

PERAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA PAI DI ERA DIGITAL LEARNING

Ramaida¹, Putri Rahayu Sianipar², Rian Indah Novika³, Rini Arisaputri⁴, Masyitah Tembung⁵

STAI Raudhatul Akmal

Email: idar91945@gmail.com¹, pr2468227@gmail.com², rianindahpjt123@gmail.com³, arisaputri200405@gmail.com⁴, masyitahtembung@gmail.com⁵

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam konteks pembelajaran digital. Peralihan sistem pembelajaran dari tatap muka ke daring selama masa pandemi membawa tantangan psikologis yang signifikan bagi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur terhadap mahasiswa PAI yang telah menjalani perkuliahan daring minimal dua semester. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kondisi mental yang sehat memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, mampu mengelola waktu dengan baik, serta aktif dalam pembelajaran daring. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami stres, kecemasan, atau kelelahan digital cenderung mengalami penurunan konsentrasi, semangat belajar, dan performa akademik. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, literasi digital, manajemen diri, dan kualitas interaksi dengan dosen berkontribusi besar dalam menjaga keseimbangan psikologis dan meningkatkan motivasi belajar. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang humanis dan sistem dukungan psikososial dalam mendukung keberhasilan akademik di era digital learning.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Motivasi Belajar, Mahasiswa PAI, Pembelajaran Daring, Digital Learning.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between mental health and learning motivation among Islamic Religious Education (PAI) students in the context of digital learning. The shift from face-to-face learning to online systems during the pandemic has posed significant psychological challenges for students. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through semi-structured interviews with PAI students who had participated in online lectures for at least two semesters. The findings indicate that students with stable mental health tend to have higher learning motivation, better time management skills, and more active participation in online classes. In contrast, those experiencing stress, anxiety, or digital fatigue tend to show decreased concentration, reduced academic engagement, and declining academic performance. Factors such as social support, digital literacy, self-management, and the quality of interaction with lecturers play a crucial role in maintaining psychological balance and enhancing learning motivation. These findings highlight the importance of human-centered pedagogy and psychosocial support systems in ensuring academic success in the era of digital learning.

Keywords: Mental Health, Learning Motivation, PAI Students, Online Learning, Digital Education.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah mendorong terjadinya transformasi signifikan dalam dunia pendidikan, khususnya pada metode pembelajaran yang kini bergeser dari sistem konvensional tatap muka ke pembelajaran berbasis daring (digital learning). Pandemi COVID-19 menjadi akselerator perubahan ini, memaksa institusi pendidikan untuk segera beradaptasi dan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tantangan baru dalam proses pembelajaran.

Pembelajaran daring menawarkan fleksibilitas serta akses informasi yang luas, namun di

sisi lain juga memunculkan tekanan psikologis yang tidak ringan, terutama di kalangan mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), tantangan tersebut menjadi lebih kompleks. Selain tuntutan akademik, mereka juga ditantang untuk menjaga integritas nilai-nilai spiritual dan sosial dalam lingkungan kampus virtual yang minim interaksi langsung.

Studi menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental berpengaruh besar terhadap motivasi serta keberhasilan belajar mahasiswa. Kesehatan mental mencakup aspek emosional, kognitif, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menghadapi tekanan akademik. Ketidakseimbangan dalam aspek-aspek ini dapat memicu stres, kecemasan, hingga depresi yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar. Ketika tekanan tersebut tidak diatasi secara efektif, mahasiswa dapat kehilangan fokus, mengalami kelelahan mental, dan kewalahan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan kepercayaan diri dan menghambat pencapaian akademik secara keseluruhan. Minimnya interaksi sosial dalam pembelajaran daring juga memperbesar risiko isolasi emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental menjadi fondasi utama dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif dan berkelanjutan di era digital .

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kondisi mental yang stabil cenderung lebih mampu mengelola waktu, menentukan prioritas, serta mempertahankan semangat akademik. Mereka juga menunjukkan self-efficacy yang tinggi—keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik secara mandiri. Hal ini berkontribusi pada kemampuan beradaptasi terhadap sistem pembelajaran daring yang menuntut disiplin dan inisiatif belajar yang besar. Selain itu, kondisi psikologis yang sehat juga mendukung keterbukaan terhadap pembelajaran kolaboratif dan interaksi yang aktif, baik dengan dosen maupun sesama mahasiswa .

