

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### A. Kajian Pustaka

Penelitian ini berdasarkan literatur sebelumnya yang berkaitan dengan pengaruh relaksasi sebelum pembelajaran terhadap kemampuan mereduksi stres akademika siswa SMA kelas X dalam pembelajaran Agama Buddha Di Sekolah Bodhi Dharma Batam. Meskipun ada kemajuan yang terbatas dibidang ini peneliti telah menemukan banyak penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang sedang berlangsung.

Penelitian pertama yang berjudul “Efektivitas Teknik Meditasi Relaksasi dalam Membantu Siswa Mengatasi Stres Sebelum Menghadapai Ujian Nasional,” dilakukan oleh (dosi Juliawati, 2019:37-45). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimen studi* ini dijalankan pada tahun 2016, studi ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan yang bertujuan untuk menjelaskan nilai-nilai budaya di kelas. Hasil penelitian ini adalah mengungkap kegunaan teknik meditasi relaksasi untuk membantu peserta didik dalam menghadapi stres sebelum ujian nasional.

Penelitian kedua 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. Pada studi ini, metode *survey* dengan pendekatan kuantitatif kasual digunakan untuk tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menganalisis pengatih mindfulness dan relaksasi total terhadap kempuan menangani stres akademik peserta didik kelas 7 SMP *Ekayana Ehipasiko school BSC* Tahun 2019/2020.

Penelitian ketiga dengan judul jurnal “Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA N 1 Sewon”

pada studi ini metode yang digunakan adalah 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 efektifitas teknik relaksasi otot untuk membantu siswa dalam mengurangi stress belajar siswa SMA N 1 Sewon.

Penelitian keempat yang berjudul “Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA” Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA Ass’adah di Kota Gresik dengan menggunakan rancangan kuasi eksperimen dengan model “*one group pretest posttest design*”. Pengumpulan data dengan menggunakan inventori stres akademik tujuannya untuk 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 dengan menggunakan analisis *statistic Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik menjelang ujian sesudah subjek mendapatkan layanan dengan teknik relaksasi.

Penelitian kelima dengan judul jurnal “Pengaruh Relaksasi Meditasi Gelembung Pikiran Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA/Sederajat Kelas XII Di Tulungagung” Tujuan penelitian adalah untuk 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.

## **B. Kerangka Teoretis**

### **1. Relaksasi**

#### **a. Pengertian Relaksasi**

Relaksasi merupakan suatu proses kompleks yang melibatkan perpaduan antara fisik dan mental untuk mencapai keadaan yang tenang, damai, dan bebas dari ketegangan (Brown & Smith, 2018:215-230; D. N. Sari & Subandi, 2015:173-192). Proses ini membutuhkan koordinasi antara berbagai aspek tubuh dan pikiran untuk mencapai ketenangan yang optimal. Relaksasi, otot-otot dilemaskan, pernapasan diatur, dan pikiran dialihkan dari sumber stres, sehingga tubuh dan pikiran dapat mencapai keseimbangan yang harmonis.

Konteks kehidupan sehari-hari, relaksasi sering kali dianggap sebagai cara untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (A.III.70). Di tengah rutinitas yang sibuk dan tuntutan pekerjaan yang terus meningkat, relaksasi menjadi sebuah kebutuhan untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik. Melalui relaksasi, seseorang dapat menenangkan pikiran,

mengurangi ketegangan fisik, dan akhirnya mencapai keadaan yang lebih santai. Relaksasi juga diakui sebagai salah satu metode penting dalam upaya menjaga kesehatan mental dan fisik yang optimal.

