

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah Menengah Atas atau SMA merupakan salah satu satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan yang bersifat umum pada jenjang pendidikan menengah.¹ Pendidikan yang bersifat umum adalah pendidikan yang menyediakan kurikulum dengan beberapa jumlah bahan kajian dan pelajaran untuk pengembangan siswa. Adapun siswa SMA yaitu remaja berusia 16-18 tahun yang mana usia tersebut berdekatan dengan gejala, stres, pubertas dan tingkat kemampuan berfikir abstrak mengenai suatu objek tanpa memerlukan fisiknya atau pengalaman sebelumnya.

Menurut Santrock masa sekolah menengah terdapat pada masa remaja seorang siswa. Masa remaja merupakan sebuah periode dimana segala sesuatu mengalami perubahan baik segi perubahan sosial, kegiatan sekolah yang berbeda, kehidupan keluarga atau pribadi.² Semua perubahan yang berlangsung mengakibatkan individu yang berada pada tingkatan pendidikan menengah merasa mudah tertekan.

Hasil wawancara dengan siswa dari SMAN 1 Prambon yaitu siswa berinisial S didapatkan beberapa informasi. Informasi tersebut diantaranya saat ini siswa kelas X wajib mempelajari semua matkul baik IPA atau IPS. Akibatnya banyak beban pelajaran yang harus dipelajari dan beban tugas yang diberikan guru semakin banyak. Sehingga dia sering lupa makan dan tidur larut

¹ Wahyuningsih, *Sekolah Menengah Atas dari Masa ke Masa* ed Wawan Setiawan dan Sopian Wadi (Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA, 2017), 3.

² Santrock. J.W. *Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta : Erlangga, 2005, 45-48

malam untuk menyelesaikan tugas tersebut. Selain itu, dia juga menjadi mudah marah dan gelisah ketika merasa tertekan akibat tugas yang berlebihan.³

Informasi selanjutnya diperoleh dari siswa berinisial D yang menambahkan bahwa dia sering merasa sulit berkonsentrasi dan mengingat pelajaran. Hal tersebut disebabkan karena banyaknya mata pelajaran yang dipelajari dalam satu hari dan juga banyaknya aktivitas ekstrakurikuler yang diikuti. Selain itu, banyak mata pelajaran yang sulit untuk dimengerti oleh siswa, sehingga beberapa siswa memilih untuk membolos pelajaran tersebut.⁴

Berdasarkan hasil wawancara diatas yang mengacu pada pendapat Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith terkait stres akademik merupakan indikator munculnya stres akademik.⁵ Indikator tersebut diantaranya mengalami gangguan tidur dan makan saat banyak tugas, sulit berkonsentrasi dan mengingat materi pembelajaran, mudah marah dan takut tidak bisa menyelesaikan tugas serta sering membolos pelajaran. Adapun hal tersebut didukung dengan penelitian Siti Rohmatun mengutip pendapat Usman menyatakan bahwa makin tua pendidikan seseorang maka stres akademik yang dirasakan akan semakin tinggi dibandingkan sebelumnya.⁶

Stres akademik menurut Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith dapat mengakibatkan munculnya perasaan tidak nyaman dalam diri siswa, perubahan tingkah laku yang dialami oleh siswa, dan dapat menimbulkan ketegangan.⁷ Sehingga diperlukan suatu cara untuk meminimalisir emosi negatif yang

³ Wawancara S, Siswa Kelas X SMAN 1 Prambon

⁴ Wawancara D, Siswa Kelas X SMAN 1 Prambon

⁵ Sarafino, *Health psychology*. (US:John Wiley & Sons INC, 2017), 58-61

⁶ Rohmatun., "Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam" *Journal Of Health Research* Vol 5 No 2, (2022), 120-129

⁷ Maulinda., "Pengaruh *Mindfulness* terhadap stres akademik" *Jurnal Riset Psikologi* Vol 1 No 2, (2021), 100-108

dirasakan siswa ketika mengalami stres akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Rohmatun yang mengutip pendapat Majene salah satu cara yang dapat digunakan yaitu metode *non-farmakologis* yang tidak menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, salah satunya dengan penerapan *mindfulness*.⁸

Mindfulness menurut Kirk Warren Brown, J. David Creswell dan Richard M. Ryan merupakan kualitas kesadaran diri yang mencakup pengalaman kesadaran yang tinggi (*awareness*) dan memberikan perhatian tanpa penilaian terhadap apa yang dirasakan (*attention*).⁹ Ahmad Victor Immamudin dalam penelitiannya menyatakan bahwa *mindfulness* dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari salah satunya salat.¹⁰ Kondisi tersebut dapat terjadi ketika orang tersebut menjadikan Allah SWT sebagai objek fokusnya dan merasakan adanya Allah SWT di dekatnya.

