

BAB I

PENDAHULUAN

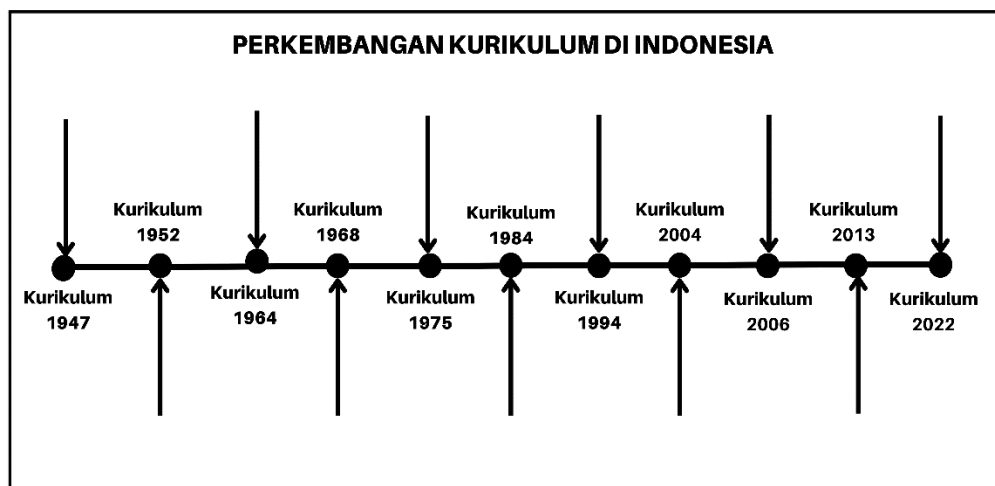
A. Latar Belakang

Pada hakikatnya seluruh manusia membutuhkan pendidikan di dalam hidupnya. Pendidikan mempunyai peran penting demi keberlangsungan hidup seseorang di masa yang akan datang. Tujuan pendidikan Indonesia yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 yang berbunyi tujuan pendidikan ialah untuk menciptakan suasana dan proses pembelajaran peserta didik dengan aktif untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan dalam diri, yang menjadikan para peserta didik sebagai manusia yang memiliki iman dan takwa kepada Tuhan, berakhlak mulia, memiliki ilmu, kreatif dan inovatif, memiliki kemandirian, demokratis dan memiliki sikap tanggungjawab (Pratiwi & Laksmiwati, 2016).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada pasal 1 ayat 1 yang berbunyi “pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara” dan pada pasal 1 ayat 2 yang berbunyi “pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman”. Maka pendidikan ialah suatu wadah bagi seseorang untuk dapat mengembangkan bakat dan potensi diri melalui tahapan-tahapan pembelajaran yang diberikan oleh para tenaga pendidik. Menurut undang-undang 1945 pasal 31 ayat 1 yang berbunyi “setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan”. Maka dengan adanya pendidikan tersebut diharapkan dapat memunculkan generasi-

generasi penerus yang memiliki kepribadian cerdas dan berkualitas sehingga dapat bermanfaat pada kemajuan negara (Fitri, 2021).

Indonesia juga telah memperlihatkan usahanya untuk perbaikan mutu dan kualitas dalam beberapa aspek kehidupan, seperti aspek pendidikan dan sosial yang tidak bisa dipisahkan (Indarta et al., 2022). Indonesia juga sudah mengalami sebelas kali pergantian sistem kurikulum, yaitu sejak tahun 1947 dengan kurikulum sederhana hingga kurikulum terakhir yang lebih kompleks di tahun 2013, pergantian kurikulum tersebut dilakukan guna memperbaiki kualitas pendidikan yang ada di Indonesia (Ineu et al., 2022). Berikut ini jenis-jenis kurikulum yang pernah digunakan oleh Indonesia : 1). Kurikulum 1947, 2). Kurikulum 1952 “*Rentjana Pelajaran Terurai 1952*” 3). Kurikulum 1964 “*Rentjana Pendidikan 1964*”, 4).kurikulum 1968, 5). Kurikulum 1975, 6). Kurikulum 1984 “*Kurikulum 1975 yang disempurnakan*”, 7). Kurikulum 1944, 8). Kurikulum KBK (2004), 9). Kurikulum KTSP (2006), 10). Kurikulum 2013, 11). Kurikulum Merdeka (2022) (Nugroho & Narawaty, 2022).