Dalam sistem pembelajaran digital, motivasi belajar menjadi indikator penting dalam menentukan keberhasilan akademik. Motivasi ini tidak hanya ditentukan oleh faktor internal seperti minat dan tujuan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti interaksi sosial, dukungan dari dosen, dan ketersediaan media pembelajaran yang menarik dan interaktif.

Lingkungan belajar yang mendukung secara emosional dan teknologis dapat meningkatkan keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses belajar daring. Kehadiran dosen sebagai fasilitator yang responsif serta penggunaan media digital yang menarik, seperti video interaktif dan kuis online, dapat memperkuat motivasi belajar (Mulyati & Iskandar, 2023).

Selain itu, pembelajaran berbasis digital menuntut mahasiswa memiliki literasi teknologi yang memadai. Literasi ini tidak hanya mencakup keterampilan teknis dalam menggunakan perangkat dan platform digital, tetapi juga kemampuan mengelola waktu serta menyaring informasi secara kritis. Mahasiswa dengan tingkat literasi digital yang tinggi lebih mudah beradaptasi dengan sistem pembelajaran daring dan cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih stabil. Sebaliknya, kurangnya kemampuan adaptasi terhadap teknologi dapat menimbulkan kebingungan, stres, dan menurunkan minat belajar karena merasa tertinggal atau tidak mampu mengakses materi dengan baik (Khaira et al., 2021).

Faktor psikososial turut memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan motivasi belajar. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan dosen dapat memperkuat ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi beban akademik. Lingkungan belajar yang kolaboratif dan suportif menciptakan rasa aman, diterima, dan dihargai yang pada akhirnya meningkatkan partisipasi aktif dan semangat belajar. Dalam konteks daring, interaksi melalui forum diskusi, mentoring online, dan umpan balik dari dosen berperan penting dalam mempertahankan koneksi emosional antara mahasiswa dan institusi pendidikan .

Pembelajaran digital juga membuka ruang untuk strategi belajar yang lebih personal dan fleksibel. Namun, sistem ini juga menuntut kemandirian dan kedisiplinan yang tinggi dari mahasiswa. Mereka harus mampu menetapkan tujuan belajar, mengevaluasi kemajuan, serta mencari sumber tambahan secara mandiri. Mahasiswa yang memiliki kondisi psikologis yang sehat dan motivasi yang kuat akan mampu memanfaatkan fleksibilitas ini secara optimal. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis, seperti stres berkepanjangan atau kecemasan, rentan mengalami penurunan performa akademik dan bahkan dropout.

Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu menyediakan layanan pendukung seperti konseling, pelatihan manajemen stres, serta platform pembelajaran yang lebih humanis dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Kurangnya dukungan serta keterbatasan akses teknologi juga dapat menurunkan semangat belajar dan meningkatkan risiko kejenuhan akademik. Strategi pedagogis yang adaptif dan penyediaan fasilitas pembelajaran yang memadai menjadi krusial untuk menjaga motivasi belajar mahasiswa tetap tinggi dalam dinamika pembelajaran digital.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi kesehatan mental mahasiswa PAI di era digital learning?
2. Bagaimana tingkat motivasi belajar mahasiswa PAI dalam sistem pembelajaran daring?
3. Apakah terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar mahasiswa PAI di era digital learning?
4. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa dalam konteks pembelajaran digital?

