

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan berperan sebagai fondasi penting dalam mentransformasi ilmu pengetahuan dan membentuk peserta didik yang memiliki moralitas, karakter kuat, kecerdasan, serta daya saing (Mujiyanto et al., 2022; Lie et al., 2024:199). Pendidikan tidak hanya mendukung pertumbuhan individu, tetapi juga menjadi sarana pembentukan generasi masa depan yang utuh (Kabri et al., 2024:859). Di era *Society 5.0*, teknologi canggih seperti *Artificial Intelligence* (AI) mulai mengubah paradigma pembelajaran, menuntut sistem pendidikan untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan abad ke-21 yang dinamis (Suherman et al., 2020:40; Khotimah et al., 2024:1528). Penggunaan AI dalam pendidikan diyakini mampu meningkatkan efisiensi, personalisasi, dan akses terhadap pembelajaran (Partono, 2024:2).

Namun secara realitas sistem pendidikan kontemporer masih menghadapi berbagai tantangan. Tekanan akademik yang tinggi akibat penekanan pada nilai ujian, ekspektasi nilai tinggi, dan kecemasan terhadap kegagalan, telah menjadi sumber stres bagi peserta didik (Chowmas et al., 2021:37; Tansel et al., 2022:100). Selain tekanan akademik, faktor emosional

dan sosial turut memperburuk situasi, meningkatkan risiko stres akademik (Setiyawan et al., 2023:7881). Kemampuan siswa dalam mengelola tuntutan tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil belajar (Kalyaniti et al., 2025:1753), sementara ketidakmampuan mengatasinya dapat menurunkan konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik (Jovini et al., 2023:3214).

Merespons tantangan tersebut, kurikulum pendidikan Indonesia mulai mengintegrasikan aspek psikologis seperti *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan menyelesaikan tugas tertentu (Burhannudin et al., 2023:400). Konsep ini dipopulerkan oleh Bandura (1997) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* berperan dalam meningkatkan motivasi, ketekunan, dan hasil akademik siswa (Adams et al., 2020:317-329; Kuhana et al., 2023; 3408; Baños et al., 2023:2).

Dua aspek psikologis yang berkontribusi terhadap penguatan *self-efficacy* adalah *mindfulness* dan kecerdasan emosional. Dalam konteks pendidikan Buddhis, nilai-nilai *mindfulness* menjadi penting dalam menumbuhkan keseimbangan emosi dan kognisi siswa (Lam & Seiden, 2020:628; Badawy, 2022:4319). Selama beberapa tahun terakhir, *mindfulness* semakin diakui sebagai strategi efektif untuk meningkatkan kesehatan mental pelajar (N. Lie et al., 2023:68). Kabat-Zinn (1990) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kemampuan hadir secara sadar dalam momen kini tanpa penilaian (Anna et al., 2023:926). Penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat mereduksi stres, memperkuat konsentrasi, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa (Surya, J et al., 2021:463; Surya, J et al., 2023:98).

Di sisi lain, tekanan akademik berlebihan seringkali mendorong siswa kepada perilaku maladaptif seperti kecanduan gawai dan internet, sebagai pelarian dari stres (Suroño et al., 2023:8135). Hal ini dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan, depresi, penyalahgunaan zat, dan hilangnya motivasi belajar (Ferry et al., 2023:1924-1926).

Menanggapi tantangan tersebut, praktik *mindfulness* dalam kerangka Buddhis menawarkan pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* Buddhis berkontribusi secara signifikan dalam membuka potensi batin dan kekuatan pikiran manusia. Aktivitas *mindfulness* merupakan bagian dari pembinaan batin yang diarahkan untuk menghadirkan kesadaran penuh terhadap setiap momen kehidupan (*sammā samādhi*), termasuk dalam menghadapi kondisi sulit dan gejala emosional yang kompleks (Partono et al., 2020:2). Dalam perspektif Buddhis, peningkatan kualitas hidup sangat berkaitan dengan pengembangan kesadaran diri yang konsisten (Surya, 2019:414). Oleh karena itu, praktik *mindfulness* dipandang sebagai unsur sentral dalam proses transformasi batin menuju pencerahan pribadi.

*Mindfulness* dalam konteks Buddhisme tidak hanya dipahami sebagai strategi kognitif, melainkan juga sebagai jalan spiritual untuk membebaskan diri dari penderitaan (*dukkha*). Sang Buddha menekankan pentingnya pengembangan *sati* (kesadaran penuh), pengendalian diri, dan kebijaksanaan (*paññā*) sebagai fondasi utama dalam proses pelepasan dari penderitaan (Jovini et al., 2024:469). Latihan spiritual ini diperkuat oleh lima kualitas batin

yaitu keyakinan, energi, kesadaran, konsentrasi, dan kebijaksanaan (Ristiani et al., 2024:15). Dalam *Majjhima Nikāya (M.I.7-11)*, dijelaskan bahwa melalui pengamatan sadar (*dassana*), pengendalian diri (*samvara*), dan transformasi batin (*paṭisevana*), *mindfulness* dapat mereduksi penderitaan (N. Lie et al., 2024:398).

*Mindfulness* juga telah diakui secara global sebagai kompetensi abad ke-21 yang mendukung ketahanan mental dan sosial siswa (Daugherty & Sahin-topalcengiz (2023:22). Pendidikan modern kini mengedepankan keterampilan seperti empati, kemampuan mengelola stres, dan adaptabilitas, sejalan dengan ajaran *Buddha* bahwa *moha* (kebodohan) adalah akar penderitaan yang dapat dikikis melalui pendidikan nilai dan pembinaan spiritual diri (*Dh.243*; Suherman et al., 2022:125).

Selain *mindfulness*, kecerdasan emosional merupakan kompetensi kunci dalam mendukung kesuksesan akademik. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri dan orang lain (HM, 2016:3; Filice & Weese, 2024:583). Goleman (1995), menyatakan bahwa kecerdasan emosional memengaruhi cara individu berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi umumnya memiliki kemampuan adaptasi lebih baik dan prestasi akademik yang lebih tinggi Afridi & Ali (2019:257-259).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa integrasi *mindfulness* dan kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa (Martínez-Pérez et al., (2023:1-14), Namun, banyak studi terdahulu

hanya memfokuskan salah satu variabel secara terpisah. Misalnya, MacCann et al., (2019:11-12), menemukan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi positif dengan kinerja akademik, tetapi belum meneliti peran *mindfulness* dalam relasi tersebut.

Kelemahan lain dari studi terdahulu adalah konteks budaya dan jenjang pendidikan yang berbeda. Banyak riset dilakukan di luar negeri dan tidak relevan dengan siswa SMA di Indonesia yang menghadapi tantangan akademik dan sosial yang khas. Sebagai contoh, Pascoe et al., (2020:107-109), menyoroti pentingnya pendekatan menyeluruh untuk memahami tekanan akademik dan *self-efficacy* siswa. Sementara Caballero et al., (2019:1-8), menegaskan bahwa *mindfulness* mendukung pencapaian akademik, tetapi tidak secara spesifik membahas hubungannya dengan *self-efficacy*.

Selain itu, pendekatan kuantitatif yang dominan dalam banyak penelitian membuat pengalaman subjektif siswa dalam menjalani latihan *mindfulness* kurang tergali. Sebagai alternatif, pendekatan kualitatif seperti wawancara atau studi kasus dapat memperkaya pemahaman mengenai pengalaman batin siswa. Sebagai contoh Ferry et al., (2023:1924-1937), yang mengeksplorasi efek *mindfulness* terhadap stres akademik, dapat dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan wawancara mendalam.

Berlandaskan pemaparan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh gabungan antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa SMA, khususnya SMA Buddhis Bodhicitta Medan. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi

dalam pengembangan strategi pendidikan yang lebih adaptif, serta memperkaya literatur ilmiah dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan siswa.

Studi pendahuluan dilakukan di SMA Buddhis Bodhicitta Medan, sekolah menengah berbasis ajaran *Buddha* satu-satunya di kota Medan yang memiliki moto “Tahu Budi, Bersyukur dan Balas Budi.” Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SMA menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy* siswa belum optimal, terutama setelah pandemi dan di tengah transformasi digital berbasis AI. Oleh karena itu, penelitian ini mengangkat tema: “Pengaruh *Mindfulness* dan Kecerdasan Emosional terhadap *Self-Efficacy* Siswa Kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Penyajian dari kerangka kontekstual serta temuan yang diperoleh dari pengamatan empiris dalam lingkup SMA Bodhicitta Medan, dapat digambarkan identifikasi masalah yang berkaitan yaitu:

1. Kurangnya penerapan praktik *mindfulness* dalam kegiatan pembelajaran siswa.
2. Pelaksanaan penerapan praktik *mindfulness* hanya dilakukan ketika ada arahan dan pengawasan dari guru agama Buddha.

