

**BAB II**  
**KAJIAN PUSTAKA, KAJIAN TEORI TEORI,**  
**KERANGKA BEPIKIR DAN HIPOTESIS**

**A. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka adalah tinjauan yang bersifat kritis terhadap proses pengumpulan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan Mengevaluasi konsep-konsep teori-teori, hukum-hukum model-model, rumus-rumus utama, dan penerapannya dalam disiplin yang sedang diinvestigasi. Ini merupakan bagian dari tinjauan literatur digunakan Kajian pustaka bertujuan untuk membentuk dasar yang kokoh dalam menguraikan pandangan teoretis peneliti terkait dengan permasalahan yang sedang diselidiki. Selain itu, kajian pustaka juga mencakup ringkasan dari isu-isu dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian tersebut.

Kajian pustaka juga dapat dianggap sebagai sebagian dari tulisan yang berfokus pada eksposisi sumber-sumber pustaka, penilaian kritis, serta perbandingan antara berbagai sumber pustaka untuk mengembangkan konsep dan argumen terkait dengan keadaan terkini serta pentingnya penelitian yang sedang dilakukan. Penting untuk menegaskan ulang mengenai aspek kebaruan dalam kajian pustaka, meskipun hal tersebut telah dijelaskan dalam bagian pendahuluan. Penelitian ini akan mengulas secara lebih rinci, serta memberikan analisis kritis dan evaluasi terhadap teori-teori yang telah ada sebelumnya. Beberapa jenis sumber pustaka yang digunakan meliputi jurnal Sumber pustaka yang digunakan mencakup jurnal, prosiding, buku, dan sumber-sumber lain

yang relevan. Peneliti melakukan pencarian informasi dari penelitian sebelumnya, termasuk penelitian yang memiliki relevansi sebagai perbandingan untuk menilai kelebihan dan kekurangannya. Beberapa contoh penelitian terdahulu meliputi

## **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Penelitian ini berfokus pada Keefektifan Teknik Meditasi dalam membantu mengurangi stres pada siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional menjadi fokus penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan seberapa efektif Penggunaan Teknik Meditasi untuk mengatas kecemasan siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional menjadi bagian penting dalam penelitian ini. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah. Metode yang diterapkan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain pre-eksperimen, yang mengadopsi rancangan the one group pretest-posttest design.

Responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 12 individu. Informasi mengenai tingkat stres siswa sebelum menghadapi ujian nasional dikumpulkan melalui Survei yang menggunakan skala Likert digunakan sebagai instrumen penelitian, dan data yang dihasilkan dan dianalisis menggunakan perhitungan skor ideal serta uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat stres siswa sebelum menghadapi ujian nasional Setelah dikenai perlakuan berupa teknik meditasi relaksasi, ditemukan hasil analisis dengan probabilitas asymp. (2-tailed) sebesar 0,000. Kesimpulan dari temuan ini adalah bahwa penggunaan teknik meditasi

dalam relaksasi memiliki pengaruh yang signifikan dan efektif dalam mengurangi tingkat stres siswa

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya karena keduanya mengeksplorasi penggunaan meditasi sebagai cara mengatasi stres akademik pada peserta didik. Meskipun demikian, perbedaan utama antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya adalah fokus pada tujuan Penelitian yang terkait dengan menilai sejauh mana efektivitas penerapan teknik meditasi dalam mengatasi kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian nasional merupakan satu elemen yang menjadi bagian dari penelitian ini. Pendekatan metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode sebelumnya yang merupakan pendekatan pre-eksperimen. Penelitian ini mengadopsi metode Penelitian yang memanfaatkan rancangan desain Rancangan satu kelompok pra-tes-pasca uji dengan melibatkan sejumlah dua duabelas responden dalam studi ini. Natassa R. adalah peneliti yang melakukan penelitian dengan judul "Peningkatan Pengaturan Emosi pada Usia Remaja Melalui Praktik Meditasi." Studi ini bertujuan untuk menilai apakah meditasi memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja.

Teknik meditasi yang digunakan mencakup praktik perhatian penuh (*mindfulness*) dan juga metode cinta kasih (*loving kindness*). Partisipan dalam studi ini adalah remaja yang rentang usia antara 15 hingga 18 tahun yang bersekolah di Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sejawatnya (SMK) di wilayah Denpasar dipilih melalui pendekatan pemilihan sampel berjenjang dengan metode two stages cluster sampling. Peserta dalam

penelitian ini terbagi menjadi dua kategori, yaitu kelompok eksperimental yang terdiri dari 32 individu, dan kelompok kontrol yang terdiri dari 31 individu. Sebelumnya, kedua Kedua kelompok tersebut menjalani pre-test dengan menggunakan skala evaluasi regulasi emosi sebelumnya.

Kelompok eksperimental mendapatkan intervensi berupa pelatihan meditasi selama satu bulan, sementara kelompok kontrol tidak menerima jenis pelatihan tersebut. Setelah itu, kedua kelompok melakukan *post-test* dengan menggunakan skala evaluasi regulasi, analisis hipotesis dilaksanakan melalui pengujian statistik. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimental, dengan Tingkat signifikansi yang nyata tercatat pada angka 0.000, yang merupakan angka yang lebih rendah dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Di sisi lain, perbedaan antara skor pre-test dan post-test dalam kelompok kontrol sebesar 0,388, yang melebihi nilai 0,05 ( $p > 0,05$ ). Dengan demikian, kesimpulannya adalah bahwa meditasi memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. (Dosi Juliawati, Dkk, 2019:1-12 )

Penelitian ini mirip dengan penelitian sebelumnya karena keduanya mengeksplorasi topik meditasi, terutama fokus pada teknik mindfulness, serta menggunakan sampel remaja dalam kisaran usia 15 hingga 18 tahun tahun serta siswa SMA. Namun, terdapat perbedaan dalam variabel penelitian.

Penelitian ini berfokus pada regulasi emosi pada remaja, sedangkan peneliti berfokus pada penanganan stres akademik. Selain itu Dalam studi ini, digunakan metode kuasi-eksperimen dengan rancangan *Non Equivalent Group Design*, yang Sementara itu, peneliti sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini mengumpulkan dan menganalisis data dalam bentuk angka dan statistik. Fokus utama dari metode ini adalah untuk memberikan jawaban Metode ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dengan menghimpun data yang dapat diukur secara objektif, menguji hipotesis, serta mengidentifikasi korelasi atau hubungan antara variabel-variabel yang sedang diteliti ( (Tejena & Sukmayanti, 2018:147-158 )

Judul Tema utama penelitian ini adalah "Tekanan Belajar pada Pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Dampaknya pada Layanan Bimbingan dan Konseling." Pendekatan penelitian yang diterapkan adalah penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Tempat di mana penelitian ini dilakukan terletak di Sekolah Menengah Atas Negeri1. Penelitian ini dilakukan di Payakumbuh, dengan populasi mencapai Terdapat 780 peserta siswa, sementara jumlah sampel yang terlibat adalah sebanyak 264 siswa. Informasi data dikumpulkan melalui.

Distribusi instrumen penelitian berupa angket kepada siswa Data hasil penelitian kemudian diolah untuk menghitung persentase dan selanjutnya diklasifikasikan berdasarkan tingkat stres akademik yang teridentifikasi.

Studi ini menunjukkan bahwa stres akademik pada peserta didik SMA Negeri 1 Payakumbuh secara umum berada dalam kategori rendah, dengan persentase mencapai 68,56%. Ini mengindikasikan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Payakumbuh memiliki kemampuan untuk mengendalikan tingkat stres akademiknya dengan baik. Penelitian mengidentifikasi bahwa, pertama-tama, faktor-faktor yang memicu stres yang terkait dengan aspek Kedua, tingkat stres akademik yang terkait dengan gejala fisik diidentifikasi pada tingkat yang minim. Ketiga, tingkat stres akademik peserta didik penyebab psikologis yang terhubung dengan SMA berada pada tingkat moderat. Selain itu, stres akademik yang berhubungan dengan sikap siswa SMA juga tampaknya mengalami tingkat yang sama ( Ade 2019:13-15)

Kesamaan Perbedaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya adalah bahwa keduanya menginvestigasi stres akademik dan menerapkan metode kuantitatif deskriptif. Namun, perbedaan utamanya terletak pada lokasi penelitian dan jumlah peserta didik yang menjadi subjek penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Wenita Cyntia Savitri dan Ratih Arrum Listiyandini dari Universitas YASRI, Jakarta pada tahun 2023 berjudul "Pengaruh Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efek dari Praktik Mindfulness terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik pengambilan sampel insidental, dengan melibatkan 200 remaja yang berada dalam kelompok usia remaja awal hingga tengah (usia 11-17 tahun). Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian asosiatif eksplanatif.

Tujuan utama penelitian yaitu untuk mengukur sejauh mana peran mindfulness dalam menjelaskan peningkatan kesejahteraan psikologis yang diamati pada remaja. Temuan dari penelitian ini mengkonfirmasi adanya efek positif yang signifikan dari mindfulness pada semua aspek kesejahteraan psikologis yang dialami oleh remaja. Dalam konteks kontribusi, penting untuk mencatat bahwa peran mindfulness sangat dominan, khususnya dalam meningkatkan dimensi penguasaan lingkungan (Saputro., 2023:1214-1219),

kesimpulan, penelitian ini telah berhasil mengukur peran mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hasil penelitian secara signifikan mengkonfirmasi efek positif dari praktik mindfulness pada semua aspek kesejahteraan psikologis yang dialami oleh remaja. Terutama, penelitian ini menyoroti dominasi yang sangat kuat dari mindfulness dalam meningkatkan dimensi penguasaan lingkungan. Hasil ini memberikan bukti konkret tentang pentingnya memasukkan mindfulness dalam kehidupan remaja untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara psikologis. Penelitian ini

mendorong kita untuk lebih memahami dan menerapkan mindfulness sebagai alat yang efektif untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis remaja.

Kesamaan antara studi ini dan studi sebelumnya terletak pada fakta bahwa keduanya mengkaji manfaat mindfulness dan melibatkan sampel remaja dalam rentang usia 11 hingga 17 tahun. Perbedaannya terletak pada lokasi penelitian, jumlah responden yang menjadi subjek penelitian, serta metode yang ariabel yang menjadi fokus dalam Penelitian ini berfokus pada kesejahteraan psikologis remaja, sementara dalam studi sebelumnya variabel yang diteliti adalah stres akademik. Maka bisa dikatakan hal ini sangat berbeda dari peneliti terdahulu belum ada yang meneliti tentang pengaruh meditasi dalam menangani stres akademik siswa SMP Negeri 1 Kaloran. Inilah beberapa perbedaan Peneliti hanya dapat mencantumkan beberapa perbedaan yang diketahuinya, namun mungkin masih ada banyak perbedaan lain yang belum terungkap

Peneliti mengambil Kesimpulan dari perbandingan antara studi ini dan studi sebelumnya adalah bahwa keduanya memiliki kesamaan dalam mengkaji manfaat mindfulness dengan melibatkan sampel remaja dalam rentang usia 11 hingga 17 tahun. Namun, terdapat perbedaan signifikan dalam beberapa aspek penelitian ini. Pertama, penelitian ini berfokus pada kesejahteraan psikologis remaja, sementara studi sebelumnya lebih memfokuskan pada variabel stres akademik. Kedua, lokasi penelitian dan jumlah responden yang menjadi subjek penelitian berbeda antara kedua studi ini.



Perbedaan lain yang signifikan adalah bahwa penelitian ini merupakan salah satu dari sedikit penelitian yang mengeksplorasi pengaruh meditasi dalam mengatasi stres akademik pada siswa SMP Negeri 1 Kaloran. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memberikan kontribusi unik dalam pemahaman tentang manfaat mindfulness dalam konteks khusus ini. Meskipun hanya beberapa perbedaan yang dapat dicatat dalam kesimpulan ini, mungkin masih ada banyak perbedaan lain yang belum terungkap. Hal ini menunjukkan pentingnya penelitian yang lebih mendalam dan beragam dalam memahami peran mindfulness dalam kehidupan remaja dan berbagai konteksnya.



Penelitian ini berfokus pada efek meditasi dzikir dalam mengurangi tingkat stres pada lansia yang mengidap hipertensi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana terapi meditasi efektif dalam mengurangi tingkat stres pada populasi lansia yang menderita hipertensi di Desa Punjot Kecamatan Janka, Kabupaten Bireun. Fokus penelitian ini adalah pada upaya untuk mengukur dampak positif terapi meditasi terhadap tingkat stres mereka. Penelitian ini bersifat semi-eksperimental, mengadopsi desain pretest-posttest pada satu kelompok subjek. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 November 2019. Populasi yang menjadi subjek penelitian mencakup seluruh lansia yang mengalami hipertensi, dengan jumlah total 41 individu. Data diolah melalui proses editing coding, processing, cleaning, dan tabulasi, serta menggunakan uji T-paired karena data tersebut menunjukkan distribusi yang normal. (Nazli et al., 2020)

Dari hasil analisis univariat, terungkap bahwa tingkat stres responden sebelum mendapatkan meditasi dzikir tergolong dalam kategori berat, dengan jumlah sebanyak 14 orang (39%) dan rata-rata nilai sebesar 68,23. Namun, setelah menjalani meditasi dzikir, tingkat stres responden berubah dalam kategori ringan, terdiri dari 26 individu atau sekitar 63,4% dari sampel. Dengan rata-rata nilai sebesar 50,15, hal ini mengindikasikan penurunan tingkat stres setelah mengikuti sesi meditasi dzikir. Kesamaan dan perbedaan penelitian ini dengan studi sebelumnya merupakan keduanya mengkaji pengaruh meditasi dalam mengatasi stres. Perbedaannya terletak pada pemilihan responden, lokasi dan penelitian, serta pendekatan yang digunakan oleh peneliti. Selain itu, metode penelitian yang diterapkan juga berbeda, Penelitian ini mengadopsi

metode kuasi-eksperimental. Penelitian ini menerapkan desain eksperimental dengan pola desain satu kelompok *pretest-posttest*, yang berarti bahwa penelitian dilaksanakan pada satu kelompok yang dipilih secara acak dan tanpa mengadakan tes awal untuk mengecek stabilitas dan kejelasan kondisi kelompok sebelum diberikan perlakuan. Sementara itu, metodologi yang diterapkan oleh peneliti adalah pendekatan kuantitatif

Perbedaan yang lainnya dengan penelitian sebelumnya adalah bahwa penelitian sebelumnya mengkaji lansia. penelitian ini memiliki fokus yang terpusat pada remaja atau peserta didik dan fokusnya adalah mengatasi stres akademik. Ini hanya beberapa perbedaan yang bisa diidentifikasi, dan kemungkinan masih ada banyak perbedaan dan persamaan yang belum terungkap. Jika dibandingkan dengan studi sebelumnya dalam konteks penelitian ini.

## C. Kajian teori

### 1. Pengertian Meditasi

Istilah Kata "meditasi" berasal dari Bahasa Latin, yakni "*meditatio*," yang memiliki makna refleksi, kontemplasi, pertimbangan, atau latihan mental yang bersifat persiapan. praktek meresapi pikiran yang kita sadari secara terus-menerus sehingga pikiran tersebut akan berhenti dengan alami. Jenis meditasi konsentrasi melibatkan fokus pada objek khusus seperti pola napas, mantra, frasa suci, atau sensasi tubuh. (Trikusyanti, 2022:27-36)

Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa *mindfulness* memiliki akar dalam ajaran filsafat Buddha dan merupakan suatu kemampuan yang

membantu individu untuk menjadi lebih sadar dan merespon dengan lebih terkendali terhadap situasi saat ini, daripada merespons secara refleksif. Ini adalah suatu metode untuk memberikan makna pada berbagai peristiwa dalam hidup, termasuk yang positif, negatif, atau netral, dengan maksud untuk menghadapi perasaan tertekan dan mendorong kesejahteraan individu (Albrecht (2018:1). peneliti lain menyatakan bahwa mindfulness berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja salah satunya terhadap dimensi penerimaan diri (Waney, 2020: 22(2), 73).

*mindfulness* merujuk pada tingkat kesadaran yang alami dan penerimaan terhadap berbagai pengalaman yang dialami sepanjang waktu. Bagi seseorang, keadaan kesadaran ini membawa dampak positif bagi dirinya. Melalui praktik *mindfulness*, individu mampu mengenali emosi yang mereka alami dan menjalani proses pemahaman yang lebih mendalam terhadap kesadarannya. (Ghozali, 2023: 460–470).

Mindfulness adalah tindakan memusatkan kesadaran pada suatu tujuan, tanpa penilaian atau upaya menghindari kondisi yang tak dapat dikuasai Hal Ini melibatkan kesadaran yang sadar terhadap munculnya dan lenyapnya pikiran. (Lutfi Permana, 2019:112).

praktik kesadaran (*mindfulness*) memiliki peran dalam mencegah munculnya stres, konflik, dan ketidakaturan di dalam konteks pendidikan. Mindfulness merupakan kondisi di mana individu memusatkan perhatian sepenuhnya dan dengan penuh kesadaran pada peristiwa yang terjadi dalam saat ini (Dianita, 2022:100-108). Meditasi dalam agama Buddha

digunakan sebagai istilah alternatif untuk menyebut *samādhi* dan juga pertumbuhan spiritual melalui meditasi (*bhāvanā*). Fokus mental pada satu objek tertentu merupakan esensi dari *samādhi* (M.I..301).

Batin yang terpusat dalam agama Agama Buddha adalah batin yang terbebas dari rintangan-rintangan batin. Meditasi Buddhis memiliki dasar pelaksanaan yang berasal dari *Tipika* atau *Tripitaka*. Buddha pertama kali mengajar ajarannya di Isipatana, dekat Benares, yang dikenal dengan *Dhammacakkappavattana Sutta*, dan *samādhi* memiliki peran yang sangat penting dalam hal ini menentukan. Setelah seseorang mengarahkan pandangan dan pemikirannya dengan benar, langkah selanjutnya adalah menerapkannya dalam bentuk perkataan, tindakan, dan kehidupan sehari-haria. *Samādhi* Benar" dijelaskan sebagai pikiran yang positif, yaitu kesadaran (*citta*) dan komponen mental (cetasika) yang positif, yang sepenuhnya fokus dan terkonsentrasi pada satu objek dengan stabil (*Vism.84*). Ini mengacu pada pikiran yang baik atau suci. (Kelana, 2019:6-13).

Pusat meditasi dalam *vipassanā-bhāvanā* adalah pada aspek batin dan jasmani (*nāma-rūpa*) atau *panca-khanda*. Ini melibatkan pengamatan yang berkelanjutan terhadap perubahan-perubahan dalam batin dan jasmani, sehingga seseorang dapat dengan jelas menyadari bahwa batin dan jasmani tersebut diikat oleh. ketidak-kekalan, *Dukha Vipassanā* adalah istilah yang bermakna "melihat secara khusus" (*passati* berarti melihat, dengan tambahan' yang mengindikasikan secara khusus). hal Ini mengacu pada pengamatan suatu objek dengan cara yang istimewa atau

mendalam. Dalam *Maha Satipaṭṭhana Sutta*, batin dan jasmani ini dikelompokkan menjadi empat kategori yang berbeda, yaitu:

- a. Pengamatan terhadap aspek fisik tubuh (*kāyanupassanā*), yang mencakup pemantauan pernapasan (*ānāpānasati*), serta pengamatan posisi tubuh dan pergerakan tubuh lainnya.
- b. Ini mencakup pemantauan aktivitas fisik tubuh (*iriyapatha*), kesadaran dan pengamatan (*sati-sampajanna*), pemeriksaan segala bagian tubuh (*kāyagatasati*), serta analisis empat elemen tubuh dan refleksi atas proses kerusakan jasad. Ini melibatkan refleksi atas perasaan yang muncul (*vedanānupassanā*), termasuk yang bersifat menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral, baik yang terkait dengan aspek fisik maupun mental.
- c. Ini melibatkan refleksi pada pikiran (*cittanupassanā*) dan menilai apakah pikiran tersebut tertahan oleh hasrat, kemarahan, ketidaktahuan, atau apakah pikiran tersebut bebas dari pengikatan-pengikatan tersebut. Juga, apakah pikiran tersebut penuh perhatian, memiliki karakter yang baik, bersifat ideal, damai, bebas, atau sebaliknya..

Pertimbangan terhadap *Dharma* (*dhammānupassanā*) melibatkan pemahaman terhadap apakah ada atau tidaknya dan munculnya serta hilangnya lima hambatan batin, lima faktor pembentuk kehidupan, pengamatan enam indera, pemahaman tentang keenam indera, serta objek yang berkaitan dengan indera tersebut. Serta pemahaman terhadap ikatan-ikatan yang muncul dan menghilang, perubahan serta perkembangan dari tujuh faktor penerangan sempurna, dan refleksi mengenai Empat

Kebenaran Mulia, yang mencakup pemahaman terhadap Kedua Belas Mata Rantai (*nidāna*) yang saling terkait (*D. II. 290-315*).

ajaran Buddha, meditasi dianggap sebagai sarana untuk mencapai kesadaran yang lebih tinggi dan membebaskan diri dari penderitaan. Melalui meditasi, seseorang dapat mengembangkan kualitas seperti kebijaksanaan, kasih sayang, dan belas kasihan, yang akan membantu dalam mencapai kebahagiaan dan kedamaian batin. Peneliti menyimpulkan, meditasi dalam ajaran Buddha atau *Sutta* dikenal dengan sebutan "*Bhavana*" yang berarti "membangun" atau "mengembangkan".

Tujuan dari meditasi ini adalah untuk memperkuat kemampuan kesadaran yang tajam dan konsentrasi yang mendalam, sehingga dapat memahami keberadaan dan mengatasi penderitaan. Ada beberapa jenis meditasi yang diajarkan dalam ajaran Buddha, seperti meditasi konsentrasi, meditasi insight, meditasi kasih sayang, dan meditasi belas kasihan. Melalui meditasi, seseorang dapat mengembangkan kualitas seperti kebijaksanaan, kasih sayang, dan belas kasihan, yang akan membantu dalam mencapai kebahagiaan dan kedamaian batin. dalam hal ini peneliti mengutip pengertian stres dari peneliti terdahulu. stres adalah interpretasi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kapabilitas personal dalam menghadapinya. Lebih lanjut, Enik dalam karya yang dikutip oleh Wicaksana, mengamplifikasi gagasan tersebut dengan menyatakan bahwa kondisi stres berpotensi untuk mengarah ke gangguan mental dan perilaku, meskipun ini tidak selalu berlaku, karena hal tersebut

bergantung pada kuat lemahnya kondisi mental atau karakteristik kepribadian individu. (Muarif & Munir, 2019:10-16).

## 2. Langkah -Langkah pelaksanaan meditasi

Sadar setiap saat merupakan meditasi yang sebenarnya karena pikiran sudah terpusat pada objek dan tubuh menjadi rileks. Meditasi tidak harus dilakukan dengan cara duduk,diam,dan mata terpejamkan namun bias berjalan, berdiri dan berbaring bahkan saat melakukan sebuah aktifitas namun pikiran tetap konsentrasi dan sadar pada opjek atau keegiatan tersebut.

Terkadang seseorang yang melakukan meditasi dengan duduk diam dan mata terpejam tetapi pikirannya mengembara kemana-mana karena posisi yang kurang nyaman,maka seseorang harus mampu mengenali kondisi tubuh dan perasaannya sendiri.beberapa hal yang harus diperhatikan seperti; 1) Mampu melikmati pelaksanaan meditasi 2) seseorang harus mampu memahami batin dan keinginan sendiri-sendiri, 3) seseorang harus tertarik atau memiliki niat untuk melakukan meditasi 4) kondisi batin dan jasmani tidak dalam gangguan apapun. Kondisi-kondisi tersebut yang diperlukan oleh para praktisi meditasi ( Mukti, 2003:10-15).

Faktor-faktor yang akan membantu peraktisi berhasil melakukan meditasi adalah lingkungan yang baik, antara lain 1. ) tempat tinggal yang pantas atau nyaman tanpa ada munculnya gangguan atau keramaian 2.) wilayah yang pantas,wilayah yang mendukung sumber daya terutama dalam hal makanan 3). Pembicaraan yang pantas berbicara tanpa menyakiti diri sendiri dan orang lain dimana kita mampu berbicara dengan



baik dimanapun tempatnya 4). Pengaruh orang lain yaitu guru maupun teman yang dapat memberikan ajaran dhamma dan seseorang yang dapat menyokong kebutuhan hidup 5). Makanan yang cocok dan sehat dengan kondisi jasmani mediator 6). iklim yang panas, udara, iklim dan cuaca yang baik dan mendukung untuk praktik bermeditasi 7). Posisi tubuh ,yaitu posisi yang cocok untuk praktisi seperti duduk berbaring maupun berjalan (Mukti 2020:233).

Peserta didik harus bisa memosisikan dalam melaksanakan meditasi *Samantha bhavana* agar badan benar-benar nyaman dan rileks untuk tetap konsentrasi pada satu objek secara penuh. Posisi tersebut antaralain; 1). Duduk santai dengan tidak bersandar dan selalau waspada agar tidak mengantuk 2). Berjalan, meditasi ini dilakukan dengan berdiri. Badan harus berdiri tegak dan seimbang serta dan fokus terhadap satu objek 3). Berjalan, meditasi cara berjalan disebut *cunakamana*. Praktisi akan melangkah secara perlahan penuh dengan kesadaran praktisi penuh dengan kesadaran. Praktisi akan selalu memperhatikan setiap langkah kaki disertai dengan pembacaan *mantra/paritta* 4). Berbaring, meditasi ini dilakukan dengan posisi berbaring seperti saat posisi Buddha *parinibana* praktik ini diiringi dengan membaca doa mampu menghitung irama napas sehingga dapat terkontrol dengan baik. (Mukti 2003:233).

### 3. Manfaat meditasi

hasil gabungan dari 14 penelitian tentang mindfulness menunjukkan beragam keuntungan dalam aspek dampak pada siswa di tingkat sekolah dasar (enam studi) dan sekolah menengah (delapan studi) dalam segi kognitif, sosial, dan psikologis telah diinvestigasi dalam penelitian ini. Hasil-hasil ini mencakup perbaikan dalam kemampuan memori dan konsentrasi, keterampilan akademik yang lebih baik, kemampuan berinteraksi sosial, regulasi emosi, harga diri yang meningkat, perasaan lebih positif, serta pengurangan Tingkat kegelisahan, tekanan, dan kepenatan telah menjadi subjek pengamatan Meiklejohn,dkk (2012:291).

Penelitian mengenai neurobiologi *mindfulness* pada populasi dewasa juga menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan fokus, regulasi emosi, serta fleksibilitas mental. Hal ini menunjukkan manfaat yang mungkin signifikan bagi guru dan siswa dalam konteks pendidikan, meditasi juga membawa manfaat bagi tenaga pendidik melakukan latihan kesadaran (*mindfulness*) berdampak pada peningkatan kesadaran diri dan penghargaan terhadap diri sendiri bagi individu tersebut, dan ini memiliki signifikansi yang besar. Kemampuan untuk mengelola pikiran dan mengamati emosi tanpa menghakimi membantu tenaga pendidik dalam menghadapi situasi Merry (2020:10-17)

Dalam penelitiannya berjudul "Dalam artikel berjudul "Implementing Meditation Among Buddhist Primary School Students in Jakarta and Tangerang" yang dimuat dalam Jurnal Vijjacariya, Volume 5 Nomor 1, Tahun 2018, Sugiono menyimpulkan bahwa praktik meditasi secara rutin dapat berkontribusi dalam pengembangan ketenangan dan konsentrasi Bagi siswa, penting untuk mempertahankan kedamaian dalam batin mereka agar dapat mengelola diri dengan baik dan juga menjaga tingkat konsentrasi yang optimal selama proses pembelajaran..Meskipun sikap siswa yang terkendali dan menunjukkan ketenangan dan konsentrasi batin telah mulai terbentuk, hal ini Masih dalam tahap perkembangan, sejumlah siswa juga mampu mempertahankan tingkat konsentrasi yang baik selama pembelajaran dan mengelola diri dengan baik dengan mengasah kemampuan kesabaran saat dihadapkan pada situasi yang tak terduga. Dr. Kabri, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B., Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Smaratungga Boyolali

Pendekatan *mindfulness* telah terbukti bermanfaat bagi individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi, rasa sakit kronis, atau gangguan emosional parah Saputro (2023: 1214–1219). Temuan ini didukung oleh hasil penelitian yang beragam dalam berbagai konteks. Penelitian yang dilakukan pada siswa juga telah mengungkapkan bahwa kesadaran (*mindfulness*) pada siswa berkaitan dengan peningkatan tingkat stres akademik.

Meditasi adalah salah satu teknik yang terbukti efektif dalam mengatasi stres, dan memiliki banyak manfaat terkait dengan kesehatan

fisik dan mental. Beberapa manfaat meditasi dalam menangani stres antara lain: Meditasi adalah teknik yang efektif untuk mengatasi stres, dengan banyak manfaat yang terkait dengan kesehatan fisik dan mental. Beberapa manfaat meditasi dalam menangani stres antara lain :

- a. Menenangkan pikiran dan emosi. Meditasi dapat membantu menenangkan pikiran dan emosi, sehingga membuat seseorang lebih rileks dan tidak mudah stres. dalam meditasi, seseorang diajarkan untuk fokus pada pernapasan dan memperhatikan pikiran yang muncul tanpa menilainya. Hal ini dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan.
- b. Meningkatkan ketahanan tubuh terhadap stres. Meditasi dapat membantu meningkatkan ketahanan tubuh terhadap stres, dengan menurunkan konsentrasi hormon stres seperti *kortisol* dan *adrenalin* dapat berubah. Hal ini membantu tubuh lebih rileks dan tidak mudah merespons pada stimulus yang menimbulkan stres.
- c. Meningkatkan kualitas tidur. Meditasi juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, karena dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan yang sering menjadi penyebab sulit tidur.
- d. Meningkatkan konsentrasi. Meditasi dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus, sehingga seseorang dapat lebih produktif dan efisien dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari.
- e. Meningkatkan kesehatan mental. dalam jangka panjang, meditasi dapat membantu meningkatkan kesehatan mental dan membantu mengurangi

kemungkinan terjadinya gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. dengan merujuk kepada pandangan peneliti terdahulu. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa meditasi merupakan metode yang efektif untuk mengatasi stres dan membawa berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Melalui meditasi, seseorang dapat menenangkan pikiran dan emosi, meningkatkan ketahanan tubuh terhadap stres, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan kesehatan mental. Namun, perlu diingat bahwa meditasi memerlukan latihan yang teratur dan konsisten untuk memperoleh manfaatnya, sehingga disarankan untuk mengikuti panduan meditasi yang benar dan teratur. (Maulida, 2021:6-13).

Para Guru Pendidikan Agama memiliki peran penting dan strategis dalam kesuksesan pendidikan, dan hal ini telah ditunjukkan oleh penelitian yang berfokus pada pembelajaran agama Buddha di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan pendekatan pembelajaran yang menarik, menyenangkan, dan relevan agar siswa termotivasi dan mencapai peningkatan hasil belajar. (Partono, 2019:10-15) Dalam konteks pembaharuan pendidikan agama, peran guru memiliki dampak signifikan, baik sebagai pemimpin, fasilitator, maupun penggerak dalam proses pembelajaran. Penerapan program *mindfulness* mampu mengubah pola pikir guru, meningkatkan kesejahteraan, dan kapasitas kerja. Dampak positifnya meliputi kemampuan guru untuk membina hubungan yang mendukung kesejahteraan siswa, menciptakan lingkungan kelas yang

kondusif, serta meningkatkan keterlibatan dan efektivitas dalam proses belajar mengajar

#### 4. Peserta didik

Definisi siswa atau anggota pelajar sesuai Dalam kerangka peraturan yang berlaku di Indonesia, seperti yang diatur dalam Undang-Undang RI No 20 Tahun 2023 tentang sistem pendidikan, dapat disimpulkan bahwa. Warga negara atau Seseorang yang aktif berusaha untuk mengembangkan potensi diri melalui proses belajar disediakan pada berbagai jalur, tingkat, dan tipe. Melalui pendidikan khusus ini, siswa menjadi individu yang aktif berusaha. mengembangkan wawasan dan memiliki tujuan untuk menempuh ilmu sesuai kemampuan dan cita-cita serta harapan masa depan.

Proses pembelajaran, terlibat dua perilaku aktif yaitu pendidik dan peserta didik. Pendidik bertindak sebagai pengajar yang menciptakan lingkungan belajar yang dirancang secara sengaja, teratur, dan berkelanjutan bagi peserta didik. Di sisi lain, peserta didik berperan sebagai subjek pembelajaran yang menikmati lingkungan belajar yang dibuat oleh pendidik, tugas pendidik bukan hanya sekadar mengajar dan mentransfer pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga bertanggung jawab untuk menjadikan proses pembelajaran menarik dan mampu mendidik peserta didik agar menjadi individu yang lebih baik. (Warif, 2019:38-55).

Dari segi asal-usul kata, peserta didik mengacu pada individu muda yang menerima pendidikan. Dalam konteks istilah atau penggunaan

teknis, peserta didik menggambarkan. anggota pelajar mengacu pada individu muda atau anak yang sedang mengalami perubahan perkembangan dan memerlukan bimbingan serta panduan untuk membentuk kepribadian mereka. merupakan bagian integral dari proses pendidikan. Dalam kerangka pendidikan Islam, siswa memiliki peran krusial. Peserta didik dapat diartikan sebagai individu yang terlibat dalam proses pendidikan tertentu. Mereka berpartisipasi dalam sistem atau jenis pendidikan tertentu untuk pertumbuhan dan perkembangan pribadi mereka (Mujib, 2010:104).

Peserta didik merupakan elemen utama dan paling krusial dalam proses pendidikan formal. Mereka memiliki kemampuan untuk belajar tanpa tenaga pelajar, dan sebaliknya, tenaga pelajar tidak dapat memberikan pengajaran tanpa kehadiran peserta didik. karena itu, peran peserta didik sangat vital dalam kelancaran proses pembelajaran.( Sudarwn 2010: 1 )

Kesimpulan dari pernyataan tersebut adalah bahwa peserta didik merupakan elemen utama dan sangat penting dalam proses pendidikan formal. Mereka memiliki kemampuan untuk belajar dan menjadi pusat dari proses pembelajaran. Tanpa kehadiran peserta didik, tenaga pelajar tidak dapat memberikan pengajaran dengan efektif, sehingga peran peserta didik memiliki peran yang sangat vital dalam kelancaran proses pembelajaran.selain itu peneliti lain berpandangan

bahwa dari sudut pandang psikologis, siswa adalah Seseorang yang sedang mengalami tahap perkembangan. dan Proses pertumbuhan,

baik secara fisik maupun mental, sesuai dengan alamiahnya. Setiap orang yang sedang mengalami perkembangan. dan proses pertumbuhan, siswa membutuhkan bimbingan dan panduan. Ketekunan dalam mencapai puncak perkembangan yang optimal mereka. Kesimpulan dari pandangan Dewista adalah bahwa dari sudut pandang psikologis, siswa dapat dianggap sebagai individu yang sedang mengalami tahap perkembangan. Proses perkembangan ini mencakup pertumbuhan fisik dan mental yang sesuai dengan alamiahnya. Dalam perjalanan ini, setiap individu memerlukan bimbingan dan panduan untuk mencapai puncak perkembangan yang optimal. Dengan tekun dan berfokus, siswa dapat mencapai potensi perkembangannya yang terbaik. (Fitryha dan dewista,2012: 38–55.). siswa dalam konteks pendidikan Islam merupakan individu-individu yang berusaha untuk mengembangkan diri mereka melalui proses pendidikan dengan tujuan menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, iman, taqwa, dan akhlak yang baik, sehingga. mampu menjalankan fungsinya sebagai pengabdian/beribadah kepada *Allah* dan sebagai khalifah Peserta didik ini bertujuan untuk membentuk manusia yang utuh dan berakhlak mulia (Maragustam, 2016:215).

Pada konteks ini, juga disampaikan bahwa anggota pelajar adalah mereka yang masih dalam usia anak-anak atau remaja dan membutuhkan dukungan, bantuan, serta bimbingan dari pihak lain untuk mencapai kedewasaan setiap peserta didik, setelah mencapai kedewasaan, maksudnya adalah untuk memiliki kemampuan dalam memenuhi perannya sebagai ciptaan Tuhan, sebagai individu dalam masyarakat,



sebagai warga negara, dan sebagai bagian dari komunitas. Amanah memiliki atribut dan sifat-sifat khusus yang menandai atau mencirikan, hasil yang diperoleh dari lingkungan tempat tinggal, sehingga tujuan pembelajaran dapat terwujud sesuai dengan yang diharapkan, guru perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang karakteristik bawaan siswa, termasuk karakteristik yang mereka miliki sejak lahir, termasuk faktor biologis dan aspek lainnya, memahami identitas peserta didik, penting untuk memperhatikan faktor sosial dan psikologis, mengingat bahwa mereka adalah individu yang sedang mengalami proses perkembangan menuju kedewasaan. (wulandari2020:91-251) Beberapa pendapat dari para ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik adalah individu, anggota masyarakat yang memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengembangkan potensi atau kemampuan yang dimiliki dalam dirinya masing-masing melalui proses pendidikan dan pembelajaran pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu.

Definisi peserta didik menurut beberapa ahli juga menekankan pentingnya lingkungan sosial dan budaya dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik tidak dapat dipahami secara terisolasi dari lingkungan mereka, melainkan harus dipahami dalam konteks sosial dan budaya di mana mereka berada. Untuk itu guru harus mempertimbangkan konteks sosial dan budaya peserta didik saat merancang kurikulum dan strategi pembelajaran.

Definisi peserta didik menurut beberapa ahli juga menekankan pentingnya pengembangan keterampilan dan pengetahuan baru melalui proses pembelajaran yang efektif. Ini menunjukkan bahwa peserta didik harus didorong untuk aktif belajar, terlibat dalam interaksi yang bermakna, dan didukung untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang relevan dengan kebutuhan mereka.

proses pembelajaran yang efektif dan berkelanjutan. keseluruhan, definisi peserta didik menurut beberapa ahli menunjukkan bahwa pendidikan adalah proses kompleks yang melibatkan interaksi antara individu, lingkungan sosial dan budaya, dan proses pembelajaran yang efektif. dalam hal ini, pendidik harus memahami karakteristik peserta didik dan lingkungan mereka, serta mengadopsi Metode belajar yang cocok dengan kebutuhan dan situasi. konteks mereka untuk memastikan agama Buddha, terdapat beberapa sutta yang memberikan pengajaran tentang peserta didik atau murid. Salah satu sutta yang paling terkenal adalah *Cula-Malunkyovada Sutta*, yang ditemukan dalam *Majjhima Nikaya (Sutta., 63) Sutta* ini berisi dialog antara Buddha dan seorang muridnya yang bernama *Malunkyaputta sutta* ini, Buddha juga menekankan bahwa peserta didik atau murid harus mengevaluasi sendiri pengalaman dan pemahaman mereka, dan tidak bergantung pada otoritas atau dogma. Murid harus menggunakan nalar dan pemahaman yang mereka peroleh melalui praktik meditasi untuk mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang realitas.

Dengan demikian, *Cula-Malunkyovada Sutta* memberikan pengajaran yang penting bagi peserta didik atau murid, yaitu bahwa mereka harus aktif dalam proses pembelajaran, menggunakan nalar dan pemahaman mereka untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang realitas, dan tidak terlalu terfokus pada pertanyaan-pertanyaan filosofis yang tidak relevan dengan tujuan spiritual.

dijelaskan bahwa fokus utama dalam proses pendidikan adalah peserta didik. Segala hal yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan diarahkan kepada mereka. Dari uraian ini, terlihat bahwa Memahami sifat-sifat, cara belajar, dan tingkat kecerdasan dari peserta didik. sangatlah penting bagi pelaksana pendidikan terutama untuk para pendidik yang aktif terlibat dalam memberikan pelajaran kepada peserta didik. Pengetahuan ini juga memiliki relevansi bagi sesama peserta didik, karena akan memungkinkan mereka untuk bersikap toleran terhadap perbedaan karakteristik di antara sesama peserta didik. (Hanifah., 2020:105-117),

##### **5. Stres Akademik**

stres akademik mengacu pada keadaan di mana mahasiswa merasa tak mampu menghadapi tekanan akademik dan menganggap tuntutan-tuntutan akademik sebagai gangguan (Merry, 2020:6–13.),

tekanan yang dirasakan oleh murid berasal dari interpretasi mereka terhadap situasi akademik tertentu (Jannah., 2022:35-37), Pendapat ini diperkuat oleh pandangan (Barseli, dkk. 2017) yang mengindikasikan bahwa persepsi semacam itu bisa menghasilkan berbagai tanggapan negatif yang beragam. (Juliatin, 2016) menegaskan bahwa stres terjadi

ketika kemampuan atau sumber daya yang dimiliki seseorang dinilai tidak mencukupi untuk mengatasi tuntutan situasi stres akademik adalah respons yang timbul karena tuntutan dan pekerjaan yang berlebihan yang harus dihadapi oleh siswa. Mereka juga mengindikasikan bahwa ada beberapa sumber stres akademik yang umum, seperti: a) Menghadapi ujian, menulis, atau berbicara di depan umum. Beberapa orang merasakan tekanan sebelum menghadapi ujian atau menulis sesuatu, terutama saat mereka mengalami kesulitan mengingat apa yang telah dipelajari. (Juliatin, 2016: 38–55.).

Stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan secara fisik maupun emosiyona, tegang, dan khawatir yang berlebihan dari peserta didik karena dikarenakan tuntutan akademik dari tenaga pengajar maupun orangtua mereka yang memnginginkan anaknya berprestai dan mendapatkan nilai yang baik di sekolahnya selain itu tempat belajar yang kurang nyaman dapat memicu terjadinya stres akademik. ( Mulya Dkk,2016:297) sebelumnya menurut ( Destina, 2010: 297) .mengemukakan bahwa stres akademik merupakan ketegangan yang timbul karena adanya stresor akademik.

Stresor akademik adalah ketegangan yang peserta didik alami sebagai hasil dari proses belajar-mengajar. Yang dialami siswa yang berasal dari pengalaman dalam proses belajar atau segala hal yang terkait dengan aktivitas belajar seperti, tekanan untuk mendapatkan hasil pembelajaran yang maksimal, naik kelas, jam belajar yang terlalu lama, banyak tugas, menentukan jurusan atau kecemasan ujian. Tekanan

akademik yang dialami oleh siswa beragama Buddha sejalan dengan pemahaman. Sayekti, E. 2017(dalam

Stres akademik adalah keadaan di mana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. (Barseli Dkk, 2017: 143)

Reaksi psikologis yang muncul pada siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional adalah bentuk dari stres. Membuat Siswa merasa tegang atau cemas karena mereka tidak dapat mengatasi atau memenuhi persyaratan yang diminta.(Jannah et al., 2022), 2013: 147–158.).

Stres akademik dapat diakibatkan dari tingkat keyakinan diri seseorang yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan pengaruh sosial dari persuasi serta pengalaman belajar sendiri yang kurang atau pencapaiannya (Alfaiz 2017: 38–55.).

Persuasi sosial juga menjadi aspek positif karena menyangkut bagaimana aspek afektif dalam belajar menentukan kondisi psikis siswa tetapi juga negatif pada psikis siswa (Sakdiah, 2018: 10- 35).

Bagi beberapa siswa, Ujian Nasional menjadi sumber tekanan psikologis karena jika mereka tidak berhasil melewati UN, mereka akan mengalami kondisi tertekan dan malu. Kecenderungan stres yang dialami siswa sebelum Ujian Nasional sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Paul Arjanto 2016: 15-20).

peserta didik memiliki kecenderungan mengalami tanda-tanda stres seperti, gangguan, Fisik. dan gangguan psikologis sebelum menghadapi Ujian Nasional.

Stres akademik sebagai tekanan internal yang timbul pada siswa akibat persaingan dan tuntutan dalam lingkungan akademik. (Barseli et al., 2017) Pendapat serupa dinyatakan oleh Taufik dan Ifdil (2013) serta Muharrifah (2009), yang menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika harapan untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang Beban akademik meningkat, baik yang berasal dari orang tua, tenaga pendidik, maupun teman sebaya. Namun, seringkali harapan ini tidak sejalan dengan kemampuan siswa, sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada pencapaian belajar di sekolah.

Stres akademik dapat timbul karena kesulitan dalam memahami materi pelajaran, sehingga siswa merasa cemas terhadap guru yang mengajar. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang baik dalam menghadapi stres cenderung mencapai hasil belajar yang positif. Stres yang berasal dari tuntutan dan tekanan dalam lingkungan akademik disebut sebagai stres akademik. Pendapat lebih lanjut dari Misra dan Castillo (2004) menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai serta persepsi bahwa waktu yang tersedia tidak mencukupi untuk mengembangkannya. (Thurson, 2005: 13-16).

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam

kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin 2001; Dkk). pendapat lain juga menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar-mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Dari permasalahan di atas maka peneliti dapat menyimpulkan permasalahan stres akademik adalah dari tekanan-tekanan dari berbagai tuntutan seperti tugas yang kurang di pahami oleh peserta didik, tuntutan untuk mendapatkan nilai yang bagus, tuntutan untuk naik kelas atau lulus tepat waktu. Sering kali orang tua akan Memberikan arahan kepada anak dalam hal pendidikan, terkadang siswa tidak selalu sesuai dengan opsi yang dipilihnya. orangtua peserta didik meskipun sering disebut stres akademik penyebabnya bukan hanya dari proses pembelajaran dari lembaga pendidikan, guru, ataupun pembelajaran yang sulit. Melainkan juga dari tuntutan sosial yaitu dalam keluarga, tekanan dari teman sebaya, dan kekhawatiran terhadap masa depan dari peserta didik itu sendiri (Bariyyah 2013: 10-17 )

#### **D. Kerangka Teoritis**

Lembaga pendidikan atau sekolah Fungsi utamanya adalah untuk mempersiapkan siswanya agar menjadi individu yang memiliki pemahaman dan menerapkan nilai-nilai ajaran Agamanya dalam kehidupan masyarakat.

dan bangsa serta negaranya. Kamus Besar Bahasa Indonesia tahun 2005 (halaman 17) mendefinisikan belajar dalam bahasa sebagai proses memperoleh keahlian atau pengetahuan. Sementara menurut beberapa ahli yang telah menguraikannya dalam istilah-istilah tertentu, menurut Oemar Hamalik ( 2010: 154 ), belajar adalah perubahan tingkah laku yang relatif mantap berkat latihan dan pengalaman.

Sugihartono, dkk (2007: 74) Pembelajaran merupakan proses di mana seseorang memperoleh pengetahuan dan pengalaman. yang mengakibatkan perubahan dalam perilaku dan kemampuan mereka yang bersifat relatif permanen atau tetap, sebagai hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya.( Sugihartono, dkk 2007: 74) Slameto (2003: 2) Pembelajaran adalah usaha yang ditempuh oleh individu untuk mencapai pengetahuan. Dalam tindakan mereka secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman pribadi yang timbul dari interaksi dengan lingkungan mereka.. (Slameto 2003: 2).

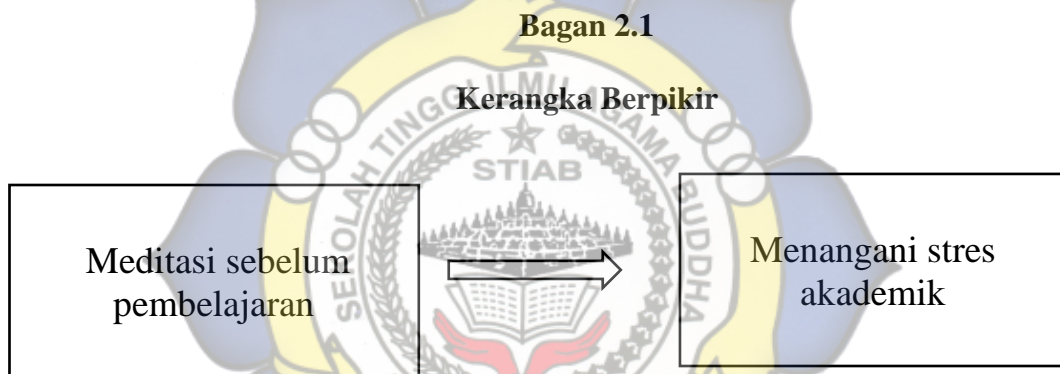
(Nana Syaodih, 2004: 156) Belajar merupakan proses di mana perilaku mengemuka atau mengalami perubahan sebagai tanggapan terhadap situasi tertentu, (Nana Syaodih, 2004: 156), Belajar adalah proses perubahan keseluruhan tingkah laku individu yang bersifat relatif permanen karena melibatkan pengalaman dan interaksi dengan lingkungan, yang juga mencakup proses berpikir dalam Buddhism Meditasi merupakan praktik yang bertujuan untuk mencapai pencerahan dan kebebasan dari penderitaan melalui pengembangan kesadaran dan konsentrasi yang mendalam. ( Muhibin Syah 2006:68)



Dari pendapat penelitian terdahulu peneliti juga menyimpulkan bahwa, Belajar adalah proses di mana individu mengalami perubahan dalam perilaku dan kemampuan reaksi mereka yang bersifat relatif permanen, yang terjadi saat mereka mendapatkan pengetahuan dan pengalaman melalui interaksi dengan lingkungan mereka

#### E. Kerangka berpikir

Sesuai dengan tujuan, variabel yang akan diteliti adalah pengaruh meditasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan menangani stres akademik siswa beragama buddha di SMP N 1 Kaloran, Temanggung



#### F. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian diambil berdasarkan kerangka berpikir yang di anut peneliti yaitu, meditasi berpengaruh terhadap kemampuan menangani stres akademik siswa SMP Negeri 1 Kaloran.