

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik menurut Sarafino & Smith adalah suatu kondisi tekanan yang dialami siswa akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan.¹ Jiandong Sun menyatakan stres akademik terjadi karena jumlah kapasitas yang dimiliki siswa tidak sebanding dengan tuntutan akademik yang diberikan.² Deswita menambahkan bahwa stres akademik merupakan respon siswa terhadap tuntutan sekolah yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan otot, dan perubahan tingkah laku.³

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respon siswa terhadap tuntutan akademik. Adapun tuntutan akademik yang dimaksud yaitu tuntutan diluar kapasitas kemampuan siswa seperti banyaknya mata pelajaran maupun beban tugas siswa. Sehingga dapat memicu munculnya perasaan tidak nyaman dalam diri siswa, dan adanya perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh siswa.

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith (2017) diantaranya :⁴

a. Aspek Biologis (Reaksi Fisik)

¹ Sarafino, *Health psychology*. (US:John Wiley & Sons INC, 2017), 58-61

² Sun, Jiandong. Educational Stress Scale for Adolescents. Shandong : Quesland University. *Journal of Psychoeducational Assessment* Vol 29 No 6., 2011, 534-546

³ Merry. "Stres Akademik Mahasiswa Aktif, *Jurnal Konseling Indonesia* Vol 6 No 1., 2020, 6-13

⁴ Sarafino, *Health psychology*. (US:John Wiley & Sons INC, 2017), 61-65

Aspek biologis stres akademik berupa reaksi fisik yang ditunjukkan oleh siswa. Gejala fisik dari stres akademik yang dialami siswa diantaranya sakit kepala, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, adanya otot-otot yang tegang, detak jantung dan pernafasan yang tidak teratur, gugup, cemas, dan lain sebagainya.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres akademik yaitu aspek psikis yang dialami oleh siswa. Gejala dari aspek psikologis diantaranya :

1) Gejala emosi

Siswa yang mengalami stres akademik cenderung akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu, merasa sedih, dan mudah depresi. Hal tersebut karena kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi yang dimiliki siswa.

2) Gejala kognisi / pikiran

Siswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki gangguan daya ingat, perhatian, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki harga diri yang rendah, takut akan kegagalan, cemas akan masa depan, dan mudah bertindak memalukan. Hal tersebut karena kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu terhadap suatu hal.

3) Gejala tingkah laku / perilaku sosial

Gejala tingkah laku stres akademik yang ditunjukkan oleh siswa diantaranya sulit bekerja sama, kehilangan minat belajar, tidak mampu rileks dan sering melanggar peraturan sekolah. Selain itu, gejala tingkah laku ini cenderung mengarah kepada hal-hal negatif dan cenderung mengalami peningkatan. Hal tersebut tentunya dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal siswa.

3. Faktor Penyebab Stres Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Santrock (2003) diantaranya :⁵

a. Faktor Lingkungan

1) Beban yang terlalu berat, konflik, perasaan frustrasi, burnout, perasaan tidak berdaya, dan tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat banyaknya tugas atau mata pelajaran yang harus diselesaikan. Hal tersebut tentunya dapat membuat siswa mengalami kelelahan baik secara fisik maupun emosional.

2) Kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari yang dialami siswa. Para psikolog menekankan bahwa kehidupan sehari-hari dapat menjadi penyebab stres salah satunya kejadian besar yang dialami. Ketika siswa mengalami ketegangan dalam proses belajar dan dianggap sebagai kejadian besar yang dialami. Hal tersebut dapat mengakibatkan siswa mengalami

⁵ Santrock, J. W. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003. 560-565

gangguan psikologis karena banyaknya gangguan sehari-hari yang menumpuk.

b. Faktor Kepribadian

Siswa dengan pola tingkah laku A cenderung memiliki karakteristik rasa kompetitif yang berlebihan dan kemauan yang keras. Selain itu, mereka juga mudah marah, tidak sabar dan menunjukkan sikap bermusuhan terhadap hal yang mempengaruhi dengan detak jantung. Siswa yang memiliki reaksi fisiologis yang kuat terhadap stres cenderung mengalami detak jantung yang meningkat, pernafasan yang semakin cepat, dan otot-otot menegang.

c. Faktor Kognitif

Faktor kognitif merupakan istilah untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian dalam hidup mereka. Kejadian tersebut diantaranya kejadian yang dapat memicu munculnya perasaan tertekan dalam diri siswa. Selain itu, kejadian itu dianggap sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, dan menantang keyakinan mereka apakah memiliki kemampuan untuk mengatasinya.

d. Faktor Sosial Budaya

- 1) Stres akulturatif, mengacu pada perubahan kebudayaan akibat kontak langsung dengan kelompok budaya yang berbeda secara terus menerus.

- 2) Status sosial-ekonomi, siswa yang tinggal di pemukiman yang kurang memadai, lingkungan yang berbahaya, dan memiliki tanggung jawab yang besar sering menjadi pemicu munculnya stres yang kuat dalam kehidupan ekonomi yang tidak pasti.

4. Tingkatan Stres Akademik

Rasmun berpendapat, tingkatan stres dibagi menjadi 3 yaitu :⁶

a. Stres Ringan

Pada tahapan ini stres sering terjadi namun hanya berlangsung selama beberapa jam saja. Stres tingkat ini tidak memberikan pengaruh pada aspek fisiologis siswa dan dirasakan oleh semua orang. Contoh kondisi stres ringan yaitu lupa, ketiduran, dan takut akan kritikan orang lain.

b. Stres Sedang

Pada tahapan ini kondisi stres cenderung berlangsung lebih lama dibandingkan stres ringan. Hal tersebut karena stres sedang dapat berdampak pada fisik maupun psikologis siswa. Contoh stres sedang yaitu banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan dan kesepakatan yang belum selesai.

c. Stres Tinggi

Pada tahapan ini orang yang mengalami stres sudah memasuki tahap stres kronis. Stres ini dapat terjadi selama beberapa minggu sampai tahun jika tidak mendapat penanganan yang tepat. Contoh stresor yang dapat memicu stres diantaranya

⁶ Rasmun,SKp.,M.Kep. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta : CV.Sagung Serto, 2014 , 9-13

ekspetasi diri yang terlalu tinggi, ketakutan akan kegagalan yang semakin besar.

B. *Mindfulness* dalam Salat Duha

1. Pengertian *Mindfulness* dalam Salat Duha

Mindfulness menurut Brown & Rayan adalah kondisi dimana individu secara terbuka sadar akan pengalaman apa yang sedang terjadi atau dirasakan dengan fokus dan penuh perhatian dari dalam diri serta dilakukan tanpa penilaian.⁷ Baer, Smith dkk merupakan suatu kondisi peningkatan kesadaran secara penuh dengan berfokus pada pengalaman saat ini. *Mindfulness* juga berarti melakukan penerimaan terhadap apa yang dirasakan tanpa memberikan suatu penilaian atau perlawanan.⁸

Eka et all dalam penelitian Siti Rohmatun berpendapat bahwa *Mindfulness* dalam islam merupakan suatu cara meningkatkan kesadaran individu dengan memanfaatkan aktivitas religius islam .⁹ Hal ini bertujuan untuk membantu individu menjadi lebih tenang dalam menghadapi kecemasan atau tekanan, salah satunya melalui aktivitas salat. Salat duha adalah salah satu salat sunah yang dianjurkan dan dikerjakan pada pagi hari saat matahari naik setinggi 7 hasta sampai masuk waktu dhuhur. Salat duha sedikitnya dilaksanakan sebanyak 2 rokaat baik secara munfarid atau sendiri-sendiri maupun berjamaah.¹⁰

⁷ Brown, Kirk Warren, *Handbook of Mindfulness*, (New York: The Guilford Press,2015) 112-129

⁸ Baer, Ruth A, "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of *Mindfulness*. *Journal SAGE Publications* Vol 13 No 27, (2006) 27-45

⁹ Rohmatun, 2022. "Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam". *Journal Of Health Research* Vol 5 No 2 (2022), 120-129

¹⁰ Rifa'i. Drs. Moh. *Risalah Tuntutan Salat Lengkap*. (Semarang : PT. Karya Toha Putra, 2008), 84-85

El-Ma'rufi menyatakan bahwa salat duha dapat memberikan manfaat bagi siswa jika rutin melaksanakannya.¹¹ Manfaat tersebut diantaranya dapat meningkatkan kecerdasan emosional, membuat diri siswa menjadi produktivitas dan profesionalitas kerja dapat meningkat. Hal tersebut terjadi karena salat duha dapat membuat hati menjadi tenang, menyegarkan pikiran dan mampu mengontrol emosi akibat tekanan dari lingkungan.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dalam salat duha adalah suatu kondisi siswa memiliki kesadaran penuh dan melakukan penerimaan terhadap apa yang dirasakan baik emosi, pikiran, sensasi dalam mengerjakan salat duha.

2. Aspek-Aspek *Mindfulness* dalam Salat Duha

Aspek-aspek *mindfulness* menurut Brown & Rayan (2003) diantaranya yaitu :¹²

b. Kesadaran (*Awareness*)

Kesadaran (*awareness*) adalah suatu kondisi dimana siswa secara sadar merasakan stimulus yang didapatkan dalam pengalaman individu baik internal maupun eksternal dan ditangkap oleh panca indra dan pikiran. Adapun siswa bisa menyadari stimulus yang dirasakan tanpa harus benar-benar dalam kondisi penuh perhatian. Hal tersebut disebabkan kesadaran siswa merupakan suatu hal yang dapat kita arahkan dan berhubungan langsung dengan realita.

c. Perhatian (*Attention*)

¹¹ Purnomosidi, Faqih. *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Salat Duha*. (Kediri:Lembaga Chakra Brahmada Lentera, 2022) 17

¹² Brown, Kirk Warren, *Handbook of Mindfulness*, (New York: The Guilford Press,2015), 151-171

Perhatian (*attention*) adalah proses memfokuskan kesadaran terhadap stimulus yang terjadi tanpa melakukan penilaian terhadap apa yang difikirkan dan dirasakan. Perhatian (*attention*) berkaitan erat dengan pengamatan terhadap pengalaman internal maupun eksternal yang sedang terjadi. Adapun dalam proses ini dilakukan tanpa banyak melakukan evaluasi, penuh penerimaan meskipun apa yang sedang terjadi berada di luar keinginan siswa tersebut.

3. Faktor yang mempengaruhi *Mindfulness* dalam Salat Duha

Faktor-faktor *mindfulness* menurut Naik, Harris dan Fortun (2013) diantaranya :¹³

a. Memiliki tujuan

Suatu kondisi ketika siswa berada dalam *mindfulness* yang secara sengaja dan bertujuan mengarahkan perhatiannya pada aktivitas salat duha. Ketika seorang siswa memiliki tujuan yang ingin dicapai siswa saat melaksanakan salat cenderung akan berusaha mendapatkannya. Selain itu, dengan memiliki tujuan yang jelas maka akan mempengaruhi tingkat kesadaran siswa pada pengalaman saat itu.

b. Sepenuhnya hadir

Suatu kondisi ketika siswa berada dalam *mindfulness* maka hanya memfokuskan pikiran dan perhatiannya pada suatu aktivitas yaitu salat. Siswa tidak terlalu memikirkan apa yang sudah terjadi ataupun yang belum terjadi pada saat melaksanakan salat duha. Adapun sepenuhnya

¹³ Yunita, Mutiara Mirah., “*mindfulness* dan vigor dengan prestasi akademik pada mahasiswa di Universitas X”, *Jurnal Proyeksi* Vol 14 No 2 tahun 2019, 172-184

hadir dapat terwujud ketika fikiran dan fisik siswa berada pada satu tempat.

c. Penerimaan

Suatu kondisi siswa yang tidak memiliki penilaian terhadap apapun yang terjadi dalam kehidupannya,. Hal tersebut terjadi karena siswa menganggap peristiwa yang terjadi hanya bagian kehidupan. Penerimaan juga berarti siswa menaruh perhatian kepada pengalaman yang sedang terjadi pada saat itu.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan suatu gambaran mengenai relasi antara variabel satu dengan variabel lainnya yang didalamnya. Adapun tujuan dalam kerangka berfikir yaitu untuk menggambarkan hubungan sebab akibat antar variabel.¹⁴ Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu *mindfulness* dalam salat duha dengan stres akademik siswa.

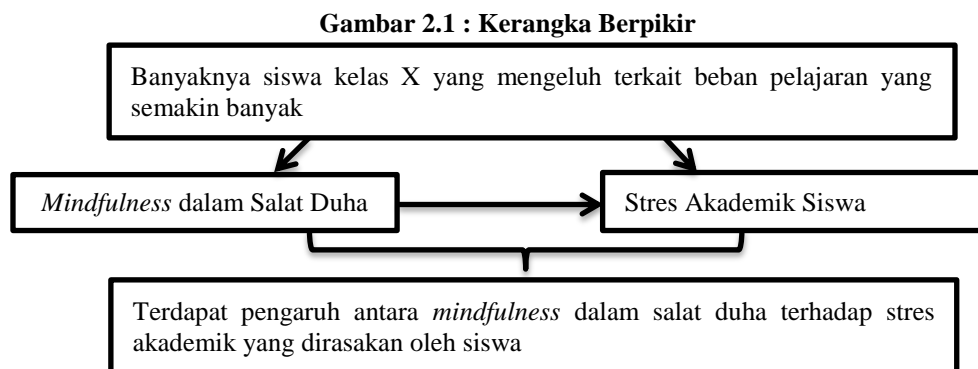
Menurut Santrock masa sekolah menengah berada pada masa remaja seorang individu pada rentang usia 16-18 tahun. Remaja pada usia tersebut berada pada kelas X tingkat SMA, permasalahan yang saat ini dihadapi yaitu banyaknya pelajaran yang dipelajari. Hal tersebut mengakibatkan beberapa siswa memilih membolos dari beberapa pelajaran yang sulit atau memaksakan diri untuk bisa memenuhi tugas.

Sarafino & Smith menyatakan stres akademik berkaitan dengan ketidakmampuan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, ketika siswa mengalami stres akademik dan tidak diminimalisir dengan

¹⁴ Sugiyono., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D* (Bandung: Alfabeta,2013), 60-62

tepat, dapat mengakibatkan siswa merasa tidak nyaman dan mengalami perubahan tingkah laku. Sehingga menurut penelitian yang dilakukan oleh Siti Rohmatun *mindfulness* dapat digunakan untuk meminimalisir stres akademik.

Brown & Ryan menyatakan *mindfulness* merupakan kondisi individu yang sadar dan tidak memberikan penilaian terhadap pengalaman. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dianita Maulinda *mindfulness* berpengaruh terhadap stres akademik. Semakin tinggi *mindfulness* siswa semakin rendah stres akademik, dan semakin rendah *mindfulness* siswa semakin tinggi stres akademik



D. Hipotesa Penelitian

Menurut Abdullah, hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya akan diuji melalui penelitian.¹⁵ Hipotesa penelitian ini yaitu:

H_a : Terdapat pengaruh antara *mindfulness* dalam salat duha terhadap stres akademik siswa kelas X di SMAN Prambon

H_o : Tidak terdapat pengaruh antara *mindfulness* dalam salat duha terhadap stres akademik siswa kelas X di SMAN Prambon.

¹⁵ Jim Hoy Yam, Ruhayat Taufik. "Hipotesis Penelitian Kuantitatif". *Perspektif Jurnal Ilmu Administrasi* Vol 3 No 2, (2021), 97