

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Covid-19 merupakan penyakit baru yang telah menyebar secara global dan telah ditetapkan sebagai pandemi dunia oleh WHO. Sejak virus tersebut menyebar pada akhir tahun 2019, berbagai perubahan telah terjadi dalam masyarakat. Salah satunya pada dunia pendidikan. Sistem pendidikan mengalami perubahan, di mana pemerintah pusat hingga daerah menerapkan berbagai sistem pembelajaran yaitu dari sistem pembelajaran daring menjadi sistem pembelajaran tatap muka terbatas. Pemerintah menerapkan sistem pembelajaran daring di awal pandemi pada saat jumlah kasus Covid-19 meningkat. Sistem pembelajaran tersebut diterapkan sesuai surat edaran yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19 pada tanggal 24 Maret 2020 (Kemdikbud, 2020). Kemudian seiring berjalannya waktu setelah melewati fase yang cukup panjang, pemerintah mulai menerapkan sistem pembelajaran tatap muka terbatas pada saat ini, di mana jumlah kasus Covid-19 mulai menurun.

Sistem pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan secara *online* dan tanpa adanya tatap muka secara langsung. Sistem pembelajaran daring disebut dengan *electronic learning*. Raheem dan Khan (2013) menyatakan bahwa *electronic learning* merupakan kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan alat teknologi dan menawarkan berbagai konten seperti rekaman audio, video, email dan lain-lain. Sistem pembelajaran daring memberikan banyak perubahan yang membuat pelajar merasa kesulitan. Adapun kesulitan yang

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

dialami pelajar yaitu mengalami kesulitan untuk fokus dalam belajar, kesulitan berkomunikasi dan berdiskusi antar pelajar maupun guru, terjadi miskonsepsi, kesulitan memahami materi, kesulitan merangkum materi dan merasa ketidaknyamanan mata karena berhadapan dengan radiasi laptop dan *handphone*, jaringan internet tidak lancar dan banyaknya tugas yang diperoleh, media kurang menarik (Fauza, dkk. 2020; Tyas, dkk. 2021).

Berbagai kesulitan yang dialami pelajar selama mengikuti proses pembelajaran daring membuat pemerintah mulai menerapkan sistem pembelajaran tatap muka terbatas. Salah satu alasan pemerintah mempercepat sistem pembelajaran tatap muka terbatas adalah penerapan pembelajaran daring yang berkepanjangan dapat beresiko negatif pada anak, khususnya kesehatan mental (Purnamasari, 2021). Oleh karena itu, pemerintah mengeluarkan kebijakan baru mengenai sistem pembelajaran tatap muka terbatas wajib diterapkan oleh seluruh satuan pendidikan mulai Januari 2022 (Caesaria, 2021). Kebijakan tersebut dilakukan berdasarkan surat edaran yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Nomor 2 tahun 2022 mengenai diskresi pelaksanaan keputusan bersama 4 (empat) menteri tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) (Kemdikbud, 2022).

Seluruh satuan pendidikan mulai menerapkan sistem pembelajaran tatap muka terbatas. Sistem pembelajaran tatap muka terbatas diterapkan dengan harapan pelajar dapat menjalani proses belajar lebih menyenangkan karena dapat berinteraksi dan berdiskusi langsung dengan guru dan teman mengenai

