



## STRES AKADEMIK DALAM FENOMENA *LEARNING LOSS* PADA MASA PEMULIHAN PEMBELAJARAN: STUDI KORELASIONAL DENGAN *SELF-DIRECTED LEARNING*

Annisa Fauziah Firdausi<sup>1</sup>, Zahrina Mardhiyah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta

<sup>2</sup>e-mail: zahrina.mardhiyah@staff.uns.ac.id

Submitted  
2023-11-24

Accepted  
2025-06-30

Published  
2025-06-30



### Abstrak

Banyaknya materi yang belum tersampaikan optimal secara daring memicu *learningloss* dan stres akademik di masa pemulihan pembelajaran. *Self-directed learning/ SDL* ditengarai dapat meminimalisir ketertinggalan materi, terutama bagi siswa SMA. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya hubungan *SDL* dengan stress akademik siswa SMA di masa pemulihan pembelajaran. Melalui pendekatan kuantitatif, skala *SDL* ( $N_{aitem}=19$ ;  $\alpha 0,841$ ) dan Skala Stres Akademik ( $N_{aitem}=23$ ;  $\alpha 0,877$ ). Sampel berjumlah 316 (124 laki-laki, 192 perempuan,  $M 0,00$ ;  $SD 6,543$ ) melalui *Stratified Cluster Random Sampling*, yakni mengambil acak 3 kelas dari setiap tingkatan, dimana semua anggota dalam kelas terpilih menjadi responden penelitian. Analisis *Pearson Product Moment*, menunjukkan hubungan negatif ( $r_{xy} - 0,127$ ;  $p < 0,05$ ) antara *SDL* dengan stres akademik, sehingga hipotesis diterima. Semakin meningkatnya *SDL*, semakin rendah stres akademik siswa. Begitu sebaliknya. Untuk mengurangi stres akademik, siswa dapat meningkatkan *SDL* melalui pembentukan kebiasaan belajar baik, seperti menepati jadwal belajar, merinci dan mengevaluasi target secara realistis dan terukur.

**Kata Kunci:** kemandirian belajar; remaja; *self-directed learning*; SMA; stres akademik

### Abstract

*A lot of unsubmitted materials are optimally distributed online cause learning loss that trigger increased academic stress during learning recovery phase. Self-directed learning/ SDL can overcome learning loss, especially for high school students. The study aims to identify the correlation in SDL and high school students' academic stress during learning recovery phase. Data collected using SDL scale (N 19;  $\alpha 0,841$ ) and the Academic Stress Scale (N 23;  $\alpha 0,877$ ) to 316 samples (124 male, 192 female,  $M 0.00$ ;  $SD 6.543$ ), through Stratified Cluster Random Sampling. Pearson Product Moment showed a negative correlation ( $r_{xy} -0,127$ ;  $p < 0,05$ ) between SDL and high school students' academic stress at learning recovery phase, so the hypothesis was accepted. Higher SDL, lower academic stress, and the other way around. To reduce academic stress, students are expected to be able to improve the SDL through better learning habits, like using study schedule and evaluating goals realistically and measurably.*

**Keywords:** academic stress; learning recovery phase; *self-directed learning*; senior high school; teenager

## PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal sebagai *storm and stress phase*, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan ketegangan emosi, sehingga kondisi emosi remaja cenderung tidak stabil, tidak teratur, dan eksplosif (Berk, 2006; Ghosh, 2019; Hurlock, 2012; Monks, 2012; Santrock, 2007). Lebih jauh, Ghosh (2019; Jobson, 2020; Ramadhani & Mahmudiono, 2021) mengungkapkan bahwa, permasalahan emosional remaja melibatkan interaksi berbagai faktor, seperti interpersonal, intrapersonal, lingkungan, maupun akademik. Hasil penelitian Akande dkk., (2014) menyebutkan bahwa perkara akademik menjadi stressor yang paling signifikan pada remaja.

Stres akademik merupakan kondisi yang terjadi ketika individu merasa tidak sanggup dalam mengatasi berbagai beban di sekolah dan menganggap beban tersebut sebagai gangguan (Sayekti, 2017). Definisi lainnya, secara detil lebih menyoroti *setting* tempat yang menjadi sumber stres akademik, dimana stres akademik dijabarkan sebagai situasi yang menekan pada bidang akademik, atau dalam lingkungan sekolah (Akande dkk., 2014; Izzati dkk., 2020). Definisi yang lain lebih menonjolkan adanya situasi yang tidak sejalan seperti yang dikemukakan oleh Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) yang menyoroti penyebab stress akademik adalah ketidaksesuaian antara situasi lingkungan akademik dengan kapasitas kemampuan yang dimiliki siswa.

Perubahan proses pembelajaran di Indonesia yang terjadi secara masif dan cepat, seperti perubahan sistem pembelajaran dari luring ke pembelajaran jarak jauh (PJJ)/dalam jaringan (daring), atau adanya pembelajaran dengan tatap muka terbatas (PTMT), yang Sebagian besar mengandalkan kecanggihan teknologi saat pandemi Covid-19 ditengarai meningkatkan stres akademik siswa. Permasalahan riil seperti tidak maksimalnya pemberian materi, kualitas interaksi sesama guru maupun siswa dengan guru atau dengan sesama siswa, serta lingkungan belajar, mendorong pada terbentuknya kesenjangan dalam capaian belajar (*Learning Loss*) (Assiddiqi, 2021; Kemendikbud, 2021).

*The Education and Development Forum* (2020) menjabarkan *learning loss* sebagai suatu ketertinggalan dan kemunduran kompetensi akademis karena



kesenjangan serta ketidakberlangsungannya proses pendidikan yang berkepanjangan. Cruz dkk., (2024) melalui studi literatur menunjukkan jika *learning loss* merupakan kerugian belajar yang terjadi dipengaruhi oleh durasi penutupan sekolah. Tingkat kerugian atau keteringgalan informasi dipengaruhi Janis gadget yang digunakan serta pembelajaran pengganti yang diberikan. Tercatat bahwa pada negara berkembang menunjukkan kerugian sebesar 54% sementara untuk negara maju sebesar 41% ditinjau dari satu tahun durasi sekolah yang hilang. Efek lain yang juga diakui oleh guru adalah bahwa siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri dan membangun relasi juga lebih rendah dibanding sebelum masa pandemi (Pattnaik & Nath, 2023). Lebih lanjut, Pattnaik dan Nath (2023) menambahkan bahwa pada masa pemulihan pembelajaran, tidak dapat serta merta melakukan penanganan individual untuk perngoptimalan penguasaan materi dan mengurangi *learning loss* yang terjadi, karena *learning loss* juga mendorong penurunan semangat belajar dan peningkatan ketidakhadiran di kelas.

Ketidakkampuan siswa untuk beradaptasi dengan keadaan serta tuntutan belajar yang berubah ubah, misalnya perubahan kurikulum dan iklim pembelajaran yang terjadi saat pandemi Covid, cenderung memicu terjadinya peningkatan stres akademik (Jatira & Neviyarni, 2021; Yuliandri, 2021). Berdasarkan hasil survei pra-penelitian pada Februari 2022 terhadap 22 siswa dengan kuesioner terbuka. Beberapa permasalahan pada masa pemulihan pembelajaran di SMA “X” Surakarta adalah (1) kesulitan dalam memahami materi pembelajaran di kelas, (2) kecemasan menghadapi ujian tengah semester atau ujian kenaikan kelas, (3) kekhawatiran tidak mampu memenuhi target nilai, (4) kesulitan bersaing secara akademis, (5) merasa kelelahan dan sakit kepala berlebihan. Permasalahan lain yang juga dialami siswa, seperti pusing berlebihan (Nurmaliyah, 2014), dan sulit tidur, sulit berkonsentrasi, tidak semangat belajar (Andiarna & Kusumawati, 2020). Gejala-gejala mengindikasikan adanya stres akademik. Lebih jauh, Andiarna dan Kusumawati (2020; Izzati, dkk., 2020) menekankan bahwa stres akademik menimbulkan risiko yang berbahaya bagi kesehatan fisik dan psikis siswa.

Stres akademik dapat menghalangi terpenuhinya capaian perkembangan dan kemampuan individu, bukan hanya dalam bidang akademik, tetapi juga pada aspek

kehidupan yang lainnya. Sejalan dengan pernyataan Rahmawati (2015; Indriyati & Handayani, 2018) yang menyebutkan bahwa stres akademik yang cenderung memicu hilangnya semangat belajar, terjadinya kegagalan belajar, pengembangan diri yang cenderung terhambat, dan penurunan pada prestasi sekolah. Dilansir *Kompas.com* pada 30 Oktober 2020, siswa sekolah menengah mengakhiri hidupnya karena tertekan dengan banyaknya tugas selama masa pembelajaran daring. Oleh karena itu, stres akademik penting untuk diteliti.

Hasil studi pendahuluan pada Februari 2022 juga menunjukkan adanya upaya yang telah dilakukan siswa dalam mereduksi perasaan tertekan akibat beban akademik, seperti membuat jadwal belajar dan pengerjaan tugas, membaca buku pelajaran di rumah, mengerjakan tugas dengan bantuan *browsing* menggunakan internet, memotivasi diri sendiri, serta membagi waktu untuk bermain dan belajar. Perilaku-perilaku tersebut merupakan indikator dari kemandirian belajar. Kemandirian belajar merupakan perilaku yang menunjukkan inisiatif dalam mengatasi masalah belajar, memiliki kepercayaan diri serta memiliki keinginan belajar yang kuat bagi diri sendiri (Suciati, 2016). Secara detil, Basilsa dan Pedhu (2021; Ganzon & Edig, 2022) menyebutkan jika inisiatif dalam kemandirian belajar juga mendorong siswa dalam menentukan kebutuhan belajar, tujuan belajar, menemukan, memilah dan menetapkan sumber-sumber belajar, pendekatan strategi yang akan dipakai, serta melakukan evaluasi hasil belajar yang sudah dicapai.

Siswa yang kemandirian belajar tinggi cenderung lebih mampu mengelola faktor risiko pemicu stres akademik (Larson, 2015). Jika kemandirian belajar tinggi, kinerja dan aktivitas belajar dapat dilakukan dengan tepat, sehingga dapat mengurangi peluang stres akademik pada siswa. Sebaliknya, jika kemandirian belajar rendah, kinerja dan aktivitas belajar akan cenderung terganggu, sehingga stres akademik yang dialami siswa juga cenderung meningkat. Oleh karena itu, kemandirian belajar dinilai penting dimiliki oleh siswa dalam membantu mengurangi stres akademik yang dialami. Kemandirian belajar (SDL) sebagai proses pembelajaran yang ditandai dengan adanya inisiatif belajar dari sisi internal siswa (*personal attributes aspect*), melalui pembuatan rencana belajar, pelaksanaan (*processes aspect*), hingga evaluasi pembelajarannya dari berbagai sumber belajar



dan lingkungan (*learning context aspect*). Individu dengan kemandirian belajar/SDL cenderung memiliki kekebalan dan keleluasaan untuk mengatasi sumber stres yang muncul (Hasyim et al., 2020; Ahmmed, et.al., 2025).

Berdasarkan penjelasan dari uraian tersebut, peneliti ingin mengungkap ada atau tidaknya keterkaitan antara SDL dengan stres akademik siswa SMA pada masa pemulihan pembelajaran. Kedua variabel penting untuk diteliti karena jika dibiarkan berlarut-larut selain memengaruhi kualitas hasil belajar, juga akan berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan, baik di masa sekarang atau di masa yang akan datang, seperti banyaknya peningkatan perilaku bunuh diri atau melukai diri akibat stres dalam proses belajar.

## **METODE**

Secara operasional, SDL menggambarkan kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas belajar secara mandiri, mengacu pada tujuan dan tanggung jawab belajarnya, tanpa adanya ketergantungan terhadap orang lain. Stres akademik adalah perasaan tertekan yang terjadi karena tuntutan dari lingkungan akademik yang tidak selaras dengan kesanggupan individu, biasanya ditandai dengan kesulitan dalam memahami materi, kecemasan menghadapi ujian, kecemasan pemenuhan target belajar serta kurang mampu bersaing dalam prestasi.

Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini dengan: (1) Skala stress akademik ( $N_{\text{item}}=23$ ;  $\alpha,877$ ), mengacu pada aspek dari Sun dkk. (2011; Kumar et al., 2024), melalui aspek tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan. Kuesioner kedua, Skala SDL ( $N_{\text{item}}=19$ ,  $\alpha,841$ ), mengacu aspek dari Song dan Hill (2007; (Rosales & Junithesmer, 2022), yaitu *personal attribute, process, dan learning context*.

