

Profil Stres Akademik Siswa pada Implementasi Kurikulum Merdeka di SMA Negeri Kabupaten Bandung

Nissa Luthfiani¹, Muthaharah Thahir², Andre Julius³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling, Universitas Ma'soem, Indonesia
nissaluthfiani8@gmail.com

Received : Feb' 2026 Revised : Mar' 2026 Accepted : Apr' 2026 Published : Apr' 2026

ABSTRACT

This study aims to describe the academic stress profile of 11th grade students at public high schools in Bandung Regency during the implementation of the Merdeka Curriculum for the 2024–2025 academic year. The study employs a quantitative method with a descriptive approach, involving 376 students from 14 schools, using a Likert scale questionnaire to measure five academic stressor indicators (pressure, frustration, conflict, self-imposed pressure, and self-change) and four stressor response indicators (physiological, emotional, behavioral, and cognitive). The results of the study indicate that students' academic stress levels are in the moderate category. This finding confirms that although most students are quite adaptive, there is a significant group that is still vulnerable to high pressure. This study contributes to the understanding of students' psychological dynamics in facing curriculum changes. In terms of implications, it emphasizes the importance of targeted strategies to help students manage academic stress in learning the Merdeka Curriculum.

Keywords: *Academic Stress; Guidance and Counseling; High School Students; Independent Curriculum.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Bandung pada implementasi Kurikulum Merdeka Tahun Ajaran 2024–2025. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yang melibatkan 376 siswa dari 14 sekolah, dengan instrumen berupa angket skala Likert yang mengukur lima indikator stressor akademik (tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan diri) serta empat indikator reaksi terhadap stressor (fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun sebagian besar siswa cukup adaptif, terdapat kelompok signifikan yang masih rentan mengalami tekanan tinggi. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang dinamika psikologis siswa dalam menghadapi perubahan kurikulum. Adapun pada implikasinya menekankan pentingnya strategi terarah untuk membantu siswa mengelola stres akademik dalam pembelajaran Kurikulum Merdeka.

Kata Kunci : Bimbingan dan Konseling; Kurikulum Merdeka; Siswa SMA; Stres Akademik.

PENDAHULUAN

Sebagai elemen yang penting, pendidikan tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter serta menanamkan nilai-nilai positif pada individu [1]. Kurikulum merupakan suatu hal yang penting dalam sistem pendidikan karena

berfungsi sebagai pedoman dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran. Perubahan kurikulum di Indonesia terus dilakukan untuk menjawab tantangan pendidikan abad ke-21, salah satunya melalui implementasi Kurikulum Merdeka. Kurikulum ini menekankan fleksibilitas, diferensiasi, serta pengembangan potensi siswa sesuai minat dan bakatnya [2]. Namun, perubahan sistem pembelajaran tersebut menuntut siswa untuk beradaptasi dengan metode baru, beban akademik yang berbeda, serta pola belajar yang lebih menekankan kerja kelompok dan proyek [3]. Kurikulum Merdeka memberikan ruang kebebasan dan fleksibilitas yang lebih luas, akan tetapi menuntut kemampuan guru dalam memahami serta melaksanakan pembelajaran yang berorientasi pada siswa secara mandiri [4]. Kondisi ini tidak jarang menimbulkan tekanan yang berpotensi menjadi stres akademik.

Stres akademik didefinisikan sebagai respons psikologis terhadap tuntutan akademik yang dianggap melampaui kemampuan adaptif individu [5]. Fenomena ini penting diperhatikan karena prevalensi stres pada remaja di Indonesia tergolong tinggi, mencapai 71,6% [6]. Stres akademik yang tidak ditangani dapat mengganggu kesehatan mental, menurunkan prestasi, hingga memengaruhi kesejahteraan jangka panjang siswa.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan guru BK di SMA Negeri di Kabupaten Bandung menunjukkan bahwa implementasi Kurikulum Merdeka sering memunculkan tekanan akademik pada siswa. Guru BK tersebut melaporkan adanya kasus kelelahan, frustrasi, dan hambatan dalam pembelajaran kelompok karena siswa dituntut menyelesaikan proyek secara intensif. Intervensi yang diberikan umumnya berupa bimbingan individu maupun kelompok, namun permasalahan stres akademik masih tetap muncul. Temuan ini menegaskan bahwa tidak semua siswa mampu beradaptasi secara optimal dengan kurikulum baru, sehingga kajian mendalam terkait profil stres akademik sangat dibutuhkan. Berdasarkan konteks tersebut permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Bandung pada implementasi Kurikulum Merdeka, baik dari aspek stressor akademik maupun reaksi terhadap stressor akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Bandung pada pembelajaran Kurikulum Merdeka Tahun Ajaran 2024-2025. Secara lebih spesifik, penelitian ini mengidentifikasi tingkat stres akademik berdasarkan aspek stressor (tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan diri) serta reaksi terhadap stressor (fisik, emosional, perilaku, dan kognitif). Penelitian ini memberikan kontribusi pada terhadap ilmu bimbingan dan konseling, khususnya terkait pemahaman tentang dinamika stres akademik dalam konteks perubahan kurikulum. Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa siswa pada Kurikulum Merdeka cenderung mengalami stres pada kategori sedang hingga tinggi [7], [8], namun kajian yang dilakukan pada lingkup kabupaten dengan jumlah sekolah lebih luas masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan gambaran komprehensif mengenai stres akademik siswa SMA Negeri

di Kabupaten Bandung. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi intervensi bimbingan konseling di sekolah serta masukan bagi pengambil kebijakan dalam meningkatkan efektivitas implementasi Kurikulum Merdeka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai untuk menggambarkan fenomena secara objektif melalui data numerik, analisis statistik, dan pengukuran yang terstandar [9]. Metode deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran faktual mengenai profil stres akademik siswa dalam konteks implementasi Kurikulum Merdeka di SMA Negeri Kabupaten Bandung tanpa memanipulasi variabel yang diteliti. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang akan menghasilkan temuan-temuan baru yang dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur secara statistik atau dengan cara lainnya dari suatu pengukuran [10]. penelitian kuantitatif dapat di manfaatkan untuk melihat validitas, kredibilitas serta keabsahan dari data yang sedang diukur [11].

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Bandung yang telah menerapkan Kurikulum Merdeka pada tahun ajaran 2024-2025. Dari total 19 SMA Negeri, hanya 14 sekolah yang memenuhi kriteria karena telah mengimplementasikan Kurikulum Merdeka dan memberikan izin penelitian. Populasi penelitian berjumlah 6.242 siswa, sedangkan sampel penelitian ditentukan dengan teknik *stratified random sampling* untuk memastikan keterwakilan setiap sekolah. *Stratified Random Sampling* merupakan dimana populasi dibagi menjadi strata atau subkelompok dan sampel acak diambil dari setiap subkelompok, tujuannya ialah untuk memastikan bahwa setiap strata terwakili secara memadai [12]. Jumlah sampel ditetapkan sebanyak 376 siswa dengan menggunakan rumus Slovin kemudian didistribusikan secara proporsional pada masing-masing sekolah. Rumus Slovin ialah salah satu teori penarikan sampel yang paling umum untuk penelitian kuantitatif [13]. Jumlah populasi dan sampel dapat dilihat pada tabel 1.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket stres akademik berbasis skala Likert yang dikembangkan peneliti berdasarkan aspek stressor akademik (tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan diri) serta reaksi terhadap stressor (fisik, emosi, kognitif, dan perilaku) sebagaimana dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005). Angket disusun dalam bentuk tertutup dengan lima pilihan jawaban (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju). Instrumen terlebih dahulu diuji isi melalui judgement ahli serta diuji validitas lapangan dan reliabilitas sebelum digunakan. Selain angket, metode wawancara dilakukan untuk studi pendahuluan dengan guru BK yang dilakukan untuk mengonfirmasi fenomena di lapangan. Adapun pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran angket kepada siswa melalui dua cara, yaitu *offline* dengan mendatangi langsung sekolah dan mendampingi responden saat mengisi angket, serta *online* melalui Google Form yang dibagikan melalui grup WhatsApp sekolah.

Teknik ini dipilih agar data dapat diperoleh lebih efisien, menjangkau responden dalam jumlah besar, serta meminimalkan bias.

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel

Nama Sekolah	Populasi	Sampel
SMAN 1 Cileunyi	480	30
SMAN 1 Cicalengka	438	26
SMAN 1 Majalaya	431	26
SMAN 2 Majalaya	456	27
SMAN 1 Nagreg	413	25
SMAN 1 Ciparay	441	26
SMAN 1 Cikancung	415	25
SMAN 1 Dayeuhkolot	389	23
SMAN 1 Baleendah	552	33
SMAN 1 Bojongsoang	351	21
SMAN 1 Margaasih	432	26
SMAN 1 Banjaran	564	35
SMAN 1 Soreang	460	28
SMAN 1 Ciwidey	420	25
Total	6.242	376

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Bandung berada pada kategori sedang. Temuan ini menegaskan bahwa sebagian besar siswa mampu beradaptasi dengan implementasi Kurikulum Merdeka, namun tetap menghadapi tekanan akademik yang cukup berarti. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Hena (2024) dan Sutrisna (2023) yang menemukan bahwa mayoritas siswa SMA dalam konteks Kurikulum Merdeka mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Artinya, meskipun kurikulum baru memberi fleksibilitas dalam memilih mata pelajaran dan menekankan pembelajaran berbasis proyek, tuntutan adaptasi tetap menjadi sumber tekanan bagi siswa.

Profil Umum Stres Akademik Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMAN Kabupaten Bandung

Berikut hasil analisis gambaran secara umum stres akademik siswa kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada pembelajaran kurikulum merdeka di SMAN Kabupaten Bandung. berdasarkan kategori sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, rendah, sangat rendah.

Tabel 2. Profil Umum Stres Akademik Siswa Kelas XI Pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka SMAN di Kabupaten Bandung

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	< 55	118	31%
Rendah	55 - 66	0	0%
Sedang	66 - 78	140	37%
Tinggi	78 - 89	89	24%
Sangat Tinggi	> 89	29	8%
Total		376	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Bandung pada implementasi Kurikulum Merdeka mayoritas berada pada kategori sedang (37%), diikuti oleh kategori sangat rendah (31%), tinggi (24%), dan sangat tinggi (8%). Tidak terdapat siswa dalam kategori rendah. Pola distribusi ini mengindikasikan adanya kesenjangan cukup tajam, yang dimana sebagian siswa mampu beradaptasi dengan baik, sementara sebagian lainnya mengalami tekanan akademik yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa Kurikulum Merdeka meskipun dirancang untuk memberi keleluasaan belajar tetap menghadirkan tuntutan adaptasi yang menantang bagi siswa. Tekanan akademik muncul dari banyaknya tugas berbasis proyek, harapan orang tua, dan kompetisi antar siswa yang mendorong munculnya frustrasi ketika capaian belajar tidak sesuai dengan usaha. Hal ini sesuai dengan teori Gadzella & Masten (2005) bahwa stres akademik terbentuk dari interaksi antara persepsi siswa terhadap stressor dan reaksi psikologis, emosional, maupun kognitif.

Profil Stres Akademik Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMAN Kabupaten Bandung Berdasarkan Aspek *Stressor* Akademik

Berikut hasil analisis gambaran secara umum stres akademik siswa kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada pembelajaran kurikulum merdeka di SMAN Kabupaten Bandung berdasarkan aspek *Stressor* akademik. berdasarkan kategori sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, rendah, sangat rendah.

Tabel 3. Profil Umum Stres Akademik Siswa Kelas XI Pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka SMAN Di Kabupaten Bandung Berdasarkan Aspek *Stressor* Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	< 32	20	5%
Rendah	32 - 38	96	26%
Sedang	38 - 45	152	40%
Tinggi	45 - 51	79	21%
Sangat Tinggi	> 52	29	8%
Total		376	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Bandung berada pada kategori sedang dalam aspek stressor akademik (40%), diikuti oleh kategori rendah (26%), tinggi (21%), sangat tinggi (8%), dan sangat rendah (5%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa mulai merasakan tekanan yang cukup signifikan dalam menjalani pembelajaran berbasis Kurikulum Merdeka. Tekanan ini terutama muncul dari padatnya tugas, tuntutan adaptasi dengan sistem pembelajaran baru, serta ekspektasi lingkungan akademik. Kondisi ini mengonfirmasi bahwa volume tugas dalam Kurikulum Merdeka menjadi salah satu beban utama yang memicu stres siswa [14].

Profil Umum Stres Akademik Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMAN Kabupaten Bandung Berdasarkan Aspek Reaksi Terhadap *Stressor* Akademik

Berikut hasil analisis gambaran secara umum stres akademik siswa kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada pembelajaran kurikulum merdeka di SMAN Kabupaten Bandung berdasarkan aspek reaksi terhadap *Stressor* akademik

Tabel 4. Profil Umum Stres Akademik Siswa Kelas XI Pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka SMAN Di Kabupaten Bandung Berdasarkan Aspek Reaksi Terhadap *Stressor* Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	< 21	18	5%
Rendah	21 - 28	108	29%
Sedang	28 - 34	133	35%
Tinggi	34 - 40	83	22%
Sangat Tinggi	> 40	34	9%
Total		376	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Bandung berada pada kategori sedang dalam aspek reaksi terhadap stressor akademik (35%), diikuti kategori rendah (29%), tinggi (22%), sangat tinggi (9%), dan sangat rendah (5%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu merespon tekanan akademik secara relatif adaptif, namun belum sepenuhnya optimal. Temuan bahwa kategori sedang menjadi dominan mengindikasikan bahwa siswa masih dalam proses penyesuaian terhadap sistem pembelajaran Kurikulum Merdeka.

Profil Stres Akademik Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMAN Kabupaten Bandung Berdasarkan Aspek dari Setiap Indikator

Berikut hasil analisis gambaran stres akademik siswa kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada pembelajaran kurikulum merdeka di SMAN Kabupaten Bandung berdasarkan Indikator dari setiap aspek.

Tabel 5. Profil Stres Akademik Siswa Kelas XI Pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka SMAN Di Kabupaten Bandung Berdasarkan Indikator Setiap Aspek

No	Aspek	Indikator	Kategori Stres Akademik Siswa Pada Implementasi Kurikulum Merdeka Aspek <i>Stressor Akademik</i>									
			Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi	
			F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	<i>Stressor Akademik</i>	Tekanan	25	7%	86	23%	151	40%	71	19%	43	11%
		Frustasi	20	5%	90	24%	140	37%	99	26%	27	7%
		Konflik	27	7%	101	27%	140	37%	84	22%	24	6%
		Pemaksaan Diri	26	7%	94	25%	145	39%	89	24%	22	6%
		Perubahan Diri	33	9%	114	30%	133	35%	74	20%	22	6%
2	Reaksi Terhadap <i>Stressor Akademik</i>	Fisiologis	13	3%	146	39%	107	28%	110	29%	0	0%
		Emosional	13	3%	84	22%	139	37%	97	26%	43	11%
		Perilaku	18	5%	114	30%	126	34%	84	22%	34	9%
		Kognitif	17	5%	82	22%	152	40%	85	23%	40	11%

Analisis berdasarkan indikator stres akademik menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang di hampir semua aspek, baik pada aspek *stressor* maupun reaksi terhadap *stressor* akademik. Pada aspek *stressor* tekanan akademik menjadi indikator paling menonjol dengan 40% siswa berada pada kategori sedang, diikuti frustrasi (37%), konflik (37%), pemaksaan diri (39%), dan perubahan diri (35%). Temuan ini memperlihatkan bahwa tuntutan akademik yang padat, harapan orang tua, dan proses adaptasi terhadap Kurikulum Merdeka menjadi sumber tekanan yang signifikan bagi siswa. Kondisi ini selaras dengan pendapat Condroningtyas & Marsofiyati (2024) bahwa tekanan akademik berhubungan langsung dengan kinerja akademik, di mana semakin tinggi stres yang dialami siswa, semakin besar potensi penurunan performa belajar [15].

Pembahasan

Profil Umum Stres Akademik Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMAN Kabupaten Bandung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil stres akademik siswa kelas XI SMA Negeri di Kabupaten Bandung pada implementasi Kurikulum Merdeka mayoritas berada pada kategori sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hena (2024) dan Khanafia et al. (2023) yang sama-sama menemukan tingkat stres akademik siswa berada pada kategori sedang hingga cukup tinggi [16]. Namun, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menyoroti adanya sebagian siswa hampir tidak mengalami stres, tetapi sebagian lain justru berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Fakta bahwa tidak ada siswa pada kategori rendah menandakan bahwa Kurikulum Merdeka tidak sepenuhnya netral, akan tetapi siswa cenderung berada pada dua bagian cukup adaptif atau justru rentan terhadap tekanan.

