

# Pengaruh Penerapan Blended Learning Terhadap Depresi dan Efikasi Diri Mahasiswa JTIK Universitas Negeri Makassar

Dhiza Shadika Abidin<sup>1\*</sup>, Taufik Bahtiar<sup>2</sup>

1,2 Jurusan Teknik Informatika dan Komputer, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Makassar, Jl. Daeng Tata 3, Makassar 90223, Indonesia

Email: [bahtiartaufik46@gmail.com](mailto:bahtiartaufik46@gmail.com), [dhizashadika@gmail.com](mailto:dhizashadika@gmail.com),

## INFO ARTIKEL

Kata Kunci:  
*Blended learning*;  
Depresi;  
Efikasi diri;

## ABSTRAK

Perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka ke blended learning telah menimbulkan tantangan baru bagi mahasiswa, khususnya terkait kesehatan mental dan keyakinan terhadap kemampuan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan blended learning terhadap tingkat depresi dan efikasi diri mahasiswa JTIK Universitas Negeri Makassar. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan penyebaran kuesioner kepada 63 mahasiswa melalui teknik accidental sampling. Hasil menunjukkan bahwa blended learning memiliki pengaruh positif terhadap efikasi diri mahasiswa, ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri dalam mengikuti proses pembelajaran. Namun, sebagian mahasiswa juga menunjukkan indikasi gejala depresi yang berkaitan dengan tekanan selama pembelajaran daring. Selain itu, sebagian besar mahasiswa merasa mampu manajemen waktu dan tetap aktif terlibat dalam proses belajar meskipun menghadapi tantangan. Implikasi dari temuan ini menunjukkan perlunya strategi pendampingan psikologis dan pedagogis dalam penerapan blended learning agar manfaatnya dapat optimal tanpa mengabaikan aspek kesejahteraan mental mahasiswa.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license*



## 1. Pendahuluan

Di era digital saat ini, proses pembelajaran berkembang seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Teknologi dapat dimanfaatkan untuk kegiatan proses belajar mengajar yang merupakan peralihan dari metode tradisional ke metode modern [1]. Perubahan tersebut telah mengubah cara pandang dan praktik pembelajaran dalam dunia pendidikan saat ini [2]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknologi memberikan banyak dampak positif terhadap pembelajaran [1]. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa dampak signifikan terhadap metode pembelajaran, terutama dalam konteks pembelajaran daring (dalam jaringan) yang semakin diterima di Indonesia

Perguruan tinggi di Indonesia kini telah mulai mengadopsi berbagai sistem pembelajaran daring, yang diakomodasi oleh Learning Management System (LMS) serta aplikasi multi-platform, untuk memungkinkan proses pembelajaran lebih fleksibel dan mudah diakses [3]. Konsep ini juga membuka ruang bagi penerapan pembelajaran yang menggabungkan pembelajaran daring dan tatap muka (offline), yang dikenal dengan sebutan blended learning. Pendekatan ini memberikan mahasiswa fleksibilitas dalam mengikuti pembelajaran, baik secara online maupun langsung di kelas, yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan situasi pembelajaran. Blended learning, yang menggabungkan pembelajaran tatap muka dengan e-learning, menurut Todaro (2007), menawarkan fleksibilitas dalam model pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa dan kondisi pembelajaran yang ada. Pemanfaatan metode ini diharapkan dapat mengatasi berbagai kendala dalam pendidikan tradisional, seperti keterbatasan waktu dan ruang, serta memaksimalkan pemanfaatan teknologi dalam pendidikan. Lebih lanjut, blended learning membuka potensi besar untuk memperluas pengetahuan dan pengalaman baik bagi mahasiswa maupun dosen, dengan memberikan akses yang lebih luas terhadap berbagai sumber pembelajaran dan pengajaran yang lebih interaktif [4][5].

