

# Hubungan Pembelajaran Daring (Online) Dan Learning Independence Terhadap Stres Akademik Mahasiswa

Munawara Salfitri<sup>1</sup>, Ari Dyah Sinta Tri Astuti<sup>2</sup>, Monesta Cici Ijan<sup>3</sup>, Suryandari<sup>4</sup>, Febriana Muryanto<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup> Akademi Manajemen Administrasi Dharmala Yogyakarta

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pembelajaran Daring (online) dan Learning Independence Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey, dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa/i STIE "YKP" Yogyakarta. Jumlah sampel penelitian 95 responden. Data penelitian berupa data primer yang diperoleh melalui google form link : <https://form.gle/um1CLY8pcuGjLM6HA> , observasi dan wawancara dan data sekunder yang diperoleh melalui studi kepustakaan dan dokumentasi. Teknik pengambilan sampel sample random sampling.

Hasil uji t menunjukkan bahwa Pembelajaran Daring (online) tidak berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik mahasiswa STIE "YKP" Yogyakarta, dengan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu  $0,407 > 0,05$ . Learning independence berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik mahasiswa STIE "YKP" Yogyakarta, dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yaitu  $0,023 < 0,05$ . Hasil uji F menunjukkan bahwa Pembelajaran Daring (online) dan Learning Independence berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik Mahasiswa STIE "YKP" Yogyakarta, dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yaitu  $0,038 < 0,05$ . Nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai R sebesar 0,392. Hal ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi atau hubungan antara variabel Pembelajaran Daring dan Learning Independence terhadap Stres Akademik lemah. Sedangkan dari uji terhadap kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel independennya diperoleh nilai koefisien determinasi atau adjusted R square sebesar 0,135. Persamaan linier berganda menunjukkan  $Y = 54,878 - 0,107 X_1 + 0,255 X_2 + e$ . Nilai Adjusted R Square menunjukkan bahwa semua variabel independen mampu menjelaskan Stres Akademik sebesar 13,5% sisanya 86,5% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** *Pembelajaran Daring (Online), Learning Independence, Stres Akademik.*

Copyright (c) 2024 Munawara Salfitri

---

<sup>2</sup>Corresponding author :

Email Address : [munawarasalfitri@amadha.ac.id](mailto:munawarasalfitri@amadha.ac.id)

## PENDAHULUAN

Pada masa penyebaran virus corona (COVID-19) yang terjadi saat ini ternyata menimbulkan dampak tersendiri pada sektor pendidikan di Indonesia. Penyebaran wabah yang sangat cepat sehingga setiap negara harus bertindak cepat untuk menekan angka penyebaran dan kejadian covid-19. Kebijakan yang dibuat pemerintah

Indonesia untuk menekan angka kejadian *covid-19* antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu jaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), cuci tangan dan memakai masker. Semua aktivitas yang menimbulkan kerumunan dihindari agar tidak terjadi penyebaran virus ini. Hal tersebut menyebabkan setiap orang harus mengurangi aktivitas di luar rumah. Bekerja, beribadah termasuk belajar harus dikerjakan di rumah, hal tersebut dilakukan untuk menghindari kontak fisik antara peserta didik dan pendidik.

Pada situasi pandemi *covid-19* yang kurang menguntungkan mahasiswa harus dirumahkan sehingga semua aktivitas yang biasa dilakukan oleh mahasiswa harus dibatasi, oleh karena itu banyak mahasiswa yang keadaan psikisnya terganggu akan mengakibatkan kehilangan kontrol terhadap dirinya dan akan lebih mengalami stres akademik. Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Semiun, n.d.). Stres akademik yang dialami terjadi bukan semata-mata berasal dari faktor eksternal (lingkungan sekolah/kampus dan orang tua), namun faktor internal juga mempengaruhi timbulnya stres belajar, yaitu bagaimana siswa mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas-tugasnya (Sigarlaki, 2014). Mahasiswa perguruan tinggi memiliki resiko tinggi terjadi stres dan terpapar dengan berbagai stresor. Stres yang dialami mahasiswa yang terjadi di sekolah/perguruan tinggi disebut dengan stress akademik (Barseli et al., 2017). Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, penelitian wang menyimpulkan bahwa mahasiswa China menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi covid-19 (Wang & Zhao, 2020). Perubahan kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulnya stres akademik. Pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh mahasiswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada mahasiswa dan ditambahkan dengan kendala-kendala yang ditemui mahasiswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres.

Pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, local area network sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa et al., 2019). Pembelajaran daring dapat dilakukan dengan fasilitas komputer, laptop maupun smartphone yang dihubungkan dengan jaringan internet. Dengan adanya fasilitas tersebut dosen dan mahasiswa dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan platform seperti whatsapp, telegram, zoom, meet, google classroom (Fitriah, 2020).

Banyaknya tugas dan mempelajari bahan perkuliahan yang diberikan oleh dosen, mahasiswa diharuskan untuk bisa belajar secara mandiri di rumah. *Learning Independence* adalah kondisi aktifitas belajar yang mandiri tidak tergantung pada orang lain, memiliki kemauan, inisiatif serta bertanggungjawab sendiri dalam menyelesaikan masalah belajarnya. Kemandirian Belajar akan terwujud apabila siswa aktif mengontrol sendiri segala sesuatu yang dikerjakan, mengevaluasi dan selanjutnya merencanakan sesuatu yang lebih dalam pembelajaran yang dilalui dan siswa juga mau aktif dalam proses pembelajaran.

Pada situasi yang kurang menguntungkan mahasiswa diharuskan untuk belajar secara mandiri melalui belajar secara daring, dengan demikian mahasiswa sebaiknya memiliki kemandirian belajar yang baik sehingga mampu mengikuti proses pembelajaran dengan harapan mendapatkan hasil belajar yang baik pula. Namun

nyatanya tidak semua mahasiswa memiliki kemandirian belajar yang baik, sehingga kemandirian mahasiswa dalam belajar perlu untuk dikembangkan. Kemandirian belajar itu sendiri merupakan kesadaran diri untuk belajar dengan tidak bergantung kepada orang lain dan merasa bertanggung jawab dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Vilmala, 2019).

## LANDASAN TEORI

### Stres Akademik

Stres adalah sebuah reaksi tekanan ketika tuntutan-tuntutan yang diterima tidak dapat ditangani dan melebihi batas kemampuan manusia menimbulkan reaksi pada fisik, psikis dan perilaku. Setiap orang pasti mengalami stres yang tidak dapat dihindari dari kehidupannya, berikut akan membahas lebih lanjut mengenai definisi stres. Stres adalah sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres akademik bersangkutan dengan kehidupan akademik individu. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang *stressor* akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerts & Grégoire, 2004).

Menurut (Desmita, 2009) stres akademik adalah stres yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, yang meliputi tekanan untuk naik kelas, lama belajar, menyontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, mendapat bantuan beasiswa, keputusan menentukan jurusan, serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Dari uraian yang telah di jelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi stres yang di alami oleh peserta didik akibat tuntutan yang mereka dapatkan di lingkungan pendidikan yang berhubungan dengan belajar sehingga memunculkan reaksi ketegangan fisik, psikologis, perubahan tingkah laku dan dapat mempengaruhi prestasi belajar atau proses berpikir pada peserta didik. Indikator stres akademik dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi dua aspek utama, yaitu: respon stres dan gejala stres yang diukur melalui indikator dengan ciri-ciri perubahan pada: fisik (*physiologic*), emosional (*emotional*), pikiran (*cognition*), dan perilaku (*behavior*).

### Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring adalah kegiatan pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, local area network sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran seperti penyampaian materi (Mustofa et al., 2019). Pembelajaran berbasis daring merupakan pemanfaatan jaringan internet oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran. Melalui pembelajaran berbasis daring dapat memberikan keluasaan kepada mahasiswa untuk mengatur waktu belajar. Mahasiswa dapat belajar tidak terikat oleh waktu, kapanpun dan di manapun. Selain itu, mahasiswa dapat berinteraksi dengan dosen baik secara *synchronous*, yakni interaksi belajar pada waktu yang bersamaan seperti dengan menggunakan video converence, telepon atau live chat, maupun *asynchronous*, yakni interaksi belajar pada waktu yang tidak bersamaan melalui kegiatan pembelajaran yang telah disediakan secara elektronik.

Dari uraian diatas maka dapat simpulkan bahwa pembelajaran daring adalah suatu pembelajaran yang dilakukan dengan memanfaatkan teknologi komputer dan

internet, pembelajaran daring dilakukan tanpa adanya pertemuan fisik atau pertemuan secara langsung.