Dengan demikian, makna dari temuan ini adalah bahwa Kurikulum Merdeka tidak hanya perlu dievaluasi dari sisi pedagogis, tetapi juga dari dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Kehadiran siswa dalam kategori tinggi dan dalam kategori sangat tinggi menuntut perhatian serius, karena stres akademik yang tidak diatasi dapat berimplikasi pada kelelahan mental, perilaku maladaptif, hingga gangguan psikologi [17]. Di sisi lain siswa yang berada pada kategori sangat rendah menunjukkan adanya kapasitas resilien yang baik.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stress akademik yang tergolong sedang yang dimana dialami oleh sebagian besar siswa mencerminkan bahwa mereka mempersepsikan tuntutan pembelajaran kurikulum merdeka sebagai *stressor* yang cukup berat yang menandakan adanya tekanan dalam pembelajaran kurikulum merdeka. Berdasarkan penjelasan tersebut, tidak semua peserta didik mampu dalam menjalankan program pembelajaran kurikulum merdeka, ada juga peserta didik yang merasa tertekan dan tidak mampu untuk menyesuaikan dirinya. Sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara pada guru BK SMA Negeri di kabupaten bandung bahwa implementasi kurikulum merdeka memberikan pengalaman baru kepada guru maupun peserta didik dalam menjalani pembelajaran disekolah. Keduanya dituntut untuk dapat beradaptasi dalam menjalankan kurikulum merdeka. Maka dari itu Maka dari, itu kondisi ini perlu menjadi perhatian walaupun belum termasuk dalam kategori tinggi atau sangat tinggi, karena stres akademik yang berada pada kategori cukup tinggi namun berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa. Stres akademik siswa dapat menimbulkan permasalahan yang serius dimasa mendatang seperti putus sekolah dan menjadi pengangguran hingga meningkatnya gangguan jiwa seperti depresi, kecemasan dan gangguan penyalahgunaan obat-obatan terlarang [18]. Temuan ini juga membuka peluang penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi strategi coping efektif yang dapat memperkuat adaptasi siswa dalam menghadapi dinamika kurikulum baru.

Profil Stres Akademik Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMAN Kabupaten Bandung berdasarkan Aspek *Stressor* Akademik

Temuan menarik terlihat pada kategori rendah yang cukup tinggi . Hal ini menunjukkan adanya kelompok siswa yang memiliki strategi coping lebih adaptif sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik. Sejalan dengan Damayanti dan Masitoh (2020), siswa yang mengembangkan keterampilan manajemen waktu, perencanaan tugas, serta keberanian mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan cenderung memiliki tingkat stres akademik lebih rendah meskipun berada dalam tekanan yang sama [19]. Sementara itu, keberadaan siswa pada kategori sangat tinggi menandakan adanya kelompok kecil yang rentan mengalami tekanan berlebihan, yang berpotensi berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik jika tidak segera ditangani.

Secara teoretis, hasil ini mendukung kerangka yang dikemukakan Gadzella & Masten (2005) bahwa stres akademik lahir dari persepsi siswa terhadap berbagai stressor, seperti beban tugas, waktu, dan tuntutan lingkungan belajar. Perbedaan kategori yang cukup mencolok dari sangat rendah hingga sangat tinggi menegaskan bahwa siswa tidak merespon kurikulum baru dengan serupa. Faktor individu seperti keterampilan regulasi diri dan kemampuan adaptasi berperan penting dalam menentukan apakah tuntutan pembelajaran menjadi beban berat atau dapat diatasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 376 siswa XI yang menjadi sampel di SMAN kabupaten Bandung diperoleh kategori sedang yang menjadi paling dominan. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mulai merasakan tekanan yang cukup signifikan. Tekanan tersebut dapat berasal dari tugas yang padat yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas serta adaptasi terhadap sistem pembelajarannya. Makna dari itu, hasil ini adalah bahwa implementasi Kurikulum Merdeka tidak hanya menantang secara kognitif, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang beragam pada siswa. Sebagian siswa menunjukkan kapasitas resilien dan adaptasi yang baik, sementara sebagian lainnya justru rentan mengalami tekanan berat. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi pada literatur dengan menyoroti adanya keberagamab tingkat *stressor* akademik di kalangan siswa sesuatu yang jarang digambarkan dalam studi sebelumnya.

Secara praktis, hasil ini memberikan implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK perlu mengidentifikasi siswa dengan tingkat *stressor* tinggi dan sangat tinggi untuk diberikan intervensi berupa pelatihan manajemen stres dan penguatan strategi koping. Sementara itu, siswa dengan tingkat *stressor* rendah hingga sangat rendah dapat dijadikan model adaptasi positif dalam pembelajaran berbasis Kurikulum Merdeka.

Profil Umum Stres Akademik Siswa kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMAN Kabupaten Bandung Berdasarkan Aspek Reaksi terhadap *Stressor* Akademik

Temuan bahwa kategori sedang menjadi dominan mengindikasikan bahwa siswa masih dalam proses penyesuaian terhadap sistem pembelajaran Kurikulum Merdeka. Strategi yang mereka gunakan, seperti manajemen waktu, perencanaan tugas, dan pencarian dukungan, cenderung membantu namun belum konsisten dan efektif untuk semua individu. Graham, Stuart, dan McAdie (2023) menegaskan bahwa strategi manajemen stres akademik bervariasi antar individu sehingga efektivitasnya sering kali berbeda [20]. Dengan demikian, meskipun sebagian besar siswa sudah berusaha menggunakan strategi adaptif, banyak di antaranya masih membutuhkan penguatan keterampilan regulasi diri. Sebanyak 29% siswa berada pada kategori rendah, yang berarti mereka menunjukkan kesulitan dalam mengelola stres. Kondisi ini mengindikasikan keterbatasan dalam keterampilan koping sehingga rentan menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis. Stres yang tidak dikelola dapat memicu respons fisiologis berbahaya

seperti peningkatan tekanan darah, detak jantung, dan ketegangan saraf [21]. Hal ini menegaskan urgensi pemberian intervensi konseling untuk kelompok siswa yang kesulitan mengendalikan stres.

Sisi lain, dengan kategori tinggi dan sangat tinggi memperlihatkan kemampuan yang lebih positif dalam menghadapi tekanan akademik. Mereka tidak hanya mampu beradaptasi dengan perubahan sistem pembelajaran, tetapi juga menjadikan tantangan sebagai motivasi. Hal ini sejalan dengan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru BK yang menunjukkan adanya siswa dengan daya adaptasi cepat dan kesiapan menghadapi beban kurikulum. Temuan ini juga sejalan dengan teori Gadzella & Masten (2005) bahwa reaksi terhadap stressor dapat bervariasi dari maladaptif hingga adaptif tergantung pada kemampuan regulasi emosi dan strategi koping yang digunakan.

Implementasi Kurikulum Merdeka tidak hanya menciptakan variasi tekanan akademik, tetapi juga memunculkan perbedaan signifikan dalam kualitas respon siswa. Keberagaman ini penting karena menunjukkan bahwa efektivitas implementasi kurikulum sangat bergantung pada kesiapan psikologis siswa bukan hanya aspek kognitif. Penelitian ini berkontribusi dengan memperlihatkan bahwa meskipun mayoritas siswa cukup adaptif, namun terdapat kelompok siswa yang masih mengalami kesulitan sehingga memperkuat kebutuhan integrasi layanan konseling berbasis regulasi emosi dan strategi koping dalam pelaksanaan kurikulum. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya program penguatan keterampilan manajemen stres di sekolah untuk membantu siswa yang rentan, sekaligus mengembangkan praktik baik dari siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi agar dapat dijadikan model adaptasi positif.

Profil Stres Akademik Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2024-2025 pada Pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMAN Kabupaten Bandung Berdasarkan Aspek dari Setiap Indikator

Indikator frustrasi dan konflik menegaskan bahwa sebagian siswa mengalami kesenjangan antara harapan dan realita akademik, serta kesulitan dalam membagi peran antara sekolah, teman sebaya, dan keluarga. Hal ini sejalan dengan Putri (dalam Sriwahyuningsih & Barseli, 2024) yang menyebutkan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan belajar meningkat sementara kemampuan mengatasinya belum memadai. Indikator pemaksaan diri menunjukkan bahwa sebagian siswa menekan dirinya secara berlebihan demi mencapai target akademik [22]. Menurut Gadzella (2005), pemaksaan diri merupakan bentuk tekanan internal yang dapat memperburuk stres jika tidak diimbangi dengan regulasi diri yang sehat. Sementara itu, indikator perubahan diri menggambarkan tantangan adaptasi siswa terhadap kurikulum baru, metode pembelajaran, maupun aturan sekolah, sehingga memperkuat bukti bahwa perubahan sistem pendidikan menimbulkan dinamika psikologis yang kompleks.

Pada aspek reaksi terhadap stressor, pola yang muncul juga didominasi kategori sedang. Reaksi fisiologis didominasi kategori rendah, yang menandakan sebagian besar siswa belum menunjukkan gejala fisik yang berat akibat stres,

meskipun sebagian kecil mengalami keluhan fisiologis seperti jantung berdebar dan ketegangan otot. Reaksi emosional dan perilaku menunjukkan adanya kecenderungan siswa merespon tekanan dengan kecemasan, mudah tersinggung, atau penurunan motivasi belajar. Hal ini serupa dengan temuan Sriwahyuningsih & Barseli (2024) yang menegaskan bahwa reaksi emosional sedang menunjukkan perlunya penguatan keterampilan pengendalian diri. Pada indikator kognitif siswa berada dalam kategori sedang, mengindikasikan bahwa stres cukup memengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan pemecahan masalah akademik.

Makna dari temuan ini adalah bahwa implementasi Kurikulum Merdeka tidak hanya memberikan kesempatan bagi pengembangan potensi siswa, tetapi juga memunculkan tantangan psikologis yang bermacam-macam. Sebagian besar siswa mampu merespon tekanan secara adaptif, namun terdapat kelompok signifikan yang masih kesulitan mengelola stres, baik secara emosional maupun kognitif. Dari sudut pandang akademik, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa stres akademik melibatkan faktor internal (pemaksaan diri, regulasi emosi) dan eksternal (tekanan, konflik, perubahan sistem). Kontribusi penelitian ini adalah memberikan gambaran rinci tentang indikator-indikator stres akademik dalam konteks Kurikulum Merdeka, sehingga dapat menjadi dasar bagi intervensi bimbingan konseling yang lebih terarah, misalnya penguatan strategi koping, keterampilan manajemen waktu, dan program pengelolaan emosi di sekolah.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil stres akademik siswa kelas XI pada pembelajaran Kurikulum Merdeka di SMA Negeri Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2024–2025 didominasi pada kategori sedang. Hal ini tampak pada kedua aspek yang diteliti, yaitu stressor akademik maupun reaksi terhadap stressor akademik, dengan indikator tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan diri, perubahan diri, fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif yang sebagian besar berada pada tingkat sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa merasakan tekanan akademik yang cukup signifikan, namun masih mampu meresponsnya dengan cara yang relatif adaptif meskipun belum sepenuhnya optimal.

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini menegaskan pentingnya peran sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konselin dalam memberikan intervensi yang lebih terarah untuk membantu siswa mengelola stres akademik. Prospek pengembangan penelitian selanjutnya dapat diarahkan pada kajian mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi strategi koping siswa serta efektivitas program intervensi yang berbasis pada penguatan keterampilan regulasi diri, manajemen waktu, dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan kurikulum.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Thahir, W. Widiawati, and I. Rapida, "The Impacts of Management Capacity on the Implementation of Merdeka Belajar Kampus Merdeka Policy in Higher Education," *Indones. Res. J. Educ. | IRJE |*, vol. 7, no. 1, pp. 316–329, 2023, [Online]. Available: <https://mail.online->

- journal.unja.ac.id/irje/article/view/27883
- [2] N. Ariandini and A. Hidayati, "Pembelajaran Adaptif dalam Kurikulum Merdeka: Integrasi Teori Behavioristik, Kognitif, dan Konstruktivis dalam Teknologi Pendidikan," *J. Kependidikan Media*, vol. 12, no. 3, pp. 158-164, 2023, doi: 10.26618/jkm.v12i3.13351.
 - [3] I.S. Sa'diyah. *et al*, Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Jenjang SMA, *Khazanah Multidisiplin*, vol. 4, no. 2, 2023.
 - [4] M. Thahir, R. H. Haerudjaman, Z. Firdaus, and E. Lestari, "Pelatihan Strategi Pembelajaran Diferensiasi untuk Pengajaran Berkualitas dan Berpusat pada Siswa di Desa Margaluyu," *J. AbdiMU (Pengabdian Kpd. Masyarakat)*, vol. 4, no. 2, pp. 61-68, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.masoemiversity.ac.id/index.php/abdimu/article/view/1099>
 - [5] B. M. Gadzella and W. G. Masten, "An analysis of the categories in the student-life stress inventory," *Am. J. Psychol. Res.*, vol. 1, no. 1, pp. 1-10, 2005, [Online]. Available: https://www.mcneese.edu/wp-content/uploads/2021/09/ajpr1_05v1.pdf
 - [6] M. Tania, E. Irawan, P. Soewignjo, and A. Saputra, "Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Di SMAN 10 Kota Bandung," *J. Keperawatan BSI*, vol. 12, no. 2, 2024.
 - [7] S. A. P. Hena, "Tingkat Stress Akademik Siswa pada Kurikulum Merdeka Belajar di SMA Negeri 2 Palembang," 2024.
 - [8] T. Sutrisna, "Gambaran Stres Pada Siswa Dengan Pembelajaran Kurikulum Merdeka Di SMA Negeri 1 Tanjungbalai", Skripsi, Universitas Sumatera Utara, 2023.
 - [9] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
 - [10] Ali *et al*, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya Dalam Penelitian*, *Education Journal*, vol. 2, no. 2, pp 1-6, 2022
 - [11] L. Suprihartini, H. Rinaldi, H. M. Saputra, R. Tandra, and D. Krisandi, "Jurnal kapuas," vol. 3, pp. 35-39, 2023.
 - [12] D. Firmansyah and Dede, "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi," *J. Ilm. Pendidik. Holistik*, vol. 1, no. 2, pp. 85-114, 2022.
 - [13] A. A. T. Andi Alif, Rahmat Ilahi, and Nurul Hikmah, "Analisis Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di SDN 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda," *Sist. J. Pendidik.*, vol. 4, no. 1, pp. 1-7, 2023, doi: 10.24903/sjp.v4i1.1339.
 - [14] R. Rachmawati, A. R. Shabira, S. Chadidjah, M. Bandung, and K. Belajar, "Kurikulum Merdeka (Study Kasus Siswa Sma Kelas 10 Man 2 Kota Bandung)," *J. Pendidik. Dan Psikol. Pint. Harati*, vol. 20, no. 2, pp. 63-74.
 - [15] S. A. Condroningtyas and Marsofiyati, "Pengaruh tekanan atau stres akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa," *Cendikia J. Pendidik. dan Pengajaran*, vol. 2, no. 6, pp. 205-212, 2024.
 - [16] M. Khanafiah*, A. Agustin, F. Kurnia, and A. Alrefi, "Tren Penelitian Stress

-
- Akademik di Sekolah Menengah Atas," *TAUJIHAT J. Bimbingan. Konseling Islam*, vol. 4, no. 1, pp. 32-52, 2023, doi: 10.21093/tj.v4i1.7395.
- [17] Latifah, Harum, and Saman, Analisis dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa, *Jurnal Bening*, vol. 7, no. 1, pp 51-64, 2023.
- [18] N. Z. Septiana, "Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 the Relationship Between Academic Stress and Academic Resilience of Primary School Students in the Pandemic Covid-19," *SITTAH J. Prim. Educ.*, vol. 2, no. 1, pp. 49-64, 2021, [Online]. Available: <https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/sittah/article/view/2915>
- [19] Damayanti and Masitoh, Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19, *ACADEMICA*, vol. 4, no. 2, pp 185-198, 2020.
- [20] Graham, Stuart, and McAdie, New Resilience For The New Normal : Online Students Early Stratigies For Course Persistence at the Beginning of the Covid-19 Pandemic, *Journal of College Student Retention: Research Theory & Practice*, vol. 27, no.2, pp 599-622, 2025
- [21] Rahmawati, Fahrudin, and Abdillah, Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Masa Pandemi Covid-19, *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, vol. 2, no. 2, pp 135-153, 2021
- [22] V. Sriwahyuningsih and M. Barseli, "Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling," *Ter. J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 106-114, 2024, doi: 10.26539/teraputik.823157.