SMA “X” dipilih karena merupakan salah satu sekolah yang menjadi pelopor dalam penyelenggaraan masa pemulihan pembelajaran di Surakarta pasca pandemi Covid-19. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMA “X” Surakarta tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 1051 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menentukan secara acak 3 kelas setiap tingkatan, dikenal dengan teknik *stratified cluster random sampling* dan didapatkan sampel sejumlah 316 siswa yang telah

memenuhi batas minimal sampel perhitungan dengan rumus Slovin, dengan error sampling 5%.

$$n = \frac{N}{Ne^2+1} \dots\dots\dots(1)$$

Data dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* oleh untuk menguji hipotesis. Penggunaan teknik analisis korelasi *Product Moment* dapat digunakan (1) jenis data interval atau rasio (Sugiyono, 2007), sesuai dengan data variabel SDL dan stres akademik. (2) Memenuhi uji prasyarat yaitu uji *Kolmogorov-Smirnov* ( $p=0,2>0,05$ ) dan Uji Linearitas ( $p=0,223>0,05$ ), artinya data terdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear, maka uji prasyarat Korelasi *Pearson Product Moment* terpenuhi. Jika hasil korelasi bertanda negatif menunjukkan hubungan berbanding terbalik, dimana  $V_x$  semakin meningkat,  $V_y$  semakin menurun. Begitu sebaliknya. Tanda positif menunjukkan hubungan antar kedua variabel yang berbanding lurus, adanya kenaikan  $V_x$  diikuti kenaikan  $V_y$ .

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gambaran persebaran responden yang mendominasi menurut jenis kelamin dan usia serta tingkatan kelasnya, yaitu responden perempuan (60,8%). Sebagian besar responden berusia 17 tahun (36,1%) yang berasal dari kelas XI (34,2%). Secara detil dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1 Gambaran Demografis Responden**

Aspek	Variasi	N	%
Jenis Kelamin	Perempuan	192	60,8
	Laki-laki	124	39,2
Jumlah		316	100
Usia	15	56	17,7
	16	101	32
	17	114	36,1
	18	44	13,9
	19	1	0,3
Jumlah		316	100



Kelas	X(A)	36	11,4%
	X (D)	34	10,8%
	X (E)	36	11,4%
	XI(IPS2)	36	11,4%
	XI(MIPA1)	36	11,4%
	XI(MIPA5)	36	11,4%
	XII(IPS2)	34	10,8%
	XII(IPS3)	33	10,4%
	XII(MIPA6)	33	10,4%
<b>Jumlah</b>		<b>316</b>	<b>≈100%</b>

Untuk memenuhi kaidah pengujian korelasional parametrik, maka dilakukan uji normalitas (*asympt.sig (2-tailed)* 0,200;  $p > 0,05$ ) dan uji linearitas (*deviation from linearity sig.* 0,223  $> 0,05$ ), yang berarti bahwa data tersebar mengikuti kurva normal dan berhubungan secara linear. Oleh karenanya jumlah sampel dapat diasumsikan mewakili populasi penelitian.

Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan dengan *Pearson Product Moment* dan diperoleh  $r_{xy} = 0,127$  dan  $p = 0,024 < 0,05$ , yang dapat menjadi dasar bahwa hipotesis diterima, dimana terdapat korelasi negatif antara SDL dan stres akademik dengan kekuatan hubungan sangat lemah (Sugiyono, 2021). Besaran  $r_{xy}$  mendekati 1 berarti hubungan semakin kuat, sebaliknya jika besaran  $r_{xy}$  yang semakin kecil, mendekati 0 menandakan bahwa hubungan kedua variabel semakin lemah. Lemahnya hubungan SDL dengan stres akademik disebabkan SDL bukan merupakan bagian dari aspek atau faktor langsung yang memengaruhi tingkatan stres akademik, masih terdapat faktor lain yang lebih berpengaruh dan dapat pula memediasi hubungan keduanya, seperti mindset, personality, dukungan lingkungan dan faktor lainnya.