Salat merupakan salah satu cara untuk mencegah manusia melakukan perbuatan yang salah ketika sedang mengalami suatu masalah. Salat dibagi menjadi dua macam yaitu salat wajib dan salat sunah. Salat sunah merupakan salat yang dianjurkan untuk dilaksanakan namun tidak wajib. Adapun salat sunah yang saat ini sering dilakukan setiap harinya yaitu salat duha. Hal ini dikarenakan salat duha merupakan salat sunah yang sangat dianjurkan oleh Rasulullah SAW karena banyaknya manfaat yang akan diperoleh dalam salat duha.¹¹

⁸ Rohmatun., "Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam" *Journal Of Health Research* Vol 5 No 2, (2022), 120-129

⁹ Brown, Kirk Warren, *Handbook of Mindfulness*, (New York: The Guilford Press, 2015), 112-129

¹⁰ Ahmad Victor ., "Salat sebagai Sarana Pelatihan *Mindfulness*" *Jurnal Akademika* Vol 13 No 1, (2019), 105-121

¹¹ Purnomosidi, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Salat Duha*. (Kediri: Lembaga Chakra Brahmada Lentera, 2022), 15

Hasil wawancara dengan WAKA Kesiswaan SMAN 1 Prambon aktivitas salat duha merupakan aktivitas keagamaan yang wajib diikuti kelas X sama halnya majelis taklim yang diikuti oleh kelas XI dan XII.¹² Kegiatan tersebut bertujuan agar siswa siap mengikuti pelajaran selanjutnya. Namun dalam pelaksanaannya masih banyak siswa yang belum rutin melaksanakan salat duha sesuai dengan jadwal yang ditentukan.

Guru keagamaan di SMAN 1 Prambon menambahkan bahwa salat duha dilaksanakan karena dapat memberikan sejumlah manfaat bagi siswa. Manfaat tersebut diantaranya dapat meningkatkan kecerdasan emosional, membuat diri siswa menjadi produktivitas dan profesionalitas kerja dapat meningkat. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat El-Ma'rufi yang menyatakan bahwasanya salat duha dapat memberikan manfaat bagi siswa jika rutin melaksanakannya.¹³ Hal tersebut dapat terjadi karena salat duha dapat membuat hati menjadi tenang, menyegarkan pikiran dan mampu mengontrol emosi akibat tekanan dari lingkungan.

Hasil dari penelitian Dianita Maulinda dan Makmuroh Sri Rahayu tahun 2021 tentang pengaruh tingkat *mindfulness* dengan tingkat stres akademik siswa yaitu saling berpengaruh. Hasil uji regresi linear sederhana pada penelitian tersebut menunjukkan hasil bernilai negatif dengan nilai *R-square* sebesar 47,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketika siswa memiliki *mindfulness* yang rendah maka akan menyebabkan stres akademik tinggi.¹⁴

¹² Hasil wawancara Waka Kesiswaan SMAN 1 Prambon

¹³ Purnomosidi, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Salat Duha*. (Kediri:Lembaga Chakra Brahmada Lentera, 2022) , 17

¹⁴ Maulinda, "Pengaruh *Mindfulness* terhadap stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi" *Jurnal Riset Psikologi* Vol 1 No 2, (2021), 100-108

Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa *mindfulness* cukup efektif untuk meminimalisir stres akademik siswa. Namun pada penelitian tersebut menerapkan *mindfulness* dalam semua aktivitas yang dilakukan oleh siswa di rumah. Hal tersebut karena penelitian tersebut dilaksanakan saat pandemi covid-19 dan belum ada penelitian yang memanfaatkan penerapan metode psikologi pada aktivitas spiritual islam.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti ingin menggali lebih jauh tentang pengaruh *mindfulness* yang diterapkan pada aktivitas salat duha siswa dengan stres akademik siswa. Maka dari peneliti bermaksud mengangkat penelitian tersebut dengan judul : “Pengaruh *Mindfulness* dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X di SMAN 1 Prambon”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang diajukan antara lain:

