

**TINGKAT STRESS AKADEMIK SISWA PADA KURIKULUM
MERDEKA BELAJAR DI SMA NEGERI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Siti Annisa Putri Hena

NIM. 06071381924063

Program Studi Bimbingan Dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

Universitas Sriwijaya

**TINGKAT STRESS AKADEMIK SISWA PADA KURIKULUM
MERDEKA BELAJAR DI SMA NEGERI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Siti Annisa Putri Hena

NIM: 06071381924063

Mengesahkan

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP. 199301252019032017

Pembimbing



Ratna Sari Dewi, M.Pd

NIP.198704262020122007



TINGKAT STRESS AKADEMIK SISWA PADA KURIKULUM
MERDEKA BELAJAR DI SMA NEGERI 2 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

Siti Annisa Putri Hena

NIM: 06071381924063

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Kamis

Tanggal : 11 Januari 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Ratna Sari Dewi, M.Pd (*Rand*)
2. Anggota : Silvia AR, M.Pd. (*Silvia AR*)

Palembang, 11 Januari 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siti Annisa Putri Hena

NIM : 06071381924063

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Stress Akademik Siswa Pada Kurikulum Merdeka Belajar di SMA Negeri 2 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, 15 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,


Siti Annisa Putri Hena
06071381924063

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim Puji syukur kehadiran Allah Subhanallahu wa ta'ala atas segala rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi walaupun belum sempurna, namun penulis sangat bersyukur dan bangga sudah mencapai di titik sekarang ini. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik dan lancar tanpa doa, bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan mengucapkan terima kasih saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta dan tersayang Ayahanda Suheli dan Ibunda Erdalena. S yang selalu mendoakan, memberikan kasih dan sayangnya serta memberikan semangat dan dukungan penuh sehingga akhirnya saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Terimakasih juga untuk diri sendiri yang saat ini masih bertahan sampai sejauh ini. Untuk adikku Syifa, dan Rahma Terima Kasih telah memberikan semangat serta dukungan untuk membantu saya selama mengerjakan skripsi.
3. Dosen pembimbing skripsi ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd. Terima kasih banyak ibu yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan saran kepada saya dalam mengerjakan skripsi ini.
4. Untuk Ibu Fadhlina Rozzaqyah, selaku koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, saya ucapkan terima kasih yang sedalam dalamnya karena telah memperlancar segala proses skripsi ini
5. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Dan Konseling saya ucapkan terimakasih banyak untuk bantuan bapak ibu dosen yang telah memberikan saya pengetahuan akademik, pengalaman dan ilmu-ilmu serta waktu bapak dan ibu dalam proses mendidik saya selama menjalani perkuliahan di universitas sriwijaya.
6. Untuk semua Staf karyawan FKIP BK saya ucapkan terima kasih banyak atas segala kemudahan dan kebaikannya dalam membantu saya menjalani proses administrasi selama perkuliahan.

7. Terimakasih untuk Keluarga besar SMA Negeri 2 Palembang Kepala sekolah, Wakil kepala sekolah, terutama untuk guru BK, Staf TU, serta peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Palembang terima kasih banyak atas kerja samanya karena telah membantu saya penelitian dan menyukseskan skripsi ini.
8. Untuk sahabat seperjuanganku diperkuliahan vinvi lala, sindi, desti rahmayani terima kasih banyak telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih sudah mau menjelaskan segala hal mengenai skripsi, terima kasih atas semuanya.
9. Untuk teman-teman seperjuangan ku BK 19 Palembang, terima kasih atas kenangan baik selama perkuliahan.
10. Dan yang terakhir untuk Almamater UNSRI yang akan selalu menjadi kebanggan.