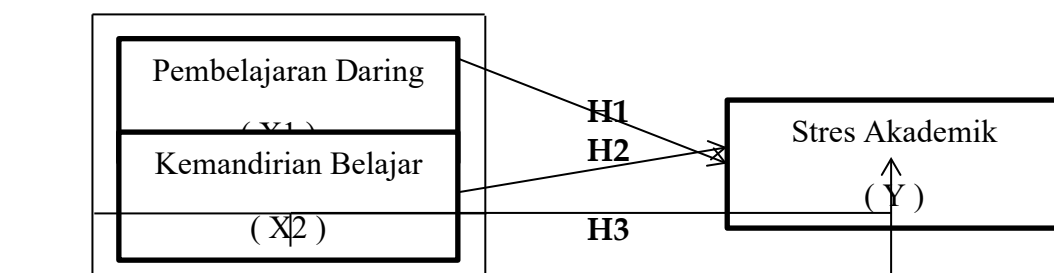
### ***Learning Independence* (Kemandirian Belajar)**

*Independent learning* adalah pembelajaran yang dilakukan secara mandiri dimana pelajar merencanakan, mengatur, dan menyelesaikan pembelajarannya sendiri tanpa bimbingan langsung dari pendidik melainkan hanya sebagai fasilitator. *Independent learning* atau Kemandirian Belajar adalah kondisi aktifitas belajar yang mandiri tidak tergantung pada orang lain, memiliki kemauan, inisiatif serta bertanggung jawab sendiri dalam menyelesaikan masalah belajarnya. Kemandirian Belajar akan terwujud apabila siswa aktif mengontrol sendiri segala sesuatu yang dikerjakan, mengevaluasi dan selanjutnya merencanakan sesuatu yang lebih dalam pembelajaran yang dilalui dan siswa juga mau aktif dalam proses pembelajaran.

Kemandirian belajar merupakan salah satu hal yang penting dalam suatu proses pembelajaran. Kemandirian belajar diperlukan bagi setiap remaja, baik peserta didik dan mahasiswa, agar mereka mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya, selain itu untuk dapat mengembangkan kemampuan belajar atas kemauan sendiri (Tahar & Enceng, 2006). Menurut (Hapsari & Canrayani, 2013) tuntutan terhadap kemandirian sangat besar dan jika tidak direspon secara tepat bisa menimbulkan dampak yang tidak menguntungkan bagi perkembangan psikologis di masa mendatang.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa secara garis besar, *Learning independence* itu ditandai dengan adanya tanggungjawab, inisiatif bisa menyelesaikan masalah sendiri, serta adanya otonomi dan kebebasan untuk menentukan keputusan sendiri.

### **KERANGKA PIKIR PENELITIAN**



### **HIPOTESIS PENELITIAN**

- H1** : Diduga Pembelajaran Daring (*online*) berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik Mahasiswa STIE “YKP” Yogyakarta.
- H2** : Diduga *Learning Independence* berpengaruh signifikan Terhadap Stres Akademik Mahasiswa STIE “YKP” Yogyakarta
- H3** : Diduga Pembelajaran Daring (*online*) dan *Learning Independence* secara

**METODE PENELITIAN** : Diduga Pembelajaran Daring (*online*) dan *Learning Independence* berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik mahasiswa STIE

**Jenis Penelitian** : Yogyakarta.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian survey. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode penelitian

kuantitatif adalah penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan (Sugiyono, 2017).

### Populasi Dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh mahasiswa STIE "YKP" Yogyakarta sebanyak 951 mahasiswa (PD-DIKTI STIE "YKP" Yogyakarta).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Teknik simpel random sampling dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. (Sugiyono, 2019). Sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin (2017) dengan taraf kesalahan 10%, Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 90 responden, Oleh karena respon yang diperoleh dari kuesioner online *google form* sebanyak 95 responses maka sejumlah 95 responden inilah yang dijadikan sebagai sampel penelitian.

