

PENGARUH PEMANFAATAN TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP MOTIVASI BELAJAR DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PENDIDIKAN FISIKA UNIVERSITAS JAMBI

Citra Angela Tarihoran¹⁾, Amelia²⁾, Nayla Azzahra Putri³⁾, Nova Susanti⁴⁾
^{1,2,3,4)}Universitas Jambi

Corresponding author: Citra Angela Tarihoran
Email: citraangelat@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran terhadap motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari perspektif psikologi digital. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang disebarakan kepada 36 mahasiswa aktif di perguruan tinggi. Instrumen penelitian mengukur intensitas penggunaan teknologi pembelajaran digital, motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran cenderung berkaitan dengan peningkatan motivasi belajar mahasiswa. Selain itu, terdapat kecenderungan positif antara penggunaan teknologi digital yang adaptif dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi teknologi dalam proses pembelajaran, jika digunakan secara bijak dan terarah, dapat meningkatkan kualitas pengalaman belajar mahasiswa. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya peran pendidik dalam merancang pembelajaran digital yang interaktif serta mendukung kesehatan psikologis. Diskusi lebih lanjut menunjukkan bahwa literasi digital dan pengelolaan waktu penggunaan teknologi menjadi faktor penting dalam memaksimalkan manfaat teknologi dalam konteks pendidikan.

Kata kunci: psikologi digital, teknologi, motivasi belajar, kesejahteraan psikologis

Abstract

This study aims to analyze the effect of digital technology use in learning on students' learning motivation and psychological well-being from a digital psychology perspective. The research employed a quantitative approach using a survey method. Data were collected through an online questionnaire distributed to 36 active university students. The instruments measured the intensity of digital learning technology use, learning motivation, and psychological well-being. Data were analyzed using descriptive statistical analysis in the form of frequency and percentage distributions. The results indicate that the use of digital technology in learning is associated with higher levels of students' learning motivation. Furthermore, there is a positive tendency between adaptive digital technology use and better psychological well-being. These findings suggest that the integration of technology in the learning process, when used wisely and strategically, can enhance students' learning experiences. The implications highlight the importance of educators' roles in designing interactive digital learning environments that also support psychological health. Further discussion emphasizes that digital literacy and time management in technology use are essential factors in maximizing the benefits of technology in education.

Keywords: digital psychology, technology, learning motivation, psychological well-being.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan, khususnya dalam proses pembelajaran dan pola interaksi antara pendidik dan peserta didik. Transformasi ini memungkinkan pembelajaran menjadi lebih fleksibel, interaktif, dan mudah diakses melalui berbagai platform digital. Pemanfaatan teknologi dalam pendidikan tidak hanya mempermudah akses informasi, tetapi juga mendorong inovasi dalam metode pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan peserta didik (Bainar, 2024; Wulansari et al., 2024; Yusuf & Kamariah, 2025).

Seiring dengan perkembangan tersebut, mahasiswa sebagai bagian dari generasi digital dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar berbasis teknologi. Namun, penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, seperti motivasi, konsentrasi, serta interaksi sosial dalam proses belajar (Ginting et al., 2025; Thohiroh, 2024). Intensitas penggunaan media digital yang tinggi berpotensi menimbulkan kelelahan mental, kejenuhan, serta penurunan fokus belajar apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan yang baik (Mehta, 2022; Rodrigues et al., 2024).

Psikologi pendidikan memiliki peran penting dalam memahami proses belajar mahasiswa secara menyeluruh, termasuk dalam konteks pembelajaran digital. Pendekatan ini menekankan bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek motivasi, emosi, dan kondisi psikologis peserta didik (Nurjanah et al., 2023; Izzah et al., 2026). Oleh karena itu, integrasi antara teknologi dan pendekatan psikologis menjadi hal yang penting dalam menciptakan pembelajaran yang efektif dan bermakna.

Dalam perkembangan lebih lanjut, muncul konsep psikologi digital yang

mengkaji perilaku, interaksi, serta kondisi mental individu dalam lingkungan berbasis teknologi. Psikologi digital kependidikan menjadi pendekatan yang relevan untuk memahami bagaimana penggunaan teknologi dapat memengaruhi proses belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Natalia et al., 2024; Prayogi et al., 2025). Pendekatan ini menekankan pentingnya keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan aspek kemanusiaan dalam pendidikan.

Pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran juga memberikan berbagai keuntungan, seperti meningkatkan motivasi belajar, memperluas akses terhadap sumber belajar, serta mendukung interaksi akademik secara lebih fleksibel (Defriansyah et al., 2023; Riskiani et al., 2024). Selain itu, penggunaan teknologi dalam pembelajaran berbasis proyek maupun pembelajaran diferensiasi dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan kemandirian belajar mahasiswa (Dewi, 2024; Judijanto, 2025).

Namun demikian, masih terdapat kesenjangan antara perkembangan teknologi pendidikan dengan kesiapan psikologis mahasiswa dalam menghadapinya. Banyak mahasiswa yang memanfaatkan teknologi digital tanpa memahami dampaknya terhadap motivasi, konsentrasi, serta interaksi sosial dalam pembelajaran. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji psikologi digital kependidikan dalam konteks mahasiswa, khususnya pada bidang pendidikan sains, masih tergolong terbatas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologi digital kependidikan mahasiswa. Dengan memahami persepsi, tingkat motivasi, serta pola interaksi mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran berbasis teknologi, diharapkan dapat dirumuskan strategi pembelajaran digital yang lebih adaptif, seimbang, dan berorientasi pada kebutuhan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini

bertujuan untuk menganalisis persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran digital, mengidentifikasi tingkat motivasi dan pola interaksi akademik dalam lingkungan berbasis teknologi, serta mengkaji dampak penggunaan teknologi digital terhadap konsentrasi dan efektivitas belajar mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran serta kaitannya dengan motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sebagian besar studi masih berfokus pada aspek penggunaan teknologi secara umum atau pada capaian akademik semata. Selain itu, kajian yang mengintegrasikan perspektif psikologi digital kependidikan sebagai kerangka analisis masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks mahasiswa calon pendidik di bidang sains. Penelitian sebelumnya juga cenderung menekankan pendekatan inferensial tanpa memberikan gambaran deskriptif yang komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran digital.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyajikan analisis deskriptif mengenai hubungan antara pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran dengan motivasi belajar serta kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam kerangka psikologi digital kependidikan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis mahasiswa dalam lingkungan pembelajaran digital serta menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif, interaktif, dan berorientasi pada kebutuhan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran dengan motivasi belajar serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran dengan motivasi belajar serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh gambaran empiris berdasarkan data numerik yang diolah secara statistik deskriptif.

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Fisika angkatan 2025 yang telah mengikuti pembelajaran berbasis teknologi digital. Jumlah populasi sebanyak 48 mahasiswa, dengan jumlah responden yang berpartisipasi sebanyak 36 orang ($\pm 75\%$), terdiri dari 31 perempuan dan 5 laki-laki. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan mempertimbangkan ketersediaan dan partisipasi responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket (kuesioner) yang disusun dalam bentuk Google Form dan disebarluaskan secara daring melalui media komunikasi akademik mahasiswa. Instrumen terdiri dari 15 butir pernyataan tertutup yang disusun berdasarkan indikator pemanfaatan teknologi digital, motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks pembelajaran digital. Setiap butir menggunakan skala tiga tingkat, yaitu setuju, ragu-ragu, dan tidak setuju.

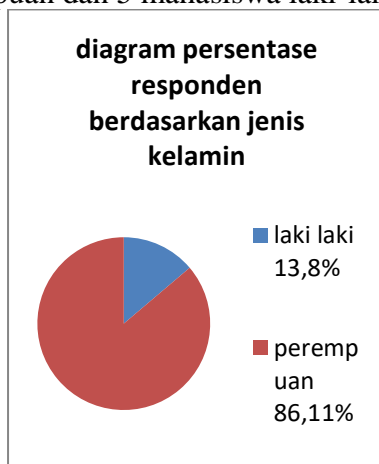
Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas isi (*content validity*) melalui expert judgment oleh dosen yang memiliki kompetensi di bidang pendidikan dan psikologi. Selain itu, dilakukan uji reliabilitas instrumen menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi internal butir pernyataan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen berada pada kategori reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu penyusunan kisi-kisi instrumen berdasarkan variabel penelitian, penyusunan butir pernyataan, serta uji kelayakan instrumen. Selanjutnya, angket disebarakan secara daring kepada responden dalam rentang waktu yang telah ditentukan. Seluruh partisipasi responden bersifat sukarela dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa perhitungan persentase dan nilai rata-rata (mean) untuk mengetahui kecenderungan jawaban responden pada setiap indikator. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai kondisi motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam pembelajaran berbasis teknologi digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh melalui penyebaran angket kepada 36 mahasiswa Program Studi Pendidikan Fisika angkatan 2025, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan persepsi mahasiswa terhadap pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran serta keterkaitannya dengan aspek psikologis. Jumlah responden yang berpartisipasi sebanyak 36 orang (75% dari total populasi 48 mahasiswa), terdiri dari 31 mahasiswa perempuan dan 5 mahasiswa laki-laki.



Gambar 1. Diagram persentasi responden dari 36 orang

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Pernyataan	R	S	S	R	T
				R	S
1. embelajaran digital membantu saya memahami materi pelajaran dengan lebih baik	6		2,	9,	,
			2	4	3
			2	4	%
			2	%	
			%		
2. nformasi yang disajikan dalam pembelajaran digital terkadang terlalu banyak sehingga menyulitkan pemahaman.	3	5	6,	1,	2
			1	6	,
			1	7	2
			%	%	2
					%
3. edia pembelajaran digital membantu saya mengingat materi pelajaran.	8	0	0	7,	2
			%	7	,
				8	2
				%	2
					%
4. aya mengalami kesulitan untuk mempertahankan konsentrasi saat belajar melalui media digital.	9	1	6,	2,	0
			6	7	,
			7	8	5
			%	%	6
					%

5.
penggunaan teknologi digital meningkatkan motivasi saya dalam mengikuti pembelajaran.

2	1,99	1,44	1,44
	%	%	%

6.
saya merasa percaya diri terhadap kemampuan saya dalam belajar menggunakan teknologi digital.

94	2,83	8,93	%
	%	%	%

7.
sistem penghargaan dalam aplikasi pembelajaran digital memengaruhi semangat belajar saya.

85	0,13	6,33	7,33
	%	%	%

8.
saya mampu mengatur waktu dan perilaku belajar saya sendiri dalam pembelajaran digital.

93	2,61	6,11	%
	%	%	%

9.
pembelajaran digital dalam waktu lama membuat saya merasa lelah secara mental.

330	6,67	1,18	%
	%	%	%

10.
saya

042	7,83	3	
-----	------	---	--

terkadang merasa jenuh atau tertekan saat mengikuti pembelajaran berbasis digital

78	3	3	%
	%	%	%

11.
esai pembelajaran digital yang baik membantu saya merasa lebih nyaman saat belajar.

31	3,05	8,55	9,65
	%	%	%

12.
interaksi dalam pembelajaran digital membuat saya tetap merasa terhubung dengan teman dan pendidik.

84	0,81	9,11	%
	%	%	%

13.
saya lebih berani menyampaikan pendapat dalam pembelajaran digital dibandingkan secara langsung.

312	6,03	1,53	1,63
	%	%	%

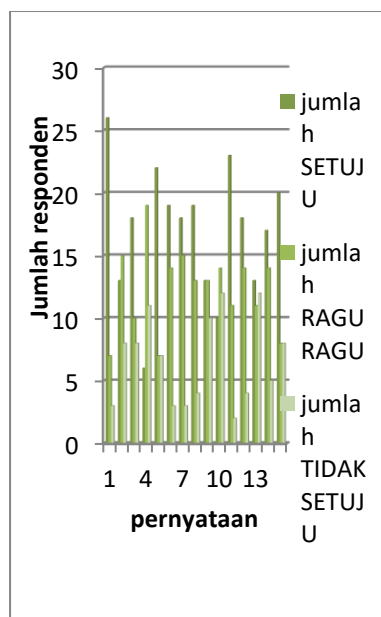
14.
urangannya interaksi tatap muka dalam pembelajaran digital memengaruhi

74	7,83	2,88	2,88
	%	%	%

i semangat belajar saya.				
15.				
embelajaran digital	0	5	2	2
memengaruhi sikap dan perilaku saya dalam proses belajar.		5	2	,
		6	2	2
		%	%	2
				%

Keterangan:

- S: Setuju
- RR: Ragu – ragu
- TS: Tidak setuju



Gambar 2. Diagram responden pendapat dari 36 orang

Analisis data dilakukan dengan menghitung frekuensi dan persentase jawaban responden pada setiap butir pernyataan yang terdiri dari tiga pilihan jawaban, yaitu setuju (S), ragu-ragu (RR), dan tidak setuju (TS). Hasil analisis ini digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran berbasis digital.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memberikan respons positif terhadap pemanfaatan teknologi digital dalam

pembelajaran. Hal ini terlihat dari dominannya persentase jawaban “setuju” pada pernyataan yang berkaitan dengan pemahaman materi, motivasi belajar, kenyamanan belajar, serta kepercayaan diri dalam menggunakan teknologi digital..

Tingginya persentase persetujuan pada pernyataan bahwa pembelajaran digital membantu memahami materi (72,22%) dan membantu mengingat pelajaran (50%) menunjukkan bahwa teknologi digital berperan dalam mendukung proses kognitif mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media seperti video pembelajaran, presentasi interaktif, dan sumber belajar daring dapat meningkatkan efektivitas pemrosesan informasi dan memperkuat daya ingat mahasiswa. Selain itu, fleksibilitas akses terhadap materi juga menjadi faktor yang mendukung kemudahan belajar.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya indikasi beban kognitif yang dialami mahasiswa. Persentase responden yang menyatakan ragu-ragu (41,67%) dan setuju (36,11%) bahwa informasi dalam pembelajaran digital terlalu banyak menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mengelola informasi secara optimal. Kondisi ini mengarah pada kemungkinan terjadinya *cognitive overload*, yaitu situasi di mana individu mengalami kesulitan dalam memproses informasi karena jumlahnya yang berlebihan.

Dari aspek konsentrasi, sebagian besar responden berada pada kategori ragu-ragu (52,78%) terkait kemampuan mempertahankan fokus saat belajar melalui media digital. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran digital memiliki potensi distraksi yang cukup tinggi, seperti gangguan dari notifikasi atau multitasking. Dengan demikian, meskipun teknologi memberikan kemudahan akses, efektivitasnya tetap dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri mahasiswa.

Pada aspek motivasi, sebagian besar responden (61,11%) menyatakan bahwa

teknologi digital meningkatkan motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang interaktif dan variatif dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam menggunakan teknologi juga tergolong cukup baik (52,8% setuju), yang menunjukkan adanya kesiapan dalam menghadapi pembelajaran berbasis digital.

Kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu dan perilaku belajar juga menunjukkan hasil yang cukup positif (52,8% setuju). Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran digital dapat mendorong kemandirian belajar (*self-regulated learning*), meskipun hal ini masih perlu didukung dengan strategi pembelajaran yang terstruktur.

Di sisi lain, aspek psikologis negatif juga ditemukan dalam penelitian ini. Sebagian responden menyatakan mengalami kelelahan mental (36,1%) serta kejenuhan dalam pembelajaran digital (27,78%). Temuan ini menunjukkan adanya fenomena *digital fatigue* yang dapat muncul akibat penggunaan teknologi dalam durasi yang panjang tanpa pengaturan yang baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penggunaan teknologi digital tidak selalu memberikan dampak positif, melainkan perlu diimbangi dengan manajemen waktu dan desain pembelajaran yang tepat.

Dari segi kenyamanan, sebagian besar responden (63,89%) menyatakan bahwa desain pembelajaran digital yang baik dapat meningkatkan kenyamanan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas desain pembelajaran memiliki peran penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang efektif.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran memberikan dampak yang cenderung positif terhadap kondisi

Sementara itu, dalam aspek interaksi sosial, meskipun 50% responden merasa tetap terhubung, sebanyak 47,22% juga menyatakan bahwa kurangnya interaksi tatap muka memengaruhi semangat belajar. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi langsung tetap menjadi komponen penting dalam proses pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran memiliki kecenderungan persepsi positif dari mahasiswa, terutama dalam mendukung pemahaman materi, motivasi belajar, dan kemandirian belajar. Namun demikian, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan, seperti potensi beban kognitif, gangguan konsentrasi, serta kelelahan mental.

Perlu ditekankan bahwa hasil penelitian ini hanya bersifat deskriptif dan menggambarkan persepsi mahasiswa, sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya pengaruh atau hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel pemanfaatan teknologi digital dan aspek psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan menggunakan analisis inferensial diperlukan untuk menguji hubungan antar variabel secara lebih mendalam.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan strategi pembelajaran digital yang lebih adaptif, seperti pengaturan durasi belajar, variasi metode penyampaian materi, pemberian jeda istirahat, serta peningkatan kualitas interaksi dalam pembelajaran. Dengan demikian, teknologi digital dapat dimanfaatkan secara optimal tanpa mengabaikan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

psikologi digital kependidikan mahasiswa Pendidikan Fisika angkatan 2025. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan persepsi yang baik terhadap pembelajaran berbasis digital, terutama dalam membantu pemahaman materi, meningkatkan motivasi belajar, menumbuhkan rasa

percaya diri, serta mendorong kemandirian dalam mengatur proses belajar. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi digital dapat berperan sebagai sarana pendukung pembelajaran yang efektif apabila dimanfaatkan secara tepat dan terarah.

Namun demikian, temuan penelitian juga menunjukkan adanya tantangan dalam aspek konsentrasi dan kesejahteraan psikologis. Sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan mempertahankan fokus, merasa jenuh, serta mengalami kelelahan mental ketika mengikuti pembelajaran digital dalam durasi yang cukup lama. Kondisi ini menegaskan bahwa penggunaan teknologi dalam pendidikan tidak hanya perlu mempertimbangkan efektivitas akademik, tetapi juga keseimbangan psikologis mahasiswa.

Saran

Dari penelitian ini disarankan agar dosen dan pengelola program studi merancang pembelajaran digital yang lebih adaptif dengan memperhatikan variasi metode, pengaturan durasi pembelajaran. Serta pemberian jeda istirahat yang memadai untuk mengurangi kelelahan mental. Selain itu, mahasiswa juga perlu meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam menggunakan teknologi, seperti mengelola waktu belajar dan meminimalkan distraksi. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan jumlah responden yang lebih luas atau menggunakan pendekatan analisis yang lebih mendalam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai psikologi digital kependidikan. Dengan pengelolaan yang seimbang antara inovasi teknologi dan perhatian terhadap aspek psikologis, pembelajaran digital diharapkan mampu mendukung transformasi pendidikan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Bainar. (2024). Peluang dan tantangan digitalisasi bagi pendidikan agama Islam. *Baitul Hikmah: Jurnal*

Ilmiah Keislaman, 2(2).
https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Baitul_Hikmah/article/view/1092

Defriansyah, D., Sari, D. P., & Puspitasari, R. (2023). Motivasi dan keterlibatan dalam lingkungan belajar digital: Wawasan dari psikologi pendidikan. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(3).
<https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/407>

Dewi, H. (2024). Pembelajaran berdiferensiasi berbasis digital. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(1).
<https://jurnal-dikpora.jogjaprov.go.id/index.php/jurnalideguru/article/view/714>

Ginting, L. R., Alfarizi, F., Sitorus, G. S. R., Situmeang, E. V., & Putri, S. D. (2025). Psikologi digital: Dinamika generasi Z dalam era media sosial. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3).
<https://www.jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety/article/view/1783>

Izzah, S. A., et al. (2026). Peran psikologi pendidikan dalam pembelajaran digital. *Az-Zaida*, 2(1).
<https://albaayaninstitute.org/index.php/azzaida/article/view/369>

Judijanto, L. (2025). Integrasi psikologi pendidikan dalam pengembangan pendidikan kontemporer: Suatu tinjauan sintesis teoretis. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(3).
<https://doi.org/10.56799/peshum.v4i3.8963>

Mehta, K. J. (2022). Effect of sleep and mood on academic performance at the interface of physiology, psychology, and education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9.
<https://doi.org/10.1057/s41599-021-01031-1>

Natalia, D., Aswan, D. M., & Aina, M.

- (2024). Kebutuhan bahan ajar psikologi digital kependidikan: Sebuah upaya meningkatkan keterampilan berpikir kritis digital native. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6). <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/16737>
- Nurjanah, A., Maulana, H., & Nurhayati. (2023). Psikologi pendidikan dan manfaat bagi pembelajaran: Tinjauan literatur. *Cendekia Inovatif dan Berbudaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(1). <http://glorespublication.org/index.php/cendib/article/view/172>.
- Prayogi, A., Nasrullah, R., & Wahyudi, N. A. (2025). Transformasi digital dalam pendidikan: Tinjauan literatur tentang aspek psikologis pembelajaran dan inovasi pedagogis. *JINEA: Journal of Innovation in Education and Learning*, 1(3). <https://doi.org/10.66031/jinea.v1i3.15>
- Riskiani, G., Annas, A. N., & Kobandaha, F. (2024). Inovasi pembelajaran digital: Tinjauan literatur tentang model dan strategi yang efektif. *Educazione: Jurnal Multidisiplin*, 2(1). <http://j-educa.org/index.php/educazione/article/view/41>
- Thohiroh, N. S. (2024). Hambatan psikologi digital dalam pendidikan di sekolah dasar. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 5(2). <https://www.jurnal.icjambi.id/index.php/jbic/article/view/514>
- Wulansari, S., Putri, F. I., & Rahman, I. F. (2024). Peluang dan tantangan digitalisasi pendidikan dalam pencapaian SDGs 2030. *Cendekia: Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2). <https://journal.bayfapublisher.com/index.php/cendekia/article/view/71>
- Yusuf, S. M., & Kamariah, S. (2025). Transformasi digital dalam pendidikan: Analisis literatur terhadap implikasi teknologi terhadap praktik kependidikan. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial dan Hukum*, 3(2). <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/AlZayn/article/view/1356>.