Gambar 1. Diagram Perkembangan Kurikulum Di Indonesia

Kurikulum yang saat ini sedang banyak digunakan pada pendidikan di Indonesia ialah kurikulum 2013, kurikulum ini menitikberatkan pada peranan siswa untuk aktif dalam semua pembelajaran dan peran guru hanya sebagai fasilitator atau yang biasa disebut dengan “*learned centered*”.

Kurikulum ini dibuat untuk mewujudkan tujuan dari pendidikan Indonesia yaitu membangun suasana belajar yang aktif serta proses belajar mengajar yang aktif guna meningkatkan kemampuan-kemampuan dalam diri siswa (Pratiwi & Laksmiwati, 2016). Menurut Romanti, M.A (2022) yang dilansir dari website kemendikbud <https://itjen.kemendikbud.go.id>, baru-baru ini Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia (Kemendikbud Ristek RI), Nadiem Makarim mengeluarkan program pendidikan baru yang bernama “Merdeka Belajar”, dan didalamnya terdapat kurikulum baru yang bernama “Kurikulum Merdeka”. Kurikulum tersebut digunakan sebagai salah satu implementasi untuk mengatasi empat isu prioritas di bidang pendidikan yang didorong pada pertemuan G20 yaitu pendidikan yang berkualitas bagi seluruh (*universal quality education*), teknologi digital dalam pendidikan, solidaritas dan kemitraan, serta masa depan dunia kerja pasca pandemi. Kurikulum merdeka ini mempunyai konsep merdeka berfikir, juga memberikan keluasaan bagi guru dan siswa dalam memenuhi tujuan, metode, materi, dan evaluasi dalam belajar. Hal ini membuat metode belajar lebih berfokus pada kebutuhan para siswa (*student center*)(Indarta dkk., 2022).

Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia (Kemendikbud Ristek RI), Nadiem Makarim, mengatakan bahwa pada saat ini terdapat 3 kurikulum yang dapat digunakan dalam pendidikan di Indonesia guna mengejar ketertinggalan pembelajaran (*learning loss*), yaitu 1). Kurikulum 2013, kurikulum ini sudah diresmikan sebagai kurikulum nasional sejak tahun ajaran 2013/2014 dan memiliki tujuan untuk mempersiapkan siswa agar menjadi siswa yang beriman, produktif, kreatif dan inovatif, serta mampu memberikan kontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. 2). Kurikulum Darurat, kurikulum ini disesuaikan dengan kondisi satuan pendidikan, potensi daerah, dan peserta didik yang tetap berpusat pada kurikulum 2013 dengan kompetensi inti dan kompetensi dasar yang telah disederhanakan (kurikulum darurat). Kurikulum ini memberikan fleksibilitas dalam kegiatan belajar

mengajarnya, bahkan dalam kondisi khusus tidak diwajibkan untuk menuntaskan seluruh capaian pembelajaran namun aktivitas pembelajaran harus tetap di maksimalkan. 3). Kurikulum Merdeka, kurikulum ini memberikan kesempatan kepada para siswa untuk mendalami tema-tema penting seperti gaya hidup berkelanjutan, kesehatan mental, budaya, wirausaha, teknologi, dan kehidupan demokrasi. Kurikulum merdeka juga dibuat untuk para siswa dapat melakukan aksi nyata sebagai respon terkait tema-tema penting tersebut dengan proses belajar mereka, yang diharapkan dapat memberikan kontribusi yang nyata bagi masyarakat dan lingkungan sekitarnya (Nugroho & Narawaty, 2022). Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh Nugroho dan Narawaty pada tahun 2022, terdapat beberapa perbandingan baik dari segi perbedaan maupun persamaan dari kurikulum 2013, kurikulum darurat dan kurikulum merdeka (tabel terlampir pada lampiran 3).

