

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR

A. Kajian Pustaka

Studi Lasyena et al., (2024) tentang *The Influence of Mindfulness On Students Psychological Well-Being*. Penelitian berfokus untuk mengetahui apakah mindfulness dapat memprediksi/berpengaruh kepada psychological well-being (kesejahteraan psikologis). Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif melalui uji hipotesis regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan model regresi signifikan, ditunjukkan oleh nilai $F = 5,294$ dengan signifikansi $0,025 (< 0,05)$, sehingga model dinyatakan dapat diaplikasikan untuk memproyeksikan psychological well-being dan disimpulkan terdapat pengaruh signifikan mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada sampel penelitian tersebut.

Studi oleh Mahmoudi *et al.*, (2024) berjudul *The effect of educational intervention according to mindfulness on the psychological well-being of female heads of households* menetapkan tujuan untuk menguraikan efektivitas intervensi pendidikan berbasis kesadaran (*mindfulness*) terhadap kesejahteraan psikologis wanita sebagai kepala rumah tangga. Setelah pemberian intervensi, ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada sejumlah komponen kesejahteraan psikologis, di antaranya otonomi, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Namun, antara kedua

kelompok tersebut, perbedaan yang signifikan tidak ditemukan dalam hal penguasaan lingkungan sebagai suatu aspek yang diukur dalam skala kesejahteraan psikologis. Kesimpulannya, intervensi pendidikan berbasis kesadaran telah meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita sebagai kepala rumah tangga.

Penelitian Kennes *et al.*, (2023) tentang *Efficacy of a School-Based Mental Health Intervention Based on Mindfulness and Character Strengths Use Among Adolescents: a Pilot Study of Think Happy-Be Happy Intervention*, yang tujuannya adalah menguji efektivitas intervensi berbasis sekolah bernama "*Think Happy-Be Happy*" (THBH), menggabungkan *mindfulness* dan penggunaan kekuatan karakter pada remaja, dengan harapan dapat meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi masalah psikologis. Menggunakan desain kuasi-eksperimental, hasilnya menunjukkan bahwa remaja yang menyelesaikan intervensi mengalami peningkatan kesejahteraan (emosional, psikologis, sosial) dan penurunan gejala hiperaktivitas/kurang perhatian serta masalah teman sebaya secara signifikan setelah intervensi. Namun, efek ini tidak bertahan hingga enam bulan setelah intervensi.

Chusnah *et al.*, (2025) melakukan studi dengan judul *Optimism and Mindfulness Are Strongly Linked to Adolescent Psychological Well-Being* yang bertujuan untuk mengungkap hubungan antara optimisme dan *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja tingkat SMP di Kabupaten Sidoarjo. Teknik analisis regresi berganda dan pengujian koefisien determinasi, penelitian ini menyimpulkan bahwa optimisme memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis.

Rohayati *et al.*, pada tahun 2023 mengenai kontribusi dukungan teman sebaya serta optimisme terhadap *school well-being* pada remaja, dengan maksud menguji apakah kedua variabel tersebut berpengaruh secara bersama-sama. Teknik quota sampling digunakan untuk menentukan sampel penelitian, sedangkan pengolahan data ditempuh melalui analisis regresi linier berganda. Temuannya memperlihatkan bahwa dukungan sosial maupun optimisme, keduanya berkontribusi terhadap *school well-being*.

Maharani dan Putriani (2025) melalui pendekatan kuantitatif berdesain korelasional, penelitian tersebut mengkaji hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan secara statistik, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima peserta didik, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.

Penelitian survei korelasional yang dilangsungkan oleh Syafruddin dan Setyawan (2026) menguji kemampuan dukungan sosial teman sebaya dalam memprediksi kesejahteraan psikologis mahasiswa pendidikan jasmani, menggunakan instrumen MSPSS dan PWBS serta analisis Pearson product-moment dan regresi linier sederhana. Hasilnya menunjukkan pengaruh positif dan signifikan: semakin baik dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa

Berdasarkan kajian terhadap penelitian terdahulu, *mindfulness* dan dukungan teman sebaya menunjukkan keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada

berbagai kelompok dan konteks penelitian. Penelitian mengenai *mindfulness* umumnya mengkaji keterkaitannya dengan kesejahteraan psikologis, baik melalui pendekatan korelasional maupun intervensi, sedangkan penelitian mengenai dukungan teman sebaya menunjukkan keterkaitan dengan kesejahteraan atau *well-being* pada konteks dan karakteristik subjek yang beragam. Perbedaan subjek, desain penelitian, serta konteks penelitian menunjukkan bahwa temuan terdahulu belum sepenuhnya menggambarkan keterkaitan kedua faktor tersebut pada siswa sekolah menengah dalam konteks pendidikan berbasis nilai Buddhis. Berdasarkan penelitian yang ditelaah, kajian yang menempatkan *mindfulness* sebagai faktor intrapersonal dan dukungan teman sebaya sebagai faktor interpersonal dalam satu model terhadap kesejahteraan psikologis siswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta, baik secara parsial maupun secara bersama-sama.

B. Kerangka Teoretis

1. Kesejahteraan Psikologis

a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan kehidupan secara positif, yang mencakup penerimaan diri, relasi yang positif dengan orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, adanya tujuan hidup, serta berlangsungnya pertumbuhan pribadi. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis tidak semata menitikberatkan pada kebahagiaan, melainkan juga

pada upaya merealisasikan potensi diri secara maksimal (Ryff, 1989:1071). Buddha menyatakan bahwa mereka yang penuh semangat, senantiasa sadar, berperilaku murni, mampu mengendalikan diri, hidup selaras dengan Dhamma, serta terus-menerus waspada, akan mengalami peningkatan kebahagiaan (Dh. 24). Apa yang bukan milikmu sisihkanlah. Penyisihannya adalah demi kesejahteraan dan kebahagiaanmu (S.III.34). Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan psikologis individu untuk berfungsi secara positif dan optimal. Hal ini merupakan gambaran positif dari upaya individu dalam mengarahkan dirinya menuju tujuan kesehatan dan positivitas pribadi. Kesejahteraan psikologis bukan hanya melibatkan dampak positif, negatif, dan kepuasan hidup saja, tetapi juga sebagai suatu konstruk multidimensional yang terbentuk dari dimensi *psychological well-being*. Ini mencakup kemampuan untuk terus mewujudkan dan menunjukkan perkembangan diri secara berkelanjutan, membentuk hubungan yang harmonis dengan orang lain, mengembangkan kemandirian dan menghadapi tekanan sosial, menerima diri dengan tulus, memiliki makna hidup yang kuat, serta mampu mengelola lingkungan eksternal (Ramadhani *et al.*, 2016:110).

b. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Berikut ini adalah beberapa aspek kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989:1072):

1. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Menggambarkan kemampuan individu dalam menghargai realitas dirinya secara utuh, baik kelebihan maupun kelemahan, puas dengan kehidupan masa lalunya fokuslah pada kondisi saat ini dengan kesadaran penuh dan keyakinan, serta lakukan usaha terbaik yang bisa dilakukan hari ini, saat ini dan menerima diri sendiri tanpa terjebak dalam masa lalu atau masa depan (M.III.34).

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*)

Merupakan kapasitas seseorang untuk membangun interaksi yang sehat, hangat, dan berlandaskan kepercayaan. Dalam konteks pendidikan, kemampuan tersebut tercermin melalui kepedulian terhadap kesejahteraan teman sebaya, empati, sikap saling menghargai, serta kesediaan untuk memberikan dan menerima dukungan secara timbal balik. Hubungan positif juga ditunjukkan melalui perilaku berbagi, komunikasi yang penuh perhatian, sikap saling membantu, serta kemampuan memperlakukan setiap individu secara adil, setara, dan tanpa diskriminasi (A.II.56-8).

3. Otonomi (*Autonomy*)

Kemandirian individu dalam menentukan keputusan, keteguhan pendirian, dan resistensi terhadap tekanan sosial mendefinisikan otonomi. Individu dengan tingkat otonomi tinggi mengevaluasi diri berdasarkan standar internal, bukan hanya berdasarkan penilaian eksternal.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kapasitas individu dalam mengelola dinamika hidup sehari-hari secara optimal, memaksimalkan berbagai kesempatan, serta menyelaraskan kondisi sekitarnya dengan nilai dan kebutuhan personal. Seseorang yang unggul dalam poin ini merasa yakin sanggup mengatasi berbagai tantangan serta memegang kendali atas kondisi yang dihadapi.

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Kemampuan individu dalam memegang prinsip-prinsip yang memberi makna dan arah bertindak. Poin ini dicirikan oleh pemahaman yang jelas mengenai target masa depan, serta apresiasi terhadap arti keberadaan dirinya di masa lalu maupun saat ini.