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

pembelajaran yang dipelajari. Namun pada faktanya, sistem pembelajaran tatap muka terbatas juga menimbulkan kesulitan bagi pelajar. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosmana, dkk. (2022) menunjukkan bahwa pelajar merasa kesulitan dalam memahami materi dalam proses pembelajaran tatap muka terbatas dikarenakan waktu pembelajaran yang terbatas serta kesulitan untuk berinteraksi karena memiliki kekhawatiran terkena virus covid-19. Selain itu, Nopiyanto, dkk. (2022) menyatakan bahwa pelajar yang mengikuti sistem pembelajaran tatap muka terbatas kesulitan untuk berkonsentrasi, kurang memiliki motivasi dan minat dalam mengikuti pembelajaran serta mengalami kejenuhan. Kesulitan-kesulitan tersebut membuat pelajar merasa stres. Bahrodin dan Widiyati (2021) menyatakan bahwa terdapat pelajar yang mengalami stres dalam mengikuti sistem pembelajaran tatap muka terbatas. Berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelajar mengalami stres dalam mengikuti sistem pembelajaran di masa pandemi, baik dari sistem daring maupun tatap muka terbatas saat ini. Pelajar dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai kesulitan yang ada dalam setiap sistem pembelajaran. Hal tersebut membuat pelajar merasa tertekan dan stres.

Stres adalah hubungan individu dengan lingkungan yang dianggap sebagai hal yang membebani atau melebihi kemampuannya dan memengaruhi moral, fungsi sosial dan *physical well being* (Lazarus, 2006). Stres yang dirasakan pelajar berbeda-beda tergantung bagaimana mereka merespon stres yang timbul dalam mengikuti proses pembelajaran di masa pandemi yaitu dari daring ke sistem pembelajaran tatap muka terbatas. Stres yang dialami oleh pelajar dalam proses pembelajaran di masa pandemi yaitu stres akademik. Stres akademik merupakan

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

persepsi individu terkait tekanan akademik yang melebihi kemampuan (Gadzella, 1994).

Semua satuan pendidikan mengalami stres akademik, baik SD, SMP, SMP sampai perguruan tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran di masa pandemi (Hasanah & Sa'adah, 2021; Wibowo, 2021; Gusella, 2020; Lubis, dkk. 2021). Dari semua satuan pendidikan tersebut, pelajar SMA tercatat memiliki banyak aduan mengenai kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran selama pandemi. Hal ini berdasarkan laporan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia yang menunjukkan bahwa siswa SMA memiliki banyak aduan mengenai kesulitan dan kelelahan dalam mengikuti proses pembelajaran daring (Ernes, 2020). Kemudian kesulitan dalam proses pembelajaran, juga masih dialami sebagian siswa SMA dalam sistem pembelajaran tatap muka terbatas. Wahyuni dan Saparuddin (2022) menyatakan bahwa siswa SMA merasa kesulitan dalam mengikuti sistem pembelajaran tatap muka dikarenakan masih terkendala dalam adaptasi proses pembelajaran setelah setahun mengikuti pembelajaran daring. Selain itu, berdasarkan *pre-liminary research* yang dilakukan oleh peneliti diperoleh bahwa siswa SMA masih merasa kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran tatap muka terbatas dikarenakan waktu yang terbatas sehingga terkadang sulit untuk memahami materi dan terkendala dalam mengerjakan tugas. Kesulitan tersebutlah yang membuat siswa SMA merasa stres dalam mengikuti proses pembelajaran di masa pandemi. Kemudian pada sisi lain, siswa SMA rentan mengalami stres akademik dikarenakan dipengaruhi oleh fase perkembangan mereka yang berada di usia remaja. Remaja merupakan masa emosional atau stres (Hal dalam santrock, 2016). Remaja mudah

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

mengalami perubahan emosi dalam suatu kondisi sehingga mudah mengalami situasi stres (Santrock, 2016). Hal tersebut terjadi pada salah satu tahap perkembangan remaja yaitu siswa yang berada pada jenjang SMA, di mana mereka berusia sekitar 15 sampai 18 tahun. Menurut Rizkyta dan Fardana (2017) bahwa remaja yang berusia 15 sampai 18 tahun mengalami keadaan emosi yang masih tidak stabil karena masa transisi dari masa remaja awal menuju kondisi emosi yang lebih matang di remaja akhir. Kondisi tersebutlah yang dialami oleh beberapa siswa SMA dalam menjalani proses pembelajaran di masa pandemi yang berarah pada stres akademik. Hal tersebut terjadi di salah satu sekolah yang berada di kota Makassar yang saat ini telah menerapkan sistem pembelajaran tatap muka terbatas di masa pandemi.