Namun, penerapan blended learning tidak tanpa tantangan, khususnya terkait perbedaan gaya dan pengalaman belajar mahasiswa yang membuat mereka sulit beradaptasi [6]. Pembelajaran daring memerlukan penggunaan berbagai media dan aplikasi, seperti Zoom dan Google Meet, untuk menyampaikan materi [7], yang sering melibatkan pertemuan virtual, webinar, dan kegiatan lainnya melalui internet [8]. Perubahan dari pembelajaran offline ke online menambah tantangan, termasuk ketidaksiapan mahasiswa dan pengajar dalam beradaptasi dengan perubahan sistem tersebut [9]. Dampak lebih lanjut dari perubahan ini dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, mengingat interaksi yang terbatas hanya terjadi secara virtual, serta permasalahan teknis seperti koneksi internet yang tidak memadai dan borosnya paket data untuk mengikuti pertemuan online [10][11]. Sebuah penelitian terhadap 500 mahasiswa menunjukkan bahwa 83% dari mereka merasakan dampak peralihan pembelajaran akibat COVID-19, terutama terkait terbatasnya interaksi sosial selama pembelajaran di rumah [12].

Depresi, yang dijelaskan oleh WHO (2017), merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perubahan suasana hati, hilangnya minat, perasaan bersalah, dan penarikan diri dari kehidupan sosial. Beberapa faktor penyebab depresi meliputi aspek biologis, genetik, dan psikososial [13]. Dalam konteks mahasiswa, penelitian oleh Yanti dan Nurwulan mengungkapkan bahwa faktor-faktor seperti kesulitan dalam menikmati waktu luang dan kecemasan tanpa penyebab yang jelas berperan besar dalam meningkatkan depresi, stres, dan kecemasan pada mahasiswa [12]. Hal ini menunjukkan bahwa faktor psikososial, selain faktor biologis dan genetik, berkontribusi signifikan terhadap perkembangan gangguan psikologis di kalangan mahasiswa. Salah satu faktor internal yang muncul adalah efikasi diri, yang menurut Wijaya dan Pratitis [14], berperan penting dalam mengatasi gejala depresi. Efikasi diri akademik mengacu pada keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, serta persepsi bahwa pendidikan itu penting. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi terhadap perkembangan dan fungsi kognitif, serta mempengaruhi proses kognitif, motivasi, afektif, dan pilihan mahasiswa [15].

Sebuah studi yang dilakukan oleh Lindasari dkk. mengenai dampak pembelajaran jarak jauh terhadap psikologi siswa menunjukkan bahwa 42,27% siswa menderita kecemasan, 44,56% mengalami stres, dan 23,18% mengalami depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Nurwulan juga menemukan bahwa kesulitan dalam menikmati waktu luang serta kecemasan

yang tidak beralasan menjadi faktor penyebab utama depresi, stres, dan kecemasan pada siswa [12]. Selain itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa 21,1% siswa mengalami depresi ringan, 17% mengalami depresi sedang, dan 3,4% mengalami depresi berat [16]. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa upaya untuk mencegah depresi pada siswa, terutama dalam konteks blended learning, sangatlah penting. Namun, meskipun banyak penelitian yang mengkaji depresi dan stres pada mahasiswa, masih terdapat kekurangan dalam memahami hubungan antara penerapan blended learning dengan pengaruhnya terhadap depresi dan efikasi diri mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan blended learning terhadap tingkat depresi dan efikasi diri pada mahasiswa Jurusan Teknik Informatika dan Komputer (JTik) Universitas Negeri Makassar.

