

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Pendidikan di Indonesia telah berkembang seiring dengan kemajuan teknologi. Saat ini, dibandingkan hanya mengandalkan buku teks dan materi cetak, pendidikan di Indonesia semakin banyak memanfaatkan internet dan buku digital sebagai alat pembelajaran. Untuk mengimbangi kemajuan tersebut, sistem pendidikan di sekolah telah mengalami pembaharuan kurikulum. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, kurikulum digambarkan sebagai kumpulan rencana dan pengaturan yang mencakup tujuan, isi, mata pelajaran, dan metode yang digunakan sebagai pedoman dalam menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Kurikulum pendidikan terdiri atas mata pelajaran yang diajarkan di sekolah, beserta tujuan, isi, materi pembelajaran, dan metodenya. Ini berfungsi sebagai kerangka untuk memandu pengajaran untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan melakukan standarisasi pembelajaran di seluruh Indonesia, kurikulum memainkan peran penting dalam mendorong kesetaraan pendidikan. Panduan ini juga memberikan panduan yang jelas mengenai proses pengajaran dan konten yang perlu dibahas, sehingga memastikan standar pendidikan yang konsisten. Di Indonesia, kurikulum dikembangkan dan disetujui oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi bekerja sama dengan para pendidik (Ledia & Bustam, 2024).

Kurikulum pendidikan di Indonesia telah mengalami banyak pembaharuan sepanjang sejarah. Revisi penting mencakup Kurikulum 1947, 1952, 1964, 1968, 1975, 1984, 1994, 2004, 2006, dan 2013. Saat ini adalah Kurikulum Merdeka (Chairunnisa dkk., 2024).

Kurikulum Merdeka menekankan keberagaman dalam proses pembelajaran, dengan fokus pada konten yang memberikan siswa cukup waktu untuk memahami konsep dan membangun

keterampilan mereka secara efektif. Hal ini memberi guru fleksibilitas untuk memilih metode pengajaran yang memenuhi kebutuhan individu dan minat siswa, seperti seorang seniman yang mengekspresikan kreativitas mereka. Proyek yang bertujuan untuk memperdalam nilai-nilai Pancasila dirancang berdasarkan tema yang ditetapkan pemerintah, tanpa membatasi siswa pada tujuan pembelajaran yang tetap atau batasan mata pelajaran tertentu, sehingga mendorong kreativitas dan eksplorasi (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022).

Kurikulum Merdeka saat ini menggunakan pendekatan khas dengan menumbuhkan lingkungan belajar yang tenang, santai, menyenangkan, dan bebas dari stres dan tekanan. Tujuan utamanya adalah untuk memungkinkan siswa mengekspresikan bakat alami mereka. Konsep Merdeka Belajar menekankan kebebasan siswa untuk berpikir kreatif dan mengembangkan kepribadiannya selaras dengan nilai-nilai Pancasila (Rahayu dkk., 2022).

Program Merdeka Belajar yang diperkenalkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemdikbud Ristek) bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia. Standar pendidikan mencerminkan kemajuan peradaban suatu bangsa. Pendidikan yang bermutu sangat penting untuk mengembangkan individu-individu terampil yang dapat memberikan kontribusi bagi kemajuan peradaban bangsa (Ardiansyah dkk., 2023)

Dalam penerapan Kurikulum Merdeka, siswa didorong untuk terlibat dalam proyek yang membantu mereka mengembangkan keterampilan dan potensi di berbagai bidang. Kurikulum Mandiri menekankan pembelajaran yang berpusat pada siswa, seperti Project-Based Blended Learning (PjB2L). Pendekatan ini memadukan pembelajaran berbasis proyek (PBL) dengan model blended learning, mengintegrasikan berbagai metode antara lain pengajaran langsung, pengajaran tidak langsung, kerja kolaboratif, dan pembelajaran berbasis teknologi. PjB2L adalah kerangka pembelajaran terstruktur yang berfokus pada keterampilan praktis dan hasil proyek.

Proses PjB2L dimulai dengan pertanyaan-pertanyaan mendasar yang dirancang untuk memotivasi siswa dan memperkenalkan model pembelajaran. Proyek ditugaskan berdasarkan topik tertentu dan didistribusikan secara individual melalui platform *e-learning* yang disetujui.