Relaksasi tidak hanya terbatas pada kegiatan sederhana seperti tidur atau duduk santai. Ada berbagai teknik dan pendekatan yang dapat digunakan untuk mencapai relaksasi yang lebih mendalam, seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan. Teknik-teknik ini bertujuan untuk memperkuat hubungan antara tubuh dan pikiran, serta meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini. Relaksasi tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri, keseimbangan emosional, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Susanto & Wijaya, 2017:139-146).

b. Tujuan Relaksasi

Relaksasi pada tingkat fisik dapat dicapai melalui berbagai cara, seperti pernapasan dalam, olahraga ringan, atau pijatan (Hidayat & Fourianalistyawati, 2018:43-55). Ketika tubuh mengalami relaksasi, otot-otot tegang menjadi longgar, tekanan darah menurun, dan pernapasan menjadi lebih dalam dan lambat (Garcia & Lee, 2019:145-160). Hal ini menciptakan sensasi kenyamanan dan ketenangan yang dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan mengurangi gejala-gejala stres seperti sakit kepala, ketegangan otot, dan gangguan tidur.

Relaksasi juga memiliki dimensi mental yang penting. Ini melibatkan pengelolaan pikiran dan emosi untuk mencapai keadaan ketenangan dan keseimbangan mental (*D.II.291*). Berbagai teknik relaksasi mental, seperti meditasi dan visualisasi, membantu individu untuk mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu dan meresponsnya dengan lebih tenang dan objektif (Prasetyo & Nurtjahjanti, 2019:136-143). Ini membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan

konsentrasi, dan memperkuat keadaan mental yang positif (Rodriguez & Kim, 2020:18).

c. Manfaat Relaksasi

Relaksasi memiliki beragam manfaat yang luas bagi kesejahteraan fisik, mental, dan emosional individu. Di antara manfaat-manfaat tersebut adalah:

1) Mengurangi Stres dan Kecemasan

Salah satu manfaat utama relaksasi adalah kemampuannya untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan (Gotink et al., 2016:32-41). Mengaktifkan respons relaksasi tubuh, individu dapat meredakan gejala-gejala stres dan mengembalikan keadaan ketenangan mental.

2) Meningkatkan Kualitas Tidur

Teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam dapat membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk tidur dengan lebih mudah (Gotink et al., 2016:32-41). Ini membantu meningkatkan kualitas tidur dan memperbaiki pola tidur yang terganggu oleh stres atau kegelisahan.

3) Meningkatkan Konsentrasi dan Produktivitas

Relaksasi dapat membantu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan fokus (Gotink et al., 2016:32-41), sehingga individu dapat bekerja atau belajar dengan lebih efektif. Pikiran yang tenang dan terfokus, produktivitas meningkat dan hasil kerja menjadi lebih baik.

4) Meningkatkan Kesehatan Jantung

Praktik relaksasi yang teratur telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, sehingga mengurangi risiko penyakit jantung dan masalah kesehatan kardiovaskular lainnya (Gotink et al., 2016:32-41).

5) Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Relaksasi membantu individu untuk merasa lebih tenang, bahagia, dan bahkan lebih optimis dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari (Gotink et al., 2016:32-41). Ini dapat membantu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

#### 6) Meningkatkan Kesadaran Diri dan Kehadiran Saat Ini

Praktik relaksasi sering kali melibatkan peningkatan kesadaran diri dan kehadiran saat ini. Ini membantu individu untuk lebih menghargai momen-momen kecil dalam hidup dan mengembangkan rasa syukur dan apresiasi yang lebih dalam (Gotink et al., 2016:32-41).

Teknik relaksasi sering kali mencakup aktivitas seperti meditasi, pernapasan dalam, visualisasi, mendengarkan musik santai, olahraga ringan, dan yoga (Van der Kolk & Emerson, 2018:1-7). Melalui latihan teratur, individu dapat mempelajari cara merilekskan tubuh dan pikiran mereka, mengurangi respon stres, dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan.