## 2. METODE PENELITIAN

### 2.1 Konteks Penelitian dan Peserta

Universitas Negeri Makassar (UNM) menjadi fokus penelitian ini, dengan latar belakang pandemi COVID-19 yang mendorong pemerintah untuk menerapkan kebijakan belajar daring. Respons terhadap kebijakan tersebut tergambar dalam Surat Edaran Rektor UNM Nomor 759/UN36/TU/2020, di mana pihak universitas memutuskan untuk mengadopsi pembelajaran online dan kelas tatap muka. Adaptasi ini didasarkan pada jenis metode pembelajaran yang beragam, seperti berbasis ceramah, pengalaman langsung, atau eksperimen. Jenis kelas tersebut mencakup pembelajaran daring, tatap muka, atau kombinasi keduanya dalam pendekatan *blended learning*. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif JTik Universitas Negeri Makassar. Pesertanya berasal dari Prodi PTIK dan TEKOM Universitas Negeri Makassar.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan data kuantitatif. Sumber data primer berasal dari hasil kuesioner yang diberikan kepada responden [14]. Penggunaan kuesioner dilakukan melalui *Google Form* yang disebar kepada mahasiswa. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*, di mana responden diminta untuk menanggapi sejumlah pernyataan dengan berbagai pilihan jawaban. Proses pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tautan kuesioner kepada mahasiswa JTik Universitas Negeri Makassar melalui pesan *WhatsApp*.

### 2.2 Instrumen Penelitian

Penelitian berbasis *Google Form* ini terdiri dari 36 pernyataan meliputi: (1) informasi demografis (8 item); (2) Aspek depresi (9 item); (3) aspek pengetahuan tentang depresi (6 item); (4) aspek kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki (5 item); (5) aspek manajemen waktu dan lingkungan belajar (3 item); (6) aspek upaya dalam pembelajaran (2 item); dan (7) aspek keterlibatan dalam proses pembelajaran (6 item). Informasi demografis meliputi nama lengkap, NIM, jenis kelamin, usia, semester, angkatan, jurusan, dan pendidikan terakhir.

Pada kuesioner yang disebar, diberikan 5 pilihan jawaban yang akan dipilih oleh responden, di mana nilai dari kelima pilihan tersebut akan dijumlah menjadi lima kategori skala likert dari 1-5 dengan keterangan sebagai berikut, skala 1 (sangat tidak setuju), skala 2 (tidak setuju), skala 3 (kurang setuju), skala 4 (setuju), dan skala 5 (sangat setuju).

## 3. HASIL

### 3.1 Profil Responden

Tabel 1. Profil Responden (n=63)

Kriteria	Frekuensi	Persentase
Usia Responden	18 Tahun	23,8%
	19 Tahun	58,7%

		20 Tahun	11	17,5%
	Total		63	100%
Jenis kelamin		Laki-laki	29	46%
		Perempuan	34	54%
	Total		63	100%
Semester		I	13	20,6%
		III	50	79,4%
		V	0	0,0%
	Total		63	100%
Angkatan		2021	0	0,0%
		2022	50	79,4%
		2023	13	20,6%
	Total		63	100%
Jurusan		STEM	59	93,7%
		Non STEM	4	6,3%
	Total		63	100%
Pendidikan Terakhir		SMA/SMK/Sederajat	63	100%
		Diploma 3 (D3)	0	0,0%
		Sarjana (S1)	0	0,0%
	Total		63	100%

Tabel 1 menjelaskan profil responden yaitu usia, jenis kelamin, semester, angkatan, jurusan, dan pendidikan terakhir. Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun (58,7%) yaitu sebanyak 37 responden, dan sisanya berusia 18 dan 20 tahun. Sedangkan untuk jenis kelamin didominasi oleh responden perempuan, yaitu sebanyak 34 (54%) dan responden laki-laki sebanyak 29 (46%). Mayoritas responden adalah angkatan 2022 dan saat ini berada di semester 3 (79,4%). Untuk jurusan didominasi oleh jurusan STEM (93,7%) dan pendidikan terakhir responden 100% adalah SMA/SMK/Sederajat.

## 1.2 Hasil Responden

Berdasarkan hasil kuesioner yang disebar pada tanggal 16 November 2023, diperoleh sebanyak 63 responden yang telah mengisi kuesioner penelitian. Hasil penelitian akan dijelaskan dalam tabel berikut ini.