Data penelitian berupa data primer yang diperoleh melalui *google form link* : <https://form.gle/um1CLY8pcuGjLM6HA> , observasi dan wawancara dan data sekunder yang diperoleh melalui studi kepustakaan dan dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Data

#### a. Uji Validitas

Hasil uji validitas terhadap instrument dari variabel Stres Akademik, sebagai berikut:

| Tabel 1<br>Hasil Uji Validitas Variabel Stres Akademik |  |                |  |
|--|--|----------------|--|
| No.  | Variabel dan Indikator   | Sig<br>tailed) | Sig value (2-<br>tailed)<br>< 0,05 → Valid |
| 1.   | Merasa sakit kepala setiap kali mengerjakan tugas.   | 0,000          | Valid                                      |
| 2.   | Tubuh tidak mampu istirahat dengan maksimal ketika menghadapi ujian semester.                                | 0,000          | Valid                                      |
| 3.   | Merasa lelah setelah mengerjakan tugas yang banyak.  | 0,000          | Valid                                      |
| 4.   | Telapak tangan berkeringat karena begadang mengerjakan ujian/tugas yang deadline.                            | 0,000          | Valid                                      |
| 5.   | Denyut jantung berdebar ketika tidak mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dosen.                          | 0,000          | Valid                                      |
| 6.   | Merasa cemas ketika akan menerima hasil nilai ujian.   | 0,000          | Valid                                      |
| 7.   | Mudah tersinggung ketika merasa teman membicarakan saya.   | 0,000          | Valid                                      |
| 8.   | Merasa tidak puas ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan apa yang ditargetkan.                      | 0,000          | Valid                                      |
| 9.   | Merasa diabaikan ketika teman-teman sedang mendiskusikan tugas kelompok.                                     | 0,000          | Valid                                      |
| 10.  | Sulit konsentrasi saat perkuliahan berlangsung.  | 0,000          | Valid                                      |
| 11.  | Merasa tertekan dan terbebani saat prestasi menurun.   | 0,000          | Valid                                      |
| 12.  | Tuntutan menjadi mahasiswa berprestasi menjadikan suatu tantangan yang harus dicapai.                        | 0,000          | Valid                                      |
| 13.  | Merasa kehilangan harapan ketika apa yang diinginkan tidak tercapai dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. | 0,000          | Valid                                      |

| <b>Tabel 1</b><br><b>Hasil Uji Validitas Variabel Stres Akademik</b> |  |                       |   |
|--|--|-----------------------|---|
| <b>No.</b>   | <b>Variabel dan Indikator</b>  | <b>Sig (2-tailed)</b> | <b>Sig value (2-tailed) &lt; 0,05 → Valid</b> |
| 14.  | Tidak semangat dalam mengerjakan sesuatu ketika tidak memiliki prioritas dalam hidup.              | 0,000                 | Valid   |
| 15.  | Merasa tidak bisa bersaing dengan teman karena kemampuan yang dimiliki masih kurang.               | 0,000                 | Valid   |
| 16.  | Menyembunyikan hasil ujian/tugas ketika mendapatkan hasil yang buruk.                              | 0,000                 | Valid   |
| 17.  | Tidak mengikuti perkuliahan pada jam mata kuliah yang tidak disukai.                               | 0,000                 | Valid   |
| 18.  | Menggerutu ketika pendapat saya tidak didengar.  | 0,000                 | Valid   |
| 19.  | Tidak langsung menyalahkan diri sendiri karena kesalahan itu bisa terjadi karena sebab orang lain. | 0,000                 | Valid   |
| 20.  | Bertengkar (berselisih) dengan teman karena tidak sependapat tentang suatu hal.                    | 0,000                 | Valid   |
| 21.  | Berusaha mencari perhatian dari orang lain.  | 0,001                 | Valid   |
| 22.  | Merasa gugup ketika akan mengerjakan ujian.  | 0,000                 | Valid   |
| 23.  | Menenangkan diri atau menyembunyi kan masalah dengan cara menyendiri.                              | 0,002                 | Valid   |

Dari hasil pengujian validitas terhadap 23 (dua puluh tiga) item pertanyaan variabel Stres Akademik memberikan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan hasil ini disimpulkan bahwa butir pertanyaan dari variabel Stres Akademik sebanyak 23 (dua puluh tiga) pertanyaan di kuesioner dinyatakan valid dan dapat dipergunakan.