Adanya tanda minus (-) menunjukkan arah hubungan kedua variabel adalah negatif, sehingga semakin tinggi tingkat SDL/ kemandirian belajar individu, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat SDL/ kemandirian belajar individu, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademiknya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kim

(2016). Penelitian lain yang serupa (Luailiyah, Julianti & Utami, 2022) juga menjabarkan jika individu yang memiliki kesiapan dalam melakukan pembelajaran mandiri cenderung memiliki tingkat stres yang rendah dalam pembelajaran *online* ( $r_{xy}=-0,206$ ;  $p=0,002<0,05$ ). Menurut Robertson dan Merriam (2005), individu dengan SDL tinggi cenderung menunjukkan inisiatif belajar disertai minat, yang mendorong pada kemauan dan kemampuan untuk mencari sumber pembelajaran, dengan perhatian yang memadai dan penyelesaian tugas dengan upaya maksimal. *Self-directed learning* dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam menghadapi transisi pembelajaran dengan cepat dan efektif.

Masa pemulihan pembelajaran yang menjadi lingkup dalam penelitian ini terjadi sebagai bentuk upaya pemerintah pusat untuk memulihkan dan meminimalisir dampak negatif perubahan sistem pembelajaran yang terjadi secara masif dan singkat pada masa pandemi, seperti halnya *learning loss*. Studi lain yang sejalan dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa adanya kemampuan belajar secara mandiri menunjukkan adanya tingkat stres yang lebih rendah pada mahasiswa keperawatan Korea (Park, et al., 2023). Berbagai literatur menguatkan bahwa individu yang mengembangkan kemampuan pengelolaan pembelajaran secara mandiri juga berkaitan dengan keterampilan yang baik pada individu dalam pemecahan masalah, efikasi diri, mempertahankan minat belajar, dan kebiasaan baik dalam belajar (Wong et al., 2021), manajemen stress yang baik (Rossi et al., 2021) dan prestasi akademik yang baik (Yang et al., 2021). Lebih lanjut, Tekkol dan Demiel (2018) menjelaskan bahwa kebiasaan belajar yang baik mendorong individu untuk mandiri dalam belajar melalui kemampuan berpikir kritis dan tindakan untuk mengatasi permasalahan yang lebih efektif.

Berbeda dengan hasil penelitian Beni (2022) tentang keterkaitan antara SDL/ kemandirian belajar siswa, regulasi emosi, dan tingkat pemahaman siswa terhadap materi belajar dengan stres akademik, yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara SDL/ kemandirian belajar dengan stres akademik ( $r_{xy}0,262$ ). Semakin tinggi SDL/ kemandirian belajar, maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan. Beni (2022) menduga siswa belajar karena diawasi oleh orang tua dirumah, sedangkan siswa yang belajar di bawah tekanan memiliki



potensi mengalami stres akademik. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa selama pembelajaran daring, orang tua menaruh perhatian penuh pada kegiatan pembelajaran daring. Lalu apabila orang tuanya memiliki kesibukan, maka pengawasan orang tua juga berkurang, sehingga siswa kurang terkontrol dalam belajar mandiri.

Meskipun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu, namun hasil penelitian ini sesuai dengan logika hipotesis yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kemandirian belajar dengan stres akademik. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber penelitian baru atau pembaharuan bagi penelitian terkait variabel kemandirian belajar dengan stres akademik.

Pengkategorian skor SDL dan stres akademik responden pada level rendah, sedang, atau tinggi dilakukan dengan berdasar pada standar deviasi dan mean hipotetik.

**Tabel 2 Analisis Deskriptif Responden**

Skala	N	Empirik		M	SD	Hipotetik		MH	SD
		Maks	Min			Maks	Min		
SDL/Kemandirian Belajar	316	72	37	51,7	5,8	76	19	47,5	9,5
Stres Akademik	316	83	41	61,5	6,9	92	23	57,5	11,5

Selanjutnya, setelah didapatkan hasil skor empirik dan hipotetik, dapat dilakukan analisis deskriptif pada masing-masing alat ukur yang digunakan. Analisis tingkat SDL/ kemandirian belajar menurut kategorisasi berdasarkan pada norma menurut Azwar (2014):