**Tabel 2.** Hasil Responden (Aspek Depresi)

<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>KS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
Depresi hampir sepanjang hari berlangsung lebih dari dua minggu	23,8%	22,2%	20,6%	22,2%	11,1%
Minat atau kesenangan terhadap apa pun menurun drastis	6,3%	27%	22,2%	30,2%	14,3%
Terjadi penambahan atau penurunan berat badan tanpa sebab khusus	9,5%	28,6%	28,6%	22,2%	11,1%
Ada kenaikan atau penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan	14,3%	22,2%	31,7%	23,8%	7,9%
Saya merasa sangat cemas dan lesu	7,9%	25,4%	20,6%	28,6%	17,5%
Saya merasa lelah dan kurang semangat	6,3%	19%	20,6%	39,7%	14,3%
Saya merasa bersalah atau tidak berharga	15,9%	23,8%	17,5%	30,2%	12,7%
Penurunan konsentrasi dan keragu-raguan terus berlanjut	9,5%	19%	28,6%	22,2%	20,6%
Saya berulang kali memikirkan kematian atau bunuh diri	47,6%	14,3%	17,5%	14,3%	6,3%
<b>Rata-rata</b>	<b>15,6%</b>	<b>22,3%</b>	<b>23,1%</b>	<b>25,9%</b>	<b>12,8%</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa dari 63 responden rata-rata yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar 15,6%, tidak setuju sebesar 22,3%, kurang setuju sebesar 23,1%, setuju sebesar 25,9%, dan sangat setuju sebesar 12,8%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sebesar 38,7% responden telah mengalami tanda-tanda depresi sedangkan sisanya sebesar 61,3% belum mengalami tanda-tanda depresi tersebut. Dengan kata lain, sudah ada beberapa mahasiswa yang merasakan tanda-tanda depresi pada dirinya.

**Tabel 3.** Hasil Responden (Aspek Pengetahuan tentang depresi)

Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
Saya dapat mengenali gejala-gejala depresi seperti perasaan sedih, kehilangan minat, dan perubahan aktivitas sehari-hari	64,3%	9,5%	28,6%	49,2%	6,3%
Saya dapat mengenali gejala depresi pada diri sendiri dan orang lain	4,8%	22,2%	20,6%	49,2%	3,2%
Saya mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan depresi, seperti stres dan trauma	4,8%	14,3%	19%	50,8%	11,1%
Saya mengetahui dampak depresi terhadap kesehatan fisik dan mental	4,8%	9,5%	14,3%	46%	25,4%
Saya mengetahui cara mencegah depresi, seperti menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memiliki dukungan sosial	4,8%	12,7%	15,9%	49,2%	17,5%
Saya mengetahui cara mengatasi depresi, seperti pengobatan dan terapi	6,3%	7,9%	27%	44,4%	14,3%
<b>Rata-rata</b>	<b>14,4%</b>	<b>12,6%</b>	<b>20,9%</b>	<b>48%</b>	<b>12,9%</b>

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa dari 63 responden rata-rata yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar 14,4%, tidak setuju sebesar 12,6%, kurang setuju sebesar 20,9%, setuju sebesar 48%, dan sangat setuju sebesar 12,9%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sebesar 60,9% sudah bisa mengenali gejala, penyebab, dan cara mengatasi depresi, dibandingkan dengan yang menunjukkan ketidaksetujuan sebesar 40,1% . Dengan kata lain, sebagian besar mahasiswa sudah bisa mengenali gejala-gejala depresi baik pada dirinya maupun orang lain.

**Tabel 4.** Hasil Responden (Aspek Efikasi diri)

Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
Saya yakin saya akan mendapat nilai bagus pada setiap mata kuliah yang saya ikuti	3,2%	4,8%	28,6%	41,3%	22,2%
Saya yakin saya dapat memahami materi tersulit yang disajikan oleh dosen dalam proses pembelajaran	3,2%	7,9%	34,9%	38,1%	15,9%
Saya yakin dapat memahami konsep dasar yang diajarkan pada setiap mata kuliah yang saya ikuti	1,6%	3,2%	23,8%	52,4%	19%
Saya yakin dapat mengerjakan tugas dan ujian pada setiap mata kuliah yang saya ikuti dengan baik	3,2%	0%	23,8%	55,6%	17,5%
Saya yakin dapat menguasai keterampilan yang diajarkan pada setiap mata kuliah yang saya ikuti	1,6%	0%	36,5%	44,4%	17,5%
<b>Rata-rata</b>	<b>2,5%</b>	<b>3,1%</b>	<b>29,5%</b>	<b>46,3%</b>	<b>18,4%</b>