Selanjutnya, uji validitas terhadap instrument variabel Pembelajaran Daring, sebagai berikut:

| <b>Tabel 2</b><br><b>Hasil Uji Validitas Variabel Pembelajaran Daring (Online)</b> |  |                       |   |
|--|--|-----------------------|---|
| <b>No .</b>  | <b>Variabel dan Indikator</b>  | <b>Sig (2-tailed)</b> | <b>Sig value (2-tailed) &lt; 0,05 → Valid</b> |
| 1.   | Materi belajar mahasiswa tersedia secara <i>online</i> dan dapat diunduh.                        | 0,000                 | Valid   |
| 2.   | Soal-soal latihan pendalaman materi perkuliahan tersedia secara <i>online</i> dan dapat diunduh. | 0,000                 | Valid   |
| 3.   | Evaluasi belajar mahasiswa tersedia secara <i>online</i> dan dapat diunduh.                      | 0,000                 | Valid   |
| 4.   | Mahasiswa mengembangkan komunitas <i>online</i> antar sesama teman.                              | 0,000                 | Valid   |
| 5.   | Mahasiswa berbagi informasi perkuliahan dalam komunitas yang dibentuk.                           | 0,000                 | Valid   |
| 6.   | Mahasiswa berbagi ilmu yang diperoleh dari materi kuliah maupun sumber lain.                     | 0,000                 | Valid   |
| 7.   | Kesiapan dosen mengajar daring ( <i>online</i> ).  | 0,000                 | Valid   |
| 8.   | Kemampuan dosen menjelaskan materi melalui pembelajaran daring.                                  | 0,000                 | Valid   |
| 9.   | Wawasan ruang lingkup materi yang diajarkan yang meliputi referensi secara <i>online</i> .       | 0,000                 | Valid   |
| 10.  | Kemampuan dosen dalam menyelesaikan pertanyaan mahasiswa dalam pembelajaran daring.              | 0,000                 | Valid   |

| <b>Tabel 2</b><br><b>Hasil Uji Validitas Variabel Pembelajaran Daring (Online)</b> |  |                |                                     |
|--|--|----------------|-------------------------------------|
| No .   | Variabel dan Indikator   | Sig (2-tailed) | Sig value (2-tailed) < 0,05 → Valid |
| 11.  | Dosen menyampaikan materi, tugas, kuis, soal ujian, dsb. secara menarik dan menyenangkan.  | 0,000          | Valid                               |
| 12.  | Kesediaan dosen untuk melayani konsultasi mahasiswa dalam pembelajaran daring.   | 0,000          | Valid                               |
| 13.  | Terdapat dukungan <i>software messenger</i> yang memudahkan dosen dan mahasiswa melakukan interaksi <i>real time</i> .                         | 0,000          | Valid                               |
| 14.  | Terdapat dukungan <i>software messenger</i> yang memudahkan antar mahasiswa untuk melakukan interaksi <i>real time</i> .                       | 0,000          | Valid                               |
| 15.  | Terdapat dukungan <i>software messenger</i> yang memudahkan antar mahasiswa untuk melakukan kerjasama dalam menyelesaikan masalah perkuliahan. | 0,000          | Valid                               |
| 16.  | Dosen menyediakan media pembelajaran berbentuk video.  | 0,000          | Valid                               |
| 17.  | Dosen menyediakan media pembelajaran berbentuk audio.  | 0,000          | Valid                               |
| 18.  | Dosen menyediakan media pembelajaran berbentuk simulasi <i>online</i> .  | 0,000          | Valid                               |

Dari hasil pengujian validitas terhadap 18 (delapan belas) item pertanyaan variabel Pembelajaran Daring memberikan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan hasil ini disimpulkan bahwa butir pertanyaan dari variabel Pembelajaran Daring sebanyak 18 (delapan belas) pertanyaan di kuesioner dinyatakan valid dan dapat dipergunakan.

Selanjutnya, uji validitas terhadap instrument variabel *Learning Independence*, sebagai berikut.