**Tabel 3 Kategorisasi Hipotetik Kemandirian Belajar dan Stres Akademik**

Kategori	Kemandirian Belajar			Stres Akademik		
	Hasil	N	%	Hasil	N	%
Rendah	$X < 38$	1	0,3	$X < 46$	4	1,3
Sedang	$38 \leq X < 57$	259	82	$46 \leq X < 69$	270	85,4
Tinggi	$57 \leq X$	56	17,7	$69 \leq X$	42	13,3

Menurut tabel 3 diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat SDL/kemandirian belajar pada tingkatan sedang, sejumlah 259 orang (82%), pada kategori tinggi sejumlah 56 siswa (17,7%), serta kategori rendah sejumlah 1 siswa (0,3%). Sampel juga didominasi mayoritas siswa dengan tingkat stres akademik sedang sebanyak 270 siswa (85,4%), kategori tinggi sejumlah 42 siswa (13,3%), serta kategori rendah sejumlah 4 siswa (1,3%). Hal ini menunjukkan jika secara hipotetik, dengan berpijak pada teori.

Hasil kategorisasi responden menunjukkan stres akademik pada 42 siswa dengan persentase 13,3% pada kategori tinggi, 270 siswa dengan persentase sebesar 85,4% pada kategori sedang, serta 4 siswa dengan persentase 1,3% pada kategori rendah. Berdasarkan uraian tersebut, rata-rata siswa memiliki tingkat stres akademik sedang. Menurut Sun dkk., (2011; Kumar et al., 2024), tingkat stres akademik dapat diukur dengan mengacu pada lima aspek yaitu: tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Semakin meningkatnya stres akademik siswa, hal tersebut menunjukkan siswa semakin merasakan sumber-sumber tekanan yang tidak sesuai dengan kesanggupan atau kemampuan yang dimiliki sehingga menyebabkan munculnya stres akademik. Artinya, siswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran pada masa pemulihan pembelajaran. Tingkat stres akademik yang sedang pada masa pemulihan pembelajaran ini juga membuktikan bahwa setelah pembelajaran daring berakhir, siswa masih terus mengalami adanya tekanan dalam pembelajaran. Pernyataan ini didukung oleh Munawaroh dan Nurmalasari (2021) yang menyebutkan bahwa mulainya interaksi secara langsung dengan guru serta teman sekelas membutuhkan proses penyesuaian kembali. Hal tersebut disebabkan karena pada saat pembelajaran daring, siswa lebih lekat dengan perangkat elektronik seperti *smartphone*, *laptop* maupun komputer.

Hasil kategorisasi responden menunjukkan SDL/kemandirian belajar pada 56 siswa dengan persentase 17,7% pada kategori tinggi, 259 siswa dengan persentase sebesar 82% pada kategori sedang, serta 1 siswa dengan persentase 0,3% pada kategori rendah. Berdasarkan uraian tersebut, rata-rata siswa memiliki tingkat *self-directed learning*/kemandirian belajar sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa



sebagian besar siswa mampu melakukan aktivitas belajar mandiri dalam mencapai tujuan belajar atas dasar tanggung jawab, dan tanpa ketergantungan dengan orang lain. Pada dasarnya siswa dengan SDL/ kemandirian belajar yang tinggi akan memiliki keinginan belajar yang kuat, bertanggungjawab atas tugas-tugas sekolahnya, serta mampu memanfaatkan sumber belajar dan menerapkan strategi belajar yang efektif dalam menghadapi kesulitan dalam belajar (Song & Hill, 2007; Rosales & Junithesmer, 2022). Sebaliknya, menurut Numri (2015) siswa yang tingkat kemandirian belajarnya rendah cenderung menghindari tugas atau suatu masalah yang berada diluar kemampuan dan kesanggupannya, dan tidak bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Menurut uraian yang telah dijawabkan di atas, kemandirian belajar dapat dikatakan memiliki kaitan dengan stres akademik karena siswa yang memiliki kemandirian belajar akan menunjukkan sikap dan perilaku yang memungkinkan siswa dapat meminimalisir terjadinya stres akademik. Siswa yang kemandirian belajarnya tinggi akan lebih mudah mengurangi faktor risiko pemicu stres akademik. Jika kemandirian belajar tinggi, kinerja dan aktivitas belajar dapat dilakukan dengan tepat, sehingga dapat mengurangi peluang stres akademik pada siswa. Sebaliknya, jika kemandirian belajar rendah, kinerja dan aktivitas belajar akan cenderung terganggu, sehingga stres akademik yang dialami siswa juga cenderung meningkat. Oleh karena itu, kemandirian belajar dinilai penting dimiliki oleh siswa dalam membantu mengurangi stres akademik yang dialami. Individu dengan kemandirian cenderung resisten terhadap stressor yang muncul (Hasyim et al., 2020; Ahmmed, et.al., 2025). Siswa cenderung mampu mengatasi tekanan-tekanan yang ada dengan upaya yang siswa lakukan dengan kemandirian belajarnya.

Hasil analisis dan pembahasan tersebut menunjukkan jika hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemandirian belajar dengan stres akademik siswa pada masa pemulihan pembelajaran. Skala yang digunakan untuk mengukur kedua variabel dapat digunakan kembali untuk penelitian selanjutnya karena memiliki validitas dan reliabilitas alat ukur yang baik. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan, yaitu hanya menggunakan populasi dari satu sekolah, sehingga penelitian ini kurang dapat

di generalisasi kepada populasi yang lebih luas seperti SMA Negeri di Kota Surakarta. Keterbatasan penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan peneliti selanjutnya dalam memilih variabel penelitian yang senada. Meskipun begitu, penelitian ini juga memiliki kelebihan, yaitu belum adanya peneliti yang melakukan penelitian tentang kemandirian belajar (*self-directed learning*) dengan variabel stres akademik yang dilakukan pada siswa SMA khususnya pada masa pemulihan pembelajaran, serta penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi peneliti mengenai variabel-variabel yang digunakan.

## **SIMPULAN**

Hubungan negatif antara kemandirian belajar/ SDL dengan stres akademik pada masa pemulihan pembelajaran, berarti bahwa adanya kemampuan pengelolaan belajar secara mandiri yang lebih baik mampu mereduksi tingkat stress akademik yang dirasakan siswa. Siswa dengan kemandirian belajar yang tinggi, cenderung lebih mampu membangun minat, kemauan dan strategi dalam mengatasi permasalahan akademik tanpa harus menggantungkan diri pada orang lain, sehingga tekanan akademik yang dirasakan cenderung lebih rendah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmmmed, et.al. (2025). Academic Control, Resilience, and Self-Directed Learning: A Cross-Sectional Study. *Journal of Assessment and Research in Applied Counselling*, 7 (1)(November 2024), 180–187.
- Akande, J.A., Olowonirejuaro, A.O., & Okwara-Kalu. C.E. (2014). A Study of Level and Sources of Stress among Secondary School Students. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME)*. 4(5), 32-36.
- Assiddiqi, D. R. (2021). Peluang Menurunnya Capaian Hasil Belajar (*Learning Loss*) dan Alternatif Solusinya : Kajian Kasus Pembelajaran Online di Era Pandemi Covid-19 di Jurusan Teknik Mesin UNESA. *JPTM*, 10(3), 47-54.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Basilsa G. & Pedhu Y. 2021. Hubungan antara Kemandirian Belajar dan Prokastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Santo Kristoforus 1 Jakarta. *Jurnal Psiko-Edukasi*. 19(2), 140-150.



- Beni, I. (2022). Hubungan Kemandirian Belajar Siswa, Regulasi Emosi, dan Tingkat Pemahaman Siswa terhadap Materi Belajar dengan Stres Akademik. Studi Kasus pada Siswa SMA Xaverus 01 dan SMA Xaverus 05 Belitang Kab. Ogan Komering Ulu Timur (Skripsi, Universitas Sanata Dharma).
- Berk. L.E. (2006). *Child Development*. Boston: Pearson Education.
- Cruz, N. A. D., Adona, J. A., Molato-Gayares, R., & Park, A. (2024). Learning loss recovery from covid-19 pandemic. ASB Economics Working Paper Series.
- Famela, M. (2019). Pengaruh Regulasi Diri, Iklim Sekolah, dan Dukungan Sosial terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP YPUI Jakarta Selatan. SKRIPSI.
- Ganzon, W. J. G. & Edig, M. M. N. (2022). Time management and self-directed learning as predictors of academic performance of students in mathematics. *Journal of Social, Humanity, and Education (JSHE)*, 3(1): 57-75.
- Hasyim, S. P., Oktaviani, M., & Uthor, E. (2020). the Effect of Self-Directed Learning on Academic Resilience in Students. *The First English ...*, 2015, 38-47.
- Jatira, Y., Neviyarni. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. 3(1).
- Kemendikbud. (2021). *Pembelajaran Tatap Muka (PTM) pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA*.
- Kim, Eun Hee. (2016). Relationship of Academic Stress, Sociality and Self-Directed Learning in Nursing Students. *Journal of the Korea Academia Industry*, 17 (5): 498-505.
- Kumar, P., Yadav, J., & Yadav, V. (2024). *Acdemic Stress Scale Manual Manual Manual for for for ABSTRACT Title of the Scale: Academic Stress Scale*.
- Rosales, D., & Junithesmer, M. (2022). The correspondence students' personal attributes using Song and Hill's conceptual model for understanding self-directed learning. *Eur. Online J. Nat. Soc. Sci. Proc.*, 11(1S), 257-264.
- Larson, K. L. (2015). Stages of learning during a self-directed stresss management experience. *Journal of Health Education Teaching*, 6(1): 11-20.
- Luailiyah, A., Julianti, A.C., Utami, K. D. (2022) Korelasi tingkat stres terhadap self-directed learning pada mahasiswa kedokteran selama pembelajaran online. *Jurnal Med-Art (Medica Arteriana)*, 4 (1):
- Munawaroh, E. & Nurmalasari, Y. (2021). Student Resilience After Pandemic: Learning Loss Recovery. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*. 1(2), 1-10.
- Numri, M. Z. (2015). Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Latihan Saya Bertanggungjawab. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 1(1).
- Pattnaik, J. & Nath, N. (2023). Chalenges and efforts to recover pandemic-induced learning-loses: a qualitative analysis og Indian primary school teacher's perspective. *Early Childhood Education Journal*,

- Putri, E. M., S. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sebelas Maret Pada Masa Pandemi Covid-19 (Skripsi, Universitas Sebelas Maret).
- Putri, V., K., H. (2015). Hubungan antara Kemandirian dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Merantau di Salatiga. (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana).
- Rahmawati, R. (2015). Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Menjelang Ujian Nasional (Studi Kasus di SMA Negeri 3 Lumajang). (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Ramadhani N., Mahmudiono T. (2021) Academic Stress Is Associated With Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Joournal)*, 16(1), 38-47.
- Robertson, D. & Merriam, S. B. (2005). The Self-directed learning process of older, rural adults. *Adult Education Quarterly*, 55 (4): 269-287.
- Rossi R.A., Krouse A.M., Klein J. Undergraduate student stress, classroom engagement, and self-directed learning postcurricular revision. *J. Nurs. Educ.* 2021;60(10):566–569.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak (Edisi Kesebelas): Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- Sayekti, E. (2017). Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stres Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. SKRIPSI. Institut Agama Islam Negeri (IAIN). Salatiga.
- Song and Hill. (2007). A Conceptual for Understanding Self-Directed Learning in Online Environments. *Journal of Interactive Online Learning*. 6(1). University of Georgia.
- Suciati, W. (2016). *Kiat Sukses Melalui Kecerdasan Emosional dan Kemandirian Belajar*. Rasibook.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sun, J., Dunne, M.P., Hou, X. yu & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity and reability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 543-546.
- Tekkol I. A., Demirel, M. (2018). An investigation of self-directed learning skills of undergraduate students. *FrontPsychol*, (9): 2324.
- The Education and Development Forum. (2020, Mei 18). The Covid-19 Induced Learning Loss- What Is It and How It Can Be Mitigated?



- Wong F.M.F., Tang A.C.Y., Cheng W.L.S. (2021). Factors associated with self-directed learning among undergraduate nursing students: A systematic review. *Nurse Educ. Today*. 104.
- Yang C., Zhu Y., Jiang H., Qu B. (2021). Influencing factors of self-directed learning abilities of medical students of mainland China: a cross-sectional study. *BMJ Open*. 11(10).
- Yuliandri, B. S. (2021). Social Emotonal Learning (SEL) to Reduce Student Academic Stress during the COVID-19 Pandemic: Social Emotional Learning (SEL) untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi COVID-19. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1-8.