#### d. Pengaruh Relaksasi Terhadap Stres Akademik

Pengaruh relaksasi terhadap stres akademik menunjukkan adanya efek positif yang dapat diberikan oleh praktik relaksasi dalam mengurangi stres pada individu di lingkungan akademik (Galante et al., 2018:72-81). Pengguna teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, atau visualisasi sebelum atau selama sesi belajar, orang dapat mengurangi respons stresnya terhadap tekanan akademik seperti ujian, tugas, atau ekspektasi tinggi dari guru dan orang tua dapat menciptakan ketegangan yang mengganggu kesejahteraan mental dan fisik siswa. Menerapkan teknik-teknik relaksasi ini, individu dapat meredakan gejala stres dan mencapai keadaan mental yang lebih tenang. (Putri & Suparno, 2020:55-62; Nurmaliyah & Karyanta, 2018:17-28). Melalui relaksasi, respons stres yang

biasanya muncul saat menghadapi tekanan akademik dapat dikurangi, sehingga individu lebih mampu mengatasi tantangan yang ada dengan pikiran yang jernih dan tubuh yang rileks. Teknik-teknik seperti meditasi atau pernapasan dalam membantu menenangkan pikiran, sementara visualisasi dapat memberikan rasa percaya diri dan ketenangan sebelum atau selama sesi belajar. Relaksasi bukan hanya menjadi alat untuk mengurangi stres, tetapi juga meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan akademik secara lebih efektif, memaksimalkan potensi belajar, dan menjaga keseimbangan emosional di tengah tuntutan akademik yang tinggi.

Efek positif relaksasi terhadap stres akademik antara lain berkurangnya gejala stres seperti kecemasan, ketegangan dan ketegangan fisik, serta kemampuan seseorang dalam menghadapi stres dengan lebih efektif (Kabat-Zinn & Davidson, 2015:213-225). Menjadi lebih rileks dan tenang, siswa dapat meningkatkan fokus belajar, konsentrasi dan produktivitas, yang pada akhirnya dapat mengurangi dampak negatif stres akademik, seperti penurunan prestasi akademik dan buruknya kesejahteraan psikologis (*M.III.82*).

Pengaruh relaksasi terhadap stres akademik juga dapat mempengaruhi sikap dan persepsi individu terhadap situasi belajar. Ketika siswa mengalami lebih sedikit stres, mereka cenderung memiliki sikap positif terhadap pembelajaran, merasa lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik, dan memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik (Esch et al., 2014:208-213).

Efek relaksasi terhadap stres akademik merupakan bagian penting dari strategi manajemen stres yang efektif bagi siswa dari semua tingkat pendidikan (Chen & Patel, 2017:380-395; Thompson & Williams, 2016:552-565). Penggunaan praktik

relaksasi sebagai bagian dari pembelajaran mereka, siswa dapat memaksimalkan potensi akademik mereka sekaligus menjaga kesejahteraan mental dan emosional mereka.

## **2. Stres Akademik**

### **a. Pengertian Stres Akademik**

Stres akademik adalah kondisi psikologis yang dialami oleh individu sebagai respons terhadap tekanan dan tuntutan yang berhubungan dengan lingkungan akademik, seperti tugas-tugas sekolah, ujian, persaingan dengan teman sekelas, dan harapan yang diletakkan oleh orang tua atau guru (Córdova Olivera et al., 2023:3; Ma, 2023:106). Stres akademik dapat muncul sebagai reaksi terhadap perasaan tidak mampu mengatasi beban kerja yang berat atau ekspektasi yang tinggi, dan dapat mengganggu kesejahteraan psikologis, emosional, dan fisik seseorang.

Pada tingkat yang wajar, stres akademik dapat menjadi dorongan yang bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan kinerja mereka (Widiana & Prihartanti, 2016:125-133). Jika tidak diatasi dengan baik, stres akademik dapat mengarah pada dampak negatif, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, penurunan kinerja akademik, dan masalah kesehatan fisik (Rahmawati & Kusuma, 2019:37-46).

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat kesulitan materi pelajaran, tekanan sosial dari teman sekelas atau guru, ketidakpastian tentang masa depan, dan persepsi diri tentang kemampuan akademik (Sari & Sutarto, 2023:101; Anuar et al., 2019:135). Penting bagi individu untuk mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti praktik relaksasi, manajemen waktu, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, untuk membantu mengurangi dampak negatif dari stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

## b. Faktor-faktor Stres Akademik

Terdapat aspek yang menimbulkan stress akademik menurut Sarafino dan Smith (Sarafino & Smith, 2011:60-65):

### a) Faktor Biologis

Individu memberikan reaksi fisiologis terhadap stressor, ketika mengalami peristiwa seperti detak jantung meningkat, otot menegang, dan kaki menegang (Sarafino & Smith, 2011:60-65). Persepsi yang negatif menyebabkan sistem saraf simpatik untuk merangsang banyak organ, seperti jantung yang merangsang kelenjar adrenal dari sistem endokrin, mensekresi adrenalin, meningkatkan gairah tubuh, dan menghasilkan gairah yang memiliki efek negatif. Kemampuan mereduksi stres akademik merujuk pada keterampilan dan strategi yang dimiliki peserta didik untuk mengurangi dan mengatasi tekanan serta ketegangan yang muncul dalam konteks pendidikan dan akademik.

### b) Faktor Kognitif

Banyak individu yang mengalami gangguan stres, misalnya stres ketika ujian sekolah, individu sering mengabaikan atau salah menafsirkan informasi penting dalam sebuah pertanyaan, serta mengalami kesulitan mengingat jawaban individu yang telah dipelajari. Tingginya stres pada individu dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian (Sarafino & Smith, 2011;60-65). Reaksi kognitif, individu tampak sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa, merasa tidak berguna, bingung, tidak punya tujuan hidup, selalu berfikir negatif, prestasi menurun, merasa tidak menikmati hidup, serta sulit untuk mengambil keputusan.

### c) Faktor Emosi

Emosi dan stres memiliki hubungan yang erat dan saling mempengaruhi. Ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan stres, emosi sering kali menjadi alat utama untuk mengevaluasi dan merespons kondisi tersebut. Proses kognitif, seperti bagaimana seseorang memikirkan atau menilai suatu situasi, dapat memperkuat atau mengurangi tingkat stres yang dirasakan (Sarafino & Smith, 2011;60-65). Misalnya, reaksi emosional seperti ketakutan dan ketidaknyamanan sering kali muncul ketika seseorang menghadapi tekanan yang berat, baik secara psikologis maupun fisik. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memunculkan emosi negatif seperti kecemasan yang berlebihan, ketakutan, atau bahkan perasaan tertekan. Emosi ini kemudian memperburuk kondisi stres, menciptakan lingkaran yang sulit untuk diputus.

Stres yang berkelanjutan juga dapat menimbulkan dampak emosional yang lebih dalam, seperti perasaan sedih atau depresi. Individu yang berada dalam keadaan stres yang tinggi mungkin menunjukkan berbagai reaksi emosional yang terkait dengan kondisi psikologis mereka, seperti mudah marah, cepat merasa sedih, atau cepat tersinggung. Mereka mungkin kehilangan kemampuan untuk menikmati hal-hal yang biasanya membuat mereka bahagia, merasa kecewa dengan keadaan sekitar, dan menjadi gelisah ketika menghadapi tantangan seperti ujian atau tugas yang menumpuk. Ketakutan menghadapi situasi yang sulit, seperti berhadapan dengan guru yang galak atau menangani beban tugas yang berat, dapat membuat mereka merasa panik dan kewalahan. Semua reaksi emosional ini menunjukkan betapa kuatnya pengaruh stres terhadap kesehatan psikologis individu, dan bagaimana emosi dapat menjadi cermin dari kondisi stres yang dialami..

#### d) Faktor Perilaku Sosial

Stres dapat merubah perilaku individu terhadap individu lainnya (Sarafino & Smith, 2011;60-65). Beberapa kondisi stres dapat menyebabkan individu mencari dukungan untuk kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungannya, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Kemampuan ini melibatkan serangkaian teknik dan praktik yang dapat membantu peserta didik mengelola stres yang timbul akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas, dan ekspektasi yang diletakkan oleh guru dan orangtua.

Siswa yang memiliki kemampuan mereduksi stres akademik biasanya mampu mengidentifikasi sumber stres, memahami respons fisik dan emosional terhadap stres, serta mengambil langkah-langkah konkret untuk mengurangi dampaknya (Azmy & Karyanta, 2017:103-112; Safaria & Saputra, 2016:116-129). Ini dapat mencakup praktik relaksasi, seperti meditasi, pernapasan, serta penggunaan strategi kognitif, seperti restrukturisasi kognitif dan manajemen waktu.

Kemampuan untuk mereduksi stres akademik menjadi salah satu faktor kunci dalam kesejahteraan siswa dan keberhasilan mereka dalam proses belajar. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik siswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyerap informasi dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar. Membangun keterampilan yang efektif dalam mengurangi stres, siswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif, di mana mereka merasa lebih tenang dan siap menghadapi tantangan akademik tanpa terbebani oleh tekanan yang berlebihan.

Mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres tidak hanya membantu siswa dalam menjaga keseimbangan emosional, tetapi juga meningkatkan ketahanan

mereka terhadap situasi yang penuh tekanan. Ketika siswa mampu mereduksi stres, mereka dapat mempertahankan konsentrasi dan fokus yang lebih baik selama proses belajar, yang sangat penting untuk memahami materi pelajaran dan menyelesaikan tugas dengan baik. Ketahanan terhadap stres juga berarti bahwa siswa lebih mampu bangkit kembali dari kegagalan atau kesulitan, karena mereka memiliki strategi yang efektif untuk menghadapi tantangan tanpa merasa kewalahan. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat dalam jangka pendek, tetapi juga membekali siswa dengan kemampuan untuk sukses dalam jangka panjang.

Peningkatan kinerja akademik secara keseluruhan adalah salah satu manfaat utama dari kemampuan mereduksi stres. Ketika siswa mampu menjaga pikiran mereka tetap tenang dan terfokus, mereka dapat memaksimalkan potensi intelektual mereka dan mencapai hasil yang lebih baik dalam ujian dan tugas-tugas akademik. Selain itu, kesejahteraan psikologis yang baik juga berkontribusi pada peningkatan motivasi dan semangat belajar, karena siswa tidak lagi melihat belajar sebagai beban yang menekan, melainkan sebagai proses yang bisa dinikmati. Kemampuan mereduksi stres tidak hanya meningkatkan performa akademik, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup siswa secara keseluruhan, menjadikan mereka lebih siap untuk menghadapi tantangan di masa depan..

### **C. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir merupakan alur fokus yang dijadikan sebagai skema pemikiran atau dasar-dasar pemikiran untuk memperkuat subfokus yang melatar belakangi penelitian ini. Kerangka berpikir dalam peneliti ini mencoba menjelaskan masalah pokok penelitian yaitu “Pengaruh Relaksasi Sebelum Pembelajaran Terhadap Kemampuan Mereduksi Stress Akademik Siswa SMA Kelas X Dalam Mengikuti Pembelajaran Agama Buddha Disekolah Bodhi Dharma 2024”.

## Bagan 2.1

### Kerangka Berpikir



Sumber: Diolah peneliti

#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang dijadikan acuan dalam penelitian ini, hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: terdapat pengaruh signifikan dari penerapan teknik relaksasi sebelum sesi pembelajaran terhadap kemampuan mereduksi stres akademik di kalangan siswa SMA Bodhi Dharma Batam pada tahun 2024. Hipotesis ini didasarkan pada pemahaman bahwa relaksasi, yang melibatkan metode seperti meditasi, pernapasan dalam, atau visualisasi, mampu menurunkan tingkat stres dengan menenangkan pikiran dan tubuh siswa sebelum mereka terlibat dalam aktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah intervensi relaksasi ini secara nyata dapat membantu siswa dalam mengatasi tekanan akademik yang sering kali muncul dalam lingkungan pendidikan, khususnya pada masa-masa yang penuh tantangan seperti ujian dan tugas besar.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam bidang psikologi pendidikan, terutama dalam pengembangan strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa. Jika hipotesis terbukti benar, maka program relaksasi dapat direkomendasikan sebagai bagian dari kurikulum sekolah, sehingga dapat membantu siswa mengelola stres mereka dengan lebih baik, meningkatkan kinerja akademik, dan menjaga keseimbangan emosional mereka. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih

holistik, yang tidak hanya berfokus pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa.

