

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres terhadap remaja telah menjadi fenomena yang umum terjadi di kalangan remaja terutama selama masa peralihan menuju kedewasaan remaja. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara biologis, psikologis atau sosial yang individu inginkan (Suyono, Triyono, 2016:115). Stres yang dihadapi oleh remaja sering berasal dari berbagai faktor, termasuk tekanan akademik yang meningkat, pengaruh dari teman sebaya, perselisihan dalam lingkungan keluarga, perubahan hormon, perubahan dalam persepsi diri, dan kekhawatiran yang luar biasa mengenai peristiwa yang akan datang, yang tidak dapat dijelaskan secara pasti (Kelvin & Nyanasuryanadi, 2024:131-139).

Stress akademik merupakan keadaan dimana mendapat banyak tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi dalam ujian, tugas, dan evaluasi lainnya seringkali menimbulkan beban yang besar bagi siswa (Mariyati & Ramon, 2023:2; Surono et al., 2023:8134-8148). Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan mental siswa, serta kinerja akademik mereka. Remaja mengalami masalah yang rumit sehingga menimbulkan penurunan daya tahan tubuh, kelelahan mental, patah semangat dan merusak rasa percaya diri (Suyono, Triyono, 2016:117; Ristiani et al., 2024:9-17). Pengelolaan stres akademik menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan produktif. Kepedulian guru dan orangtua sangat penting dalam memotivasi anak untuk meraih prestasi yang tinggi, untuk menangani tantangan yang ditimbulkan oleh persaingan teman sebaya dan untuk mengelola tantangan pribadi secara efektif (Anna et al., 2023:925-941; Utami, 2023:112-121).

Proses pembelajaran dapat menjadi salah satu sumber adanya tekanan stres yang dialami oleh siswa (Widodo, 2023:1-13). Faktor-faktor seperti harapan akademis yang ketat dan persaingan ketat dalam bidang pendidikan dapat menyebabkan tingkat stres yang meningkat. Selain itu, aspek sosial dan emosional juga dapat menjadi sumber ketegangan dan mempengaruhi tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Menangani stres pada siswa dapat dilakukan melalui berbagai tindakan yang mudah dilakukan seperti melakukan relaksasi sebelum pembelajaran (Noor et al., 2024:33; Natalia et al., 2024: 542-545). Relaksasi adalah proses fisik dan mental yang bertujuan untuk mengurangi kemungkinan munculnya ketegangan pada otot dan menormalkan detakan jantung sehingga individu tersebut dapat lebih tenang dan dapat berpikir secara rasional. (Rasyidin & Pratiwi, 2022:867; Wijoyo & Surya, 2020:121-130; Ditthisampanno & Suherman, 2022:11-16). Pelaksanaan relaksasi sebelum pembelajaran, diharapkan siswa dapat memasuki suasana yang lebih tenang dan siap belajar, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami (Utami et al., 2022:11-20).

Rileksasi yang mudah di praktekan salah satunya adalah rileksasi meditasi yang berfokuskan kepada keluar masuknya nafas atau meditasi pernafasan, untuk mencapai keadaan pikiran yang tenang dan keseimbangan emosional (Juliawati et al., 2019:39; Kurniawan & Surya, 2024:625-630; Surya et al., 2023:97-106). Metode ini telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki kesejahteraan mental secara keseluruhan.

Observasi lapangan pada proses pembelajaran di Sekolah SMA Bodhi Dharma Batam, peserta didik dituntut untuk melakukan rileksasi sebelum pembelajaran dimulai dengan melakukan duduk hening, dengan memejamkan mata dan memperhatikan keluar masuknya nafas, tujuan dari rileksasi ini agar para peserta didik lebih fokus

dalam melaksanakan pembelajaran di kelas. Praktik relaksasi sebelum pembelajaran di Sekolah SMA Bodhi Dharma ini sudah berlangsung sejak lama dan masih di praktikan sampai saat ini.

Ditemukan dari hasil pengamatan terdapat beberapa kendala, diantaranya adalah peserta didik mengeluh ketika guru memberikan terlalu banyak tugas, soal yang diberikan cukup sulit dan banyaknya kewajiban akademik peserta didik cenderung sangat menekankan hal tersebut. tertarik Berdasarkan fakta-fakta ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada pengaruh relaksasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan mereduksi stress akademik siswa di sekolah SMA Bodhi Dharma Batam.

B. Identifikasi Masalah

1. Relaksasi sebelum pembelajaran peting dilakukan.
2. Pikiran dan sikap yang tenang memberikan dampak konsentrasi belajar yang baik.
3. Peserta didik memiliki permasalahan mengeluh dan kurang motivasi belajar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini, penulis memfokuskan penelitian pada pengaruh relaksasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan mereduksi stress akademik siswa kelas x dalam pembelajaran agama Buddha di SMA Sekolah Bodhi Dharma Batam.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh relaksasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan mereduksi stress akademik siswa SMA kelas x dalam mengikuti pembelajaran agama buddha di sekolah Bodhi Dharma?

2. Seberapa besar pengaruh relaksasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan mereduksi stress akademik siswa SMA kelas x dalam mengikuti pembelajaran agama buddha di sekolah Bodhi Dharma?

E. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan pengaruh relaksasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan mereduksi stress akademik siswa di sekolah SMA Bodhi Dharma Batam.
2. Mengetahui besaran pengaruh relaksasi sebelum pembelajaran dalam menangani stress akademik siswa di sekolah SMA Bodhi Dharma Batam.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis bagi beberapa pihak diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Temuan dari penelitian ini memiliki potensi sebagai pedoman atau kontribusi bagi pengembang ilmu pengetahuan serta sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang mempelajari dampak relaksasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan mereduksi stress akademik siswa dalam pembelajaran agama Buddha di SMA Bodhi Dharma Batam pada tahun 2023/2024.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara praktis kepada STIAB Smaratunga, guru-guru, dan peneliti di masa mendatang.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian (*State Of The Arts*)

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik Meditasi Relaksasi dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapai Ujian Nasional,” dilakukan oleh (dosi Juliawati, 2019:37-45). Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2016 dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif melalui pendekatan *pre-experimen* studi.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan nilai-nilai budaya di kelas. Hasil penelitian mengungkap kegunaan teknik meditasi relaksasi untuk membantu peserta didik dalam menghadapi stres sebelum ujian nasional.

Jurnal yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* dan Relaksasi Total Terhadap Kemampuan Menangani Stres Akademik Peserta Didik Kelas 7 SMP (Saputro, 2023:1214-1219) *ehipasiko School best* tahun Pelajaran 2019/2020 menggunakan, metode survey melalui pendekatan kuantitatif kasual, dengan tujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengertian *mindfulness* dan relaksasi total terhadap kemampuan menangani stres akademik peserta didik kelas 7 SMP Ekayana *Ehipasiko school BSC* Tahun 2019/2020.

Penelitian dengan judul jurnal “Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Sewon” menggunakan metode kuantitatif eksperimen semu dengan pendekatan *pretest posttest control grub design*, dengan sampel yang digunakan yaitu siswa SMA N 1 Sewon sebanyak 34. Peneliti menggunakan metode ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif teknik relaksasi otot untuk membantu siswa dalam mengurangi stress belajar siswa SMA N 1 Sewon.

Jurnal berjudul “Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA” Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik relaksasi guna menurunkan stres akademik siswa SMA Ass’adah di Kota Gresik dengan menggunakan rancangan kuasi eksperimen melalui model “*one group pretest posttest design*”. Pengumpulan data menggunakan inventori stres akademik bertujuan memperoleh gambaran tingkat stres akademik pada subjek penelitian. Subjek penelitian adalah siswa yang mengalami stres akademik sedang dan rendah dalam menghadapi ujian berjumlah 7 orang siswa pada kelas X SMA Assaadah Bungah Gresik. Teknik

analisis data menggunakan analisis *statistic Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi.

Penelitian dengan judul jurnal “Pengaruh Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA/Sederajat Kelas XII Di Tulungagung” bertujuan menemukan efek terapi meditasi relaksasi gelembung pikiran untuk menurunkan tingkat kecemasan. Subjek adalah siswa SMA senior di kelas XII yang memiliki tingkat kecemasan dengan kategori menengah dan tinggi. Data yang dikumpulkan dilakukan dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang memiliki keandalan dan validitas 0,93 dan 0,97. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan *one group pretest-posttest design*. Pengujian statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji T sampel berpasangan terhadap kelompok eksperimen dengan nilai sig. (dua ekor) $< 0,05$ atau $0,000 < 0,05$. Hasilnya menyimpulkan bahwa ada perbedaan signifikansi antara hasil *pre-test* dan *post-test* dalam kelompok eksperimen sehingga ada penurunan kecemasan subjek setelah diobati dengan terapi meditasi relaksasi gelembung pikiran. Secara keseluruhan, ada efek dari memberikan terapi meditasi gelembung pikiran relaksasi untuk mengurangi kecemasan bagi siswa SMA senior di kelas XII menuju ujian nasional.

Berdasarkan jurnal di atas belum ada yang meneliti tentang relaksasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan mereduksi stres akademik terhadap pembelajaran agama Buddha di SMA Bodhi Dharma Batam.