| <b>Tabel 3</b><br><b>Hasil Uji Valid Variabel <i>Learning Independence</i></b> |  |                |                                     |
|--|--|----------------|-------------------------------------|
| No .   | Variabel dan Indikator   | Sig (2-tailed) | Sig value (2-tailed) < 0,05 → Valid |
| 1.   | Materi kuliah dan studi pustaka online menunjang dalam belajar.                          | 0,000          | Valid                               |
| 2.   | Materi kuliah dipelajari berulang kali.  | 0,000          | Valid                               |
| 3.   | Bertanya kepada teman mengenai materi yang belum saya mengerti.                          | 0,000          | Valid                               |
| 4.   | Mendiskusikan hal yang tidak dimengerti dengan dosen.                                    | 0,000          | Valid                               |
| 5.   | Materi yang dipelajari ulang lebih mudah dipahami.                                       | 0,000          | Valid                               |
| 6.   | Senantiasa mengerjakan tugas atau latihan soal dan mengirimkannya.                       | 0,000          | Valid                               |
| 7.   | Berusaha mencari sumber referensi yang dianjurkan oleh dosen untuk mata kuliah tertentu. | 0,000          | Valid                               |
| 8.   | Nilai tugas-tugas bagus.   | 0,000          | Valid                               |
| 9.   | Mengerjakan soal ujian secara mandiri tanpa bantuan teman.                               | 0,000          | Valid                               |
| 10.  | Selalu percaya diri dalam mengerjakan soal ujian.  | 0,000          | Valid                               |
| 11.  | Hasil ujian yang bagus menjadi motivasi belajar.   | 0,000          | Valid                               |
| 12.  | Membuat catatan penting disaat belajar.  | 0,000          | Valid                               |

| <b>Tabel 3</b><br><b>Hasil Uji Valid Variabel <i>Learning Independence</i></b> |  |                |                                     |
|--|--|----------------|-------------------------------------|
| No   | Variabel dan Indikator   | Sig (2-tailed) | Sig value (2-tailed) < 0,05 → Valid |
| 13.  | Merasa lebih baik belajar sendiri dibandingkan belajar (diskusi) kelompok. | 0,000          | Valid                               |
| 14.  | Menggunakan media internet sebagai media belajar.                          | 0,000          | Valid                               |
| 15.  | Membuat jadwal untuk belajar mengulangi materi yang sudah diperoleh.       | 0,000          | Valid                               |
| 16.  | Hanya menerima materi yang diberikan dosen.                                | 0,002          | Valid                               |
| 17.  | Selalu fokus dalam belajar.  | 0,000          | Valid                               |
| 18.  | Saya pantang menyerah dalam belajar.                                       | 0,000          | Valid                               |
| 19.  | Setiap ada waktu senggang saya selalu belajar.                             | 0,000          | Valid                               |
| 20.  | Saya hanya bisa belajar pada waktu-waktu tertentu.                         | 0,012          | Valid                               |
| 21.  | Saya belajar tidak pernah lama tetapi melakukannya secara berkelanjutan.   | 0,000          | Valid                               |
| 22.  | Saya selalu konsentrasi dalam belajar.                                     | 0,000          | Valid                               |
| 23.  | Uraian materi kuliah dibaca seluruhnya.                                    | 0,000          | Valid                               |
| 24.  | Dengan mengerjakan tugas atau latihan soal menjadi lebih paham.            | 0,000          | Valid                               |

Dari hasil pengujian validitas terhadap 24 (dua puluh empat) item pertanyaan variabel Kemandirian Belajar memberikan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan hasil ini disimpulkan bahwa butir pertanyaan dari variabel Kemandirian Belajar sebanyak 24 (dua puluh empat) pertanyaan di kuesioner dinyatakan valid dan dapat dipergunakan.

### Uji Reliabilitas

Teknik yang digunakan untuk mengukur konsistensi internal dalam penelitian ini dengan teknik Cronbach's Alpha (Ghozali, 2016). Jika nilai Cronbach's Coefficient Alpha lebih kecil 0,60 maka kuesioner sebagai alat pengukur dinilai dinyatakan tidak reliabel. Hasil pengujian reliabilitas dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

| <b>Tabel</b><br><b>Hasil Uji Reliabilitas</b> |                  |          |            |
|---|------------------|----------|------------|
| Variabel                                      | Cronbach's Alpha | Kriteria | Keterangan |
| Stres Akademik                                | 0,889            | 0,60     | Reliabel   |
| <i>Learning Independence</i>                  | 0,916            | 0,60     | Reliabel   |
| Kemandirian Belajar                           | 0,903            | 0,60     | Reliabel   |

Dari tabel diatas menunjukkan hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa semua variabel mempunyai nilai koefisien Cronbach's Alpha rata-rata diatas 0,60 sehingga dapat dikatakan bahwa semua konsep pengukuran masing-masing variabel dari kuesioner adalah reliabel. Untuk selanjutnya item-item pada masing-masing konsep dapat dipakai sebagai alat ukur.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pembelajaran Daring dan Kemandirian Belajar terhadap Stres Akademik mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa STIE "YKP" Yogyakarta). Berikut penjelasannya.