Motto

“Dua hal yang menentukan kualitasmu, kesabaranmu ketika kamu tidak memiliki apapun dan sikapmu ketika kamu memiliki segalanya”

-Ali bin Abi Thalib-

“Tidak gugur kewajiban kalian mengajak orang berbuat baik walaupun kalian bukan orang baik, dan tidak gugur kewajiban kalian menegur orang yang bermaksiat walaupun kalian ahli maksiat”

-Siti Annisa Putri Hena

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Tingkat Stress Akademik Siswa Pada Kurikulum Merdeka Belajar di SMA Negeri 2 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A. selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk memperbaiki skripsi ini. Lebih lanjut penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan, dan terima kasih kepada Kantor Dinas Pendidikan Provinsi Sumatra Selatan, kepala sekolah dan guru serta peserta didik SMA Negeri 2 Palembang sekaligus teman seperjuangan HIMAKS 2019 yang telah mendukung dan membantu penulis selama mengikuti pendidikan S1 BK di Universitas Sriwijaya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi pendidikan bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, 15 Januari
2024



Siti Annisa Putri Hena
NIM 06071381924063

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah	6
1.3. Rumusan Masalah.....	6
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Manfaat Penelitian	7
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.5.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Stress	8
2.1.1 Pengertian Stress	10
2.1.2 Gejala-gejala Stress	10
2.1.3 Macam-macam Stress	10
2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stress.....	13
2.1.5 Aspek-aspek Stress	14
2.2. Stress Akademik	16
2.2.1 Definisi Stress Akademik.....	16
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik.....	18
2.2.3 Indikator Stress Akademik.....	20
2.2.4 Tingkat Stress.....	22
2.2.5 Tahapan Stress	23
2.2.6 Respon Terhadap Stress Akademik	25
2.3. Kurikulum Merdeka Belajar	26
2.3.1 Pengertian Kurikulum Merdeka Belajar	26
2.3.2 Konsep Kurikulum Merdeka Belajar	27
2.3.3 Karakteristik Kurikulum Merdeka	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1. Jenis Penelitian.....	30

3.2. Variabel Penelitian	30
3.3. Definisi Operasional	31
3.3.1 Stress Akademik	31
3.4. Tempat dan Waktu Penelitian	31
3.4.1 Tempat Penelitian	31
3.5.1 Waktu Penelitian	31
3.5. Populasi dan Sampel	32
3.5.1 Populasi	32
3.5.2 Sampel	32
3.6. Teknik Pengumpulan Data	35
3.7. Instrumen Penelitian	35
3.8. Uji Instrumen Penelitian	37
3.8.1 Uji Validitas	38
3.8.2 Uji Realibilitas	38
3.9. Teknik Analisis Data	38
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi_.....	39
Tabel 3.2 Jumlah Sampel	41
Tabel 3.3 Skor Skala Likert.....	43
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Stress Akademi.....	44
Tabel 3.5 Kriteria Pengujian	48
Tabel 4.1 Tingkat Stress Akademik Siswa Kurikulum Merdeka.....	50
Tabel 4.2 Tingkat Stress Akademik Siswa berdasarkan Aspek	52
Tabel 4.3 Tingkat Stress Akademik Siswa dari Aspek Kognitif.....	53
Tabel 4.4 Tingkat Stress Akademik Siswa dari Aspek Afektif.....	54
Tabel 4.5 Tingkat Stress Akademik Siswa dari Aspek Fisiologis.....	55
Tabel 4.6 Tingkat Stress Akademik Siswa dari Aspek Perilaku	56

DAFTAR GRAFIK

Gambar 4.1 Grafik Stress Akademik.....	51
Gambar 4.3 Grafik Stress Akademik dari Aspek Kognitif.....	53
Gambar 4.4 Grafik Stress Akademik dari Aspek Afektif.....	54
Gambar 4.5 Grafik Stress Akademik dari Aspek Fisiologis.....	55
Gambar 4.6 Grafik Stress Akademik dari Aspek Perilaku	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Judul Skripsi.....	63
Lampiran 2. SK Pembimbing.....	64
Lampiran 3. SK Validasi Dosen Ahli dan Guru BK.....	65
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	69
Lampiran 5. SK Izin Penelitian	70
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	71
Lampiran 7. Koesioner Penelitian Stress Akademik.....	72
Lampiran 8. Uji Validasi Skala Stress Akademik.....	76
Lampiran 9. Dokumentasi Pemberian Koesioner	78