6. Perkembangan Pribadi (*Personal Growth*)

Kondisi di mana seseorang memiliki kesadaran penuh akan kapasitas dirinya dan didorong oleh motivasi internal untuk terus berkembang. Kemutakhiran aspek ini dicirikan oleh keterbukaan terhadap pengalaman baru serta komitmen untuk mengaktualisasikan potensi diri, dorongan untuk terus berkembang, keterbukaan menerima pengalaman baru, kemampuan menghargai setiap kemajuan yang dicapai, serta proses perubahan yang berkelanjutan menuju versi diri yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang pertumbuhan pribadinya kurang berkembang cenderung merasa jalan di tempat, sulit mengalami kemajuan, mudah merasa jenuh, serta kesulitan menerapkan sikap maupun perilaku baru yang lebih membangun.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* (Humaidah *et al.*, 2024:5935), diantaranya:

1. Resiliensi

Kapasitas individu dalam menghadapi, mengatasi, serta menyesuaikan diri secara positif terhadap beragam tekanan, tantangan, maupun kesulitan hidup. Individu yang memiliki resiliensi tinggi umumnya lebih sanggup merespons persoalan akademik maupun sosial secara adaptif, sehingga dapat menjaga kestabilan sekaligus mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

2. Optimisme

Keyakinan individu bahwa masa depan akan membawa hasil yang baik. Individu yang optimis cenderung lebih mudah menyusun strategi coping yang efektif dalam menghadapi masalah, sehingga peluangnya untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang baik pun semakin besar.

3. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang meliputi dimensi emosional, kepedulian, penghargaan, dan bantuan instrumental yang diterima seseorang dari lingkungan sosial di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, maupun guru. Bantuan semacam ini menumbuhkan rasa diterima, dihargai, dan didukung, yang pada gilirannya turut meningkatkan kesejahteraan psikologis individu tersebut.

4. Stres

Ketidakmampuan individu dalam mengimbangi tuntutan hidup sering kali memicu lahirnya tekanan psikologis. Tingkat stres yang tidak terkendali ini pada akhirnya menggerus kesejahteraan psikologis melalui gangguan pada keseimbangan mental dan emosional.

5. Kebersyukuran

Kemampuan individu untuk menghargai dan mensyukuri hal-hal positif dalam hidupnya. Individu yang memiliki rasa syukur cenderung memiliki emosi positif dan kepuasan hidup yang lebih baik sehingga mendukung kesejahteraan psikologis.

6. Religiusitas

Tingkat penghayatan dan pengamalan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan religiusitas tinggi cenderung memiliki ketenangan batin, makna hidup, dan kemampuan menghadapi masalah secara lebih positif.

7. Regulasi Emosi

Kapasitas individu dalam mengatur dan mengendalikan emosinya dengan tepat. Mereka yang mampu meregulasi emosi dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tekanan serta menjaga kestabilan kondisi psikologisnya.

8. Konsep Diri

Pandangan dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Mahasiswa dengan konsep diri positif cenderung lebih percaya diri, mampu menerima diri, dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis.

9. Regulasi Diri

Kapasitas seseorang dalam mengendalikan tindakan, merancang target, dan mengarahkan perilaku secara efisien guna mewujudkan sasaran tersebut. Kehadiran regulasi diri yang optimal mempermudah mahasiswa dalam merespons tekanan akademik serta dinamika harian secara lebih adaptif.

10. *Self-Disclosure*

Kesanggupan seseorang untuk membuka diri serta menyampaikan pikiran, perasaan, dan pengalamannya kepada orang lain. Kemampuan ini mendukung terbentuknya hubungan interpersonal yang sehat sekaligus membantu individu memperoleh dukungan sosial yang positif.

