, 2018), mahasiswa berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal. Fase remaja akhir berada di rentang usia antara 16 sampai 20 tahun, sedangkan fase dewasa awal berada di rentang usia antara 20 hingga 30-an tahun. Mahasiswa yang berada pada fase remaja akhir memiliki tugas perkembangan untuk membentuk identitas diri. Remaja akhir yang berhasil mengeksplorasi peran-peran sosial akan mencapai pembentukan identitas diri yang positif. Sebaliknya, kegagalan eksplorasi peran membawa remaja akhir pada kebingungan identitas bahkan identitas diri yang negatif. Mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal memiliki tugas perkembangan untuk membentuk relasi intim yang sehat. Kegagalan dalam membentuk relasi intim akan membawa dewasa awal pada kondisi isolasi. Pemuda yang mengenyam pendidikan tinggi mengemban aspirasi yang lebih besar dari lingkungan, termasuk di antaranya pekerjaan yang lebih baik setelah lulus kelak (Santrock, 2018).

Mahasiswa merupakan bagian dari generasi digital (*digital natives*). Generasi digital adalah generasi yang lahir di era digital dan tumbuh-kembang dalam arus informasi digital (Dingli & Seychell, 2015). Generasi digital terespos teknologi sejak usia dini. Generasi digital hidup berdampingan dengan generasi imigran. Generasi imigran ialah generasi yang tidak lahir dalam kondisi dikelilingi teknologi. Generasi imigran mempelajari teknologi dan pemanfaatannya ketika sudah berusia remaja bahkan dewasa (Dingli & Seychell, 2015). Istilah generasi digital kerap disandingkan dengan generasi milenial atau Y (lahir tahun 1980-2000) dan generasi Z (2000-2010); sedangkan istilah generasi imigran kerap disandingkan dengan generasi X (1965-1979), generasi baby boomer (1946-1964), serta generasi-generasi pendahulunya (Celik & Gurguoglu, 2016; Coombes, 2009). Pemilihan istilah generasi digital pada penelitian ini dikarenakan penelitian lebih fokus pada pengalaman mahasiswa berinteraksi dengan teknologi informasi. Selaras dengan pendapat-pendapat peneliti sebelumnya bahwa istilah generasi digital menitikberatkan pada dinamika penggunaan teknologi (Coombes, 2009; Dingli & Sychell, 2016; Maini, Sehgal, & Agrawal, 2021). Merujuk pada penelitian Helsper dan Eynon (2010), terdapat tiga dimensi untuk mengklasifikasikan apakah individu sebagai generasi digital yaitu usia, pengalaman, dan luasnya penggunaan teknologi.

Selama dua tahun terakhir mahasiswa dihadapkan pada situasi pembelajaran daring (dalam jaringan) (Paudel, 2021; Chan et al., 2022). Clark dan Myers (2016) menjelaskan bahwa pembelajaran daring merupakan proses belajar-mengajar yang menggunakan media berbasis komputer dan internet dengan tujuan mengubah pengetahuan serta perilaku. Pembelajaran daring mempertemukan mahasiswa dan dosen dalam suasana pembelajaran dengan bantuan internet (Kurtarto, 2017). Pembelajaran daring sejatinya telah ada sejak beberapa dekade terakhir, namun pelaksanaan pembelajaran daring masih sangat minim (Dingli & Seychell, 2015). Pelaksanaan pembelajaran daring baru melesat pesat ketika pandemi COVID-19.

Perubahan cepat sistem pembelajaran mempengaruhi dinamika psikologis mahasiswa sebagai generasi digital (Paudel, 2021). Secara sederhana, dinamika psikologis dapat dipahami sebagai sistem psikologis yang kompleks dan termanifestasikan dalam perilaku individu (Chaplin, 2014). Kemampuan individu untuk membaca sistem psikologis berupa kognisi (pikiran), afeksi (perasaan), dan konasi (kecenderungan perilaku) dalam dirinya akan melahirkan persepsi diri (*self-perception*) (Branscombe & Baron, 2017). Kemampuan individu dalam memahami diri pada gilirannya nanti akan menghasilkan penilaian terhadap kemampuan, keterampilan, dan kondisi diri sendiri.

Penelitian sebelumnya berupa *systematic literature review* yang dilakukan oleh Sari dan Alfaruqy (2022) menemukan bahwa selama satu tahun pembelajaran daring, mahasiswa mengembangkan persepsi atas kondisi psikologis (*psychological state*) yang cenderung negatif berupa demotivasi, bosan, dan stress karena menghadapi kendala teknis terkait internet, listrik, dan biaya. Mahasiswa diliputi rasa cemas, panik, stress, dan depresi (Ratunuman, David, & Opod 2021; Sood 2020). Lebih lanjut Sari dan Alfaruqy (2022), juga menemukan bahwa mahasiswa juga mempersepsi positif lantaran adanya kesempatan untuk eksplorasi teknologi dan peningkatan *soft skill* seperti kedisiplinan, kemandirian, kreativitas, dan tanggung jawab. Kompleksitas ini membawa mahasiswa pada penilaian bahwa pembelajaran daring merupakan pilihan terbaik selama pandemi COVID-19.

Penelitian-penelitian sebelumnya tidak terlalu memperinci sebenarnya seberapa besar kondisi negatif dan seberapa besar kondisi positif yang dialami mahasiswa generasi digital. Hal ini menarik untuk diteliti lebih lanjut untuk melihat fenomena secara keseluruhan. Penelitian Alfaruqy dan Sari (2021) telah memotret kondisi satu tahun pertama pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa generasi digital melaporkan lebih banyak kondisi negatif (79,49%), misalnya bosan dan stress, daripada kondisi positif (20,51%), misalnya semangat dan nyaman. Penelitian tersebut juga mengungkap kendala dan adaptasi yang dilakukan mahasiswa. Namun demikian, penelitian ini belum diungkap bagaimana harapan mahasiswa terhadap pembelajaran yang akan datang. Hal tersebut penting mengingat kunci keberhasilan dari pembelajaran adalah harapan dan kesiapan (Thorndike, dalam Schultz & Schultz, 2016).

Pada tahun 2022, mahasiswa telah menjalani pembelajaran daring selama dua tahun lamanya. Mahasiswa dihadapkan pada dinamika pembelajaran daring mulai dari Semester Genap 2019/2020 hingga Semester Genap 2021/2022. Berdasarkan hal tersebut, maka pertanyaannya adalah bagaimana sesungguhnya dinamika psikologis mahasiswa sebagai generasi digital setelah dua tahun mengikuti pembelajaran daring? Bagaimana harapan mahasiswa terhadap pembelajaran ke depannya? Penelitian bertujuan untuk mengetahui dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital yang telah dua tahun mengikuti pembelajaran daring.

Metode

Penelitian didesain dengan menggunakan metode kualitatif. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah a) generasi digital, yang lahir di era digital (tahun 2000-2005) dan telah menggunakan teknologi informasi sejak usia dini; b) berstatus mahasiswa Universitas Diponegoro; c) telah mengikuti pembelajaran daring selama dua tahun, yaitu dari Semester Genap 2019/2020 hingga Semester Genap 2021/2022; serta d) bersedia menjadi partisipan. Pemilihan partisipan penelitian menggunakan *accidental sampling*, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan tersedianya di lapangan (Sugiyono, 2017). Sebanyak 1114 orang partisipan mahasiswa dengan rentang usia 18-23 tahun dari perguruan tinggi di Kota Semarang diperoleh secara daring.

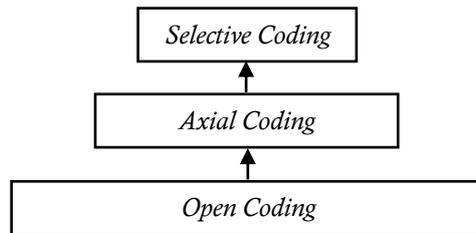
Tabel 1. Karakteristik Demografis Partisipan

Karakteristik Demografis	n	Total= 1114	f
Jenis Kelamin			
Laki-laki	512		45,96%
Perempuan	602		54,04%
Usia			
18 – 19 tahun	456		40,93%
20 – 21 tahun	534		47,94%
22 – 23 tahun	124		11,13%
Klaster Program Studi			
Sosial-humaniora	642		57,63%
Saintek	472		42,37%

Penelitian berfokus pada eksplorasi dinamika psikologis dan harapan mahasiswa sebagai generasi digital yang telah dua tahun mengikuti pembelajaran daring. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan pertanyaan terbuka (*open-ended questionnaire*) secara daring. Pertanyaan dikonstruksi untuk menggali dinamika psikologis dan harapan di masa yang akan datang. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti merumuskan pertanyaan terbuka pada kuesioner yaitu: 1) Bagaimana kondisi Anda saat ini setelah 2 (dua) tahun mengikuti pembelajaran daring? 2) Ceritakan kendala apa saja yang Anda alami ketika pembelajaran daring? 3) Hal-hal apa saja yang mendukung Anda beradaptasi dalam pembelajaran daring? serta 4) Bagaimana harapan Anda tentang pembelajaran ke depannya?

Pengumpulan data dilakukan pada rentang tanggal 1 – 20 Mei 2022. Peneliti memberi kode P0001 untuk data dari partisipan nomor 0001, kode P0002 untuk data dari partisipan nomor 0002, dan seterusnya hingga P1114 untuk data dari partisipan nomor 1114. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). *Content analysis* bermanfaat untuk menganalisis data dari pertanyaan terbuka (Krippendorff, 2014). *Content analysis* melalui tiga langkah pengkodean *grounded theory*. Merujuk pada Corbin dan Strauss (dalam Bryant & Charmaz, 2019), pengkodean *grounded theory* meliputi *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding* (lihat Gambar 1).

Pertama, *open coding*. *Open coding* adalah proses mengidentifikasi kata kunci dari seluruh data partisipan. Peneliti mengelompokkan kata kunci yang sama dalam satu kategori. Contoh jawaban partisipan P0301 “Menurut saya kondisi saat ini melelahkan karna harus di depan laptop terus-menerus. Lelah fisik, lelah mental, lelah otak” diberi koding “lelah”. Jawaban partisipan P0052 “Capek karena harus liat laptop dan natap layar trss, gabisa ngobrol sm temen scr langsung” diberi koding “capai”. Kedua, *axial coding*. *Axial coding* ialah proses mengumpulkan kategori-kategori pada *open coding* berdasarkan kesamaan setelah melakukan interpretasi secara mendalam. Contoh koding lelah, letih, dan capai masuk ke dalam kategori yang representative yakni “lelah”. Ketiga, *selective coding*. *Selective coding* adalah proses menemukan keterkaitan antarkategori yang ada pada *axial coding*. Misal kategori bosan, lelah, demotivasi, dan stress memiliki keterkaitan yang sama yaitu *negative psychological state*.

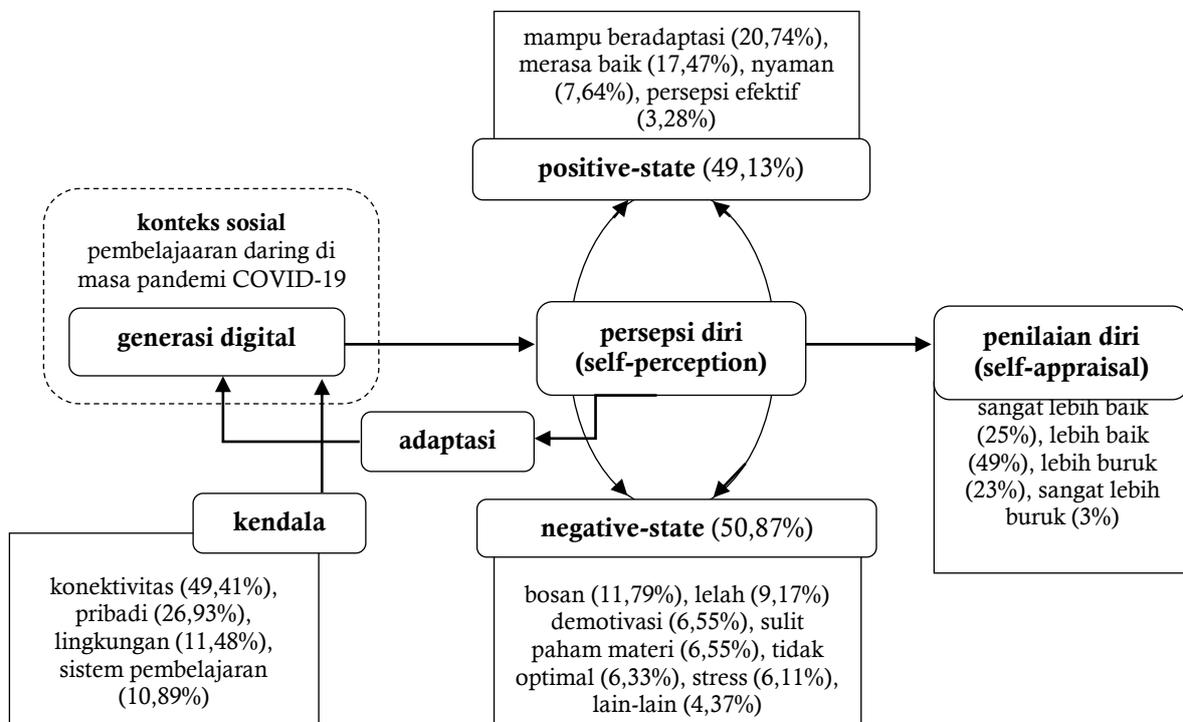


Gambar 1. Analisis Data Penelitian

Hasil dan Pembahasan

Dinamika psikologis mahasiswa generasi digital

Hasil koding menunjukkan bahwa dinamika psikologis partisipan mahasiswa generasi digital merupakan kondisi yang kompleks (lihat Gambar 2). Partisipan dihadapkan pada konteks sosial pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Partisipan menghadapi situasi yang belum pernah dialami sebelumnya. Ada beragam kendala yang dihadapi partisipan selama proses pembelajaran daring. Hal tersebut mempengaruhi proses partisipan dalam memahami diri sendiri (*self-perception*). Kemampuan partisipan dalam memahami diri sendiri, baik dalam pikiran maupun perasaan, menghasilkan penilaian terhadap kondisi diri sendiri (*self-appraisal*) dari waktu ke waktu. Uraian lebih detail akan disampaikan pada temuan-temuan berikut.



Gambar 2. Dinamika Psikologis

Persepsi diri: mahasiswa di antara positive-state dan negative-state

“Bagaimana kondisi Anda setelah 2 (dua) tahun mengikuti pembelajaran daring?” Pertanyaan ini ditujukan untuk mendeskripsikan persepsi 1114 partisipan atas kondisi psikologis terkini dalam konteks sosial pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Hasil koding menunjukkan bahwa partisipan melaporkan persepsi terhadap kondisi psikologis yang negatif (*negative psychological state*) dan kondisi psikologis yang positif (*positive psychological state*) relatif setara, yaitu 50,87% dan 49,13%.

Persepsi terhadap kondisi psikologis yang negatif atau *negative psychological state* (50,87%) meliputi rasa bosan, lelah, demotivasi, sulit memahami materi, tidak optimal, dan stress. Rasa bosan (11,79%) merupakan kondisi psikologis negatif yang paling dominan pada partisipan setelah mengikuti pembelajaran daring selama dua tahun. Aktivitas menatap laptop ialah rutinitas sehari-hari. Rutinitas mengantarkan para partisipan pada rasa bosan sebagaimana diungkapkan oleh partisipan nomor 452 (P0452). Selain rasa bosan, muncul pula rasa lelah (9,17%). Kelelahan tidak hanya bersifat fisik misalnya mata pedih, mata minus, atau sakit punggung, namun kelelahan juga bersifat psikologis / mental. Kondisi negatif lain adalah demotivasi atau penurunan motivasi (6,55%). Demotivasi dalam bidang akademik mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku para partisipan saat mengikuti pembelajaran daring. Demotivasi diiringi dengan penurunan konsentrasi terhadap materi dan aktivitas belajar. Hal ini diungkapkan oleh partisipan P0319. Akibat penurunan motivasi dan konsentrasi, partisipan merasa tidak optimal dalam pembelajaran (6,33%), bahkan sebagian yang lain merasa tertekan atau stress (6,11%).

“Bosan dengan tatap muka virtual, walaupun agak terbiasa” (P0452)

“Menurut saya kondisi saat ini melelahkan karna harus di depan laptop terus-menerus. Lelah fisik, lelah mental, lelah otak” (P0301)

“Saya kurang termotivasi dalam pembelajaran daring dan susah fokus saat penyampaian materi berlangsung karena kurangnya mawas diri.” (P0319)

“Stress karna gabisa praktek langsung di beberapa matkul.” (P0680)

Persepsi terhadap kondisi psikologis yang positif atau *positive psychological state* (49,13%) meliputi rasa mampu beradaptasi, rasa baik-baik saja, nyaman, dan persepsi efektivitas pembelajaran daring. Kondisi positif yang paling dominan adalah merasa telah mampu beradaptasi dengan pembelajaran daring (20,74%). Kemampuan partisipan dalam beradaptasi dengan berbagai seluk-beluk pembelajaran daring memunculkan perasaan baik-baik saja sekarang (17,47%). Sebagaimana diungkapkan oleh partisipan P0057, pembelajaran daring selama dua tahun membuatnya mampu beradaptasi dalam metode belajar, hal-hal teknis, serta pengelolaan stress akademik. Sebagian partisipan tidak hanya mampu beradaptasi, namun mulai bisa menemukan kenyamanan dalam pembelajaran daring (7,64%). Pemahaman tentang fitur-fitur aplikasi media pembelajaran, teknik presentasi, dan cara mengakses referensi membuat perasaan nyaman sebagaimana yang diungkapkan oleh partisipan P0094. Selain perasaan nyaman, muncul juga persepsi efektivitas pembelajaran daring (3,28%).

“Setelah 2 tahun mengikuti pembelajaran daring, kondisi saat ini jauh lebih baik dibandingkan tahun 2020 silam. Yang mana, saat ini sudah mampu untuk menyesuaikan keadaan dan telah beradaptasi, sehingga mampu mengelola stres akademik secara lebih baik.” (P0057)

“Merasa nyaman dengan proses pembelajaran daring karena sudah mulai paham fitur² yang digunakan, mengetahui sumber referensi gratis dan terpercaya, paham bagaimana cara presentasi, serta lebih mudah dijangkau karena hanya di rumah.” (P0094)

Kendala dalam pembelajaran daring

Persepsi terhadap kondisi psikologis tidak bisa dilepaskan dari kendala yang turut mempengaruhi mahasiswa. Peneliti menanyakan, “Kendala apa saja yang masih kerap Anda alami ketika pembelajaran daring?”. Hasil kategorisasi menunjukkan terdapat empat kendala yang ditemui partisipan mahasiswa, yaitu konektivitas, pribadi, sistem belajar mengajar, dan lingkungan.

Pertama, kendala konektivitas (49,41%). Kendala konektivitas merupakan kendala yang dominan ditemui oleh partisipan. Kendala konektivitas yang paling sering adalah jaringan internet yang lemban dan tidak stabil. Partisipan yang tinggal di daerah sulit sinyal lebih sering merasa terganggu karena hal ini. Kendala lain adalah perangkat yang kurang bisa beroperasi dengan optimal. Hal ini dikisahkan oleh partisipan P0134 yang terganggu karena masalah gawai dan sinyal internet ketika sedang presentasi. Aplikasi yang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar yang bermasalah juga menjadi kendala tersendiri, di samping pemadaman listrik yang tidak terantisipasi. Kedua, kendala pribadi (26,93%). Kendala pribadi meliputi penurunan motivasi, penurunan konsentrasi, penurunan kondisi fisik, serta keterbatasan dalam memahami materi perkuliahan.

Partisipan P0812 menungkapkan pengalamannya di mana dirinya sulit fokus karena ada tugas berbagai mata kuliah. Hal ini diperparah dengan kondisi fisik yang mulai lelah mengikuti kuliah dari pagi hingga sore.

“Terkait kendala yang masih saya hadapi adalah terkadang masalah gawai yang lama untuk loading atau sinyal internet yang apabila terjadi saat momen-momen penting (misalnya, presentasi) bisa menambah stress.” (P0134)

“Sulit fokus karena banyak sekali tugas yang harus dikerjakan. Saya juga lelah untuk kuliah siang/sore sehingga tidak fokus. Selain itu mudah cemas dan menangis sehingga sulit fokus selama kuliah” (P0812)

Ketiga, kendala lingkungan (11,48%). Kendala lingkungan dapat berupa lingkungan yang tidak kondusif. Lingkungan yang tidak kondusif, misal bising, tentu dapat mengganggu fokus dalam mengikuti pembelajaran daring. Hal ini disampaikan oleh partisipan P0298 yang mengeluhkan kebisingan dari orang yang mengobrol serta suara penjual dan pekerja bangunan di sekitar rumah. Kendala lingkungan berikutnya berupa gangguan kegiatan lain, baik atas permintaan orang lain maupun atas kemauan sendiri. Keempat, kendala sistem belajar mengajar (10,89%). Kendala sistem belajar mengajar meliputi terbatasnya ruang diskusi antarmahasiswa, kurangnya penjelasan materi dari dosen, minimnya kesempatan untuk berpendapat di kelas, serta kurang idealnya metode belajar. Partisipan P0292 mengungkapkan tentang kendalanya dalam diskusi kelompok melalui *online meeting* yang tidak seintens diskusi kelompok ketika tatap muka.

“Kondisi lingkungan yang terkadang tidak mendukung pembelajaran daring, seperti suara mengobrol, suara penjual, atau suara pekerja di sekitar rumah.” (P0298)

*“Saya merasa bahwa kendala selama daring adalah kurangnya interaksi dalam diskusi kelompok. Interaksi hanya dapat dilakukan lewat *meet online* atau *chat* yang bisa dibbilang tidak seintens bicara tatap muka” (P0292)*

Adaptasi dalam pembelajaran daring

Pada temuan sebelumnya telah dijelaskan bahwa ada beragam kendala yang dihadapi partisipan mahasiswa dalam pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Kondisi tersebut mempengaruhi proses memahami diri sendiri (*self-perception*). Peneliti selanjutnya mengajukan pertanyaan terbuka, “Hal-hal apa saja yang mendukung Anda beradaptasi dalam pembelajaran daring?”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada lima kategori pendukung adaptasi partisipan mahasiswa generasi digital dalam pembelajaran daring, yaitu fasilitas, dukungan sosial, lingkungan, sistem KBM, dan regulasi diri.

Pertama, keberadaan fasilitas pendukung (34,19%). Fasilitas yang dimaksud berupa perangkat elektronik (*device*) yang memadai untuk pembelajaran daring. Perangkat bisa berupa laptop maupun smartphone seperti yang diungkapkan oleh partisipan P0332. Perangkat yang memadai juga perlu didukung dengan jaringan internet kencang dan stabil, sebagaimana disampaikan oleh partisipan P0127. Kedua, dukungan sosial dari orang-orang yang signifikan (27,95%). Salah satu dukungan sosial yang dibutuhkan oleh partisipan berasal dari dukungan sosial teman sebaya. Keberadaan teman menjadi hal penting bagi partisipan untuk berkomunikasi tentang masalah interpersonal, misalnya curhat masalah pribadi dan masalah perkuliahan. Selain teman, dukungan sosial juga bisa berasal dari keluarga. Tidak semua partisipan mau berkeluh kesah kepada teman, terlebih bagi partisipan yang belum kenal sebelumnya.

Orangtua merupakan figur aman yang mampu menjadi tempat bersandar sekaligus sumber kekuatan partisipan. Saudara juga menjadi alternatif dukungan sosial dari lingkaran keluarga. Partisipan P0134 menceritakan pengalamannya memperoleh dukungan sosial dari keluarga baik berupa pemenuhan kebutuhan fisiologis maupun kasih sayang. Pihak lain yang dibutuhkan oleh partisipan adalah dosen. Dosen merupakan figur yang memiliki otoritas dalam sistem pembelajaran daring. Perhatian dari dosen dibutuhkan oleh beberapa partisipan, mengingat tidak sedikit partisipan yang membutuhkan penjelasan materi yang disampaikan dosen.

“Koneksi internet yang kencang dan stabil untuk mendukung materi pembelajaran” (P0332).

“Perangkat elektronik yang memadai, berupa laptop maupun hp.” (P0127)

“Dukungan yang diberikan keluarga membuat saya lebih mudah beradaptasi, seperti belajar bersama saudara, diberikan makanan dan bisa berbicara/cerita ketika merasa lelah.” (P0134)

Ketiga, lingkungan yang kondusif (11,79%). Lingkungan rumah maupun kos turut mendukung partisipan dalam beradaptasi dalam sistem pembelajaran daring. Kondisi lingkungan yang nyaman dan tenang, serta bebas dari gangguan seperti kebisingan anggota keluarga maupun tetangga merupakan kondisi lingkungan yang ideal bagi partisipan. Keempat, sistem kegiatan belajar mengajar (10,01%). Sistem kegiatan belajar mengajar yang memberikan toleransi dibutuhkan oleh partisipan. Sistem belajar yang memanfaatkan aplikasi tertentu, seperti Microsoft Teams, memungkinkan mahasiswa dapat mengunduh rekaman perkuliahan yang dapat disimak kembali di kemudian hari.

“Kondisi lingkungan yang mendukung pelajaran seperti tersedianya ruangan yang nyaman dan tenang” (P0424).

Kelima, kemampuan dalam regulasi diri (16,06%). Keempat hal sebelumnya adalah hal-hal pendukung adaptasi yang bersifat eksternal atau terletak di luar individu. Sesuatu yang terletak di luar individu lebih sulit dikontrol karena melibatkan dukungan dan kesediaan pihak lain. Sementara regulasi diri bersifat internal atau terletak di dalam individu. Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku. Beberapa hal yang butuh kemampuan regulasi diri oleh partisipan antara lain motivasi, manajemen waktu, strategi belajar, dan pemenuhan atas kebutuhan hiburan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh partisipan P0448, kondisi yang kompleks dan berulang dalam pembelajaran daring tidak hanya dialami oleh dirinya, namun juga dialami oleh teman-temannya. Sehingga yang dia butuhkan adalah memotivasi diri sendiri agar bisa mengikuti pembelajaran daring secara optimal.

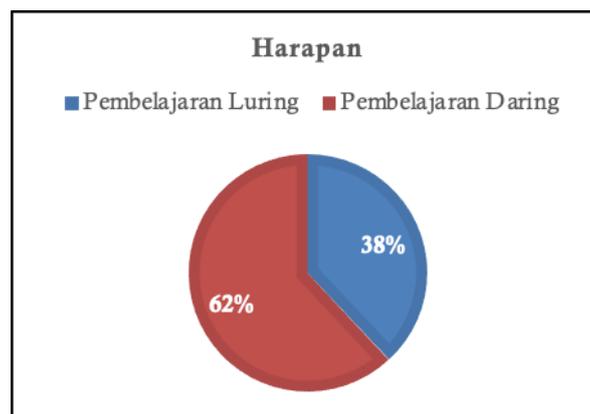
“Harus memotivasi diri sendiri. Karena saya tidak sendiri, yang lain pasti juga mengalami. mau tidak mau harus beradaptasi atau akan ketinggalan dengan yang lain.” (P0448).

Penilaian diri (self-appraisal)

Setelah diberikan keleluasaan untuk menceritakan kondisi psikologis saat ini, peneliti mengajukan pertanyaan tertutup yaitu “Jika dibandingkan pada saat awal pandemi, bagaimana kondisi Anda sekarang?”. Partisipan mahasiswa generasi digital diminta untuk memberikan respon yaitu sangat lebih buruk (1), lebih buruk (2), lebih baik (3), dan sangat lebih baik (4). Hasil menunjukkan bahwa para partisipan mahasiswa menilai diri (*self-appraisal*) atas kondisi saat ini yang lebih baik (24,42%) dan sangat lebih baik (49,01%) daripada kondisi saat awal pandemi COVID-19.

Harapan di masa depan

Pada bagian ini, peneliti mengajukan pertanyaan tertutup: “Bagaimana harapan Anda tentang pembelajaran ke depan?” Ada dua pilihan jawaban yaitu pembelajaran daring atau pembelajaran luring. Hasil menunjukkan bahwa partisipan mahasiswa dominan berharap penyelenggaraan pembelajaran luring (61,94%) dibandingkan pembelajaran daring (38,06%) (lihat Gambar 3). Berdasarkan pilihan jawaban tersebut, peneliti meminta partisipan untuk menjelaskan alasannya mengapa memilih pembelajaran tersebut (yang dipilih).



Gambar 3. Harapan tentang Pembelajaran

Harapan Pembelajaran Luring

Ada empat alasan partisipan memilih pembelajaran luring. Pertama, pembelajaran luring memudahkan dalam pemrosesan informasi / belajar (47,16%). Pembelajaran luring diyakini lebih mendukung untuk optimalisasi pemahaman materi belajar, efisiensi proses belajar, dan konsentrasi. Partisipan P0364 mengungkapkan bahwa pembelajaran luring lebih mendukung dirinya untuk lebih konsentrasi dalam proses belajar mengajar. Kedua, pembelajaran luring memungkinkan partisipan untuk dapat berinteraksi secara langsung dengan teman dan dosen (26,52%). Interaksi dengan teman dan dosen potensial membantu partisipan untuk memahami suatu materi. Jika kurang paham atas materi pembelajaran, partisipan dapat menanyakan secara langsung. Di samping itu, interaksi yang bersifat interpersonal juga bisa membantu partisipan untuk berbagi cerita. Hal inilah yang dikemukakan oleh partisipan S1024 dan partisipan P0407.

“Saya lebih mudah konsentrasi dalam waktu yang panjang tanpa ada distraksi dan saya yakin pembelajaran tatap muka dapat membantu saya fokus dengan apa yang sedang terjadi di kelas secara lebih baik.” (P0364)

“Saya ingin lebih aktif dalam bertanya dan diskusi secara langsung kepada teman dan dosen akan materi yang saya belum pahami dan yang ingin saya ketahui lebih dalam,” (S1024)

“Bisa bertemu dengan teman-teman untuk sekedar melepas penat dan berbagi cerita.” (OS407)

Ketiga, pembelajaran luring menyediakan mahasiswa akses atas fasilitas belajar di kampus (18,94%). Suasana lingkungan kelas dinilai sejumlah partisipan lebih kondusif apabila dibandingkan dengan rumah

maupun kos. Fasilitas belajar di kampus juga dilengkapi dengan perpustakaan dan laboratorium. Sejumlah partisipan yang belum pernah ke kampus sama sekali ingin merasakan pengalaman kuliah di kampus. Keempat, pembelajaran luring bisa mengatasi kejenuhan atas pembelajaran daring yang berlangsung dua tahun (7,39%). Tidak dapat dipungkiri bahwa pembelajaran daring telah dipersepsi sebagai aktivitas yang membosankan dan melelahkan bagi partisipan. Pernyataan partisipan P0419 menggambarkan kondisi tersebut.

“Karena lebih memiliki aktifitas yang lebih nyata, pembelajaran daring punya kelelahan yang semu dan aktifitas yang gak beragam, bikin jenuh.” (P0419)

Harapan Pembelajaran Daring

Ada tujuh alasan mengapa sebagian partisipan memilih pembelajaran daring. Pertama, sudah dapat beradaptasi dengan pembelajaran daring. Perubahan pembelajaran dari daring ke luring membutuhkan adaptasi lagi (43,27%). Salah satu partisipan, P0437, menyampaikan bahwa dia perlu melakukan adaptasi kembali jika harus pembelajaran luring. Partisipan pun cenderung memilih pembelajaran daring. Kedua, pembelajaran daring dinilai lebih efisien dan praktis daripada pembelajaran luring (17,82%).

“Saya sudah mulai beradaptasi dengan situasi daring, ketika dituntut untuk tatap muka langsung mungkin akan banyak hal yang membuat saya kaget dan mengharuskan saya beradaptasi kembali.” (P0437)

Ketiga, pembelajaran daring memungkinkan partisipan untuk manajemen waktu untuk transisi kegiatan lain, maupun melakukan kegiatan lain ketika pembelajaran daring (17,09%). Keempat, pembelajaran daring lebih hemat anggaran (10,91%). Kelima, pembelajaran daring memungkinkan untuk menempuh jarak jauh ke kampus (4,36%). Keenam, pembelajaran daring memfasilitasi kebersamaan dengan keluarga (4,36%). Ketujuh, pembelajaran daring merupakan solusi atas ketidakpastian kapan pandemi COVID-19 akan berakhir (2,18%).

“Saya memilih daring karena tidak perlu merantau (tidak perlu keluar uang selain UKT).” (P0223)

“Akan ribet karena harus mencari kost baru dan harus beradaptasi lagi dengan kondisi di kota rantau.” (P0231)

“Sudah terlanjut nyaman dengan pembelajaran daring karena bisa lebih banyak bersama keluarga.” (P0388)

“Saya memilih pembelajaran daring karena covid di Indonesia masih tidak menentu, jadi saya dan orang tua masih ragu.” (P0297)

Mahasiswa sebagai generasi digital turut terdampak pandemi COVID-19. Mahasiswa dihadapkan pada transformasi pembelajaran luring menjadi pembelajaran daring, yaitu sebuah variasi proses belajar-mengajar dengan media internet dan komputer yang memungkinkan interaksi mahasiswa dengan dosen dan mahasiswa lain (Singh & Thurman, 2019). Perubahan sistem pembelajaran yang cepat mempengaruhi dinamika psikologis mahasiswa (Paudel, 2021). Dinamika psikologis bukanlah sesuatu yang bersifat statis. Mahasiswa aktif melakukan konstruksi dan rekonstruksi persepsi diri (*self-perception*) atas pembelajaran daring selama dua tahun.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai generasi digital mempersepsi kondisi psikologis negatif (*negative psychological state*) dan kondisi psikologis positif (*positive psychological state*) secara relatif seimbang. Kondisi psikologis negatif yang dipersepsi mahasiswa meliputi rasa bosan, lelah, demotivasi, sulit paham materi, tidak optimal, dan stress. Rasa bosan merupakan kondisi psikologis negatif yang paling dominan pada mahasiswa setelah mengikuti pembelajaran daring selama dua tahun. Sebagai mahasiswa, aktivitas menatap laptop ialah rutinitas berulang sehari-hari. Selain rasa bosan, muncul pula rasa lelah yang bersifat fisik maupun psikologis. Bosan, demotivasi, dan stress merupakan emosi negatif yang juga menonjol pada penelitian Sari dan Alfaruqy (2022), di mana datanya diperoleh dari mahasiswa ketika tahun pertama pembelajaran daring.

Temuan penelitian ini melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya yang menungkap kondisi psikologis negatif pada mahasiswa berupa cemas, panik, stress, depresi, dan sindrom pasca trauma (Fauziyyah, Awinda, & Besral, 2021; Ratunuman, David, & Opod 2021; Sood 2020). Kondisi psikologis tersebut perlu mendapat atensi oleh mahasiswa itu sendiri maupun lingkungan sosialnya. Mahasiswa yang berusia 18 hingga 30 tahun rentan mengalami krisis separuh abad atau *quarter life crisis*. Seseorang yang mengalami krisis pada masa ini diserang rasa ragu dalam pengambilan keputusan, persepsi negatif terhadap diri sendiri, putus asa, cemas, tertekan, rasa terjebak, dan khawatir dalam hubungan interpersonal (Robinson & Wright, 2013).

Kondisi psikologis positif antara lain merasa mampu beradaptasi, merasa baik-baik saja, nyaman, dan persepsi efektivitas pembelajaran daring. Hasil ini memperkaya penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan emosi positif lantaran memperoleh peningkatan *hard skill* (penguasaan teknologi) maupun *soft skill* (disiplin, tanggungjawab, dan kreativitas) (Sari & Alfaruqy, 2022). Bagaimanapun juga, pembelajaran daring memiliki kelebihan seperti fleksibilitas, interaktivitas, dan kecepatan (Adedoyin & Soykan, 2020), serta

efisiensi biaya dan waktu (Biwer et al., 2021). Kemampuan beradaptasi merupakan kunci dari pembelajaran daring di tengah banyaknya kendala.

Sebelum membahas tentang adaptasi, kita akan bahas terkait kendala pembelajaran bagi mahasiswa. Separuh dari kendala yang dihadapi mahasiswa adalah konektivitas, yang meliputi jaringan internet yang kadang lamban dan tidak stabil serta perangkat dan aplikasi yang kadang bermasalah. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan pokok bukan terletak pada kemampuan penguasaan fitur-fitur media pembelajaran atau kompetensi digital sebagaimana diutarakan Adedoyin dan Soykan (2020), namun lebih kepada koneksi yang berada di luar kendali. Masalah konektivitas memang menjadi isu utama dalam pembelajaran daring (Al-Amin et al., 2021; Biswas et al., 2020; Fauziyyah et.al., 2021; Setiadi & Bramastia, 2021).

Penelitian ini berhasil menemukan lima faktor yang mendukung adaptasi mahasiswa generasi digital dalam menghadapi pembelajaran daring. Kelima hal tersebut adalah fasilitas, dukungan sosial, regulasi diri, lingkungan, dan sistem kegiatan belajar mengajar. Satu dari tiga orang menyatakan bahwa kunci adaptasi adalah persiapan fasilitas. Penelitian Al-Amin et al. (2021) menemukan bahwa persiapan teknis (fasilitas) dibutuhkan guna mendukung kesiapan psikologis. Persiapan teknis yang dimaksud ialah memastikan daya / listrik (97%), ketersediaan gawai (93%), dan koneksi internet (75%). Penting bagi mahasiswa untuk memastikan bahwa pembelajaran daring didukung dengan desain platform pembelajaran, internet, dan proses pembelajaran yang baik (Setiadi & Bramastia, 2022). Sebagaimana yang ditemukan Adedoyin dan Soykan (2020), *technological infrastructure* adalah kunci utama dalam pembelajaran daring, selain *digital competencies*.

Faktor pendukung adaptasi yang lain adalah dukungan sosial. Selaras dengan tahap perkembangannya, dukungan sosial teman sebaya dibutuhkan oleh mahasiswa yang tengah memasuki masa remaja akhir. Remaja akhir merupakan masa pembentukan identitas di mana pengaruh teman sebaya melampaui pengaruh orangtua (Santrock, 2018). Komunikasi dengan teman sebaya merupakan aktivitas paling baik dalam mereduksi stress mahasiswa pada masa COVID-19 (Bhattacharya, Mehrotra, & Bholra, 2022). Kondisi khusus seperti pandemi COVID-19 telah menempatkan dukungan sosial keluarga sebagai faktor penting mengingat interaksi dengan keluarga lebih intens daripada kondisi lazimnya. Pandemi COVID-19 merupakan kesempatan yang baik untuk mendekatkan kembali relasi antara remaja dan orangtua (Santrock, 2018). Penelitian Mahmudah dan Alfaruqy (2021) menemukan bahwa dukungan sosial dari orangtua berkorelasi secara positif signifikan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Sedangkan penelitian Wardoyo dan Aditya (2021) menemukan ada kontribusi positif signifikan antara dukungan sosial dan religiusitas secara simultan terhadap *well-being* mahasiswa dalam masa pandemi COVID-19.

Lingkungan ialah faktor pendukung adaptasi yang lainnya. Lingkungan yang nyaman dan bebas dari kebisingan mampu mengoptimalkan proses belajar mahasiswa. Sebagaimana dalil *arousal theory*, suara dapat mengoptimalkan kinerja individu, namun pada batas tertentu suara bisa juga mampu menjadi stressor buruk atau *distress* (Gatersleben & Griffin, 2017; Iskandar, 2016). Sistem belajar-mengajar juga membantu mahasiswa dalam beradaptasi. Mahasiswa merasa butuh empati dan toleransi dari dosen dan pihak fakultas atas kendala potensial yang dihadapi (Bhattacharya et al., 2022). Tidak hanya peralihan dari pembelajaran luring menuju daring, namun peralihan dari pembelajaran daring menuju luring juga perlu mendapat atensi dari dosen dan fakultas nantinya.

Faktor terakhir yang tidak kalah penting dalam proses adaptasi pembelajaran daring adalah regulasi diri (*self-regulation*). Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku (Branscombe & Baron, 2017). Berbeda dengan faktor-faktor sebelumnya yang berasal dari eksternal, faktor regulasi diri dalam belajar berasal dari internal. Regulasi diri meliputi *self-determined standards and goals*, *emotion regulation*, *self-instructions*, *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-imposed contingencies* (Bandura, dalam Ormrod, Anderman, & Anderman, 2016). Individu yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik mampu menetapkan tujuan, menata lingkungan, mengatur waktu, mencari bantuan atas kebutuhannya, menetapkan strategi belajar, dan melakukan evaluasi diri (Chumbley et al., 2018; Martinez-Lopez et al., 2017). Penelitian Holzer et al. (2021) menemukan bahwa regulasi diri memoderasi hubungan persepsi terhadap kompetensi dan otonomi dengan emosi positif dan motivasi intrinsik dalam belajar.

Temuan yang menggembirakan terungkap dari fakta bahwa mayoritas mahasiswa generasi digital (73,3%) melaporkan kondisi psikologis yang lebih baik daripada kondisi saat awal pandemi COVID-19 tahun 2020. Sedangkan 26,7% menyatakan bahwa kondisi psikologis saat ini lebih buruk daripada kondisi saat awal pandemi COVID-19. Evaluasi kondisi yang dominan lebih baik merupakan wujud keberhasilan mahasiswa dalam proses adaptasi dan *adjustment* (Gatersleben & Griffin, 2017). Hal ini tidak bisa dilepaskan dari karakteristik generasi muda yang memiliki kepercayaan diri dan optimisme yang tinggi (Alfaruqy, 2020), termasuk dalam pembelajaran daring. Selaras dengan Tapscott (2009) yang menyatakan bahwa generasi digital identik dengan kecepatan, multitasking, dan non linearitas dalam belajar. Generasi digital

menunjukkan preferensi belajar melalui teknologi, visual, dan aktivitas. Dalam perspektif kognitif-behavioral, kondisi yang lebih baik tersebut bisa dilihat sebagai keberhasilan dalam pembiasaan (*conditioning*) serta perubahan cara pandang (Schultz & Schultz, 2016).

Akhirnya, temuan penelitian menyatakan bahwa pembelajaran daring merupakan bentuk pembelajaran yang dapat dijawab oleh mahasiswa. Namun dengan berbagai pertimbangan, jika harus memilih, maka mahasiswa lebih memilih pembelajaran luring (61,94%) dibandingkan dengan pembelajaran daring (38,06%). Pembelajaran luring memiliki keunggulan dalam mendukung kemudahan penyerapan informasi atau materi, interaksi sosial, serta akses fasilitas kampus yang memadai. Pembelajaran luring lebih diminati daripada pembelajaran daring (Syamsurijal, 2022). Tantangan yang harus diperhatikan dalam transformasi pembelajaran daring menuju pembelajaran luring adalah adaptasi ulang, misalnya dalam hal kedisiplinan, kesiapan mental, komunikasi, dan keterampilan teknis. Namun apabila perguruan tinggi belum siap untuk pembelajaran luring, maka merujuk pada Drane, Vernon, dan O'Shea (2021) penting bagi perguruan tinggi untuk memastikan kesetaraan dalam proses pembelajaran, khususnya bagi mahasiswa yang tidak mampu mendapat akses konektivitas internet yang baik.

Penelitian berimplikasi pada urgensi keterampilan adaptasi generasi digital dalam situasi perubahan yang begitu cepat dan tidak pasti. Generasi digital harus siap beradaptasi kembali jika pembelajaran berubah dari daring menjadi luring tatap muka. Kebijakan publik yang mendukung pembelajaran tatap muka perlu diperhatikan dengan baik ketika pandemi COVID-19 telah terkendali. Perguruan tinggi perlu adaptif dalam mengombinasikan antara pembelajaran luring dan daring apabila dalam pembelajaran luring ditemukan kasus mahasiswa atau dosen yang terinfeksi COVID-19. Bagaimanapun juga kesehatan menjadi prioritas utama bagi seluruh civitas akademika.

Simpulan

Generasi digital (*digital natives*) merupakan generasi muda yang lahir di era digital dan tumbuh-kembang dalam arus informasi digital. Fakta menunjukkan bahwa mahasiswa generasi digital yang berstatus mahasiswa telah merasa nyaman, senang, dan mampu beradaptasi dengan pembelajaran daring, meskipun kadang diliputi rasa bosan, lelah, demotivasi, dan sulit memahami materi. Mayoritas mahasiswa (73,3%) menilai bahwa kondisi psikologis saat ini lebih baik daripada kondisi saat awal pandemi COVID-19. Kondisi yang lebih baik tersebut terjadi karena kemampuan adaptasi mahasiswa yang didukung oleh fasilitas yang memadai, dukungan sosial, regulasi diri, sistem pembelajaran, dan lingkungan yang kondusif. Pembelajaran daring merupakan bentuk pembelajaran yang dapat dijawab dengan baik oleh mahasiswa. Meskipun demikian, mahasiswa dominan berharap penyelenggaraan pembelajaran luring tatap muka (61,94%) dibandingkan pembelajaran daring (38,06%). Optimalisasi proses belajar, kebutuhan interaksi sosial dan akses fasilitas kampus, serta kejenuhan atas pembelajaran daring menjadi alasan utamanya. Penelitian berimplikasi pada urgensi keterampilan adaptasi mahasiswa dalam situasi perubahan yang begitu cepat dan tidak pasti. Kebijakan publik yang mendukung pembelajaran tatap muka perlu diperhatikan dengan baik ketika pandemi COVID-19 telah terkendali. Berdasarkan temuan penelitian, penelitian ini memberi saran kepada mahasiswa generasi digital untuk meningkatkan kemampuan dalam beradaptasi dan mengantisipasi potensi kendala yang mungkin terjadi dalam pembelajaran. Generasi digital yang identik dengan kepercayaan diri yang tinggi juga harus siap beradaptasi kembali jika pembelajaran berubah menjadi luring tatap muka, ketika kondisi telah menunjukkan perbaikan. Di saat yang sama, kebijakan publik di level kementerian maupun perguruan tinggi perlu mempersiapkan sarana prasarana yang lebih baik jika memutuskan untuk pembelajaran daring. Persiapan yang terencana dan terukur perlu dilakukan oleh perguruan tinggi jika memutuskan untuk kembali menggelar pembelajaran luring tatap muka, khususnya pada masa transisi. Masa transisi merupakan masa yang krusial di mana mahasiswa dan dosen harus beradaptasi dengan kebiasaan lama saat pandemi COVID-19 belum melanda dunia.

Referensi

- Adedoyin, O. B. & Soykan, E. (2020). Covid-19 pandemic and online learning: The challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>
- Al-amin, M., Zubayer, A.A., Deb, B., & Hasan, M. (2021). Status of tertiary level online class in Bangladesh: Students' response on preparedness, participation and classroom activities. *Heliyon*, 7(1), e05943. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05943>

- Alfaruqy, M. Z. (2020). Generasi milenial: Relasi sosial dan perilaku politiknya. In M.Z. Alfaruqy & D.R. Sawitri (Eds). *Dinamika keluarga & komunitas dalam menyambut society 5.0* (pp70-81). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Alfaruqy, M. Z., Putri, F.K. & Seodiby, S.I. (2021). Dinamika psikologis menikah pada masa pandemi COVID-19. *Telenta Jurnal Psikologi*, 6(2): 55-67.
- Alfaruqy, M. Z., & Sari, I.A. (2022). Potret pembelajaran daring: Kondisi, kendala, dan adaptasi mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Penguatan Ketahanan Keluarga: Menjawab Tantangan Pembangunan SDM Indonesia Unggul*, pp. 131-140.
- Alshukry, A., Ali, H., Ali, Y., Taweel, T.A., Farha, M.A., Baker, J.A., Devarajan, S., Dashti, A.A., Bandar, A., Taleb, H., Bader, B.A., Aly, N.Y., Ozairi, E.A., Mulla, F.A. & Abbas, M.B. (2020). Clinical characteristics of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Patients in Kuwait. *PLoS ONE*, 15(11), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242768>
- Bhattacharya, A., Mehrotra, S., & Bhola, P. (2022). Challenges to mental well-being, perceived resources, and felt needs during COVID-19 among college youth in India. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 21(1), 1-8.
- Biswas, B., Roy, S.K., & Roy, F. (2020). Students perception of mobile learning during COVID-19 in Bangladesh: University student perspective. *Aquademia*, 4(2), ep20023. <https://doi.org/10.29333/aquademia/8443>
- Biwer, F., Wiradhany, M., Egbink, M.O., Hospers, H., Wasenitz, S., Jansen, W., & Bruin, A.D. (2021). Changes and adaptations: How university students self-regulate their online learning during the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12.
- Branscombe, N. & Baron, R.A. (2017). *Social psychology* (14th ed). London: Pearson.
- Bryant, A. & Charmaz, K. (2019). *The Sage handbook of current development in grounded theory*. New York, NY: Sage Publication.
- Celik, S. & Gurcuohlu, E.A. (2016). Generations and their relations in social processes. *SSPS*, 1(1), 117-127.
- Chaplin, J. P. (2014). *Kamus lengkap psikologi*. Depok: Rajawali Pers.
- Chen, B., Liang, H., Yuan, X., Hu, Y., Xu, M., Zhao, Y., Zhang, B., Tian, F., & Zhu, X. (2020). Roles of meteorological conditions in COVID-19 transmission on a worldwide scale. *BMJ Open*, 1-18. <https://doi.org/10.1101/2020.03.16.20037168>
- Clark, R. C. & Mayer, R.E. (2016). *E-learning and the science of instruction* (4th ed). Hoboken, NJ: Wiley.
- Chumbley, S., Haynes, C., Hainline, M.S. & Sorensen, T. (2018). A measure of self-regulated learning in online agriculture courses. *Journal of Agricultural Education*, 59(1), 153-170.
- Coombes, B. (2009). Generation Y: Are they really digital natives or more like digital refugees? *Synergy*, 7(1), 31-40.
- Drane, C. F., Vernon, L., & O’Shea, S. (2021). Vulnerable learners in the age of COVID 19: A scoping review. *The Australian Educational Researcher*, 48, 585–604
- Dingli, A. & Seychell, D. (2015). *The new digital natives: Cutting the chord*. London: Springer.
- Fauziyyah, R., Awinda, R.C., & Besral. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Bikfokes*, 1(2), 113-123.
- Gatersleben, B., & Griffin, I. (2017). Environmental stress. In G. Fleury-Bahi, E. Pol, & O. Navarro (Eds.). *Handbook of environmental psychology and quality of life research* (pp 468-485). Switzerland: Springer.
- Helsper, E. J. & Eynon, R. (2010). Digital natives: Where is the evidence? *British Educational Research Journal* 36(3), 503-520.
- Holzer, J., Luftenegger, M., Korlat, S., Pelikan, E., Selmela-Aro, K., Spiel, C., & Schober, B. (2021). Higher education in times of COVID-19: University students’ basic need satisfaction, self-regulated learning, and well-being. *AREA Open*, 7(1), 1-13.
- Iskandar, Z. (2016). *Psikologi lingkungan: Teori dan konsep*. Bandung: Refika Aditama.
- Krippendorff, K. (2014). *Content analysis: An introduction to its methodology* (2nd ed). New York, NY: Sage Publication.
- Kurtarto, E. (2017). Keefektifan model pembelajaran daring dalam perkuliahan Bahasa Indonesia di perguruan tinggi. *Indonesian Language Education and Literature*, 3(1), 99-110.
- Mahmudah, R. & Alfaruqy, M.Z. (2021). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang mengikuti pembelajaran daring di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Eprint Undip*: 1-2.
- Maini, R., Sehgal, S., & Agrawal, G. (2021). Today’s digital natives: An exploratory study on students’ engagement and satisfaction towards virtual classes amid COVID-19 Pandemic”. *The International Journal of Information and Learning Technology*, 38(5), 454-472.
- Martinez-Lopez, R., Yot, C., Tuovila, I., & Perera-Rodriguez, V. (2017). Online self-regulated learning questionnaire in a Russian MOOC. *Computers in Human Behavior*, 75, 966-974.
- Ormrod, J. E., Anderman, E.M., & Anderman, L. (2017). *Educational psychology* (9th ed). London: Pearson.

-
- Paudel, P. (2021). Online education: Benefits, challenges and strategies during and after COVID-19 in higher education. *International Journal on Studies in Education*, 3(2), 70–85.
- Ratunuman, R. A., David, L.E.V., & Opod, H. (2021). Dampak psikologis pandemi COVID-19 pada mahasiswa. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 227-232.
- Robinson, O. C. & Wright, G.R.T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407-416.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed). New York, NY: McGrawHill.
- Sari, I. A. & Alfaruqy, M.Z. (2021). Ikatan relasi suami-istri: Dinamika keputusan menikah saat pandemi COVID-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(3), 226-236.
- Sari, I. A. & Alfaruqy, M.Z. (2022). College students perspective on online learning during COVID-19: A systematic literature review. *Proceedings of 2nd International Conference on Psychological Studies (ICPsyche 2021)*, 219-227.
- Schultz, D. P. & Schultz, S.E. (2016). *A history of modern psychology* (11th ed). Boston, MA: Cengage Learning.
- Setiadi, G. & Bramastia. (2022). Persepsi mahasiswa pascasarjana terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 715-722.
- Shaugnessy, J. J., Zechmeister, E.B. & Zechmeister, J.S. (2012). *Research method in psychology* (9th ed). New York, NY: McGraw-Hill.
- Singh, V. & Thurman, A. (2019). How many ways can we define online learning? A systematic literature review of definitions of online learning (1988-2018). *American Journal of Distance Education*, 33(4), 289–306.
- Sood, S. (2020). Perspective psychological effects of the coronavirus. *RHiME*, 7, 23–26.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsurijal. (2022). Studi komparatif perspektif mahasiswa PGSD UM Buton terhadap penerapan pembelajaran blended learning di era new normal. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1961-1968.
- Tapscott, D. (2009). *Grown up digital: How the net generation is changing your world*. New York, NY: McGrawHill.
- Wardoyo, J. T. & Aditya, Y. (2021). Religiusitas versus dukungan sosial: Manakah yang lebih berkontribusi bagi well-being mahasiswa?. *Jurnal Studi Pemuda*, 10(2), 163-174.