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat diketahui bahwa dari 63 responden rata-rata yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar 2,5%, tidak setuju sebesar 3,1%, kurang setuju sebesar 29,5%, setuju sebesar 46,3%, dan sangat setuju sebesar 18,4%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sebesar 64,7% responden menunjukkan penilaian positif terhadap kepercayaan diri dalam menguasai materi pembelajaran, dibandingkan dengan yang menunjukkan ketidaksetujuan sebesar 35,1%. Dengan kata lain, sebagian besar mahasiswa memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan yang mereka miliki.

**Tabel 5.** Hasil Responden (Manajemen waktu dan lingkungan belajar)

Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
Saya biasanya belajar di tempat di mana saya dapat berkonsentrasi pada tugas kuliah saya	1,6%	0%	23,8%	47,6%	27%
Saya memanfaatkan waktu belajar saya dengan baik untuk semua mata kuliah	4,8%	6,5%	32,3%	48,4%	8,1%
Saya memastikan saya mengikuti proses pembelajaran dan mengerjakan tugas kuliah dengan baik	1,6%	1,6%	27%	42,9%	27%
<b>Rata-rata</b>	<b>2,6%</b>	<b>2,7%</b>	<b>27,7%</b>	<b>46,3%</b>	<b>20,7%</b>

Berdasarkan tabel 5 diatas, dapat diketahui bahwa dari 63 responden rata-rata yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar 2,6%, tidak setuju sebesar 2,7%, kurang setuju sebesar 27,7%, setuju sebesar 46,3%, dan sangat setuju sebesar 20,7%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa

sebesar 67% responden menunjukkan penilaian yang sangat positif terhadap manajemen waktu dalam belajar, sedangkan 33% lainnya menunjukkan ketidaksetujuan. Dengan kata lain, sebagian besar mahasiswa dapat memajemen waktu belajarnya dengan baik.

**Tabel 6.** Hasil Responden (Upaya dalam pembelajaran)

<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>KS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
Saya bekerja keras untuk mendapatkan hasil belajar yang baik meskipun saya tidak menyukai materi yang saya pelajari	0%	1,6%	30,2%	46%	22,2%
Saya selalu berusaha mengikuti pembelajaran sampai selesai meskipun materi pelajaran membosankan dan tidak menarik	1,6%	1,6%	25,4%	44,4%	27%
<b>Rata-rata</b>	<b>0,8%</b>	<b>1,6%</b>	<b>27,8%</b>	<b>45,2%</b>	<b>24,6</b>

Berdasarkan tabel 6 diatas, dapat diketahui bahwa dari 63 responden rata-rata yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar 0,8%, tidak setuju sebesar 1,6%, kurang setuju sebesar 27,8%, setuju sebesar 45,2%, dan sangat setuju sebesar 24,4%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sebesar 69,8% responden menunjukkan respon positif terhadap aspek upaya dalam pembelajaran dibandingkan dengan yang menunjukkan ketidaksetujuan sebesar 30,2% . Dengan kata lain, sebagian besar mahasiswa memberikan usaha yang sangat baik dalam kegiatan pembelajaran.