### Pengaruh Pembelajaran Daring (Online) (X1) Terhadap Stres Akademik (Y).

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai koefisien regresi senilai -0,107. Nilai ini menunjukkan nilai yang negative yang artinya jika Pembelajaran Daring meningkat maka Stres Akademik akan menurun. Sedangkan hasil nilai uji t diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,407 lebih besar dari 0,05, yang artinya bahwa Pembelajaran Daring tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Stres Akademik. Dalam penelitian ini mahasiswa cenderung memiliki masalah dalam proses pembelajaran dimana mahasiswa merasa kurang fokus saat melakukan perkuliahan melalui media *google meet* dan *zoom*, cara pengajar dalam menyampaikan materi kurang kreatif sehingga mahasiswa mudah merasa jenuh saat perkuliahan berlangsung, dan meskipun pembelajaran berlangsung secara daring namun materi yang diberikan tidak kurang dan sesuai sehingga mahasiswa tetap memahami materi yang diberikan atau disampaikan, tidak sedikit pengajar yang mengadakan kuis rebutan sehingga memacu kemampuan mahasiswa untuk tetap aktif dalam perkuliahan, selain itu mahasiswa tetap bisa mengikuti perkuliahan dimanapun saja.

Hasil penelitian ini tidak mendukung penelitian sebelumnya yaitu penelitian (Andiarna & Kusumawati, 2020) dan Ramdani Anisa (2021) yang menyimpulkan bahwa Pembelajaran daring Berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik.

#### **Pengaruh *Learning Independence* (Kemandirian Belajar) (X2) Terhadap Stres Akademik (Y).**

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai sebesar 0,255. nilai ini menunjukkan nilai yang positif yang artinya jika *Learning Independence* meningkat maka Stres Akademik akan meningkat. Sedangkan untuk hasil uji t diperoleh nilai sebesar 0,023 lebih kecil dari 0,05, yang artinya bahwa *Learning Independence* berpengaruh secara signifikan terhadap Stres Akademik. Dalam penelitian ini *Learning Independence*/kemandirian belajar ditunjukkan dengan tidak tergantungnya mahasiswa pada mahasiswa lain, mahasiswa cenderung menyukai belajar secara kelompok dibandingkan secara mandiri, mahasiswa tidak pandai dalam mengatur/mengelola strategi dan waktu belajar, tidak mampu mengukur kemampuan dalam belajar, tidak adanya kemauan atau inisiatif dalam belajar, semakin mandiri mahasiswa dalam belajar maka akan semakin sedikit mahasiswa yang mengalami stres akademik, dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mandiri cenderung lebih mengalami stres akademik karena jika mahasiswa tidak mandiri maka potensi untuk mendapat apa yang diinginkan dalam belajar semakin sulit sehingga keinginan yang tidak tercapai akan mengakibatkan mahasiswa tersebut mudah mengalami stress akademik.

Hasil penelitian ini mendukung peneliti sebelumnya yaitu penelitian (Rohmah, 2012) dan (Lestari et al., 2016) yang menyimpulkan bahwa Kemandirian Belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik.

#### **Pengaruh Pembelajaran Daring (Online) (X1) dan *Learning Independence* (Kemandirian Belajar) (X2) Terhadap Stres Akademik (Y).**

Berdasarkan hasil dari uji F diperoleh nilai signifikan sebesar 0,038 lebih kecil dari 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa Pembelajaran Daring dan *Learning Independence* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik. Hasil penelitian ini mendukung penelitian (Rohmah, 2012), (Lestari et al., 2016), (Andiarna & Kusumawati, 2020) dan Ramdani Anisa (2021) yang menyimpulkan bahwa Pembelajaran Daring dan *Learning Independence* berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik.

Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa Pembelajaran Daring dan *Learning Independence* berpengaruh simultan dan signifikan terhadap Stres Akademik.