1. Apakah ada pengaruh antara *mindfulness* dalam salat duha dengan stres akademik siswa kelas X SMAN 1 Prambon?
2. Seberapa besar pengaruh *mindfulness* dalam salat duha terhadap stres akademik siswa kelas X SMAN 1 Prambon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini antara lain :

1. Mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *mindfulness* dalam salat duha dengan stres akademik siswa kelas X SMAN 1 Prambon
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh *mindfulness* dalam salat duha dengan stres akademik siswa kelas X SMAN 1 Prambon

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat diantaranya :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik teori maupun landasan penelitian selanjutnya dalam mengembangkan keilmuan. Selain itu, diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh *mindfulness* dalam melaksanakan salat duha untuk mengatasi stres akademik yang dirasakan oleh siswa. Sehingga dapat memperkaya literatur ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan terkait cara menjaga kesejahteraan psikologis siswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang pengaruh *mindfulness* dalam salat duha terhadap stres akademik. Sehingga siswa mampu mengambil langkah terbaik dalam meminimalisir emosi negatif akibat stres akademik .

b. Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai salah satu sumber referensi untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa di sekolah. Sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dan membantu siswa untuk siap mengikuti pembelajaran sesuai aturan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber rujukan dalam penelitian selanjutnya. Sehingga dapat memperkaya sumber literatur mengenai *mindfulness* dalam salat duha dengan stres akademik di kemudian hari.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi Penelitian merupakan anggapan dasar terhadap hal untuk dijadikan sebagai landasan berpikir dan bertindak dalam penelitian.¹⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel X dan Y dalam penelitian. Variabel penelitian merupakan suatu objek yang ditetapkan oleh peneliti untuk dapat dipelajari sehingga diperoleh informasi yang kemudian akan ditarik menjadi sebuah kesimpulan.¹⁶ Adapun dalam penelitian ini memiliki satu variabel bebas yaitu *mindfulness* dalam salat duha dan satu variabel terikat yaitu stres akademik siswa.

F. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini tentang “*Pengaruh Mindfulness dalam Salat Duha terhadap Stres Akademik Siswa Kelas X*”, diantaranya :

1. Nur Aziz Afandi et all menulis artikel yang berjudul “Efektivitas Pelatihan *mindfulness* terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan dalam Pacaran (KDP)” dan diterbitkan pada *Jurnal Pamator* Vol 8 No 2 Tahun 2015

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas *mindfulness* terhadap penurunan stres pada korban kekerasan dalam

¹⁵ Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (Kediri:Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri,2021) 25

¹⁶ Sugiyono,*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung:Penerbit Alfabeta, 2010,38-41

pacaran. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan subjek penelitian berjumlah 3 orang yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Hasil penelitian ini yaitu setelah melakukan pelatihan *mindfulness* selama 2 hari terdapat penurunan tingkat stres pada korban kekerasan dalam pacaran.¹⁷

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama sama menggunakan variabel *mindfulness* dan stres. Namun terdapat perbedaan pada jenis stres yang diterapkan pada penelitian tersebut menggunakan stres korban kekerasan dalam pacaran sedangkan penelitian ini menggunakan stres akademik. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan data kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan data kuantitatif.

2. Nur Aziz Afandi menulis artikel yang berjudul “Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa” dan diterbitkan pada *Jurnal Pamator* Vol 2 No 2 tahun 2009

Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh antara pelatihan *mindfulness* terhadap tingkat penerimaan diri mahasiswa. Penelitian ini menggunakan sampel 28 mahasiswa Universitas Trunojoyo Madura yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 14 kelompok eksperimen dan 14 kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan nilai Z sebesar -1,3183 yang berarti tidak terdapat pengaruh antara *mindfulness* dan tingkat penerimaan diri mahasiswa.¹⁸

¹⁷ Afandi, “Efektivitas *Mindfulness* terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan dalam Pacaran (KDP)”. *Jurnal Pamator* Vol 8 No 2 (2015), 75-84

¹⁸ Afandi, “Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa”. *Jurnal Pamator* Vol 2 No 2 (2009), 91-100

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama sama menggunakan *mindfulness* sebagai variabel X. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terdapat pada variabel Y yang digunakan yaitu pada penelitian tersebut menggunakan penerimaan diri sedangkan penelitian ini menggunakan stres akademik. Selain itu, sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu mahasiswa sedangkan pada penelitian ini yaitu siswa SMA.

3. Nur Aziz Afandi menulis artikel yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA” dan diterbitkan pada *Jurnal Pamator* Vol 5 no 1 tahun 2012

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh pelatihan meditasi *mindfulness* terhadap tingkat kontrol diri. Adapun dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan jumlah subjek yaitu 38 siswa kelas IPA SMA 1 Kamal. Hasil penelitian menunjukkan nilai r sebesar 0,369 sehingga tidak terdapat pengaruh antara pelatihan *mindfulness* dengan peningkatan kontrol diri siswa.¹⁹

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu sama sama menggunakan *mindfulness* dan subjek siswa SMA. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu penelitian tersebut menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen sedangkan penelitian ini menggunakan kuantitatif non eksperimen. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan sampel siswa IPA SMA 1 Kamal sedangkan penelitian ini menggunakan siswa kelas X SMAN 1 Prambon.

¹⁹ Afandi, “Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA”. *Jurnal Pamator* Vol 5 No 1 (2012), 19-28

4. Dianita Maulinda et all menulis artikel yang berjudul “Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi Covid-19” dan diterbitkan pada *Jurnal Riset Psikologi* Vol 1 No 2 tahun 2021.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kausalitas dengan jumlah sampel 298 siswa. Hasil penelitian dengan uji determinasi menunjukkan *r-square* sebesar 47,2% dengan hasil koefisien regresi bernilai negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa jika siswa memiliki *mindfulness* rendah, maka akan menyebabkan stres akademik yang tinggi.²⁰

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang *mindfulness* dan stres akademik. Namun terdapat perbedaan pada penerapan variabel *mindfulness* yang digunakan yaitu penelitian tersebut menerapkan pada aktivitas sehari-hari sedangkan penelitian ini menerapkan pada aktivitas spiritual Islam yaitu salat. Selain itu, penelitian ini menggunakan sampel siswa kelas X SMAN 1 Prambon sedangkan penelitian tersebut menggunakan sampel siswa SMAN X Cianjur.

5. Siti Rohmatun et all menulis artikel yang berjudul “Intervensi Mindfulness Spiritual Islam sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa bagi Mahasiswa Keperawatan” dan diterbitkan pada *Journal Of Health Research* Vol 5 No 2 tahun 2022.

²⁰ Maulinda, “Pengaruh *Mindfulness* terhadap stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi”, *Jurnal Riset Psikologi* Vol 1 No 2 (2021), 100-108

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui intervensi *mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa progam Ma'had di Universitas Aisyiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre and post test dengan sampel berjumlah 33 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah dan sebelum diberikan intervensi tersebut.²¹

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel *mindfulness*. Adapun perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan tingkat kecemasan sebagai variabel Y sedangkan penelitian ini menggunakan stres akademik sebagai variabel Y. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan sampel mahasiswa keperawatan sedangkan penelitian ini menggunakan sampel siswa SMA kelas X.

6. Ade Novi Fresila Lubis et all menulis artikel yang berjudul “Hubungan Rutinitas Salat Duha dengan Penurunan Tingkat Stres pada Muslimah Lansia” dan diterbitkan pada *Jurnal Ilmiah Maksitek* Vol 6 No 2 tahun 2021.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara rutinitas salat duha dengan penurunan tingkat stres pada muslimah lansia. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitik dengan jumlah sampel berjumlah 30 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya

²¹ Rohmatun.,“Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa bagi Mahasiswa Keperawatan”. *Journal Of Health Research* Vol 5 No 2 (2022), 120-129

hubungan yang signifikan antara rutinitas salat duha dengan penurunan tingkat stres pada muslimah lansia.²²

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan salat duha dan tingkat stres dalam penelitiannya. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut yaitu pada jenis variabel penelitian yaitu penelitian tersebut menggunakan rutinitas salat duha dan tingkat stres pada muslimah lansia sedangkan penelitian ini menggunakan *mindfulness* dalam salat duha dan stres akademik pada siswa. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan sampel muslimah lansia sedangkan penelitian ini menggunakan sampel siswa SMA kelas X.

7. Ida Faridah et all menulis artikel yang berjudul “Pengaruh Application Mobile Minfulness (MM) terhadap Tingkat Stres pada Mahasiwa di Tangerang Raya” dan diterbitkan pada *Jurnal Nusantara Hasana* Vol 1 No 8 tahun 2022.

Tujuan penelitian ini menggunakan untuk memberikan sebuah intervensi yakni meditasi *mindfulness* berbasis aplikasi guna menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif pra-eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 112 responden. Hasil penelitian ini menyatakan terdapat pengaruh signifikan antara penggunaan *Aplication Mobile Mindfulness* terhadap tingkat stres pada mahasiswa di Tangerang Raya.²³

²² Lubis, “Hubungan Rutinitas Salat Duha dengan Penurunan Tingkat Stres pada Muslimah Lansia”. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, Vol 6 No 2, (2021), 320-325

²³ Faridah “Pengaruh Application Mobile *Mindfulness* (MM) terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa di Tangerang Raya”. *Jurnal Nusantara Hasana* Vol 1 No 8 (2022), 91-95

Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel *mindfulness* dan tingkat stres. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu terdapat pada penerapan variabel X yang digunakan yaitu pada penelitian tersebut menerapkan berbasis aplikasi MM atau *aplication mobile mindfulness* sedangkan penelitian ini menggunakan media salat duha di sekolah. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan sampel mahasiswa Tangerang Raya sedangkan penelitian ini menggunakan sampel siswa SMA di Prambon.

8. Nunung Rachmawati menulis artikel yang berjudul “Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta” dan diterbitkan pada *Jurnal HIJP (Health Information Journal Penelitian) Poltekkes Yogyakarta Vol 12 No 2 tahun 2020*.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi *mobile mindfulness* GPR dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa akademi Keperawatan YKY Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 83 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan terhadap pengaruh yang signifikan antara penggunaan aplikasi *mobile mindfulness* GFR dengan tingkat stres mahasiswa Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta.²⁴

Persamaan dengan penelitian ini yaitu menggunakan variabel stres akademik dan *mindfulness*. Perbedaan penelitian tersebut dengan

²⁴ Rachmawati, Nunung., “Penggunaan Aplikasi Mobile *Mindfulness* GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stres Mahasiswa di Akademi Kperawatan YKY Yogyakarta”. *Jurnal HIJP Vol 12 No 2 (2020)*, 161-172

penelitian yaitu terletak pada penerapan *mindfulness* yang digunakan yaitu pada penelitian tersebut menggunakan aplikasi *mobile mindfulness* GFR sedangkan penelitian ini menggunakan salat duha sebagai media *mindfulness* siswa. Selain itu sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu mahasiswa Akademik Keperawatan sedangkan penelitian ini menggunakan siswa SMA.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan agar suatu variabel dapat diukur guna memudahkan peneliti dalam pengumpulan data dan menghindari perbedaan interpretasi antara peneliti dengan pembaca.²⁵ Adapun definisi operasional dalam penelitian ini antara lain :

1. *Mindfulness* dalam salat Duha

Mindfulness dalam salat duha merupakan suatu kondisi siswa ketika berada pada kesadaran yang penuh dengan penerimaan terhadap proses-proses dalam salat duha yang sedang dilaksanakan tanpa melakukan penilaian terhadap proses tersebut. *Mindfulness* dalam salat duha diukur melalui kuisisioner yang disusun berdasarkan aspek-aspek *mindfulness* menurut Kirk Warren Brown, J. David Creswell dan Richard M. Ryan yang diterapkan ke dalam praaktik salat duha siswa. aspek-aspek tersebut diantaranya kesadaran yang tinggi pada pengalaman saat ini (*awareness*) dan perhatian yang penuh tanpa memberikan penilaian pada pengalaman tersebut (*attention*). Hasil skor yang tinggi dari hasil pengukuran kuisisioner menunjukkan tingkat *mindfulness* siswa dalam

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2010. 52-56

salat duha tinggi sedangkan hasil skor yang rendah menunjukkan tingkat *mindfulness* siswa dalam salat duha rendah.

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana siswa merasa tidak mampu untuk memenuhi tuntutan akademik yang melebihi kapasitas mereka. Stres akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan kuisioner yang disusun berdasarkan aspek aspek stres akademik menurut Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith. Aspek-aspek tersebut diantaranya reaksi fisik, reaksi psikologis, reaksi kognitif dan perilaku sosial siswa. Hasil skor yang tinggi dari hasil pengukuran kuisioner menunjukkan siswa mengalami stres akademik yang tinggi sedangkan hasil skor yang rendah menunjukkan siswa mengalami stres akademik yang rendah.