BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

Berikut ini akan diuraikan beberapa temuan penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal-jurnal artikel internasional dan nasional.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecerdasan emosional dan *self-efficacy*, yang bersama-sama berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik siswa. *Mindfulness* diketahui dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola stres, meningkatkan kesadaran diri, dan mengoptimalkan pengaturan emosi, yang semuanya berdampak positif pada *self-efficacy* (Martínez-Pérez et al., 2023:1-14). Selain itu, kecerdasan emosional berperan sebagai mediator antara *mindfulness* dan kesejahteraan subjektif, dimana *self-efficacy* juga memainkan peran penting dalam memperkuat hubungan ini (Pan et al., 2022:1-13). Temuan ini mendukung pentingnya program intervensi *mindfulness* dan pengembangan kecerdasan emosional dalam lingkungan pendidikan sebagai cara untuk meningkatkan kepercayaan diri akademik dan kesehatan mental siswa. Selain itu, penelitian pada profesional kesehatan menemukan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi mendukung

pengembangan *self-efficacy* melalui *mindfulness*, yang pada gilirannya mengurangi stres dan meningkatkan kinerja kerja (Jiménez-Picón et al., 2021:1-14).

Penelitian *"Students' Emotional Intelligence and Self-efficacy towards Their Academic Performance: A Survey Study on Public Higher Learning Institution"* ini mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap performa akademik pada mahasiswa di institusi pendidikan tinggi. Menggunakan metode survei, studi ini melibatkan 150 mahasiswa dari universitas negeri di Selangor, Malaysia, yang diukur dengan instrumen *Academic Self-Efficacy Scale* (ASE) dan *Emotional Quotient Inventory* (EQ-i). Temuan yang diperoleh dari analisis menunjukkan hubungan positif yang patut dicatat antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy*, yang keduanya berfungsi untuk meningkatkan kinerja akademik siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki *self-efficacy* yang lebih kuat, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan mengelola tekanan belajar secara efektif. Penelitian ini menekankan pentingnya mengembangkan kecerdasan emosional sebagai bagian dari proses pendidikan di tingkat tinggi, karena dapat mendukung ketahanan diri dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesuksesan akademik mereka (Aziz et al., 2020:129-135).

Investigasi ilmiah memperluas temuan yang berasal dari uji coba terkontrol acak yang ekstensif, yang awalnya mengungkapkan bahwa

mindfulness menunjukkan dampak pada prestasi akademik. Penelitian berjudul *"A follow-up study to a randomised control trial to investigate the perceived impact of mindfulness on academic performance in university students"*. Melalui wawancara mendalam dengan peserta yang berpartisipasi dalam intervensi *mindfulness*, penelitian ini mengidentifikasi bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan peningkatan dalam kinerja akademik mereka sebagai akibat dari praktik *mindfulness*. Penelitian ini menekankan bahwa *mindfulness* meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku, sebagai faktor yang mendukung peningkatan kinerja akademik mereka. Hasil temuan bahwa praktik *mindfulness* dapat menjadi strategi yang berguna untuk mendukung kinerja akademik di kalangan mahasiswa, terutama dalam mengatur stres dan meningkatkan regulasi diri (Bóo et al., 2019:286-301).

Penelitian yang dilakukan di sebuah sekolah menengah di Spanyol dengan melibatkan 156 siswa, yang sebagiannya mengikuti program pengembangan kompetensi *mindfulness* dan kecerdasan emosional. Penelitian berjudul *"Emotional Intelligence and Mindfulness: Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescents"*, mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan emosional dan *mindfulness* serta dampak penggabungan keduanya dalam pengajaran di kelas. Temuan menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang substantif antara kecerdasan emosional dan *mindfulness*, dibuktikan dengan peningkatan nyata dalam keterampilan *mindfulness* siswa yang terlibat dalam program intervensi. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa siswa

yang memiliki kompetensi *mindfulness* yang baik cenderung memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dan penyesuaian sosial yang lebih baik di lingkungan sekolah. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya integrasi *mindfulness* dan pelatihan kecerdasan emosional dalam kurikulum sekolah untuk mendukung pengembangan sosial dan emosional remaja (Rodríguez, L et al., 2018:1-10).

Studi penelitian *"Relationship of emotional intelligence and mindfulness with students' academic performance at higher secondary schools"*, menyelidiki hubungan antara kecerdasan emosional dan *mindfulness* dengan prestasi akademik siswa di sekolah menengah atas. Penelitian ini dilaksanakan dengan memanfaatkan kuesioner yang diisi oleh para siswa di berbagai sekolah menengah atas, bertujuan untuk menilai tingkat kecerdasan emosional serta *mindfulness* mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel, kecerdasan emosional dan *mindfulness*, memiliki korelasi positif yang signifikan dengan prestasi akademik siswa. Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa siswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki skor akademik yang lebih baik, menggambarkan pentingnya empati dan regulasi emosi sebagai faktor yang mendukung dalam lingkungan belajar. Sementara itu, *mindfulness* berkontribusi terhadap kemampuan siswa untuk fokus dan menangani tekanan akademik secara lebih efektif. Temuan ini mendukung penerapan program-program yang bertujuan untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan keterampilan *mindfulness* di sekolah-sekolah sebagai cara untuk meningkatkan hasil pendidikan (Syeda et al., 2021:19-33).

Studi penelitian yang menyediakan analisis komprehensif tentang efek intervensi berbasis *mindfulness* di lingkungan pendidikan primer dan sekunder. Penelitian berjudul *"Mindfulness-based interventions for improving cognition, academic achievement, behavior, and socioemotional functioning of primary and secondary school students"*. Review sistematis ini melibatkan sejumlah studi yang mengevaluasi dampak intervensi *mindfulness* terhadap kognisi, prestasi akademik, perilaku, dan fungsi sosioemosional siswa. Hasil review menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* memiliki efek positif pada peningkatan fungsi kognitif dan kinerja akademik siswa. Lebih lanjut, intervensi tersebut juga berdampak positif terhadap perilaku dan kesehatan emosional siswa, menunjukkan penurunan tingkah laku bermasalah dan peningkatan kesejahteraan emosional. Review ini menggarisbawahi pentingnya penerapan praktik *mindfulness* dalam kurikulum sekolah untuk mendukung pengembangan holistik siswa, tidak hanya dalam aspek akademis tetapi juga dalam kemampuan mengelola emosi dan perilaku (Maynard et al., 2017:1-31).

Penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosional Wong dan Law (WLEIS) untuk mengukur kecerdasan emosional mahasiswa di sebuah universitas swasta di Kuwait dan membandingkannya dengan prestasi akademik mereka yang diukur melalui IPK (Indeks Prestasi Kumulatif). Penelitian berjudul *"Emotional intelligence and academic achievement in higher education"*, menyelidiki korelasi antara kecerdasan emosional dan prestasi akademik di perguruan tinggi. Hasil studi menunjukkan bahwa

kecerdasan emosional, khususnya kemampuan untuk menilai dan mengelola emosi sendiri, memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik. Penelitian ini menekankan bahwa kecerdasan emosional bukan hanya mempengaruhi bagaimana siswa menangani stres dan emosi, tetapi juga secara langsung berkorelasi dengan kemampuan mereka untuk mencapai hasil akademik yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung pentingnya pengintegrasian program pengembangan kecerdasan emosional dalam kurikulum pendidikan tinggi untuk meningkatkan kinerja akademik mahasiswa (Halimi et al., 2021:485-503).

Studi penelitian *"The influences of mindfulness on high-stakes mathematics test achievement of middle school students"*, penelitian ini mengkaji dampak praktik *mindfulness* terhadap prestasi tes matematika di kalangan siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol untuk mengevaluasi efek intervensi *mindfulness* yang dilaksanakan sebelum pelaksanaan tes matematika. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti sesi *mindfulness* menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor tes matematika dibandingkan dengan siswa di kelompok kontrol. Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan terkait tes dan meningkatkan konsentrasi serta kinerja akademik. Penelitian ini merekomendasikan integrasi latihan *mindfulness* dalam kurikulum sekolah sebagai cara untuk mendukung siswa dalam menghadapi ujian, memperkuat

literatur yang mendukung hubungan antara kesejahteraan emosional siswa dan prestasi akademik mereka (Zuo & Wang, 2023:1-14).

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional, kesejahteraan emosional, dan prestasi akademik di kalangan siswa sekolah menengah, berjudul *"Emotional intelligence and its relationship with emotional well-being and academic performance: the vision of high school students"*. Penelitian ini menggunakan survei lintas-sectional untuk mengumpulkan data dari siswa tentang persepsi mereka mengenai kecerdasan emosional mereka sendiri dan bagaimana hal itu berhubungan dengan kesejahteraan emosional dan hasil belajar mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tinggi secara signifikan berkorelasi dengan baik kesejahteraan emosional yang lebih besar maupun prestasi akademik yang lebih tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan yang lebih baik untuk mengelola dan memahami emosi mereka cenderung mengalami kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan menunjukkan prestasi akademik yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan program pengembangan kecerdasan emosional dalam pendidikan sekolah menengah sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan emosional dan prestasi akademik siswa (Toscano-Hermoso et al., 2020:1-12).

Penelitian *"Analysis of the Relationship between Mindfulness, Personality, and Academic Performance"*, penelitian ini meneliti bagaimana *mindfulness* dan aspek-aspek kepribadian tertentu berinteraksi dan

berpengaruh terhadap prestasi akademik. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat *mindfulness*, ciri-ciri kepribadian, dan kinerja akademik mahasiswa. Hasil temuan dari analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik, terutama melalui perannya dalam meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi diri. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa beberapa aspek kepribadian, seperti kehati-hatian dan keterbukaan terhadap pengalaman, berinteraksi dengan *mindfulness* untuk mempengaruhi hasil belajar siswa. Wu menyarankan bahwa *mindfulness* bisa berfungsi sebagai mediator antara beberapa sifat kepribadian dan prestasi akademik, menunjukkan pentingnya memasukkan praktik *mindfulness* dalam program pendidikan untuk meningkatkan kinerja akademis (Wu, 2022:423-427).

Penelitian ini secara mendalam mengkaji pengaruh *mindfulness* terhadap pencapaian dan penyesuaian akademik, dengan fokus pada peran mediasi dari konsep diri akademik. Studi penelitian *"The effect of mindfulness on academic achievement, and academic adjustment: The mediation role of academic self-concept*. Penelitian ini mengimplementasikan metodologi kuantitatif untuk mengukur dampak intervensi *mindfulness* terhadap siswa di tingkat universitas, mengamati bagaimana perubahan dalam konsep diri akademik dapat memediasi hubungan antara *mindfulness* dan hasil akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara signifikan meningkatkan konsep diri akademik, yang selanjutnya berkontribusi pada peningkatan prestasi dan penyesuaian akademik siswa. Analisis lebih lanjut

mengungkapkan bahwa peningkatan kesadaran dan perhatian yang dibawa oleh *mindfulness* memperkuat persepsi siswa tentang kemampuan akademik mereka sendiri, yang berdampak positif pada motivasi belajar dan kemampuan penyesuaian akademik. Temuan ini menyarankan bahwa intervensi *mindfulness* dapat efektif dalam mendukung siswa dalam menghadapi tantangan akademik dengan meningkatkan konsep diri akademik mereka, yang merupakan komponen kunci dalam mencapai sukses di lingkungan pendidikan (Porparizi et al., 2018:29-44).

Studi penelitian *"Expanding Access to Mindfulness Education in Adaptive Learning: Enhancing Student Well-Being and Academic Success"*, penelitian ini menyoroti pentingnya integrasi pendidikan *mindfulness* dalam sistem pembelajaran adaptif untuk mendukung kesejahteraan dan kesuksesan akademik siswa. Penulis mengkaji penerapan program *mindfulness* yang dirancang untuk beradaptasi dengan kebutuhan individu siswa, dengan tujuan meningkatkan baik kesehatan mental mereka maupun hasil belajar mereka. Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam program *mindfulness* adaptif mengalami peningkatan signifikan dalam kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik. Temuan penelitian ini bahwa pendekatan adaptif memungkinkan siswa untuk terlibat dengan materi *mindfulness* pada tingkat yang sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka, yang mengarah pada hasil yang lebih efektif (Ulagammal & Ramesh, 2023:81-84).

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap kinerja akademik siswa dengan judul *"The Effect of Mindfulness Meditation*

on Academic Performance of Students. Penelitian ini melibatkan eksperimen yang mengintegrasikan sesi meditasi *mindfulness* ke dalam rutinitas harian siswa selama semester. Metodologi yang digunakan termasuk pengukuran kuantitatif dari kinerja akademik sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kinerja akademik, dengan siswa yang mengikuti meditasi *mindfulness* menunjukkan skor yang lebih tinggi pada penilaian akademik dan penurunan tingkat stres yang terukur. Temuan ini mengindikasikan bahwa meditasi *mindfulness* dapat memperkuat fokus dan konsentrasi siswa, serta mengurangi kecemasan yang sering dikaitkan dengan penilaian akademik, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Penelitian ini mendukung adopsi praktek *mindfulness* di lingkungan pendidikan sebagai alat untuk meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Liu et al., 2022:56-61).

B. Kerangka Teoretis

Kerangka teoretis di dalam bab ini mencakup: peningkatan prestasi akademik siswa, *mindfulness*, dan kecerdasan emosional.

1. *Mindfulness*

a. Definisi *Mindfulness*

Menurut Kabat-Zinn, (2013:90-96), seorang pelopor dalam penelitian *mindfulness*, *mindfulness* diartikan sebagai “kesadaran yang muncul melalui perhatian yang diarahkan dengan sengaja, pada saat ini,

dan tanpa menghakimi." Definisi ini menekankan pentingnya kehadiran penuh dalam momen sekarang dengan sikap terbuka dan penerimaan. Praktik *mindfulness* mengajak individu untuk secara sadar memperhatikan setiap pengalaman yang sedang terjadi dengan penuh minat dan rasa ingin tahu, tanpa memberikan penilaian (Nagy & Baer, 2017:353-359; Lukito & Suherman, 2021:2; Gargiulo, 2023:2; Ashta, 2024:14).