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan kondisi kesehatan mental mahasiswa PAI selama mengikuti pembelajaran berbasis digital.
2. Menganalisis tingkat motivasi belajar mahasiswa PAI dalam era digital learning.
3. Menjelaskan hubungan antara kesehatan mental dengan motivasi belajar mahasiswa PAI.
4. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan motivasi belajar dalam lingkungan digital learning.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan secara mendalam pengalaman mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) dalam menghadapi pembelajaran daring, khususnya terkait kesehatan mental dan motivasi belajar. Pendekatan ini sesuai digunakan untuk menggali fenomena sosial yang bersifat kompleks dan kontekstual melalui sudut pandang partisipan. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu, dalam hal ini mahasiswa aktif PAI yang telah mengikuti kuliah daring minimal dua semester. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data dari partisipan yang relevan dan memiliki pengalaman langsung terhadap fenomena yang dikaji.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, yang memungkinkan fleksibilitas dalam mengeksplorasi pengalaman personal mahasiswa. Selain wawancara, dokumentasi tambahan seperti catatan belajar atau tangkapan layar aktivitas daring juga digunakan untuk memperkuat data. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik, dengan langkah-langkah berupa pengkodean data, identifikasi tema, dan interpretasi makna yang muncul dari narasi partisipan. Untuk menjaga keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber dan member checking, yaitu membandingkan berbagai sumber data dan meminta konfirmasi kepada informan agar interpretasi peneliti tetap sesuai dengan kenyataan lapangan (Rukin, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa PAI di Era Digital Learning

Mayoritas mahasiswa melaporkan mengalami gejala stres dan kecemasan yang cukup tinggi selama menjalani pembelajaran daring. Kondisi ini diperparah dengan perubahan mendadak dari sistem luring ke daring selama masa pandemi, yang membuat mahasiswa merasa tidak siap secara mental maupun teknis. Dalam wawancara, banyak mahasiswa menyatakan bahwa beban akademik meningkat drastis karena dosen cenderung memberi tugas lebih banyak sebagai pengganti kehadiran fisik di kelas. Salah satu penyebab utama tekanan psikologis tersebut adalah overload tugas. Mahasiswa merasa waktu yang mereka miliki tidak sebanding dengan jumlah tugas yang diberikan. Tugas-tugas yang bersifat individual, dikerjakan dalam waktu terbatas tanpa bimbingan langsung dari dosen, memicu kecemasan dan rasa tidak percaya diri dalam menyelesaikan pekerjaan akademik. Hal ini memperbesar rasa kewalahan (*overwhelm*) dalam diri mahasiswa, terutama mereka yang belum memiliki manajemen waktu yang baik.

Selain beban tugas, kesulitan dalam memahami materi pelajaran tanpa interaksi langsung juga menjadi sumber stres tersendiri. Banyak mahasiswa PAI merasa bahwa konsep-konsep teoretis dalam studi keislaman sulit dipahami hanya melalui bacaan atau penjelasan tertulis. Ketiadaan diskusi langsung dan kurangnya klarifikasi dari dosen membuat mahasiswa merasa bingung dan tertinggal, yang kemudian berdampak pada munculnya rasa frustrasi dan kehilangan minat belajar. Minimnya interaksi sosial dengan teman dan dosen selama proses pembelajaran daring juga menjadi faktor krusial yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Dalam sistem luring, keberadaan teman sebaya dan percakapan informal menjadi sarana pelepas stres dan membangun semangat belajar. Namun, pada sistem daring, interaksi lebih bersifat formal dan terbatas, sehingga mahasiswa merasa terisolasi secara emosional. Perasaan kesepian dan keterputusan dari lingkungan akademik sangat memengaruhi motivasi dan ketahanan psikologis mereka.

Lebih lanjut, penggunaan perangkat elektronik secara terus-menerus dalam waktu lama menyebabkan munculnya fenomena *digital fatigue*. Mahasiswa mengalami kelelahan fisik, seperti sakit kepala, mata lelah, dan gangguan tidur, akibat terlalu sering menatap layar. Secara psikologis, mereka mengalami kejenuhan, mudah marah, dan kehilangan konsentrasi saat mengikuti kelas online. Penggunaan teknologi secara intensif tanpa kontrol dapat memicu gangguan psikologis seperti stres kronis dan *burnout*. Fenomena *burnout* digital ini diperparah oleh kurangnya variasi metode pembelajaran yang digunakan dosen. Banyak mahasiswa mengeluhkan bahwa pembelajaran hanya berupa pengiriman materi dalam format PDF atau PowerPoint tanpa interaksi berarti. Kondisi ini menciptakan lingkungan belajar yang monoton dan membosankan, sehingga menurunkan motivasi serta memperbesar risiko stres akademik. Mahasiswa yang tidak mendapatkan rangsangan belajar yang menarik akhirnya mengalami penurunan performa akademik secara bertahap (Khoirunnisa et al., 2023).