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui wawancara dengan tiga siswa pada tahun 2022, mereka menyatakan bahwa merasa tertekan dalam menjalani proses pembelajaran di masa pandemi, baik dalam sistem pembelajaran daring maupun sistem pembelajaran tatap muka terbatas. Adapun petikan wawancara dari salah satu siswa, sebagai berikut:

“Yaaa saya tertekan dalam belajar daring dan tatap muka terbatas saat ini. Saya terkadang kesulitan memahami materi yang disampaikan oleh guru karena terkadang terjadi kendala jaringan. Kemudian guru tiba-tiba memberikan tugas. Tugas yang diperoleh pun juga cukup banyak. Di mana tugasnya itu, kadang segera dikumpul atau diberi waktu yang cukup lama dan kadang sulit. Hal yang sama saya juga rasakan dalam belajar tatap muka terbatas saat ini. Saya terkadang tidak memahami penjelasan guru karena guru memiliki waktu yang terbatas untuk menjelaskan materi pada pembelajaran tatap muka terbatas di masa pandemi Covid-19, sehingga saya sulit untuk memahami materi dan mengerjakan tugas”

Kemudian berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di tahun 2022 pada 54 orang siswa SMA yang tidak menjadi bagian dari subjek

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

penelitian dalam rangka *pre-liminary research* dengan menggunakan kuesioner yang aitemnya sama dengan pengukuran stres akademik dari teori Gadzella (1994), menunjukkan bahwa ada beberapa stresor yang membuat siswa mengalami stres akademik dalam mengikuti proses pembelajaran di masa pandemi yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri. Stresor dari stres akademik yang mereka alami menimbulkan berbagai reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Gadzella (1994) menyatakan bahwa stres akademik menyebabkan reaksi atau gejala pada aspek fisiologis, emosional, perilaku dan kognitif. Adapun reaksi yang mereka munculkan dari berbagai aspek yaitu:

Tabel 1.1 Reaksi stres akademik

Aspek	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Hampir setiap waktu
Fisik					
Siswa mengalami kelelahan yang (sangat lesuh, jenuh atau bosan)	3,70 %	9,25 %	24,07 %	31,48 %	31,48 %
Siswa pernah mengalami sakit kepala, migrain, hipertensi, detak jantung cepat atau berdebar-debar.	20,37 %	14,81 %	25,92 %	25,92 %	12,96 %
Emosi					
Siswa pernah mengalami rasa takut, khawatir dan cemas.	7,40 %	9,25 %	16,66 %	31,48 %	35,18 %
Siswa pernah merasa marah	0 %	14,81 %	22,22 %	35,18 %	27,77 %
Siswa pernah merasa bersalah	0 %	9,25 %	24,07 %	37,03 %	29,62 %
Siswa pernah mengalami kesedihan atau depresi	7,40 %	22,22 %	14,81 %	27,77 %	27,77 %
Perilaku					
Siswa pernah menangis	16,66 %	11,11 %	22,22 %	14,81 %	35,18 %

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

Aspek		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Hampir setiap waktu
Siswa	pernah menggunakan mekanisme pertahanan	7,40 %	12,96 %	12,77 %	33,33 %	18,51 %
Siswa	pernah menjauh dari orang lain	9,25 %	16,66 %	20,37 %	27,77 %	35,92 %
Kognitif						
Siswa	telah memikirkan dan menganalisis mengenai seberapa berat situasi yang dihadapi	14,81 %	33,33 %	22,22 %	22,22 %	7,40 %
Siswa	telah memikirkan dan menganalisis mengenai keefektifan strategi yang digunakan dalam situasi stres	12,96 %	25,92 %	16,66 %	37,03 %	7,40 %