Pelaksanaan dari ketiga kurikulum tersebut digunakan dalam jenjang pendidikan dasar (SD), menengah pertama (SMP), hingga menengah atas (SMA). Salah satu ciri pada siswa sekolah menengah atas (SMA) ialah usia, usia siswa SMA biasanya terdiri dari rentang usia 15 tahun hingga 18 tahun. Menurut Santrock (2003), usia remaja terdiri dari rentang usia 15 – 18 tahun, dan pada masa remaja ini banyak sekali tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan (Pratiwi & Laksmiwati, 2016). Sehingga Kemendikbud telah mengeluarkan program “Sekolah Penggerak” sebagai bentuk revolusi pendidikan yang berpusat pada revolusi budaya, karena sekolah tidak harus berpusat pada administrasi saja tetapi juga mampu berpusat pada inovasi yang disesuaikan dengan profil pancasila. Program ini telah dimulai pada tahun ajaran 2021/2022 di 2.500 sekolah yang terpencar di 34 provinsi dan 111 kabupaten atau kota. Sekolah penggerak ini yang akan menjadi pembuka kepada kurikulum baru yang berpusat pada kebutuhan para siswa, program ini dijalankan secara bertahap dan masih membutuhkan pendampingan yang teratur kepada pihak sekolah yang sudah dinyatakan lolos menjadi sekolah penggerak (Sumarsih et al.,

2022). Dilansir dari portal ditsmp.kemdikbud.go.id, menurut Kemendikbud program sekolah penggerak memiliki 5 intervensi yang saling terikat, yaitu 1). Pendampingan konsultatif dan asimetris, 2). Penguatan SDM sekolah, 3). Pembelajaran paradigma baru, 4). Perencanaan berbasis data, dan 5). Digitalisasi sekolah. Pada penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada kurikulum merdeka yang di implementasikan dalam program sekolah penggerak karena kurikulum merdeka ini berfokus pada fleksibilitas pembelajaran dalam peningkatan dan pengembangan minat dan bakat siswa sesuai dengan potensinya masing-masing.

Berdasarkan pada hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 19 dan 20 November 2022 dengan enam orang siswa SMA kelas X, diketahui bahwa adanya pergantian kurikulum ini membuat para siswa merasa stres akibat tidak adanya gambaran terkait bagaimana sistem kerja dari kurikulum merdeka ini secara nyata, waktu pembelajaran yang begitu cepat, proyek-proyek yang besar setiap 3 minggunya, tingkat ketidakhadiran para pengajar di kelas dan adanya kelas tambahan yang menyulitkan para siswa untuk manajemen waktu antara sekolah, organisasi dan hobi yang dimilikinya. Berdasarkan hasil wawancara juga, secara singkat para siswa juga menjelaskan bahwa pada kurikulum merdeka ini tidak adanya pembagian jurusan antara IPA dan IPS, sehingga mereka semua mempelajari semua mata pelajaran yang ada di kedua jurusan tersebut. Dalam waktu tiga minggu siswa akan difokuskan pada satu tema pembelajaran yang kemudian akan ditutup dengan pembuatan proyek akhir secara berkelompok. Para siswa juga menjelaskan bahwa disekolahnya, mata pelajaran tersebut masih disusun oleh pihak sekolah dan para siswa tidak diberikan pilihan untuk menentukan mata pelajaran yang mereka minati. Jadi terkadang para siswa tetap harus mempelajari pelajaran yang tidak mereka minati, dan mereka juga harus memiliki konsentrasi yang tinggi serta aktif bertanya di dalam kelas agar tidak tertinggal karena waktu pembelajaran yang lumayan singkat.

Dari pemaparan yang telah dijelaskan di atas, dapat diketahui bahwa para siswa merasakan stres akibat adanya pergantian kurikulum ini. Stres yang berasal dari tuntutan akademik tersebut disebut sebagai stres akademik (Jain & Rubino, 2012) dalam (A. D. Putri & Hariastuti, 2021). Menurut Barseli (2017), stress akademik ialah keadaan ketika siswa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik dan memandang bahwa tuntutan tersebut ialah gangguan. Siswa merasa terganggu dengan perubahan-perubahan akademik yang terjadi sehingga tidak mampu untuk menghadapi tuntutan dari perubahan tersebut.

Menurut Alvin (2007) stres akademik timbul karena adanya tuntutan untuk meraih prestasi akademik, keunggulan di bidang akademik dan situasi persaingan akademik yang semakin ketat. Stres memunculkan respon di mana para siswa kesulitan atau bahkan tidak mampu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan akademik yang dirasa sangat membebani para siswa. Menurut Taylor (2003) dalam kajian literatur mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang berperan menimbulkan stress akademik yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi 1). Sumberdaya waktu dan uang, 2). Latar belakang Pendidikan, 3). Dukungan sosial, 4). Standar kehidupan, dan 5). Stressor dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan faktor internal yang berperan ialah kepribadian yang meliputi 1). Afek negatif, 2). Kepribadian tangguh (*hardiness*), 3). Optimisme, 4). Kontrol psikologis, 5). Harga diri, dan 6). Strategi mengatasi stress (*coping strategy*) (Oktavia, Fitroh dkk, 2019).

