

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesejahteraan psikologis pada usia remaja menjadi persoalan penting dalam bidang kesehatan masyarakat maupun dunia pendidikan saat ini. Masa remaja adalah periode yang diwarnai berbagai perubahan besar, baik dari sisi fisik, emosi, hubungan sosial, maupun tuntutan akademik, sehingga membuat kelompok usia ini lebih mudah mengalami tekanan psikologis. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar satu dari tujuh remaja berusia 10 hingga 19 tahun mengalami masalah kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan masalah perilaku, yang secara substansial memengaruhi kualitas hidup dan perkembangan holistik mereka (World Health Organization, 2025). Data ini menggaris bawahi urgensi untuk memberikan perhatian serius terhadap kesejahteraan psikologis remaja dari berbagai pihak, meliputi keluarga, institusi pendidikan, dan masyarakat luas. Dalam perspektif Buddhis, kondisi batin yang tidak terlatih mudah dikuasai oleh penderitaan, sedangkan pikiran yang terlatih dapat menjadi sumber kebahagiaan dan ketenangan, karena pikiran merupakan pelopor munculnya kebahagiaan maupun penderitaan (*Dh. 1–2*).

Permasalahan kesejahteraan psikologis remaja semakin terlihat dalam konteks pendidikan, khususnya setelah pandemi COVID-19. Perubahan pola pembelajaran, tuntutan adaptasi terhadap pembelajaran tatap muka, beban akademik, dan tekanan untuk mencapai prestasi sering kali menjadi sumber stres bagi peserta didik. Beban akademik, tuntutan pencapaian prestasi, serta proses adaptasi terhadap

pembelajaran tatap muka menjadi sumber stres yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Situasi ini menunjukkan bahwa remaja di sekolah berada pada kondisi yang rentan terhadap gangguan kesejahteraan psikologis apabila tidak memiliki kemampuan pengelolaan diri yang memadai (Addini et al., 2022:108). Dalam perspektif Buddhisme, tekanan mental dan penderitaan batin dipahami sebagai bagian dari *dukkha*, yaitu kondisi ketidakpuasan dan penderitaan yang merupakan realitas universal kehidupan. Buddha menjelaskan bahwa penderitaan mental dapat dipahami dan diatasi melalui pengembangan kebijaksanaan dan pengendalian batin, khususnya melalui praktik perhatian penuh (*sati*) yang membantu individu memahami pengalaman batin secara jernih dan mengurangi reaktivitas emosional (*S.V.420*).

Tingkat kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan dari dalam diri melalui *mindfulness*, yaitu kemampuan memusatkan perhatian pada momen sekarang tanpa menghakimi. Sikap ini memberikan kejelasan dalam memahami dinamika pikiran dan emosi. Manfaatnya dalam psikologi mencakup kemudahan mengontrol emosi, menurunkan stres, dan mengoptimalkan strategi koping saat mengatasi persoalan (Sharma et al., 2025:3). Intervensi berbasis *mindfulness* juga terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan emosi negatif pada siswa (Slametiningsih et al., 2025:237). Dalam perspektif Buddhis, *mindfulness* sejalan dengan konsep *sati*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung tanpa keterikatan dan penolakan, sehingga dapat membantu individu memahami batinnya dengan lebih jernih.

Di samping faktor internal berupa *mindfulness*, dukungan sosial dari teman sebaya juga berperan sebagai faktor eksternal yang bersifat protektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Temuan empiris menunjukkan bahwa interaksi positif dengan teman sebaya tidak hanya berkontribusi dalam memberikan dukungan emosional, tetapi juga berperan dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan rasa keterhubungan sosial, dan membantu siswa beradaptasi serta menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam lingkungan sekolah (Wigati et al., 2024:146-148).

Perhatian global terhadap kesehatan psikologis remaja meskipun semakin meningkat, berbagai laporan empiris menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah masih berada pada tingkat yang mengkhawatirkan serta mengindikasikan tingginya prevalensi stres akademik, kecemasan, dan gejala depresi pada remaja, yang berdampak langsung pada fungsi akademik, relasi sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Dewangan et al., 2023:82). Di lingkungan sekolah, tuntutan performa, tekanan evaluatif, serta dinamika relasi sebaya sering kali memperparah kerentanan psikologis siswa. Namun demikian, respons institusional masih cenderung berfokus pada aspek akademik, sementara penguatan kesejahteraan psikologis sebagai prasyarat penting pembelajaran berkelanjutan belum terintegrasi secara sistematis dalam kebijakan dan praktik sekolah (Addini et al., 2022:112). Pendekatan holistik dalam dunia pendidikan menjadi hal yang penting untuk dipertimbangkan, guna memastikan bahwa perkembangan siswa tidak hanya diarahkan pada pencapaian prestasi akademik semata, tetapi juga memperhatikan aspek kesejahteraan mental mereka. (Sanusi, 2024: 15).

Secara konseptual, *mindfulness* dan dukungan teman sebaya, dua faktor yang dapat berkontribusi secara bersama-sama dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. *Mindfulness* meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi, sehingga individu lebih terbuka dalam membangun relasi sosial yang sehat. Di sisi lain, dukungan teman sebaya menyediakan rasa diterima, dimengerti, dan didukung secara emosional. Ajaran Buddha menegaskan bahwa persahabatan yang baik (*kalyāṇamitta*) merupakan bagian dari kehidupan yang bermakna, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang perkembangan kesehatan mental individu. Dukungan teman sebaya yang positif membantu individu mempertahankan kestabilan batin dan memperkuat praktik *mindfulness*. (S.V.2).

Berbagai penelitian terdahulu mengenai *mindfulness* telah terbukti memperbaiki kesejahteraan psikologis siswa secara signifikan. Praktik *mindfulness* memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja melalui pengurangan tingkat stres, kecemasan, serta gejala depresi. (Sapthiang *et al.*, 2019:2655). *Mindfulness* berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan membantu individu berfokus pada pengalaman saat ini dan mengelola respons negatif terhadap stres. (Brown & Ryan, 2003:844).

Dukungan dari teman sebaya turut memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan psikologis peserta didik. Kehadiran teman sebaya memberikan sumber dukungan, baik secara emosional maupun praktis, yang membantu siswa menghadapi berbagai tantangan di bidang pendidikan maupun kehidupan sosial mereka (Donald & Jackson, 2022:13). Penelitian menunjukkan

bahwa interaksi dengan teman sebaya dapat mengurangi perasaan keterasingan dan membangun rasa komunitas yang pada gilirannya meningkatkan perasaan kesejahteraan subjektif (Hu et al., 2024:11). Dukungan teman sebaya yang kuat berfungsi sebagai pelindung psikologis yang dapat mengurangi dampak negatif stres dan memfasilitasi pengalaman berbagi dalam kelompok, yang terbukti efektif dalam proses pembelajaran sosial (Ruskin et al., 2017:13).

Penelitian mengenai *mindfulness* dan dukungan teman sebaya telah berkembang pesat, namun terdapat beberapa celah penelitian yang signifikan. Pertama, *knowledge gap* terlihat dari dominasi studi *mindfulness* dan dukungan teman sebaya yang dilakukan secara terpisah, serta mayoritas berfokus pada populasi mahasiswa atau orang dewasa muda. Penelitian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut secara simultan pada populasi siswa sekolah menengah masih terbatas. Kedua, terdapat *contextual gap*, yaitu minimnya penelitian yang mengkaji kesejahteraan psikologis remaja dalam konteks pendidikan berbasis nilai Buddhis, khususnya di Indonesia. Padahal, nilai *sati*, *mettā*, dan *kalyāṇamitta* memiliki kesesuaian konseptual yang kuat dengan konstruksi *mindfulness* dan dukungan teman sebaya.

Penelitian ini memiliki keunikan dalam mengintegrasikan faktor intrapersonal berupa *mindfulness* dan faktor interpersonal berupa dukungan teman sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis dalam satu model empiris untuk menjelaskan kesejahteraan psikologis siswa SMK. Selain itu, penelitian ini memiliki kebaruan kontekstual karena dilakukan pada sekolah berbasis nilai Buddhis, yang belum banyak dikaji dalam psikologi pendidikan. Secara teoretis, penelitian ini

memperluas pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis remaja dengan menekankan faktor intrapersonal dan interpersonal antara kesadaran diri dan dukungan sosial. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan program bimbingan dan pembelajaran berbasis *mindfulness* serta penguatan dukungan teman sebaya di lingkungan sekolah.