Tabel 1.1 menunjukkan bahwa siswa mengalami reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif dalam mengikuti proses pembelajaran di masa pandemi dengan presentase yang berbeda-beda. Sebagian besar dari mereka tampak mengalami reaksi dengan frekuensi kadang-kadang, sering dan hampir setiap waktu. Pada reaksi fisik, siswa melaporkan bahwa mereka sering dan hampir setiap waktu mengalami kelelahan, seperti lesuh, jenuh atau bosan dengan presentase tertinggi masing-masing 31,48 %. Sedangkan pada reaksi fisik berupa sakit kepala, migrain, hipertensi, detak jantung cepat atau berdebar-debar, presentase tertinggi terdapat pada respon jawaban “sering” dan “kadang-kadang”, kemudian diikuti dengan respon jawaban “tidak pernah”. Ini berarti keluhan fisik ini dialami oleh hanya sekitar 1/4 siswa yang menjawab sering dan hampir setiap waktu selebihnya siswa menjawab kadang-kadang, jarang dan bahkan tidak pernah. Selanjutnya pada reaksi emosi, siswa melaporkan bahwa mereka sering dan hampir setiap waktu

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

merasa takut, khawatir dan cemas dengan presentase tertinggi masing-masing di atas 30 %. Kemudian pada reaksi fisik berupa marah, bersalah, kesedihan atau depresi dengan presentasi tertinggi pada respon jawaban “sering” dan “hampir setiap waktu”. Hal ini menunjukkan bahwa keluhan emosi ini dialami oleh hanya sekitar 1/4 siswa yang menjawab sering dan hampir setiap waktu, selebihnya siswa menjawab kadang-kadang, jarang dan bahkan tidak pernah.

Pada reaksi perilaku, siswa melaporkan bahwa mereka sebagian besar hampir setiap waktu menangis dan menjauh dari orang lain dengan presentase tertinggi masing-masing di atas 30 %. Sedangkan pada reaksi perilaku berupa menggunakan mekanisme pertahanan, presentase tertinggi pada respon jawaban “sering dan “hampir setiap waktu”. Hal ini menunjukkan bahwa keluhan perilaku ini dialami oleh hanya sekitar 1/4 siswa yang menjawab sering dan hampir setiap waktu, selebihnya siswa menjawab kadang-kadang, jarang dan bahkan tidak pernah. Selanjutnya pada reaksi kognitif, siswa menunjukkan bahwa 1/5 dari mereka sering memikirkan dan menganalisis mengenai seberapa berat situasi yang dihadapi. Kemudian, 1/4 dari mereka sering memikirkan dan menganalisis mengenai keefektifan strategi yang digunakan dalam situasi stres dengan presentase 37,03 %. Kondisi tersebut dialami oleh siswa dikarenakan mereka tidak menyadari keterkaitan antara sumber daya yang ada dalam diri dan tekanan yang diperoleh dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa SMA di salah satu sekolah di Makassar yang mengalami stres akademik dalam mengikuti proses pembelajaran di masa pandemi dengan sistem pembelajaran tatap muka terbatas saat ini.

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

Terdapat berbagai metode yang digunakan untuk mereduksi stres akademik, termasuk terapi *mindfulness* dan *cognitive behavioral therapy* (CBT). Terapi *mindfulness* dan *cognitive behavioral therapy* (CBT) efektif untuk menurunkan stres akademik di kalangan pelajar (Rustam, 2020; Munif, dkk. 2020). Terapi *mindfulness* merupakan sebuah terapi dengan pendekatan kesadaran yang ditimbulkan dengan sengaja untuk menghadirkan pengalaman saat ini tanpa melakukan penghakiman dan menerimanya (Kabat-Zinn, 2005). Sedangkan CBT adalah salah satu psikoterapi yang membantu individu untuk mengurangi tekanan psikologis dan disfungsi dengan mengeksplorasi dan menangani bagaimana integrasi pikiran, perasaan dan perilaku (Davies, 2013). Terapi *mindfulness* dan CBT memiliki *effect size* yang berbeda dalam penelitian yang dilakukan oleh Anclair, dkk. (2018) menunjukkan bahwa *effect size* CBT sebesar 1,28 – 1,64 dan *mindfulness* sebesar 1.25 – 2.20) untuk mereduksi stres. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* lebih efektif untuk mereduksi stres. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan terapi *mindfulness* sebagai intervensi untuk mereduksi stres akademik siswa SMA.

Pada dasarnya kondisi stres muncul karena adanya persepsi terhadap situasi atau lingkungan yang dianggap mengancam. Pada kondisi ini, seseorang tidak menyadari atau memiliki kesadaran yang rendah mengenai tekanan dan sumber daya yang dimiliki sehingga seringkali menilai suatu lingkungan yang menimbulkan tekanan secara otomatis, tidak sadar dan tidak adaptif (Lazarus & Folkman, 1984). Berdasarkan hal tersebut, *mindfulness* dapat menjadi sebuah pendekatan yang membantu individu untuk menyadari dan menerima tekanan yang

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

diperoleh dari lingkungan sehingga dapat mengubah persepsi seseorang mengenai tekanan yang menimbulkan stres (Dian dalam Ikandani, 2021). *Mindfulness* merupakan kesadaran yang ditimbulkan dengan sengaja untuk menghadirkan pengalaman saat ini tanpa melakukan penghakiman dan menerimanya (Kabat-Zinn, 2005). Pada terapi *mindfulness*, kesadaran seseorang akan ditingkatkan dan diarahkan untuk menghentikan proses berpikir negatif menjadi positif yang dapat menjadi penyebab munculnya tekanan emosional dan perilaku maladaptif (Bishop, 2004). Terapi *mindfulness* dapat dilakukan dengan berbagai cara berdasarkan praktiknya. Shapiro dan Carlson (2009) mengatakan bahwa praktik *mindfulness* terdiri dari empat bentuk, yaitu *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), *Mindfulness-Based Cognition Therapy* (MBCT), *Dialectal Behavior Therapy* (DBT), dan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT).

Salah satu bentuk terapi *mindfulness* yang sering digunakan dalam penelitian yaitu *mindfulness-based stress reduction* (MBSR). Hal ini dikarenakan sudah banyak digunakan dalam bidang kesehatan fisik dan mental. Terapi MBSR bertujuan untuk menurunkan keadaan stres dengan mengubah proses kognisi dan afeksi yang berpengaruh pada regulasi emosi, sensasi fisik, dan keyakinan diri seseorang (Kabat-Zinn, 2016). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terapi MBSR merupakan bentuk terapi yang efektif untuk menurunkan stres akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Novianty (2017) menunjukkan bahwa terapi MBSR signifikan untuk mereduksi stres akademik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang lainnya bahwa bahwa terapi *mindfulness-based stress reduction* dapat mengurangi stres dan kecemasan pada mahasiswa dan siswa SMA

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

(Warnecke, dkk. 2011; Mustafazadeh, dkk. 2019). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Smith (2014) juga menunjukkan bahwa terapi *mindfulness-based stress reduction* dapat mengatasi stres sehingga meningkatkan kualitas individu.

Mindfulness based stress reduction merupakan bentuk program terapi yang dilakukan selama delapan minggu secara intensif yang melatih beberapa praktik, seperti *mindful breathing*, *body scan*, *sitting meditation* dan *hatha yoga* (Kabat-Zinn, 2005). Namun saat ini beberapa penelitian tidak menggunakan semua teknik dari terapi *mindfulness-based stress reduction* dengan beberapa alasan, yaitu tidak semua orang tertarik, memiliki sumber daya dan waktu untuk mengikuti program yang intensif (Carmody & Baer, 2008). Oleh karena itu, beberapa peneliti menggunakan *brief mindfulness therapy* yang merupakan terapi *mindfulness* singkat dengan menggunakan satu atau dua bagian dari terapi *mindfulness* yang tetap efektif dalam mereduksi stres dan gejala-gejala lainnya. Hal ini sesuai dengan penelitian dilakukan oleh Distina (2021) menunjukkan bahwa intervensi *mindful breathing* efektif untuk menurunkan stres akademik pada remaja sekolah menengah atas. Penelitian yang lain juga dilakukan oleh Call, dkk. (2013) menunjukkan bahwa terapi *body scan* dan *hatha yoga* efektif untuk mengurangi gejala kecemasan dan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, Arbi dan Ambarini (2018) menggunakan terapi *brief mindfulness* dengan *body scan* yang menunjukkan hasil bahwa terapi *body scan* efektif untuk menurunkan stres pada atlet basket wanita.

Penelitian ini berfokus menggunakan bentuk terapi *mindfulness-based body scan* sebagai upaya intervensi untuk mereduksi stres akademik pada siswa SMA dalam pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Stres akademik dialami

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

siswa dikarenakan persepsi siswa menganggap bahwa proses pembelajaran daring selama pandemi sebagai hal yang menekan dan telah melebihi kemampuan yang dimiliki. Pada kondisi tersebut siswa tidak menyadari tekanan yang diperoleh sehingga mengalami reaksi pada fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Oleh karena itu, *mindfulness body scan* merupakan teknik inti dari *mindfulness* untuk membangun kembali tubuh, di mana individu membawa kesadaran dan pengakuan terkait apapun yang dirasakan oleh tubuh dengan mengamati apa yang dirasakan oleh tubuh. Pada proses terapi *mindfulness body scan*, individu melakukan relaksasi pernapasan dengan fokus dan seluruh tubuh untuk meningkatkan konsentrasi dan perhatian. Individu diharapkan dapat merasakan sensasi pada tubuh, seperti kelelahan dan ketegangan otot-otot yang dialami dalam mengikuti proses pembelajaran di masa pandemi. Relaksasi yang dilakukan dapat membuat kelelahan dan ketegangan yang diperoleh mengalir keluar sehingga dapat membantu mengatasi stres yang dialami (Kabat-Zinn, 2005). Terapi ini dapat membantu siswa untuk mengenali berbagai hal yang terjadi dalam pembelajaran di masa pandemi dengan bersikap hormat dan cinta pada dirinya sehingga dapat mengatasi tekanan yang dapat menimbulkan stres. Ketika siswa tidak dapat menyadari dan mengakui tekanan akademik yang dihadapi dalam pembelajaran di masa pandemi, maka akan kesulitan untuk mengekspresikan diri terkait sensasi, pikiran dan emosi. Hal tersebut tentunya membuat siswa merasa stres akademik. Sebaliknya, ketika siswa menyadari dan mengakui tekanan akademik yang dihadapi dalam pembelajaran di masa pandemi, maka dapat mengatasi tekanan tersebut yang dapat menimbulkan stres. Terapi *mindfulness-based body scan* dapat membantu untuk mengatasi stres,

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

kecemasan dan rasa sakit fisik (Stahl & Goldstein, 2019). Selain itu, alasan lain lebih memilih teknik terapi *body scan* jika dibandingkan teknik lainnya karena *body scan* lebih efektif. Call, dkk. (2013) menunjukkan bahwa terapi *body scan* lebih efektif menurunkan stres daripada praktik *mindfulness hatha yoga*.

Penelitian ini menggunakan terapi *mindfulness-based body scan* Arbi dan Ambarani (2018) sebagai intervensi yang disesuaikan dengan konteks penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu membahas stres akademik siswa SMA dalam pembelajaran selama di masa pandemi Covid-19. Intervensi ini terdiri dari beberapa bagian yang menjadi satu kesatuan dalam terapi *mindfulness-based body scan*, di antaranya pengenalan materi mengenai ruang lingkup stres akademik dan *mindfulness*, praktik *mindfulness*, membangun kesadaran dan peningkatan kondisi diri. Intervensi dilakukan dengan empat sesi yaitu pengenalan, menyadari kondisi saat ini, peningkatan kesadaran dan evaluasi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah” apakah penerapan terapi *mindfulness-based body scan* efektif untuk mereduksi tingkat stres akademik siswa pada sebuah SMA di Makassar dalam pembelajaran selama pandemi covid-19”?

