

## ABSTRAK

Panna Setiyawan (20190200017) Pengaruh Meditasi Sebelum Pembelajaran Terhadap Kemampuan Menangani Stres Akademik Siswa Agama Buddha di SMPN 1 Kaloran Tahun Pelajaran 2022/2023

**Kata kunci** : meditasi, pembelajaran, dan stres akademik

Siswa di SMP merupakan seseorang yang berumur 12-16 tahun atau biasa disebut remaja yang sedang mengalami tahap perkembangan individu, terutama dalam dimensi emosional, kognitif, dan moral. Kemampuan untuk mengendalikan emosi secara efektif membantu siswa untuk lebih fokus saat belajar dan mendengarkan materi yang diajarkan oleh guru di SMP. Fokus pada proses pembelajaran di tingkat SMP sangatlah krusial, dan faktor-faktor seperti guru, teman sebaya, lingkungan belajar, dan Peran orang tua dalam hal ini juga sangat signifikan. Salah satu metode yang bisa mendukung perkembangan siswa adalah meditasi Samantha Bhavana. Konsentrasi belajar mereka, karena melalui praktik meditasi ini, pikiran bisa menjadi lebih tenang dibandingkan jika mereka tidak melakukannya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan fokus pada model struktur fungsional. Tujuan utama dari studi ini adalah untuk menilai apakah ada hubungan antara variabel-variabel yang muncul secara alami dalam konteks tersebut, hasil uji normalitas, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,200, dapat disimpulkan nilai sig di atas tingkat kepercayaan yang umumnya digunakan 0,05, kesimpulan yang diambil adalah distribusi residual model regresi tersebut mendekati distribusi normal.

Kesimpulan adalah bahwa nilai dari model regresi tersebut dapat dianggap mendekati distribusi normal, yang merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis regresi yang baik. Uji t dilakukan untuk mengevaluasi signifikansi hubungan antara variabel independen (meditasi) dan variabel dependen (penanganan stres akademik) berdasarkan data yang terdokumentasi dalam Tabel 4.10. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t hitung adalah 4,10, dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,00 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditentukan sebelumnya (0,05). Akibatnya, hipotesis nol ( $H_0$ ) harus ditolak. Hasil analisis ini mengindikasikan bahwa meditasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penanganan stres akademik. Dalam konteks ini, data menunjukkan adanya persamaan regresi antara variabel meditasi (X) dan variabel penanganan stres akademik (Y). Nilai konstanta dalam Tabel 4.10 adalah Angka 63,619, serta koefisien regresi untuk variabel meditasi. (X) adalah 0,606. Ini berarti bahwa setiap peningkatan dalam meditasi akan mengakibatkan peningkatan penanganan stres akademik secara linier sebesar 0,606.