11. Berpikir Positif

Kemampuan individu memandang situasi secara optimis dan konstruktif. Pola pikir positif membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan adaptif sehingga mendukung kesejahteraan psikologis.

d. Kesejahteraan Psikologis dalam Agama Buddha

Dalam pandangan agama Buddha, kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kemampuan individu memahami hakikat kehidupan yang tidak terlepas dari adanya *dukkha*. *Dukkha* tidak hanya dimaknai sebagai penderitaan fisik, tetapi juga mencakup tekanan batin, kecemasan, ketidakpuasan, kehilangan, ketakutan, serta kondisi mental yang menyebabkan individu merasa tidak damai. Buddha menjelaskan bahwa kehidupan yang tidak dipahami dengan kebijaksanaan akan membawa individu pada lingkaran ketidakpuasan yang terus berulang. Dalam *Dhammacakkappavattana Sutta* dijelaskan bahwa kelahiran adalah *dukkha*, penuaan adalah *dukkha*, sakit adalah *dukkha*, kematian adalah *dukkha*, berpisah dengan yang dicintai adalah *dukkha*, berkumpul dengan yang tidak disukai adalah *dukkha*, dan tidak memperoleh apa yang diinginkan juga merupakan *dukkha* (*S.V.420*). Oleh sebab itu, kesejahteraan psikologis dalam Buddhisme tidak dipahami sekadar sebagai munculnya emosi positif, tetapi sebagai kemampuan individu memahami, menerima, dan mengatasi *dukkha* secara bijaksana.

Permasalahan psikologis dalam kehidupan manusia menurut agama Buddha disebabkan oleh akar penderitaan, yaitu keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kebodohan batin (*moha*). Ketiga akar tidak baik tersebut membuat individu mudah terikat pada keinginan, harapan berlebihan, maupun penilaian negatif terhadap pengalaman hidup. Akibatnya, individu rentan mengalami stres, kecemasan, konflik batin, dan

ketidakstabilan emosional. Buddha menyatakan bahwa ketaatan pada keinginan atau kelekatan nafsu menjadi sumber utama hadirnya duka dan rasa cemas. Sebaliknya, individu yang sanggup melepaskan diri dari belenggu nafsu tersebut akan terbebas dari kesedihan, terlebih lagi rasa takut (*Dh. 216*). Pernyataan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat tercapai ketika individu mampu mengurangi keterikatan batin yang menjadi sumber penderitaan.

Penyelesaian terhadap *dukkha* dijelaskan melalui ajaran *Cattāri Ariya Saccāni* atau Empat Kebenaran Mulia, yang menjadi inti ajaran Buddha. Empat Kebenaran Mulia tersebut meliputi: (1) *Dukkha Ariya Sacca*, yaitu kebenaran tentang adanya penderitaan; (2) *Dukkha Samudaya Ariya Sacca*, yaitu kebenaran tentang sebab penderitaan yang berasal dari *tanhā* atau keinginan yang melekat; (3) *Dukkha Nirodha Ariya Sacca*, yaitu kebenaran tentang berakhirnya penderitaan; dan (4) *Dukkha Nirodha Gāminī Paṭipadā Ariya Sacca*, yaitu jalan menuju berakhirnya penderitaan melalui praktik *Ariya Aṭṭhaṅgika Magga* atau Jalan Mulia Berunsur Delapan (*S.V.421*). Ajaran ini menunjukkan bahwa agama Buddha tidak hanya menjelaskan adanya penderitaan psikologis, tetapi juga memberikan solusi praktis untuk mengatasinya.

2. Dukungan Teman Sebaya

a. Definisi Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya merupakan manifestasi dari hubungan antarmanusia yang memfasilitasi pertumbuhan. Individu memiliki

kecenderungan aktualisasi diri yang akan berkembang optimal dalam lingkungan yang menyediakan tiga kondisi inti: *unconditional positive regard* (penerimaan tanpa syarat), *empathy* (empati), dan *congruence* (ketulusan). Dukungan teman sebaya dalam perspektif ini dipandang sebagai hubungan "*helper-helpee*" yang setara, di mana teman sebaya menyediakan ruang aman bagi orang-orang untuk menjadi apa adanya tanpa takut dihakimi (Rogers, 1961:61-62)

Konsep dukungan teman sebaya juga memiliki kesesuaian dengan ajaran Buddha mengenai pentingnya memiliki sahabat yang baik atau *kalyāṇamitta*. Dalam ajaran Buddha, *kalyāṇamitta* merujuk pada sahabat yang memberikan pengaruh positif serta membantu seseorang berkembang dalam kebajikan dan kebijaksanaan. Persahabatan yang baik menempati posisi yang sangat penting dalam kehidupan spiritual seseorang (S.V.2). Dalam teks Pali dinyatakan: "*Kalyāṇamittatā, kalyāṇasahāyatā, kalyāṇasampavaṇkatā—etaṃ kho, Ānanda, brahmacariyassa sabbam*" yang berarti bahwa memiliki sahabat yang baik merupakan keseluruhan dari kehidupan spiritual (Bodhi, 2000:1528). Pernyataan ini menegaskan bahwa kehadiran sahabat yang baik memegang peran besar dalam membantu seseorang berkembang menuju kehidupan yang lebih baik.

