

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres pada remaja timbul akibat beban dan ekspektasi yang berlebihan, yang dapat mengenai baik aspek fisik maupun mental, dan berakibat pada respons tubuh dan pikiran mereka, terutama selama masa peralihan menuju kedewasaan. Remaja mengalami transformasi yang cukup besar dalam berbagai segi, mulai dari fisik, emosional, sosial, hingga lingkungan. Stres yang dialami oleh remaja sering kali muncul akibat berbagai faktor, seperti tekanan akademik yang tinggi, tekanan dari teman sebaya, konflik dalam lingkup keluarga, perubahan hormonal, pergeseran dalam pemahaman mengenai identitas, dan rasa kegelisahan yang berlebihan tentang apa yang akan terjadi di masa depan akan berbeda-beda tergantung pada berbagai faktor dan tidak dapat dengan pasti dijelaskan atau diprediksi.

Stres akademik adalah reaksi siswa dengan perilaku atau emosi negatif terhadap tekanan akademik dan segala aspek pembelajaran. Stres akademik terjadi ketika siswa merasa tekanan karena mereka ingin tampil maksimal dan mencapai hasil terbaik dalam ujian atau tes, tetapi situasi ini menjadi lebih tegang karena adanya keterbatasan waktu dalam lingkungan akademik. Kepedulian orang tua dan guru sangat penting dalam menginspirasi anak-anak untuk meraih prestasi tinggi, mengatasi tekanan persaingan di antara teman-teman sebaya, serta mengatasi persoalan-persoalan pribadi yang mungkin

mereka hadapi. Proses pembelajaran juga dapat menjadi salah satu sumber tekanan belajar bagi siswa, seperti tuntutan akademik yang ketat dan persaingan yang ketat dalam dunia pendidikan, bisa menciptakan stres yang berlebihan, di samping itu, aspek-aspek sosial dan emosional juga dapat menjadi sumber ketegangan juga bisa berperan dalam mempengaruhi tingkat stres akademik pada siswa dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola stres tersebut, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi fokus dan motivasi belajar mereka, dan akhirnya memengaruhi pencapaian akademis mereka, maka penting bagi tenaga pendidik dan orang tua untuk mengenali gejala stres akademik pada siswa dan memberikan dukungan yang sesuai untuk membantu mereka mengatasi situasi tersebut.

Menghindari stres pada siswa dapat dicapai melalui tindakan-tindakan yang mudah namun efisien, seperti berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dan memanfaatkan layanan konseling, dan melatih meditasi. Dalam penelitian ini, meditasi yang akan diteliti adalah meditasi *Samatha Bhavana*. *Samatha Bhavana* merupakan teknik meditasi yang memiliki tujuan untuk mengembangkan kedamaian dalam diri disebut sebagai meditasi *Samatha Bhavana*. Metode ini bertujuan untuk mencapai ketenangan inner. *Samatha Bhavana*, fokus utama adalah memusatkan pikiran pada objek tertentu sehingga pikiran tidak terganggu, dan praktik meditasi ini dapat meningkatkan fokus dan ketenangan seseorang yang melakukannya.

Sebelum proses pembelajaran dimulai, upaya-upaya ini bisa membantu peserta didik mengatasi atau meredakan stres, dalam konteks akademik dan

Meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan dapat disebut sebagai "upaya untuk memperbaiki keadaan mereka secara menyeluruh." dalam kamus besar Bahasa Indonesia bisa diinterpretasikan sebagai suatu metode atau cara, tindakan tindakan untuk mengatasi atau menyelesaikan suatu masalah atau situasi anda bisa merumuskan ulang definisi tersebut sebagai berikut: "Penanganan adalah lankah atau tindakan yang dilakukan untuk mencari solusi dalam menyelesaikan suatu permasalahan."

Meditasi adalah salah satu teknik yang melibatkan pemikiran mendalam dan kontemplasi yang luas, dengan tujuan mencapai tingkat konsentrasi yang sangat dalam atau mengubah tingkat kesadaran, serta untuk memahami diri sendiri dan dunia dengan lebih mendalam tujuan yang dapat dicapai melalui meditasi, yang merupakan salah satu alat yang efektif dalam mengurangi stres akademik peserta didik (Mengga, 2022:6-13). Melalui praktik meditasi, seseorang memusatkan perhatian pada pernapasan dan dengan penuh kesadaran mengamati pikiran dan perasaan tanpa menghakimi atau terlalu larut dalamnya. Meditasi adalah suatu metode yang sederhana dan bisa dilakukan di berbagai tempat orang tua, guru, dan pendidik dapat mendukung siswa dalam mempraktikkan meditasi dengan memberikan arahan dan bantuan yang diperlukan. Melalui meditasi, siswa bisa menghadapi dan mengurangi stres akademik, sekaligus meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka

Tahun 2015, Sebuah studi yang dipublikasikan dalam jurnal yang bernama "*Journal of Counseling Psychology*" Ditemukan bahwa praktik

meditasi perhatian penuh (*mindfulness*) mampu mengurangi tingkat stres dalam konteks akademik dan meningkatkan kesejahteraan siswa, riset ini, mahasiswa yang mengikuti program pelatihan meditasi *mindfulness* selama 8 minggu melaporkan pengurangan yang signifikan dalam tingkat stres dan gejala kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, terdapat penelitian lain yang dipublikasikan dalam *jurnal "Stress and Health"*. Pada tahun 2016, penelitian menemukan bahwa meditasi dapat mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa perguruan tinggi yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Selain itu, penelitian tersebut juga mencatat bahwa meditasi memiliki potensi untuk membantu. Siswa dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar mereka melalui meditasi. Maka, studi yang mengeksplorasi faktor-faktor yang berperan dalam stres akademik siswa menjadi penting untuk memahami dampaknya terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mereka, serta untuk mengidentifikasi strategi yang efektif dalam mengatasi stres akademik siswa.

Observasi lapangan pada proses pembelajaran di SMP Negeri 1 Kaloran, peserta didik dituntut untuk melakukan meditasi sebelum pembelajaran, dengan melakukan hening sejenak tujuan dari meditasi ini agar para peserta didik lebih fokus dalam melaksanakan pembelajaran di kelas Agama Buddha, praktik meditasi di SMP Negeri 1 Kaloran, ritual meditasi ini telah berlangsung lama dan masih aktif dilakukan sebelum mengawali pembelajaran (wawancara Guru pendidikan Agama Buddha)

Ditemukan hasil survey awal bahwa terdapat masalah pada peserta didik peserta didik merasa bosan ketika guru mengajar dengan metode ceramah, peserta didik mengeluh ketika guru memberikan tugas terlalu banyak dan soal yang diberikan sulit banyaknya kewajiban dan akademik membuat peserta didik sulit mengembangkan keterampilan diluar yang Karena peserta didik cenderung sangat menekankan kewajiban akademik mereka, peneliti tertarik untuk menjalankan penelitian lebih lanjut yang fokus pada dampak meditasi sebelum proses pembelajaran terhadap kemampuan mengatasi stres akademik siswa yang menganut agama Buddha di SMP Negeri 1 Kaloran.

B. Identifikasi masalah

1. Emosional siswa dalam belajar sangat perlu dikontrol
2. Pikiran dan suasana hati yang tenang memberikan dampak yang baik dalam konsentrasi belajar
3. Meditasi sebelum pembelajaran penting untuk dilakukan
4. Meditasi sebelum pembelajaran dilaksanakan dengan tujuan supaya siswa tenang dalam belajar, membantu siswa dalam mengangani stres akademik sehingga memberikan dampak hasil belajar siswa menjadi lebih baik.
5. Peserta didik memiliki permasalahan bosan, mengeluh, dan kurang motivasi dalam belajar.

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi beberapa masalah sebagaimana yang telah diuraikan di atas dan karena keterbatasan waktu serta pengetahuan dari penulis maka dalam penelitian ini penulis akan fokus meneliti tentang pengaruh meditasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan menangani stres akademik siswa agama buddha di SMP Negeri 1 Kaloran.

D. Rumusan masalah

1. Adakah pengaruh meditasi sebelum pembelajaran dalam menangani stres akademik peserta didik di SMP N1 Kaloran tahun 2022/2023?
2. Seberapa besar pengaruh meditasi sebelum pembelajaran dalam menangani stres akademik peserta didik SMP Negeri 1 Kaloran?

E. Tujuan penelitian

1. Mendeskripsikan pengaruh meditasi sebelum pembelajarn terhadap kemampuan siswa yang beragama Buddha di SMP Negeri 1 Kaloran
2. Mendeskripsikan seberapa besar pengaruh meditasi sebelum pembelajaran dalam memangani stres akademik siswa di SMP Negeri 1 Kaloran

F. Manfaat praktis

Hasil penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan manfaat secara peraktis bagi beberapa pihak yaitu :

1. Manfaat teoritis
 - a. Dari segi teoritis, temuan dari penelitian ini memiliki potensi sebagai pedoman atau kontribusi bagi perkembangan ilmu

pengetahuan serta sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang mempelajari dampak meditasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan mengelola stres akademik pada siswa yang beragama Buddha di SMP Negeri 1 Kaloran pada tahun 2022/2023.

- b. STIAB Smaratungga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai tambahan koleksi perpustakaan untuk menjadi referensi dan sumber pengetahuan bagi mahasiswa dalam upaya mereka untuk mendalami bidang ilmu yang lebih luas
- c. Bagi peneliti dapat menambah wawasan baru, pengetahuan baru, dan keterampilan peneliti dalam melakukan kegiatan yang bersifat ilmiah dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan pemahaman lebih tentang pengaruh meditasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan menangani stres akademik siswa beragama Buddha di SMP Negeri 1 Kaloran.

2. Manfaat praktis

Bagi guru, hasil penelitian ini secara praktisnya dapat bermanfaat dalam memperbaiki praktik-praktik pembelajaran dalam kelas dengan menerapkan praktik meditasi sebelum pembelajaran dengan tujuan dapat menangani stress akademik peserta didik.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian (*State of the Arts*)

perkembangan terbaru dalam penelitian ini, peneliti melakukan perbandingan dengan studi-studi sebelumnya yang relevan, salah satunya adalah sebuah jurnal yang berjudul "Meditasi Meningkatkan Regulasi

Emosi pada Remaja" yang ditulis oleh Karisma Sukmayanti melaksanakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Temuan dari penelitian ini menyatakan bahwa meditasi memiliki potensi untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja. (Tejena & Sukmayanti, 2018:147-158)

Penelitian yang berjudul "Efektivitas Teknik Meditasi Relaksasi dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapi Ujian Nasional," dilakukan oleh (Dosi Juliawati, 2019:37-45) Penelitian ini menggunakan metode penelitian tertentu. Yang dipakai dalam penelitian ini yaitu Kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimen* setudi ini dijalkan pada Tahun 2016, setudi ini menggunakan metode kualitatif pendekatan yang bertujuan untuk menjelaskan nilai-nilai budaya di kelas. Hasil penelitian ini adalah mengunkap Kegunaan teknik meditasi relaksasi untuk membantu peserta didik menghadapi stres sebelum ujian. nasyonal.

Penelitian dengan jurnal yang berjudul penurunan stres fisik dan psikoseksual melalui meditasi pada landasan dengan hipetensi primer oleh (Harmilah,dkk 2011:12-16) menggunakan metode desain penelitian eksperimen *with pre-post test control group* kelompok intervensi dalam studi ini, subjeknya adalah lansia yang mengidap hipertensi primer dan menerima kombinasi terapi antihipertensi serta tingkat meditasi yang tinggi. PSTWB Yokyakarta.

Jurnal penelitian dengan judul Tekanan belajar yang dialami peserta didik SMA dan dampaknya dalam konteks bimbingan dan konseling, setudi ini mengadopsi pendekatan kuantitatif sebagai metodenya. hasil yang

diperoleh selanjutnya dianalisis untuk mengidentifikasi persentase dan diklasifikasikan berdasarkan tingkat stres akademiknya. Jurnal yang berjudul faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menghadapi kuliah daring pada mahasiswa iain batusankar penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan analisis deskriptif. Diteliti pada tahun 2021, Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik dalam menghadapi kuliah daring yaitu prokratinasi atau kecenderungan mahasiswa dalam menunda-nunda tugas (Ade, 2019:35-54).

Jurnal yang berjudul pengaruh mindfulness dan relaksasi total terhadap kemampuan mengenai stres akademik peserta didik kelas 7 SMK (Saputro., 2023: 1214-1219) *ehipasiko school best* tahun pelajaran 2019/2020 pada studi ini, metode survei dengan pendekatan kuantitatif-kasual digunakan untuk tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menganalisa pengaruh mindfulness dan relaksasi total terhadap kemampuan menangani stres akademik peserta didik kelas 7 SMP Ekayana *Ehipasiko school BSC* Tahun 2019/2020

Berdasarkan jurnal-jurnal di atas belum ada yang meneliti tentang Efek dari meditasi sebelumnya. proses pembelajaran terhadap kemampuan peserta didik dalam mengatasi stres akademik. Beragama Buddha di SMP Negeri 1 Kaloran letak dari penelitian ini dibandingkan dengan studi sebelumnya terletak pada variabel praktik meditasi, sesuatu yang kurang diteliti dalam penelitian serupa. Sebelumnya, tidak ada yang memanfaatkan variabel praktik meditasi untuk menilai tingkat pemahaman stres akademik. Kelompok

populasi dalam penelitian ini. penelitian ini adalah siswa/i beragama Buddha di SMP N 1 Kaloran, Temanggung. Berdasarkan aspek baru yang telah disebutkan, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menginvestigasi cara variabel meditasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan menangani stres akademik peserta didik