Dari beberapa faktor stres akademik yang telah di paparkan oleh Taylor (2003) diatas, diketahui bahwa kepribadian tangguh (*hardiness*) ialah salah satu faktor yang dapat membantu menurunkan stres akademik dari faktor internal. Para siswa perlu memiliki suatu karakter kepribadian yang dapat membantu mereka dalam menghadapi stress, yaitu kepribadian tangguh atau *hardiness*. Menurut Santrock (2002), ketangguhan ialah suatu kepribadian yang terdiri dari komitmen, pengendalian, dan persepsi terkait masalah-masalah sebagai tantangan. Seseorang yang mempunyai

ketangguhan yang tinggi akan mempunyai hidup dan komitmen yang tinggi akan pekerjaannya, mempunyai kontrol akan perasaannya dan terbuka pada setiap tantangan dan kesempatan baru (Maddi & Kobasa). *Hardiness* atau ketangguhan ialah pendekatan eksistensial humanistik yang berpusat pada komitmen, kontrol, dan tantangan yang memungkinkan membantu para siswa lebih siap akan situasi baru dan tetap mempertahankan pencapaian-pencapaian prestasi akademiknya (Arsyad & Sulistiyana, 2021).

Berdasarkan pendapat Kobasa (2021), kepribadian tangguh ialah suatu susunan kepribadian yang membuat seseorang menjadi lebih kuat, tahan banting, dan stabil ketika menghadapi stress dan membantu mengurangi efek negatif stress yang dihadapinya. Sedangkan menurut Ivanevich (2007) dalam (Rilla Sovitriana, 2021), ketangguhan ialah kemampuan seseorang ketika mengatasi kegiatan-kegiatan yang memunculkan rasa stress, hingga stress tersebut dapat dikurangi dengan mengubah gambaran stressor yang ada dalam diri. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arishanti dan Juniarily (2019) terkait *hardiness*, penyesuaian diri terhadap stres pada siswa taruna, berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh antara *hardiness* dan penyesuaian diri terhadap stres siswa, aspek komitmen dalam *hardiness* memiliki peranan besar terhadap stres siswa taruna (Arishanti & Juniarily, 2019). Kemudian dalam penelitian Sovitriani, Shofiyah dan Kartikaningrum (2021), menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif antara *hardiness* dan stres akademik pada siswa SMAN 40 Jakarta, yang menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi akan sulit untuk mengalami stres akademik (Rilla Sovitriana, 2021).

Menurut Weiten & Lloyd (Salmon & Santi, 2021), terdapat banyak faktor yang dapat menurunkan tingkat stress, salah satunya ialah dukungan sosial. Dukungan sosial ialah rasa nyaman dalam hubungan interpersonal baik secara fisik maupun psikis dengan orang lain, hubungan ini dapat membantu seseorang untuk menghadapi sumber stres. Dukungan sosial biasanya bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga,

dosen, sahabat dan yang lainnya. Dukungan sosial juga memiliki manfaat yang positif bagi seseorang yang sedang mengalami tekanan atau masa sulit (Maziyah, 2015). Sedangkan menurut Taylor (2018), dukungan sosial melambangkan informasi dari orang lain bahwa seseorang merasa dicintai dan diperhatikan, dihargai dan dihormati dalam jaringan bersama, dan dukungan sosial ini bisa didapatkan dari orang-orang terdekatnya seperti teman, pasangan, dan keluarga atau orang tua.

Sarafino & Smith (Sasmita & Rustika, 2015), memaparkan bahwa dukungan sosial mengarah pada tindakan dan dukungan yang dilakukan orang lain kepada diri sendiri. Dukungan sosial mengarah pada keyakinan seseorang mengenai rasa nyaman, perhatian, dan bantuan dari orang lain saat diperlukan sehingga memberikan manfaat bagi penerima dukungan. Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988), memaparkan bahwa dukungan sosial ialah dukungan yang diterima individu dari orang-orang terdekatnya, seperti dukungan dari keluarga, teman, dan orang spesial (Kusumaningrum, 2018). Berdasarkan pemaparan Zimet dkk (1988), dukungan sosial terdiri dari tiga aspek, yaitu : 1). Dukungan Keluarga (*Family*), dukungan keluarga ialah dukungan yang berasal dari keluarga individu tersebut, 2). Dukungan Orang Spesial (*Significant Other*), dukungan orang spesial ialah dukungan yang berasal dari orang yang dianggap spesial oleh individu tersebut, dan 3). Dukungan Teman, dukungan teman ialah dukungan yang berasal dari teman sebaya (Kusumaningrum, 2018).