Dalam penelitian ini, dukungan teman sebaya dipahami sebagai kualitas dukungan yang diterima siswa melalui hubungan interpersonal dengan teman sebaya. Untuk mengoperasionalkan kualitas hubungan yang suportif tersebut, penelitian ini mengadaptasi tiga kondisi hubungan yang

dikemukakan Rogers, yaitu *unconditional positive regard*, *empathy*, dan *congruence*. Ketiga kondisi tersebut dipandang relevan dalam konteks hubungan teman sebaya karena dukungan yang diterima siswa tidak hanya berupa bantuan dalam menghadapi masalah, tetapi juga tercermin melalui penerimaan terhadap diri, pemahaman terhadap pengalaman emosional, serta ketulusan dalam hubungan pertemanan.

b. Indikator Dukungan Teman Sebaya

Berdasarkan pertimbangan tersebut, dukungan teman sebaya dalam penelitian ini dioperasionalkan melalui tiga indikator kualitas hubungan suportif yang diadaptasi dari kondisi hubungan yang dikemukakan oleh Rogers (1961:61-62). Kualitas interaksi dengan teman sebaya dipandang sebagai salah satu faktor interpersonal yang dapat mendukung kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dan berbagai pengalaman dalam kehidupan sehari-hari.

1. Penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*).

Individu membutuhkan lingkungan yang menghargai mereka apa adanya, tanpa memberikan syarat atau penghakiman atas pengalaman yang mereka bagikan. Dalam konteks sosial teman sebaya, hal ini termanifestasi ketika seorang teman mampu memberikan rasa aman sehingga individu berani mengekspresikan diri secara autentik tanpa takut ditertawakan atau ditolak (Rogers, 1961:61).

2. Empati (*empathy*)

Kemampuan teman sebaya untuk memahami dunia batin individu seolah-olah merasakannya sendiri tanpa kehilangan objektivitas. Empati bukan sekadar rasa kasihan, melainkan upaya aktif untuk melihat masalah dari sudut pandang teman yang sedang mengalami kesulitan. Dalam interaksi teman sebaya, empati memungkinkan individu merasa divalidasi dan dipahami secara mendalam, yang pada gilirannya menurunkan tingkat stres psikologis.

Keterlibatan emosional melalui empati teman sebaya merupakan faktor kunci yang meringankan mahasiswa dalam meregulasi emosi negatif dan meningkatkan kepuasan hidup (Sarfika *et al*, 2021:148).

3. Ketulusan atau kongruensi (*congruence*)

Menekankan pentingnya kejujuran dan keterbukaan dalam hubungan pertemanan. Teman sebaya yang kongruen menunjukkan keselarasan antara apa yang mereka rasakan, ucapkan, dan lakukan, sehingga bantuan yang diberikan terasa tulus dan tidak manipulatif. Rogers percaya bahwa tanpa ketulusan, dukungan emosional hanya akan menjadi formalitas belaka. Hubungan yang jujur dan transparan ini membangun kepercayaan (*trust*) yang krusial bagi kesejahteraan mental.

Kejujuran dalam dukungan teman sebaya memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan mental peserta didik perantau, karena mereka membutuhkan relasi yang nyata dan dapat diandalkan untuk menggantikan peran dukungan keluarga di rumah (Satria *et al*, 2024:10821).

c. Dukungan Teman Sebaya dalam Agama Buddha

Dalam perspektif agama Buddha, dukungan teman sebaya dapat dikaitkan dengan konsep *kalyāṇamitta*, yaitu sahabat baik yang memberikan pengaruh positif dan membantu seseorang dalam mengembangkan kualitas-kualitas yang baik. Istilah *kalyāṇamitta* terdiri atas kata *kalyāṇa* yang berarti baik, bajik, atau bermanfaat dan *mitta* yang berarti teman atau sahabat. Pentingnya memiliki sahabat yang baik ditegaskan dalam ajaran Buddha melalui konsep *kalyāṇamittatā*, *kalyāṇasahāyatā*, dan *kalyāṇasampavaṇkatā* yang merupakan bagian penting dalam kehidupan suci (*S.V.2*).

Dukungan teman sebaya dalam perspektif Buddhis termanifestasi melalui pengamalan nilai Empat Keadaan Batin Luhur (*Brahmavihāra*). Dimensi cinta kasih (*mettā*) terwujud dalam bentuk kehendak tulus antarsiswa untuk saling mendukung dan menginginkan kebahagiaan sesamanya. Dimensi kasih sayang atau empati (*karuṇā*) mengejawantah dalam bentuk kepedulian aktif untuk merangkul, menenangkan, dan membantu mengentaskan beban stres psikologis atau akademik yang dialami kawan sebaya. Sementara itu, dimensi simpati (*muditā*) terefleksikan dalam sikap mengapresiasi keberhasilan kawan tanpa diiringi rasa iri hati, yang sangat krusial dalam memperkuat aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*).

Sahabat yang baik digambarkan sebagai sahabat sejati (*suhadamitta*) yang suka menolong, hadir dalam suka dan duka, memberikan nasihat bermanfaat, serta menunjukkan kepedulian terhadap temannya (*D.III.187–188*). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa persahabatan dalam ajaran Buddha tidak hanya didasarkan pada kebersamaan, tetapi juga mencakup bantuan, nasihat, kepedulian, dan pengaruh yang membawa manfaat.

Dukungan antarteman juga dapat dipahami melalui pengamalan *Brahmavihāra*, yaitu empat keadaan batin luhur yang terdiri atas *mettā*, *karuṇā*, *muditā*, dan *upekkhā*. Dalam hubungan teman sebaya, *mettā* tercermin dalam kehendak tulus untuk mendukung dan mengharapkan kebahagiaan bagi teman, *karuṇā* diwujudkan melalui kepedulian terhadap teman yang mengalami kesulitan, *muditā* tercermin dalam kemampuan turut berbahagia dan menghargai keberhasilan teman tanpa iri hati; sedangkan *upekkhā* diwujudkan melalui sikap seimbang dan tidak mudah menghakimi. Keempatnya disebut sebagai *brahmavihāra*.

Dukungan teman sebaya dalam perspektif Buddhis dapat dipahami sebagai hubungan interpersonal yang mencerminkan nilai *kalyāṇamitta* dan *Brahmavihāra*, melalui pemberian bantuan, kepedulian, nasihat, penghargaan, dan dorongan positif kepada teman. Dalam konteks pendidikan, hubungan tersebut dapat menciptakan lingkungan sosial yang saling mendukung dan membantu perkembangan moral, mental, serta kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini sejalan dengan kerangka penelitian

ini yang menempatkan dukungan teman sebaya sebagai faktor interpersonal yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa.

3. *Mindfulness*

a. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness berasal dari kata *sati* dalam bahasa pali yang berarti perhatian penuh, kesadaran, ingatan yang jernih, kewaspadaan dan kemampuan menjaga pikiran tetap sadar terhadap pengalaman saat ini. Dalam tradisi Buddhis, *sati* merupakan salah satu faktor penting dalam praktik pengembangan batin menuju kebijaksanaan dan pembebasan dari penderitaan. Konsep *mindfulness* dalam psikologi modern kemudian berkembang menjadi kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian (*non-judgmental*). Seseorang dengan tekun mempraktikkan meditasi tidak perlu mengetahui berapa banyak kekotoran batin terhapus hari, kemarin, dan lain waktu, cukup mengetahui bahwa kekotoran itu sedang terhapus (*S.III.154*).

Mindfulness merupakan suatu kondisi kesadaran yang muncul saat individu secara aktif dan sengaja mengarahkan perhatiannya pada pengalaman yang sedang berlangsung, dengan sikap terbuka, jernih, dan tanpa penghakiman. *Mindfulness* adalah bentuk perhatian yang terfokus dan disengaja terhadap suatu pengalaman, yang disertai dengan penerimaan terhadap apa yang muncul, tanpa dorongan untuk menilai atau bereaksi secara otomatis (Kabat-Zinn, 2003:145). Secara singkat,

mindfulness dapat diartikan sebagai kesadaran, perhatian, dan kemampuan untuk mengingat. Kesadaran merujuk pada keadaan di mana seseorang menjadi sadar akan pengalamannya. Berkesadaran menyebabkan lahirnya pengetahuan dan setelah mengerti akan kedua jalan muncul dan lenyap, seseorang dengan berlatih seperti itu dapat menumbuhkan pengetahuan (*Dh. 282*).

Peningkatan kesejahteraan psikologis, pengurangan stres, serta penguatan kemampuan regulasi emosi dapat didukung melalui penerapan *mindfulness* sebagai bentuk regulasi perhatian (Brown & Ryan, 2003:822). Oleh sebab itu, *mindfulness* sering digunakan sebagai variabel penting dalam penelitian mengenai kesejahteraan psikologis.

b. Landasan *Mindfulness*

Mindfulness dikembangkan melalui empat landasan perhatian (*Cattāro Satipaṭṭhānā*) yang dijelaskan dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* dan *Mahāsatiṭṭhāna Sutta*. Empat landasan perhatian tersebut menjadi dasar latihan kesadaran untuk memahami tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena batin secara objektif. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Perhatian terhadap tubuh (*Kāyānupassanā*)

Praktik perhatian penuh terhadap tubuh dan aktivitas jasmani. Individu mengamati tubuh secara sadar, seperti proses bernapas, posisi tubuh, gerakan tubuh, hingga aktivitas sehari-hari. Praktik ini bertujuan agar individu mampu menyadari kondisi fisik secara objektif tanpa keterikatan maupun penolakan.

Dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* dijelaskan bahwa seorang praktisi mengamati tubuh “dengan tekun, penuh kesadaran, dan perhatian. Melalui perhatian terhadap tubuh, individu belajar hidup pada saat ini (*present moment awareness*) sehingga pikiran tidak mudah dipengaruhi oleh kecemasan maupun penyesalan.

Dalam konteks psikologi modern, *kāyānupassanā* berkaitan dengan kemampuan *self-awareness* dan pengendalian perhatian, yang membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan psikologis.

2. Perhatian terhadap perasaan (*Vedanānupassanā*)

Sepenuhnya menyadari perasaan atau sensasi yang muncul dalam diri, baik perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, maupun netral. Individu belajar menyadari setiap perasaan tanpa bereaksi secara berlebihan.

Dalam psikologi modern, aspek ini berkaitan dengan emotional regulation, yaitu kemampuan individu mengenali dan mengelola emosi secara sehat. Seseorang dengan kemampuan menyadari emosinya secara baik cenderung mendapatkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

3. Perhatian terhadap pikiran (*Cittānupassanā*)

Praktik perhatian terhadap kondisi pikiran atau keadaan mental yang sedang muncul. Individu mengamati apakah pikirannya sedang dipenuhi kemarahan, keserakahan, kecemasan, ketenangan, atau kondisi mental lainnya.

Praktik ini membantu individu mengenali pola pikir secara sadar sehingga tidak terjebak dalam pikiran negatif yang berlebihan. Dalam ajaran Buddha, kesadaran terhadap pikiran penting untuk mengembangkan kebijaksanaan dan pengendalian diri.

Dalam perspektif psikologi, *cittānupassanā* berkaitan dengan *metacognitive awareness*, yaitu kemampuan individu menyadari proses berpikirnya sendiri. Kemampuan ini membantu individu mengurangi overthinking, kecemasan, dan tekanan psikologis.

4. Perhatian terhadap Objek-Objek Batin (*Dhammānupassanā*)

Perhatian penuh terhadap fenomena-fenomena batin atau objek mental, seperti hambatan batin (*nīvaraṇa*), faktor pencerahan (*bojjhaṅga*), maupun hukum-hukum dhamma lainnya. Individu belajar memahami proses mental secara mendalam berdasarkan kenyataan yang sebenarnya.

Praktik ini membantu individu mengembangkan pemahaman bijaksana terhadap pengalaman hidup sehingga mampu mengurangi keterikatan dan penderitaan batin. Dalam Buddhisme, pemahaman terhadap fenomena batin menjadi dasar berkembangnya kebijaksanaan (*paññā*).

5. Ketenangan dalam Menghadapi Pengalaman (*Non-Reactivity to Inner Experience*)

Pikiran dan perasaan diizinkan untuk hadir, kemudian dilepaskan tanpa hanyut dalam perasaan tersebut, atau merespon pikiran dan pengalaman yang terjadi.

Dalam konteks psikologi modern, *dhammānupassanā* berkaitan dengan *cognitive awareness* dan penerimaan diri (*self-acceptance*), yaitu kemampuan individu memahami pengalaman psikologis secara objektif tanpa penolakan maupun penghakiman.

Keempat landasan perhatian tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam perspektif Buddhis bukan sekadar teknik relaksasi, tetapi juga sebagai langkah-langkah pengembangan kesadaran diri secara menyeluruh. Praktik *mindfulness* membantu individu memahami kondisi fisik, emosi, pikiran, dan pengalaman batin secara sadar sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi penderitaan batin.

c. Aspek Mindfulness

Dalam perspektif psikologi, *mindfulness* dalam penelitian ini dioperasionalkan berdasarkan *Five Facet Mindfulness* yang dikembangkan oleh Baer *et al.* (2006:37), diantaranya:

1. *Observing* (Mengamati)

Kemampuan seseorang untuk sadar dan mengamati pengalaman di dalam maupun di luar, seperti sensasi tubuh, pikiran, emosi, suara, dan lingkungan sekitar. Individu dengan kapasitas *observing* yang baik akan lebih eling akan perubahan kondisi dirinya. Dalam perspektif Buddhis, aspek ini berkaitan dengan praktik *kāyānupassanā* dan *vedanānupassanā* dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, yaitu mengamati tubuh dan perasaan secara sadar.

2. *Describing* (Menggambarkan)

Kemampuan individu untuk mengungkapkan pengalaman internal dalam bentuk kata-kata. Individu mampu mengenali serta menjelaskan emosi atau pikiran yang sedang dialami secara jelas. Kemampuan ini membantu individu memahami kondisi psikologisnya sehingga lebih mudah melakukan regulasi emosi secara sehat.

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

Kemampuan individu untuk melakukan aktivitas secara sadar dan penuh perhatian, bukan bertindak secara otomatis atau tanpa kesadaran. Dalam ajaran Buddha, aspek ini berkaitan dengan praktik kesadaran penuh dalam setiap aktivitas kehidupan sehari-hari, seperti makan, berjalan, berbicara, dan bekerja.

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

Kemampuan individu menerima pikiran dan emosi tanpa memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Individu tidak langsung menganggap pengalaman tertentu sebagai sesuatu yang buruk atau harus ditolak. Konsep ini sejalan dengan ajaran Buddha mengenai penerimaan terhadap kenyataan sebagaimana adanya.

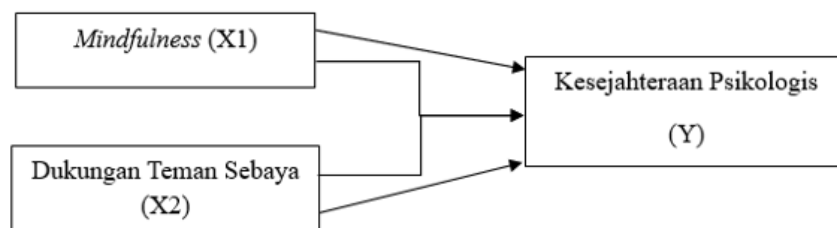
5. *Non-Reactivity to Inner Experience* (Tidak Reaktif terhadap Pengalaman Internal)

Kemampuan individu untuk memperbolehkan batin dan emosi muncul tanpa langsung bereaksi secara impulsif. Individu mampu menjaga

kestabilan batin ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Dalam Buddhisme, aspek ini berkaitan dengan pengembangan keseimbangan batin (*upekkhā*), yaitu kemampuan menjaga ketenangan dalam berbagai kondisi kehidupan.

C. Kerangka Berpikir

Variabel penelitian ini adalah mindfulness, dukungan teman sebaya sebagai variabel bebas (independen), kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat (dependen). Tujuan dari penelitian ini adalah memahami pengaruh mindfulness dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta.



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir
Sumber: Diolah Oleh Peneliti

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan asumsi awal mengenai hubungan sebab akibat antarvariabel yang masih memerlukan pembuktian melalui pengujian. Merujuk pada fokus variabel dalam studi ini, rumusan hipotesis meliputi:

1. Pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta

Ho₁: Tidak terdapat pengaruh signifikan antara *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta

Ha₁: terdapat pengaruh signifikan antara *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta

2. Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta

Ho₂: Tidak terdapat pengaruh signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta.

Ha₂: Terdapat pengaruh signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta

3. Pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta

Ho₃: Tidak terdapat pengaruh signifikan antara *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta

Ha₃: Terdapat pengaruh signifikan antara *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta