

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Pustaka

Berikut ini akan diuraikan beberapa temuan penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal-jurnal internasional dan nasional.

Program pendidikan yang menggabungkan strategi pembelajaran sosial emosional (*Social-Emotional Learning/SEL*), keterampilan belajar, dan menyadari penerapan dapat membantu remaja mengurangi kekhawatiran, kecemasan, stres sosial, dan meningkatkan efikasi diri, kesiapsiagaan tes, dan kinerja akademik. Dalam penelitian *The Effectiveness of Social-Emotional Learning Strategies and Mindful Breathing with Biofeedback on the Reduction of Adolescent Test Anxiety*, ditemukan bahwa intervensi *SEL* pada siswa sekolah menengah dapat meningkatkan efikasi diri dalam persiapan dan pengambilan tes, meningkatkan prestasi akademik, dan menurunkan kekhawatiran tentang stres sosial di masa depan. Di samping itu, intervensi ini juga dapat meningkatkan dampak positif dan membantu siswa menghadapi situasi ujian yang penuh tekanan dengan lebih efektif (McLeod & Boyes, 2021:815-847).

Penelitian *Facets of Mindfulness and Test Anxiety of Senior High Students: Basis for Strengthening Mindfulness Program* menunjukkan bahwa

program *mindfulness* berbasis sekolah dengan menggunakan faset menjelaskan, mengamati, bereaksi dengan kesadaran, tidak menghakimi, dan tidak bereaksi terhadap tingkat kecemasan ujian siswa dapat meningkatkan tingkat *mindfulness* siswa di semua aspek dan menurunkan tingkat kecemasan selama periode ujian. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kesadaran dan tingkat kecemasan tes berbanding terbalik serta ada interaksi yang signifikan antara aspek pengetahuan dengan kesadaran. Para peneliti merekomendasikan agar praktik *mindfulness* dijadikan program yang tepat waktu untuk dimasukkan sebagai pereda kecemasan bagi siswa, dan pihak sekolah melalui pengelola dapat terus mengadakan praktik *mindfulness* terutama menjelang ujian siswa (Justine Estrellado & Bunyi, 2020:6-11).

Penelitian *The Effects of Mindfulness on Students Academic Performance and Behaviors* membahas tentang efektivitas intervensi *mindfulness* dalam meningkatkan kinerja akademik dan perilaku siswa. Kondisi pribadi dan sekolah sering meningkatkan stres siswa, dan intervensi *mindfulness* membantu siswa dalam mempelajari strategi koping. *Mindfulness* membantu siswa dalam menjadi lebih sadar akan tubuh, berpikir tentang bagaimana menanggapi situasi dengan bijaksana, dan bersikap terbuka saat menghadapi situasi yang berbeda. Intervensi *mindfulness* juga memiliki efek positif pada kinerja akademik dan perilaku siswa, seperti menurunkan kecemasan dan perilaku stres, meningkatkan perhatian, keterlibatan akademik, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, para

guru harus memasukkan intervensi *mindfulness* ke dalam pelajaran mereka untuk membantu memberi manfaat bagi siswa dan diri mereka sendiri (Parrish, 2020:104).

Meditasi *mindfulness* terdiri dari empat bentuk yaitu kesadaran akan sensasi, meditasi duduk, pemindaian tubuh, dan kesadaran penuh. Dalam penelitian *Use of Mindfulness Sitting Meditation in Chinese American Women in Treatment of Cancer*, praktik meditasi duduk telah banyak digunakan sebagai satu-satunya atau konten utama dari beberapa intervensi pengobatan dalam manajemen penyakit kronis. Meditasi duduk telah digunakan pada pasien kanker untuk meredakan gejala atau efek samping terkait pengobatan. Praktik ini telah memberikan manfaat konsisten pada pasien kanker, termasuk peningkatan fungsi psikologis, pengurangan gejala stres, dan peningkatan kualitas hidup (Liu et al., 2017:110-117).

Kelompok intervensi dalam penelitian *Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students* mengalami penurunan yang signifikan dalam depresi, kecemasan, dan stres. Program terapi *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada berbagai populasi dan menyarankan terapi ini sebagai metode yang efektif. Peserta yang mengikuti terapi *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* baik secara tatap muka maupun

daring melalui aplikasi *Mindful Skills for Student (MSS)* berhasil mencapai penurunan tingkat stres. Oleh karena itu, kombinasi intervensi *MBSR* luring dan daring terbukti efektif dalam membantu peserta mengelola stres yang dialami siswa (Komariah et al., 2023:1-13).

Penelitian dengan judul *The Effects of Mindfulness-Based Strategies on Perceived Stress and Psychobiosocial States in Athletes and Recreationally Active People*, intervensi strategi dinamis (*mindful yoga*) dan strategi statis (kombinasi pemindaian tubuh/meditasi duduk) diuji pada keadaan psikobiososial peserta, stres yang dirasakan, dan tingkat kesadaran atlet. Praktik berbasis perhatian umumnya berasal dari meditasi Buddhis kuno, seperti meditasi *Vipassana* dan *Zen*, dan termasuk intervensi psikologis seperti terapi perilaku dialektik, terapi penerimaan dan komitmen, induksi kesadaran singkat, dan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Temuan penelitian ini mendukung pentingnya tubuh sebagai sarana untuk meningkatkan proses emosional dan kesehatan, serta penggunaan strategi *mindfulness* dalam olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Praktik berbasis kesadaran secara keseluruhan meningkatkan tingkat perhatian penuh, fungsi psikologis dan kesejahteraan, regulasi emosi, serta mengurangi kecemasan dan depresi pada populasi klinis. Intervensi *mindfulness* efektif dalam memperbaiki pengaturan diri dan memfasilitasi pengendalian emosi pada orang dewasa yang sehat (di Fronso et al., 2022:1-12).

Masalah kesehatan mental dan sosial yang penting sering dimulai atau memuncak pada awal masa remaja hingga dewasa muda, hal ini ditemukan pada penelitian dengan judul *Healthy Learning Mind – Effectiveness of A Mindfulness Program on Mental Health Compared to a Relaxation Program And Teaching As Usual in Schools A Cluster-Randomised Controlled Trial*. Penelitian ini menemukan bahwa sekitar 14% anak usia 8-9 tahun menderita beberapa jenis masalah kesehatan mental di Finlandia, dan proporsi ini meningkat tajam dengan permulaan pubertas menjadi 15-25% pada populasi remaja dan dewasa muda. Penerapan *Mindfulness-Based Interventions (MBI)* di sekolah menjadi semakin populer dalam beberapa tahun terakhir. Program, intervensi, dan penelitian terkait *MBI* dalam konteks sekolah meningkat secara eksponensial. Tinjauan sistematis terbaru dan meta-analisis studi yang dilakukan di sekolah telah menunjukkan *MBI* menjadi populer di kalangan staf dan siswa, dan menemukan sedikit bukti efek samping dari intervensi ini. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa efek yang diinduksi *MBI* dalam konteks sekolah terlihat sebagian besar dalam domain kognitif, tetapi juga dalam ukuran psikologis dari stres, koping, dan ketahanan. Efeknya semakin kuat dengan meningkatnya frekuensi latihan kesadaran dan latihan kesadaran di rumah (Volanen et al., 2020:660-669).

Sebuah survei internasional yang dilakukan oleh *World Mental Health* terhadap lebih dari 13.000 mahasiswa di delapan negara menemukan bahwa sekitar 30% dari mereka mengalami kondisi kesehatan mental seperti depresi atau

kecemasan, yang juga diamati di negara dengan tingkat pendapatan rendah dan menengah seperti Indonesia. Prevalensi tinggi distress psikologis dapat menghambat prestasi akademik siswa dan kualitas hidup. Oleh karena itu, perawatan berbasis *mindfulness* menjadi semakin populer sebagai intervensi psikologis dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian dengan judul *A Culturally Adapted Internet-Delivered Mindfulness Intervention for Indonesian University Students' Distress: Overview of Development And Preliminary Study* menjelaskan bahwa intervensi *online mindfulness* dapat menjadi alternatif yang efektif dan nyaman dalam memberikan pengobatan kesehatan mental. Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi ini aman dan efektif dalam memberikan pengobatan melalui internet, dan lebih murah serta lebih nyaman dibandingkan dengan intervensi tatap muka tradisional. Terutama cocok untuk orang yang memiliki waktu terbatas dan menguasai komputer, termasuk mahasiswa Indonesia. Selain itu, meta-analisis menemukan bahwa intervensi *online mindfulness* memiliki efek yang signifikan pada kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, kesejahteraan, *mindfulness*, dan stres (Listiyandini et al., 2022:206-209).

Intervensi *mindfulness* efektif dalam mengatasi kecemasan ujian pada mahasiswa dan dapat meningkatkan nilai ujian serta kinerja akademik mereka. Penelitian dengan judul *Sitting Meditation And Mindfulness Effects on Overall Anxiety and Test Anxiety Among College Students* menilai efek praktik *online*

mindfulness selama 5 minggu terhadap kecemasan pada mahasiswa. Sebanyak 20 mahasiswa dipilih secara acak untuk meditasi duduk atau kontrol daftar tunggu. Jadwal latihan *mindfulness* mingguan diberikan kepada peserta untuk diselesaikan sendiri selama 5 minggu. Peserta di kedua kelompok menunjukkan pengurangan yang signifikan dalam tes kecemasan selama intervensi *mindfulness*. Kecemasan ujian dapat menyebabkan kinerja akademik yang buruk dan peningkatan angka putus sekolah, sehingga intervensi *mindfulness* dapat memberikan manfaat (Lothes et al., 2022:1-9).

Penelitian *Relationships Between Mindfulness Practice And Levels of Mindfulness, Medical And Psychological Symptoms And Well-Being in A Mindfulness-Based Stress Reduction Program*, membahas tentang kaitan praktik latihan meditasi/*mindfulness* di lingkungan rumah dengan kesejahteraan psikologis dan stres yang dirasakan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan perhatian dan kesejahteraan psikologis, serta penurunan stres. Praktik meditasi formal di rumah terkait dengan peningkatan kesadaran dan beberapa aspek kesejahteraan, dan peningkatan kesadaran ditemukan sebagai mediator hubungan antara praktik *mindfulness* formal dan peningkatan fungsi psikologis (Carmody & Baer, 2008:23-33).

Guru sekolah menghadapi tantangan-tantangan yang menegangkan, baik itu tugas rutin maupun peristiwa stres yang lebih besar yang melibatkan siswa dan

keluarganya, kebijakan pendidikan, dan tanggung jawab terhadap nilai. Tantangan-tantangan ini dapat menyebabkan kondisi kerja yang buruk dan menurunkan kemampuan untuk mematuhi, yang dapat berkontribusi pada distraktibilitas, kurang konsentrasi, dan kegagalan memori. Peningkatan gangguan klinis dan kejiwaan seperti depresi dan kecemasan juga terlihat pada guru, yang bisa menjadi penyebab maupun konsekuensi dari stres. Penelitian *Fostering Emotional Self-Regulation in Female Teachers at The Public Teaching Network: A Mindfulness-Based Intervention Improving Psychological Measures And Inflammatory Biomarkers* menunjukkan bahwa banyak guru mengalami stres kronis, yang dapat menyebabkan kejenuhan profesional dan berbagai kondisi klinis seperti gangguan muskuloskeletal, tekanan psikologis, dan sindrom kelelahan, kecemasan, dan depresi. Ada beberapa faktor kerentanan yang dapat memicu stres, dan dukungan sosial/emosional penting bagi kesejahteraan guru. Meskipun begitu, hanya sedikit tindakan yang telah diambil untuk membantu guru dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa Intervensi berbasis *mindfulness* seperti *Cultivating Emotional Balance (CEB)*, *Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE)*, *Comprehensive Approach to Learning Mindfulness (CALM)*, dan *Mindfulness-Based Emotional Balance (MBEB)* efektif dalam meningkatkan manajemen stres dan kesejahteraan psikologis dan fisik pada guru. Pelatihan *Mindfulness* membantu peserta untuk fokus pada pengalaman saat ini dan mengalihkan pikiran, perasaan, dan sensasi yang terus berubah di bidang

kesadaran dari waktu ke waktu. Melalui perhatian penuh pada pengalaman saat ini, guru dapat belajar mengatur emosi dan menerima pengalaman tersebut sebagai pengganti perjuangan untuk menghindari atau mengendalikan emosi dan persepsi tertentu (Wilson et al., 2022:1-11).

Penelitian *The Effectiveness of Daily Mindful Breathing Practices on Test Anxiety of Students* menguji keefektifan praktik *mindful breathing* terhadap tes kecemasan mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa latihan *mindful breathing* dan latihan penilaian kognitif menghasilkan efek yang besar dalam mengurangi kecemasan ujian. Skor pikiran positif lebih tinggi pada kondisi pernapasan yang sadar daripada penilaian kognitif. Intervensi Berbasis Perhatian/*Mindfulness Based Intervention (MBI)* telah terbukti efektif dalam mengurangi rasa sakit, stres, kecemasan, pengaruh negatif, dan depresi. Teknik *mindfulness* mengajarkan peserta untuk memperhatikan pengalaman internal mereka, seperti napas, sensasi tubuh, emosi, dan kognisi, kemudian mengamati pengalaman ini tanpa menghakimi. Seseorang yang berlatih *mindfulness* berusaha untuk tetap berhubungan dengan pengalaman saat ini yang dapat mengarah pada relaksasi, perubahan kognitif, penerimaan, dan pengendalian diri. Hal ini dapat menyebabkan perubahan klarifikasi nilai, kognitif, dan fleksibilitas perilaku. Memperhatikan sensasi dan pikiran yang berhubungan dengan kecemasan dapat menyebabkan pengurangan dalam reaktivitas emosional yang biasanya ditimbulkan oleh gejala kecemasan. Latihan keterampilan *mindfulness* dapat

meningkatkan kemampuan orang untuk mentolerir emosi negatif dan menghadapinya secara efektif (Cho et al., 2016:1-10).

Stres dapat mengganggu proses kognitif dan berdampak pada keberhasilan serta retensi siswa. Penelitian *Impact of Practicing Mindful Breathing in Class* menemukan bahwa pernapasan dalam secara teratur dapat mengurangi kecemasan dan stres. Pernapasan dalam meningkatkan suplai oksigen ke otak dan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang mendorong keadaan tenang. Praktik kontemplatif ini dapat dilakukan di mana saja dengan pelatihan minimal, yang membuatnya menjadi alat yang berpotensi ampuh untuk membantu siswa mengelola stres. Survei menunjukkan bahwa *mindful breathing* merupakan praktik baru bagi beberapa siswa dan praktik yang sudah biasa bagi yang lain. Sebagian besar siswa merasa bahwa latihan pernapasan dalam di awal setiap kelas membantu mereka mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan mengembangkan rasa keterhubungan (Rajkumar et al., 2021:41-49).

Setiap jenjang pendidikan memiliki kesulitan tersendiri bagi siswa. Di sekolah menengah, risiko kelelahan sekolah meningkat seiring dengan tambahan tanggung jawab akademik. Meskipun ada kekhawatiran tentang masa depan siswa, lembaga pendidikan bertanggung jawab untuk mempromosikan pembelajaran dan perkembangan yang positif. Mempersiapkan kaum muda untuk masa depan membutuhkan pendidikan yang mendukung keterampilan akademik dan

kemampuan bertanggung jawab. Aktivitas yang positif meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup. Banyak yang menganggap sekolah swasta menyediakan lingkungan yang kondusif bagi penyesuaian emosi remaja. Penelitian dengan judul *Incorporating Mindfulness in A High-Performing Independent High School* menjelaskan bahwa menurut *Challenge Success*, sebuah asosiasi berbasis penelitian yang berafiliasi dengan Stanford University, tiga perempat remaja sekolah menengah dan setengah dari siswa sekolah menengah sering atau selalu merasa ditekan oleh tugas sekolah mereka. Lebih dari dua pertiga siswa sekolah menengah juga khawatir tentang penerimaan di universitas yang ingin mereka masuki. Dalam sebuah penelitian tahun 2017 yang dipublikasikan dalam *Journal of Youth and Adolescence*, lebih dari 500 siswa sekolah menengah dari sekolah berkinerja tinggi diminta untuk mengurutkan hal-hal yang diyakini paling disukai oleh orang tua mereka, yaitu masuk ke perguruan tinggi yang bagus, unggul secara akademis, dan memiliki karier yang berkembang, serta tiga pada kualitas karakter (untuk menghormati, membantu, dan baik kepada orang lain) (Delrusso, 2022:33-46).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang telah disebutkan, dikemukakan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah untuk menganalisis efektivitas dari praktik *mindful sitting* dan *mindful breathing* pada siswa Sekolah Menengah Atas Sekolah Nanyang Zhi Hui Medan.

B. Kerangka Teoretis

Kerangka teoretis di dalam bab ini mencakup: stres akademik, praktik *mindful breathing*, dan praktik *mindful sitting*.

1. Praktik Menyadari Napas (*Mindful Breathing*)

a. Pengertian *Mindful Breathing*

Napas dapat digunakan sebagai objek meditasi untuk memusatkan kembali kesadaran pada prinsip kesadaran murni manusia. Napas, tubuh, emosi, dan pikiran saling terhubung, sehingga napas menjadi tenang saat tubuh, emosi, dan pikiran tenang, dan gelisah saat tubuh, emosi, dan pikiran gelisah. Melakukan penghembusan napas berat saat tubuh lelah, kesal, dan pikiran kacau, serta penghirupan napas yang antusias saat tubuh, emosi, dan pikiran merasa bersemangat atau gembira. Dengan demikian, perhatian pada pernapasan membawa fokus pada tubuh, emosi, dan pikiran (Rosenberg & Guy, 2012:16-55). Menyadari napas adalah bernapas secara normal dan alami, dan memperhatikan saat nafas masuk dan keluar, serta mengenali gangguan perasaan dan pikiran yang mengganggu, seperti bosan, gelisah, atau frustrasi, yang mungkin muncul dan mengalihkan perhatian dari fokus pernapasan (Stahl & Goldstein, 2015:43-44). Latihan *mindful breathing* adalah praktik untuk memusatkan perhatian pada napas dan meningkatkan kesadaran akan

sensasi napas. Praktik ini membantu individu untuk mengembangkan kebijaksanaan dalam menghadapi berbagai situasi hidup (Kabat-Zinn, 2013:90-96). Menyadari nafas adalah menegakkan perhatian pada area lubang hidung (ujung hidung atau bibir atas) sebagai tempat untuk memusatkan perhatian, mengamati napas di mana pun yang paling mudah, di mana pun napas terasa dengan jelas (Goldstein, 2013:56-57). *Mindful breathing* adalah memberikan perhatian penuh pada napas, ketika menarik maupun mengembuskan napas, menyadari panjang pendeknya napas sekaligus mengalami keseluruhan tubuh (M.I.56), seseorang dapat menenangkan bentuk jasmani dan batin, mengalami sukacita dan kenikmatan, serta menggembirakan pikiran dengan berbagai cara, seperti merenungkan ketidak-kekalan, peluruhan, pelenyapan, pelepasan, dapat juga dengan mengonsentrasikan dan membebaskan pikiran (M.III.82-83).

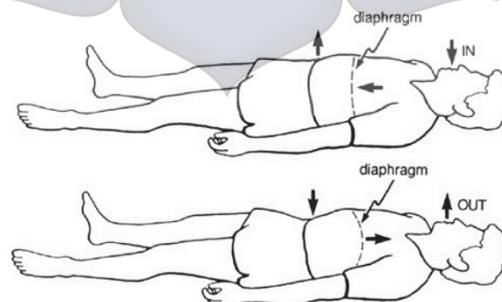
b. Mengembangkan *Mindful Breathing*

1) Postur Tubuh

Untuk melakukan *mindful breathing*, seseorang perlu mengkondisikan diri berada di tempat yang tenang, seperti di hutan, di bawah pohon, atau ruangan kosong. Selanjutnya, mengkondisikan tubuh untuk duduk bersila dan menjaga tubuh tetap tegak. Fokus

pada objek meditasi dengan menegakkan perhatian penuh pada napas (*M.III.82*). Namun, ada juga pernafasan melibatkan diafragma, yang dilakukan dalam posisi berbaring, dikenal sebagai pernafasan perut. Pernafasan perut dilakukan dalam posisi berbaring dan melibatkan penggunaan diafragma. Pernafasan ini lebih lambat dan lebih dalam daripada pernafasan dada. Ide dari pernafasan perut adalah mengendurkan perut dan membiarkan diafragma mendorong udara ke paru-paru, sehingga napas masuk lebih panjang dan paru-paru terisi dengan lebih banyak udara. Pernafasan perut menghasilkan siklus penuh pernafasan yang lebih lambat dan lebih dalam secara keseluruhan (Kabat-Zinn, 2013:97-99).

Gambar 2.1
Postur *Mindful Breathing* (Posisi Berbaring)



2) Perhatian Pada Napas

Napas terus-menerus terjadi selama hidup dan selalu berada dalam siklus yang terdiri dari napas masuk, keluar, atau jeda. Untuk mengembangkan kesadaran diri, kita perlu fokus pada sensasi pernapasan di seluruh tubuh dan mengamati pernapasan secara terus-menerus, baik saat duduk, berbaring, berdiri, atau berjalan. Kita sering mengabaikan pernapasan, tapi sebenarnya perhatian penuh pada napas masuk dan keluar adalah kunci untuk kesadaran diri yang lebih baik (Nanamoli, 2011:187). Dalam upaya untuk memotong pikiran yang terus bergerak dan mengurangi rasa kesombongan, seseorang perlu mengembangkan perhatian pada napas dan melatih persepsi ketidakkekalan (*A.IV.358*), dan juga mengembangkan cinta kasih (*M.I.424*).

Untuk mengembangkan kesadaran pernapasan, perlu menyesuaikan diri dengan sensasi napas secara lembut dan dengan sentuhan ringan. Perhatian harus diberikan pada napas seperti saat mendekati hewan pemalu yang berjemur di atas tunggul pohon atau seperti daun yang terapung di permukaan kolam. Dalam hal ini, tidak ada pemikiran tentang napas atau sensasi napas, seperti mengendarai gelombang napas, seperti daun atau terapung di atas rakit karet di atas gelombang di lautan atau danau. Tujuannya adalah agar perhatian sepenuhnya diberikan pada sensasi napas, sehingga

mengundang perasaan pengamat yang mengamati napas untuk melebur ke dalam pernapasan saja, saat demi saat (Kabat-Zinn, 2005:283-284). Seseorang dengan penuh perhatian menarik napas dan dengan penuh perhatian menghembuskan napas, memahami dan menyadari ketika menarik napas panjang, memahami dan menyadari ketika menarik napas pendek. Menarik dan menghembuskan napas dengan mengalami seluruh proses pernapasan; dengan menenangkan bentuk jasmani; dengan mengalami sukacita; dengan mengalami kenikmatan; dengan menenangkan bentuk batin; dengan mengembirakan pikiran; dengan mengonsentrasikan pikiran (M.III.83-84).

Memusatkan perhatian pada sensasi pernapasan dapat dilakukan di beberapa tempat di tubuh, seperti lubang hidung, dada, dan perut. Tujuannya adalah menyadari sensasi pernapasan tanpa mengendalikannya. Fokus pada pernapasan dapat membantu meredakan agitasi pikiran dan menciptakan ketenangan. Dalam melatih perhatian pada pernapasan, seseorang dapat memutuskan untuk menutup atau membuka mata dengan mempertahankan perhatian pada napas selama durasi penuh napas masuk dan keluar. Jika pikiran mengembara, bawa kembali perhatian dengan lembut dan tegas ke napas (Kabat-Zinn, 2013:90-97).

c. Manfaat *Mindful Breathing*

Setiap orang bernapas sejak lahir hingga meninggal. Ritme pernapasan bervariasi tergantung pada aktivitas dan perasaan seseorang. Pernapasan berperan penting dalam meditasi dan penyembuhan. Napas dapat menjadi sekutu dan guru yang kuat dalam meditasi. Pernapasan juga dapat mendukung kesadaran berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Napas selalu bersama setiap orang dan selalu dapat diperhatikan di mana pun dan kapan pun. Menyetel pernapasan membawa perhatian ke saat ini dan dapat melabuhkan kesadaran di dalam tubuh (Kabat-Zinn, 2013:90-97).

Latihan *mindful breathing* memiliki manfaat yang beragam, di antaranya mendukung fokus/konsentrasi, mengurangi stres, kecemasan, serangan panik, agorafobia, depresi, iritabilitas, ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, hiperventilasi, pernapasan dangkal, tangan dan kaki yang dingin, mengelola rasa sakit, meningkatkan kualitas tidur, membantu dalam mengatasi kecanduan rokok, mengelola kemarahan, mengatasi konflik, menciptakan perasaan damai, mengurangi perilaku negatif, dan meningkatkan suasana perasaan positif (Erford, 2016: 161-163).

Meditasi pada napas adalah latihan sederhana yang dapat menghasilkan kedamaian dan konsentrasi yang mendalam. Latihan mengamati setiap pergerakan dan perubahan napas selama sepuluh

sampai lima belas menit dapat membawa ketenangan yang baik bagi kesehatan tubuh, relaksasi, dan memungkinkan tidur yang nyenyak. Meditasi pada napas juga dapat membantu seseorang merasa tenang dan damai ketika sedang gelisah, dengan merasakan ketenteraman dan kedamaian dalam tubuh (Bramantyo, 2015:86). Seseorang akan mengalami perasaan lapang yang tenang di dalam pikiran pada akhirnya, masalah-masalah tipikal akan mulai meninggalkan pikiran dan lenyap, situasi sulit akan menjadi lebih mudah untuk dihadapi, kemudian secara alami orang tersebut akan merasa hangat dan ramah terhadap orang lain, dan hubungannya dengan orang lain akan berangsur-angsur membaik (Quang, 2014:263). Dengan latihan pernapasan, seseorang dapat menenangkan bentukan jasmani dan batin, mengalami sukacita dan kenikmatan, menggembarakan pikiran, mengonsentrasikan dan membebaskan pikiran (M.III.82-83).

2. Praktik *Mindful Sitting*

a. Pengertian *Mindful Sitting*

Meditasi duduk atau *mindful sitting* adalah meditasi formal yang dilakukan dengan kesadaran. Menerapkan postur tubuh yang waspada dan relaks secara sadar membantu mengadopsi postur duduk tegak dan bermartabat. Dengan kepala, leher, dan punggung sejajar secara vertikal, seseorang dapat merasa nyaman duduk tanpa bergerak, memungkinkan

napas mengalir dengan mudah. Meditasi duduk memungkinkan seseorang untuk fokus pada saat ini dan menjadi lebih sadar tentang dirinya, membawa ketenangan dan ketentraman pikiran (Kabat-Zinn, 2013:106-107). Meditasi duduk adalah meditasi yang umum dilakukan dengan mempertahankan postur tubuh yang tegak dan fokus yang tajam. Dalam meditasi ini, pikiran, emosi, dan sensasi diamati dengan mencegah jatuh tertidur (Gelles, 2015:2-6). Melalui menyadari postur duduk, seseorang dapat menyadari tubuhnya sedang duduk pada saat ini dan memeriksa pengalamannya dengan hadir dalam pengalaman tersebut. Dengan begitu, seseorang dapat berteman dengan dirinya sendiri dan berhubungan kembali dengan kewarasan yang cemerlang (Wegela, 2011:20-28). Teknik *mindful sitting* adalah teknik meditasi yang dilakukan dengan posisi duduk di kursi atau bersila di bantal. Posisi duduk harus sesuai dengan kewaspadaan mental dan kelancaran aliran pernapasan. Teknik ini bertujuan untuk memperkuat kesadaran akan tubuh dan pikiran, serta mengurangi stres dan kecemasan (Muesse, 2011:22-38).

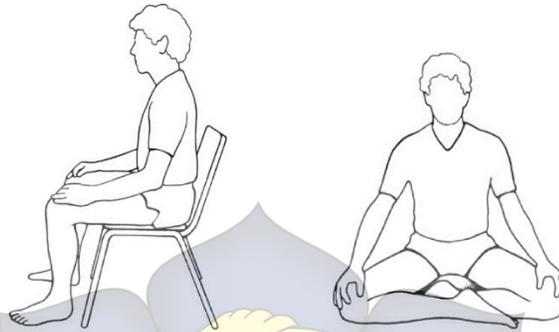
b. Mengembangkan *Mindful Sitting*

1) Postur Tubuh

Meditasi duduk memerlukan sikap yang baik dan lembut terhadap diri sendiri. Duduk dalam meditasi adalah sikap yang

berhubungan dengan saat ini dan mencari keseimbangan dalam kehadiran. Postur tubuh yang stabil membantu melatih perhatian penuh dan konsentrasi tinggi. Meskipun duduk di lantai dalam posisi bersila memberikan stabilitas terbesar, duduk di kursi dengan punggung lurus dan menopang duduk dalam posisi tegak lurus juga sama sah dan ampuh. Yang terpenting adalah sikap batiniah, bukan sikap lahiriah, dan bahwa postur fisik atau cara duduk relatif tidak penting dalam praktik meditasi duduk (Kabat-Zinn, 2005:254-256).

Dalam praktik meditasi duduk, seseorang bisa memilih duduk di kursi atau di lantai dengan beberapa pilihan posisi. Jika memilih duduk di kursi, disarankan menggunakan kursi yang memungkinkan kaki menapak rata di lantai dan duduk jauh dari sandaran kursi agar tulang belakang dapat berdiri. Sedangkan jika memilih duduk di lantai, ada beberapa pilihan posisi seperti postur Burma dan postur berlutut. Poin utama yang perlu diperhatikan adalah menjaga punggung, leher, dan kepala sejajar secara vertikal sejauh mungkin, untuk merilekskan bahu, dan melakukan sesuatu yang nyaman dengan tangan. Hal itu bisa menjadi dukungan lahiriah dalam menumbuhkan sikap martabat, kesabaran, kehadiran, dan penerimaan diri (Kabat-Zinn, 2013:107).

Gambar 2.2**Postur *Mindful Sitting* (Posisi Duduk di Kursi dan di Lantai)****2) Sikap Batin****(a) Perhatian Ketika Duduk**

Pintu paling dasar untuk duduk bermeditasi adalah mendengar. Seseorang tidak melakukan apa-apa selain menyadari suara-suara yang sudah sampai di telinga. Yang mendengar itu sendiri merupakan objek dalam kalimat ini. Karena semuanya sudah terjadi dan sudah didengar, sebenarnya tidak ada yang bisa dilakukan selain mengetahuinya. Dalam kata-kata Buddha, di dalam pendengaran hanya ada yang mendengar (*S.IV.1279*). Saat pikiran mengembara, catatlah apa yang terlintas tanpa penilaian atau kritik. Ketika menyadari bahwa tidak lagi memperhatikan suara, kembalikan pikiran ke pendengaran berulang kali. Meditasi duduk juga melibatkan perluasan kesadaran pada napas dan

sensasi tubuh. Perhatikan sensasi di berbagai bagian tubuh tanpa bereaksi secara emosional terhadapnya. Terimalah sensasi tersebut dengan menerapkan karpet merah pada sensasi apa pun yang muncul, tanpa melibatkan perasaan suka atau tidak suka. Keseluruhannya, hanya duduk, bernafas, dan menyadari (Kabat-Zinn, 2005:256-259). Buddha menyebutnya konsentrasi kesadaran. Pikiran yang dikembangkan dalam cara ini memiliki kemampuan untuk segera mengetahui dan mengenali apa yang muncul, apa pun itu, saat muncul, dan langsung membedakan sifat sejatinya (*M.I.292*).

(b) Menyadari Tubuh

Ketidaknyamanan terkait penampilan luar disebabkan oleh rasa tidak aman yang berasal dari cara pandang yang terbatas tentang tubuh sejak awal. Banyak orang mengangkat penampilan tubuh mereka menjadi kepentingan sosial tertinggi, menyebabkan perasaan tidak memadai dan masalah dengan penampilan mereka. Namun, perasaan tentang tubuh tidak dapat berubah sampai cara memandang tubuh berubah. Untuk menghargai tubuh sejak awal, perlu menyesuaikan diri dengan tubuh dan memperhatikannya tanpa menghakimi. Dengan memperhatikan pernapasan dalam meditasi duduk, seseorang menyesuaikan diri dengan sensasi

tubuh dan mendapatkan kembali tubuh dan hidup pada saat itu juga (Kabat-Zinn, 2013:124-126). Menyadari bahwa jasmani senantiasa mengalami perubahan dan suatu ketika akan mengalami kelapukan serta kehancuran pada saat meninggal dunia (*M.III.93*).

(c) Memindai Tubuh

Pemindaian tubuh merupakan metode yang efektif dalam mengembangkan konsentrasi dan fleksibilitas perhatian secara simultan. Metode ini dilakukan dengan menggerakkan pikiran secara sistematis melalui berbagai bagian tubuh, menyesuaikan diri dengan setiap sensasi yang mungkin kita temui. Pemusatan perhatian pada tubuh sering digabungkan dengan pengarahannya nafas masuk dan keluar. Setelah selesai, seseorang membiarkan dirinya tinggal dalam keheningan dan kesadaran, kemudian mengarahkan perhatian kembali ke tubuh untuk merasakannya secara keseluruhan. Praktik pemindaian tubuh memberikan pengalaman positif tentang tubuh dan menumbuhkan kesadaran tanpa menghakimi dari waktu ke waktu (Kabat-Zinn, 2013:126-129). Seseorang memindai jasmani ini dari telapak kaki hingga ujung rambut, melihat dan memahami bahwa dalam jasmani ini

terdiri dari berbagai bagian dan organ, serta tersusun dari unsur-unsur pembentuk (*M.III.91-92*).

c. Manfaat *Mindful Sitting*

Dalam meditasi duduk, memperhatikan ketidakkekalan dapat dibantu dengan fokus pada munculnya dan berlalunya sensasi di tubuh. Perhatian dapat difokuskan pada hal baru yang muncul, mengakhiri suatu sensasi dengan lebih jelas, atau memperhatikan muncul dan lenyapnya objek secara sama. Praktik ini membantu meningkatkan kehalusan perhatian (Goldstein, 2013:43).

Petapa Siddhata duduk di bawah kaki pohon Bodhi di India bertahun-tahun yang lalu. Dalam latihan mengamati tubuh, perasaan, dan persepsi, kekuatan perhatian dan konsentrasinya semakin kuat. Pada suatu hari saat fajar, Beliau merasakan pembebasan dan mencerahkan dirinya. Mempraktikkan *mindful sitting* akan membawa sukacita untuk diri sendiri dan orang lain. Duduk sedemikian rupa memberikan ketenangan seperti duduk di atas bunga teratai, bukan di tumpukan arang yang terbakar (Nhat Hanh, 2014:29-30). Ketika perhatian pada jasmani berulang-ulang dipraktikkan, dikembangkan, dilatih, digunakan, seseorang dapat menaklukkan ketidakpuasan, ketakutan dan kekhawatiran yang muncul, dan meningkatkan tercapainya konsentrasi (*M.III.98*).

Meditasi transendental memungkinkan pikiran untuk melampaui kebisingan internalnya ke keadaan kewaspadaan yang tenang. Dalam keadaan ini, pikiran hening namun waspada, sementara tubuh mendapat manfaat dari istirahat dan relaksasi yang dalam. Mempraktikkan *mindful sitting* dengan mata tertutup dua kali sehari dapat memotong risiko penyakit serius. Banyak orang menjalani hidup dengan tergesa-gesa, sehingga memproduksi hormon stres tanpa peduli dalam keadaan darurat ataupun tidak. Hal ini menyebabkan stres internal dan peningkatan tekanan darah. Bahkan dalam situasi tanpa tekanan, hormon stres yang melimpah ini tidak kembali lagi ke dalam sistem (Rosenthal & Tarcher, 2011:74-75).

3. Aspek-aspek *Mindful Breathing* dan *Mindful Sitting*

a. Komponen Dasar *Mindful Breathing* dan *Mindful Sitting*

Terdapat tiga komponen mendasar yang terdapat dalam *mindful breathing* dan *mindful sitting* (Germer et al., 2005:116-119), yaitu:

1) Kesadaran

Setelah menetapkan niat untuk sadar penuh, komponen tipikal yang ditemukan dalam teknik menyadari nafas dan meditasi duduk adalah a) berhenti, b) amati, dan c) kembali.

a) Berhenti

Untuk mempersiapkan kesadaran penuh perhatian, seseorang perlu menghentikan aktivitas dan melepaskan diri dari rangkaian pemikiran otomatis. Memperhatikan aktivitas dengan lebih teliti dan melambatkan rangkaian pemikiran otomatis dapat meningkatkan perhatian. Melalui praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting*, seseorang dapat menaruh perhatian pada detail yang tidak dapat dilihat pada aktivitas sehari-hari. Dengan membatasi jumlah informasi yang perlu dipantau, pikiran menjadi lebih fokus dan tenang. Dalam kondisi ini, perhatian dapat menjadi stabil tanpa melompat dari satu objek ke objek lainnya.

b) Amati

Praktik *mindful breathing* fokus pada keluar masuknya nafas, sedangkan *mindful sitting* pada sensasi tubuh ketika duduk. Namun, pengalaman indrawi lain juga dapat digunakan untuk mencapai tujuan ini. Fokus pada sensasi seperti tekanan bokong di kursi atau berat tangan di pangkuan dapat membantu meningkatkan konsentrasi. Saat semakin sadar, seseorang dapat mencatat perhatian, sensasi, pikiran, dan perasaan yang muncul secara alami di dalam diri, yang membedakan *mindfulness* dari latihan konsentrasi.

c) Kembali

Praktisi meditasi dapat membuat catatan mental tentang apa yang menarik perhatian saat menyadari bahwa perhatian telah teralihkan atau terserap dalam suatu pikiran. Setelah itu, ia dapat dengan lembut mengembalikan kesadaran ke objek fokus aslinya dan mengamati ke mana pikiran mengembara selanjutnya.

2) Pengalaman Masa Kini

Latihan inti untuk menjadi sadar penuh adalah pengarahannya perhatian yang bijaksana pada suatu kegiatan pada momen saat ini. Napas atau objek fokus kesadaran akan tubuh selalu tersedia pada momen saat ini, dan gangguan yang mengalihkan perhatian juga terjadi di sini dan saat ini. Satu-satunya alasan untuk kembali ke napas atau objek sensasi tubuh adalah untuk menemukan kembali perhatian dan mengumpulkannya dengan memusatkan perhatian pada sesuatu yang nyata. Ini dilakukan melalui praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting*.

3) Sikap Menerima

Dalam praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting*, penerimaan merupakan tindakan menerima pengalaman tanpa penghakiman atau preferensi dengan rasa ingin tahu dan kebaikan.

Penerimaan ini sangat penting dalam kesadaran penuh akan momen saat ini. Sikap menghakimi/menilai tidak pernah berhenti karena kesadaran selalu tidak lengkap, oleh karena itu, praktik ini mengembangkan sikap penerimaan terhadap setiap pengalaman dan sensasi yang muncul tanpa menghakimi.

b. Indikator *Mindful Breathing* dan *Mindful Sitting*

Indikator dari praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* dapat bervariasi tergantung pada tujuan dan konteks praktiknya. Namun, secara keseluruhan, terdapat beberapa parameter yang dapat dipakai untuk mengukur efektivitas dari praktik tersebut, yakni:

1) Fokus dan konsentrasi

Praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* yang efektif dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi seseorang. Hal tersebut dapat diukur dengan observasi tentang kemampuan seseorang untuk mempertahankan perhatian pada pernapasan dan postur tubuh tanpa terganggu oleh pikiran atau gangguan lainnya.

2) Kesadaran diri

Mindful breathing dan *Mindful Sitting* dapat meningkatkan kesadaran diri seseorang. Indikator untuk hal ini dapat dilihat dari

kemampuan seseorang untuk memperhatikan dan mengenali sensasi fisik, emosi, dan pikiran yang muncul selama praktik.

3) Regulasi emosi

Mindful breathing dan *Mindful Sitting* dapat membantu mengatur emosi dan mengurangi stres seseorang. Indikator efektivitasnya dapat dilihat dari perubahan dalam tingkat stres atau peningkatan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi negatif.

4) Kesehatan fisik

Mindful breathing dan *mindful sitting* dapat memberikan manfaat kesehatan fisik, seperti menurunkan tekanan darah, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh. Indikator efektivitasnya dapat dilihat dari perubahan dalam parameter kesehatan fisik yang terukur, seperti tekanan darah, detak jantung, kadar hormon stres, dan lain sebagainya.

5) Kualitas hidup

Mindful breathing dan *mindful sitting* meningkatkan kualitas hidup, termasuk kesejahteraan dan kebahagiaan. Indikator efektivitasnya dapat dilihat dari perubahan dalam tingkat

kebahagiaan, kepuasan hidup, atau peningkatan dalam aspek-aspek lain dari kesejahteraan psikologis.

Pemilihan indikator yang relevan dengan tujuan praktik dan memperhatikan perubahan yang terjadi secara berjenjang dan dalam kurun waktu yang lebih lama adalah penting dalam pengukuran efektivitas praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* (Brown & Gerbarg, 2012:112-126; Kabat-Zinn, 2013:104-120).

4. Stres Akademik

a. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik dapat dijelaskan sebagai tekanan yang timbul ketika individu menafsirkan stimulus akademik, yang dapat memunculkan respons berupa pikiran, perilaku, fisik, dan afeksi negatif (Barseli et al., 2017:143-148). Sejumlah tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan lain-lain yang dihadapi oleh seorang siswa maupun mahasiswa selama di sekolah atau di perguruan tinggi adalah definisi dari stres akademik (Fink, 2016:3-11). Pandangan siswa terhadap tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan interaksi sosial yang menekan dan mengancam individu, menghasilkan stres akademik. Stres akademik dapat mengakibatkan respons yang tidak nyaman seperti kekhawatiran, kecemasan, dan rasa gelisah, yang pada akhirnya dapat berdampak pada prestasi akademik siswa (Tri et al., 2021:10791-10798). Stres akademik

berasal dari aspek-aspek pembelajaran, termasuk tekanan untuk naik ke tingkat berikutnya, durasi belajar, jumlah tugas, rendahnya pencapaian akademik, pengambilan keputusan mengenai jurusan, dan kekhawatiran dalam menghadapi ujian (Rahmawati, 2016:15-21). Berdasarkan beberapa pengertian stres akademik di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merujuk pada tekanan-tekanan yang dialami oleh siswa sebagai akibat dari persaingan dan tuntutan akademik di lingkungan sekolah.

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor baik internal maupun eksternal.

1) Faktor internal di bagi menjadi tiga bentuk yaitu:

a) Pola Pikir

Pola pikir seseorang memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres yang mereka alami. Individu yang mampu mengelola situasi yang dihadapi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, sementara mereka yang kesulitan mengendalikan situasi yang dihadapi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi.

b) Kepribadian

Ciri kepribadian seseorang dapat mencerminkan tingkat toleransinya terhadap stres. Siswa yang memiliki kepribadian optimis biasanya memiliki tingkat stres yang lebih rendah, sementara siswa yang memiliki kepribadian pesimis cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi

c) Keyakinan

Pemikiran tentang diri sendiri menjadi fokus utama dari keyakinan seseorang, karena keyakinan tersebut menjadi akar penting dalam mempersepsikan situasi sekitarnya. Keyakinan siswa memiliki kemampuan untuk mengubah pandangan yang berlangsung dalam waktu yang lama dan berkontribusi terhadap stres akademik siswa.

2) Faktor eksternal terbagi menjadi empat kategori, yaitu:**a) Beban pelajaran yang berlebihan**

Peningkatan standar pendidikan menghasilkan persaingan yang semakin sengit, yang berkontribusi pada peningkatan beban belajar dan waktu belajar yang lebih lama. Dampaknya adalah peningkatan tingkat stres pada siswa.

b) Tekanan untuk mencapai prestasi yang tinggi

Siswa didorong untuk mencapai hasil terbaik dalam setiap ujian. Dorongan ini sering diterima dari orang tua, guru, keluarga, teman, bahkan dari diri sendiri.

c) Status sosial

Pendidikan dianggap sebagai penanda status sosial dalam masyarakat. Individu yang memiliki tingkat pendidikan tinggi akan dihormati oleh masyarakat, sementara individu yang memiliki tingkat pendidikan rendah seringkali diperlakukan dengan rendah. Siswa yang mencapai prestasi akademik yang baik akan dikenal, disukai, dan dipuji oleh lingkungan sekitarnya, sementara siswa dengan pencapaian akademik rendah akan mendapatkan respons yang berbeda.

d) Orang tua yang kompetitif

Orang tua cenderung mendorong anak-anak mereka untuk memiliki keterampilan yang beragam dalam berbagai bidang karena mereka memiliki pendidikan yang baik dan memiliki banyak pengetahuan. Mereka memberikan program ekstrakurikuler kepada anak-anak mereka di luar jam sekolah untuk memastikan bahwa mereka memiliki keunggulan

dibandingkan dengan anak-anak lain (Barseli et al., 2017:143-148).

Sementara dalam penelitian lain menunjukkan bahwa stres akademik secara umum dapat disebabkan beberapa faktor seperti:

- 1) Keluarga, mengacu pada ketegangan yang terjadi di dalam lingkungan keluarga.
- 2) Relasi, merujuk kepada teman atau pacar.
- 3) Ekonomi, mengacu pada situasi ekonomi individu.
- 4) Perilaku adiktif, mengacu pada perilaku seperti merokok atau kurang produktif.
- 5) Performa akademik, mengacu pada pencapaian belajar yang rendah (Simonelli et al., 2018:156-160).

c. Indikasi dan Respon Stres Akademik

Siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan tanda-tanda emosional dan fisik. Penjelasan lebih lanjut dapat diberikan sebagai berikut:

1) Gejala emosional

Tanda-tanda emosional bahwa siswa mengalami stres akademik meliputi kegelisahan, kecemasan, mudah tersulut emosi, rentan menangis, merasa sedih atau depresi akibat tuntutan akademik,

merasa rendah diri atau meragukan kemampuan untuk memenuhi tuntutan pendidikan atau akademik, serta perilaku impulsif.

2) Gejala fisik

Tanda-tanda fisik bahwa siswa mengalami stres akademik mencakup gejala seperti sakit kepala, pusing, gangguan tidur, nyeri punggung, gangguan pencernaan, kelelahan, kehilangan motivasi untuk belajar, detak jantung yang cepat, perubahan pola makan, sering buang air kecil, dan kesulitan menelan.

3) Gejala perilaku

Siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan perilaku seperti kerutan di dahi, perilaku agresif, kecenderungan untuk menyendiri, kecerobohan, menyalahkan orang lain, sering terlihat melamun, gelak tawa yang gelisah dengan nada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perubahan perilaku sosial (Simbolon, 2015:29-37).

Respon terhadap stres akademik melibatkan respon pikiran, respon perilaku, respon tubuh, dan respon perasaan. Penjelasan lebih lanjut dapat diberikan sebagai berikut:

1) Respon pikiran

Respon yang muncul dari pemikiran siswa akibat stres akademik meliputi kehilangan rasa percaya diri, ketakutan akan kegagalan, kesulitan dalam berkonsentrasi, kecemasan terhadap masa depan, sering melupakan sesuatu, dan terus-menerus berpikir tentang apa yang seharusnya mereka lakukan.

2) Respon perilaku

Respon yang muncul dari perilaku siswa akibat stres akademik meliputi mengisolasi diri, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol, tidur yang berlebihan atau kurang, pola makan yang berlebihan atau kurang, serta sering menangis tanpa alasan yang jelas.

3) Respon tubuh

Respon tubuh terhadap stres akademik mencakup telapak tangan yang berkeringat, peningkatan detak jantung, mulut yang terasa kering, kelelahan, sakit kepala, kepekaan terhadap penyakit, mual, dan gangguan perut.

4) Respon perasaan

Respon emosional terhadap stres akademik meliputi perasaan cemas, mudah tersinggung, merasa sedih, dan merasa takut (Akgun, 2000:36-50).

Seseorang akan menunjukkan respon terhadap stres akademik sebagai tanggapan terhadap tuntutan yang tidak menyenangkan yang dirasakan sebagai ancaman dan melebihi kemampuan individu. Akibatnya, individu tersebut akan merespons secara fisik, emosional, dan perilaku (Reddy et al., 2018:531-537).

d. Pengaruh Stres Akademik

Stres akademik seringkali dialami oleh siswa karena jadwal pembelajaran yang menantang dan menyebabkan stres dan depresi. Meskipun respon terhadap stres akademik dapat bermanfaat, namun jika tidak terkendali dapat menyebabkan kelelahan, depresi, dan penyakit lainnya. Siswa sering mengalami stres menjelang ujian dan beberapa faktor seperti beban pembelajaran, masalah di rumah, koneksi di sekolah, dan tugas tambahan semuanya menambah stres akademik. Stres akademik berdampak buruk pada kinerja akademis siswa dengan menyebabkan penurunan konsentrasi dan produktivitas, serta membuat mereka menghabiskan lebih sedikit waktu untuk mengerjakan tugas sekolah dengan buruk. Siswa juga cenderung tidak membuat persiapan

yang memadai untuk ujian, kurang memiliki kemampuan untuk memunculkan ide-ide baru, dan mudah bingung serta menderita amnesia. Stres akademik, dalam jangka panjang, dapat menyebabkan prestasi buruk di sekolah (Essel & Owusu, 2017:28-30).

Stres akademik memiliki pengaruh pada masalah psikologis dan fisik, termasuk penarikan diri dari orang lain, pikiran yang berpacu hingga sakit kepala dan nyeri dada. Ada banyak korelasi antara stres akademik dan aspek kesehatan lainnya seperti kebiasaan tidur, pola makan, serta kuantitas dan kualitas olahraga (Feld, 2011:43). Stres akademik dapat menyebabkan penurunan kinerja akademik, kesehatan fisik dan psikologis yang buruk, dan berhubungan erat dengan masalah sosial dan psikologis lainnya. Ini adalah faktor paling umum yang mempengaruhi kinerja akademik siswa. Tingkat stres akademik yang tinggi meningkatkan risiko masalah psikologis dan sosial, yang pada gilirannya dapat berpengaruh pada pencapaian akademik. Oleh karena itu, masalah psikologis seperti stress, depresi, dan kecemasan juga dapat berdampak pada prestasi akademik siswa (Jabeen Khan, 2013:146-151).

e. Mengatasi Stres Akademik

Program *mindfulness* dapat diterapkan dalam pelatihan akademik untuk mengajarkan keterampilan manajemen stres dan meningkatkan kesuksesan akademik. Implementasi program ini pada bagian akademik

menunjukkan pengurangan stres akademik dan peningkatan performa siswa sehari-hari (Luberto et al., 2020:1-5).

Siswa sering terganggu oleh stres, menyebabkan penurunan performa di kelas. Sulit bagi mereka untuk menentukan strategi terbaik saat menghadapi situasi menegangkan karena kecemasan, konsentrasi berlebih pada masalah, dan kurangnya keterampilan pemecahan masalah. Ada dua strategi yang efektif untuk mengatasi stres akademik, yaitu menitikberatkan pada masalah dan menitikberatkan pada emosi. Dalam kedua strategi tersebut, siswa harus menggunakan kemampuan kognitif seperti keterampilan memecahkan masalah dan menerapkan keterampilan aktif (Lazarus & Folkman, 1984:334-343). Dalam konteks ini, dapat disampaikan sebagai berikut:

1) Strategi berfokus pada emosi

Siswa menerapkan dukungan emosional dengan berbicara dengan seseorang, mencari kenyamanan, dan relaksasi diri untuk mengurangi stres. Perilaku ini diidentifikasi sebagai mengatasi stres akademik yang berfokus pada emosi. Teknik penghindaran penyebab stres akademik juga didefinisikan sebagai strategi yang berfokus pada emosi. Remaja yang lebih tertekan menggunakan strategi ini yang melibatkan upaya kognitif untuk menolak atau meminimalkan stresor. Respons positif dan negatif dihasilkan dari teknik yang berfokus pada emosi. Perilaku negatif dikategorikan sebagai bereaksi secara

emosional, sedangkan perilaku positif adalah mencari kenyamanan dari teman, relaksasi diri, dan menerapkan humor.

2) Strategi berfokus pada masalah

Strategi pemecahan masalah yang mengadopsi pendekatan aktif meniru tindakan. Strategi ini menggunakan pendekatan rekonseptualisasi untuk meminimalkan efek stres akademik. Strategi ini dianggap sehat bagi kaum muda dalam mencapai tujuan dan melatih keterampilan seperti membuat rencana, mencari dukungan, melatih tanggapan, mengajukan pertanyaan, dan menggunakan keterampilan negosiasi. Dengan perencanaan aktif, strategi ini membantu menekan stres akademik secara luas (Hudson, 2013:11-14).

f. Indikator Stres Akademik

Indikator dari stres akademik dapat bervariasi dari individu ke individu, namun umumnya meliputi:

- 1) Perasaan cemas atau khawatir yang berlebihan terkait dengan tugas atau ujian akademik.
- 2) Sulit berkonsentrasi atau fokus pada tugas akademik.
- 3) Kesulitan tidur atau insomnia.
- 4) Perubahan nafsu makan atau pola makan yang tidak sehat.

- 5) Merasa lelah atau kelelahan secara fisik dan mental.
- 6) Merasa kewalahan atau tidak mampu mengatasi tugas-tugas akademik.
- 7) Perasaan rendah diri atau ketidakpercayaan diri terkait dengan kemampuan akademik.
- 8) Perasaan putus asa atau kehilangan motivasi untuk belajar.
- 9) Menghindari aktivitas sosial atau kegiatan yang seharusnya menyenangkan.
- 10) Menunjukkan penurunan kinerja akademik atau prestasi yang biasanya dicapai.

Siswa perlu mengambil tindakan jika mereka mengalami indikator stres akademik. Mencari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional kesehatan mental jika diperlukan. Stres akademik yang dapat diatasi dengan baik, akan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental serta meningkatkan kinerja akademik siswa (Duncan-Williams, 2015:20-46).

5. Praktik *Mindfulness* (*Mindful Breathing* dan *Mindful Sitting*) Terhadap Stres Akademik

a. Keterkaitan Napas Dengan Stres

Latihan *ānāpānasati* adalah praktik perhatian penuh pada pernapasan dalam meditasi Buddhis yang membantu membangun kekuatan pikiran dan tubuh serta menghadapi masalah kehidupan dunia modern. Latihan ini meningkatkan kinerja dan membantu menangani konflik dengan lebih baik. Objek latihan ini adalah pernapasan yang tenang dan nyaman, sehingga mudah untuk dilakukan. Selain itu, latihan ini membersihkan pikiran dari kekotoran batin. Buddha merekomendasikan perhatian pada pernapasan sebagai objek meditasi yang cocok untuk semua orang karena kualitasnya yang bermanfaat (Buddhadasa, 1989:90-92).

Latihan pernapasan dapat membantu menyeimbangkan tubuh dan pikiran, serta mengatasi masalah kesehatan terkait dengan kekurangan oksigen dalam darah, jaringan, dan organ utama. Latihan energi angin juga dapat membantu mengatasi perasaan dan neurosis yang kuat yang muncul saat hembusan energi angin, atau saat energi angin stagnan. Pelatihan energi angin dapat memutus siklus semua gangguan yang berhubungan dengan stres, dengan memurnikan dan menenangkan pernapasan melalui latihan harian yang terfokus (Rinpoche & Zangmo, 2013:46-62).

b. Pernapasan dan Pemindaian Tubuh yang Koheren

Bayi memiliki tubuh yang lebih elastis dan sistem saraf yang lebih fleksibel, memungkinkan mereka untuk merespons dan beradaptasi lebih cepat terhadap perubahan lingkungan. Namun, seiring bertambahnya usia, tubuh menjadi kurang elastis dan lebih kaku secara fisik dan mental. Setiap orang memiliki kapasitas untuk meningkatkan ketahanan stres mereka, dan latihan pernapasan dapat membantu menyempurnakan sistem respons stres dengan cepat. Teknik pernapasan dan pemindaian tubuh dapat digabungkan untuk mempercepat efek penyembuhan dan mencapai keseimbangan yang lebih sehat. Pada teknik pernapasan, fokus pada sensasi pernapasan dan biarkan pikiran yang lain melayang. Setelah mampu melakukan teknik pernapasan selama lima belas menit, proses pemindaian tubuh dapat dilakukan dengan melibatkan pemusatan perhatian pada setiap bagian tubuh selama minimal sepuluh detik (Brown & Gerbarg, 2012:16-32).

c. Mengatasi Stres Akademik Dengan *Mindfulness*

Penggunaan intervensi berbasis *mindfulness* di sekolah meningkat. *Mindfulness Based Intervention (MBI)* digunakan untuk mengurangi stres dan kecemasan siswa, meningkatkan kompetensi sosio-emosional, perilaku siswa, dan prestasi akademik. Beberapa program *MBI*

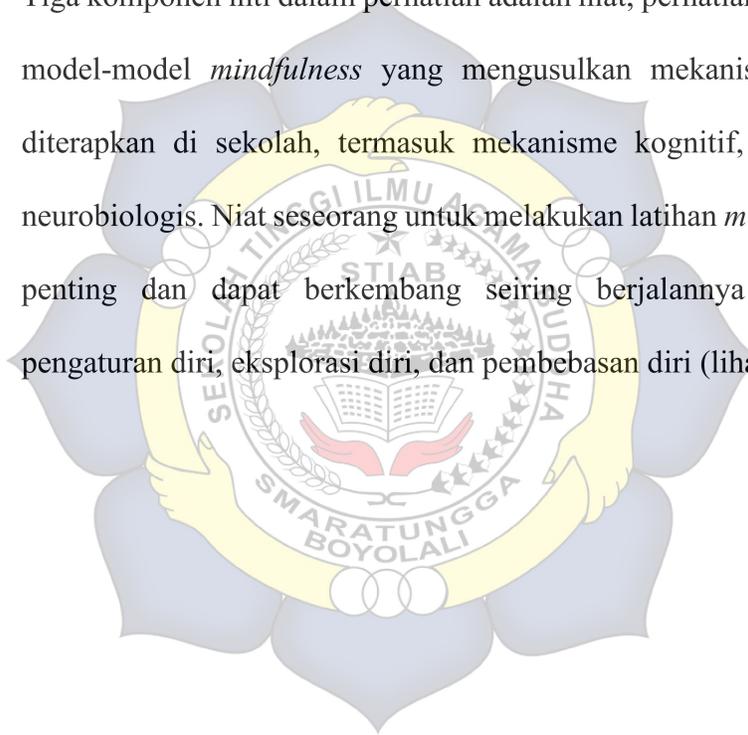
diantaranya adalah pengurangan stres berbasis perhatian (*Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR*), Terapi Kognitif Berbasis Kesadaran (*Mindfulness Based Cognitive Therapy/MBCT*), Meditasi Telapak Kaki (*Meditation of the Soles of the Feet/SoF*), Meditasi Duduk (*Sitting Meditation*), dan Belajar Bernapas (*Learning to Breathe/LTB*). Dalam program *MBCT*, penggunaan kesadaran dapat meningkatkan keterkaitan interpersonal dan integrasi saraf. Seseorang dapat diajari latihan kesadaran untuk membantunya mengubah fokus dari pemikiran negatif dan terlibat langsung dalam pengalaman yang dialami dari waktu ke waktu. Dengan demikian, akan membantunya dalam perjalanan transformasi dari keadaan yang tidak sehat menjadi keadaan yang sehat (Surya & Wibowo, 2021:413-425). *Mindfulness* terbukti efektif dalam pengobatan berbagai masalah kesehatan, sosial, dan psikologis. Sejumlah penelitian dan meta-analisis telah menyelidiki penggunaan intervensi berbasis *mindfulness* dalam membantu mengelola rasa sakit, mengurangi stres dan kecemasan, mengatasi psikosis, pengembangan pribadi dan kualitas hidup, serta membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara umum (Maynard et al., 2017:5-15).

Latihan pernapasan mudah diajarkan dan dilakukan sendiri, serta memiliki hubungan positif dengan pengurangan stres fisiologis dan psikologis. Dalam lingkungan seperti sekolah atau tempat kerja, latihan

pernapasan dapat menurunkan tekanan darah, tingkat pernapasan, dan kadar kortisol (Hopper et al., 2019:1855-1876). Bernapas adalah hal yang paling alami dan merupakan fondasi hidup di dunia. Kekuatan pernapasan dapat membantu seseorang mengelola stres dan hidup lebih bahagia. Teknik pernapasan berkesadaran dapat membantu anak-anak menenangkan diri dan mengembangkan keterampilan atensi sepanjang hidup. Latihan napas berkesadaran membantu siswa menjalani kehidupan yang seimbang, karena stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Meskipun latihan pernapasan berkesadaran hanya salah satu dari banyak elemen yang menjadikan pendidikan menyeluruh, itu tetap menjadi alat yang berguna untuk membantu siswa secara emosional dan sosial (Kaiser Greenland, 2010:13-25). Meditasi duduk adalah intervensi yang efektif untuk mengobati masalah fisiologis, psikososial, dan perilaku pada anak-anak dan remaja. Dengan meditasi duduk, terdapat penurunan kecemasan dan peningkatan perhatian selektif, serta mengurangi impulsif dan gangguan perhatian. Terdapat bukti konsisten bahwa meditasi duduk menurunkan tekanan darah sistolik dan meningkatkan fungsi kardiovaskular (Black et al., 2009:532-541).

Praktik *mindfulness* ditandai dengan kesadaran akan keadaan pikiran dan tubuh di saat ini, tanpa penilaian, elaborasi, atau lampiran. Komponen perhatian penuh terdiri dari dua bagian, yaitu pengaturan

perhatian diri dan orientasi pada saat ini. Pengaturan perhatian diri mengacu pada membawa kesadaran ke titik perhatian penuh pada pikiran, perasaan, dan sensasi seseorang. Sementara itu, orientasi pada saat ini mengacu pada sikap atau pendekatan seseorang dalam memperhatikan saat ini dan dicontohkan dengan rasa ingin tahu, keterbukaan, dan penerimaan. Tiga komponen inti dalam perhatian adalah niat, perhatian, dan sikap. Ada model-model *mindfulness* yang mengusulkan mekanisme yang dapat diterapkan di sekolah, termasuk mekanisme kognitif, psikologis, dan neurobiologis. Niat seseorang untuk melakukan latihan *mindfulness* sangat penting dan dapat berkembang seiring berjalannya waktu, seperti pengaturan diri, eksplorasi diri, dan pembebasan diri (lihat Gambar 2.3).



Gambar 2.3

Model Logika *Mindfulness Based Intervention* dengan Siswa Sekolah



Perhatian merupakan proses dan fungsi kognitif penting bagi pencapaian akademik, fungsi sosio-emosional, dan perilaku. Proses kognitif ini meliputi perhatian, pengaturan diri, memori kerja, fungsi eksekutif, dan kesadaran metakognitif. Meskipun definisi dan pengukuran proses kognitif ini bervariasi dalam literatur, diakui bahwa hal ini berpengaruh pada hasil akademik dan perilaku siswa serta dipengaruhi oleh *Mindfulness Based Intervention (MBI)* (Maynard et al., 2017:16-19).

C. Kerangka Berpikir

Kinerja akademik adalah isu penting pada penelitian baik teoretis maupun praktis, sehingga faktor-faktor yang memfasilitasinya perlu selalu diselidiki. Para peneliti merekomendasikan bahwa *mindfulness* berperan penting dalam kinerja akademik. *Mindfulness* adalah keadaan kesadaran di mana individu terfokus pada saat ini, terbuka pada kebaruan, memperhatikan perbedaan, peka terhadap konteks, dan menyadari berbagai perspektif. Penelitian menunjukkan hubungan positif antara kesadaran dan kinerja akademik. *Mindfulness* dapat mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan perhatian dan ingatan yang berdampak pada peningkatan prestasi akademik (Lin & Mai, 2018:366-375). Meningkatkan keterampilan khusus seperti keterbukaan, perhatian, dan penyelidikan melalui *mindfulness* dapat mempengaruhi kinerja akademik siswa dengan baik (McCloskey, 2015:221-226). Dalam kaitannya dengan hal tersebut, maka disusunlah kerangka berpikir dalam konseptual penelitian untuk menggambarkan hubungan variable-variabel (Ahyar & Juliana Sukmana, 2020:321-328) antara praktik *mindful sitting* dan *mindful breathing* dengan kaitannya dalam mengatasi stres akademik sebagai berikut:

Gambar 2.4

Bagan Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Mengacu pada latar belakang penelitian, kajian pustaka, kerangka teoretis, dan kerangka berpikir, hipotesis penelitian yang dirumuskan adalah bahwa:

1. Praktik *mindful breathing* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan.
2. Praktik *mindful sitting* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan.
3. Praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik siswa SMA Nanyang Zhi Hui Medan.