Hal ini serupa dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Aza dan kawan-kawan (2019) terkait kontribusi dukungan sosial, *self-esteem*, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA, hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi mempengaruhi stres akademik secara langsung dan dukungan sosial serta *self-esteem* mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung. Perlu terciptanya suasana kelas yang kooperatif antara siswa untuk menjaga siswa dari stres akademik, perlu juga membangun hubungan yang hangat antar siswa untuk membantu menurunkan dan menghindari stres akademik di sekolah (Aza et al., 2019). Kemudian berdasarkan

penelitian yang dilakukan Kurnia & Ramadhani (2021) tentang “pengaruh *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa” menunjukkan hasil yang signifikan antara *hardiness* dan dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa Kebidanan Diploma IV dengan kontribusi sebesar 71.7% (Kurnia & Ramadhani, 2021). Juga pada penelitian Oktavia, Urbayatun, dan Mujidin (2019) dalam (Oktavia, Urbayatun, et al., 2019) yang berjudul “*the role of peer social support and hardiness personality toward the academic stress on students*”, menunjukkan hasil yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *hardiness* terhadap stres akademik, terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan stres akademik, serta terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan stres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dalam bentuk wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 19 dan 20 November 2022 kepada 6 orang siswa kelas 10 di SMA Negeri 1 Sukatani, ditemukan bahwa terdapat beberapa permasalahan belajar yang terjadi akibat adanya perubahan kurikulum, seperti tidak adanya pengulangan materi, waktu belajar yang singkat, adanya kelas tambahan dan sulit dalam manajemen waktu. Permasalahan-permasalahan belajar tersebut membuat para siswa memiliki stres akademik dan tentunya tingkatan stres akademik setiap siswa berbeda-beda. Berdasarkan pada pertanyaan pertama terkait pengertian dari kurikulum merdeka, 4 dari 6 siswa menjawab bahwa kurikulum merdeka ialah kurikulum baru yang membantu siswa untuk lebih aktif dan mandiri dalam mencari potensinya, mereka juga menjelaskan bahwa dalam kurikulum ini tidak adanya penjurusan seperti IPA dan IPS tetapi semuanya sama yang berfokus pada minat dan bakat siswa. 2 dari 6 siswa lainnya menyebutkan bahwa kurikulum merdeka ialah kurikulum yang membebaskan para siswanya untuk berpendapat dan merupakan sebuah program baru yang digunakan untuk pendidikan saat ini.

Berdasarkan pada pertanyaan kedua terkait pengertian dari sekolah penggerak, 2 dari 6 siswa menjawab bahwa mereka tidak mengetahui apa

itu sekolah penggerak. 2 dari 6 siswa lainnya menjelaskan bahwa sekolah penggerak ialah sekolah yang dijadikan sebagai sebuah sekolah percobaan dalam memulai kurikulum baru yang nantinya akan diikuti oleh sekolah lainnya. Dan 2 dari 6 siswa lainnya juga menjelaskan bahwa sekolah penggerak ialah sekolah yang membantu para siswa dalam mengembangkan bakat dan menjadikan para siswanya lebih produktif. Lalu berdasarkan pada pertanyaan ketiga terkait pengetahuan siswa tentang sekolahnya yang merupakan sekolah penggerak, keenam siswa menjawab bahwa mereka semua mengetahui bahwa sekolahnya merupakan sekolah penggerak, hal ini mereka ketahui dari pihak sekolah yang berasal dari pengumuman ketika upacara, logo yang dicantumkan dalam tugas proyek, dan pemberian informasi dari guru yang akan mulai mengajar.