SMK Tri Ratna Jakarta sebagai lembaga pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai Buddhis menanamkan prinsip kesadaran penuh (*sati*), cinta kasih (*mettā*), dan persahabatan baik (*kalyāṇamitta*) dalam proses pendidikan. Nilai-nilai tersebut secara konseptual selaras dengan pengembangan *mindfulness* dan dukungan sosial dalam psikologi positif. Namun demikian, belum ada penelitian empiris yang menguji secara kuantitatif apakah paparan terhadap nilai-nilai tersebut dalam lingkungan pendidikan sehari-hari berkorelasi dengan tingkat *mindfulness*, kualitas dukungan teman sebaya, dan kesejahteraan psikologis siswa. Fenomena ini mengindikasikan perlunya validasi empiris terhadap asumsi bahwa pendidikan berbasis nilai Buddhis dipertahankan sebagai asumsi yang perlu diuji, psikologis yang lebih baik di sekolah SMK Tri Ratna Jakarta. Berdasarkan uraian di atas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK Tri Ratna Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih terdapat siswa yang mengalami tekanan akademik tinggi yang berdampak pada munculnya stres, kecemasan, dan menurunnya kesejahteraan psikologis di lingkungan sekolah.
2. Kesejahteraan psikologis siswa belum sepenuhnya berkembang secara optimal, ditandai dengan rendahnya motivasi belajar, kurangnya penerimaan diri, dan lemahnya kemampuan mengelola emosi.
3. Tingkat *mindfulness* sebagian siswa masih rendah, sehingga mereka kurang mampu mengontrol perhatian dan kesadaran diri dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.
4. Dukungan teman sebaya di lingkungan sekolah cenderung menurun, terutama pasca-pandemi, yang menyebabkan berkurangnya rasa kebersamaan dan keterhubungan sosial antar siswa.
5. Nilai-nilai kesadaran penuh (*sati*), cinta kasih (*mettā*), dan persahabatan baik (*kalyāṇamitta*) yang diajarkan di SMK Tri Ratna belum sepenuhnya terinternalisasi dalam perilaku siswa sehari-hari.
6. Belum banyak penelitian yang secara simultan mengkaji pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah dalam konteks pendidikan Buddhis.
7. Masih terbatasnya penelitian yang mengkaji secara bersamaan (simultan) pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan

psikologis siswa sekolah menengah, khususnya dalam konteks pendidikan Buddhis.

C. Batasan Masalah

Dari hasil fokus penelitian di atas, keterbatasan peneliti dalam hal waktu dan tenaga juga menghindari munculnya permasalahan yang lebih luas, maka peneliti hanya fokus pada masalah “Pengaruh *Mindfulness* dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMK Tri Ratna Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang dan fokus penelitian yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta?

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta.
2. Untuk menganalisis pengaruh dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta.

3. Untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis dan praktis dalam memperluas pemahaman mengenai pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta. Berikut ini diuraikan manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *mindfulness*, dukungan teman sebaya, dan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti empiris bahwa kesejahteraan psikologis terbentuk melalui interaksi yang positif antara faktor internal individu dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Di samping berkontribusi pada pengembangan literatur akademik, temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan landasan dalam merancang program pengembangan *mindfulness* serta penguatan dukungan teman sebaya yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan Buddhis, khususnya di SMK Tri Ratna Jakarta.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat meningkatkan kesejahteraan para siswa SMK Tri Ratna Jakarta melalui penerapan mindfulness dan dukungan teman sebaya. Melalui pengintegrasian teknik mindfulness ke dalam aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun rumah, seperti meditasi dan refleksi diri, siswa diharapkan dapat belajar mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, serta membangun hubungan yang positif dengan sesama.

G. Kebaruan Dan Orisinalitas Penelitian (*State Of The Art*)

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis pada remaja menunjukkan peningkatan pesat dalam dekade terakhir, terutama dalam kaitannya dengan faktor intrapersonal seperti mindfulness dan faktor sosial seperti dukungan teman sebaya. Secara global, kesejahteraan psikologis remaja menjadi topik penting karena meningkatnya kasus stres, kecemasan, dan depresi di kalangan pelajar. Dalam berbagai konteks, mindfulness telah diidentifikasi sebagai keterampilan kognitif dan emosional yang mampu meningkatkan kesejahteraan individu melalui penguatan kesadaran diri dan regulasi emosi (Afrashteh *et al.*, 2022). Adapun Kebaruan dan Orisinalitas Penelitian (*State of The Art*) yaitu sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Dai *et al.*, 2022 yang menunjukkan bahwa *mindfulness-based interventions* memiliki pengaruh positif terhadap kualitas hubungan teman sebaya pada anak dan remaja. Namun, temuan tersebut bersifat heterogen dan dipengaruhi oleh variasi desain intervensi, durasi, serta konteks pelaksanaan. Hal ini mengindikasikan bahwa peran *mindfulness* dalam konteks sosial belum sepenuhnya dipahami dan memerlukan pengujian empiris lebih lanjut,