Langkah selanjutnya melibatkan perancangan rencana proyek. Selama fase ini, siswa membuat rencana proyek terperinci berdasarkan tugas yang diberikan pada fase awal. Perencanaan ini dilakukan di dalam kelas untuk memudahkan bimbingan langsung dari pendidik. Fase ketiga melibatkan persiapan jadwal. Setelah rencana proyek disetujui oleh pendidik, yang bertindak sebagai supervisor, siswa mengembangkan garis waktu proyek dengan tenggat waktu tertentu. Pada tahap ini, siswa berkolaborasi dengan anggota kelompoknya, dengan pengawasan langsung dari pendidik, untuk membuat jadwal efektif yang menjamin penyelesaian tugas tepat waktu. Pada platform *e-learning*, pendidik dapat menetapkan tenggat waktu sesuai kesepakatan, dan keterlambatan penyerahan akan dilarang untuk diunggah.

Fase selanjutnya melibatkan pemantauan kemajuan proyek. Pada tahap ini, siswa mulai mengerjakan proyeknya sesuai jadwal yang direncanakan. Jika timbul masalah, mereka dapat mencari bantuan langsung dari pendidik secara langsung atau menggunakan alat online seperti Forum Diskusi dan Obrolan di platform *e-learning*. Langkah terakhir pada fase ini adalah penyerahan tugas proyek melalui *e-learning*. Setelah pendidik menerima tugas, mereka akan menilainya baik secara langsung atau online. Untuk penilaian online, pendidik dapat menggunakan fitur seperti Nilai yang tersedia di platform *e-learning* untuk memberikan evaluasi dan masukan terhadap pekerjaan yang telah diselesaikan.

Tahap terakhir dari proses ini adalah evaluasi. Siswa diminta untuk memberikan kritik dan saran mengenai proses pembelajaran, termasuk proyek mereka sendiri dan proyek rekan mereka. Pendidik berperan sebagai fasilitator dengan merangkum poin-poin penting dari materi

yang dibahas. Setelah itu, pendidik dapat memberikan tugas baru terkait materi yang akan datang (Hariyono & Andrini, 2020).

Penggunaan pembelajaran berbasis proyek menimbulkan beberapa masalah baru yang perlu diperhatikan dengan serius. Siswa tidak hanya perlu menghabiskan waktu dan pikiran yang cukup untuk menyelesaikan proyek-proyek tersebut, tetapi juga mungkin harus menghadapi biaya tambahan yang tak terduga. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana kurikulum ini dapat mempengaruhi pola perilaku dan karakter siswa. Pembelajaran berbasis proyek dianggap menghabiskan banyak waktu siswa di luar waktu belajar. Siswa harus menyelesaikan produk, melakukan penelitian, dan menyusun laporan kegiatan, yang semuanya memerlukan usaha ekstra di luar waktu pembelajaran. Menurut beberapa siswa, kegiatan proyek ini memakan banyak waktu di luar jam belajar. Kurangnya waktu bagi siswa untuk istirahat, bermain, dan melakukan kegiatan di luar sekolah dapat meningkatkan risiko stres pada siswa. Risiko stres ini dapat mempengaruhi manajemen emosi siswa yang kemudian berdampak pada pola perilaku dan karakter siswa di sekolah. Meskipun siswa dituntut untuk mengikuti berbagai kegiatan dalam kurikulum, penting bagi mereka untuk mendapatkan dukungan yang tepat dalam mengelola risiko stres akibat jadwal kegiatan yang padat di sekolah (Sasmita Sari dkk., 2024).

Berdasarkan survei terhadap 51 siswa SMA/SMK, 47,1% (24 siswa) berpendapat kuat bahwa model pembelajaran berbasis proyek memakan waktu dan biaya, sedangkan hanya 7,6% (4 siswa) yang tidak setuju. Secara keseluruhan, 74,6% (38 siswa) setuju dengan pandangan ini, sementara 25,2% (13 siswa) tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menganggap model pembelajaran berbasis proyek hanya membuang-buang waktu dan uang. Penelitian ini menggunakan pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarakan kepada 50

siswa SMA/SMK melalui Google Forms, dan dibagikan melalui platform media sosial seperti Twitter dan WhatsApp (Ayuningtyas dkk., 2023).

Namun terdapat penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 2 Buduran yang menemukan hasil berbeda. Sebanyak 89% peserta didik menyatakan sangat puas dengan pembelajaran P5, sedangkan 6% menyatakan puas dengan kegiatan tersebut. Tingkat kepuasan cukup puas sebesar 5%, sementara tidak ada yang menyatakan kurang puas atau tidak puas (Dwi Alfina & Hasanah, 2024).

Perubahan kurikulum menimbulkan stres di kalangan siswa karena kurangnya pemahaman mereka tentang cara kerja Kurikulum Merdeka, jadwal pembelajaran yang cepat, proyek besar yang harus diselesaikan setiap tiga minggu, tidak adanya guru di kelas, dan penambahan kelas yang mempersulit manajemen waktu. antara sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan hobi. Menurut Sutrisna (2023), 20 siswa (12,5%) melaporkan stres rendah, 115 siswa (71,88%) mengalami stres sedang, dan 25 siswa (15,62%) menghadapi stres tinggi saat menerapkan Kurikulum Merdeka di Negeri 1 Tanjung Balai dengan tingkat stres tinggi di sekolah Sumatera Utara (Fadhiilah, 2023).

Menurut hasil studi awal peneliti kepada 42 siswa kelas XI SMA yang menerapkan Kurikulum Merdeka, ditemukan bahwa 31 siswa merasa stres dengan penerapan Kurikulum Merdeka. Mereka merasa Kurikulum Merdeka terlalu membebani mereka secara fisik, waktu, dan biaya dikarenakan mereka harus memenuhi tugas proyek yang menyita waktu dan biaya dalam pengerjaannya, sehingga mereka sering bekerja kelompok hingga malam hari dalam setiap harinya.

Stres adalah respons individu terhadap suatu peristiwa atau situasi yang dianggap mengancam dan mengganggu kemampuan mereka untuk mengatasi situasi tersebut (Santrock,

2003). Stres yang muncul akibat tuntutan akademis disebut stres akademik. Stres akademik didefinisikan sebagai cara seseorang memandang stresor akademis dan bagaimana mereka meresponsnya melalui reaksi perilaku, kognitif, fisik, dan emosional (Gadzella & Masten, 2005). Berbeda dengan stres akibat kejadian sehari-hari, stres akademik mengacu pada tekanan psikologis yang dialami akibat aktivitas yang berhubungan dengan sekolah. Hal ini tidak hanya disebabkan oleh ekspektasi akademis yang tinggi tetapi juga oleh faktor-faktor seperti beban kerja yang berat, pekerjaan rumah yang banyak, sikap negatif terhadap pembelajaran (seperti ketidakpuasan terhadap nilai dan kehilangan minat), dan tantangan belajar yang signifikan (Sun dkk., 2011).

Perubahan kurikulum yang sedang berlangsung dan pergeseran lingkungan sosial, seperti suasana pembelajaran baru, guru baru, dan hubungan teman sebaya yang terus berkembang, dapat berkontribusi terhadap stres akademik pada siswa. Stres ini muncul karena siswa harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut baik dalam kurikulum maupun lingkungan sosialnya. Kurikulum Merdeka menghadirkan tantangan tersendiri bagi setiap siswa, yang dapat menyebabkan perbedaan persepsi, seperti keyakinan pada kemampuan diri atau bahkan ketidakpastian dalam menghadapi tuntutan penerapan kurikulum Merdeka. Perasaan tidak yakin ini dapat menimbulkan stres terkait tuntutan akademik (Barseli dkk., 2018).

Berdasarkan Surat Keputusan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 044/H/KR/2022, dari 119 SMA di Kabupaten Bandung, baru 50 yang menerapkan Kurikulum Mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa kurang dari 50% sekolah menengah di wilayah tersebut yang menggunakan kurikulum ini. Survei terhadap sebelas sekolah di Kabupaten Bandung menunjukkan masih sedikit sekolah yang menerapkan Kurikulum Mandiri. Empat sekolah masih menggunakan Kurikulum 2013 dan belum memutuskan untuk