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Dari hasil pengujian dan pembahasan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- a. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama (H1) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan dari variabel Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik. Hal ini diketahui dari nilai signifikansi sebesar 0,407 lebih besar dari 0,05.
- b. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis kedua (H2) menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara variabel *Learning Independence* terhadap Stres Akademik. Hal ini diketahui dari nilai signifikansi sebesar 0,023 lebih kecil dari 0,05.
- c. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ketiga (H3) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh simultan dan signifikan antara variabel Pembelajaran Daring dan *Learning Independence* terhadap Stres Akademik. Hal ini diketahui dari nilai signifikansi sebesar 0,038 lebih kecil dari 0,05.
- d. Berdasarkan uji terhadap derajat hubungan antar variabel menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai R sebesar 0,392. Hal ini menunjukkan bahwa koefisien korelasi atau hubungan antara variabel Pembelajaran Daring dan *Learning Independence* terhadap Stres Akademik lemah. Sedangkan dari uji terhadap kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel independennya diperoleh nilai koefisien determinasi atau *adjusted R square* sebesar 0,135. Hal ini berarti kemampuan variabel bebas/independen dalam menjelaskan variabel terikat/dependen adalah sebesar 13,5% sisanya 86,5% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

### Saran

- a. Bagi STIE "YKP" Yogyakarta  
Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan masukan pihak pengajar untuk tetap mempertahankan atau meningkatkan kualitas dalam pembelajaran, dan untuk mengatasi kejenuhan dalam pembelajaran daring diharapkan dosen lebih bisa menggunakan aplikasi media yang lebih baik dan dapat menjelaskan materi melalui media zoom/google meet dan tidak hanya memberi penjelasan melalui media ketikan saja sehingga hal tersebut bisa menghindari/mengurangi stres akademik pada mahasiswa.
- b. Bagi Responden/Mahasiswa STIE "YKP" Yogyakarta  
Untuk meningkatkan kemandirian belajar, mahasiswa diharapkan untuk lebih aktif lagi dalam mempelajari materi meskipun hanya melalui jaringan (tanpa adanya tatap muka). Untuk mengurangi stress dalam belajar diharapkan mahasiswa lebih bisa mengatur pola belajar dan dapa

mengontrol waktu yang dimiliki seperti waktu belajar waktu istirahat dan jam tidur.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi pembelajaran daring dan kemandirian belajar terhadap stres akademik mahasiswa. Didasarkan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain dalam penelitian sehingga dapat diketahui variabel atau faktor lain selain pembelajaran daring dan kemandirian belajar.

## Referensi

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261-271.
- Hapsari, S., & Canrayani, A. (2013). Bahasa Indonesia Penulisan dan Penyajian Karya Ilmiah. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Lestari, S. M. P., Oktia, D., & Sudiadnyani, N. P. (2016). Hubungan antara kemandirian dan penyesuaian diri dengan stres pada mahasiswa/i baru angkatan 2015 fakultas kedokteran umum Universitas Malahayati yang merantau di Bandar Lampung. *Jurnal Medika Malahayati*, 3(2), 65-70.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi model perkuliahan daring sebagai upaya menekan disparitas kualitas perguruan tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151-160.
- Ramdani, Anisa. 2021. *Pengaruh Pendampingan Ibu Pekerja Harian Lepas dan Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Dasar*. Universitas Al Azhar Indonesia. Jakarta: Universitas Indraprasta PGRI.
- Rohmah, W. (2012). *Pengaruh Kemandirian Belajar dan Persepsi Tentang Kompetensi Keguruan Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Progd Pendidikan Akuntansi*.
- Semiun, Y. (n.d.). Gangguan-gangguan mental yang berat, simtomatologi, proses diagnosis, dan proses terapi gangguan-gangguan mental. (No Title).
- Sigarlaki, J. Y. (2014). *Hubungan antara adjustment dan social support terhadap stress akademik pada mahasiswa tahun pertama*. Thesis Psikologi Pascasarjana, Universitas 17 agustus 1945 Surabaya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Alfabeta (ed.); Pertama). Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD* (Alfabeta (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- Tahar, I., & Enceng, E. (2006). Hubungan kemandirian belajar dan hasil belajar pada pendidikan jarak jauh. *Jurnal Pendidikan Terbuka Dan Jarak Jauh*, 7(2), 91-101.
- Vilmala, B. K. (2019). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Blended Learning Melalui Aplikasi Google Classroom Untuk Peningkatan Kemandirian Belajar Mahasiswa. *Journal of Education Informatic Technology and Science*, 1(2), 145-154.
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1168.