**Tabel 7.** Hasil Responden (Keterlibatan dalam proses pembelajaran)

<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>KS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
Saya sering berdiskusi dengan teman saya tentang apa yang saya pelajari di kelas	1,6%	4,8%	28,6%	47,6%	17,5%
Saya secara rutin berpartisipasi dalam diskusi kelas di sebagian besar mata kuliah yang saya ikuti	1,6%	1,6%	34,9%	42,9%	19%
Saya biasanya dapat menemukan cara untuk menerapkan apa yang saya pelajari di kelas pada hal lain dalam hidup saya	1,6%	4,8%	30,2%	50,8%	12,7%
Saya mengajukan pertanyaan kepada dosen jika ada hal yang saya tidak mengerti	1,6%	3,2%	27%	54%	14,3%
Saya selalu memikirkan tentang apa yang saya pelajari di kelas meskipun saya tidak berada di kelas	1,6%	3,2%	23,8%	57,1%	14,3%
Saya merasa bersemangat dengan ide-ide yang saya pelajari di sebagian besar mata kuliah yang saya ikuti	1,6%	3,2%	23,8%	52,4%	19%
<b>Rata-rata</b>	<b>1,6%</b>	<b>3,2%</b>	<b>23,8%</b>	<b>52,4%</b>	<b>19%</b>

Berdasarkan tabel 7 diatas, dapat diketahui bahwa dari 63 responden rata-rata yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar 1,6%, tidak setuju sebesar 3,2%, kurang setuju sebesar 23,8%, setuju sebesar 52,4%, dan sangat setuju sebesar 19%. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sebesar 71,4% responden menunjukkan penilaian yang sangat positif terkait aspek keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, sedangkan 28,6% lainnya menunjukkan ketidaksetujuan akan hal tersebut. Dengan kata lain, mayoritas mahasiswa aktif terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

#### **4. PEMBAHASAN**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami indikasi depresi sebagai dampak dari partisipasi dalam blended learning. Depresi dapat berpengaruh terhadap tingkat keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Studi sebelumnya mencatat bahwa gejala depresi mungkin terkait dengan faktor-faktor seperti jenis kelamin, di mana mahasiswa perempuan tampaknya lebih rentan terhadap gangguan depresi daripada mahasiswa laki-laki. Selain itu, faktor-faktor seperti status ekonomi yang dianggap rendah, kondisi kesehatan yang buruk, dan kebiasaan merokok juga dikaitkan dengan kemunculan gejala depresi pada mahasiswa. Literatur mengenai perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi

pembelajaran daring menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengalami perasaan tidak berdaya akibat transisi ini, berpotensi menurunkan kemampuan mereka dalam mencapai tujuan pembelajaran secara optimal [17], [18], [19].

Sementara itu, temuan dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi saat mengikuti *blended learning*. Mereka menunjukkan optimisme yang tinggi dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran dengan baik, yang bertentangan dengan kondisi depresi yang mungkin mereka alami. Meskipun mereka menunjukkan gejala depresi, namun mereka tetap berupaya untuk aktif mengikuti seluruh kegiatan pembelajaran, baik yang dilakukan secara daring maupun tatap muka. Mahasiswa meyakini bahwa mereka dapat menguasai semua materi kuliah dengan usaha keras, bahkan ketika materi tersebut dianggap sulit. Keyakinan ini mendorong mereka untuk terus belajar meskipun mengalami gangguan di dalam kelas, dengan harapan mencapai tujuan akademik mereka melalui usaha keras. Hal itu sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa efikasi diri memiliki dampak positif terhadap hasil belajar. Pembelajaran jarak jauh memberikan keleluasaan dalam proses pembelajaran, menciptakan kemandirian belajar, dan memacu motivasi belajar mahasiswa. Jenis pembelajaran ini juga memberikan keuntungan berupa peningkatan minat, motivasi, serta keberanian dalam menyampaikan ide dan pertanyaan [20][21].

Dalam hasil penelitian menunjukkan tanggapan mahasiswa terhadap penerapan model *blended learning* menunjukkan bahwa 72% dari seluruh responden merasa antusias selama perkuliahan dengan model pembelajaran tersebut, sementara 12% mengakui kesulitan memahami materi yang disampaikan secara daring. Sebanyak 68% dari keseluruhan responden menggunakan paket data pribadi untuk mengakses internet selama pembelajaran daring, dan sekitar 48% dari total responden mengidentifikasi masalah utama selama proses pembelajaran berupa koneksi internet yang kurang memadai. Sebanyak 52% dari seluruh responden menyatakan kepuasan mereka terhadap penerapan *blended learning*, sementara 68% dari total responden menyarankan perbaikan pada alokasi waktu dalam penerapan model *blended learning* [1][22],[23].