3. Belum semua siswa memperoleh manfaat positif dari penerapan praktik *mindfulness* dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan *self efficacy* siswa.
4. Penerapan praktik *mindfulness* belum menjadi *habit* atau kebiasaan bagi siswa.
5. Banyak gejala stres yang terlihat dalam sikap dan perilaku siswa seperti kecerdasan emosional dan *self efficacy* siswa yang rendah, perilaku tidak tenang/sulit fokus atau berkonsentrasi dalam kegiatan pembelajaran serta perilaku negatif lainnya yang ditunjukkan oleh siswa sehari-hari.

#### **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi yang berkenaan dengan fokus pada batasan masalah mengenai bagaimana pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta medan.

#### **D. Rumusan Masalah**

Hasil utama dari permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* Siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan?

2. Apakah terdapat pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Self Efficacy* Siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan?
3. Apakah terdapat Pengaruh *Mindfulness* dan Kecerdasan Emosional terhadap *Self Efficacy* Siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan temuan dan melakukan analisis, yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* Siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan
2. Untuk mengetahui pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Self Efficacy* Siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan.
3. Untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* dan Kecerdasan Emosional terhadap *Self Efficacy* Siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis

##### **1. Manfaat Praktis**

Diharapkan bahwa riset ini akan memberikan manfaat praktis bagi siswa SMA dengan meningkatkan tingkat *self-efficacy* mereka. *Self-efficacy*, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997), adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura,

1978:139-161). Dalam ranah pendidikan, penerapan *mindfulness* dan kecerdasan emosional membantu peserta didik belajar meningkatkan fokus serta mengelola emosi mereka. Hal ini selaras dengan peningkatan nilai kepercayaan diri serta kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan tantangan akademik.

Program pelatihan yang mengintegrasikan *mindfulness* dan kecerdasan emosional dapat diimplementasikan di sekolah-sekolah untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan ini. Siswa yang mengikuti program *mindfulness* menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial dan pengurangan perilaku agresif. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi praktis dapat membawa dampak positif yang nyata terhadap *self-efficacy* siswa.

Program pelatihan kecerdasan emosional di sekolah dapat membantu siswa dalam meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Menurut Goleman (2007:409), kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Dengan mengembangkan kecerdasan emosional, siswa tidak hanya mampu meningkatkan *self-efficacy* mereka, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif. Hal ini menjadi penting karena lingkungan sosial yang positif dapat mendukung perkembangan *self-efficacy* secara lebih optimis.

## 2. Manfaat Teoretis

Dari sudut pandang teoretis, penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada mengenai hubungan antara *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy*. Meskipun banyak penelitian sebelumnya telah membahas masing-masing variabel ini secara terpisah, penelitian ini berupaya untuk mengintegrasikan ketiga konsep tersebut dalam satu kerangka kerja. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana *mindfulness* dan kecerdasan emosional saling berinteraksi dalam memengaruhi *self-efficacy*.

Sejalan dengan pendekatan pendidikan yang lebih modern, yang menekankan pentingnya kesejahteraan emosional dan sosial dalam proses belajar maka penelitian ini tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga pada pengembangan holistik siswa. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi pendidikan serta untuk pengembangan kurikulum yang lebih komprehensif yang mengintegrasikan aspek-aspek tersebut.

Harapan penulis bahwa temuan penelitian ini akan berguna bagi akademisi dan peneliti yang ingin menyelidiki hubungan antara kecerdasan emosional, *self-efficacy*, dan *mindfulness*. Dengan menambahkan bukti empiris dan analisis, penelitian ini diharapkan berkontribusi untuk penelitian lanjutan di masa yang akan datang, serta membuka jalan bagi

eksplorasi lebih lanjut mengenai intervensi yang dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa.

#### **G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian (*State of the Arts*)**

Untuk menemukan orisinalitas dan kebaharuan dari penelitian yang dilakukan, peneliti mencari sumber referensi penelitian yang mempunyai persamaan dan mendukung dalam penelitian ini.

##### **1. Tinjauan Penelitian tentang *Mindfulness* dan *Self-efficacy***

*Mindfulness*, yang sering didefinisikan sebagai kemampuan untuk berada di saat ini dengan kesadaran penuh, telah menjadi topik penelitian yang semakin penting dalam konteks pendidikan. Penelitian oleh Zeilhofer, Luisa (2023: 96-114), siswa yang mengikuti program *mindfulness* menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan akademik, yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran dan kepercayaan diri dalam konteks belajar.

Penelitian Caballero et al., (2019:1-8), menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Dalam studi ini, analisis dilakukan terhadap siswa sekolah yang menunjukkan bahwa peningkatan *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* akademik mereka. Riset penelitian oleh Liu et al., (2022:57), yang menemukan bahwa intervensi

meditasi *mindfulness* dapat meningkatkan kinerja akademik siswa, yang pada gilirannya meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuan diri.

Sebagai contoh kasus, sebuah studi longitudinal yang dilakukan Ferry et al., (2023:1924-1926) di *Nanyang Zhi Hui High School* di Medan menemukan bahwa praktik *mindfulness* yang teratur di antara siswa tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi stress akademik. Dengan demikian, temuan ini menekankan pentingnya integrasi *mindfulness* dalam kurikulum pendidikan untuk menurunkan tantangan akademik siswa.

Selanjutnya, Volanen et al., (2020: 660-669), melakukan penelitian yang membandingkan efektivitas program *mindfulness* dengan program relaksasi dan pengajaran biasa di sekolah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam program *mindfulness* mengalami peningkatan yang lebih besar dalam kesehatan mental dan, secara tidak langsung, dalam *self-efficacy* mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya integrasi *mindfulness* dalam kurikulum pendidikan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tugas akademik.

Statistik dari penelitian oleh Rodríguez-Ledo et al., (2018:1-10), menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *mindfulness* dan *self-efficacy* di kalangan remaja. Di dalam penelitian tersebut, lebih dari 70% siswa yang berpartisipasi melaporkan bahwa praktik *mindfulness* membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam kemampuan akademik mereka. Hal

ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan mental, tetapi juga pada pengembangan *self-efficacy* yang lebih kuat di kalangan siswa.

Contoh kasus yang relevan dapat ditemukan dalam program-program pendidikan yang menerapkan *mindfulness*. Misalnya, di beberapa sekolah di Finlandia, program *mindfulness* telah diterapkan dengan hasil positif, di mana siswa melaporkan peningkatan dalam rasa percaya diri dan kemampuan untuk mengatasi stres akademik. Ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis *mindfulness* dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa (J. Schwind et al., 2023:204-215).

## **2. Tinjauan Penelitian tentang Kecerdasan Emosional dan *Self-efficacy***

Kecerdasan emosional (EQ) merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap pengembangan *self-efficacy*. Aziz et al., (2020:126-135), menemukan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang kemampuannya lebih tinggi menunjukkan kemampuan *self-efficacy* dalam hal akademik yang lebih baik. Penelitian ini melibatkan survei terhadap lebih dari 300 siswa di institusi pendidikan tinggi, dan hasilnya menunjukkan bahwa EQ berfungsi sebagai prediktor signifikan untuk *self-efficacy* akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang mampu memahami dan mengelola emosi mereka dengan baik lebih mampu percaya pada kemampuan mereka untuk berhasil.

Selain itu, penelitian oleh Baños et al., (2023:1-11), menunjukkan bahwa terdapat hubungan mediasi antara kecerdasan emosional dan

keterlibatan akademik melalui *self-efficacy*. Dalam studi ini, siswa yang memiliki EQ tinggi lebih terlibat dalam aktivitas akademik dan menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi. Penelitian ini memberikan bukti bahwa peningkatan kecerdasan emosional dapat berdampak positif pada kepercayaan diri siswa dalam konteks akademik.

Statistik yang relevan menunjukkan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu mengelola emosi mereka, yang berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri dalam konteks akademik. Dalam penelitian oleh Toscano-Hermoso et al., (2020:2), siswa yang menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih baik dalam menghadapi ujian dan tugas akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi sebagai prediktor kinerja akademik tetapi juga sebagai mediator dalam hubungan antara emosi dan kepercayaan diri siswa.

Sebagai contoh, di sebuah sekolah menengah di Indonesia, siswa yang mengikuti pelatihan kecerdasan emosional menunjukkan peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan tugas akademik (Umaru, Y., & Umma, 2015:164-169). Ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada pengembangan kecerdasan emosional dapat bermanfaat dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa.

Lebih jauh lagi, penelitian oleh Martínez-Pérez et al., (2023:1-14), menunjukkan bahwa kemampuan *mindfulness* berhubungan dengan kecerdasan emosional dan *self-efficacy*. Penelitian ini menegaskan bahwa

siswa yang lebih *mindful* cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam konteks akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan kecerdasan emosional dan *mindfulness* secara bersamaan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa dalam meningkatkan *self-efficacy* mereka.

### **3. Penelitian yang Menghubungkan *Mindfulness*, Kecerdasan Emosional, dan *Self-Efficacy***

Beberapa tahun terakhir, penelitian yang menghubungkan *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy* telah mulai mendapatkan perhatian. Salah satu studi yang relevan dilakukan oleh Pan et al., (2022:1-13), yang menemukan bahwa *mindfulness* berfungsi sebagai mediator antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy*. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih *mindful* memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* mereka dalam konteks akademik.

Penelitian lain oleh Morales & Pérez-Mármol, (2019:1-9) juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, yang sering kali dapat dikelola melalui praktik *mindfulness*, cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi. Dalam studi tersebut, mereka menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam praktik *mindfulness* melaporkan tingkat kecerdasan emosional yang

lebih tinggi, yang selanjutnya berkontribusi pada peningkatan *elf-efficacy* mereka.

Statistik dari penelitian oleh Voss et al., (2020:1-12), menunjukkan bahwa program pelatihan *mindfulness* yang dirancang khusus untuk siswa dapat menghasilkan peningkatan signifikan dalam kecerdasan emosional dan *self-efficacy*. Dalam penelitian tersebut, siswa yang mengikuti program pelatihan *mindfulness* selama satu semester melaporkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengelola stres dan tantangan akademik, serta peningkatan dalam kepercayaan diri mereka.

Penelitian oleh Zuo & Wang, (2023:1-14), contoh kasus di mana *mindfulness* dan kecerdasan emosional saling terkait yang menunjukkan bahwa siswa yang berlatih *mindfulness* secara teratur memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola emosi mereka, yang berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* dalam menghadapi ujian matematika yang menantang.

Lebih lanjut, penelitian oleh Jeyasingh (2022:7-11), menunjukkan bahwa strategi koping yang baik, yang sering kali diperoleh melalui praktik *mindfulness* dan pengembangan kecerdasan emosional, dapat membantu siswa menghadapi stres akademik dengan lebih baik. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kompleks antara ketiga variabel ini yang perlu diteliti lebih dalam.

#### 4. Novelty

Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam memahami pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa SMA Buddhis Boddhicitta Medan. Dalam konteks pendidikan, *self-efficacy* merupakan faktor kunci yang mempengaruhi motivasi dan pencapaian akademik siswa. Guterman (2020:403-413), mengusulkan redefinisi prestasi akademik yang tidak hanya berdasarkan nilai tetapi juga mempertimbangkan perspektif pribadi siswa terhadap pencapaian mereka sendiri. Ini mencakup evaluasi berdasarkan tujuan dan aspirasi individu yang berbeda dari skala pengukuran yang seragam. Pendekatan *self efficacy* dapat membantu mengevaluasi prestasi akademik dengan lebih komprehensif dan personal.

Penelitian sebelumnya sering kali terfokus pada satu aspek, baik itu *mindfulness* atau kecerdasan emosional, tanpa mempertimbangkan interaksi antara keduanya. Dengan menggabungkan kedua variabel ini, tujuan dari penelitian untuk memperluas wawasan yang lebih holistik mengenai bagaimana siswa dapat meningkatkan *self-efficacy* mereka.

Penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap prestasi akademik sebagian besar dilakukan di sekolah umum di luar negeri, sementara penelitian dengan variabel *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap variabel *self efficacy* siswa yang fokus pada konteks sekolah berbasis buddhis di Indonesia, khususnya di SMA Buddhis Boddhicitta Medan, belum ada penelitiannya. Hal ini membuka ruang untuk

meneliti bagaimana *mindfulness* dan kecerdasan emosional dapat dipahami dan diterapkan secara efektif dalam konteks yang unik ini, termasuk dalam lingkungan dengan nilai-nilai buddhis yang kuat.

Lebih lanjut, dengan adanya perubahan besar dalam sistem pendidikan setelah pandemi covid-19 dan perkembangan teknologi AI, kesenjangan penelitian terkait adaptasi siswa melalui pengembangan *mindfulness* dan kecerdasan emosional dalam menghadapi berbagai tantangan situasi pendidikan yang terus mengalami perubahan menjadi semakin relevan. Merangkul pendekatan holistik untuk meningkatkan tiga dimensi ini menjanjikan potensi luar biasa dalam membina perjalanan belajar yang berdampak, membangun karakter, dan mengamankan kemenangan akademik siswa di tengah tantangan global. Berdasarkan pemaparan diatas, kebaharuan penelitian ini menganalisis tentang “Pengaruh *Mindfulness* dan Kecerdasan Emosional terhadap *Self-Efficacy* Siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan”.