khususnya dalam kaitannya dengan dukungan teman sebaya sebagai faktor sosial yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Miller-Chagnon *et al.*, 2024 menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan kemampuan *coping moment-to-moment* dan menurunkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja, khususnya pada kelompok berisiko. Namun demikian, sebagian besar penelitian yang direview masih berfokus pada efek langsung *mindfulness* terhadap kesehatan mental individu. Peran faktor sosial, seperti dukungan teman sebaya, sebagai variabel pendukung atau penguat pengaruh *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis remaja, masih relatif jarang dikaji. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan penelitian yang menguji pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara simultan dalam konteks pendidikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sharma *et al.*, 2025 menunjukkan bahwa *mindfulness-based interventions* secara konsisten efektif dalam mengurangi dysregulasi emosi dan meningkatkan regulasi afektif pada remaja. Regulasi emosi diidentifikasi sebagai mekanisme utama yang menghubungkan *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, peneliti menegaskan bahwa masih terdapat variasi hasil antar studi dan menyoroti perlunya penelitian lanjutan yang mengkaji peran faktor kontekstual dan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa mekanisme regulasi emosi perlu dihubungkan dengan faktor interpersonal, seperti dukungan teman sebaya, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Kay *et al.*, 2025 yang membahas bahwa pengaruh mindfulness terhadap kesejahteraan subjektif remaja dimediasi secara berurutan oleh keterampilan sosial dan kualitas relasi teman sebaya. Temuan ini mengindikasikan bahwa mindfulness tidak hanya bekerja melalui mekanisme intrapersonal, tetapi juga melalui jalur sosial yang melibatkan interaksi dengan teman sebaya. Namun demikian, penelitian tersebut masih terbatas pada konteks dan desain tertentu, serta belum diuji secara luas pada populasi siswa sekolah menengah dalam setting pendidikan berbasis nilai. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang menguji peran *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara empiris dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Monsillion *et al.*, 2023 menunjukkan bahwa *mindfulness-based interventions* yang diterapkan di lingkungan sekolah memiliki efek positif kecil hingga sedang terhadap kecemasan, depresi, dan beberapa indikator kesejahteraan siswa. Namun demikian, hasil penelitian bersifat heterogen dan sangat bergantung pada desain intervensi, durasi pelaksanaan, serta kualitas implementasi. Selain itu, bukti empiris yang kuat mengenai pengaruh MBIs terhadap iklim sekolah dan kesejahteraan psikologis secara komprehensif masih terbatas. Temuan ini mengindikasikan perlunya penelitian lanjutan yang menguji peran faktor sosial di sekolah, seperti dukungan teman sebaya, dalam memperkuat efektivitas *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Jurnal-jurnal yang telah disebutkan menyajikan beragam perspektif dan temuan relevan untuk penelitian mengenai dampak mindfulness dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan kajian literatur sebelumnya,

dapat disimpulkan bahwa mindfulness berperan krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja melalui peningkatan kesadaran diri, regulasi emosi, dan kemampuan koping. Selain itu, dukungan teman sebaya juga teridentifikasi sebagai faktor sosial yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada cenderung mengkaji mindfulness dan dukungan teman sebaya secara terpisah, atau hanya berfokus pada pengaruh langsung mindfulness terhadap kesehatan mental individu. Penelitian yang secara simultan menguji pengaruh mindfulness dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam konteks pendidikan formal, masih terbatas.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengujian empiris secara simultan terhadap pengaruh mindfulness dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini juga berkontribusi dengan mengintegrasikan faktor intrapersonal (mindfulness) dan interpersonal (dukungan teman sebaya) ke dalam satu model, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, dengan mengambil latar lingkungan pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi upaya pengembangan program pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.