Kondisi kesehatan mental yang terganggu juga berdampak pada perilaku dan pola belajar mahasiswa. Beberapa di antaranya mengalami kesulitan tidur, perubahan pola makan, serta hilangnya minat terhadap kegiatan keagamaan maupun sosial. Gejala ini menunjukkan adanya disfungsi emosional dan kognitif yang dapat mengarah pada kondisi depresi ringan hingga sedang. Jika tidak ditangani, situasi ini dapat mengganggu pencapaian akademik mahasiswa dalam jangka panjang.

Dalam konteks mahasiswa PAI, tantangan ini menjadi semakin kompleks karena mereka tidak hanya belajar aspek akademik, tetapi juga mengembangkan spiritualitas dan nilai sosial keagamaan. Gangguan mental membuat mahasiswa kurang fokus dalam memaknai ajaran agama yang mereka pelajari, sehingga terjadi kesenjangan antara teori dan pengamalan. Hal

ini berpotensi mengurangi kualitas lulusan yang tidak hanya dituntut cerdas secara intelektual, tetapi juga kuat secara spiritual dan emosional.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa mengalami gangguan kesehatan mental dengan tingkat keparahan yang sama. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau komunitas kampus menunjukkan resiliensi yang lebih tinggi. Mereka lebih mampu mengelola stres, memiliki ruang untuk berbagi keluhan, serta mendapatkan dukungan emosional yang penting dalam proses adaptasi terhadap pembelajaran daring. Ini membuktikan bahwa dukungan sosial adalah salah satu penyangga utama kesehatan mental mahasiswa.

Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyadari urgensi masalah ini dan merancang sistem pembelajaran daring yang lebih adaptif dan manusiawi. Layanan konseling daring, workshop manajemen stres, serta pelatihan penggunaan teknologi secara sehat perlu diintegrasikan dalam strategi akademik. Dengan menciptakan lingkungan digital yang peduli terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, institusi pendidikan dapat membantu mengurangi beban mental mahasiswa dan meningkatkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan.

2. Tingkat Motivasi Belajar Mahasiswa dalam Sistem Daring

Tingkat motivasi belajar mahasiswa PAI selama pembelajaran daring menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Dari hasil wawancara, terlihat bahwa beberapa mahasiswa tetap memiliki motivasi tinggi, sementara sebagian lainnya mengalami penurunan semangat belajar. Perbedaan ini berkaitan erat dengan kondisi lingkungan belajar, dukungan sosial, dan faktor pribadi seperti keterampilan manajemen diri. Mahasiswa yang memiliki dukungan keluarga yang kuat cenderung lebih termotivasi. Dukungan ini tidak hanya bersifat material, seperti penyediaan perangkat dan kuota internet, tetapi juga dalam bentuk dukungan emosional dan semangat. Kehadiran keluarga yang peduli membuat mahasiswa merasa diperhatikan, sehingga lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas dan mengikuti kuliah daring secara konsisten.

Selain itu, akses terhadap teknologi yang memadai juga menjadi penentu penting. Mahasiswa yang memiliki perangkat yang stabil, jaringan internet lancar, serta pemahaman terhadap platform pembelajaran daring lebih mudah mengikuti materi perkuliahan. Mereka tidak mengalami hambatan teknis yang dapat mengganggu konsentrasi belajar. Hal ini membuat mereka dapat fokus pada materi dan menyerap informasi secara optimal. Kemampuan manajemen waktu dan disiplin belajar juga menjadi pembeda antara mahasiswa yang tetap termotivasi dan mereka yang tidak. Mahasiswa yang terbiasa membuat jadwal belajar mandiri dan konsisten dalam pelaksanaannya menunjukkan kemandirian belajar yang kuat. Mereka mampu menyelesaikan tugas tepat waktu dan aktif mengikuti perkuliahan tanpa harus terus-menerus diingatkan.

Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami penurunan motivasi belajar. Beberapa dari mereka merasa kesepian dan kehilangan arah selama proses pembelajaran daring. Tanpa teman diskusi atau interaksi langsung dengan dosen, proses belajar menjadi terasa kering dan membosankan. Perasaan ini mengarah pada kejenuhan dan keengganan untuk terlibat aktif dalam pembelajaran. Hambatan lain muncul dari keterbatasan infrastruktur digital. Mahasiswa yang tinggal di daerah dengan sinyal lemah atau tidak memiliki perangkat yang memadai sering kali mengalami kesulitan mengikuti perkuliahan secara optimal. Gangguan teknis yang berulang membuat mereka kehilangan fokus dan semangat. Seiring waktu, hal ini dapat menyebabkan penurunan minat dan performa akademik yang signifikan.

Rendahnya motivasi belajar dalam konteks digital sangat dipengaruhi oleh keterbatasan teknologi serta interaksi pembelajaran yang kurang bermakna. Interaksi yang minim

menyebabkan mahasiswa merasa tidak terhubung dengan proses akademik, sehingga kehilangan orientasi belajar. Motivasi juga dipengaruhi oleh gaya belajar mahasiswa. Mereka yang terbiasa belajar secara visual atau mandiri lebih mudah menyesuaikan diri dengan sistem daring. Sementara mahasiswa yang mengandalkan interaksi langsung atau pembelajaran berbasis diskusi merasa sistem daring tidak memenuhi kebutuhan mereka. Akibatnya, semangat belajar mereka cenderung menurun (Anwar et al., 2022).

Menariknya, ada mahasiswa yang menganggap pembelajaran daring justru sebagai peluang untuk mengembangkan kemandirian dan fleksibilitas. Mereka merasa lebih bebas mengatur waktu dan lebih bertanggung jawab atas proses belajar sendiri. Ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap sistem pembelajaran juga memengaruhi motivasi belajar secara signifikan. Dari keseluruhan temuan ini dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar mahasiswa dalam pembelajaran daring sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Mahasiswa yang memiliki dukungan, akses teknologi, serta keterampilan manajemen diri yang baik lebih mungkin mempertahankan motivasi belajar mereka. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami hambatan di salah satu aspek tersebut cenderung mengalami penurunan motivasi dan semangat akademik.

3. Hubungan antara Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar

Analisis tematik yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan adanya keterkaitan erat antara kondisi kesehatan mental mahasiswa dan tingkat motivasi belajar mereka. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan lebih stabil dalam menghadapi tantangan pembelajaran daring. Kondisi mental yang sehat memberikan mereka kemampuan untuk tetap fokus, tenang, dan berpikir jernih dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Mahasiswa dengan kesehatan mental yang baik biasanya mampu merancang jadwal belajar secara mandiri, menetapkan target akademik, dan memantau pencapaiannya secara terstruktur. Mereka juga lebih terbuka terhadap proses pembelajaran kolaboratif dan tidak ragu untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi daring, baik dengan dosen maupun teman sekelas.

Keterlibatan aktif ini berkontribusi pada peningkatan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap pengalaman belajar. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, stres kronis, atau kelelahan psikologis cenderung menunjukkan motivasi belajar yang rendah. Mereka sering mengeluhkan sulitnya berkonsentrasi, menurunnya kemampuan mengingat materi, serta keengganan untuk menyelesaikan tugas atau berpartisipasi dalam kelas daring. Beberapa bahkan menyatakan merasa takut membuka platform pembelajaran karena tekanan yang mereka rasakan.

Kondisi psikologis yang terganggu juga menyebabkan disorganisasi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Mereka kesulitan mengatur waktu, sering menunda pekerjaan, dan mudah merasa kewalahan oleh tuntutan akademik. Ketidakteraturan ini memperburuk rasa stres dan menciptakan siklus negatif yang semakin menurunkan motivasi belajar. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan penurunan performa akademik secara signifikan. Terdapat korelasi positif antara tingkat kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa dalam konteks pembelajaran daring. Mahasiswa dengan kondisi mental yang baik cenderung menunjukkan semangat belajar yang tinggi, rasa percaya diri yang kuat, serta keterlibatan aktif dalam proses akademik (Putri et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis memegang peran kunci dalam menjaga semangat dan ketahanan belajar mahasiswa. Mahasiswa yang merasa sejahtera secara emosional menunjukkan daya juang akademik yang lebih tinggi dan mampu mempertahankan motivasi bahkan dalam situasi pembelajaran yang penuh tekanan dan tidak ideal. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan mental juga menjadi penentu dalam membentuk motivasi belajar. Dukungan sosial, kemampuan mengelola stres, gaya hidup sehat, serta rasa memiliki

kontrol terhadap situasi belajar terbukti mendukung keseimbangan emosional mahasiswa. Saat elemen-elemen ini terjaga, mahasiswa lebih mudah membangun mindset positif terhadap tantangan akademik. Sementara itu, mahasiswa yang tidak memiliki akses ke layanan dukungan psikologis atau tidak mampu mengelola emosinya dengan baik berisiko mengalami gangguan mental yang menghambat motivasi (Kim & Park, 2023).

Dalam konteks pembelajaran daring, tekanan ini semakin besar karena kurangnya interaksi langsung dan meningkatnya beban individual. Oleh karena itu, perhatian terhadap aspek kesehatan mental menjadi sangat penting, tidak hanya untuk keberhasilan akademik tetapi juga untuk kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan motivasi belajar tidak cukup hanya dengan pendekatan akademik atau teknis semata, tetapi juga perlu melibatkan strategi untuk memperkuat kesejahteraan mental mahasiswa. Institusi pendidikan harus mulai merancang sistem pembelajaran yang bersifat lebih empatik dan adaptif terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Layanan konseling online, pelatihan manajemen stres, dan pendekatan pembelajaran yang inklusif menjadi kebutuhan mendesak di era digital learning. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental bukan sekadar faktor pendukung, tetapi merupakan elemen fundamental dalam membentuk motivasi belajar mahasiswa.

Tanpa kestabilan emosional dan kognitif, mahasiswa akan sulit mempertahankan semangat akademik, bahkan dalam sistem pembelajaran yang dirancang seefisien mungkin. Oleh karena itu, upaya kolektif dari institusi, dosen, keluarga, dan mahasiswa sendiri sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat secara psikologis dan produktif secara akademik. Penilaian pada ranah psikomotorik juga terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan kecerdasan sosial peserta didik. Studi yang dilakukan di MTsN Andalan Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa penilaian psikomotorik dalam pendidikan agama Islam secara statistik memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap kecerdasan sosial siswa (Widodo et al., 2024).

Hal ini menegaskan bahwa kecerdasan sosial tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh keterampilan dan interaksi sosial yang dikembangkan melalui aktivitas pembelajaran. Penilaian psikomotorik dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam memiliki pengaruh signifikan terhadap kecerdasan sosial peserta didik. Kecerdasan sosial yang baik dapat menjadi fondasi bagi stabilitas emosional dan kemampuan beradaptasi dalam pembelajaran digital, sehingga turut memperkuat motivasi belajar mahasiswa.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar

Kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) selama pembelajaran daring dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor ini tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sosial dan institusional. Analisis tematik dari data kualitatif mengungkap bahwa dukungan sosial, literasi digital, manajemen diri, dan kualitas interaksi daring merupakan elemen kunci yang memengaruhi pengalaman belajar mahasiswa secara keseluruhan. Dukungan sosial merupakan salah satu aspek paling penting dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan perhatian dan dukungan emosional dari keluarga, teman sebaya, atau komunitas akademik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Mereka memiliki tempat untuk berbagi masalah, menerima validasi emosional, dan memperoleh semangat ketika menghadapi tantangan pembelajaran daring. Dukungan sosial secara signifikan memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa (Rasyidah et al., 2021).

Selain itu, literasi digital berperan besar dalam menentukan sejauh mana mahasiswa mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran daring. Kemampuan menggunakan platform digital seperti Learning Management System (LMS), Zoom, atau Google Classroom memungkinkan mahasiswa mengakses materi pembelajaran dengan lebih efektif. Literasi ini

juga mencakup keterampilan menyaring informasi akademik dari sumber-sumber daring yang kredibel, serta kemampuan mengelola aktivitas belajar secara mandiri. Literasi digital yang baik lebih cenderung menunjukkan kestabilan dalam motivasi belajar dan tidak cepat stres menghadapi perubahan teknologi (Khaira et al., 2021).

Kemampuan manajemen diri, termasuk keterampilan mengatur waktu, konsistensi, dan disiplin belajar, juga menjadi faktor penentu yang sangat signifikan. Mahasiswa dengan gaya belajar yang terorganisir dan kemampuan dalam menetapkan target harian maupun mingguan menunjukkan performa akademik yang lebih baik, meskipun berada dalam sistem daring yang fleksibel. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan mengelola waktu sering merasa kewalahan, menunda tugas, dan akhirnya mengalami tekanan mental. Keterampilan belajar mandiri sangat menentukan keberhasilan akademik dalam sistem digital. Gaya belajar individual juga memengaruhi respons terhadap pembelajaran daring. Mahasiswa dengan gaya belajar visual atau kinestetik mungkin kesulitan mengikuti perkuliahan yang didominasi oleh teks dan penjelasan verbal. Sebaliknya, mereka yang terbiasa belajar melalui media interaktif lebih mudah menyesuaikan diri. Oleh karena itu, sistem pembelajaran daring perlu mengakomodasi variasi gaya belajar mahasiswa agar mereka tetap merasa terlibat secara kognitif dan emosional (Saputra et al., 2022).

Salah satu faktor eksternal yang sangat menentukan motivasi adalah kualitas interaksi dalam pembelajaran daring. Dosen yang responsif, memberikan umpan balik yang jelas, serta mampu memfasilitasi diskusi interaktif secara online, memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi mahasiswa. Dalam kondisi seperti ini, mahasiswa merasa diperhatikan dan diakui kontribusinya. Hal ini secara langsung meningkatkan kepercayaan diri dan semangat mereka untuk terus belajar. Kualitas relasi antara dosen dan mahasiswa menjadi penentu utama keberhasilan pembelajaran daring (Mulyati & Iskandar, 2023).

Sebaliknya, ketika dosen jarang merespons, menggunakan metode satu arah, atau tidak memberikan kejelasan terkait tugas dan penilaian, mahasiswa cenderung merasa tidak terhubung dengan proses akademik. Hal ini menurunkan keterlibatan emosional mereka dan menyebabkan motivasi belajar menurun drastis. Bahkan, beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa mereka hanya mengikuti kelas sekadar menggugurkan kewajiban, tanpa benar-benar menyerap materi. Interaksi sosial dalam bentuk kerja kelompok daring atau diskusi forum juga berperan penting dalam membangun koneksi antar mahasiswa. Aktivitas kolaboratif ini tidak hanya membantu pemahaman materi, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan dan memperkuat dukungan psikososial. Mahasiswa merasa mereka tidak belajar sendiri, tetapi menjadi bagian dari komunitas akademik yang saling mendukung, bahkan di ruang digital.

Kombinasi antara faktor internal seperti manajemen diri dan literasi digital, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kualitas pengajaran, secara kolektif menentukan bagaimana mahasiswa merespons tantangan pembelajaran daring. Setiap elemen saling memengaruhi dan memperkuat satu sama lain. Ketidakhadiran salah satu faktor ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan yang berdampak pada kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa. Penting untuk disadari bahwa tidak semua mahasiswa memiliki akses yang sama terhadap dukungan dan fasilitas pembelajaran. Ketimpangan akses internet, perbedaan lingkungan keluarga, dan keterbatasan perangkat menjadi tantangan struktural yang harus diatasi oleh institusi pendidikan. Oleh karena itu, strategi pembelajaran daring harus bersifat inklusif, adaptif, dan berbasis empati terhadap kondisi mahasiswa yang beragam.

Dengan memahami dan memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa, institusi pendidikan dapat merancang sistem pembelajaran daring yang tidak hanya efisien secara teknis, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh. Hal ini menjadi kunci untuk menciptakan proses belajar yang lebih manusiawi dan berkelanjutan di era digital.

KESIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa memiliki keterkaitan yang signifikan dengan tingkat motivasi belajar, khususnya dalam konteks pembelajaran digital. Mahasiswa yang memiliki kondisi psikologis yang stabil cenderung menunjukkan semangat belajar yang lebih tinggi, kemampuan manajemen waktu yang baik, serta partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran daring. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami gangguan mental seperti stres, kecemasan, atau kelelahan digital, mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menjaga konsistensi belajar.

Kesejahteraan psikologis terbukti menjadi fondasi utama bagi efektivitas belajar dalam sistem daring yang menuntut kemandirian dan inisiatif tinggi. Mahasiswa yang sehat secara mental lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan sistem, mengeksplorasi media pembelajaran digital, serta memanfaatkan fleksibilitas waktu untuk meningkatkan produktivitas belajar. Hal ini menjelaskan mengapa pendekatan berbasis kesejahteraan mental perlu menjadi perhatian utama dalam pengembangan sistem pendidikan daring yang berkelanjutan.

Dari hasil temuan juga teridentifikasi bahwa faktor-faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen, literasi digital yang baik, serta kualitas interaksi dalam pembelajaran daring merupakan determinan utama dalam menjaga motivasi belajar dan stabilitas emosional mahasiswa. Faktor-faktor ini saling memperkuat dan membentuk lingkungan belajar yang mendukung mahasiswa untuk berkembang secara akademik dan psikologis.

Di sisi lain, mahasiswa yang tidak memiliki akses terhadap dukungan emosional maupun fasilitas digital yang memadai lebih rentan mengalami penurunan motivasi dan gangguan kesehatan mental. Ketimpangan akses ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran daring tidak hanya ditentukan oleh kualitas materi ajar, tetapi juga oleh sistem dukungan yang holistik dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi pendidikan masa depan terutama dalam konteks digital learning harus mengintegrasikan pendekatan yang lebih humanis, empatik, dan berbasis dukungan psikososial. Layanan konseling, pelatihan manajemen diri, media pembelajaran interaktif, dan keterlibatan aktif dosen bukan lagi tambahan, melainkan menjadi bagian inti dari sistem pembelajaran yang berorientasi pada keberhasilan akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa secara seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan jurnal ini. Terima kasih sebesar-besarnya kepada Ibuk Hj. Masyitah Tembung, S.Ag, M. Pd atas bimbingan, saran, dan masukan yang sangat berharga selama proses penelitian ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Afiliasi STAI.Raudhatul Akmal B.kuis.yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian. Tidak lupa, penulis menghaturkan rasa terima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang telah memberikan semangat dan dukungan moral.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, A., Lubis, R. A., & Mardhatillah, A. (2022). The effects of digital learning on academic motivation of undergraduate students. *Journal of Educational Technology and Innovation*.
- Arosyadi, S., & Suyantiningsih, T. (2020). Pentingnya interaksi sosial dalam pembelajaran daring terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Hasibuan, H. (2019). Pengaruh pembelajaran daring terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 25(3), 201–215.
- Khoirunnisa, S., Ramadhani, I., & Zulfikar, R. (2023). Factors influencing mental health of students in

- online learning. *Journal of Psychological Research*.
- Khaira, D., Maulida, S., & Hidayat, M. (2021). Digital literacy and learning motivation of students in online classrooms. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13(2), 142–152.
- Kim, Y., & Park, J. (2023). Psychological well-being and learning motivation in online environments: Evidence from university students. *Journal of Online Learning and Teaching*.
- Mulyati, S., & Iskandar, R. (2023). Pengaruh media pembelajaran interaktif terhadap motivasi belajar mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Jurnal Inovasi Pendidikan Islam*, 9(1), 88–96.
- Putri, N. A., Santoso, T., & Dewi, L. M. (2022). The relationship between mental health and online learning motivation among college students. *Journal of Educational Psychology*.
- Rasyidah, U., Syafitri, A., & Tanjung, R. (2021). Social support and college students' mental health during distance learning. *Jurnal Psikologi Islami*.
- Rukin. (2020). Triangulasi dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*
- Saputra, H., Fauziah, R., & Lestari, M. (2022). Self-regulated learning in the digital era: A case study of university students. *Journal of Educational Development*.
- Widodo, W., Syarif, M., Sholeh, A., Amirudin, Firdaus, F., & Zaylani, M. (2024). Pengaruh Penilaian Psikomotorik terhadap Kecerdasan Sosial Peserta Didik di MTsN Andalan Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Islam Muta'allimin*.