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan *blended learning* terhadap depresi dan efikasi diri mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa *blended learning* dapat memiliki pengaruh negatif dan positif bagi mahasiswa. Di satu sisi, *blended learning* dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa, di sisi lain, *blended learning* juga dapat meningkatkan risiko depresi mahasiswa. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meminimalisir risiko depresi mahasiswa dalam pembelajaran *blended learning*. Kepada peneliti selanjutnya kami harap dapat menggali lebih dalam lagi indikator dan dampak mengenai pembelajaran campuran (*blended learning*) terhadap depresi dan efikasi diri mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, data diperoleh melalui kuesioner yang bersifat self-report, sehingga sangat bergantung pada persepsi subjektif responden dan berpotensi menimbulkan bias sosial atau kesalahan penilaian diri. Kedua, penelitian hanya dilakukan pada satu institusi pendidikan dan dengan jumlah responden yang terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas ke populasi mahasiswa lainnya. Selain itu, variabel depresi dan efikasi diri tidak dianalisis secara longitudinal, sehingga dinamika perubahan psikologis mahasiswa dalam jangka panjang belum tergambarkan secara menyeluruh. Untuk itu, disarankan pada penelitian selanjutnya untuk menggunakan pendekatan campuran (mixed-method) dengan melibatkan observasi langsung, wawancara mendalam, serta penyebaran kuesioner dalam lingkup yang lebih luas. Penelitian lanjutan juga sebaiknya

mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual seperti dukungan sosial, beban akademik, dan akses teknologi yang dapat memoderasi hubungan antara blended learning, depresi, dan efikasi diri mahasiswa.

## REFERENSI

- [1] A. T. Abeng, "IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN DARING JURUSAN ADMINISTRASI PENDIDIKAN FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVESITAS NEGERI MAKASSAR DI TENGAH PANDEMI COVID-19," Universitas Negeri Makassar, 2021.
- [2] T. N. Azis, "Strategi pembelajaran era digital," *Annual Conference on Islamic Education and Social Sains (ACIEDSS 2019)*, vol. 1, no. 2, pp. 308–318, 2019.
- [3] K. D. Utami, R. wahyu Hidayati, and L. Susilowati, "Pengaruh Terapi Hypnofivesic Terhadap Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Proses Belajar Mengajar Daring Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, vol. 7, no. 1, pp. 63–68, 2021.
- [4] E. Ariani, I. Toriq, S. Suhartini, and A. Hermawan, "Analisa Pengaruh Blended Learning Dan Motivasi Terhadap Keberhasilan Studi Dan Perilaku Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19," *Teknologika*, vol. 12, no. 2, pp. 236–245, 2022.
- [5] M. Rianita and E. Sinaga, "Manajemen Stres Mahasiswa Dalam Menjalani Pembelajaran Campuran: Studi Kualitatif," *Jurnal Keperawatan*, vol. 15, no. 3, pp. 1201–1210, 2023, [Online]. Available: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- [6] D. Fadhilatunisa, M. M. Fakhri, and Rosidah, "The Effect of Blended Learning on Learning Activities and Learning Outcomes of Accounting Students," *Jurnal Akuntansi Indonesia*, vol. 16, no. 2, pp. 93–106, 2020.
- [7] B. Anwar, A. Adam, and I. Ismail, "Pengaruh Model Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Media Pembelajaran Di Masa Covid-19 Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Fakultas Teknik Universitas Negeri Makassar," *JoVI: JOURNAL of VOCATIONAL INSTRUCTION*, vol. 1, no. 1, p. 60, 2022, doi: 10.55754/jov.v1i1.33431.
- [8] G. Putri and A. D. Ariana, "Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, vol. 1, no. 1, pp. 104–111, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.24573.
- [9] C. C. Resubun, "Respon Terhadap Pembelajaran Blended Learning Di Era Pandemi Covid 19 Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa," *Media Husada Journal Of Nursing Science*, vol. 2, no. 3, pp. 154–166, 2021, doi: 10.33475/mhjns.v2i3.67.
- [10] A. Santoso *et al.*, "Tingkat Depresi Mahasiswa Keperawatan di Tengah Wabah COVID-19," *Holistic Nursing and Health Science*, vol. 3, no. 1, pp. 1–8, 2020, doi: 10.14710/hnhs.3.1.2020.1-8.
- [11] M. P. Sitorus, D. K. Putri, and S. Niriayah, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Stikes Hangtuah Pekanbaru Dalam Menjalankan Proses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19," *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, vol. 3, no. 1, pp. 27–37, 2023.
- [12] A. Faroh, H. Purnawan, and M. M. Junaidi, "Tingkat Depresi , Stres , dan Kecemasan Mahasiswa Teknik Elektro selama Pembelajaran Daring Pembelajaran daring juga berpengaruh dengan hasil Indeks Prestasi Semester yang dicapai oleh para mahasiswa ( Faroh , 2022 ). Kuliah online atau yang biasa disebut," vol. 10, no. 1, pp. 1–11, 2023.
- [13] S. E. W. Laoli, F. A. Nauli, and D. Karim, "Gambaran Tingkat Depresi Mahasiswa Dan Faktor Penyebab Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Riau," *Coping: Community of Publishing in Nursing*, vol. 10, no. 1, p. 115, 2022, doi: 10.24843/coping.2022.v10.i01.p15.