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif (*descriptive research*) yang bertujuan untuk menganalisis tingkat stress akademik siswa kelas X pada kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri 2 Palembang. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 425 peserta didik dan sampel sebanyak 206 peserta didik dengan menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala yang berisi butir-butir pertanyaan dan pernyataan yang ditujukan untuk diisi oleh beberapa sampel di dalam penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistic deskriptif. Hasil analisis yang diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Stress Akademik Siswa Pada Kurikulum Merdeka Belajar termasuk pada Kategori Sedang dengan persentase 83% dengan jumlah siswa 170. Sedangkan dalam Kategori Tinggi dengan persentase 7% dengan jumlah 14 jumlah siswa. Lalu terdapat 22 Siswa dengan persentase 11% mengalami Tingkat Stress Akademik yang Rendah. Hal ini mengidansikan bahwa Tingkat Stress Akademik Siswa di SMA Negeri 2 Palembang berada pada kategori Sedang yang dilihat cenderung menuju ke arah kategori tinggi.

Kata Kunci : Stress Akademik, Tingkat Stress, Kurikulum Merdeka Belajar

ABSTRACT

This research aims to analyze the academic stress level of class X students at SMA Negeri 2 Palembang. This research uses descriptive quantitative methods (descriptive research), namely research on the independent learning curriculum at SMA Negeri 2 Palembang. The population in this study was 425 students and the sample was 206 students using simple random sampling. The research instrument used was a questionnaire containing questions and statements intended to be filled in by the sample in the research. Data analysis was carried out using descriptive statistics. The analysis results obtained from the research show that the Academic Stress Level of Students in the Independent Learning Curriculum is included in the Medium category with a percentage of 83% with a total of 170 students. Meanwhile, the High Category has a percentage of 7% with a total of 14 students. Then there were 22 students with a percentage of 11% experiencing low levels of academic stress. This indicates that the level of Student Academic Stress at SMA Negeri 2 Palembang is in the Medium category which is seen as tending towards the high category.

Keywords: Academic Stress, Stress Level, Independent Learning Curriculum

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kurikulum merupakan rancangan pembelajaran, bahan ajar, pengalaman belajar yang telah di programkan terlebih dahulu. Penerapan kurikulum merupakan titik acuan yang digunakan oleh setiap pendidik ketika menerapkan proses belajar mengajar. Saat ini Menteri Pendidikan di Indonesia Nadiem Makarim, membuat kebijakan kurikulum merdeka belajar hal ini bertujuan sebagai pengelolaan pendidikan kepala sekolah dan pemerintahan daerah (Purwadi, Sutanto, 2020:7).

Munculnya kebijakan merdeka belajar ini dikarenakan karna adanya suatu keinginan untuk menjadikan Indonesia sebagai suatu negara yang cerdas, adil, arif dan bijaksana. Negara ingin menciptakan kehidupan yang lebih baik untuk masyarakat. Dalam hal ini pendidikan harus lebih memprioritaskan keinginan dan cita-cita rakyat Indonesia. Oleh karena itu Lembaga pendidikan harus mampu dalam menyeimbangkan pendidikan sesuai dengan perkembangan zaman saat ini (Asfiati, 2020:26).

Seperti yang kita ketahui bahwa pendidikan saat ini memiliki tujuan untuk mendapatkan generasi yang cerdas dan juga memiliki karakter. Tidak hanya itu, dalam pendidikan juga mendorong individu dalam perubahan untuk mencapai hasil yang lebih baik dari generasi ke generasi. Pendidikan juga diharapkan mampu menciptakan hal-hal yang inovatif, kreatif sehingga bisa membawa perubahan yang lebih baik.

Saat ini pendidikan di Indonesia mendapat perhatian khusus yang dibuat dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 di cantumkan bahwa dalam mencerdaskan kehidupan bangsa merupakan tanggung jawab negara. Pihak pemerintah juga sudah mengalokasikan dana untuk sarana peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia, misalnya diberikan beasiswa bagi siswa yang berprestasi dan mengalami kesulitan dalam perekonomian, beasiswa bagi tenaga pendidik untuk melanjutkan studi di dalam atau diluar Negeri sampai jenjang S3.

Penerapan kurikulum merdeka belajar saat ini sudah diterapkan di beberapa SMA (Sekolah Menengah Atas) tidak lagi dibagi menjadi jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial & Ilmu Pengetahuan Alam, sehingga siswa bebas dalam mengkombinasikan pelajaran yang sesuai dengan minat dan ketertarikannya dalam bidang ilmu pengetahuan, dalam hal ini juga salah satu bentuk strategi dalam membantu siswa untuk menemukan jati diri dalam pencaharian kesukaan mereka terhadap ilmu pengetahuan.

Banyaknya peluang yang diberikan oleh pemerintah mendorong para tenaga pendidik maupun siswa tertarik untuk mendapatkannya. Disisi lain, Indonesia juga memiliki sumber daya manusia (SDM) yang sangat banyak, akan tetapi kurang meratanya pendidikan di Indonesia sehingga menyebabkan kesenjangan sosial. Maka dari itu melalui pendidikan saat ini diharapkan siswa dapat memberikan dampak yang positif bagi dirinya dan juga orang sekitarnya (Dela Khoirul Ainia, 2020:95-101).

Seperti yang kita ketahui bahwasanya pendidikan memiliki peran yang sangat penting bagi kehidupan dan perkembangan peserta didik. Proses pembelajaran di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa serta menentukan kualitas kehidupan siswa dimasa depan. Namun seringkali di dalam proses pendidikan siswa juga mengalami stress dikarenakan siswa tidak mampu beradaptasi dengan program kurikulum di sekolah.

American Accreditation Health Care Commission (semium, 2006) menyatakan bahwa stress akademik merupakan suatu respon terhadap situasi atau faktor yang menimbulkan emosi negative, terjadinya perubahan fisik dan emosi. Stress akademik yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan juga bisa mengganggu kesehatan seorang individu. Sering kali munculnya stress yang dialami oleh siswa tidak dianggap hal yang penting bagi orang dewasa, padahal perubahan yang terjadi pada siswa dapat menimbulkan efek terhadap perasaan seorang anak. Alvin (dalam Barseli, 2017:143) menjelaskan bahwa stress sering muncul diakibatkan karena terjadinya tekanan yang menunjukkan adanya suatu persaingan akademik yang semakin meningkat yang disebut dengan stress akademik.

Stress juga merupakan keadaan yang dialami oleh individu ketika terjadinya ketidaksesuaian antara tuntutan yang ada dan yang diterima dan tidak memiliki kemampuan dalam mengatasi keadaan tersebut (Remita, 2019:23). Stress sebagaimana yang kita ketahui memiliki hubungan antara individu dengan lingkungan, dan individu mempresepsikan stress sebagai beban bagi dirinya yang tentunya hal tersebut sangat melebihi kapasitas individu tersebut (Busari, 2011:12) Ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa mengalami stress yaitu tuntutan akademik yang terlalu berat, nilai ujian yang rendah, siswa mendapatkan tugas yang menumpuk, siswa yang tidak bisa beradaptasi dengan kurikulum yang baru, dan mendapatkan pengaruh buruk dari lingkungan. Alvin (dalam Eryanti, 2012:17) menjelaskan bahwa stress akademik yang terjadi di dalam diri siswa terjadi dikarenakan adanya tekanan-tekanan yang disebabkan karena adanya persaingan ataupun tuntutan akademik. Hal ini juga dikutip menurut Shahmohammadi dalam (taufik dan Ifdil, 2012:261) menjelaskan bahwa munculnya stress akademik ketika mendapatkan harapan yang berasal dari orang tua, guru, ataupun teman sebaya untuk meraih prestasi akademik menjadi lebih meningkat. Namun terkadang harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang berpengaruh pada pencapaian prestasi belajar siswa di sekolah.

Sarafino, (1994:74) menjelaskan bahwa Stress yang dialami oleh siswa adalah situasi yang muncul dikarenakan terjadinya perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sosial individu, terjadinya perubahan kurikulum secara berkesinambungan dengan kondisi yang terjadi di lingkungan sosial yang baru seperti, metode pembelajaran baru, guru baru, siswa diminta untuk bisa menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru hal tersebut dapat menyebabkan stress akademik bagi siswa.

Berkaitan dengan pendapat di atas Barseli, (2018: 41) menjelaskan bahwa pada masa remaja tingkat stress yang dialami siswa meningkat dikarenakan siswa perlu menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi di dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu yang dilakukan (Sagita,2021) dengan judul Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. Hasil menunjukkan bahwa stress akademik mahasiswa tahun awal berada pada kategori rendah, sedangkan stress akademik mahasiswa tahun akhir berada pada kategori rendah, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap stress akademik antara mahasiswa tahun awal dan mahasiswa tahun akhir.

Selain itu dalam riset yang dilaksanakan (Donal., Dkk, 2022) dengan judul Perbandingan stress akademik mahasiswa laki-laki dan perempuan ketergantungan E-learning dalam penerapan Kurikulum Merdeka belajar Menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stress akademik antara laki-laki dan perempuan dalam mengikuti pembelajaran daring. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata tingkat stress akademik pada mahasiswi perempuan sebesar 147,07 termasuk dalam kategori stress tingkat sedang, sedangkan pada mahasiswa laki-laki berada pada kategori stress tingkat tinggi dengan rata-rata sebesar 148,07. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stress ketika dalam proses pembelajaran dalam jaringan.

Berdasarkan hasil wawancara secara langsung dengan tiga siswa di SMA Negeri 2 Palembang bahwa siswa mengalami hambatan dalam proses pembelajaran di sekolah seperti harus bisa beradaptasi dengan kurikulum merdeka belajar, tuntutan tugas yang diberikan oleh guru terlalu banyak sehingga mengakibatkan siswa stress dengan pembelajaran sehari-harinya, selain itu juga siswa merasa bahwa dirinya tidak mendapatkan motivasi belajar atau dukungan dari orang tuanya hal ini juga mengakibatkan nilai belajar siswa tersebut menjadi rendah. Dirinya pun sering kali bolos pada saat jam pelajaran ia melakukan hal tersebut karena ketika berada di dalam kelas terasa membosankan.

Peserta didik juga merasa kesulitan dalam menerima pembelajaran di sekolah karena metode pengajaran yang diberikan oleh guru terlihat sangat monoton, selain itu juga sering kali guru memberikan PR kepada siswa yang padahal ketika di sekolah sudah diberikan tugas namun ketika berada di rumah perlu mengerjakan PR lagi hal tersebut membuat siswa merasa lelah karena banyaknya tuntutan akademik

yang diberikan, ketika guru memberikan ujian dadakan kepada siswa, siswa seringkali mengalami ketidaksiapan dalam mengerjakan soal yang diberikan sehingga menimbulkan rasa cemas dan khawatir yang berlebihan karena ketidaksiapan tersebut.

Siswa di SMA Negeri 2 Palembang juga mengalami kebingungan dalam menghadapi metode pengajaran yang diberikan oleh guru di kelas karena sering kali guru menjelaskan materi terlalu cepat yang membuat siswa belum begitu paham dengan materi yang disampaikan terlebih lagi saat ini mereka siswa kelas X yang masih perlu pembiasaan dengan materi pembelajaran dan penerapan kurikulum merdeka belajar yang baru ini.

Selain itu juga saya melakukan wawancara pada tanggal 21 Februari 2023 secara langsung dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 2 Palembang, yaitu Bersama ibu Hj. Adrianti beliau mengatakan bahwa permasalahan yang terjadi di sekolah yaitu guru BK seringkali menemui siswa yang mengalami kesulitan dalam belajarnya, siswa yang mengalami permasalahan tersebut kebanyakan di kelas X karena siswa mengalami masa transisi dari SMP menuju ke SMA apalagi saat ini kementerian membuat kebijakan dalam kurikulum merdeka belajar oleh karena itu siswa perlu beradaptasi dengan perubahan kurikulum.

Beliau juga mengatakan bahwa faktor penyebab siswa mengalami kesulitan belajarnya dikarenakan siswa tersebut mendapatkan tekanan yang berasal dari dalam (Faktor Intrinsik) dan tekanan yang berasal dari Luar (Faktor Ekstrinsik). Salah satu faktor yang berasal dari dalam diri siswa seperti kurangnya motivasi belajar dari dalam diri siswa tersebut, siswa tidak menguasai teori pembelajaran, beratnya beban tugas yang diberikan, siswa mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, selain itu juga terdapat faktor penyebab stress yang berasal dari luar penyebab timbulnya faktor ini dikarenakan adanya pengaruh dari lingkungan, fasilitas yang tidak memadai, suasana rumah yang tidak kondusif, tidak bisa manajemen waktu belajar oleh karena itu siswa mengalami stress akademik.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Tingkat stress akademik siswa pada kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri 2 Palembang” karena dapat diketahui bahwa pentingnya mengatur

tingkat stress akademik selama berada di sekolah, Apabila siswa tidak mampu mengelola waktu belajarnya dengan baik, maka siswa akan kurang efektif dalam belajar.

1.2 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti hanya berfokus pada siswa kelas X yang akan dilakukan di SMA Negeri 2 Palembang.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan bahwa permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana tingkat stress akademik siswa pada pembelajaran kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri 2 Palembang?”

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress akademik siswa pada pembelajaran kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri 2 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bacaan mengenai stress akademik yang berfokus pada siswa agar nantinya bisa dimanfaatkan terutama oleh siswa dan guru dan dapat digunakan sebagai referensi ilmiah untuk penelitian selanjutnya

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah, yaitu penelitian ini bisa digunakan menjadi pertimbangan & upaya meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai tingkat stress akademik siswa selama pembelajaran kurikulum merdeka belajar pada peserta didik.

2. Bagi peneliti, yaitu menambah pengetahuan&wawasan tentang tingkat stress akademik siswa selama kurikulum merdeka belajar.
3. Bagi guru BK di sekolah, yaitu akan menjadi sumber liputan dalam mengatasi permasalahan siswa yang berkaitan dengan tingkat stress akademik siswa dalam kurikulum merdeka belajar
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang ada agar dapat meningkatkan kualitas penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Anggraini, D. V. (2018). Faktor penyebab stres akademik pada siswa. *Skripsi. Universitas Sanata Dharma*.
- Anggy, A. B. B. (2019). *Hubungan dukungan suami dengan strategi koping terhadap tingkat stress pada istri yang mengalami menopause di wilayah kenjeran surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 89-96.
- Ariyantika, Y. (2023). Hubungan dukungan sosial guru bimbingan dan konseling dalam pelaksanaan konseling individu terhadap stres akademik peserta didik kelas xi SMA Negeri 7 bandar lampung tahun pelajaran 2021/2022.s
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology*, 42(2), 111-131.
- Diah Andika Sari, D. A. S., & Tiara Astari, T. A. (2021). Kesiapan Ibu Bermain Bersama Anak Selama Pandemi Covid-19, Dirumah Saja. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 475-489.
- Donal, D., Arlizon, R., Subhan, M., & Munawir, M. Perbandingan Stress Akademik Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Ketergantungan E-Learning dalam Penerapan Kurikulum Merdeka. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(2), 98-105.

- Fakhria, M., & Setiowati, E. A. (2017). Motivasi berprestasi siswa ditinjau dari fasilitasi sosial dan ketakutan akan kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29-42.
- Fitiani, M. A. (2011). *Perbedaan Tingkat Stres Pada Siswa Kelas XI Jurusan IPA Dengan Jurusan IPS di SMA N 2 Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan: Factors that Influence the Academic Stress of Nursing Students. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 5(1), 40-46.
- Hutabarat, H., Harahap, M. S., & Elindra, R. (2022). Analisis penerapan kurikulum merdeka belajar di SMA Negeri Sekota Padangsidempuan. *JURNAL MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 5(3), 58-69.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat I Diploma III Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 17-25.
- Jauhari, P. M. (2019). Analisis Tingkat Stres Akademik Siswa IPA dan Siswa IPS di SMA Ungkan Se-Kota Palembang Tahun 2019. *Skripsi*, 8(5), 55.
- Kemendikbud (2013). Kurikulum Merdeka Keleluasaan Pendidik dan Pembelajaran Berkualitas. Beranda | Kurikulum Merdeka (kemdikbud.go.id). (Diakses pada 27 Maret 2023).
- Manalu, J. B., Sitohang, P., & Henrika, N. H. (2022). Pengembangan perangkat pembelajaran kurikulum merdeka belajar. *Prosiding Pendidikan Dasar*, 1(1), 80-86.
- Megawati, M., Miharja, E., & Hidayat, F. R. (2015). Perbedaan Tingkat Stres dan Cara Mengatasi Stres dalam Aktivitas Belajar antara Belajar Remaja Putra dan Putri Kelas X di SMAN 3 Samarinda.
- Nasution, I. K. (2007). Stres pada remaja.
- Ningrum, A. S. (2022). Pengembangan perangkat pembelajaran kurikulum merdeka belajar (metode belajar). *Prosiding Pendidikan Dasar*, 1(1), 166-177.

- Nurmaningtyasih, I. (2015). *Analisis faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Oktariani, I. S., & Sofah, R. (2021). *Tingkat Stress Akademik Selama Pembelajaran Daring Ditengah Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa BK Fkip Universitas Sriwijaya* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Rahmah, F. A. (2018). *Coping stress pada perempuan korban kdrt melalui bimbingan rohani islam di Panti Sosial Bhakti Kasih Jakarta Pusat* (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah).
- Safira, L., & Hartati, M. T. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA Negeri selama pembelajaran jarak jauh (PJJ). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125-136.
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *J. Konseling Andi Matappa*, 5(2005), 9-12.
- Sari, S. M., Warsah, I., & Sari, D. P. (2022). Psychotherapy shalat sebagai mengatasi stress dalam meningkatkan kesehatan mental. *Muhafadzah*, 3(1), 9-20.
- Setyawan, A. B. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 67-75.
- Sugiyono, (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Tola'ba, Y., Merlin, M., & Sumari, M. (2022). Dampak Metode Pembelajaran Daring Terhadap Kecemasan Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid 19. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 24-30.
- Wijaya, N. (2007). *Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).

Yamin, M., & Syahrir, S. (2020). Pembangunan pendidikan merdeka belajar (telaah metode pembelajaran). *Jurnal ilmiah mandala education*, 6(1).

Zulkarnain, Z. (2020). Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa. *Tawshiyah: Jurnal Sosial Keagamaan dan Pendidikan Islam*, 15(1).