

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres dapat merusak kesehatan ketika membebani seseorang. Kehidupan manusia menghadapi stres dari berbagai sumber, seperti sekolah, keluarga, teman, interaksi dengan orang asing, dan pekerjaan. Tuntutan harian, seperti sekolah, pekerjaan, keluarga, dan teman yang selalu berubah, seringkali menjadi penyebab stres. Stres juga bisa berlangsung lama, misalnya saat mengalami kehilangan orang yang dicintai atau dipaksa untuk pensiun. Proses stres melibatkan penilaian dan respon atas peristiwa yang dianggap menantang atau mengancam, dan dapat disebabkan oleh faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural yang memengaruhi cara merespons stres dari berbagai sumber. Selain itu, gender dapat memengaruhi cara seseorang merespons stres, seperti dengan melawan, melarikan diri, atau mencari dukungan sosial. Penyebab stres yang signifikan bagi satu orang mungkin tidak terlalu besar bagi orang lain (Straub, 2019:264-65).

Setiap individu memiliki pengertian yang berbeda tentang stres. Bagi sebagian orang, stres dapat merusak hidup mereka, sementara bagi orang lain, stres hanya gangguan kecil yang dapat diabaikan atau dianggap sebagai kesempatan. Beberapa orang mampu mentolerir stres dengan baik, sementara yang lain cenderung kacau atau bahkan tidak menyadarinya. Gejala stres meliputi rasa

tegang, kehilangan kendali, tekanan kuat di leher, punggung, dan perut, otot rahang yang tegang, rasa berdenyut di kepala, peningkatan detak jantung, dan tangan lembap. Semua gejala ini adalah tanda stres, atau setidaknya beberapa dari gejalanya (Kottler & Chen, 2011:3-4).

Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar; ketegangan (KBBI Daring). Dalam konteks dharma, kematian, kesedihan, rasa sakit, keputusan, tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah kondisi yang tidak memuaskan (*dukkha*); singkatnya ketika kita melekat pada lima agregat kehidupan, maka hal tersebut akan menimbulkan penderitaan (*pīṭā*) (*M.III.185*).

Stres memiliki efek buruk pada kesehatan fisik dan emosional. Penelitian telah menunjukkan bahwa stres dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, depresi, stroke, kecemasan, masalah pencernaan, dan penyakit pernapasan kronis seperti asma. Respons stres yang berulang menyebabkan keausan pada tubuh, seperti tekanan darah tinggi, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan. Respon terhadap stres juga dapat mempengaruhi kinerja, pikiran, tubuh, dan perilaku seseorang, serta menghasilkan emosi negatif seperti depresi dan kecemasan jika tidak dikendalikan dengan benar. Struktur utama dari stres psikologis mencakup kurangnya penyaluran emosi, terbatasnya kendali prediktabilitas, kurangnya dukungan sosial, dan persepsi bahwa keadaan semakin memburuk (Benson et al., 2011:1-9).

Ajaran Buddha menjelaskan tentang lima gangguan mental, salah satunya adalah kegelisahan dan kekhawatiran yang disebut *uddhacca-kukkucca*. Kegelisahan dan kekhawatiran dapat mengganggu pikiran dan berasal dari kemelekatan pada kenikmatan indria, tubuh, perasaan tidak melakukan perilaku yang baik dan bermanfaat, serta keragu-raguan dan kebingungan tentang dharma (A.II.173). Manusia memiliki kemampuan berimajinasi yang luar biasa, yang memungkinkan mereka untuk bermimpi, merenungkan, dan mencipta. Namun, terkadang kemampuan ini dapat menimbulkan kerugian daripada kebaikan. Kecemasan adalah respons alami terhadap ancaman atau ketidakpastian, tetapi sebagian besar kecemasan timbul dari reaksi terhadap ancaman yang hanya dirasakan dalam pikiran karena mengingat masa lampau atau memikirkan hal yang mungkin terjadi di masa yang akan datang, yang dapat menimbulkan kemelekatan dan kecemasan (Williams & Kraft, 2012:70-71).

Sejumlah stres diperlukan agar semua orang dapat bekerja secara efisien, meningkatkan kinerja dan kesejahteraan. Meskipun tidak dapat menghindari stres sama sekali, namun stres dapat dikelola dengan cara yang lebih sehat untuk menghindari masalah kesehatan tertentu dan mencegah beberapa penyakit memburuk. Kebanyakan stres yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, kebosanan, kesehatan yang buruk, dan kecemasan. Salah satu kunci penting adalah hubungan antara pikiran dan tubuh, di mana seseorang dapat mempelajari teknik untuk membantu menghindari pemicu respons stres (Benson et al., 2011:1-9).

Keterampilan mengenali stres dalam tubuh sangat penting. Tubuh mencatat stres sebelum pikiran sadar melakukannya, dan salah satu cara tubuh memberi tahu tentang stres adalah melalui ketegangan otot. Kesadaran tubuh adalah langkah pertama untuk mengakui dan mengurangi stres. Tubuh yang tegang dapat mengindikasikan stres yang muncul, dan keyakinan tertentu dapat mempengaruhi bagaimana stres termanifestasi dalam tubuh. Di beberapa filosofi Timur seperti Zen, Hatha Yoga, dan Tasawuf, pentingnya kondisi tubuh dan pengaruhnya terhadap kesadaran dan stres telah dijelaskan (Davis et al., 2008:19-21).

Buddha menjelaskan bahwa jika seseorang dapat memahami dan melihat dengan pemahaman dan perhatian yang benar, ia dapat menghentikan ketidakpuasan (*dukkha*) penyebab stres. Jika tidak hati-hati, *dukkha* baru akan muncul dan *dukkha* yang sudah ada akan bertambah. Dengan perhatian yang tepat, *dukkha* yang akan datang dapat dihindari dan *dukkha* yang ada dapat dihilangkan. *Dukkha* dapat dilenyapkan dengan perhatian/penglihatan (*dassana*). *Dukkha* dapat dilenyapkan melalui pengendalian diri (*saṃvara*). *Dukkha* dapat dilenyapkan melalui penggunaan (*patisevana*). Pengendalian diri (*adhivāsana*) dapat meringankan penderitaan. *Dukkha* dilenyapkan dengan penghindaran (*parivajjana*). *Dukkha* dapat dilenyapkan dengan pemadaman (*vinodana*). *Dukkha* dapat dilenyapkan melalui kultivasi (*bhāvanā*) (M.I.7-11).

Pandemi COVID-19 telah mempengaruhi pelaksanaan belajar mengajar di Indonesia. Kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada Maret 2020

menimbulkan berbagai tantangan bagi guru dan siswa. Menurut survei UNICEF pada Mei 2020, sebanyak 66% siswa dari 34 provinsi di Indonesia mengalami stres dan ketidaknyamanan dalam belajar di rumah (UNICEF, 2020). Siswa dan orang tua menghadapi kesulitan dalam pembelajaran akibat pandemi. Efek psikologis seperti perilaku regresif, perubahan nafsu makan, dan gangguan tidur terjadi pada siswa. Selain itu, siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, keluhan somatik, perubahan suasana hati, kecenderungan untuk menggunakan gawai lebih banyak, dan keadaan emosi yang tidak stabil. Efek-efek tersebut dapat memengaruhi pembelajaran dan kemampuan akademik siswa (Mulyana et al., 2020:76-77).

Stres akademik adalah fenomena global yang seringkali dirasakan siswa dalam kehidupan akademik. Siswa dapat mengalami stres akademik akibat banyak hal, seperti tugas dan proyek yang tidak jelas, persaingan dalam studi, dan kurangnya waktu untuk mengelola kebutuhan sekolah yang berbeda. Selain itu, harapan dan tuntutan yang tidak realistis dari guru dan orang tua, kesulitan keuangan, dan kekhawatiran karir masa depan juga dapat menjadi pemicu stres. Siswa perlu menangani stres akademik dengan baik agar tidak mengakibatkan konsekuensi fisik dan mental yang serius. Stres akademik dapat memicu hasil positif seperti motivasi dan peningkatan kinerja tugas, namun jika berlebihan dapat mengakibatkan depresi, kecemasan, hubungan sosial yang disfungsi, dan niat bunuh diri (Banu Scholar & Deb, 2015:2-5).

Stres akademik menjadi ancaman yang meningkat dan meluas bagi generasi muda di seluruh dunia. Survei menunjukkan bahwa remaja di berbagai

kelompok usia sedang terganggu oleh stres akademik. Stres akademik berlebihan terkait dengan kinerja belajar yang buruk, penyakit fisik, tekanan mental, dan perilaku adiktif. Istilah-istilah yang berbeda mencerminkan sifat-sifat stres akademik, baik itu stresor maupun pengalaman subjektif dari perasaan stres, dan komponen kognitif dari situasi stres seperti stres ujian, stres harapan akademik, stres sekolah, dan kecemasan ujian (Yung, 2021:1-5).

Siswa dapat mengalami stres akademik karena kurangnya sumber daya untuk mengatasi tuntutan terkait akademik seperti ketakutan tidak mendapatkan penempatan universitas, ujian, beban kerja kursus, waktu revisi yang tidak memadai, ekspektasi diri yang tinggi, kurangnya minat pada pelajaran tertentu, dan hukuman. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan meningkatnya stres akademik dan kesejahteraan psikologis yang buruk di kalangan siswa (Lin & Yusoff, 2013:672-676).

Siswa mengeluh tentang masalah akademik seperti nilai, tekanan, dan kerepotan sehari-hari mereka yang berhubungan dengan sekolah. Berbagai laporan telah menunjukkan bahwa masalah akademik merupakan penyebab stres yang sering dialami oleh siswa dan telah terhubung dengan sejumlah hasil yang tidak menguntungkan seperti kondisi kesehatan yang tidak baik, depresi, dan prestasi akademik yang buruk. Stres akademik yang dirasakan terkait dengan kecemasan dan depresi pada siswa (Akgun, 2000:36-38).

Stres akademik berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Hal ini berlaku untuk semua individu, termasuk siswa. Dampaknya dapat

menyebabkan kinerja akademik yang rendah, kesehatan yang buruk, depresi, dan gangguan tidur. Selain itu, stres akademik juga dapat menyebabkan adiksi, seperti adiksi gawai, dan penggunaan internet yang intensif oleh remaja sebagai cara untuk menghilangkan stres juga dipengaruhi oleh stres akademik (Chambel & Curren, 2005:135-147). Masalah yang terkait dengan stres akademik mencakup kecemasan terhadap tugas-tugas akademik, persaingan, pengambilan tes, dan tugas spesifik lainnya; depresi karena ekspektasi berlebihan pada diri sendiri; respons emosional yang tidak terkendali; penggunaan obat-obatan terlarang atau alkohol; ketidakjujuran akademik; kehilangan motivasi; serta kondisi kesehatan yang buruk. Masalah tersebut berkontribusi pada kemampuan kinerja akademik yang rendah, kesehatan yang memburuk, depresi, dan gangguan tidur pada siswa (Banu Scholar & Deb, 2015:5-7). Pemicu stres akademik siswa yang biasa dan konsisten mencakup ujian, tuntutan waktu, persaingan, dan lingkungan kelas. Stres akademik dapat menimbulkan titik krisis potensial selama proses pencapaian kemandirian dan pembentukan identitas siswa, terutama terkait dengan kecukupan diri dan harga diri (Aherne, 2012:176-187).

Siswa memerlukan penanganan stres akademik karena dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik, kinerja akademik, dan keberhasilan di masa depan. Stres akademik menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental seperti depresi, kelelahan, dan kecemasan, serta memengaruhi kinerja akademik dan motivasi siswa. Penanganan stres akademik yang efektif dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan dan strategi untuk mengatasi stres di masa

depan, meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, dan membantu mereka mencapai tujuan akademik. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk memberikan dukungan yang memadai bagi siswa dalam mengatasi stres akademik dan membantu mereka mengembangkan keterampilan dan strategi yang berguna dalam menghadapi situasi yang menekan di masa depan (Gupta & Harjai, 2016:1913-1918).

Metode yang tepat dalam mengatasi stres akademik penting untuk diketahui karena konsekuensi negatif yang semakin buruk akan muncul jika tidak ditangani segera. Beberapa metode yang dapat dipakai dalam mengatasi kondisi stres akademik siswa adalah perencanaan, reframing positif, penerimaan, humor, agama, dukungan emosional, dukungan instrumental, pengalihan diri, dan pelepasan emosi (Aina & Hermilia Wijayati, 2019:212-223).

Siswa perlu mendapatkan pendidikan tentang strategi penanganan stres yang sehat untuk mengatasi stres akademik jangka pendek dan jangka panjang yang dapat menyebabkan berbagai gejala dan memiliki konsekuensi kesehatan. Disarankan untuk menyediakan sesi konseling dan sistem dukungan lainnya bagi siswa serta menciptakan lingkungan belajar yang kurang menekan dan bebas dari beban akademik yang berlebihan di kelas. Tujuannya adalah untuk mengurangi stres akademik, meningkatkan kinerja akademik, dan meminimalkan kecemasan (Jeyasingh, 2022:7-11).

Sekolah Nanyang Zhi Hui di Kota Medan telah menerapkan praktik *mindfulness* selama 20 tahun. Visi dan misi sekolah adalah untuk membangun

karakter siswa yang mulia dan menciptakan keunggulan akademik. Program pembelajaran dirancang dengan cermat, termasuk program *mindfulness* yang mencakup latihan napas berkesadaran dan meditasi duduk, diterapkan di semua tingkat pendidikan mulai dari PAUD hingga SMA. Siswa diajarkan praktik *mindful breathing* dengan fokus pada napas dan praktik *mindful sitting* dengan fokus pada tubuh dan cahaya lilin. Sekolah juga mewujudkan suasana belajar yang kondusif dalam mencapai visi dan misinya.

Sekolah Nanyang Zhi Hui, yang telah menerapkan praktik *mindfulness* sejak awal berdirinya, masih menghadapi kendala stres akademik. Beberapa siswa mengalami kendala stres akademik yang terkait dengan tuntutan akademik yang tinggi dan tuntutan sosial dan keluarga. Kendala ini menghasilkan gejala-gejala stres akademik seperti kenaikan tingkat kecemasan, kesulitan dalam konsentrasi, penurunan kinerja akademik, dan perubahan perilaku. Untuk mengatasi hal tersebut, Sekolah Nanyang Zhi Hui terus meningkatkan dan mengembangkan program *mindfulness*, termasuk program yang spesifik untuk siswa dan guru, serta lokakarya untuk orang tua, serta bekerja sama dengan psikolog untuk membantu siswa mengelola stres mereka.

Manajemen sekolah mengklaim bahwa praktik *mindfulness* seperti *mindful breathing* dan *mindful sitting* telah membantu mengatasi stres akademik siswa di Sekolah Nanyang Zhi Hui Medan. Namun, penulis menemukan bahwa masih banyak gejala stres yang terlihat pada siswa karena tekanan program akademik yang lebih besar dibandingkan praktik *mindfulness*. Penelitian ini

bertujuan untuk menganalisis pengaruh praktik *mindfulness* terhadap stres akademik siswa SMA di Sekolah Nanyang Zhi Hui dan menentukan efektivitasnya dalam mencapai keunggulan akademik sesuai misi sekolah.

Penting sekali dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas dan sejauh mana praktik *mindfulness* dapat membantu siswa dalam mengelola stres akademik serta meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Penelitian ini juga dapat membantu sekolah dalam memahami efektivitas praktik *mindfulness* yang telah diterapkan. Dengan demikian, Sekolah Nanyang Zhi Hui dapat terus memperbaiki dan mengembangkan program *mindfulness* yang telah dijalankan sehingga dapat lebih memberikan manfaat bagi siswa SMA di masa depan.

Setiap individu memiliki strategi penanganan stres akademik yang berbeda, dipengaruhi oleh karakteristik etnis, budaya, dan sosial ekonomi. Penanganan stres akademik yang buruk dapat berkontribusi pada pola perilaku negatif, perkembangan gejala psikosomatis, dan penurunan prestasi akademik. Ada dua metode penanganan stres akademik, yaitu pendekatan yang menitikberatkan pada masalah dan pendekatan yang menitikberatkan pada emosi. Metode yang berfokus pada masalah mencoba mengidentifikasi masalah yang menyebabkan stres akademik dan menguraikan strategi untuk mengatasinya. Sementara itu, metode yang berfokus pada emosi mengurangi stres siswa dengan berbagai aktivitas, seperti curahan hati kepada teman, mendapatkan dukungan dari teman, atau usaha menenangkan diri (Lazarus & Folkman, 1984:282-325).

Metode *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* dan *Mindfulness-Based Student Training (MBST)* dianggap efektif dalam mengurangi stres dan mengelola teknik stres dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk stres di tempat kerja dan stres siswa dalam menghadapi tuntutan mata pelajaran dan ujian. Persepsi stres dan kapasitas individu dalam menangani tekanan tidak sehat bervariasi. Namun, jika tekanan terus menerus atau sering terjadi tanpa pemulihan yang tepat, stres mental dapat menjadi kronis dan memicu penyakit fisik dan mental, seperti gangguan sistem kekebalan. *MBSR* dan *MBST* meningkatkan regulasi emosi dan pengaturan diri siswa, terutama saat ujian, sehingga memiliki efek positif pada siswa dengan mengurangi stres akademik (Voss et al., 2020:1-12).

Teknik meditasi Buddha yang mencakup meditasi ketenangan (*samatha*) dan meditasi *vipassanā*, yang mengarahkan perhatian pada pengamatan dan pemahaman yang mendalam terhadap realitas sejati (*A.II.89-90*) dapat membantu mengembangkan wawasan tentang sifat impermanen dan penderitaan dalam pengalaman manusia, membawa pemahaman yang mendalam tentang keberadaan, dan mendorong pembebasan dari siklus penderitaan. Kedua jenis meditasi ini saling melengkapi dan digunakan bersama-sama dalam praktik meditasi Buddha untuk mengembangkan konsentrasi, ketenangan, dan pemahaman yang mendalam. Meditasi *vipassanā* memungkinkan seseorang menjadi lebih berhati-hati, bertindak dengan sengaja, dan tepat dalam menghadapi emosi dan perilaku. Sebagai hasilnya, seseorang dapat hidup dengan kedamaian (Tu & Thien,

2019:413-425). Meditasi secara rutin dapat membantu seseorang menjadi tenang dalam menghadapi masalah, dan membersihkan pikiran dari hal-hal negatif. Meditasi juga membantu seseorang untuk hidup di saat ini tanpa terpaku pada masa lampau atau khawatir tentang masa yang belum terjadi. Selain menjadi aktivitas keagamaan, meditasi juga digunakan sebagai alat penyembuhan bagi berbagai penyakit. Meditasi membantu memusatkan pikiran dan menghindari kegelisahan, sehingga memberikan ketenangan pikiran (Rahmani & Busro, 2023:1-16). Praktik perhatian berkesadaran dan meditasi telah terbukti menjadi alat yang berharga untuk menjelajahi pikiran sendiri selama ribuan tahun. Ilmu saraf meneliti topik ini dan menemukan bahwa perhatian dan meditasi dapat menenangkan pikiran dan tubuh serta mengubah fungsi otak. Terdapat minat yang tumbuh dalam kesadaran dan meditasi di masyarakat, sehingga perhatian dan meditasi telah diterapkan di pusat pendidikan, pusat yoga, pusat terapi, klinik, penjara, dan perusahaan. Program perhatian berkesadaran dan meditasi dapat mempromosikan dan menumbuhkan kesadaran diri dan membantu pengembangan batin untuk bertindak lebih dari dasar keadaan pikiran yang sehat. Banyak orang yang menuai manfaat dari pembelajaran *mindfulness*, termasuk pengurangan tingkat stres dan kecemasan, peningkatan fokus, pengaturan diri, peningkatan kinerja akademik, dan tidur (de Bruin, 2021:15-21).

Latihan perhatian berkesadaran termasuk napas dan meditasi duduk. Napas yang erat dengan kelangsungan hidup dan kesejahteraan emosional dapat menyebabkan pernapasan dada yang dangkal dan cepat saat stres, mempengaruhi

pemikiran rasional dan pengendalian emosi. Dalam meditasi, pelepasan dipupuk dengan membiarkan napas, sensasi, dan objek perhatian menjadi apa adanya tanpa melekat pada keinginan berbeda. Melepaskan penolakan terhadap segala hal, termasuk harapan yang tidak realistis dan interpretasi salah, dapat mengurangi stres. Dalam meditasi, menekan tombol pause membantu mengurangi perasaan tidak aman dan meningkatkan koneksi dengan diri sendiri (Marotta, 2013:23-72).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik “Pengaruh Praktik *Mindful Breathing* dan *Mindful Sitting* Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan”.

B. Identifikasi Masalah

Dengan mempertimbangkan beberapa poin yang telah disampaikan dalam bagian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang berkaitan dengan stres akademik siswa SMA Sekolah Nanyang Zhi Hui. Masalah penelitian dapat diidentifikasi oleh penulis sebagai berikut:

1. Belum semua siswa memperoleh manfaat positif dari praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* dalam mengatasi stres akademik yang dihadapi.
2. Kurangnya implementasi praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari siswa.
3. Pelaksanaan praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* hanya dilakukan ketika ada pengawasan atau arahan dari guru.

4. Praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* belum menjadi kebiasaan siswa, walaupun telah lama diterapkan sekolah.
5. Banyak gejala stres terlihat dalam sikap dan perilaku siswa seperti prestasi akademik yang rendah, perilaku tidak tenang/sulit berkonsentrasi maupun perilaku negatif lainnya dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan identifikasi masalah, batasan waktu yang ada, sumber daya dan kemampuan penulis, serta agar jangkauan penelitian tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi pada aspek-aspek yang terkait dengan “Pengaruh Praktik *Mindful Breathing* dan *Mindful Sitting* Terhadap Stres Akademik Siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan”.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada analisis masalah dan batasan yang telah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh praktik *mindful sitting* terhadap stres akademik siswa SMA di Sekolah Nanyang Zhi Hui?
2. Bagaimana pengaruh praktik *mindful breathing* terhadap stres akademik siswa SMA di Sekolah Nanyang Zhi Hui?

3. Bagaimana pengaruh praktik *mindful sitting* dan *mindful breathing* terhadap stres akademik siswa SMA di Sekolah Nanyang Zhi Hui?

E. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang telah disebutkan, tujuan dari penelitian ini dapat ditentukan sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis pengaruh praktik *mindful breathing* terhadap stres akademik siswa SMA di Sekolah Nanyang Zhi Hui.
2. Untuk menganalisis pengaruh praktik *mindful sitting* terhadap stres akademik siswa SMA di Sekolah Nanyang Zhi Hui.
3. Untuk menganalisis pengaruh praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* terhadap stres akademik siswa SMA di Sekolah Nanyang Zhi Hui.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah manfaat, baik dalam hal praktis maupun teoretis.

1. Manfaat Praktis

a. Terhadap sekolah

Sekolah memegang peran penting dalam mengurangi stres akademik siswa dengan meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Metode pembelajaran inovatif seperti *mindfulness* dapat diterapkan untuk

menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan mendorong siswa agar memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam belajar. Hal ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan prestasi akademik siswa dan berdampak positif pada perkembangan mereka di masa depan. Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pemikiran bagi pihak sekolah untuk perbaikan proses pembelajaran dan mengurangi tingkat stres akademik siswa SMA.

b. Terhadap guru

Guru perlu memperluas wawasan tentang praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* sebagai strategi pembelajaran yang efektif. Untuk mengaplikasikan teknik ini, guru perlu memahami dan menguasainya serta mengenal manfaatnya untuk siswa. Dengan memanfaatkan teknik ini dalam pembelajaran, guru dapat membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan fokus, mengurangi tingkat stres dan kecemasan, serta memperbaiki kesehatan fisik dan mental. Pemahaman yang lebih luas tentang teknik ini dapat membantu guru mencapai hasil yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

c. Terhadap siswa SMA

Memberikan kesempatan praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* bagi siswa SMA sebagai cara mengurangi stres akademik. Dalam proses

pembelajaran, stres akademik dapat menjadi masalah serius bagi siswa. Salah satu cara mengatasi stres tersebut adalah dengan praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting*. Kedua praktik ini membantu siswa merasa lebih rileks dan tenang, meningkatkan konsentrasi dan fokus, serta membantu meraih peningkatan prestasi belajar. Selain itu, memberikan kesempatan praktik *mindfulness* juga dapat membantu mengembangkan kecakapan hidup siswa dalam menghadapi situasi menekan di luar lingkungan sekolah.

2. Manfaat Teoretis

Di samping manfaat praktis yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini juga memiliki manfaat teoretis dengan memberikan dasar bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian serupa dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatasi stres akademik.

G. Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian (*State of The Arts*)

Untuk menemukan kebaruan dan orisinalitas dari penelitian yang dilakukan ini, peneliti mencari beberapa referensi penelitian yang mempunyai persamaan dan mendukung penelitian ini.

Penerapan strategi dinamis (*mindful yoga*) dan strategi statis (kombinasi pemindaian tubuh/meditasi duduk) pada keadaan psikobiososial peserta telah terbukti meningkatkan kesejahteraan individu dan mengurangi tingkat stres pada para atlet. Tubuh berperan sangat penting sebagai sarana untuk meningkatkan proses emosional dan kesehatan, dan penerapan strategi tersebut dapat membantu atlet untuk meraih kesejahteraan dan keseimbangan secara keseluruhan (di Fronso et al., 2022:1-12). Praktik *online mindful sitting* selama periode 5 minggu menunjukkan penurunan signifikan dalam tes kecemasan mahasiswa (Lothes et al., 2022:1-9). Latihan meditasi formal di rumah (pemindaian tubuh, yoga, meditasi duduk) terkait dengan meningkatnya aspek perhatian dan beberapa indikator kesejahteraan, serta meningkatnya fungsi psikologis. Dampak positif ini dapat mengurangi gejala stres pada individu yang melakukannya (Carmody & Baer, 2008:23-33). Meditasi duduk digunakan dalam manajemen penyakit kronis sebagai intervensi pengobatan. Meditasi duduk dapat mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan gejala depresi serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta kualitas hidup (Liu et al., 2017:110-117).

Perubahan pada pernapasan merupakan tanda pertama dari stres. Pernapasan beradaptasi dengan peningkatan tingkat stres secara *real-time* agar fisiologi tubuh dapat menyesuaikan diri. Dengan demikian, latihan napas berkesadaran dapat membantu mengidentifikasi gejala stres yang muncul (Dewar, 2021:67-72). Program berbasis *mindfulness* signifikan mengurangi tingkat stres, meningkatkan kesejahteraan, penerimaan diri, dan resiliensi pada guru. Program

tersebut dirancang untuk membantu guru mengurangi stres yang dirasakan dan meningkatkan kualitas emosi yang dialami oleh mereka (Wilson et al., 2022:1-11). Latihan *mindful breathing* setiap hari dan praktik penilaian kognitif efektif dapat mengurangi kecemasan. Namun, *mindful breathing* lebih efektif dalam meningkatkan pemikiran positif daripada penilaian kognitif (Cho et al., 2016:1-10). Praktik *mindful breathing* membantu mahasiswa mengurangi stres, mengembangkan rasa keterhubungan, dan meningkatkan fokus (Rajkumar et al., 2021:41-49). Praktik meditasi pernapasan terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa. Oleh karena itu, meditasi pernapasan dapat diterapkan pada semua mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial dan konsentrasi (Komariah et al., 2023:1-13).

Program *Mindfulness-Based Interventions (MBI)* telah menunjukkan efek yang menjanjikan pada kesehatan mental siswa kelas 7. Program ini membantu menurunkan gejala depresi dan meningkatkan fungsi sosio-emosional mereka (Volanen et al., 2020:660-669). *Mindfulness-Based Interventions* meningkatkan perilaku prososial, ketahanan, perhatian, dan kesadaran, serta mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan (Phan et al., 2022:1591-1613). Penggunaan kursus *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* pada mahasiswa menunjukkan efek besar dalam menurunkan ketegangan mental secara signifikan (O'Driscoll et al., 2019:876-887). Intervensi *mindfulness* semakin populer untuk mengatasi distress psikologis yang umum di kalangan mahasiswa, termasuk di Indonesia dan negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Program ini

sering disampaikan melalui internet sebagai cara untuk mengurangi tekanan psikologis tersebut (Listiyandini et al., 2022:206-209). Pelatihan kesadaran diri dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa universitas yang mengalami distress psikologis. Hal ini menghasilkan perbaikan dalam kesehatan mental, *self-care*, komunikasi, keterlibatan belajar, dan kesadaran gerakan (Janet Mcconville et al., 2019:172-182). Latihan perhatian berkesadaran membantu seseorang menjadi lebih tangguh dan bahagia dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Menolak fakta dan memerangi yang tidak dapat diubah hanya memperburuk kecemasan dan ketidakbahagiaan. Selain itu, melatih perhatian berkesadaran juga penting dalam menghadapi stres dan kekecewaan hidup (Bertin, 2018:98-100). Latihan kesadaran (*mindfulness*) efektif dapat mengurangi stres dan membantu anak-anak membangun keterampilan kecerdasan emosional. Anak-anak seringkali mengalami peningkatan stres karena aktivitas yang padat dan persaingan untuk mencapai posisi teratas. Oleh sebab itu, latihan kesadaran dapat membantu mengurangi stres dengan melambatkan segalanya dan mengembalikan ketenangan (Kanoy, 2013:311-317). Lembaga pendidikan bertanggung jawab dalam mempromosikan pembelajaran dan perkembangan positif untuk meningkatkan kesehatan dan kemampuan peserta didik dalam menghadapi tekanan hidup. Meskipun para guru memahami pentingnya penerapan perhatian dalam pengajaran di kelas, namun ada hambatan seperti waktu, dukungan, dan pengembangan profesional (Delrusso, 2022:33-46).

Sebagian penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah penelitian-penelitian yang membahas variabel penelitian *mindful breathing*, *mindful sitting*, dan stres akademik. Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik dalam proses pembelajaran di sekolah, yang mempengaruhi aspek-aspek dalam kemampuan siswa seperti penurunan prestasi akademik, kurangnya motivasi belajar, perilaku negatif, dan bahkan dampak kesehatan yang merugikan. Sebagai institusi Pendidikan, sekolah memiliki kewajiban untuk merancang dan mengevaluasi program yang dapat memberikan solusi dalam mengatasi stres akademik dan memastikan suasana belajar yang kondusif bagi siswa. Kebaharuan dari penelitian ini terletak pada belum adanya penelitian serupa atau sejenis yang dilakukan di SMA Nanyang Zhi Hui, Kota Medan.