Berdasarkan pada pertanyaan keempat terkait hal apa saja yang dirasakan dengan adanya kurikulum merdeka. Keenam siswa menjawab bahwa mereka memiliki perasaan senang dan tidak senang akibat adanya perubahan kurikulum tersebut. Mereka mengatakan bahwa senang dengan adanya kurikulum merdeka karena dapat mencoba semua mata pelajaran, metode belajar yang berbeda, dapat mempelajari hal baru dan pembelajaran yang semakin seru karena guru menggunakan bahan ajar yang sesuai. Sedangkan dalam hal tidak senang, para siswa menjelaskan bahwa dengan adanya kurikulum merdeka ini mereka menjadi kesulitan untuk membagi waktu antara belajar dengan hobi lainnya karena dengan adanya kurikulum ini beberapa mata pelajaran memiliki kelas tambahan, tidak ada jeda waktu untuk mengulang materi dan banyaknya ujian serta tugas proyek. Kemudian berdasarkan pada pertanyaan kelima yang berkaitan dengan berapa banyak tugas yang didapat siswa dalam satu minggu, keenam siswa rata-rata menjawab bahwa mereka mendapatkan lima sampai tujuh tugas selama seminggu dan ketika adanya program P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) biasanya para siswa akan memiliki tugas proyek perkelas yang nantinya akan dibuat dalam karya tulis ilmiah.

Selanjutnya berdasarkan pada pertanyaan keenam yang berkaitan dengan rasa khawatir terhadap nilai, keenam siswa menjelaskan bahwa mereka memiliki rasa khawatir yang besar terhadap nilai, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti adanya persaingan nilai dengan siswa lain, guru yang tidak masuk, kurangnya waktu belajar, tidak memahami materi dan kurangnya sikap aktif di kelas atau malu bertanya. Kemudian berdasarkan pada pertanyaan ketujuh yang berkaitan dengan adanya masalah pembelajaran selama kurikulum merdeka, 1 dari 6 siswa menjelaskan bahwa dirinya tidak memiliki masalah belajar karena baginya pembelajaran dengan kurikulum merdeka ini membuat dirinya menjadi lebih santai dan aktif dalam belajar, sedangkan 5 dari 6 siswa menjelaskan bahwa terdapat beberapa masalah dalam kegiatan belajarnya seperti kurangnya konsentrasi, sulitnya manajemen waktu, tidak adanya pengulangan materi dan waktu belajar yang sangat singkat di sekolah.

Berdasarkan pada pertanyaan kedelapan yang berkaitan dengan ekspektasi diri yang ingin dicapai dari adanya kurikulum merdeka, 1 dari 6 siswa mengatakan bahwa dirinya belum memiliki ekspektasi lebih dalam kurikulum baru ini karena kurikulum ini masih dalam tahap percobaan sehingga dirinya hanya ingin mengikuti alur pembelajarannya saja, sedangkan 5 dari 6 siswa mengatakan bahwa setelah mereka mengetahui tentang pengertian kurikulum merdeka, mereka memiliki beberapa ekspektasi untuk diri mereka dari adanya kurikulum baru ini seperti ingin mencari tahu potensi diri, ingin mencoba hal-hal baru, dan juga ingin meningkatkan serta mengembangkan potensi atau minat bakat yang dimilikinya. Lalu berdasarkan pada pertanyaan kesembilan yang berkaitan dengan adanya rasa stres selama pembelajaran. 1 dari 6 siswa mengatakan bahwa dirinya tidak merasakan stres atau stres dalam tingkat rendah, hal ini karena dirinya tidak memiliki banyak kegiatan di luar sekolah sehingga dapat dengan mudah untuk fokus dan membagi waktu untuk belajar, sedangkan 4 dari 6 siswa mengatakan bahwa dirinya merasakan stres, hal ini dikarenakan beberapa faktor seperti waktu belajar yang singkat, sulit

membagi waktu antara belajar dengan hobinya dan tidak adanya pengulangan materi sehingga bagi mereka yang malu bertanya akan kesulitan dalam belajar, kemudian 1 dari 6 siswa lainnya mengatakan bahwa dirinya memiliki tingkat stres yang tinggi karena dirinya merupakan siswa dari kelas unggulan, serta adanya tuntutan dari dalam diri dan orang sekitar yang besar terhadap dirinya.

Selanjutnya berdasarkan pada pertanyaan kesepuluh yang berkaitan dengan cara mengelola stres, keenam siswa menyebutkan bahwa mereka sudah memiliki cara masing-masing untuk mengelola stresnya, seperti pergi jalan-jalan, berkumpul dengan keluarga, mengerjakan hobi, tidur dan tidak memikirkan ucapan orang lain. Berdasarkan pada pertanyaan kesebelas yang berkaitan dengan sikap mudah menyerah atau bertahan dalam keadaan stres, 1 dari 6 siswa mengatakan bahwa dirinya adalah tipe orang yang suka menyerah terlebih dahulu namun ketika dirinya sudah memiliki semangat, maka dirinya akan mulai bertahan dan mengatasi stres tersebut, sedangkan 5 dari 6 siswa menyebutkan bahwa dirinya adalah tipe yang lebih suka bertahan, karena menurutnya apabila dalam keadaan stres perlu adanya semangat atau sikap bertahan dalam menghadapinya sehingga stres tersebut cepat selesai atau cepat teratasi. Kemudian berdasarkan pada pertanyaan keduabelas yang berkaitan dengan ada atau tidaknya sisi positif dalam stres yang terjadi, keenam siswa menyebutkan bahwa terdapat sisi positif atau hikmah yang bisa didapat dalam setiap kejadian atau masalah yang terjadi termasuk dalam sebuah stres, seperti meningkatnya rasa sabar, lebih mempedulikan sekitar dan dapat memahami masalah dengan lebih baik.

Berdasarkan pada pertanyaan ketigabelas yang berkaitan dengan siapa saja yang suka memberikan dukungan sosial ketika stres, 6 dari 6 siswa menyebutkan bahwa mereka biasanya mendapat dukungan sosial dari teman dan keluarga seperti orang tua, adik, nenek dan kakek. Kemudian berdasarkan pada pertanyaan keempatbelas yang berkaitan dengan bentuk dukungan sosial seperti apa yang sering didapatkan, keenam siswa menjawab bahwa mereka lebih sering mendapatkan dukungan sosial berupa

kata-kata penyemangat dan bantuan langsung oleh teman maupun keluarga. Selanjutnya berdasarkan pada pertanyaan nomor limabelas yang berkaitan dengan manfaat apa saja yang didapatkan siswa dari dukungan tersebut, keenam siswa menjawab bahwa dengan adanya dukungan-dukungan sosial tersebut dapat membuat mereka lebih percaya diri, lebih optimis, dan lebih bangga dengan dirinya sendiri. Lalu berdasarkan pada pertanyaan terakhir yaitu pertanyaan nomor enambelas yang berkaitan dengan bentuk dukungan sosial yang efektif dalam mengatasi stres, keenam siswa juga menjawab bahwa dukungan sosial yang mereka dapat saat ini yaitu berupa dukungan kata-kata dan bantuan secara langsung tersebut sudah dapat membantu mereka dalam mengatasi dan meminimalisir stres mereka.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa untuk variabel stres akademik pada aspek tekanan belajar, lima dari enam siswa mengatakan bahwa mereka merasakan stres akibat tekanan belajar. Kemudian satu dari enam siswa menjelaskan bahwa dirinya memiliki tingkat stres yang tinggi karena dirinya merupakan siswa dari kelas unggulan dan dirinya merasakan adanya tuntutan akademik dari dalam diri dan orang di sekitarnya. Selanjutnya pada aspek beban tugas keenam siswa menyatakan bahwa mereka mendapat lima sampai tujuh tugas dalam seminggu, selain itu mereka juga mendapat tugas proyek dari program P5 (Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila). Tugas-tugas tersebut membuat mereka kesulitan untuk membagi waktu antara belajar dengan hobi mereka karena adanya kelas tambahan, selain itu dengan adanya tugas proyek P5 membuat mereka tidak memiliki jeda waktu untuk mengulang materi pembelajaran sebelum ujian sehingga mereka terlalu lelah dan tidak memiliki persiapan yang matang untuk menghadapi ujian.

Berdasarkan pada aspek kekhawatiran terhadap nilai, lima dari enam siswa menjawab bahwa mereka memiliki permasalahan belajar yang membuat mereka merasa khawatir dengan nilai yang mereka peroleh, permasalahan belajar tersebut seperti sulitnya berkonsentrasi, waktu pembelajaran yang begitu singkat karena adanya proyek P5, kurang

memahami materi pembelajaran dan malu bertanya, serta adanya persaingan nilai dengan siswa lain. Kemudian pada aspek ekspektasi diri, lima dari enam siswa menjelaskan bahwa mereka memiliki beberapa harapan untuk diri mereka dari adanya kurikulum merdeka ini, seperti ingin mencari tahu potensi dirinya, ingin mencoba hal-hal baru, dan juga ingin meningkatkan serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. Selanjutnya pada aspek keputusan, keenam siswa mengatakan bahwa dirinya pernah melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dan mengerjakan tugas sebisa mereka (tidak optimal). Keenam siswa juga mengatakan bahwa mereka sudah memiliki cara untuk menangani respon emosional tersebut yaitu dengan pergi jalan-jalan, berkumpul dengan teman dan keluarga, melakukan hobi yang disukai, hingga tidur.

Selanjutnya untuk variabel dukungan sosial pada ketiga aspeknya, keenam siswa menjelaskan bahwa mereka biasanya mendapatkan dukungan sosial dari teman atau sahabat dan keluarga (ayah, ibu, adik, kakak, nenek, dan kakek). Dukungan-dukungan yang mereka dapat biasanya berupa dukungan emosional seperti kata-kata penyemangat dan motivasi, serta bantuan langsung seperti ajakan untuk mengerjakan tugas bersama, maupun membantu mengerjakan tugasnya. Keenam siswa tersebut juga mengatakan bahwa mereka merasakan manfaat dari adanya dukungan sosial tersebut, yaitu seperti membuat mereka lebih semangat, lebih percaya diri, merasa lebih optimis, dan membuat mereka lebih bangga dengan dirinya sendiri, sehingga manfaat-manfaat tersebut dapat membantu mereka dalam mengatasi ataupun meminimalisir stres mereka.

Kemudian untuk variabel *hardiness* pada aspek komitmen, satu dari enam siswa menyatakan bahwa dirinya ialah tipe orang yang mudah menyerah sehingga dirinya membutuhkan waktu untuk istirahat atau pengalihan diri dari stres yang dialaminya, namun ketika suasana hatinya telah membaik maka dirinya akan mulai bertahan dan menyelesaikan hal yang membuatnya stres tersebut. Sedangkan lima dari enam siswa lainnya menyatakan bahwa mereka ialah tipe orang yang akan terus bertahan dalam

keadaan stres, karena menurut mereka dalam keadaan stres tersebut perlu adanya sikap bertahan dan rasa semangat dalam menghadapinya agar stres tersebut cepat terselesaikan. Berdasarkan pada aspek tantangan, keenam siswa menyebutkan bahwa terdapat sisi positif dari stres yang mereka alami seperti meningkatnya rasa sabar, dapat lebih peduli dengan sekitar, dan dapat memahami masalah dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan aspek tantangan dimana siswa dapat melihat suatu permasalahan sebagai peluang atau kesempatan untuk terus tumbuh dan berkembang.

Kemudian berdasarkan pada pemaparan latar belakang dan hasil wawancara di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai pengaruh dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres akademik siswa di sekolah pemgerak (kurikulum merdeka). Lokasi penelitian ini bertempat di sekolah menengah atas (SMA) yang ada di Sukatani yaitu SMA Negeri 1 Sukatani dan subjek dalam penelitian ini ialah siswa kelas X yang memiliki tingkat stres karena adanya perubahan kurikulum.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran dari dukungan sosial, *hardiness* dan stres akademik pada siswa di sekolah pemgerak (kurikulum merdeka)?
2. Bagaimana hubungan dan pengaruh antara dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa di sekolah pemgerak (kurikulum merdeka)?
3. Bagaimana hubungan dan pengaruh antara *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa di sekolah pemgerak (kurikulum merdeka)?
4. Bagaimana hubungan dan pengaruh antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa di sekolah pemgerak (kurikulum merdeka)?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran dari dukungan sosial, *hardiness* dan stres akademik pada siswa di sekolah penggerak (kurikulum merdeka).
2. Untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa di sekolah penggerak (kurikulum merdeka).
3. Untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa di sekolah penggerak (kurikulum merdeka).
4. Untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa di sekolah penggerak (kurikulum merdeka).

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam pengembangan di bidang psikologi pendidikan dan perkembangan mengenai gambaran terkait pengaruh dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres akademik pada siswa di sekolah penggerak (kurikulum merdeka).

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi evaluasi dan bahan pembelajaran pihak sekolah terkait stres akademik para siswa dan diharapkan pihak sekolah dapat membentuk program yang dapat membantu para siswa dalam mengelola stres akademiknya.

b. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pembelajaran para siswa terkait pentingnya dukungan sosial dan *hardiness* terhadap stres akademik, dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran para siswa untuk melakukan pengelolaan yang baik terhadap stres akademiknya.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber acuan atau referensi secara mendalam bagi peneliti lainnya terkait pengaruh antara dukungan sosial dan hardiness terhadap stres akademik siswa.