

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Di Indonesia, kurikulum merupakan suatu rencana yang dirancang oleh pemerintah yang didasarkan pada prinsip operasional. Kurikulum adalah seperangkat rencana dan tujuan, isi dan bahan pembelajaran yang dikembangkan sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk tujuan pembelajaran tertentu (Hidayah et al., 2023). Kurikulum sistem pendidikan Indonesia terus mengalami perubahan dan penerapan tahun 1947, tahun 1964, tahun 1968, tahun 1973, tahun 1975, tahun 1984, tahun 1994, tahun 1997 (revisi kurikulum 1994), tahun 2004 (Kurikulum Berbasis Kompetensi), dan kurikulum 2006 (Kurikulum Tingkat Satuan pendidikan), dan pada tahun 2013 pemerintah melalui kementerian pendidikan nasional mengganti kembali menjadi kurikulum 2013 (Kurtilas) dan pada tahun 2018 terjadi revisi menjadi Kurtilas “Revisi”. Kurikulum yang diterapkan di Indonesia saat ini adalah kurikulum Merdeka (Rahayu et al., 2022).

Masa pandemi 2020 s.d. 2021 Kemendikburistek menerbitkan kebijakan penggunaan Kurikulum 2013 dan Kurikulum Darurat (Kur-2013 yang disederhanakan) menjadi rujukan kurikulum bagi satuan pendidikan. Tahun 2021- 2022 Kemendikburistek mengeluarkan kebijakan penggunaan Kurikulum 2013, Kurikulum Darurat, dan Kurikulum Merdeka di Sekolah Penggerak (SP) dan SMK Pusat Keunggulan (PK) (Barlian, 2022). Kurikulum merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam dimana konten akan lebih optimal agar peserta didik memiliki cukup waktu untuk mendalami kompetensi (Kemendikbud, 2021). Karakteristik Kurikulum Merdeka pertama pembelajaran berbasis proyek berdasarkan profil siswa Pancasila untuk pengembangan karakter dan *soft skill*, kedua berkonsentrasi pada materi penting untuk memberikan waktu yang cukup untuk instruksi literasi dan numerasi yang mendalam dan kemampuan guru menyesuaikan konteks dan muatan lokal serta membedakan pembelajaran berdasarkan kemampuan siswa (Pratycia et al., 2023).

Kurikulum Merdeka merupakan program yang digagas oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yaitu Nadhiem Makarim, dengan harapan peserta didik mendapatkan pembelajaran yang menyenangkan sehingga peserta didik merasa nyaman (Apriyanti & Hindun, 2023). Pada penerapannya, tentu banyak perbedaan situasi yang dialami oleh peserta didik. Hal ini sesuai dengan pendapat (Lestari et al., 2023) pembelajaran dengan kurikulum merdeka membuat peserta didik merasa kelelahan, materi pembelajaran yang tidak ada penjurusan sehingga setiap peserta didik fase E harus belajar materi IPA dan IPS. Selain itu peserta didik merasa lelah karena banyak kerja kelompok dan banyak peserta didik yang tidak ikut serta dalam kerja kelompok. Hal ini sejalan menurut (Saputra & Kafabihi, 2024) dampak *negative* dari penerapan kurikulum merdeka bagi peserta didik, merasa kebingungan dan kelelahan setelah pembelajaran yang terlalu bervariasi dan tidak terstruktur, sehingga dapat mengganggu.

Amelia, dkk (2023) menjelaskan bahwa dengan adanya kurikulum merdeka yang diterapkan saat ini sangat berpengaruh pada kegiatan pembelajaran. Dimana tugas yang diberikan semakin banyak, banyaknya tugas secara berkelompok yang mengharuskan mereka untuk bekerja sama dengan peserta didik lain yang terkadang tidak bisa kooperatif serta jam sekolah yang cukup lama, sehingga mereka harus pulang lebih sore dan setelah itu harus mengikuti kegiatan lain seperti ekstrakurikuler, les, bekerja kelompok dan lain sebagainya. Selanjutnya Fadhilah dan Purwantini (2022) melakukan wawancara peserta didik pada fase E di SMA Negeri X Sukatani, bahwa peserta didik merasa terbebani karena kurangnya penjelasan yang jelas tentang sistem kerjanya, proyek- proyek besar setiap tiga minggu peserta didik akan difokuskan pada satu tema pembelajaran yang kemudian akan ditutup dengan pembuatan proyek akhir secara berkelompok, selain itu tidak adanya pembagian jurusan antara IPA dan IPS. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah dan Purwantini (2022) menunjukkan stres akademik peserta didik di sekolah penggerak ( Kurikulum Merdeka) bahwa diketahui bahwa sebanyak 24 siswa atau sebesar 12% memiliki stres akademik rendah, sebanyak 85 siswa atau 43%

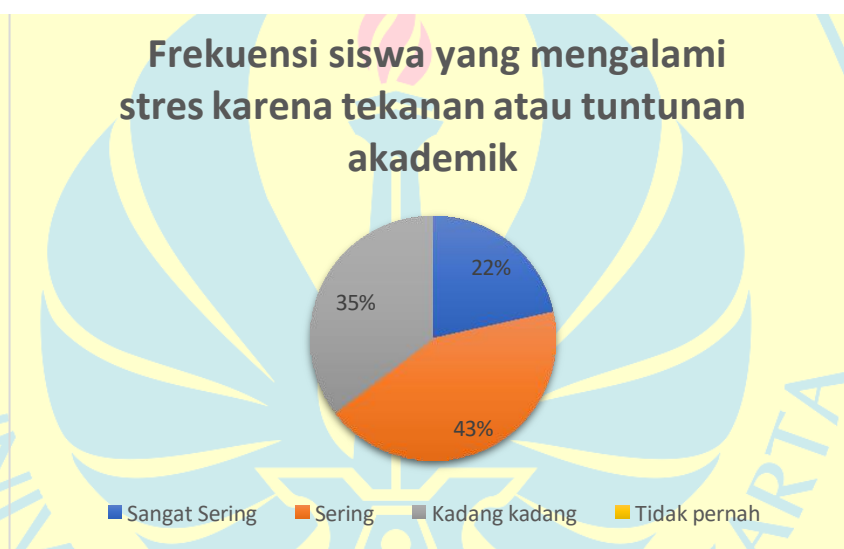
memiliki stres akademik sedang, dan sebanyak 90 siswa atau 45% memiliki stres akademik tinggi.

Penerapan kurikulum ini diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan kompetensi dan potensi peserta didik melalui kegiatan pembelajaran yang dapat mengembangkan kompetensi dan karakter peserta didik melalui pembelajaran kelompok dalam proyek profil peserta didik Pancasila (P5) (Guntara & Hastuti, 2023). Pembelajaran kokurikuler berupa proyek penguatan Profil Pelajar Pancasila, berprinsip pembelajaran interdisipliner yang berorientasi pada pengembangan karakter dan kompetensi umum (Purwanto, 2022). Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila adalah pembelajaran lintas disiplin ilmu untuk mengamati dan memikirkan solusi terhadap permasalahan di lingkungan sekitarnya (Aditomo, 2021). Proyek Penguatan Profil Pancasila menggunakan – pendekatan pembelajaran berbasis proyek (*project-based learning*). Merujuk pada Keputusan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 162/M/2021 tentang Program Sekolah Penggerak, secara umum ketentuan total waktu proyek adalah sekitar 20–30%. Tingkat pendidikan SMA pada fase F alokasi jam proyek per tahun 216 JP (Sufyadi, 2021).

Namun pembelajaran berbasis proyek menimbulkan beberapa permasalahan baru, peserta didik tidak hanya meluangkan waktu dan pemikiran untuk menyelesaikan proyek- proyek tersebut, tetapi mereka juga terkadang harus menghadapi beban biaya yang tidak terduga. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian di SMAN X Batu, salah satu dampak negatif dari pelaksanaan pembelajaran berbasis proyek ini tingginya beban kerja. Peserta didik sering mengeluh bahwa mereka harus meluangkan banyak waktu dan pikiran untuk menyelesaikan proyek- proyek yang diberikan. Peserta didik harus membuat proposal, menyelesaikan produk dan membuat laporan kegiatan yang semuanya memerlukan waktu dan usaha ekstra di luar jam belajar. Peserta didik juga merasa terbebani dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk menyelesaikan masing-masing proyek, seperti biaya untuk materi atau alat yang diperlukan (Sasmita Sari et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui kuesioner berupa pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup yang disebar dengan *google form* pada peserta didik di SMAN X Jakarta yang berjumlah 67 peserta didik dengan menggunakan instrumen *Student-Life Stres Inventory* (SSI) yang dikembangkan oleh Gadzela (1991) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Pragholapati, dkk (2021) pada sub *reactions to stressors* yang terdiri dari (*physiological, emotional, behavioral, dan cognitive* ). Hasil dari kuesioner tersebut telah peneliti nyatakan dalam bentuk gambar.

**Gambar 1. 1 Frekuensi Siswa yang Mnegalami Stres Akademik**

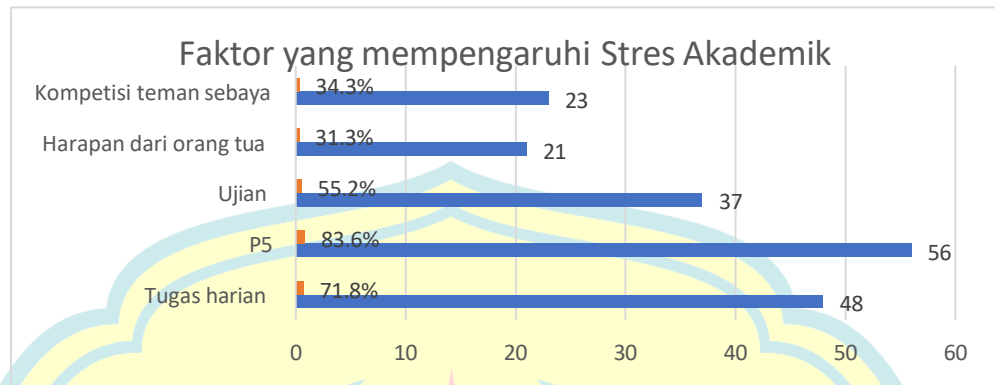


Sumber : Diolah oleh peneliti 2024

Berdasarkan diagram di atas dapat dilihat bahwa hampir sebagian besar peserta didik sering mengalami stres karena tuntutan akademik dengan persentase 43%, kemudian sebanyak 22% peserta didik sangat sering mengalami stres, dan 35% dengan frekuensi kadang-kadang. Dengan demikian, 67 peserta didik pernah mengalami stres akademik.

*Intelligentia - Dignitas*

**Gambar 1. 2 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**



Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik peserta didik diantaranya proyek penguatan profil pelajar Pancasila (P5) 83,6%. Selain itu faktor lainnya adalah tugas harian diperoleh persentase 71,8%, ujian sebesar 55,2%, kompetisi teman sebaya sebesar 34,3%, harapan orang tua 31,3%. Dari beberapa faktor di atas, dapat disimpulkan faktor yang sangat mempengaruhi stres akademik yaitu proyek penguatan profil pelajar Pancasila (P5).

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari studi pendahuluan, mayoritas peserta didik mengalami berbagai gejala stres akademik. Pada indikator reaksi fisiologis menunjukkan sebagian besar, yaitu 89,6%, merasa lelah atau kelelahan dalam pembelajaran dengan kurikulum merdeka, penurunan berat badan akibat kehilangan nafsu makan dialami oleh 74,6% peserta didik, sementara 82,1% peserta didik mengalami peningkatan berat badan karena makan berlebihan. Pada indikator reaksi emosional sebanyak 83,6% peserta didik merasa bersalah, 71,6% peserta didik mengalami ketakutan, kecemasan, atau kekhawatiran dirasakan dan 59,7% dari mereka mudah marah atau tersinggung. Reaksi terhadap perilaku, 62,7% mengalami menangis, menghindari atau menarik diri dari orang lain dilakukan oleh 35,8% peserta didik, sedangkan pikiran untuk bunuh diri dialami oleh 14,9% peserta didik. Pada indikator reaksi kognitif menunjukkan 83,6% menganalisis apakah strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi stres sudah paling efektif dan

80,6% peserta didik memikirkan dan menganalisis seberapa stres situasi yang mereka alami.

Adapun pertanyaan terbuka yang diajukan oleh peneliti mengenai pembelajaran dengan menggunakan kurikulum merdeka di *google form*. Respons peserta didik terhadap pembelajaran dengan kurikulum merdeka menunjukkan banyak peserta didik yang merasa kewalahan dengan banyaknya tugas dan proyek yang diberikan. Peserta didik merasa kelelahan dengan proyek profil peserta didik Pancasila (P5) karena harus membuat proposal, menyelesaikan produk dan membuat laporan kegiatan yang semuanya memerlukan waktu dan usaha ekstra di luar jam belajar. Penugasan proyek profil peserta didik Pancasila (P5) yang sering dilakukan dalam kelompok juga menjadi beban tambahan, karena banyak peserta didik yang merasa kewalahan ketika harus mengerjakan sendiri tanpa bantuan yang memadai dari anggota kelompok lainnya. Selain itu tugas sehari-hari, juga mengharuskan peserta didik mengeluarkan uang lebih banyak untuk membeli alat dan perlengkapan proyek profil peserta didik Pancasila (P5). Dengan banyaknya tugas dan proyek yang berjalan secara bersamaan, siswa merasa kesulitan mengatur prioritas dan waktu untuk fokus pada pelajaran lainnya.

Hal ini diperkuat dengan Nabila et al., (2023) faktor-faktor berikut menghalangi program P5: terbatas anggaran, kurangnya sarana dan prasarana, dan penerapan setiap tema. Keberadaan Profil Pelajar Pancasila dalam kurikulum baru menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kurang optimalnya pelaksanaan program P5 di sekolah. Akibatnya, banyak siswa dan orang tua siswa yang merasa stres dikarenakan anggaran yang dikeluarkan (Ulya,dkk 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ulya, dkk (2024) menurut pendapat salah satu siswi SMA Negeri 1 Magelang “kegiatan ini cukup menguras tenaga juga biaya. Meski begitu, mereka merasa bahwa mereka mendapatkan pengalaman baik juga hubungan satu angkatan dirasa semakin erat walaupun mereka juga merasa stres dikarenakan kegiatan tersebut menguras waktu, tenaga dan juga biaya”.

Ada beberapa jenjang pendidikan formal di Indonesia, salah satunya adalah Sekolah Menengah Atas (Deviana & Herdajani, 2024). Peserta didik

sekolah menengah atas rentan menghadapi tekanan akademik karena mereka dihadapkan dengan harapan akademik yang lebih tinggi (Izzati, dkk 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Desmita (dalam Febrianti et al., 2023) di SMA, peserta didik mengalami stres yang tinggi akibat tekanan sekolah dan harapan orang tua untuk mendapatkan nilai yang tinggi untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi favoritnya. Menurut Papalia (dalam Deviana & Herdajani, 2024), peserta didik SMA mempunyai tugas yang cukup kompleks karena menghadapi berbagai tuntutan dan tugas dari keluarga, sekolah dan lingkungan sosial, selain itu peserta didik juga mempunyai keinginan pribadi.

Berdasarkan data Mental Health Foundation (2018) melaporkan bahwa 74% individu di dunia mengalami stres, usia 18-24 tahun mengalami stres karena tuntutan keberhasilan akademik (Safira & Hartati, 2021). Berdasarkan hasil *survey American Psychological Association* (APA), bahwa lingkungan sekolah menjadi sumber utama stres bagi anak usia 8 hingga 17 tahun di Amerika (Ambarwati et al., 2019). Studi yang dilakukan oleh *American College Health Association* (2006), salah satu masalah kesehatan terbesar yang mempengaruhi kinerja akademik adalah stres akademik (Anggraeni et al., 2022). Di Indonesia, menurut Kemenkes (2020), “salah satu penyebab stres di kalangan remaja disebabkan oleh lingkungan sekolah” (Soeli et al., 2021).

Berdasarkan data Kompas yang diterbitkan 08 Juni 2024, bahwa SMA terbaik di DKI Jakarta versi nilai UTBK terbaik berdasarkan hasil ujian tahun 2022 yang dirilis oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMP) sebagian besar berada di wilayah Jakarta Selatan (Kompas, 2024). Berpijak pada penelitian yang dilakukan Arsy & Anissa (2022) yang membahas tingkat stres akademik dan prestasi akademik melibatkan 88 peserta didik kelas 10 dan 11 di SMA X VIII-I d Jakarta Selatan. Hasil penelitiannya didapatkan 28,4% siswa/i stres sangat tinggi dan 27,2% siswa/i stres tinggi (Arsy & Annisa, 2022). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Mery dan Mamahit tahun 2020 dengan judul penelitian ‘Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta’ dengan jumlah 106 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 17 (16%) responden yang merupakan mahasiswa angkatan 2018-2019 dari perguruan tinggi di Jakarta mengalami

stres akademik pada kategori tinggi, Sebanyak (46%), 49 responden mengalami stres akademik pada kategori cukup tinggi, dan sebanyak 33 (31%) responden mengalami stres akademik pada kategori yang rendah, serta sebanyak 7 (7%) responden mengalami stres akademik pada kategori sangat rendah (Merry & Christine, 2020).

Stres akademik adalah tekanan secara psikologis yang disebabkan adanya beban dan ketegangan yang dirasakan individu selama proses pembelajaran (Qian & Fuqiang, 2018). Menurut Gadzela dan Masten (2005) stres akademik merupakan suatu keadaan tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang dimiliki seseorang, sehingga pada akhirnya menimbulkan respons fisik, emosional, kognitif dan perilaku yang mengarah pada sumber stres. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stresor* dalam proses belajar mengajar atau permasalahan terkait kegiatan pembelajaran, misalnya: tekanan untuk masuk kelas, jadwal yang padat, takut menghadapi ujian, banyak tugas yang harus diselesaikan, hasil tes buruk, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta manajemen waktu (Ade & Zikra, 2019). Studi yang dilakukan (Zhu et al., 2021) menunjukkan bahwa 90% peserta didik di sekolah di Tiongkok mengalami stres akademik.

Dampak stres yang tidak dapat dikendalikan oleh peserta didik akan mempengaruhi kognitif, perasaan, reaksi fisik dan perilaku mereka. Secara kognitif peserta didik sulit konsentrasi belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami materi pelajaran. Secara emosional individu akan merasakan rasa cemas, *sensitive*, sedih, kemarahan dan frustrasi. Secara fisiologis pucat, gemetar, jantung berdebar, sakit perut, pusing, dan keringat dingin. Dampak perilaku yang terjadi menunda-nunda tugas sekolah, malas di sekolah, menghindar, membantah dan mencari kesenangan yang berlebihan dan berisiko (Lubis et al., 2021).

Permasalahan-permasalahan di atas tentunya membutuhkan solusi agar tidak menghambat perkembangan peserta didik. Salah satu faktor yang dapat membantu individu menghadapi stres akademik ialah strategi koping (Tulle, dkk 2024). Strategi koping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumber daya



(*resources*) yang dimiliki. Strategi koping sering dipengaruhi oleh latar belakang budaya, pengalaman menghadapi masalah, faktor lingkungan, kepribadian, konsep diri, faktor sosial dan lain-lain (Maryam, 2017)). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hakim dan Herdiana (2021) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi koping dengan stres akademik, dimana pengaruhnya negatif yang berarti semakin tinggi strategi koping maka stres akademik semakin rendah.

Strategi koping secara umum terbagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Menurut Lazarus dan Folkman *problem focused coping* merupakan strategi koping yang berfokus pada masalah adalah tindakan yang ditujukan untuk memecahkan masalah. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan yaitu upaya individu untuk mengatasi stres dengan mengatur respons emosional untuk beradaptasi dengan akibat dari kondisi atau situasi stres. Oleh karena itu peserta didik yang memiliki strategi koping yang baik maka akan memberikan efek positif ke dirinya dan mengurangi stres yang dialaminya (Anggraeni et al., 2022).

Meskipun sudah banyak ahli yang membahas penelitian seputar stres akademik dan tentunya peneliti ini memiliki beberapa kesamaan dengan peneliti terdahulu seperti variabel, metode dan tahun penelitian. Namun, penulis akan menegaskan sisi perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Pertama, subyek penelitian ini adalah sekolah SMA yang menerapkan Kurikulum Merdeka Implementasi tahun 2021/2022, bahwa belum banyak yang meneliti lebih dalam mengenai bagaimana penerapan kurikulum merdeka mempengaruhi tingkat stres akademik peserta didik. Kedua, lokasi penelitian yang penulis pilih berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini dilakukan di SMA Negeri di Jakarta Selatan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menemukan bahwa pengalaman stres akademik di Indonesia masih cukup tinggi seiring dengan adanya perubahan kurikulum karena membuat peserta didik perlu melakukan adaptasi lagi selama proses pembelajaran. Penelitian ini dirasa perlu dilakukan karena peneliti ingin melihat jenis strategi koping yang yang dominan digunakan oleh peserta didik demi mengatasi stres yang muncul dan peneliti

juga ingin melihat seberapa besar tingkat stres akademik yang sedang dihadapi oleh peserta didik SMA, di Jakarta Selatan pada penerapan kurikulum merdeka saat ini. Dengan demikian, peneliti akan meneliti lebih lanjut mengenai gambaran strategi koping pada peserta didik yang mengalami stres akademik pada sekolah yang menggunakan kurikulum merdeka di Jakarta Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana strategi koping yang dilakukan peserta didik SMA yang mengalami stres akademik pada sekolah yang menggunakan Kurikulum Merdeka?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan penjabaran identifikasi masalah, maka peneliti akan membatasi membahas strategi koping pada peserta didik yang mengalami stres akademik pada sekolah yang menggunakan kurikulum merdeka se-Jakarta Selatan.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di jelaskan, maka dapat dirumuskan dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana strategi koping pada peserta didik yang mengalami stres akademik pada sekolah yang menggunakan kurikulum merdeka se-Jakarta Selatan?”

## **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut.

### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah kontribusi bagi ilmu pengetahuan dan masukan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan

Konseling di Indonesia khususnya di Universitas Negeri Jakarta mengenai masalah peserta didik, khususnya mengenai stres akademik.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk guru bimbingan dan konseling mengetahui tingkat untuk merancang program intervensi atau dukungan yang lebih efektif untuk membantu peserta didik mengatasi stres akademik secara konstruktif.

### b. Bagi pendidik, orang tua dan peserta didik.

Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran di kalangan pendidik, orang tua, dan peserta didik sendiri mengenai pentingnya mengelola stres akademik dan mengelola strategi koping yang sehat.

### c. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa lain sebagai acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya.

*Intelligentia - Dignitas*