

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental remaja merupakan aspek kritis dalam perkembangan individu karena berpengaruh signifikan terhadap berbagai dimensi kehidupan, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional jangka panjang (Konaszewski et al., 2021:2). Fase remaja sebagai masa transisi ditandai oleh perubahan mendalam pada aspek fisik, psikologis, dan sosial yang meningkatkan kerentanan psikologis pada kelompok remaja (Demaria et al., 2024:1).

Isu kesehatan mental remaja di tingkat global mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak. *World Health Organization* (WHO, 2025) melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh individu berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, yang berkontribusi terhadap sekitar 15% dari seluruh beban penyakit global pada kelompok usia remaja. Gangguan seperti depresi, kecemasan, dan masalah perilaku menjadi faktor dominan yang menyebabkan morbiditas dan disabilitas pada kelompok usia tersebut. Gangguan mental yang tidak ditangani secara tepat sejak masa remaja dapat menimbulkan dampak jangka panjang, mengganggu keseimbangan fisik dan psikologis hingga masa dewasa, serta mengurangi peluang individu untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan produktif.

Realitas global ini tercermin dalam dinamika kehidupan remaja pada era modern, di mana tekanan psikologis semakin meningkat akibat berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, dinamika pergaulan, dan pengaruh media sosial (Zheng & Peng, 2025:1572). Informasi yang berlebihan sering menimbulkan ``perbandingan sosial dan rendah diri yang berujung pada gangguan psikologis. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi membuat remaja rentan mengalami stres, kecemasan, kelelahan mental, hingga depresi (Shannon et al., 2022:2). Tingginya tekanan yang dihadapi remaja modern menuntut agar upaya kesehatan mental berfokus pada aspek ketahanan psikologis, dengan mengoptimalkan pendekatan berbasis *mindfulness* dan *self-efficacy* (Manhas & Dhillon, 2024:78-79).

Pendekatan *mindfulness* hadir sebagai salah satu solusi dalam menghadapi tantangan kesehatan mental remaja (Firdaus et al., 2023:744). Konsep *mindfulness* mengajarkan kemampuan untuk hadir secara penuh dan utuh dalam setiap momen yang dijalani dengan sikap menerima tanpa menghakimi (Firdaus et al., 2023:743). Praktik ini membantu remaja mengelola stres, meningkatkan regulasi emosi, dan mengembangkan ketenangan batin (Miller-Chagnon et al., 2024:3-4). Penelitian (Lestari et al., 2023:154-155) menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada remaja melalui peningkatan kesadaran emosional. Penelitian lain juga membuktikan bahwa *mindfulness* meningkatkan *self-regulation* dan mengurangi beban mental akademik pada siswa remaja, dengan efek mediasi *self-efficacy* (Shareefa et al., 2025:2). Beberapa temuan ini

semakin mengukuhkan peran *mindfulness* sebagai pendekatan yang komprehensif tidak hanya untuk mengatasi gejala, tetapi juga untuk membangun kapasitas psikologis yang mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Penguatan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan mental remaja. Keyakinan tersebut mencerminkan kepercayaan seseorang terhadap kapasitasnya untuk merencanakan, mengelola, dan melaksanakan berbagai tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Kleppang et al., 2023:2). Remaja yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi berbagai tuntutan, baik yang berasal dari lingkungan akademik maupun interaksi sosial, sehingga mereka lebih siap menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan (Kristensen et al., 2023:1513). Penelitian (Fan & Cui, 2024:2) menegaskan bahwa *self-efficacy* memediasi hubungan antara *mindfulness* dan performa akademik, sekaligus mengurangi gejala *burnout* pada remaja. Selain itu, penelitian (Rippon et al., 2024:722) menunjukkan bahwa *self-efficacy* dengan *self-esteem* berperan sebagai *mediator* penuh dalam hubungan positif antara dukungan sosial fungsional dan kesehatan mental remaja yang memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis. Beberapa temuan ini semakin menegaskan peran *self-efficacy* sebagai kapasitas psikologis kunci yang tidak hanya memediasi berbagai faktor protektif, tetapi juga memperkuat ketahanan dan kesehatan mental remaja secara berkelanjutan.

Konsep mindfulness dan penguatan kapasitas psikologis seperti self-efficacy tidak hanya berkembang dalam kajian psikologi modern, tetapi juga memiliki akar filosofis dan spiritual yang kuat dalam ajaran Buddhis (Chems-Maarif et al., 2025:2-3). Kedua konsep tersebut memiliki keselarasan yang mendalam dengan ajaran Buddhis yang telah mengembangkan prinsip-prinsip serupa selama berabad-abad (Beshai, 2024:2-5). Dalam ajaran Buddha, konsep *mindfulness* secara eksplisit disebut sebagai *sati*, yang menjelaskan bahwa praktik *satipaṭṭhāna* merupakan “jalan langsung menuju pemurnian makhluk, untuk mengatasi kesedihan dan ratap tangis, menuju lenyapnya penderitaan dan dukacita” (*M.I.56*). Melalui pengembangan perhatian penuh (*mindfulness*), individu dapat menumbuhkan kesadaran terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan fenomena mental secara mendalam, yang menjadi dasar bagi pemurnian batin (*M.I.63*).

Keyakinan pada kemampuan diri sejalan dengan pengembangan *saddhā* dalam ajaran Buddha. Dalam *Anguttara Nikāya*, Sang Buddha menjelaskan lima kekuatan batin (*pañca bala*), yaitu *saddhā* (keyakinan), *viriya* (semangat berusaha), *sati* (perhatian penuh), *samādhi* (konsentrasi), dan *paññā* (kebijaksanaan) (*A.III.12-14*). Di antara kelima kekuatan tersebut, keseimbangan antara *saddhā* dan *viriya* menjadi dasar penting bagi pengembangan mental dan spiritual (*S.V.219-220*), dalam sudut pandang psikologi modern hal ini sejalan dengan konsep efikasi diri, yaitu kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengelola tindakan serta menghadapi berbagai rintangan (Graham, 2022:187). Dengan demikian, *saddhā*

tidak hanya berfungsi sebagai keyakinan religius, tetapi juga berperan sebagai kekuatan psikologis pendukung ketahanan mental dan adaptasi individu (Marnita et al., 2025:82).

Integrasi antara psikologi modern dan kebijaksanaan Buddhis menjadi sangat relevan dalam konteks vihara sebagai pusat pembinaan remaja (Saipetch, 2023:1-2). Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya berperan strategis tidak hanya sebagai tempat ibadah, tetapi juga sebagai ruang pengembangan *mindfulness* dan *self-efficacy* melalui program meditasi rutin, pembelajaran Dhamma, dan kegiatan pembinaan karakter. Penelitian (Aggarwal et al., 2023:2) menunjukkan bahwa lingkungan yang memfasilitasi nilai-nilai spiritual berkontribusi positif terhadap kesehatan mental remaja melalui mekanisme psikologis seperti *mindfulness* dan optimisme, yang selaras dengan program pelatihan vihara. Namun, tingginya distraksi digital menjadi tantangan utama yang perlu diatasi agar praktik *mindfulness* dapat diterapkan secara konsisten oleh remaja (Damana, 2025:229-230). Penelitian (Khumar, 2023:1789-1792) menegaskan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis komunitas (seperti di vihara) efektif hanya jika didukung penguatan *self-efficacy* berkelanjutan.

Tekanan sosial dan budaya di era digital turut meningkatkan kerentanan kesehatan mental remaja (Daka et al., 2025:201-202). Remaja masa kini hidup dalam lingkungan serba terhubung, dengan paparan media sosial yang tidak hanya menghambat kemampuan mengelola perhatian secara sadar, tetapi juga melemahkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tekanan psikologis dan sosial (Khalaf et al., 2023:2-3). Hal ini menekankan

betapa krusialnya pengembangan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan keyakinan diri (*self-efficacy*) sebagai modal psikologis yang memungkinkan remaja untuk menghadapi tekanan, mengatur emosi, serta merespons berbagai tantangan hidup dengan cara yang lebih fleksibel dan konstruktif.

Vihara memiliki peran strategis dalam konteks pembinaan keagamaan sebagai lingkungan yang tidak hanya memberikan pendidikan spiritual, tetapi juga mendukung pembentukan kesehatan mental remaja melalui kegiatan pembinaan, meditasi, dan pendampingan karakter. Peran tersebut semakin penting di tengah meningkatnya tantangan psikologis yang dihadapi remaja pada era digital. Fenomena tersebut dapat diamati secara langsung di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya. Berdasarkan hasil observasi peneliti sebelum mengikuti kegiatan retreat, sejumlah remaja menunjukkan kondisi yang mengindikasikan rendahnya kesehatan mental. Kondisi tersebut terlihat dari kurangnya semangat dan kecenderungan pasif dalam mengikuti berbagai kegiatan, serta rendahnya *self-efficacy* yang ditunjukkan melalui kurangnya inisiatif dan keraguan dalam mengekspresikan diri. Kondisi tersebut menjadi salah satu dasar bagi vihara untuk secara rutin menyelenggarakan program retreat yang mengintegrasikan praktik *mindfulness* dan penguatan *self-efficacy* sebagai bagian dari pembinaan karakter remaja.

Hasil observasi yang dilakukan pada pelaksanaan retreat yang telah berlangsung secara rutin, peneliti mendapati perubahan positif yang cukup signifikan pada kondisi psikologis remaja. Para remaja terlihat jauh lebih bersemangat dan aktif, kepercayaan diri mereka meningkat, serta menunjukkan

ketenangan dan fokus yang lebih baik saat menjalani sesi meditasi. Secara keseluruhan, kondisi kesehatan mental remaja tampak jauh lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti retreat. Temuan observasional ini mendorong peneliti untuk mengkaji secara empiris sejauh mana *mindfulness* dan *self-efficacy* yang dikembangkan oleh program retreat vihara tersebut benar-benar berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya.

B. Identifikasi Masalah

Dari hasil pengamatan lapangan, penulis menemukan beberapa permasalahan yang menjadi dasar perlunya penelitian ini, yaitu:

1. Kesadaran diri yang terbatas menyebabkan menurunnya kemampuan remaja dalam mengelola stres dan mengendalikan emosi.
2. Tingkat kepercayaan diri yang bervariasi memengaruhi ketahanan mental remaja dalam menghadapi tantangan hidup.
3. Tekanan sosial dan tuntutan kehidupan remaja yang beragam memicu munculnya gangguan kesehatan mental.
4. Pelaksanaan kegiatan meditasi yang tidak konsisten mengakibatkan manfaat *mindfulness* terhadap keseimbangan mental belum optimal.
5. Lingkungan dan dukungan sosial yang kurang memadai menghambat pengembangan kesadaran diri serta keyakinan terhadap kemampuan diri pada remaja.

C. Batasan Masalah

Setelah mengidentifikasi masalah, penulis membatasi fokus pada pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* terhadap kesehatan mental, khususnya pada remaja berusia 13–19 tahun yang mengikuti kegiatan pembinaan di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya. Batasan ini ditetapkan agar penelitian lebih terarah, spesifik, dan sesuai dengan konteks subjek serta lokasi penelitian.

D. Rumusan Masalah

Melalui latar belakang dan masalah yang telah diidentifikasi sebelumnya, peneliti kemudian menyusun pembahasan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah *mindfulness* berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya?
2. Apakah *self-efficacy* berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya?
3. Apakah *mindfulness* dan *self-efficacy* secara simultan berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dibuat oleh peneliti, maka tujuan yang dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya.
2. Mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya.
3. Mengetahui pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* secara simultan terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi positif dengan memberikan bukti empiris mengenai pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* terhadap kesehatan mental remaja. Temuan penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *mindfulness* berkaitan dengan regulasi emosi dan keseimbangan psikologis, sementara *self-efficacy* berperan dalam ketahanan remaja menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Selain itu, penelitian ini memperkaya kajian integrasi psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Buddhis, khususnya dalam konteks pembinaan remaja di lingkungan vihara.

2. Secara Praktis

Secara Praktis, penelitian ini memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga

Penelitian ini dapat menjadi referensi akademik dalam pengembangan kajian kesehatan mental berbasis ajaran Buddhis, khususnya yang mengintegrasikan *mindfulness* dan *self-efficacy* dalam konteks psikologi dan spiritualitas. Hasil penelitian ini juga dapat mendukung pengembangan kegiatan pembinaan mahasiswa yang berfokus pada penguatan kesadaran diri dan ketahanan mental.

b. Bagi Remaja

Hasil Penelitian ini dapat menjadi referensi akademik dalam pengembangan kajian kesehatan mental berbasis ajaran Buddhis, khususnya yang mengintegrasikan *mindfulness* dan *self-efficacy* dalam konteks psikologi dan spiritualitas. Hasil penelitian ini juga dapat mendukung pengembangan kegiatan pembinaan mahasiswa yang berfokus pada penguatan kesadaran diri dan ketahanan mental.

c. Bagi Pengurus Vihara / Guru Pembina

Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang dan mengembangkan program pembinaan remaja yang menekankan penguatan *mindfulness* dan *self-efficacy* melalui kegiatan meditasi, pembinaan karakter, dan pendampingan yang berkelanjutan di lingkungan Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi penelitian lanjutan yang mengkaji hubungan *mindfulness*, *self-efficacy*, dan kesehatan

mental pada remaja maupun pada konteks komunitas keagamaan lainnya.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman teoritis yang mendalam, tetapi juga solusi praktis yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

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

Penelitian mengenai *mindfulness*, *self-efficacy*, dan kesehatan mental remaja telah banyak dilakukan dalam konteks pendidikan formal dan intervensi psikologis modern. Berbagai studi menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan dalam regulasi emosi dan pengelolaan stres, sementara *self-efficacy* berkaitan dengan ketahanan psikologis remaja. Namun, penelitian yang mengkaji keterkaitan kedua variabel tersebut secara simultan dalam konteks pembinaan remaja berbasis spiritual Buddhis, khususnya di lingkungan vihara, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah penelitian dengan menelaah pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* terhadap kesehatan mental remaja dalam konteks pembinaan di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya. Untuk memperjelas posisi dan kebaruan penelitian ini, berikut disajikan beberapa studi terdahulu yang relevan.

Berdasarkan hasil telaah terhadap sepuluh penelitian terdahulu, terlihat bahwa kajian mengenai *mindfulness*, *self-efficacy*, dan kesehatan mental telah berkembang dengan berbagai pendekatan penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Khumar (2023), Firdaus et al. (2023), Lestari et al. (2023), Zuo et al.

(2023), dan Behr et al. (2025) didominasi oleh metode *literature review*, *systematic review*, dan *meta-analysis*. Hasil penelitian-penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental melalui penurunan stres, kecemasan, dan depresi serta peningkatan kemampuan regulasi emosi. Di sisi lain, *self-efficacy* terbukti berperan sebagai faktor penting yang memperkuat keberhasilan berbagai intervensi kesehatan mental.

Penelitian dengan pendekatan empiris juga menunjukkan temuan yang sejalan. Caldiroli et al. (2024) menggunakan desain *kuasi-eksperimental (pretest-posttest)* dan menemukan bahwa intervensi *mindfulness* mampu meningkatkan kondisi kesehatan mental setelah perlakuan diberikan. Arts-de Jong et al. (2025) melalui *randomized controlled trial (RCT)* membuktikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif meningkatkan berbagai indikator kesehatan mental. Sementara itu, Kristensen et al. (2023) menggunakan desain longitudinal dan menemukan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara stres akademik dan tekanan psikologis pada remaja. Penelitian Manhas dan Dhillon (2024) serta Villegas-Frei et al. (2024) menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *self-efficacy* berkontribusi secara positif terhadap resiliensi maupun kesehatan mental.

Secara metodologis, penelitian-penelitian terdahulu didominasi oleh pendekatan *systematic review*, *meta-analysis*, *literature review*, serta penelitian kuantitatif dengan desain *korelasional*, *longitudinal*, *quasi-experimental*, dan

randomized controlled trial. Analisis data yang digunakan juga beragam, meliputi statistik deskriptif, *regresi linear*, *structural equation modeling (SEM)*, *multilevel modeling*, *repeated measures ANOVA*, hingga *meta-analysis*.

Sebagian besar penelitian terdahulu hanya memfokuskan pada salah satu variabel, yaitu *mindfulness* atau *self-efficacy*, atau mengkajinya pada populasi mahasiswa, tenaga kesehatan, maupun remaja dalam lingkungan sekolah dan layanan kesehatan. Penelitian yang menguji pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* secara simultan terhadap kesehatan mental remaja dalam konteks pembinaan keagamaan Buddhis di lingkungan vihara masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengintegrasikan kedua variabel tersebut sebagai prediktor kesehatan mental remaja pada konteks pembinaan di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya, sehingga diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi positif sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan pembinaan remaja berbasis nilai-nilai Buddhis.