1.3. Signifikansi Penelitian

Siswa SMA mengalami stres akademik dalam mengikuti proses pembelajaran di masa pandemi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Safira dan Hartati (2021) menyatakan bahwa siswa SMA mengalami stres akademik selama pandemi. Ada beberapa faktor yang menyebabkan stres akademik

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

pada siswa SMA dalam mengikuti proses pembelajaran di masa pandemi, yaitu tekanan pembelajaran, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi terhadap diri dan keputusan belajar (Adzkia, 2021). Faktor-faktor tersebut dipicu karena adanya perubahan sistem pembelajaran di masa pandemi Covid-19. Pelajar mengalami perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi daring kemudian ke tatap muka terbatas. Perubahan sistem pembelajaran tersebut membuat pelajar mengalami berbagai kesulitan. Oleh karena itu, perlu untuk diberikan penanggulangan. Maulinda dan Rahayu (2021) mengatakan bahwa salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres akademik pada siswa SMA di masa pandemi adalah terapi *mindfulness*, karena ketika siswa memiliki *mindfulness* yang rendah, maka akan menyebabkan stress akademik yang tinggi.

Berdasarkan hasil telaah literatur yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa penelitian yang mengangkat tema efektivitas intervensi terapi *mindfulness* untuk menurunkan stres akademik. Berbagai teknik terapi *mindfulness* telah digunakan di beberapa penelitian. Sharma, dkk. (2020) melakukan penelitian mengenai efektivitas *mindfulness meditation* pada stres akademik remaja sekolah yang berusia 14-20 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan *mindfulness meditation* efektif menurunkan stres akademik remaja sekolah. Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Distina (2021) yaitu intervensi *mindful breathing* untuk mengatasi stres akademik pada remaja sekolah yang menengah atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil dari pemberian intervensi *mindfulness breathing* berhasil mengatasi stres akademik pada siswa SMA. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kang, dkk. (2009) mengenai efektivitas program

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

koping stres berbasis *mindfulness meditation* pada stres, kecemasan dan depresi yang dialami mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa program koping stres berbasis *mindfulness meditation* efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor akademik. Pada penelitian tersebut, *mindfulness meditation* yang digunakan meliputi *body scan*, *breathing meditation* dan *walking meditation*.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang dipaparkan di atas menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif untuk menurunkan stres akademik bagi pelajar. Penelitian yang telah dijelaskan di atas menunjukkan bahwa peneliti belum memperoleh penerapan *mindfulness-based body scan* untuk mereduksi tingkat stres akademik siswa SMA. Pada penelitian sebelumnya, *mindfulness-based body scan* digunakan sebagai salah satu teknik untuk menurunkan stres dan kecemasan pada mahasiswa. Berdasarkan ulasan tersebut, maka peneliti mempertimbangkan menguji efektivitas terapi *mindfulness-based body scan* untuk mereduksi tingkat stres akademik siswa pada sebuah SMA di Makassar dalam pembelajaran selama pandemi covid-19.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui terapi *mindfulness-based body scan* untuk mereduksi tingkat stres akademik siswa pada sebuah SMA Di Makassar dalam pembelajaran selama pandemi covid-19.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam ilmu psikologis, terutama dalam topik intervensi untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa dalam pembelajaran di masa pandemi.

1.5.2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini akan memberikan informasi kepada siswa dan guru tentang efektivitas terapi *mindfulness-based body scan* untuk mereduksi tingkat stres akademik siswa pada sebuah SMA di Makassar dalam pembelajaran selama pandemi Covid-19. Informasi tersebut diharapkan dapat menjadi panduan bagi guru dan siswa dalam menerapkan program yang serupa ketika mengalami permasalahan terkait stres.