- [14] N. Umami, M. A. S. W.H, and V. D. Cahyani, "Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dalam Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa," *Pekobi: Jurnal Pendidikan, Ekonomi, dan Bisnis*, vol. 7, no. 2, pp. 106–115, 2022, [Online]. Available: <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/Pekobis/index>
- [15] Y. Septiana, "Survei Efikasi Diri Mahasiswa Prodi Pendidikan Akuntansi Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh," *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, vol. 17, no. 2, pp. 83–97, 2020, doi: 10.21831/jep.v17i2.35008.
- [16] P. Mayestika and M. H. Hasmira, "Artikel Penelitian," *Jurnal Perspektif*, vol. 4, no. 4, p. 519, 2021, doi: 10.24036/perspektif.v4i4.466.
- [17] Kurniawan, Khoirunnisa, S. Sukma, R. Sephia, S. Aisyah, and NilamAndriani, "View of Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Narrative Review," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 5, no. 1, pp. 122–123, 2022, [Online]. Available: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1452/634>
- [18] Fitriawan, A., & Purnama, D. (2023). Mediating effect of self-esteem on the relationship between academic self-efficacy and depression symptoms among nursing students participating in blended learning. *Heliyon*, 9, e22526. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22526>
- [19] Aristova, N., Malykhin, O., & Melikova, S. (2021). Development of future English language teachers' self-efficacy levels: Blended learning versus face-to-face instruction. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13(3), 453. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.3/453>
- [20] Zhang, F., & Jiang, T. (2024). Influence of blended learning on students' self-efficacy: An empirical study based on Cesim simulation course. *Higher Education and Practice*, 1-12. <https://doi.org/10.62381/h241108>
- [21] Nasution, N. A., Ramadhani, F., & Negeri Medan, N. (2024). The effect of blended learning on students' self-efficacy in mathematics learning. *Journal Mathematics Education Sigma [JMES]*, 5(1), 18573. <https://doi.org/10.30596/jmes.v5i1.18573>
- [22] Abdelraheem, A. Y. (2014). Enhancing students' learning and self-efficacy through blended learning in a teachers' program. *Journal on Educational Technology*, 10(4), 29–39. <https://doi.org/10.26634/JET.10.4.2607>
- [23] Ruijten, P. A. M., & Hooijman, E. (2019). A qualitative analysis of student experiences of a blended learning course. *5th International Conference on Higher Education Advances (HEAD'19)*, 9473. <https://doi.org/10.4995/HEAD19.2019.9473>