beralih. Bahkan, salah satu sekolah mengungkapkan bahwa meskipun telah mendaftarkan diri untuk menerapkan Kurikulum Merdeka, banyak guru yang masih menggunakan metode lama dari Kurikulum KTSP. Ketidaksiapan beberapa sekolah dalam mengimplementasikan Kurikulum Merdeka disebabkan oleh ketidakpahaman sebagian guru mengenai pelaksanaan pembelajaran intrakurikuler yang beragam. Beberapa sekolah swasta merasa perlu waktu lebih untuk mengkaji penerapan Kurikulum Merdeka. Sosialisasi berkala juga masih sangat diperlukan oleh banyak guru, bahkan di sekolah-sekolah yang sudah menerapkan kurikulum ini. Sehingga perlunya fasilitas yang memadai untuk penerapan Kurikulum Merdeka agar dapat dilakukan secara berkelanjutan dan merata (Kompasiana, 2024).

Peneliti melakukan studi awal dengan menyebarkan kuesioner kepada 42 siswa di SMA X Baleendah yang diantaranya 27 siswa kelas 12 atau angkatan pertama yang menjalankan Kurikulum Merdeka dan 16 siswa kelas 11 atau angkatan kedua yang menjalani kurikulum merdeka ini. Berdasarkan hasil studi awal tersebut, 42 siswa merasa kurikulum sebelumnya lebih memudahkan mereka dalam menuntaskan pembelajaran. Namun, 11 dari 42 siswa merasa yakin bahwa mereka dapat menjalani Kurikulum Merdeka. Namun, jika diminta untuk membandingkan dengan kurikulum sebelumnya, 42 siswa tersebut merasa kurikulum sebelumnya lebih memudahkan mereka dalam belajar. Selain itu, 42 siswa mengatakan seharusnya jika siswa merasa yakin dapat menghadapi Kurikulum Merdeka, mereka tidak akan mengalami stres dalam pelaksanaannya. Keyakinan ini dalam istilah psikologi dikenal sebagai efikasi diri.

Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Keyakinan ini membentuk cara individu berpikir, merasakan, memotivasi diri sendiri, dan bertindak. Bandura mengidentifikasi tiga dimensi efikasi diri: (1) level yang mencerminkan kepercayaan diri

individu dalam menangani tugas-tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda, (2) strenght yang menunjukkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas. tugas tertentu, dan (3) generality yang mengukur sejauh mana kepercayaan diri individu terhadap kemampuan mereka dalam melakukan berbagai tugas (Bandura, 1997).

Efikasi diri siswa berhubungan dengan besarnya stres akademik yang mereka hadapi. Mereka yang memiliki efikasi diri rendah seringkali mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi (Bubulac dkk., 2018). Efikasi diri memengaruhi cara individu menangani tantangan akademis dengan memengaruhi pilihan strategi dan metode mereka untuk mengatasi tugas-tugas yang menuntut. Hal ini terkait dengan kemampuan beradaptasi, keterampilan memecahkan masalah, dan ketahanan individu (Cheng dkk., 2019).

Efikasi diri berbanding terbalik dengan stres akademik pada subjek penelitian. Individu dengan efikasi diri yang tinggi umumnya lebih percaya diri dengan kemampuannya menyelesaikan tugas, sehingga mengurangi keraguan dan emosi negatif yang berkontribusi terhadap stres akademik (Utami dkk., 2020). Penelitian oleh Avianti dkk. (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap tingkat stres akademik yang dialami subjek. Efikasi diri yang tinggi dapat memotivasi individu untuk menghadapi dan mengelola stresor akademik secara efektif.

Menurut hasil studi awal peneliti, 42 siswa berpendapat bahwa Kurikulum Merdeka memerlukan dukungan dari berbagai pihak mulai dari pihak sekolah, teman sekelas dan orang tua. Mereka merasa bahwa pihak sekolah harus membantu pendanaan siswa dalam mengerjakan proyek dan juga memfasilitasi ketika siswa tersebut menjual hasil karyanya. Selain itu, dukungan dari teman satu kelas khususnya satu kelompok juga penting untuk bekerjasama dalam menyelesaikan proyek yang merupakan tuntutan dari Kurikulum Merdeka. Mereka juga berharap



bahwa orang tua dapat memahami dan mendukung kegiatan mereka di sekolah yang menyebabkan mereka pulang terlambat.

Kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor penyebab stres akademik (Yusuf & Yusuf, 2020). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat membantu mengurangi tingkat stres siswa (Suwinyattichaiorn & Johnson, 2022). Dukungan sosial melibatkan hubungan timbal balik antara individu yang lebih dari sekadar bantuan materi. Ini mencakup dukungan dalam bentuk penilaian (ketersediaan seseorang untuk membicarakan masalah), dukungan harga diri (adanya perbandingan positif saat membandingkan diri dengan orang lain), dan dukungan rasa memiliki (ketersediaan seseorang untuk melakukan aktivitas bersama) (Cohen dkk., 1985). Dukungan sosial mengacu pada bantuan positif yang diterima individu dari individu yang dipercaya, yang memberikan mereka harapan dan dorongan (Sarason dkk., 1990). Dukungan sosial juga melibatkan bantuan yang diterima dari individu dekat seperti anggota keluarga, teman, dan orang penting lainnya (Zimet dkk., 1988).

Dukungan dari teman sebaya mempengaruhi tingkat stres akademik (Faqih, 2020). Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres akademik pada siswa SMA di Surabaya (Indriani, 2020), begitu pula dukungan sosial terbukti berdampak pada tingkat stres akademik pada siswa SMK Farmasi Candra Naya (Nuraeni, 2021).

Melihat fenomena lapangan yang terjadi saat ini, peneliti tertarik untuk mendalami bagaimana pengaruh stres akademik siswa yang dipengaruhi oleh efikasi diri dan dukungan sosial akibat penerapan Kurikulum Mandiri di SMA. Sejak kurikulum ini dimulai pada tahun 2023, penelitian mengenai topik ini masih terbatas. Kurikulum Merdeka bertujuan untuk memberikan siswa kebebasan yang lebih besar, namun juga menimbulkan tantangan baru, yang

berpotensi meningkatkan tekanan akademik. Oleh karena itu, peneliti berencana untuk menyelidiki secara sistematis dan spesifik bagaimana efikasi diri dan dukungan sosial berdampak pada stres akademik dalam konteks Kurikulum Merdeka di SMA X.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah efikasi diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh bersamaan terhadap stres akademik siswa dalam penerapan Kurikulum Merdeka di SMA X?
2. Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik siswa dalam penerapan Kurikulum Merdeka di SMA X?
3. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik siswa dalam penerapan Kurikulum Merdeka di SMA X?

### **Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial secara bersamaan terhadap stres akademik siswa dalam penerapan kurikulum merdeka di SMA X
2. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik siswa dalam penerapan kurikulum merdeka di SMA X
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik siswa dalam penerapan kurikulum merdeka di SMA X

### **Kegunaan Penelitian**

Penelitian tentang bagaimana efikasi diri dan dukungan sosial berdampak pada stres akademik siswa berdasarkan Kurikulum Merdeka di SMA X dapat meningkatkan kesejahteraan siswa dan efektivitas sistem pendidikan secara signifikan. Penerapan penelitian ini dapat dikategorikan menjadi dua bidang utama:

**Kegunaan Teoritis.** Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman teoritis tentang stres akademik dengan mengidentifikasi faktor apa saja yang mempengaruhi stres pada siswa yang dikenai Kurikulum Merdeka. Hal ini akan berkontribusi terhadap teori-teori yang ada mengenai stres akademik dan memfasilitasi penciptaan model yang lebih komprehensif untuk memahami dinamika stres dalam lingkungan pendidikan. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana elemen kurikulum dan metode pengajaran berdampak pada keterlibatan siswa, motivasi, dan kesejahteraan psikologis.

**Kegunaan Praktis.** Penelitian ini memberikan wawasan berharga mengenai efikasi diri dan dukungan sosial mempengaruhi stres akademik siswa dalam kerangka Kurikulum Merdeka di SMA. Pemahaman tersebut dapat membantu meningkatkan kesejahteraan siswa sejalan dengan tujuan Kurikulum Mandiri. Dengan menganalisis dampak Kurikulum Merdeka terhadap stres akademik, sekolah dapat menyempurnakan metode pengajarannya dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung siswa. Penyesuaian potensial dapat mencakup modifikasi dalam desain pembelajaran, metode evaluasi, atau jenis dukungan akademik yang diberikan. Temuan penelitian ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif untuk mengelola stres akademik, seperti pelatihan keterampilan manajemen stres, program dukungan emosional, atau penyesuaian yang disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan individu siswa.