Mindfulness, seperti yang dijelaskan oleh Thich Nhat Hanh dalam *Miracle of Mindfulness*, adalah seni menyadari dan memperhatikan setiap emosi serta pikiran yang muncul di dalam diri, dengan sikap menerima sepenuhnya tanpa penolakan. Praktik ini diterapkan dalam setiap momen kehidupan sehari-hari (Nhat Hanh, 2018:45). Yi Yuan Tang dalam *The Neuroscience of Mindfulness Meditation*, menjelaskan *mindfulness* sebagai pengalaman langsung yang dapat meningkatkan kontrol diri, mengurangi stres, dan mengubah konektivitas otak melalui latihan yang konsisten (Tang, 2017:9).

Gary Heads dalam *Living Mindfully Discovering Authenticity through Mindfulness*, mendefinisikan *mindfulness* sebagai proses menyadari pikiran dan tubuh, yang bertujuan mengatasi pola pikir otomatis dan mencapai keseimbangan hidup (Heads, 2017:57). Menurut Juan Humberto Young, *mindfulness* sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran strategis dan pengambilan keputusan, yang melibatkan refleksi dan pengelolaan pikiran secara sadar (Young, 2017:40).

Malcolm Huxter dalam *Healing The Heart And Mind With Mindfulness*, menggambarkan *mindfulness* sebagai praktik kesadaran penuh terhadap momen kini, dengan kebijaksanaan dan tanpa keterikatan, untuk melepaskan pola pikir reaktif dan membangun keseimbangan emosi (Huxter, 2016:96).

Mindfulness didefinisikan sebagai kesadaran yang penuh perhatian dan tanpa penilaian terhadap pengalaman saat ini. Dalam konteks psikologis, *mindfulness* melibatkan dua komponen utama: pemantauan pengalaman saat ini dan penerimaan tanpa reaksi terhadap pengalaman tersebut. Konsep ini berasal dari tradisi meditasi Buddhis tetapi telah diadaptasi dalam konteks psikologis modern untuk membantu siswa meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka (Choi et al., 2021:2-12). *Mindfulness*, yang melibatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh, serta lingkungan sekitar, tanpa keterikatan atau penilaian yang mendukung kinerja akademik siswa melalui peningkatan kesadaran dan pengaturan diri (Boo et al., 2019:286-301).

Mindfulness berakar dari ajaran Buddha. *Mindfulness* dalam bahasa *Pali* disebut *Sati*, yang berarti "perhatian atau mengingat", secara khusus disebut *Sati-Sampajañña*, yang berarti perhatian, dikatakan sebagai kesadaran penuh (Lesmana, 2022:126). *Mindfulness* bertujuan untuk mengarahkan pikiran dan emosi tanpa analisis kritis, menumbuhkan kecenderungan sikap yang tidak menghakimi, kesadaran

dan kepekaan yang meningkat melalui perhatian penuh dapat meningkatkan hubungan interpersonal, keterampilan kognitif dan kemampuan metakognitif (Surya, J et al., 2021:463-466; Kukharenko, 2023:94).

Mindfulness berkaitan dengan tingkat kesadaran yang melampaui bias konseptual, yaitu sikap menyadari secara jernih apa yang terjadi di dalam pikiran. Sebagai bentuk pengamatan diri, mindfulness memungkinkan pelepasan dari keterikatan dan pola psikologis yang kaku, serta membuka pemahaman langsung terhadap tiga karakteristik utama eksistensi menurut ajaran Buddha: ketidakkekalan (*anicca*), ketidakpuasan (*dukkha*), dan tidak adanya entitas subjektif yang permanen (*anatta*). Dalam perspektif Buddhis, kebenaran yang dicapai melalui *mindfulness* bukanlah dogma, melainkan pemahaman langsung yang bersifat universal dan dapat dibuktikan melalui pengalaman pribadi (Gargiulo, 2023:1-12).

Penelitian lainnya menyoroti peran *mindfulness* dalam kesehatan mental dan fisik. Misalnya, *mindfulness* digunakan dalam terapi kognitif dan pengurangan stres untuk membantu orang yang mengalami berbagai masalah kesehatan fisik dan mental (Kelly, 2019:196-201).

Gibson (2019:1-18), menekankan bahwa interosepsi, atau kesadaran terhadap sensasi internal tubuh, mungkin menjadi mekanisme utama melalui mana *mindfulness* memberikan manfaatnya. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya memisahkan definisi *mindfulness* dari

meditasi secara umum dan menunjukkan bahwa *mindfulness* melibatkan perubahan neuroplastisitas di otak.

Mindfulness juga diidentifikasi sebagai alat yang berguna dalam kehidupan profesional pendidik untuk meningkatkan kesadaran dan kualitas hubungan. Praktik *mindfulness* dilaporkan memperkuat kesadaran dan meningkatkan kualitas hubungan, terutama bagi mereka yang melakukan praktik secara rutin (McRobbie, 2021:1-23).

Mindfulness atau sati dalam ajaran Buddha didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghadirkan perhatian penuh dan kesadaran yang jernih terhadap pengalaman saat ini, baik itu tubuh (*kāya*), perasaan (*vedanā*), pikiran (*citta*), maupun fenomena *dhamma* (*dhamma*). Dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, *mindfulness* dijelaskan sebagai praktik pengamatan terhadap empat dasar *mindfulness* yang meliputi tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena *dhamma*, untuk mengembangkan kebijaksanaan dan mengakhiri penderitaan (*D.II.290*).

Satipaṭṭhāna Sutta menggambarkan *mindfulness* sebagai langkah-langkah praktis untuk menerapkan perhatian penuh setiap saat, agar kebijaksanaan berkembang melalui pengamatan langsung (*M.I.55*). Dalam *Ānāpānasati Sutta*, *mindfulness* lebih spesifik dijelaskan sebagai pengembangan melalui pernapasan (*ānāpānasati*), yang mencakup 16 langkah meditasi untuk mengamati tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena *dhamma* (*M.III.78*).

Kāyagatāsati Sutta menekankan *mindfulness* terhadap tubuh sebagai cara untuk melatih konsentrasi (*samādhi*) dan mengurangi keterikatan duniawi (*M.III.88*). Sebagai definisi yang lebih ringkas, *Sati Sutta* menyebut *mindfulness* sebagai kemampuan untuk mengingat, menjaga perhatian, dan sadar akan apa yang sedang terjadi, menjadikannya elemen penting dalam pengembangan batin (*S.V.178*).

Dhammadāyāda Sutta menggambarkan *mindfulness* sebagai alat untuk menjadi pewaris *Dhamma* dan mengatasi nafsu keinginan (*M.I.12*), sementara *Bojjhaṅga Sutta* menempatkan *mindfulness* sebagai salah satu dari tujuh faktor pencerahan (*bojjhaṅga*), yang esensial dalam proses menuju pencerahan (*S.V.66*). Dengan demikian, *mindfulness* dalam ajaran Buddha merupakan praktik perhatian penuh yang terintegrasi dalam pengembangan kebijaksanaan dan pembebasan.

Kesimpulannya, *Mindfulness* adalah kemampuan untuk menghadirkan perhatian penuh pada momen saat ini dengan kesadaran yang jernih, sikap menerima tanpa penilaian, dan kepekaan terhadap pengalaman diri dan lingkungan. Praktik ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri, keseimbangan emosional, pengelolaan stres, dan hubungan yang lebih harmonis, sehingga mendukung kesejahteraan secara holistik dalam kehidupan sehari-hari.

b. Manfaat *Mindfulness*

Penerapan *mindfulness* di lingkungan sekolah menengah atas (SMA) dapat memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi siswa.

Beberapa manfaat utama dari *mindfulness* untuk siswa SMA adalah sebagai berikut:

1) Peningkatan *Self-Efficacy*

   Mindfulness telah terbukti secara signifikan meningkatkan *self-efficacy* dengan membantu individu mengembangkan kesadaran penuh akan pengalaman mereka tanpa penilaian, yang pada gilirannya mengurangi stres dan meningkatkan keyakinan diri dalam menangani berbagai tantangan. Studi penelitian menunjukkan korelasi positif antara *mindfulness* dengan *self-efficacy*, menekankan pentingnya *mindfulness* untuk kepercayaan diri yang lebih kuat serta keberhasilan mengelola tantangan akademis (Martínez-Pérez et al., 2023:1-14).

2) Pengurangan Stres dan Kecemasan

   Mindfulness memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psiko-sosial dan kesehatan mental siswa. Menurut Weare (2019:321-326), *mindfulness* dapat mengurangi masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial siswa. Implementasi *mindfulness* di sekolah dapat membantu siswa untuk lebih sadar diri, memahami emosi mereka, dan mengelola stres dengan lebih efektif (Luong et al., 2019:2682-2700).

3) Peningkatan Prestasi Akademik

Mindfulness juga dikaitkan dengan peningkatan prestasi akademik. Studi oleh Weare (2019:321-326), menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan fungsi eksekutif seperti perhatian, ingatan kerja, dan kontrol diri, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Sebuah studi menunjukkan bahwa siswa yang lebih *mindful* cenderung memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dan performa akademik yang lebih baik secara keseluruhan (Caballero et al., 2019:1-9).

4) Perbaikan Kesejahteraan Emosional dan Sosial

Praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kompetensi sosial-emosional siswa, seperti empati, regulasi emosi, dan hubungan sosial yang positif. Hal ini berdampak pada pengurangan perilaku agresif dan peningkatan hubungan interpersonal di sekolah (Schwind et al., 2023:204-214).

5) Peningkatan Konsentrasi dan Fokus

Siswa yang mempraktikkan *mindfulness* dilaporkan memiliki peningkatan dalam konsentrasi dan kemampuan untuk tetap fokus pada tugas akademik. Teknik *mindfulness* membantu siswa untuk lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan mereka, sehingga mereka dapat menghindari gangguan dan tetap fokus pada tugas yang dihadapi (Schwind et al., 2017:92-95).

6) Peningkatan Kesejahteraan Umum

Praktik *mindfulness* telah terbukti meningkatkan kesejahteraan umum siswa dengan membantu mereka mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Ini termasuk peningkatan rasa tenang, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kepuasan hidup (Zandi et al., 2021:1-7). Siswa yang berlatih *mindfulness* menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan perhatian, mengatur emosi mereka, dan mengatasi tugas-tugas yang menantang (Weare, 2019:321-326).

c. *Mindfulness* dalam Konteks Pendidikan

1) Integrasi dalam Kelas

Untuk mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam kurikulum, guru dapat menggunakan berbagai pendekatan. Penelitian oleh Brendel & Cornett-Murtada (2019:4-23), menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* seperti meditasi panduan, latihan pernapasan, dan refleksi diri dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas kelas untuk meningkatkan kesadaran siswa dan kualitas hubungan guru-siswa.

2) Pengembangan Profesional Guru

Guru yang terlibat dalam latihan *mindfulness* sendiri lebih efektif dalam mengajarkan *mindfulness* kepada siswa. McRobbie, (2021:1-23), menemukan bahwa guru yang berlatih *mindfulness* menunjukkan peningkatan kesadaran diri, empati, dan keterampilan

komunikasi, yang semuanya berkontribusi pada lingkungan belajar yang lebih positif.

3) Program *Mindfulness* di Sekolah

Implementasi program *mindfulness* berbasis sekolah telah menunjukkan hasil yang positif. Hassed (2021: 1909-1919), mengembangkan program *mindfulness* yang diintegrasikan ke dalam kurikulum medis, menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mengembangkan keterampilan *mindfulness* tetapi juga menerapkannya dalam praktik klinis mereka, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan dan kinerja mereka.

d. Dimensi *Mindfulness*

Dalam penelitian ini, dimensi *mindfulness* diukur dengan menggunakan instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang mengidentifikasi lima dimensi utama dari *mindfulness*. Indikator-indikator tersebut adalah sebagai berikut:

1) *Observing* (Mengamati)

Observing adalah kemampuan untuk memperhatikan atau menyadari berbagai pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi tubuh, pikiran, dan emosi. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk lebih sadar dalam keadaan saat ini dan respons mereka terhadap berbagai situasi. Penelitian menunjukkan bahwa dimensi ini membantu dalam meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi (Lecuona et al., 2021:2281-2294).

2) *Describing* (Menggambarkan)

Describing melibatkan kemampuan untuk mengekspresikan pengalaman internal dengan kata-kata. Ini termasuk kemampuan verbal untuk menggambarkan perasaan dan pikiran secara jelas dan tepat. Dimensi ini penting untuk meningkatkan komunikasi dan pemahaman diri, serta membantu dalam regulasi emosi (Shallcross et al., 2020:271-278).

3) *Acting with Awareness* (Bertindak dengan Kesadaran)

Acting with awareness berarti melakukan aktivitas sehari-hari dengan perhatian penuh dan tidak dalam mode autopilot. Dimensi ini membantu individu untuk lebih fokus pada tugas yang sedang dihadapi dan mengurangi gangguan yang tidak relevan. Hal ini sangat penting dalam meningkatkan kinerja akademik dan produktivitas (Abujaradeh et al., 2020:20-30).

4) *Non-judging of Inner Experience* (Tidak Menghakimi Pengalaman Internal)

Non-judging of inner experience adalah sikap menerima tanpa penilaian terhadap pikiran dan perasaan yang muncul. Dimensi ini membantu individu untuk tidak terjebak dalam pola pikir negatif dan mengurangi stres serta kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa sikap *non-judging* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional (Diehl et al., 2022:1-31).

