

ABSTRAK

Eva Sefriana Monika. 20200200011. 2024. “ *Pengaruh Relaksasi Sebelum Pembelajaran Terhadap Kemampuan Mereduksi Stress Akademik Siswa Sma Kelas X Dalam Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Disekolah Bodhi Dharma 2024*” Skripsi: Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha (S1) Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Smaratungga Boyolali Jawa Tengah. Pembimbing (I) Dr. Partono, M.Pd., M.Pd.B. Pembimbing (II) Sri Utami, S.Ag., M.A.

Kata Kunci : *Relaksasi, Stres Akademik, Pendidikan Agama Buddha.*

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh relaksasi sebelum pembelajaran terhadap pengurangan stres akademik pada siswa kelas X di SMA Bodhi Dharma Batam. Menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel 45 siswa, data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan regresi linear. Hasil menunjukkan bahwa relaksasi sebelum pembelajaran secara signifikan menurunkan stres akademik siswa. Temuan ini menekankan pentingnya penerapan teknik relaksasi untuk mendukung kesejahteraan mental siswa dalam lingkungan pendidikan.