5) *Non-reactivity to Inner Experience* (Tidak Bereaksi terhadap Pengalaman Internal)

Non-reactivity to inner experience adalah kemampuan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi tanpa bereaksi secara otomatis. Ini memungkinkan individu untuk mengembangkan respons yang lebih adaptif dan tenang terhadap situasi yang menantang. Dimensi ini penting untuk meningkatkan ketahanan emosional dan mengurangi reaktivitas emosional yang berlebihan (Meng et al., 2020:1-9).

e. Indikator *Mindfulness*

Indikator dari *mindfulness* dalam penelitian ini, dapat diukur dengan menggunakan instrumen indikator sebagai berikut:

1) *Observing* (Mengamati)

a) Kesadaran terhadap sensasi fisik

Kesadaran terhadap sensasi fisik melibatkan perhatian terhadap perubahan fisik dalam tubuh. Menurut penelitian, *mindfulness* dapat membantu individu menjadi lebih sadar akan sensasi fisik, seperti perubahan pernapasan atau ketegangan otot, yang dapat meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Xu et al., 2023:1-10).

b) Kesadaran terhadap suara

Mendengarkan suara di sekitar dengan penuh perhatian dapat meningkatkan keterampilan mendengarkan dan menurunkan tingkat stres. Penggunaan *mindfulness* dalam kegiatan sehari-hari, termasuk mendengarkan suara, dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Lomas et al., 2017:132-140).

c) Kesadaran terhadap bau, rasa, dan tekstur

Memperhatikan berbagai sensasi dengan indra, seperti bau, rasa, dan tekstur, dapat meningkatkan pengalaman sensorik dan kesadaran diri. Studi menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesadaran sensorik dan membantu dalam pengelolaan stres (Finck et al., 2023:1-8).

d) Kesadaran terhadap pikiran dan emosi

Memperhatikan pikiran dan emosi tanpa penilaian adalah komponen utama *mindfulness*. Ini dapat membantu individu mengenali dan mengelola emosi negatif dengan lebih baik, serta meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Maher, 2021:42-55).

2) *Describing* (Menggambarkan)

a) Kemampuan menggambarkan perasaan dengan kata

Menyatakan perasaan secara verbal dapat membantu dalam pengelolaan emosi dan komunikasi interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan

kemampuan individu untuk mengenali dan menyatakan perasaan mereka dengan kata-kata (Guendelman et al., 2017:1-22).

b) Menggunakan kata untuk mengungkapkan pikiran

Menyatakan pikiran dengan jelas adalah indikator penting dari *mindfulness*, yang dapat membantu dalam penyelesaian masalah dan pengambilan keputusan (Lomas et al., 2017:132-140).

c) Menyatakan keyakinan secara verbal

Kemampuan untuk menyatakan keyakinan atau pendapat secara verbal dapat memperkuat keyakinan diri dan integritas pribadi. *Mindfulness* membantu individu menjadi lebih tegas dalam menyatakan keyakinan mereka serta dapat meningkatkan *self-awareness* dan *self-confidence*, yang membantu individu untuk lebih tegas (Lomas et al., 2017:132-140).

3) *Acting with Awareness* (Bertindak dengan Kesadaran)

a) Fokus pada apa yang sedang dilakukan

Memusatkan perhatian pada tindakan saat ini adalah inti dari *mindfulness* dan dapat meningkatkan kualitas kinerja serta kepuasan hidup (Jha et al., 2017:46-56).

b) Tidak bertindak secara otomatis

Bertindak dengan kesadaran penuh, bukan karena kebiasaan, dapat meningkatkan efektivitas tindakan dan mengurangi risiko kesalahan (Jha et al., 2017:46-56).

c) Menghindari berfikir atau berfantasi ketika sedang bertindak

Tidak terganggu oleh pikiran saat melakukan aktivitas membantu dalam mempertahankan fokus dan meningkatkan produktivitas (Jha et al., 2017:46-56).

4) *Non-Judging of Inner Experience* (Tidak Menghakimi Pengalaman Batin)

a) Tidak menghakimi pikiran negatif

Menerima pikiran negatif tanpa penilaian dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. *Mindfulness* membantu individu untuk menerima pikiran negatif tanpa bereaksi berlebihan (Xu et al., 2023:1-10).

b) Tidak merasa malu atau bersalah terhadap emosi negatif

Menerima emosi negatif tanpa rasa malu atau bersalah dapat meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan emosional (Xu et al., 2023:1-10).

c) Menerima perasaan dan pikiran tanpa penilaian

Penerimaan perasaan dan pikiran tanpa peniliaian ini memungkinkan individu untuk mengelola emosi dengan lebih baik dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Maher, 2021:42-56).

5) *Non-Reactivity to Inner Experience* (Tidak Reaktif terhadap Pengalaman Batin)

a) Tidak bereaksi secara emosional terhadap pikiran dan perasaan

Menahan diri dari reaksi emosional terhadap pikiran dan perasaan dapat meningkatkan stabilitas emosional dan kesehatan mental (Xu et al., 2023:1-10).

b) Memungkinkan pikiran dan perasaan untuk datang dan pergi

Membiarkan pikiran dan perasaan mengalir tanpa terikat membantu individu untuk mengatasi stres dan kecemasan (Farris et al., 2021:1-14).

c) Tidak terjebak dalam pikiran atau emosi negatif

Tidak terperangkap dalam pikiran atau emosi negatif memungkinkan individu untuk tetap fokus dan produktif (Xu et al., 2023:1-10).

Penerapan *mindfulness* dalam berbagai dimensi dan indikator dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. *Mindfulness* membantu individu untuk lebih sadar, menggambarkan perasaan, bertindak dengan kesadaran, tidak menghakimi pengalaman batin, dan tidak reaktif terhadap pikiran serta perasaan, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental.

f. Pengaruh *Mindfulness* pada Proses Belajar dan *Self-Efficacy*

1) Pengaruh *Mindfulness* Pada Proses Belajar

Mindfulness, atau kesadaran penuh, adalah praktik yang dapat membantu siswa mengelola stres, meningkatkan fokus, dan mengoptimalkan proses belajar. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* dapat memperbaiki perhatian, memori kerja, dan fungsi eksekutif, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy*. Liu et al., (2022:56-61), menemukan bahwa meditasi mindfulness dapat meningkatkan perhatian pada pembelajaran, memperbaiki memori kerja, dan meningkatkan fungsi eksekutif siswa. Selain itu, *mindfulness* membantu siswa untuk lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan mereka, yang mendukung regulasi diri dan manajemen emosi dalam konteks pembelajaran akademik (Wu, 2022:423-427).

2) Pengaruh *Mindfulness* pada *Self Efficacy*

Studi menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki dampak positif pada *self efficacy* siswa dalam jangka panjang. Cassar et al., (2024:5-60), melalui eksperimen lapangan di lingkungan pendidikan menemukan bahwa latihan meditasi *mindfulness* selama delapan minggu meningkatkan kinerja *self efficacy* siswa sebesar 0,4 deviasi standar dalam jangka panjang, meskipun ada penurunan sementara dalam nilai rata-rata selama periode ujian segera setelah intervensi. Selain itu, penelitian oleh Vidal-Meliá et al., (2022:1-12), menunjukkan bahwa *mindfulness* meningkatkan ketahanan siswa, yang kemudian berkontribusi pada peningkatan *self efficacy*.

Penelitian lain oleh Wu, (2022:423-427), mengidentifikasi bahwa ada hubungan kuat antara *mindfulness*, ketahanan, belas kasih terhadap diri sendiri, dan *self efficacy*. Mereka menemukan bahwa siswa dengan tingkat *mindfulness* dan ketahanan yang lebih tinggi menunjukkan *self efficacy* yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi penundaan. Selain itu, studi oleh Karadjova-Kozhuharova (2020:1-25), menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* yang diterapkan di ruang belajar universitas membantu siswa mengurangi stres dan meningkatkan fokus, yang berkontribusi positif terhadap *self efficacy* mereka.

2. Kecerdasan Emosional

a. Definisi Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman (2020:43-45), Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, serta mengatur emosi baik pada diri pribadi maupun individu lain. Goleman menguraikan kecerdasan emosional dalam lima komponen utama: pengendalian diri, kesadaran diri, dorongan internal, keterampilan sosial dan empati. Kesadaran diri mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami emosi yang dirasakan oleh diri pribadi. Sementara itu, pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengendalikan atau mengatur emosi negatif dan tetap tenang saat menghadapi tekanan (Nyanna Pujita et al., 2021:57). Dorongan internal mengacu pada motivasi untuk mencapai tujuan di luar kepuasan atau

imbalan eksternal. Empati mencakup menghargai sudut pandang orang lain, dan keterampilan sosial melibatkan kemampuan membangun dan memelihara hubungan yang baik dengan orang lain (Goleman, 2020:43-45; Filice & Weese, 2024:583-597).

The Emotional Intelligence Activity Kit, buku ini mendefinisikan Kecerdasan emosional sebagai ketrampilan seseorang dalam mengelola dirinya sendiri dan membangun hubungan dengan orang lain, sehingga dapat hidup sejalan dengan tujuan yang diinginkan serta niat yang telah ditetapkan. Fokus utama kecerdasan emosional mencakup kesadaran diri, kontrol diri, dan kemampuan untuk berempati serta memengaruhi orang lain secara positif (Lynn & Lynn, 2016:4-5).

Spirituality and Emotional Intelligence, buku ini mendefinisikan *Emotional Intelligence* (EI) sebagai kemampuan untuk menyadari emosi secara mendalam dan memilih respons yang produktif, terutama dengan dasar spiritualitas. EI membantu seseorang untuk tetap hadir dalam momen kini, menjaga keseimbangan emosional, dan menciptakan hubungan yang harmonis dalam kehidupan pribadi maupun profesional (Crosby, 2021:3-12).

EQ Strategies: The Ultimate Guide to EQ, buku ini menggambarkan *Emotional Intelligence* sebagai keterampilan utama untuk mengelola respons emosional dengan cara yang konstruktif. Kecerdasan emosional digunakan untuk menyelesaikan konflik,

memperkuat hubungan, dan menciptakan keseimbangan emosional dalam interaksi sehari-hari (Benediktsson, 2014:1-6).

EQ and Leadership in Asia, buku ini menjelaskan *Emotional Intelligence* sebagai kemampuan penting dalam konteks kepemimpinan di Asia, yang melibatkan pengendalian emosi untuk menciptakan harmoni dan membangun hubungan yang kuat di lingkungan multikultural. Henry menyoroti pentingnya sensitivitas terhadap perasaan orang lain sebagai bagian integral dari kepemimpinan berbasis kecerdasan emosional (Henry, 2012:7-18).

Szende, dkk dalam karya mereka, *An international perspective based on EQ-5D*, EQ lebih sering digunakan dalam konteks evaluasi kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan, mengukur dimensi emosi seperti kecemasan dan depresi yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Szende et al., 2014:3-4).

Menurut Salovey dan Mayer, kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan menggunakan emosi seseorang untuk membentuk perilaku dan pemikiran mereka dikenal sebagai kecerdasan emosional. Ini mencakup kemampuan untuk mengakses dan membangkitkan perasaan guna membantu proses berpikir, memahami arti dari perasaan tersebut, dan mengelola emosi dengan cara yang mendukung perkembangan emosional dan intelektual. Kecerdasan emosional juga melibatkan kemampuan mengatur emosi diri sendiri dan

orang lain untuk mempengaruhi pikiran dan tindakan (Suryahim, 2021:1-25).

Menurut Ary Ginanjar Agustian, kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mental yang memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan, mengelola, dan memahami emosi baik dari diri sendiri maupun individu lain. Kemampuan ini pada akhirnya menuntun pada pengendalian emosi yang lebih baik. Dalam konteks ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi terkait suatu hubungan. Kecerdasan emosional telah dinilai sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual. Penelitian menunjukkan bahwa emotional intelligence (EI) memiliki pengaruh dua kali lebih besar dibandingkan intellectual intelligence (IQ) dalam menentukan kesuksesan seseorang (Siu & William, 2020:47-55).

Penelitian Mambra & Kotian (2022:484-501), menggambarkan kecerdasan emosional sebagai kapasitas individu untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengatur keadaan emosi mereka sendiri dan individu lain. Kecerdasan emosional mencakup berbagai elemen, termasuk motivasi intrinsik, pemahaman empatik, kesadaran diri, pengaturan diri dan keterampilan interpersonal. Artikel ini menguraikan bahwa kecerdasan emosional membantu individu dalam mengendalikan emosi negatif dan meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain.

Penelitian oleh Rohaizad et al., (2022: 7543-7550), yang mengupas kecerdasan emosional sebagai kapasitas untuk

mengidentifikasi, memahami, dan mengatur emosi diri pibadi dan orang lain. Parameter penelitian ini mencakup berbagai elemen kecerdasan emosional yaitu pengaturan diri, motivasi, empati, kesadaran diri dan kompetensi sosial. Kesimpulannya, kecerdasan emosional muncul sebagai keterampilan interpersonal yang relatif unggul terhadap elemen lainnya.

Kecerdasan Emosional dalam konteks ajaran Buddha dapat dimaknai sebagai ketrampilan untuk mengidentifikasi, mengelola, dan mentransformasikan emosi pribadi dan individu lainnya dengan kebijaksanaan, kasih sayang, dan pengendalian diri guna mencapai keharmonisan batin dan hubungan sosial yang sehat. Dalam *Karaniya Metta Sutta*, diajarkan pengembangan cinta kasih universal (*metta*) tanpa syarat kepada semua makhluk, yang menjadi landasan penting dalam mengelola emosi sehingga memungkinkan individu untuk merespons situasi sulit dengan kebaikan hati (*Sn.25-26*).

Sigalovada Sutta memberikan panduan etis untuk membangun hubungan sosial yang harmonis, termasuk penghormatan terhadap orang tua, guru, dan pasangan hidup. Sutta yang mencerminkan kecerdasan emosional dengan menekankan pentingnya empati, hubungan sosial yang harmonis melalui penghormatan serta pengendalian emosi dalam interaksi sosial (*D.III.180-193*).

Kesadaran diri sebagai elemen penting terutama kecerdasan emosional yang diajarkan dalam *Dhammapada* yang menekankan

pentingnya kebijaksanaan dalam mengenali dan menghindari tindakan bodoh yang dipicu oleh emosi negatif seperti kemarahan (*Dh.62-74*). *Brahmavihara Sutta*, yang menjelaskan empat sikap luhur (*brahmavihara*): cinta kasih (*metta*), belas kasih (*karuna*), simpati (*mudita*), dan keseimbangan batin (*upekkha*), yang menjadi aspek inti dari kecerdasan emosional seperti empati, pengelolaan emosi dan keseimbangan batin (*A.II.128-129*). Praktik pengendalian diri juga ditekankan dalam *Sallekha Sutta*, yang mengajarkan tentang kecerdasan emosional sehubungan dengan pelepasan sifat-sifat negatif seperti kemarahan dan keserakahan, untuk mencapai pengembangan harmoni emosional (*M.I.40-55*).

Kecerdasan emosional dalam konteks kepemimpinan dan refleksi diri juga dijelaskan dalam *Cakkavatti Sihanada Sutta*, yang menggambarkan pentingnya belas kasih dan pengelolaan emosi untuk menciptakan keharmonisan sosial (*D.III.58-79*). *Anumana Sutta* yang menekankan evaluasi diri yang merupakan upaya dalam mengidentifikasi dan mengatasi emosi yang merugikan diri pribadi serta individu lainnya (*M.I.95-100*), sedangkan dalam *Kakacupama Sutta* yakni tentang panduan yang berhubungan dengan kecerdasan emosional sebagai upaya untuk tetap berada dalam kondisi tenang dan sabar bahkan dalam situasi yang memicu kemarahan (*M.I.124-129*). Dengan demikian, kecerdasan emosional dalam ajaran Buddha mencakup pengelolaan

emosi, kesadaran diri, dan pengembangan empati untuk menciptakan harmoni dalam kehidupan pribadi dan sosial.

Kesimpulannya, Kecerdasan emosional adalah ketrampilan untuk mengidentifikasi, mengelola, dan memanfaatkan emosi individu serta individu lainnya secara efektif, dengan mengintegrasikan empati, pengendalian diri, kesadaran diri, dan keterampilan interpersonal. Kecerdasan emosional mencakup kapasitas untuk merespons tantangan emosional dengan kebijaksanaan dan keseimbangan, menciptakan hubungan sosial yang harmonis, dan mendorong pengambilan keputusan yang bijak dalam berbagai aspek kehidupan.

b. Dimensi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dan mengelola mengelola emosi pribadi dan individu lain. Menurut pandangan Daniel Goleman (Nasution et al., 2023:651-658), kecerdasan emosional mencakup lima dimensi utama: kesadaran terhadap diri sendiri, pengendalian diri, dorongan motivasi internal, kemampuan berempati, dan keterampilan dalam berinteraksi sosial.

1) Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan memahami emosi pribadi serta pengaruhnya terhadap pola pikir dan perilaku. Ini mencakup penilaian yang realistis tentang diri sendiri dan kepercayaan diri yang akurat. Studi oleh Sutiyatno & Subiyanto

(2021:720-727), menunjukkan bahwa kesadaran diri tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik, namun penting untuk pengembangan pribadi siswa.

2) Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Kemampuan untuk mengendalikan emosi dan impuls, serta mempertahankan ketenangan dan pandangan positif. Menurut penelitian, pengelolaan emosi merupakan salah satu dimensi yang paling signifikan dalam memprediksi keberhasilan akademik (AL-Qadri & Zhao, 2021:360-380; Chan & Pyland, 2022:1-5).

3) Motivasi Diri (*Self-Motivation*)

Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri guna mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan. Penelitian Halimi, dkk menemukan bahwa motivasi diri berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa (Halimi et al., 2020:485-500).

4) Empati (*Empathy*)

Kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Ini penting untuk membangun hubungan sosial yang kuat. Studi menunjukkan bahwa empati terkait dengan hubungan sosial yang lebih baik dan pencapaian akademik yang lebih tinggi (Moreno, 2018:49-65).

5) Keterampilan Sosial (*Social Skills*)

Kemampuan untuk mengelola hubungan, membangun jaringan, dan memiliki keterampilan komunikasi yang efektif. Keterampilan sosial terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap prestasi akademik, terutama dalam kolaborasi dan kerja kelompok (Herrera et al., 2020:1-12).

c. Indikator Kecerdasan Emosional

Indikator dari Kecerdasan Emosional dalam penelitian ini, dapat diukur dengan menggunakan instrumen indikator Goleman, terdiri dari:

1) Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi yang dialami, serta dampaknya terhadap pikiran dan tindakan individu. Kesadaran emosional yang baik membantu dalam pengambilan keputusan yang lebih baik dan peningkatan prestasi akademik. Indikator-indikator dari kesadaran diri (Kaliyaperumal & Padmanaban, 2019:49-56) meliputi:

a) Kesadaran Emosional (*Emotional Awareness*): Kemampuan untuk mengenali emosi saat mereka terjadi.

b) Penilaian Diri yang Akurat (*Accurate Self-Assessment*): Kesadaran tentang kekuatan dan kelemahan diri.

c) Kepercayaan Diri (*Self-Confidence*): Keyakinan dalam kemampuan dan nilai diri.

2) Pengelolaan Diri (*Self-Management*)

Pengelolaan diri adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi dan impuls, serta mempertahankan ketenangan dan pandangan positif. Pengelolaan diri yang baik berkontribusi pada kinerja akademik yang lebih baik melalui pengendalian emosi dan impuls. Indikator-indikator dari pengelolaan diri (Nakazwe, 2018: 18-28) meliputi:

a) Pengendalian Diri (*Self-Control*): Kemampuan untuk mengendalikan emosi dan perilaku impulsif.
b) Keandalan (*Trustworthiness*): Integritas dan kejujuran dalam tindakan.
c) Kesadaran dan Penyesuaian (*Conscientiousness*): Kewaspadaan terhadap tindakan dan dampaknya.
d) Adaptabilitas (*Adaptability*): Fleksibilitas dalam menghadapi perubahan.
e) Inisiatif (*Initiative*): Kemampuan untuk memulai tindakan dan melihat peluang.

3) Motivasi Diri (*Self-Motivation*)

Motivasi diri adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri guna mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan. Motivasi diri yang kuat dapat meningkatkan prestasi akademik melalui dorongan yang berkelanjutan untuk mencapai tujuan Indikator-indikator dari motivasi diri (Bhattacharya & Manohar, 2022:11-22) meliputi:

a) Dorongan untuk Berprestasi (*Achievement Drive*): Hasrat untuk mencapai standar keunggulan.

b) Komitmen (*Commitment*): Mengikuti tujuan organisasi atau pribadi dengan tekad.

c) Inisiatif (*Initiative*): Kesediaan untuk mengambil peluang.

d) Optimisme (*Optimism*): Melihat sisi positif dalam setiap situasi dan bertahan terhadap kegagalan.

4) Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Empati yang tinggi membantu dalam membangun hubungan sosial yang kuat dan prestasi akademik yang lebih baik. Indikator-indikator dari empati (Fianko et al., 2020: 221-245) meliputi:

a) Pemahaman Orang Lain (*Understanding Others*): Kemampuan untuk memahami perspektif dan perasaan orang lain.

b) Orientasi Layanan (*Service Orientation*): Menyadari dan memenuhi kebutuhan orang lain.

c) Pengembangan Orang Lain (Developing Others): Membangun kemampuan orang lain melalui umpan balik dan bimbingan.

d) Pemanfaatan Keanekaragaman (*Leveraging Diversity*): Menghargai keragaman dan mengembangkan orang lain dalam lingkungan yang beragam.

e) Kesadaran Politik (*Political Awareness*): Membaca dinamika emosional dalam kelompok dan organisasi.

5) Keterampilan Sosial (*Social Skills*).

Keterampilan sosial adalah kemampuan untuk mengelola hubungan, membangun jaringan, dan memiliki keterampilan komunikasi yang efektif. Keterampilan sosial yang baik mendukung kinerja akademik melalui kolaborasi dan komunikasi yang efektif. Indikator-indikator dari keterampilan sosial (Tabiat, 2022: 106-119) meliputi:

a) Pengaruh (*Influence*): Kemampuan untuk membujuk orang lain.
b) Komunikasi (*Communication*): Mendengar dan mengirimkan pesan secara efektif.
c) Kepemimpinan (*Leadership)*: Menginspirasi dan membimbing individu atau kelompok.
d) Manajemen Konflik (*Conflict Management*): Menyelesaikan perbedaan secara konstruktif.
e) Kolaborasi dan Kerja Tim (*Collaboration and Teamwork*): Bekerjasama menuju tujuan bersama.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

1) Faktor Internal

a) Genetik

Genetik memainkan peran penting dalam perkembangan kecerdasan emosional. Studi menunjukkan bahwa keterampilan

emosional, seperti kemampuan untuk mengenali dan mengatur emosi, dapat memiliki dasar genetik yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Nikolašević et al., (2021:1-7), menemukan bahwa ada basis genetik yang umum antara kecerdasan umum dan berbagai tingkat hierarkis dari Model Lima Faktor (FFM) kepribadian, termasuk keterbukaan dan neurotisisme yang memiliki korelasi genetik signifikan dengan kecerdasan. Selain itu, penelitian lain oleh Kawamoto et al., (2020:1-7), menemukan bahwa faktor umum kepribadian (GFP) yang berhubungan dengan efektivitas sosial juga memiliki hubungan dengan kecerdasan emosional di kalangan remaja Jepang.

b) Kepribadian

Kepribadian adalah faktor internal lain yang mempengaruhi kecerdasan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa trait kepribadian seperti neurotisisme, ekstraversi, keterbukaan, agreeableness, dan conscientiousness memiliki hubungan erat dengan kecerdasan emosional. Misalnya, penelitian oleh Kumar & Tankha (2023:915-925), menemukan bahwa lima besar trait kepribadian secara signifikan mempengaruhi kecerdasan emosional secara global, di mana neurotisisme menjadi prediktor utama dari kecerdasan emosional global. Penelitian lain oleh Ali et al., (2021:556-569), mengungkapkan bahwa ekstraversi

adalah trait kepribadian yang paling penting dalam memprediksi kecerdasan emosional mahasiswa.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa trait kecerdasan emosional dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis dan perilaku yang terkait dengan kepribadian. Misalnya, meta-analisis oleh Sarrionandia & Mikolajczak (2019:220-244), mengidentifikasi hubungan antara trait kecerdasan emosional dengan dukungan sosial, kualitas tidur, aktivitas aksis hipotalamus-hipofisis-adrenal, serta kebiasaan diet dan aktivitas fisik.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan kecerdasan emosional. Studi oleh Wenling et al., (2023:691-699), menunjukkan bahwa pendidikan emosional dalam interaksi antara orang tua dan anak dapat meningkatkan kecerdasan emosional anak. Strategi seperti mendorong ekspresi emosional, memberikan panduan untuk regulasi emosi, dan meningkatkan kesadaran emosional berkontribusi pada kemampuan anak untuk mengekspresikan emosi, memahami emosi orang lain, dan mengatur emosi mereka sendiri. Penelitian lain oleh Rahim (2020:242-249), menekankan bahwa emosi positif yang diberikan oleh orang tua menciptakan kondisi yang

mendukung perkembangan kecerdasan emosional anak, sementara emosi negatif dapat menghambat perkembangan tersebut.

b) Pendidikan

Pendidikan juga mempengaruhi kecerdasan emosional siswa. Penelitian oleh Vaquero-Diego et al., (2020:1-10), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara faktor konteks seperti gender, usia orang tua, dan aktivitas kerja dengan persepsi diri tentang kecerdasan emosional. Studi ini menyoroti pentingnya pendidikan emosional di sekolah untuk mengembangkan keterampilan emosional siswa. Penelitian oleh Lidya et al., (2022:43-67), juga menemukan bahwa tingkat pendidikan orang tua dan alat permainan edukatif memiliki pengaruh langsung pada perkembangan sosial dan emosional anak-anak di TK.

c) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial, termasuk dukungan sosial dari keluarga dan teman, memiliki pengaruh signifikan pada kecerdasan emosional. Penelitian oleh Martín et al., (2021:1-14), menemukan bahwa fungsi keluarga berhubungan positif dengan dimensi intrapersonal dan mood dari kecerdasan emosional pada remaja. Dukungan keluarga yang lebih baik dikaitkan dengan empati yang lebih tinggi dan penerimaan dari orang lain. Studi

lain oleh Alfaruqy (2023:45-53), menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua berkorelasi positif dengan kecerdasan emosional siswa, menunjukkan pentingnya peran keluarga sebagai lingkungan sosial dalam perkembangan remaja.

e. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Proses Pembelajaran dan *Self-Efficacy*

1) Pengaruh pada Proses Pembelajaran dan Hasil Belajar

Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam memahami dan mengelola emosi, yang berdampak langsung pada kemampuan kognitif siswa. Studi oleh Abbou (2021:129-141), menunjukkan bahwa faktor emosional mempengaruhi proses kognitif dalam konteks pembelajaran, termasuk motivasi dan kesadaran mental siswa, yang pada gilirannya meningkatkan keberhasilan akademik. Emosi positif dapat menggantikan intimidasi dan frustasi dengan dorongan, dialog, dan fleksibilitas, menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif dan partisipatif.

Kecerdasan emosional juga penting dalam pembelajaran kolaboratif dan hasil belajar siswa. Penelitian oleh Gunawan et al., (2022:949-956), menunjukkan bahwa model pembelajaran yang berbeda, seperti *Project-Based Learning* (PBL) dan inquiry terpandu, bersama dengan Kecerdasan emosional, mempengaruhi

hasil belajar siswa secara signifikan. Kecerdasan emosional membantu siswa untuk lebih aktif dan bekerja lebih baik dalam kelompok, yang pada akhirnya meningkatkan hasil belajar mereka.

2) Pengaruh pada *Self-Efficacy*

Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-efficacy* siswa, membantu mereka mengelola emosi dan meningkatkan kepercayaan diri dalam proses belajar. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi biasanya lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan, baik dalam aspek akademik maupun sosial. (Aziz et al., 2020:126-135). Selain itu, kecerdasan emosional ditemukan berperan sebagai mediator yang efektif antara *self-efficacy* dan keterlibatan akademik, yang membantu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar (Baños et al., 2023:1-11). Kecerdasan emosional memberikan siswa kemampuan untuk mengatur emosi mereka secara efektif, yang berkontribusi pada penguatan *self-efficacy* dan peningkatan performa akademik mereka (Morales & Pérez-Mármol, 2019:1-9).

3. *Self-Efficacy*

a. Definisi *Self-Efficacy*

Self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisir dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* dalam buku karya Albert Bandura,

tokoh yang memperkenalkan konsep ini dalam kerangka *Social Cognitive Theory*. Bandura (1978;1997:139-161) *self-efficacy* adalah kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi tertentu dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Self-efficacy dalam *The Importance of Self-Efficacy and Self-Compassion*, buku ini menggambarkan *self-efficacy* sebagai kemampuan untuk memengaruhi hasil berdasarkan keyakinan diri yang positif terhadap kemampuan pribadi. Buku ini menyoroti pentingnya *self-efficacy* sebagai keyakinan yang memainkan peran penting dalam memengaruhi hasil dalam kesuksesan akademik dan kesejahteraan psikologis (Carmona, 2022:33).

Karya Karwowski & Kaufman yang menekankan *self-efficacy* sebagai fondasi pengembangan kreativitas dan pengembangan diri. *Self-efficacy* adalah keyakinan pada kemampuan untuk menghasilkan ide kreatif serta keberhasilan mengatasi tantangan, yang dipengaruhi oleh pengalaman *self-efficacy* individu (Karwowski & Kaufman, 2017:13).

Self-efficacy dalam konteks akademik dijelaskan sebagai keyakinan pelajar dalam kapasitas menyelesaikan beban tugas akademik tertentu. Buku *Academic Self-Efficacy in Education*, menyoroti hubungan antara *self-efficacy* dan motivasi belajar serta prestasi akademik, yakni *self-efficacy* yang berkontribusi pada keberhasilan

akademik melalui hubungan yang erat dengan motivasi dan prestasi belajar (Khine & Nielsen, 2022:3).

Self-Efficacy dipandang sebagai faktor penting dalam keberhasilan individu dengan disabilitas. Buku *Self-Efficacy and Success* ini menjelaskan bagaimana *self-efficacy* yaitu keyakinan diri dapat membantu individu mengatasi hambatan fisik dan sosial untuk mencapai kesuksesan (Miller & Kass, 2023:9).

Buku *Enhancing Self-Esteem, Self-Efficacy and Resilience* yang memaparkan bagaimana *self- efficacy* merupakan proses kreatif individu yang dapat membangun kepercayaan diri individu serta mengeksplorasi identitas diri individu sebagai kekuatan dari *self-efficacy* (N. Gibson, 2018:77).

Schunk & DiBenedetto (2020:34-54), menjelaskan bahwa *self-efficacy* mengacu pada kepercayaan siswa terhadap kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas tertentu yang berkaitan dengan tujuan akademik. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih cenderung menetapkan tujuan belajar yang tinggi, memotivasi diri sendiri, dan menunjukkan ketekunan dalam belajar.

Self-efficacy, atau keyakinan diri, mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam merencanakan dan melaksanakan tugas untuk mencapai tujuan tertentu. Konsep ini sangat penting dalam konteks akademik, karena memengaruhi pilihan perilaku siswa, motivasi, serta kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan.

Self-efficacy yang tinggi dapat mendorong siswa untuk terlibat lebih aktif dalam kegiatan belajar dan meningkatkan ketekunan dalam menghadapi kesulitan akademik (Santi et al., 2023:681-700).

Self-efficacy pada konteks pendidikan berfungsi sebagai faktor penting dan penentu dalam kesuksesan akademik, memungkinkan siswa untuk meningkatkan keterampilan pengaturan diri dan pengambilan keputusan yang diperlukan untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Adam et al., 2019:319-328). Dengan demikian, meningkatkan *self-efficacy* merupakan tujuan penting dalam proses pendidikan, karena berdampak langsung pada keberhasilan akademik dan motivasi belajar siswa (Ribeiro et al., 2020: 7995-8002).

Self-efficacy dalam ajaran Buddha dapat dipahami sebagai keyakinan yang kuat pada kemampuan diri untuk mengatasi tantangan, menjalani latihan spiritual, dan mencapai pembebasan dari penderitaan melalui usaha, ketekunan, dan kebijaksanaan. Dalam *Bhikkhuni Sutta*, self-efficacy tercermin dari kisah seorang bhikkhuni yang menunjukkan keyakinan pada kemampuannya untuk mengatasi hambatan dan mencapai pembebasan (*S.I.128-129*). *Atta Dīpa Sutta*, Sang Buddha mengajarkan untuk menjadi pelita bagi diri sendiri dan mengandalkan kekuatan batin dalam menghadapi penderitaan, yang menekankan pentingnya *self-efficacy* sebagai upaya kemandirian dan keyakinan pada kemampuan diri untuk melampaui tantangan spiritual (*S.III.42-43*).

Keyakinan pada proses dan kemampuan diri yang mencerminkan *self-efficacy* juga ditekankan dalam *Vijjā Sutta* dan *Rathavinīta Sutta*. Dalam *Vijjā Sutta*, pentingnya pengetahuan dan latihan spiritual diuraikan sebagai langkah untuk mengembangkan kebijaksanaan yang mendalam (*A.I.61-62*). Sementara itu, Rathavinīta Sutta menggambarkan seorang murid yang memiliki keyakinan penuh pada ajaran Sang Buddha dan jalannya, yang menghubungkan *self-efficacy* dengan kepercayaan pada proses latihan spiritual (*M.I.145-155*). Kedua sutta ini menggarisbawahi bagaimana usaha yang konsisten, disertai keyakinan pada kemampuan diri, dapat membawa pemahaman dan transformasi mendalam.

Self-efficacy juga mencakup usaha dan ketekunan seperti yang dijelaskan dalam *Cunda Kammaraputta Sutta* dan *Sikkhāpada Sutta*. *Cunda Kammaraputta Sutta* menekankan keberhasilan melalui keyakinan, usaha, dan ketekunan (*A.V.270-271*), sementara *Sikkhāpada Sutta* menggambarkan dorongan Sang Buddha kepada para pengikutnya untuk menjalankan latihan spiritual dengan keyakinan penuh pada diri sendiri (*D.II.98-102*). *Dhammacakkappavattana Sutta*, menampilkan ajaran tentang Empat Kebenaran Mulia, di mana *self-efficacy* tercermin dalam kemampuan untuk memahami dan mengatasi penderitaan demi mencapai *Nibbāna* (*S.V.420-423*). Dengan demikian, *self-efficacy* dalam ajaran Buddha adalah fondasi untuk menjalani jalan spiritual yang penuh kesadaran dan komitmen.

Sebagai kesimpulan, *self-efficacy* dapat diartikan sebagai kepercayaan individu pada ketrampilannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu, menghadapi tantangan, dan memperoleh hasil yang diharapkan. Konsep ini mencakup keyakinan diri yang kuat, ketangguhan dalam mengatasi hambatan, kemampuan untuk mengevaluasi kelebihan dan kekurangan diri, serta dedikasi terhadap usaha yang konsisten untuk mencapai kemajuan pribadi dan keberhasilan di berbagai bidang kehidupan.

b. Dimensi *Self-Efficacy*

Penelitian tesis ini untuk *self-efficacy* siswa menggunakan pendapat Albert Bandura (1997), melalui teori pembelajaran sosial yang menekankan pentingnya *self-efficacy* atau keyakinan akan kemampuan diri sendiri. *Self-efficacy* siswa berubah seiring waktu sebagai respons terhadap pengalaman mereka, yang sejalan dengan penjelasan mengenai cara meningkatkan *self-efficacy* melalui pengalaman langsung, observasi model, persuasi sosial, dan pengelolaan kondisi fisiologis dan emosional (Stewart et al., 2020: 758-770). Dimensi *self-efficacy* menurut Albert Bandura terbagi 3 yaitu:

1) Keyakinan Diri.

a) Definisi Keyakinan Diri

Keyakinan diri merujuk pada kepercayaan seseorang terhadap kapasitasnya untuk merencanakan dan melakukan

tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu. Albert Bandura, dalam teori *self-efficacy*-nya, menekankan bahwa keyakinan ini mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merencanakan, dan bertindak yang berkaitan dengan tugas dan tantangan akademik (Campos & Madrigal, 2020:117-118).

b) Pengaruh Keyakinan Diri pada Prestasi Akademik

Penelitian oleh Honicke et al., (2023:1936–1953), menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *self-efficacy* dan prestasi akademik. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas akademik mereka, yang pada gilirannya meningkatkan hasil belajar mereka.

c) Strategi untuk Meningkatkan Keyakinan Diri

Meningkatkan *self-efficacy* dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti memberikan pengalaman sukses, umpan balik positif, dan lingkungan belajar yang mendukung. Nash et al., (2022:1-22), menekankan bahwa penerapan skala *General Self-Efficacy* (GSE) dapat membantu mengidentifikasi tingkat *self-efficacy* siswa dan mengembangkan program yang dapat meningkatkan keyakinan diri mereka dalam tugas dan prestasi akademik.

2) Persistensi.

a) Definisi Persistensi

Persistensi adalah kemampuan siswa untuk tetap berusaha dan bertahan dalam menghadapi tantangan akademik. Menurut teori Bandura, persistensi adalah komponen kunci dari *self-efficacy* yang memungkinkan siswa untuk terus berusaha meskipun menghadapi hambatan dan kesulitan (Wu et al., 2020:151-162).

b) Pengaruh Persistensi pada Prestasi Akademik

Penelitian oleh Sharma (2020:956-959), menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi lebih cenderung menunjukkan persistensi dalam tugas akademik mereka, yang berhubungan langsung dengan pencapaian akademik yang lebih tinggi. Persistensi membantu siswa mengatasi rintangan dan mencapai tujuan belajar mereka.

c) Strategi untuk Meningkatkan Persistensi

Strategi untuk meningkatkan persistensi termasuk pemberian dukungan sosial yang kuat, memberikan tugas yang menantang namun dapat dicapai, dan mengajarkan keterampilan manajemen stres. Penelitian oleh Mukhtar et al., (2023:169-178), menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman dapat memperkuat persistensi siswa dalam mencapai tujuan akademik mereka.

3) Motivasi Intrinsik.

a) Definisi Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan internal yang memicu seseorang untuk melakukan suatu aktivitas karena aktivitas tersebut dianggap menarik serta memberikan rasa kepuasan secara alami. Bandura menekankan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk belajar dan berprestasi (Campos & Madrigal, 2020:117-118).

b) Pengaruh Motivasi Intrinsik pada Prestasi Akademik

Penelitian oleh Zheng et al., (2021:125-128), menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berhubungan erat dengan prestasi akademik. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih bersemangat dan terlibat dalam proses pembelajaran, yang menghasilkan kinerja akademik yang lebih baik.

c) Strategi untuk Meningkatkan Motivasi Intrinsik

Meningkatkan motivasi intrinsik dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan belajar yang menantang dan memuaskan, memberikan otonomi kepada siswa, dan mengaitkan materi pelajaran dengan minat dan tujuan pribadi mereka. Penelitian oleh Wu et al., (2020:151-162), menunjukkan bahwa strategi ini efektif dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan prestasi akademik siswa.

c. Indikator *Self-Efficacy* Siswa

Poin-poin indikator dalam studi penelitian ini mengacu pada Skala *General Self-Efficacy* (*Generalized Self-Efficacy scale*) oleh J. Weinman, dkk (1995 dalam Peifer et al., 2020:1-10; Nash et al., 2022:1-22). Dengan mengukur aspek-aspek ini, pendidik dapat mengidentifikasi area yang memerlukan dukungan tambahan dan merancang intervensi yang efektif untuk meningkatkan keyakinan diri, persistensi dan motivasi intrinsik siswa dalam menghadapi tantangan akademik untuk keberhasilan dalam prestasi akademik mereka. Pembagian indikator menurut dimensi sebagai berikut:

1) Keyakinan Diri.

Aspek indikator dalam Keyakinan Diri terdiri dari:

a) Percaya Diri dalam Menghadapi Masalah.

Penelitian oleh Nash et al., (2022:1-22), menunjukkan bahwa pengalaman sukses dalam pembelajaran klinis virtual meningkatkan *self-efficacy* siswa dalam melakukan keterampilan klinis. Pengalaman sukses ini memberikan keyakinan diri pada siswa untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi dalam tugas akademik.

b) Kemampuan untuk Menemukan Solusi Alternatif.

Pengalaman dalam menghadapi tantangan dan menemukan solusi alternatif memberikan siswa keyakinan diri untuk menghadapi situasi yang menantang. Studi oleh Nash et

al., (2022:1-22), mengilustrasikan pentingnya kemampuan ini dalam konteks pembelajaran klinis.

c) Kepercayaan pada Kemampuan untuk Mencapai Tujuan.

Umpan balik positif yang diterima siswa dapat meningkatkan keyakinan mereka dalam menghadapi masalah yang tidak terduga. Studi oleh Peifer et al., (2020:1-10), menunjukkan bahwa umpan balik positif meningkatkan persepsi *self-efficacy*, yang memungkinkan siswa untuk mengatasi masalah dengan percaya diri.

d) Keyakinan pada Kapasitas untuk Mencari Solusi.

Kepercayaan diri siswa dalam menyelesaikan tugas sulit diperkuat melalui pengalaman sukses dan dukungan belajar. Penelitian oleh Nash et al., (2022:1-22), menunjukkan bahwa dengan latihan dan dukungan yang cukup, siswa dapat meningkatkan keyakinan diri mereka untuk menyelesaikan tugas akademik yang menantang.

e) Kemandirian dalam Mengatasi Hambatan.

Penelitian oleh Medyasari et al., (2021:1-6), menunjukkan bahwa penerapan skala *General Self-Efficacy* (GSE) dapat membantu mengukur *self-efficacy* siswa dalam pelajaran matematika. Penelitian ini menemukan bahwa dengan mengetahui tingkat *self-efficacy* siswa, guru dapat

merancang program yang lebih efektif untuk meningkatkan keyakinan diri siswa dalam tugas akademik.

2) Persistensi (Ketahanan)

Aspek indikator dalam Persistensi terdiri dari:

a) Mengatasi Kesulitan dengan Upaya Terus-Menerus

Penelitian oleh Julaihi et al., (2022:139-155), menunjukkan bahwa persistensi yang tinggi memungkinkan siswa untuk tetap berusaha meskipun menghadapi kesulitan dalam belajar matematika online. Siswa yang memiliki ketekunan cenderung mencari cara untuk mengatasi tantangan akademik mereka.

b) Ketahanan dalam Menghadapi Tantangan

Siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi cenderung menunjukkan ketahanan dalam menyelesaikan tugas mereka. Nash et al., (2022:1-22), menemukan bahwa persistensi yang tinggi membantu siswa tetap gigih dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga mereka berhasil menyelesaikan tugas yang mereka mulai.

c) Kemampuan untuk Menangani Tugas yang Menantang

Julaihi et al., (2022:139-155), menunjukkan bahwa *self-efficacy* membantu siswa tetap berfungsi dengan baik meskipun menghadapi kesulitan dalam pembelajaran online.

Persistensi ini memungkinkan siswa untuk tetap berprestasi dalam tugas akademik mereka meski dalam kondisi sulit.

3) Motivasi Intrinsik

Aspek indikator dalam Motivasi Intrinsik terdiri dari:

a) Optimisme dalam Menghadapi Kesulitan

Julaihi et al., (2022:139-155), menemukan bahwa *self-efficacy* yang tinggi memberikan siswa optimisme dalam menemukan solusi untuk masalah yang mereka hadapi dalam pembelajaran matematika online. Optimisme ini merupakan bagian penting dari motivasi.

b) Percaya Diri dalam Menghadapi Tantangan Tak Terduga

Penelitian oleh Peifer et al., (2020:1-10), menunjukkan bahwa umpan balik positif meningkatkan *self-efficacy* dan membantu siswa tetap tenang saat menghadapi tantangan tak terduga. Keyakinan ini mendorong motivasi intrinsik untuk terus belajar dan berprestasi.

d. Komponen - komponen *Self-Efficacy*

Komponen-komponen *Self-efficacy* siswa dapat dikategorikan:

1) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*)

Pengalaman keberhasilan atau *mastery experience* adalah salah satu faktor penting dalam pengembangan *self-efficacy* siswa. Ketika siswa berhasil menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan, mereka akan merasa lebih percaya diri untuk menghadapi tugas serupa

di masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan dalam pengalaman sebelumnya dapat meningkatkan keyakinan siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademis berikutnya. Dalam konteks pembelajaran daring selama pandemi COVID-19, *mastery experience* memainkan peran penting dalam membangun efikasi diri siswa meskipun banyak yang merasa tantangan belajar *online* menghambat proses tersebut (Moreno et al., 2022:73-79).

2) Pengalaman Kegagalan (*Failure Experiences*)

Pengalaman kegagalan, terutama pada tahap awal, dapat memiliki dampak signifikan terhadap *self-efficacy* seseorang jika tidak dikelola dengan baik. Kegagalan yang tidak diikuti dengan pemahaman yang positif atau dukungan dapat menurunkan keyakinan seseorang dalam kemampuan mereka, yang seringkali menyebabkan ketidakpastian dalam menghadapi tantangan serupa di masa mendatang. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan pandangan negatif terhadap kegagalan mengalami penurunan *self-efficacy* yang lebih signifikan, terutama di bidang yang mereka anggap sulit, seperti sains atau teknologi. Sebaliknya, siswa yang dapat memandang kegagalan sebagai kesempatan belajar lebih mampu mempertahankan atau bahkan meningkatkan *self-efficacy* mereka dalam jangka panjang (Ford et al., 2023:1-23). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa rasa takut akan kegagalan, jika tidak ditangani, dapat menjadi faktor penghambat adaptabilitas karir siswa di sekolah vokasional. Siswa

dengan *self-efficacy* yang rendah mengalami peningkatan kecemasan terhadap kegagalan, yang pada akhirnya dapat menghalangi mereka dalam mengambil langkah penting dalam pengembangan karir mereka (Chuang et al., 2022:1-15).

3) Pengaruh Observasional (*Vicarious Experiences*)

Pengalaman observasional, atau *vicarious experience*, memainkan peran penting dalam pengembangan *self-efficacy* siswa. Melihat teman atau guru yang berhasil dalam tugas tertentu dapat memotivasi siswa lain untuk meyakini bahwa mereka juga bisa mencapai keberhasilan serupa, terutama dalam konteks pengajaran dan pembelajaran. Dalam penelitian terhadap calon guru anak usia dini, pengalaman observasional ini terbukti sangat signifikan dalam membentuk kepercayaan diri mereka dalam mengelola kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman observasional melalui pengamatan guru yang lebih berpengalaman membantu meningkatkan *self-efficacy* calon guru dalam mengelola siswa di kelas (El-Abd & Chaaban, 2021:282-297). Selain itu, dalam konteks pengajaran matematika di sekolah menengah, pengalaman observasional juga menjadi sumber yang signifikan dalam membentuk *self-efficacy* siswa, terutama dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan performa akademis mereka (Kyaruzi, 2023:72-85).

4) Dukungan Sosial dan Persuasi (*Social Persuasion*)

Verbal persuasion atau keyakinan yang ditanamkan melalui dorongan verbal dari orang lain adalah salah satu komponen penting dalam pengembangan *self-efficacy* seseorang. Persuasi verbal dapat membantu individu mempercayai kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu, terutama jika dukungan tersebut datang dari figur otoritas atau orang yang dipercaya. Penelitian oleh Amelia et al., (2022:223-230), menunjukkan bahwa persuasi verbal dari guru secara signifikan memengaruhi *self-efficacy* siswa dalam kegiatan pembelajaran. Dalam konteks ini, siswa yang menerima dukungan verbal secara konsisten cenderung memiliki keyakinan yang lebih besar terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan akademik.

Studi lainnya oleh Situmorang (2022:404-410), menemukan bahwa persuasi verbal yang diberikan guru dalam pembelajaran bahasa Inggris meningkatkan rasa percaya diri siswa, terbukti dari peningkatan skor tes akademik. Strategi ini efektif dalam membangun kepercayaan siswa bahwa mereka dapat berhasil jika terus mencoba dan memperbaiki diri. Selain itu, penelitian oleh Zainal Abidin & Jamaludin (2022:387-390), pada guru non-musik menunjukkan bahwa persuasi verbal melalui umpan balik positif adalah salah satu sumber *self-efficacy* yang paling dominan. Hal ini memperlihatkan bahwa dorongan verbal tidak hanya relevan untuk siswa tetapi juga bagi pendidik dalam menjalankan tugas mereka dengan percaya diri.

5) Kondisi Emosional dan Fisiologis (*Physiological and Emotional States*)

Kondisi emosional dan fisiologis adalah salah satu sumber utama yang memengaruhi *self-efficacy* menurut teori Albert Bandura. Ketika individu berada dalam kondisi emosional positif, seperti merasa tenang atau termotivasi, mereka lebih cenderung memiliki keyakinan diri yang tinggi untuk menyelesaikan tugas-tugas sulit. Sebaliknya, emosi negatif seperti kecemasan dapat mengurangi tingkat *self-efficacy* seseorang. Studi oleh Lugo et al., (2021:267-276), menemukan bahwa kondisi emosional awal, seperti kecemasan, memiliki pengaruh langsung terhadap perkembangan *self-efficacy* dan kinerja praktis siswa dalam simulasi pendidikan keperawatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi untuk mengelola emosi dapat secara signifikan meningkatkan *self-efficacy* siswa dalam skenario pembelajaran berbasis simulasi. Temuan ini menegaskan pentingnya menjaga keseimbangan emosional untuk mendukung pengembangan *self-efficacy*, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik dan profesional.

e. Faktor-faktor yang berpengaruh pada *Self-Efficacy*

Self-efficacy dipengaruhi oleh faktor – faktor:

1) Pengaruh lingkungan & pengalaman belajar terhadap *Self-Efficacy*

Lingkungan belajar dan pengalaman akademik siswa memiliki pengaruh signifikan terhadap pengembangan *self-efficacy*. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang kondusif, seperti interaksi yang saling mendukung antara guru dan siswa, mendorong perkembangan keyakinan diri siswa untuk menghadapi tantangan akademik. Menurut penelitian oleh Sökmen (2021:19-35), variabel lingkungan belajar seperti umpan balik guru dan penghormatan timbal balik di kelas merupakan prediktor positif terhadap *self-efficacy* siswa, yang pada akhirnya memengaruhi keterlibatan mereka dalam pembelajaran. Hasil studi ini mengindikasikan bahwa semakin baik kualitas lingkungan belajar, semakin tinggi tingkat *self-efficacy* siswa dalam kegiatan belajar.

Selain itu, pengalaman belajar sukses juga menjadi faktor utama dalam membangun *self-efficacy*. Penelitian oleh Mirzawati et al., 2020:37-42), menekankan pentingnya lingkungan belajar yang mendukung untuk membangun keyakinan diri dan kemampuan belajar mandiri siswa. Temuan mereka menunjukkan hubungan positif antara pengalaman belajar di lingkungan yang suportif dengan peningkatan *self-efficacy*, di mana siswa merasa lebih percaya diri untuk mengatur pembelajaran mereka secara mandiri.

2) Peran dukungan sosial dalam membentuk *Self-Efficacy*

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membangun *self-efficacy* siswa, terutama melalui penguatan kepercayaan diri

mereka untuk menghadapi berbagai tantangan akademik. Dukungan ini dapat berasal dari orang tua, guru, teman sebaya, dan komunitas. Penelitian oleh Chen et al., (20201-10), mengungkapkan bahwa dukungan sosial menunjukkan korelasi positif yang patut dicatat terhadap *self-efficacy* akademik.. Dukungan ini memengaruhi persepsi siswa tentang identitas profesional mereka, yang pada akhirnya meningkatkan keyakinan diri untuk mencapai tujuan belajar.

Penelitian lainnya oleh Orejudo et al., (20211-12), menunjukkan bahwa dukungan dari guru dan teman sebaya sangat penting dalam membangun *self-efficacy*, khususnya di kalangan siswa musik. Guru memberikan bimbingan langsung, sementara teman sebaya menyediakan solidaritas emosional yang memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka untuk tampil dalam pengaturan akademik atau publik.

Dukungan sosial juga memengaruhi tingkat keterlibatan belajar siswa, seperti yang dijelaskan oleh Kassis et al., (2019:391-408), penelitian mereka menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman sebaya membantu siswa memenuhi kebutuhan psikologis dasar seperti kompetensi dan hubungan sosial, yang secara langsung meningkatkan *self-efficacy* akademik.

3) Relevansi pengalaman pribadi dalam meningkatkan kepercayaan diri

Pengalaman pribadi yang relevan merupakan salah satu faktor penting dalam membangun dan meningkatkan *self-efficacy* siswa.

Pengalaman ini mencakup keberhasilan dalam menghadapi tugas-tugas sebelumnya yang memberikan bukti nyata atas kemampuan individu untuk mengatasi tantangan serupa di masa depan. Penelitian oleh Michael et al., (2020:223-240), menunjukkan bahwa pengalaman praktis yang berhasil selama pelatihan pendidikan memberikan kontribusi signifikan terhadap *self-efficacy* siswa di bidang pendidikan khusus. Studi ini menemukan bahwa pengalaman langsung melalui pengajaran berbasis praktik individu maupun kelompok berperan besar dalam memperkuat keyakinan diri siswa untuk menangani tantangan pendidikan khusus secara profesional.

Selain itu, penelitian oleh Kudusheva & Amanova (2021:2-7), menunjukkan bahwa pelatihan psikologis dapat memperkuat kemampuan siswa untuk memahami dan menggunakan pengalaman pribadi mereka untuk meningkatkan *self-efficacy*. Studi ini juga mengungkapkan bahwa refleksi terhadap pengalaman-pengalaman sukses membantu individu mengembangkan kepercayaan diri mereka dalam mengatasi tantangan akademis. Pengalaman pribadi yang positif memberikan bukti nyata atas kemampuan individu, sehingga menjadi fondasi penting bagi pengembangan *self-efficacy* dalam konteks pendidikan. Hal ini membantu siswa membangun keyakinan diri yang lebih kuat untuk menghadapi berbagai tantangan akademik di masa depan.

f. Implikasi *Self-Efficacy* terhadap Peningkatan Kualitas Pendidikan

1) Pentingnya mengembangkan *self-efficacy* siswa dalam lingkungan sekolah

Self-efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan, karena keyakinan ini mendorong siswa untuk berusaha lebih keras, menetapkan tujuan yang lebih tinggi, dan bertahan dalam menghadapi tantangan. Pengembangan *self-efficacy* dalam lingkungan sekolah membantu siswa merasa lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga mempengaruhi motivasi belajar mereka secara positif. Studi oleh Schunk & DiBenedetto (2020:35-54), menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih gigih dan optimis, yang mendorong mereka untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

2) Upaya yang dapat dilakukan oleh pendidik untuk meningkatkan *self-efficacy.*

Pendidik memiliki peran kunci dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa dengan cara memberikan umpan balik positif, mendorong pembelajaran berbasis pengalaman, dan menciptakan lingkungan belajar yang suportif. Umpan balik konstruktif dari guru tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa tentang materi tetapi juga memperkuat kepercayaan diri mereka dalam mengatasi kesulitan akademik. Joshi & Khan (2022:1-10), mengungkapkan bahwa

dukungan dari guru yang memberikan bimbingan dan mendorong siswa untuk mencapai tujuan mereka dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa, yang pada akhirnya berdampak pada hasil akademik yang lebih baik.

3) Dampak jangka panjang dari *self-efficacy* yang kuat dalam kehidupan siswa.

Dampak jangka panjang dari *self-efficacy* yang kuat pada kehidupan siswa tidak hanya terlihat dalam prestasi akademik tetapi juga dalam kemampuan mereka mengatasi berbagai tantangan hidup. *Self-efficacy* yang berkembang dengan baik mendorong siswa untuk lebih resilien, optimis, dan proaktif dalam mengambil keputusan, yang penting untuk keberhasilan di masa depan. Sebuah penelitian oleh Caprara et al., (2018-47-60), menemukan bahwa *self-efficacy* yang tinggi di masa sekolah berkorelasi positif dengan kesejahteraan emosional dan stabilitas karier dalam jangka panjang, karena siswa mampu mengatasi stres dan menavigasi tuntutan sosial secara lebih efektif.

g. *Self-Efficacy* dalam Perspektif Pendidikan Agama Buddha

Dalam ajaran *Buddha*, keyakinan diri adalah fondasi penting dalam perjalanan spiritual dan pengembangan pribadi. Menurut *Dhammapada*, keyakinan adalah salah satu faktor utama yang mendukung seseorang dalam melaksanakan praktik dan mencapai pencerahan (*Dh.144*).

Keyakinan ini bukan hanya pada kemampuan diri sendiri, tetapi juga pada ajaran (*Dhamma*) dan kebijaksanaan *Buddha* (*Dh.368*). *Self-efficacy* dalam konteks Buddhis mencakup keyakinan yang dilandasi oleh pemahaman, komitmen dan usaha yang gigih untuk mencapai tujuan mulia (*Dh.25*).

4. Hubungan Antara *Mindfulness*, Kecerdasan Emosional, dan *Self-Efficacy*

a. Penelitian Terkait

1) Studi empiris tentang hubungan *mindfulness* dan *self-efficacy*

Studi empiris menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan signifikan dalam mendukung *self-efficacy* pada siswa, yang dapat berpengaruh pada berbagai aspek, termasuk pencapaian akademik dan pengurangan stres. Firth et al., (2019:565-574) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* mampu meningkatkan *self-efficacy* dan mengurangi persepsi stres serta meningkatkan kinerja akademik, meskipun hasilnya bervariasi tergantung konteks intervensi.

Sementara itu, penelitian oleh Menges & Caltabiano (2019:170-185), menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berdurasi singkat berhasil meningkatkan *self-efficacy* akademik pada mahasiswa dan mempertahankan dampaknya hingga satu bulan setelah intervensi. Selain itu, studi oleh Badawy (2022: 4318-4331), menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan sebagai variabel mediator yang memperkuat hubungan antara *self-efficacy* akademik dan keterlibatan

psikologis serta kognitif mahasiswa, yang mendukung pengembangan mental dan akademis mereka.

2) Studi empiris tentang hubungan kecerdasan emosional dan *self-efficacy*.

Studi empiris menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy* pada siswa. Baños et al., (2023:1-11), menemukan bahwa kecerdasan emosional, khususnya dalam dimensi kejelasan emosional dan pemulihan emosi, secara langsung meningkatkan *self-efficacy* akademik dan keterlibatan akademik pada siswa pendidikan jasmani.

Sementara itu, Morales & Pérez-Mármol (2019:1-9), melaporkan bahwa kecerdasan emosional, terutama dalam hal kejelasan emosi, secara signifikan berhubungan positif dengan *self-efficacy* dan strategi coping, yang berperan dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Aziz et al., (2020:129-135), juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy* akademik pada mahasiswa, yang berdampak pada peningkatan kinerja akademik mereka secara keseluruhan.

b. Kaitan dan Kutipan yang Relevan dengan Sutta

Empat faktor dalam ajaran *Buddha* yang mencakup praktik dalam berbagai bentuk adalah ketekunan, perhatian, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Faktor-faktor ini harus dipahami sebagai kualitas mental

yang tidak berbeda dari yang muncul secara periodik dalam pikiran biasa yang tidak berkembang. Namun, dalam pikiran yang tidak terlatih, kemunculan kualitas ini bersifat sporadis dan acak. Tujuan dari ajaran *Buddha* tentang praktik ini adalah untuk melatih siswa agar secara sengaja membangkitkan faktor-faktor ini melalui kemauan, kemudian memperkuatnya dan menyatukan fungsi-fungsinya sehingga dapat bekerja bersama sebagai tim yang kuat (*S.V.1609)*. Penekanan diberikan berulang kali pada gagasan *bhāveti bahulīkaroti* bahwa seseorang "mengembangkan dan melatih" bantuan menuju pencerahan. Ketika bantuan menuju pencerahan telah dikembangkan dan dilatih secara serempak di bawah pengaruh tujuan yang melindungi, potensinya dapat diaktualisasikan dan perlahan-lahan meningkat hingga mencapai intensitas yang diperlukan untuk memutus belenggu yang telah lama mengikat kita pada penderitaan (Bhikkhu Bodhi, 2010:1609).

Penerapan *mindfulness* dan pengembangan kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan sangat relevan dengan konsep di atas. Praktik *mindfulness* dan pengembangan kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan mencerminkan prinsip yang diajarkan *Buddha*, yakni melatih dan mengembangkan faktor-faktor mental untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi. Dalam pendidikan, ketekunan, perhatian, konsentrasi, dan kebijaksanaan yang dilatih melalui *mindfulness* dan kecerdasan emosional dapat meningkatkan prestasi akademik siswa. *Mindfulness*, yang mencakup perhatian dan konsentrasi, membantu siswa

mengembangkan ketekunan dan kebijaksanaan dalam belajar, sementara kecerdasan emosional meningkatkan kemampuan untuk mengelola emosi dan interaksi sosial secara efektif. Ketika siswa secara konsisten berlatih *mindfulness*, mereka dapat lebih fokus, mengelola stres dengan lebih baik, dan meningkatkan *self-efficacy* serta kemampuan akademis mereka (Vidal-Meliá et al., 2022;Lucero-Romero & Arias-Bolzmann, 2023:469-490) . Demikian juga, kecerdasan emosional memungkinkan siswa untuk memahami dan mengelola emosi mereka, serta membangun hubungan yang lebih baik dengan guru dan teman-teman, yang semuanya berkontribusi pada lingkungan belajar yang lebih kondusif dan peningkatan *self-efficacy* serta prestasi akademik (Egan et al., 2022:301-310; Mettler, 2023:1-258; Mettler et al., 2023:43-62;).

Kutipan dari sutta yang relevan dengan penerapan *mindfulness* dan kecerdasan emosional dengan kaitannya terhadap *self-efficacy*:

1) *Ānāpānasati Sutta*

Perhatian penuh terhadap pernapasan masuk-dan-keluar, ketika dikembangkan dan dilatih, menghasilkan buah yang besar serta bermanfaat besar (*M.III.83*). Penjelasan: Kutipan ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* melalui perhatian penuh terhadap pernapasan dapat membawa manfaat besar. Bagi siswa SMU, teknik ini mampu membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus, yang pada akhirnya membawa hasil meningkatkan *self-efficacy* serta prestasi akademik mereka. Dengan ketenangan mental, seseorang dapat

memusatkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan membangun keyakinan pada kemampuan diri melalui konsentrasi yang mendalam. Ketenangan mental membantu siswa mengelola emosi dan memperkuat kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan akademik, yang selaras dengan konsep *self-efficacy* dalam pendidikan.

2) *Satipaṭṭhāna Sutta*

Ketika seorang bhikkhu berdiam dengan merenungkan tubuh jasmani dalam tubuh jasmani, begitupula merenungkan perasaan, pikiran, dan objek-objek pikiran, dengan bersemangat, sepenuhnya sadar, dan penuh perhatian, setelah menyingkirkan keserakahan dan kesedihan terhadap dunia (*M.I.56-59*). Penjelasan: Dengan merenungkan tubuh, perasaan, pikiran, dan objek-objek pikiran dengan penuh perhatian, siswa dapat mengembangkan kemampuan untuk tetap fokus dan mengurangi gangguan yang dapat menghambat proses belajar dan *self-efficacy* mereka.

3) *Saḷāyatanavasaṃyutta*

Enam landasan kontak yaitu mata, hidung, telinga, lidah, tubuh jasmani dan pikiran; jika dijinakkan dengan baik, terjaga dengan baik, terlindungi dengan baik, terkendali dengan baik merupakan pembawa kebahagiaan (*S.IV.70*). Penjelasan: Kutipan ini mengingatkan bahwa melalui *mindfulness*, siswa dapat belajar mengelola stres dan tekanan mental yang sering menyertai kehidupan akademik, sehingga tidak

menambah penderitaan tambahan yang bisa menghambat *self-efficacy* dan prestasi mereka.

4) *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*

Ada satu jalan menuju pemurnian makhluk hidup, untuk mengatasi kesedihan dan ratapan, untuk lenyapnya kesakitan dan tekanan, untuk mencapai jalan sejati, untuk merealisasikan Nibbana yaitu, empat landasan kewaspadaan (*D.II.290-302*). Penjelasan: Sutta ini menjelaskan empat landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna*) yang terdiri dari: merenungkan tubuh, perasaan, pikiran, dan objek-objek pikiran dengan penuh perhatian. Praktik ini sangat penting dalam mengembangkan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan kecerdasan emosional. *Mindfulness* (Perhatian Penuh): Praktik *mindfulness* membantu siswa untuk fokus pada saat ini, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Dengan mengembangkan *mindfulness*, siswa dapat lebih baik dalam mengelola waktu belajar dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan efektif. Kecerdasan emosional: Mengembangkan *mindfulness* juga berkontribusi pada peningkatan kecerdasan emosional. Siswa belajar untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri serta memahami emosi orang lain. Ini dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang positif dan kolaboratif, yang penting untuk meningkatkan *self-efficacy* dan keberhasilan akademik mereka.

Sutta ini menjelaskan tentang empat fondasi *mindfulness* (*D.II.290-302*) yang meliputi:

a) *Mindfulness* terhadap tubuh (*kayanupassana*): Siswa dapat berlatih *mindfulness* dengan merenungkan napas mereka, yang membantu mereka menjadi lebih tenang dan fokus.
b) *Mindfulness* terhadap perasaan (*vedananupassana*)*:* Siswa belajar untuk mengenali dan mengamati perasaan mereka tanpa reaksi berlebihan, yang dapat membantu mereka mengelola stres dan tekanan akademik.
c) *Mindfulness* terhadap pikiran *(cittanupassana)*: Dengan merenungkan pikiran mereka, siswa dapat lebih sadar akan pola pikiran negatif dan mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap belajar.
d) *Mindfulness* terhadap fenomena (*dhammanupassana*): Memperhatikan fenomena mental dan memahami ajaran-ajaran Buddha dalam konteks pengalaman langsung. Siswa dapat mengamati bagaimana mereka bereaksi terhadap berbagai stimulus akademik, yang membantu mereka mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif.

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta mengajarkan pentingnya *mindfulness* dalam mengembangkan kebijaksanaan dan pemahaman mendalam yang dapat membawa seseorang menuju pencerahan. Prinsip-prinsip ini dapat diterapkan dalam konteks pendidikan modern untuk

meningkatkan *self-efficacy* dan prestasi akademik siswa. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip dari *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* dalam praktik pendidikan, siswa dapat melatih *mindfulness* dan kecerdasan emosional yang dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam konsentrasi, regulasi diri, serta pengelolaan emosi, yang semuanya berkontribusi pada kinerja akademik yang lebih baik (Vidal-Meliá et al., 2022:1-10; Egan et al., 2022:301-310; Mettler, 2023:1-258; Mettler et al., 2023:43-62).

c. Pengaruh Kombinasi *Mindfulness* dan Kecerdasan Emosional terhadap *Self-Efficacy*

1) Mekanisme *mindfulness* dan kecerdasan emosional mempengaruhi *self-efficacy*.

Mindfulness dan kecerdasan emosional adalah dua keterampilan yang telah terbukti berkontribusi positif terhadap *self-efficacy*. Kombinasi keduanya dapat memberikan dampak yang lebih signifikan melalui mekanisme yang saling melengkapi. Berikut ini adalah pemaparan tentang bagaimana *mindfulness* dan kecerdasan emosional mempengaruhi *self-efficacy* siswa. Mekanisme pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy*, yaitu:

a) Peningkatan Fokus dan Perhatian

Mindfulness membantu siswa meningkatkan fokus dan perhatian mereka selama belajar, yang merupakan faktor penting dalam memahami dan mengingat informasi. Liu et al., (2022:56-

60), menunjukkan bahwa meditasi *mindfulness* dapat meningkatkan *self-efficacy* dan kinerja akademik dengan memperbaiki perhatian, memori kerja, dan fungsi eksekutif siswa.

b) Pengelolaan Stres dan Emosi

Kecerdasan emosional memungkinkan siswa untuk mengelola stres dan emosi mereka dengan lebih baik, yang dapat mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan kinerja akademik. Studi oleh Jiménez-Picón et al., (2021:1-14), menemukan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional bersama-sama dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi kelelahan emosional, yang berdampak positif pada prestasi akademik.

c) Peningkatan Keterampilan Metakognitif

Kecerdasan emosional dan *mindfulness* bersama-sama meningkatkan keterampilan metakognitif siswa, seperti kesadaran diri dan regulasi diri. Keterampilan ini penting untuk manajemen waktu yang efektif dan strategi belajar yang lebih baik. Studi oleh Chamizo-Nieto et al., (2021:1-8), menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi dapat meningkatkan prestasi akademik melalui mekanisme mediasi dari *flourishing* (kesejahteraan psikologis).

d) Peningkatan Resiliensi Akademik

Mindfulness membantu meningkatkan resiliensi siswa, yaitu kemampuan untuk bangkit dari kegagalan dan tetap termotivasi. Vidal-Meliá et al., (2022:1-12), menemukan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan resiliensi, yang pada akhirnya meningkatkan *self-efficacy* dan prestasi akademik siswa.

e) Kolaborasi Positif antara Guru dan Siswa

Kombinasi *mindfulness* dan kecerdasan emosional juga memperkuat hubungan positif antara guru dan siswa, yang dapat meningkatkan keterlibatan akademik dan motivasi belajar siswa. Penelitian oleh Lee & Jang, (2020: E39-E44), menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional dapat meningkatkan emosi pencapaian positif siswa dan *self-efficacy* serta hasil akademik mereka.

2) Contoh kasus dan penelitian yang relevan

Mindfulness dan kecerdasan emosional telah terbukti secara individual berkontribusi positif terhadap prestasi akademik siswa. Ketika dikombinasikan, kedua keterampilan ini dapat memberikan dampak yang lebih signifikan melalui berbagai mekanisme yang saling melengkapi. Berikut ini adalah pemaparan tentang bagaimana *mindfulness* dan kecerdasan emosional mempengaruhi prestasi akademik siswa, disertai dengan contoh kasus dan penelitian yang relevan. Contoh kasus dan pelitian yang relevan, yaitu:

a) *Mindfulness* dan Kecerdasan emosional dalam Pendidikan Tinggi

Studi oleh Corti & Gelati (2020:1-18), menunjukkan bahwa program intervensi yang mengintegrasikan *mindfulness, coaching*, dan strategi belajar dapat meningkatkan kemampuan belajar di kalangan mahasiswa. Program yang disebut MEL (*Mindful Effective Learning*) ini meningkatkan kesadaran diri, kemampuan evaluasi diri, keterampilan metakognitif, serta kemampuan organisasi dan elaborasi bahan belajar. Selain itu, program ini juga membantu siswa mengontrol kecemasan dan meningkatkan motivasi *self-efficacy* akademik mereka.

d. Implementasi Program *Mindfulness* dan Kecerdasan Emosional di Sekolah

Implementasi program *mindfulness* dan kecerdasan emosional di sekolah telah menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan prestasi akademik siswa. Program pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional di sekolah dirancang untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola stres, meningkatkan fokus dan membangun hubungan sosial yang positif. Program-program ini perlu didukung oleh pelatihan yang memadai bagi guru, dukungan dari pimpinan sekolah, dan penyesuaian yang tepat agar sesuai dengan konteks lokal. Berikut ini adalah contoh program pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional yang telah diimplementasikan di berbagai sekolah dan hasil dari penelitian terkait.

1) Program pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional

a) Program *Mindfulness* di Sekolah Dasar

Studi oleh Ventura et al., (2023:1-24) mengevaluasi implementasi kurikulum *mindfulness Mindup* di sekolah dasar urban. Program ini diterapkan dalam lingkungan pendidikan umum dan khusus untuk siswa dengan gangguan perilaku emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan perilaku siswa, konsentrasi, dan kompetensi sosial-emosional. Penerapan *mindfulness* dalam program ini termasuk teknik pernapasan yang membantu siswa mengatur diri saat stres, yang pada gilirannya menciptakan iklim sekolah yang lebih tenang.

b) Program Pembelajaran Sosial-Emosional Berbasis *Mindfulness*

Program "*Learning to BREATHE*" (L2B) adalah kurikulum *mindfulness* yang dirancang untuk siswa kelas tujuh di Hong Kong. Studi oleh Lam & Seiden (2019:627-640), menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan fungsi eksekutif siswa, seperti kontrol emosi dan pemantauan diri, serta mengurangi masalah internalisasi seperti kecemasan dan depresi. Program ini juga membantu siswa mengembangkan keterampilan *mindfulness* yang meningkatkan resiliensi akademik mereka.

c) Program Pelatihan *Mindfulness* & *Emotional Intelligence* bagi Guru

Pelatihan *mindfulness* dan kecerdasan emosional tidak hanya diterapkan kepada siswa tetapi juga kepada guru. Studi oleh Tarrasch et al., (2020: 1049-1060), menemukan bahwa pelatihan ini meningkatkan *self-efficacy* dan motivasi guru, serta pemahaman mereka tentang program *mindfulness*. Guru yang telah dilatih melaporkan peningkatan keterlibatan siswa dan pengurangan stres di kelas. Dukungan dari pimpinan sekolah dan kerangka pendidikan positif di sekolah juga memainkan peran penting dalam keberhasilan implementasi program ini.

d) Program Sosial-Emosional *Heartfulness* di India

Program "*Heartfulness Way*" di India merupakan inisiatif pembelajaran sosial-emosional berbasis *mindfulness* yang diterapkan di sekolah menengah. Studi oleh Shinde et al., (2022:489-495), menunjukkan bahwa program ini diterima dengan baik oleh siswa dan guru, serta meningkatkan perilaku prososial dan hubungan antara siswa dan guru. Kendala yang dihadapi termasuk pelatihan yang tidak memadai bagi guru dan kebutuhan akan supervisi langsung dalam implementasi program.

e) Evaluasi Program *Mindfulness* di Prancis

Implementasi program *mindfulness* di sekolah dasar Prancis menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi dan fungsi eksekutif siswa. Studi oleh Monsillion et al., 2021: S463), mengungkapkan bahwa program ini membantu

mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola stres dan kecemasan, yang berdampak positif pada lingkungan keluarga dan sekolah.

2) Dampak program terhadap *self-efficacy* siswa

Implementasi program *mindfulness* dan kecerdasan emosional di sekolah telah menunjukkan potensi besar dalam meningkatkan *self-efficacy*, kesejahteraan emosional dan prestasi akademik siswa. Program pelatihan ini dirancang untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola stres, meningkatkan fokus, dan membangun hubungan sosial yang positif. Dengan meningkatkan resiliensi, fungsi eksekutif, regulasi emosi, dan kesejahteraan keseluruhan, program ini membantu siswa mencapai potensi *self-efficacy* akademik mereka secara maksimal. Berikut ini adalah pemaparan tentang dampak program *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa berdasarkan studi empiris terbaru.

a) Peningkatan *Self-Efficacy* Melalui Resiliensi

Peningkatan *self-efficacy* pada siswa dapat dicapai melalui pengembangan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bertahan dan pulih dari berbagai tekanan dan tantangan. Resiliensi memainkan peran penting dalam memperkuat keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya untuk mengatasi berbagai rintangan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi secara langsung terkait

dengan peningkatan *self-efficacy*, yang membantu siswa membangun sikap positif terhadap diri sendiri dan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih gigih dalam mencapai tujuan akademis mereka (J.Y. Lee, 2023:1-12). Dalam penelitian lainnya, resiliensi terbukti dapat memediasi hubungan antara dukungan sosial dan *well-being*, menekankan bahwa peningkatan resiliensi tidak hanya memperkuat *self-efficacy* tetapi juga meningkatkan kesejahteraan subjektif individu (Bhattarai et al., 2021:221-230). Dengan mengembangkan resiliensi, siswa tidak hanya memperkuat kapasitas mereka untuk bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga meningkatkan efikasi diri mereka, yang berperan penting dalam kesuksesan akademis.

b) Pengaruh *Mindfulness* pada Fungsi Eksekutif dan Regulasi Emosi

Riset penelitian oleh Lam & Seiden (2019:627-640), mengevaluasi efek dari kurikulum *mindfulness* "*Learning to BREATHE*" (L2B) pada siswa kelas tujuh di Hong Kong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini efektif dalam meningkatkan kontrol emosi, pemantauan diri, dan memori kerja. Program ini juga membantu mengurangi kecemasan dan depresi, yang berdampak positif pada prestasi akademik siswa.

c) Implementasi Program *Mindfulness* Berbasis Adaptif

Studi oleh Ulagammal & Ramesh (2023:81-84), membahas manfaat dari memperluas akses pendidikan *mindfulness* dalam

lingkungan belajar adaptif untuk meningkatkan kesejahteraan siswa dan kesuksesan akademik. Program ini menyoroti bagaimana praktik *mindfulness* mendukung perhatian, fokus, dan fleksibilitas kognitif, serta dampaknya yang positif pada kinerja akademik, kesadaran diri, kecerdasan emosional, keterampilan metakognitif, dan praktik perawatan diri.

d) Pengaruh *Mindfulness* pada Siswa SMA

Penelitian oleh Allipour & Andishmand (2020:8-20), mengevaluasi efektivitas pelatihan *mindfulness* pada kinerja akademik siswa dan kinerja pekerjaan guru. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kinerja akademik siswa dan kinerja pekerjaan guru di kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, menunjukkan bahwa pendidikan *mindfulness* dapat meningkatkan kinerja akademik dan professional.

e) Pengaruh Jangka Panjang *Mindfulness* pada *Self-Efficacy*

Praktik mindfulness jangka panjang menunjukkan dampak signifikan dalam meningkatkan *self-efficacy*, yang dapat mendorong siswa untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri. Melalui latihan *mindfulness* secara berkelanjutan, siswa belajar untuk lebih sadar terhadap pikiran dan emosi mereka, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan keyakinan diri dalam mengelola situasi yang sulit.

Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya menurunkan tingkat stres tetapi juga secara signifikan memperbaiki *self-efficacy* pada individu, memungkinkan mereka untuk memiliki pendekatan yang lebih positif dan resilien dalam menghadapi tantangan (Kayaoğlu & Tanrıkulu, 2023:473-478). Penelitian lain juga menekankan bahwa pelatihan *mindfulness* berbasis kognitif memberikan peningkatan berkelanjutan pada *self-efficacy* serta pengurangan distress psikologis dan peningkatan empati, yang menunjukkan efek *mindfulness* terhadap peningkatan kapasitas individu untuk mempertahankan kesehatan mental yang stabil dalam jangka panjang (S. Chan et al., 2020:1-28).

C. Kerangka Berpikir

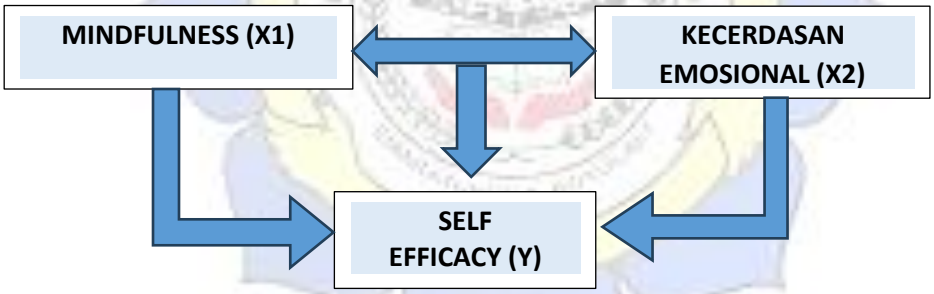
Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa. Studi ini penting karena kedua variabel tersebut dianggap memiliki peran signifikan dalam mendukung proses belajar dan kinerja akademik siswa. *Mindfulness* adalah kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian. Penelitian menunjukkan bahwa: 1. *Mindfulness* dapat meningkatkan resiliensi yang berujung pada peningkatan *self-efficacy* yang lebih baik (Pan et al., 2022:1-12); 2. *Mindfulness* meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi stres yang berhubungan dengan peningkatan *self-efficacy* dan prestasi akademik (McBride & Greeson, 2023: 10924-10934); 3. *Mindfulness* dapat

meningkatkan *self-efficacy* kinerja akademik melalui mekanisme peningkatan perhatian dan memori kerja (Liu et al., 2022:56-60). Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri serta orang lain. Kecerdasan emosional yang tinggi dianggap dapat membantu siswa dalam menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif. Studi penelitian menunjukkan pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi akademik: 1. Kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan *self-efficacy*, terutama melalui kemampuan pengelolaan diri dan motivasi diri (Halimi et al., 2020:485-502); 2. Kecerdasan emosional membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan sosial dan kognitif yang mendukung *self-efficacy* dan prestasi akademik (Venkteshwar & Warrier, 2022:112-128); 3. Pengembangan kecerdasan emosional dapat meningkatkan *self-efficacy* dan prestasi akademik dengan meningkatkan motivasi dan pengendalian diri siswa (Khatoon et al., 2020:13-18). Mengintegrasikan *mindfulness* dan kecerdasan emosional dalam pendidikan dapat memberikan manfaat sinergis yang lebih besar dalam peningkatan prestasi akademik. Studi menunjukkan pengaruh terpadu *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy*: 1. *Mindfulness* dan kecerdasan emosional secara bersama-sama dapat meningkatkan kesejahteraan siswa, poin pentingnya yakni mendukung kinerja akademik yang lebih baik (Egan et al., 2022:301-310); 2. *Mindfulness* dan kecerdasan emosional membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen stres dan emosi yang diperlukan untuk *self-efficacy* dan sukses akademis (Wu, 2022:423-426). Berdasarkan

tinjauan literatur, *mindfulness* dan kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, implementasi program yang mengintegrasikan kedua pendekatan ini dalam kurikulum pendidikan diharapkan dapat meningkatkan *self-efficacy* kinerja akademik siswa secara keseluruhan. Dalam kaitannya dengan hal tersebut, maka disusunlah kerangka berpikir dalam konseptual penelitian untuk menggambarkan hubungan variabel-variabel antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional dengan kaitannya dalam peningkatan *self-efficacy* siswa antara lain:

Gambar 2.1

Bagan Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) baik secara parsial maupun simultan (Mujiyanto & Suherman, 2021:58). Perumusan hipotesis penelitian yang mengacu pada latar belakang penelitian, kajian studi pustaka, kerangka teoretis, serta kerangka berpikir, yaitu:

1. *Mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-efficacy* siswa Kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan.
2. Kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-efficacy* siswa Kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan.
3. *Mindfulness* dan kecerdasan emosional kedua-duanya memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-efficacy* siswa Kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan.