

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan fondasi konseptual yang disusun melalui telaah kritis terhadap berbagai sumber ilmiah berupa penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel dalam penelitian ini (Sugiyono, 2013:90). Berikut disajikan telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *trait mindfulness*, dukungan teman sebaya, dan stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Ferry et al. (2023) mengkaji pengaruh praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* terhadap stres akademik siswa di Sekolah Nanyang Zhi Hui Medan. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif inferensial dan teknik regresi linear berganda terhadap 82 siswa dengan metode *sampling* yaitu *total sampling*, penelitian ini menemukan bahwa *mindful breathing* berpengaruh sebesar 6,6%, *mindful sitting* berpengaruh sebesar 5,8%, dan keduanya secara simultan berpengaruh 13,6% terhadap stres akademik. Penelitian ini menjadi salah satu bukti empiris paling relevan mengenai efektivitas praktik *mindfulness* dalam mengurangi stres akademik di lingkungan sekolah berbasis Buddha di Indonesia. Kontribusi penelitian ini bagi penelitian saat ini adalah memperkuat argumen bahwa *mindfulness* secara konsisten berpengaruh terhadap stres akademik di konteks pendidikan Buddha,

serta memberikan justifikasi teoretis bagi penelitian yang mengintegrasikan *mindfulness* dan dukungan teman sebaya dalam satu model.

Maulinda dan Rahayu (2021) melaksanakan penelitian terhadap 298 siswa SMAN X Cianjur menggunakan regresi linear sederhana untuk mengkaji pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan koefisien determinasi $R^2 = 47,2\%$, yang berarti *mindfulness* menjelaskan 47,2% variasi stres akademik siswa. Temuan ini mengonfirmasi hubungan negatif yang signifikan antara *mindfulness* dan stres akademik pada populasi siswa SMA di Indonesia. Instrumen yang digunakan adalah *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), yang juga digunakan dalam penelitian ini sebagai instrumen pengukuran stres akademik. Meski demikian, penelitian Maulinda dan Rahayu (2021) belum memasukkan variabel dukungan teman sebaya sebagai prediktor, dan dilakukan di sekolah umum bukan sekolah berbasis Buddha, sehingga penelitian ini hadir untuk melengkapi celah tersebut.

Surya et al. (2023) mempublikasikan penelitian berjudul "*The Effect of Mindfulness and Self-awareness on Coping Stress*" dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan regresi berganda terhadap mahasiswa universitas Buddha di Jawa Tengah. Penelitian ini menemukan pengaruh signifikan *mindfulness* dan *self-awareness* secara bersama-sama terhadap *coping stress* mahasiswa. Kontribusi penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan tidak hanya dalam mengurangi stres, tetapi juga dalam meningkatkan kemampuan *coping* individu. Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa, bukan siswa SMA, dengan variabel *coping stress* sebagai terikat ,

bukan stres akademik langsung dan memberikan landasan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap manajemen stres di konteks pendidikan Buddha.

Lie et al. (2025) mempublikasikan penelitian berjudul "*Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor Self-Efficacy Siswa SMA*" dalam jurnal JIREH (7(1): 384-396). Penelitian ini menemukan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-efficacy* siswa SMA. Temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* tidak hanya berhubungan langsung dengan stres akademik, tetapi juga memperkuat kapasitas psikologis siswa melalui dimensi regulasi emosi dan kepercayaan diri, yang merupakan faktor-faktor yang secara tidak langsung berkontribusi pada pengelolaan stres akademik. Penelitian ini menggunakan sampel siswa SMA yang relevan dengan konteks penelitian ini.

Khoury et al. (2013) mempublikasikan meta-analisis komprehensif berjudul "*Mindfulness-Based Therapy: A Comprehensive Meta-Analysis*" dalam *Clinical Psychology Review* (33: 763-771). Meta-analisis terhadap 209 studi dengan 12.145 partisipan ini menyimpulkan bahwa terapi berbasis *mindfulness* (MBT) efektif untuk berbagai permasalahan psikologis, khususnya dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Kekuatan penelitian ini terletak pada cakupan bukti yang sangat luas dengan jumlah partisipan yang sangat besar, memberikan dasar meta-analitik yang kuat bagi efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi stres. Kontribusinya bagi penelitian ini adalah memperkuat justifikasi teoritis mengapa *mindfulness* dipilih sebagai variabel prediktor stres akademik.

Purnomo et al. (2025) melaksanakan penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental terhadap siswa kelas II SMK untuk mengkaji pengaruh kelompok dukungan teman sebaya terhadap stres akademik. Penelitian ini menemukan bahwa intervensi kelompok dukungan teman sebaya secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik ($p = 0,003$). Kontribusi penelitian ini adalah bukti empiris kausal bahwa dukungan teman sebaya memiliki efek nyata dalam mengurangi stres akademik remaja. Meski menggunakan desain eksperimental yang berbeda dari penelitian ini yaitu korelasional, temuan ini memperkuat argumen bahwa variabel dukungan teman sebaya relevan sebagai prediktor stres akademik.

Moir et al. (2016) dalam *Teaching and Learning in Medicine* mempublikasikan hasil program gabungan antara *peer support* dan *mindfulness* untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa kedokteran. Program ini memberikan bukti bahwa sinergi *peer support* dan *mindfulness* memberikan hasil lebih baik dibandingkan intervensi tunggal. Penelitian ini menjadi salah satu landasan penting yang mendukung penelitian saat ini untuk menggabungkan *mindfulness* dan dukungan teman sebaya dalam satu model penelitian.

Julita et al. (2025) dalam *Jurnal Nakula* (3(4): 173-179) melakukan analisis literatur sistematis yang menyimpulkan bahwa pendekatan yang mengombinasikan *mindfulness* dan dukungan sosial menunjukkan hasil yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dibandingkan intervensi tunggal. Penelitian ini memberikan landasan analitis

yang mendukung pengkajian kedua variabel secara bersamaan, meskipun berbentuk kajian literatur dan bukan penelitian empiris di satu sekolah tertentu.

Dewi et al. (2024) dalam *Babali Nursing Research* (5(1): 99-111) mengkaji hubungan antara dukungan sosial, stres akademik, dan ideasi bunuh diri pada remaja menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial berperan signifikan sebagai faktor protektif yang melindungi remaja dari risiko psikologis yang lebih serius. Kontribusinya adalah menegaskan urgensi dukungan teman sebaya sebagai variabel prediktor penting dalam stres akademik dan kesejahteraan psikologis remaja.

Ocera et al. (2024) dalam *Psychological Reports* mengkaji peran mediasi *trait mindfulness* dalam hubungan antara sumber stres akademik dan tingkat stres pada 412 mahasiswa. Penelitian ini membuktikan bahwa *trait mindfulness* berperan sebagai mediator yang signifikan. Kontribusi penting penelitian Ocera et al. (2024) bagi penelitian ini adalah validasi empiris bahwa *trait mindfulness* sebagai konstruk kepribadian memiliki hubungan yang kuat dan konsisten dengan stres akademik dengan memberikan justifikasi kuat untuk menjadikan *trait mindfulness* sebagai variabel prediktor dalam penelitian ini.

Borghi et al. (2024) dalam *Frontiers in Psychology* menggunakan desain *diary study* longitudinal untuk menginvestigasi asosiasi harian antara *mindfulness* dan persepsi stres pada orang dewasa. Hasilnya menunjukkan bahwa *trait mindfulness* secara konsisten berkorelasi negatif dengan persepsi stres dari hari ke hari. Penelitian longitudinal ini memperkuat bukti bahwa

hubungan antara *trait mindfulness* dan stres bersifat stabil dan konsisten, bukan hanya hubungan situasional sesaat.

Slametiningsih et al. (2025) dalam *Jurnal Promkes* (13(1SI): 235-245) melakukan tinjauan sistematis terhadap 10 studi yang melibatkan 27.680 partisipan mengenai efektivitas *mindfulness* berbasis sekolah terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Tinjauan ini menyimpulkan bahwa intervensi *mindfulness* di sekolah secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi gejala kesehatan mental pada remaja. Temuan ini relevan dengan konteks penelitian ini yang dilaksanakan di sekolah yang secara rutin menerapkan nilai-nilai *mindfulness* dalam pendidikannya.

Barbayannis et al. (2022) memperkuat gambaran ini melalui survei terhadap 843 mahasiswa: stres akademik berkorelasi negatif signifikan dengan kesejahteraan mental di seluruh kelompok demografis. Peng Li et al. (2022:1) dalam studi terhadap 900 mahasiswa membuktikan bahwa pengaruh *stressor* akademik terhadap kesehatan mental dimediasi secara signifikan oleh dukungan sosial seperti individu dengan dukungan sosial lebih kuat mengalami dampak *stressor* yang lebih rendah. Temuan ini secara langsung mendukung hipotesis penelitian bahwa dukungan teman sebaya berperan sebagai *stress buffer* yang efektif terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School.

Secara keseluruhan, kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu tersebut menunjukkan pola yang konsisten yaitu, *mindfulness* secara konsisten berpengaruh negatif terhadap stres akademik, dengan berbagai desain penelitian yang mendukungnya. Lalu, dukungan teman sebaya merupakan faktor protektif

yang signifikan terhadap stres akademik remaja. Kemudian, kajian yang menggabungkan *trait mindfulness* dan dukungan teman sebaya sebagai prediktor simultan stres akademik siswa SMA berbasis Buddha masih sangat terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut.

B. Kajian Teori (Kerangka Teoritis)

Kajian teori dalam penelitian ini dibangun berdasarkan berbagai perspektif teoritik dari para ahli terkemuka terhadap tiga variabel utama penelitian *mindfulness* khususnya *trait mindfulness*, dukungan teman sebaya, dan stres akademik. Kajian ini mencakup pengertian dari berbagai perspektif, faktor-faktor yang memengaruhi, aspek-aspek yang menjadi indikator pengukuran, serta pandangan Agama Buddha terhadap masing-masing variabel.

1. Trait Mindfulness

a. Definisi Trait Mindfulness

Konsep *mindfulness* telah menarik perhatian dunia akademik selama beberapa dekade terakhir, khususnya dalam konteks psikologi dan pendidikan. Jon Kabat-Zinn (2013:xli) dalam *Full Catastrophe Living* mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian yang diarahkan secara sengaja, pada momen saat ini, dan tanpa penilaian terhadap pengalaman yang sedang berlangsung. Definisi ini menekankan tiga komponen utama yaitu, intensionalitas dimana perhatian yang diarahkan secara sadar, bukan secara otomatis, temporalitas yang berfokus pada momen kini, dan non-evaluatif yaitu tanpa menghakimi atau menilai. Kabat-Zinn mengembangkan program

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) sebagai aplikasi sistematis pertama *mindfulness* dalam konteks psikologi klinis yang telah terbukti efektif mengurangi stres secara signifikan.

Surya et al. (2021:463) mendefinisikan *mindfulness* sebagai suatu keadaan sadar dan peningkatan perhatian terhadap “disini dan sekarang” yang melibatkan pengadopsian pendekatan tanpa penilaian dan tanpa mengevaluasi pengalaman yang terjadi. *Mindfulness* sering dipandang sebagai faktor protektif terhadap stres, namun hubungannya bersifat kompleks dan multidimensional (Borghi et al., 2024:1). Hermawan et al. (2024:558) menegaskan bahwa *mindfulness*, sebagai suatu bentuk meditasi yang memusatkan perhatian pada momen sekarang tanpa penilaian, diyakini dapat mengubah persepsi dan respons individu terhadap pengalaman hidup, termasuk dalam hal pengelolaan stres dan pencapaian kebahagiaan.

Dalam konteks penelitian ini, *mindfulness* yang dikaji adalah *trait mindfulness*, yaitu disposisi kepribadian yang stabil dan konsisten dari seseorang untuk secara alami memperhatikan momen kini dengan keterbukaan dan tanpa menghakimi dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya saat bermeditasi (Ocera et al., 2024:3). Berbeda dari *state mindfulness* yang mengacu pada kondisi mental sementara yang dipicu oleh latihan meditasi tertentu, *trait mindfulness* mencerminkan kecenderungan bawaan seseorang yang stabil lintas waktu dan situasi (Borghi et al., 2024:2). Ocera et al., (2024) membuktikan bahwa *trait*

mindfulness berperan sebagai mediator signifikan antara sumber stres akademik dan tingkat stres yang dialami individu dengan *trait mindfulness* yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah meskipun menghadapi tuntutan yang sama. Gunaratana (2011:137) dari perspektif tradisi Theravada menjelaskan bahwa *mindfulness (sati)* adalah kemampuan observasi pikiran yang murni atau suatu *bare awareness* atau kesadaran telanjang tanpa reaksi, penilaian, atau konseptualisasi, yang memungkinkan individu melihat realitas sebagaimana adanya (*yatha-bhutam*).

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Trait Mindfulness

Tinggi rendahnya *trait mindfulness* seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan berbagai kajian empiris, terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi *trait mindfulness* individu, yaitu:

1) Pengalaman praktik meditasi dan *mindfulness*

Individu yang secara konsisten berlatih meditasi, khususnya meditasi berbasis *mindfulness*, cenderung mengembangkan *trait mindfulness* yang lebih tinggi. Ferry et al. (2023:1926) menjelaskan bahwa praktik *samatha* dan *vipassanā* secara sistematis mengembangkan kapasitas kesadaran yang pada akhirnya menjadi karakter kepribadian yang stabil.

2) Konteks pendidikan dan lingkungan

Lingkungan pendidikan yang secara eksplisit mengintegrasikan nilai-nilai *mindfulness* berkontribusi signifikan

terhadap pengembangan *trait mindfulness* siswa. Slametiningih et al. (2025:235) melalui tinjauan sistematis terhadap 10 studi membuktikan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, yang secara tidak langsung merefleksikan *peningkatan trait mindfulness*.

3) Regulasi Emosi dan Kecerdasan Emosional

Kemampuan regulasi emosi yang baik berkorelasi positif dengan *trait mindfulness* yang tinggi. Lie et al. (2025:384) menemukan bahwa *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* siswa SMA melalui perbaikan regulasi emosi, yang menunjukkan hubungan bidireksional antara regulasi emosi dan *mindfulness*.

4) Faktor Kepribadian dan Genetik

Beberapa dimensi kepribadian seperti keterbukaan terhadap pengalaman (*openness to experience*) secara alami berkorelasi dengan *trait mindfulness* yang lebih tinggi. Borghi et al. (2024:1) menegaskan bahwa hubungan antara *mindfulness* dan stres bersifat kompleks dan multidimensional, sebagiannya dipengaruhi oleh faktor-faktor disposisional yang bersifat relatif stabil.

c. Aspek-aspek Trait Mindfulness (FFMQ)

Mulyanti & Fikri (2025:4120) mengadaptasi *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) ke dalam Bahasa Indonesia dan membuktikan bahwa model *Hierarchical Five Factor* merupakan model

terbaik untuk mengukur *trait mindfulness* dengan reliabilitas dan validitas yang kuat. FFMQ mengoperasionalkan *trait mindfulness* melalui lima faset yang saling melengkapi sebagai berikut:

1) *Observing* (Mengamati)

Kemampuan untuk memperhatikan dan mengamati berbagai stimulus internal maupun eksternal secara cermat, termasuk sensasi tubuh, kognisi, emosi, suara, dan bau, tanpa berusaha mengubah atau menekannya. Faset ini mencerminkan kapasitas perhatian yang terbuka dan peka terhadap realitas sebagaimana adanya.

2) *Describing* (Mendeskrripsikan)

Kemampuan untuk melabeli pengalaman dan perasaan dengan kata-kata secara deskriptif dan tepat, tanpa terjebak dalam reaksi emosional berlebihan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menaruh jarak psikologis yang sehat antara dirinya dan pengalamannya, sehingga tidak mudah terbawa arus emosi.

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

Kemampuan untuk memusatkan perhatian secara penuh pada aktivitas yang sedang dilakukan saat ini, berbeda dengan bertindak secara otomatis (*autopilot*). Individu dengan faset ini yang tinggi cenderung lebih hadir dalam setiap momen kehidupan dan tidak mudah terdistraksi oleh pikiran masa lalu atau masa depan.

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

Kemampuan untuk mengadopsi sikap tidak menghakimi atau mengevaluasi terhadap pikiran, perasaan, dan pengalaman batin sendiri yaitu menerima keadaan apa adanya tanpa melabeli pikiran sebagai "baik" atau "buruk." Sikap ini memungkinkan observasi yang jernih terhadap kondisi mental tanpa distorsi evaluatif.

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

Kemampuan untuk mengamati pikiran dan perasaan tanpa harus bereaksi terhadapnya secara impulsif membiarkan pikiran datang dan pergi dengan sendirinya tanpa terbawa arus. Faset ini mencerminkan kapasitas untuk mempertahankan keseimbangan batin (*equanimity*) dalam menghadapi pengalaman yang menekan atau menyenangkan sekalipun.

d. Trait Mindfulness dalam Perspektif Agama Buddha

Konsep *mindfulness* dalam psikologi modern memiliki akar yang sangat dalam pada tradisi meditasi Buddha, khususnya pada konsep *Sammā Sati* (Perhatian Penuh yang Tepat) sebagai unsur ketujuh dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Rahula (1974:34) menjelaskan bahwa *Right Mindfulness* atau *Sammā Sati* adalah sikap sadar, penuh perhatian, dan waspada terhadap empat aspek utama, yaitu:

- 1) Aktivitas tubuh (*kāya*).
- 2) Perasaan atau sensasi (*vedanā*).
- 3) Aktivitas pikiran (*citta*).
- 4) Ide, pikiran, konsep, dan hal-hal lainnya (*dhamma*).

Keempat landasan perhatian ini yang dikenal sebagai *Satipaṭṭhāna* merupakan fondasi utama pengembangan *mindfulness* dalam tradisi Theravada.

Dalam ajaran Buddha, *mindfulness* bukanlah sekadar teknik relaksasi sesaat, melainkan suatu cara pandang dan cara hidup yang berkelanjutan yang ditujukan untuk membebaskan diri dari *dukkha*. Ferry et al. (2023:1925) mengutip penjelasan Buddha dalam *Majjhima Nikāya* bahwa dengan memahami dan melihat dengan pemahaman benar dan *mindfulness*, seseorang dapat menghentikan ketidakpuasan yang menjadi akar dari stres. Fendy et al. (2023:1) menjelaskan bahwa meditasi dalam ajaran Buddha, yang mencakup *samatha bhāvanā* (meditasi ketenangan) dan *vipassanā bhāvanā* (meditasi pandangan terang), bertujuan untuk mencapai kondisi kesehatan mental yang sempurna, kedamaian, dan ketenangan.

Relevansi perspektif Buddhis terhadap *trait mindfulness* dalam penelitian ini sangat signifikan, khususnya mengingat bahwa Ekayana Ehipassiko School mengintegrasikan nilai-nilai Buddhisme, termasuk praktik meditasi dalam kehidupan sekolah sehari-hari. Surya et al. (2021:465) menegaskan bahwa pendekatan *Mindfulness-Based*

Cognitive Therapy (MBCT) berakar pada ajaran Buddha, di mana pikiran-pikiran dan praktik-praktik Buddha mengarahkan jalan menuju pemahaman pengalaman hidup secara lebih jelas. Dengan demikian, *trait mindfulness* siswa Ekayana Ehipassiko School dipahami tidak hanya sebagai konstruk psikologi modern, tetapi juga sebagai cerminan dari sejauh mana nilai *Sammā Sati* telah terinternalisasi dalam kepribadian dan kehidupan sehari-hari mereka.

Bukti kausal terkuat diperoleh dari penelitian eksperimental. Chen & Qi (2025) melalui RCT dengan 153 mahasiswa membuktikan bahwa program pelatihan *mindfulness* terstruktur selama 8 minggu secara signifikan menurunkan stres akademik (Cohen's $d = -1.89$; $p < 0.001$), mengurangi *burnout* akademik, serta meningkatkan resiliensi psikologis dengan efek yang bertahan hingga pengukuran *follow-up* 2 minggu setelah intervensi. Monsillion et al. (2023) melalui tinjauan sistematis terhadap 12 artikel tentang intervensi *mindfulness* berbasis sekolah (usia 5–18 tahun) menemukan bahwa program *mindfulness* di lingkungan sekolah secara konsisten meningkatkan regulasi emosi, mendorong perilaku prososial, mengurangi stres dan kecemasan, serta memperbaiki iklim sekolah. Temuan ini sangat relevan dengan konteks Ekayana Ehipassiko School yang secara institusional mengintegrasikan praktik *mindfulness* dalam kurikulum harian, sehingga intervensi serupa memiliki potensi efektivitas yang lebih tinggi.

2. Dukungan Teman Sebaya

a. Definisi Dukungan Teman Sebaya

Dalam Social Cognitive Theory yang dikembangkan oleh Albert Bandura, teman sebaya dipandang sebagai agen sosial yang memengaruhi perilaku dan keyakinan individu melalui empat mekanisme utama. Bandura (1986:47) menegaskan bahwa “if knowledge could be acquired only through the effects of one’s own actions, the process of cognitive and social development would be greatly retarded”, individu belajar terutama melalui pengamatan terhadap orang lain, khususnya teman sebaya yang dianggap memiliki kemiripan (*perceived similarity*). Bandura (1997:86, 101) selanjutnya mengidentifikasi bahwa teman sebaya meningkatkan *self-efficacy* individu melalui: (1) pengalaman vikarius yang berarti menyaksikan keberhasilan teman yang setara; (2) persuasi verbal dengan kata-kata semangat yang meyakinkan kemampuan diri; serta (3) penguatan sosial dan (4) pembelajaran observasional yaitu mengamati dan meniru strategi sukses teman sebaya. Keempat mekanisme inilah yang menjadi basis teoritis empat dimensi dukungan teman sebaya dalam penelitian ini.

Dukungan teman sebaya merupakan bentuk khusus dari dukungan sosial yang bersumber dari individu-individu dalam kelompok usia yang sama atau setara. Purnomo et al. (2025:22) mendefinisikan dukungan teman sebaya sebagai sistem pemberian

bantuan yang didasarkan pada rasa hormat, tanggung jawab bersama, dan kesepakatan timbal balik, yang diwujudkan melalui dukungan, persahabatan, empati, berbagi pengalaman, dan saling membantu. Definisi ini menekankan dimensi relasional dari dukungan teman sebaya, bahwa dukungan bukan hanya tentang memberikan bantuan, tetapi tentang membangun hubungan yang setara dan bermakna.

Julita et al. (2025:173) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya sebagai bentuk dukungan yang diberikan oleh teman, keluarga, dan lingkungan yang berperan sebagai pelindung stres dengan memberikan dukungan emosional dan rasa keterhubungan. Moir et al. (2016) mendefinisikan *peer support* dalam konteks pendidikan sebagai program terstruktur yang menggabungkan dukungan antar siswa untuk meningkatkan kesehatan mental. Dewi et al. (2024:99) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan orang-orang terdekat merupakan faktor protektif yang signifikan dalam mengurangi risiko gangguan psikologis pada remaja, termasuk yang dipicu oleh stres akademik.

Dari perspektif ekologi perkembangan, Riser et al. (2024:44) dalam *Lifespan Development* menjelaskan bahwa dalam kerangka *Ecological Systems Theory* Bronfenbrenner, teman sebaya merupakan bagian integral dari *microsystem* remaja yang secara langsung membentuk pengalaman psikologis sehari-hari. Hal ini berarti bahwa kualitas dan intensitas dukungan teman sebaya berdampak langsung

pada kesejahteraan psikologis siswa, termasuk tingkat stres akademik yang dialami. Astuti (2024) dalam tesisnya di STIAB Smaratungga menemukan bahwa pergaulan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap penguatan karakter Buddhis, yang mengindikasikan bahwa kualitas hubungan teman sebaya memiliki dampak yang jauh melampaui aspek akademik semata.

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Dukungan Teman Sebaya

Beberapa faktor penting yang memengaruhi kualitas dan kuantitas dukungan teman sebaya yang diterima siswa adalah sebagai berikut.

1) Kualitas Hubungan Antar siswa

Kedekatan emosional dan kepercayaan antar teman sebaya menjadi fondasi utama dari dukungan yang diberikan. Purwanti et al. (2025:1109) menemukan bahwa interaksi teman sebaya yang berkualitas memberikan kontribusi 58,4% terhadap motivasi belajar siswa dalam pendidikan Agama Buddha, menunjukkan betapa pentingnya kualitas hubungan, bukan sekadar keberadaan teman sebaya.

2) Lingkungan Sekolah dan Budaya Kelas

Iklim sekolah yang kondusif, norma kelompok yang positif, dan kebijakan sekolah yang mendorong kolaborasi berkontribusi terhadap terbentuknya budaya saling mendukung di antara siswa. Sekolah berbasis nilai-nilai Buddha seperti Ekayana Ehipassiko

School, dengan konsep *kalyāṇamittatā* (persahabatan mulia), secara *inherent* memiliki prasyarat budaya yang mendukung dukungan teman sebaya yang positif.

3) Homofili (Kesamaan Karakteristik)

Individu cenderung memberikan dan menerima dukungan lebih efektif dari teman sebaya yang memiliki latar belakang, nilai-nilai, dan pengalaman yang serupa. Dalam konteks Ekayana Ehipassiko School, kesamaan latar belakang berbasis nilai Buddha di antara siswa memungkinkan dukungan yang lebih bermakna dan efektif.

4) Kompetensi Sosial dan Emosional

Kemampuan komunikasi, empati, dan regulasi emosi yang baik memungkinkan seseorang untuk memberikan dan menerima dukungan secara efektif. Julita et al. (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial yang positif berkontribusi pada keterbukaan mengekspresikan perasaan, motivasi belajar yang lebih tinggi, dan rasa keterhubungan yang kuat.

c. Dimensi-dimensi Dukungan Teman Sebaya

Berlandaskan *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1997, 1986), dukungan teman sebaya dalam penelitian ini dioperasionisasikan melalui empat dimensi berikut.

Dimensi 1: Pembelajaran Observasional (*Observational Learning*)

Dimensi ini merujuk pada proses belajar dengan mengamati dan meniru perilaku akademik teman sebaya yang dianggap lebih berhasil. Bandura (1986:47) menegaskan bahwa teman sebaya berfungsi sebagai model nyata yang memberikan bukti konkret bahwa tuntutan akademik yang sama dapat diatasi. Siswa yang mengobservasi keberhasilan teman sebayanya memperoleh informasi perilaku yang dapat diterapkan dalam situasinya sendiri, sehingga proses kognitif dan sosial berkembang jauh lebih cepat dibandingkan jika hanya mengandalkan pengalaman langsung.

Dimensi 2: Penguatan Sosial (*Social Reinforcement*)

Dimensi ini mencakup validasi sosial, pujian, pengakuan, dan dorongan semangat dari teman sebaya. Dalam konsep *reciprocal determinism* Bandura (1986:24), penguatan positif dari teman sebaya sebagai lingkungan sosial memperkuat keyakinan kognitif internal individu untuk terus mempertahankan perilaku akademik yang positif. Penguatan sosial yang konsisten membangun rasa percaya diri dan meningkatkan motivasi akademik secara berkelanjutan.

Dimensi 3: Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Dimensi ini mencakup kata-kata semangat, dorongan verbal, dan bimbingan dari teman sebaya yang meyakinkan individu bahwa ia memiliki kapasitas untuk berhasil. Bandura (1997:101) menegaskan: “*Social persuasion serves as a further means of strengthening people’s*

beliefs that they possess the capabilities to achieve what they seek. It is easier to sustain a sense of efficacy, especially when struggling with difficulties, if significant others express faith in one's capabilities".

Persuasi verbal dari teman sebaya yang terpercaya terbukti efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa.

Dimensi 4: Pengalaman Vikarius (*Vicarious Experience*)

Dimensi ini merujuk pada peningkatan keyakinan diri melalui penyaksian keberhasilan teman sebaya yang setara kemampuannya. Bandura (1997:86) menjelaskan bahwa ketika individu menyaksikan seseorang yang dianggap setara berhasil menyelesaikan tugas sulit, keyakinannya terhadap kemampuannya sendiri meningkat signifikan. Faktor *perceived similarity* (kemiripan yang dirasakan) menjadi kunci efektivitas: semakin besar kemiripan antara siswa dan model yang berhasil, semakin kuat dampak pengalaman vikarius terhadap *self-efficacy*-nya dalam menghadapi tekanan akademik.

Efektivitas keempat dimensi dukungan teman sebaya berbasis Bandura ini dikonfirmasi oleh berbagai kajian internasional. Cooper et al. (2024:1) dalam tinjauan sistematis *umbrella* terhadap 35 kajian (426 studi primer, $n = 95-40.927$) menyimpulkan bahwa *peer support* efektif meningkatkan *self-efficacy* dan mengurangi gejala depresi. Asensio-Martínez et al. (2023:1) membuktikan dukungan sosial sebagai mediator signifikan antara stres akademik dan kesehatan ($N = 389$). Pointon-Haas et al. (2024:1) menegaskan bahwa *peer support*

merupakan opsi yang layak dan *viable* untuk meningkatkan kapasitas layanan kesehatan mental mahasiswa.

d. Dukungan Teman Sebaya dalam Perspektif Agama Buddha

Dalam ajaran Buddha, hubungan antar manusia yang positif dan saling mendukung bukan hanya dipandang sebagai faktor psikologis yang menguntungkan, melainkan juga sebagai kondisi penting bagi perkembangan spiritual dan mental. Konsep *kalyāṇamittatā* yang berarti teman yang baik atau persahabatan yang mulia merupakan salah satu kondisi terpenting dalam ajaran Buddha bagi perkembangan individu. Dalam *Upaddha Sutta* (SN 3.18), Sang Buddha bahkan menyatakan bahwa *kalyāṇamittatā* bukan hanya setengah dari kehidupan spiritual, melainkan adalah seluruhnya (*Sakalamevidam*).

Surya et al. (2024) dalam penelitian tentang integrasi kecerdasan emosional dan teman sebaya menemukan bahwa kualitas pergaulan teman sebaya berkontribusi signifikan dalam pembentukan karakter Buddhis siswa. Purwanti et al. (2025:1109) mengaitkan konsep *Virya* (ketekunan dan semangat) dalam ajaran Buddha dengan motivasi belajar yang dipengaruhi oleh interaksi positif dengan teman sebaya. Semangat *Virya* sebagai salah satu *Pāramī* yang berarti kebajikan yang dikembangkan, dalam tradisi Theravada sangat erat kaitannya dengan dukungan dari lingkungan sosial yang positif.

Dalam konteks Ekayana Ehipassiko School, sekolah yang secara eksplisit mengintegrasikan nilai-nilai Buddha dalam kehidupan sehari-

hari, dukungan teman sebaya bukan sekadar fenomena psikologis semata, melainkan juga merupakan wujud nyata dari praktik *kalyāṇamittatā* yang diajarkan oleh Buddha. Astuti (2024) dalam tesisnya di STIAB Smaratungga menemukan bahwa pergaulan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap penguatan karakter Buddhis, yang menegaskan bahwa kualitas hubungan teman sebaya memiliki dimensi spiritual yang mendalam dalam konteks pendidikan berbasis nilai-nilai Buddha.

3. Stres Akademik

a. Definisi Stres Akademik

Stres akademik telah didefinisikan oleh berbagai ahli dengan penekanan yang berbeda-beda. Tamara & Chris (2018:116) mendefinisikan stres sebagai respons tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap tuntutan yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat memberikan dampak fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual. Dalam konteks pendidikan, stres yang dialami siswa dikenal sebagai stres akademik. Purnomo et al. (2025:25) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi di mana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan memersepsikan tuntutan akademik tersebut sebagai gangguan. Julita et al. (2025:173) menambahkan bahwa stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami oleh siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, tekanan waktu, persaingan antar siswa, serta ekspektasi dari diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Gadzella & Masten (2005:1) mendefinisikan *stressors* sebagai peristiwa atau situasi yang menuntut penyesuaian di luar kebiasaan normal kehidupan sehari-hari, sementara reaksi terhadap stres dipandang sebagai respons fisiologis, emosional, dan perilaku. Definisi dua-komponen ini menjadi dasar pengembangan instrumen *Student-life Stress Inventory* (SSI) dan menjadi acuan dalam berbagai penelitian stres akademik. Manery et al. (2024:193) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan salah satu isu yang paling sering dihadapi oleh pelajar, terutama mereka yang berada dalam program studi dengan tuntutan tinggi, dan termanifestasikan dalam berbagai gejala fisiologis, emosional, dan perilaku.

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Stres akademik pada siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Beberapa faktor utama yang teridentifikasi dari penelitian-penelitian terkini adalah sebagai berikut.

1) Tuntutan Akademik

Beban tugas yang berlebihan, kesulitan materi pelajaran, waktu belajar yang tidak memadai, ujian, dan ekspektasi nilai yang tinggi merupakan sumber stres akademik yang paling umum dialami siswa SMA. Ferry et al. (2023:1925) mengidentifikasi bahwa ketakutan tidak diterima di perguruan tinggi, ujian, beban tugas pelajaran, keterbatasan waktu belajar, ekspektasi diri yang tinggi,

kurangnya minat pada mata pelajaran tertentu, dan hukuman akademis merupakan sumber-sumber stres akademik utama.

2) Faktor Demografi dan Individual

Manery et al. (2024:193) menjelaskan bahwa faktor yang memengaruhi stres akademik meliputi jenis kelamin, usia, tempat tinggal, dan asal daerah siswa. Perbedaan individual dalam kemampuan regulasi emosi, strategi *coping*, dan ketahanan psikologis juga berkontribusi signifikan terhadap perbedaan tingkat stres yang dialami siswa.

3) Kurangnya Dukungan Sosial

Ketiadaan dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekolah merupakan salah satu kontributor utama tingginya stres akademik. Julita et al. (2025:173) menegaskan bahwa dukungan sosial yang memadai berfungsi sebagai *buffer* (penyangga) terhadap dampak negatif stres akademik, sehingga ketiadaannya meningkatkan kerentanan siswa terhadap stres.

4) Rendahnya Kesadaran (*Mindfulness*)

Maulinda dan Rahayu (2021) menemukan bahwa *mindfulness* berpengaruh negatif terhadap stres akademik dengan koefisien determinasi $R^2 = 47,2\%$: semakin rendah *mindfulness* yang dimiliki siswa, semakin tinggi stres akademik yang dialaminya. Ocera et al. (2024) membuktikan bahwa *trait mindfulness* berperan sebagai mediator signifikan dimana individu dengan *trait*

mindfulness yang tinggi memiliki sumber daya psikologis yang lebih baik dalam menghadapi *stressor* akademik.

c. Aspek-aspek Stres Akademik (ESSA)

Dalam penelitian ini, stres akademik diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan berdasarkan kerangka teori Gadzella & Masten (2005:2-3). ESSA mengoperasionalkan stres akademik melalui lima dimensi berikut.

1) Tekanan Belajar (*Pressure from Study*)

Dimensi ini mencakup persepsi siswa terhadap beban belajar yang berlebihan, tekanan dari guru untuk berprestasi, dan standar akademik yang tinggi yang dirasakan melampaui kapasitas diri. Tekanan belajar merupakan *stressor* eksternal yang paling langsung dirasakan oleh siswa dalam interaksi sehari-hari dengan lingkungan akademik.

2) Beban Tugas (*Workload*)

Dimensi ini mengukur persepsi siswa terhadap volume tugas yang banyak, tingkat kesulitan tugas, dan keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Beban tugas yang berlebihan tanpa diimbangi kemampuan manajemen waktu yang baik merupakan salah satu prediktor kuat stres akademik.

3) Kekhawatiran terhadap Nilai (*Worry about Grades*)

Dimensi ini mencerminkan kecemasan siswa mengenai hasil ujian, nilai rapor, dan standar penilaian akademik lainnya.

Kekhawatiran terhadap nilai sering kali melebihi kekhawatiran terhadap proses pembelajaran itu sendiri, yang merupakan cerminan dari orientasi nilai (*performance orientation*) yang dominan dalam sistem pendidikan formal.

4) Harapan Diri Sendiri (*Self-Expectations*)

Dimensi ini mencakup tekanan yang bersumber dari standar pribadi yang tinggi rasa takut gagal memenuhi ekspektasi diri sendiri, bukan semata-mata ekspektasi orang lain. Harapan diri yang tidak realistis sering kali menjadi sumber stres internal yang kronis dan sulit dikendalikan.

5) Kekhawatiran terhadap Masa Depan (*Despondency*).

Dimensi ini mencerminkan kekhawatiran siswa tentang prospek pendidikan di jenjang berikutnya, ketidakpastian masa depan, dan rasa pesimis terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan jangka panjang. Kekhawatiran terhadap masa depan sering kali meningkat menjelang periode ujian penting atau transisi pendidikan.

Selain lima dimensi tersebut, Gadzella & Masten (2005:2-3) juga mengidentifikasi empat kategori reaksi terhadap stres (*reactions to stressors*) yang termanifestasikan dari stres akademik:

- 1) Reaksi Fisiologis : sakit kepala, gangguan tidur, dan kelelahan fisik
- 2) Reaksi Emosional: kecemasan, ketakutan, dan depresi
- 3) Reaksi Perilaku: menunda - nunda dan perilaku menghindar

- 4) *Cognitive Appraisal*: cara individu mengevaluasi dan memaknai situasi yang dihadapi.

d. Stres Akademik dalam Perspektif Agama Buddha

Ajaran Buddha menawarkan kerangka pemahaman yang mendalam terhadap fenomena stres akademik yang dialami siswa. Dalam perspektif Buddhis, stres akademik dapat dipahami melalui konsep *dukkha*, yang berarti ketidakpuasan atau penderitaan yang muncul ketika realitas yang dialami tidak sesuai dengan harapan dan ekspektasi. Konsep *dukkha* sebagai Kebenaran Mulia Pertama (*Dukkha-sacca*) mengakui bahwa penderitaan adalah bagian inheren dari kehidupan yang perlu dipahami, bukan dihindari.

Ferry et al. (2023:1925) mengutip penjelasan Buddha dalam *Majjhima Nikāya* bahwa *dukkha* dapat diatasi melalui:

- 1) *dassana* yang berarti pemahaman atau pandangan yang benar.
- 2) *samvara* atau biasa dikenal dengan pengendalian diri.
- 3) *paṭisevana* yang berarti penggunaan hal-hal yang tepat.
- 4) *bhāvanā* yang berarti pengembangan atau kultivasi batin.

Keempat cara ini secara paralel selaras dengan strategi pengelolaan stres dalam psikologi modern yaitu memodifikasi penilaian kognitif, melatih regulasi emosi, menerapkan strategi *coping* yang adaptif, dan mengembangkan kapasitas psikologis melalui praktik *mindfulness*.

Dalam konteks pendidikan Buddha, Rahula (1974:70) menjelaskan bahwa dengan mengembangkan *Sammā Sati* yang berarti perhatian penuh yang tepat dan *Sammā Samādhi* atau bisa disebut konsentrasi yang tepat, seseorang dapat membebaskan diri dari *dukkha* yang merupakan akar dari stres. Fendy et al. (2023:1) menjelaskan bahwa meditasi *samatha* dan *vipassanā* secara bersama-sama mengembangkan konsentrasi, ketenangan, dan pemahaman mendalam yang pada akhirnya mengurangi persepsi negatif terhadap tuntutan akademik. Dengan demikian, *trait mindfulness* yang tinggi di kalangan siswa Ekayana Ehipassiko School dapat dipandang sebagai internalisasi dari ajaran Buddha yang membekali mereka dengan kapasitas psikologis untuk menghadapi tuntutan akademik dengan lebih resiliens.

C. Kerangka Berpikir

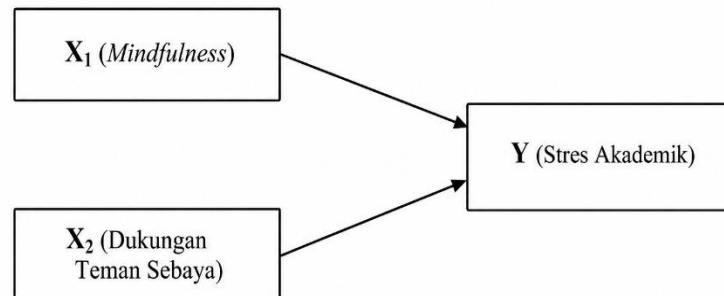
Kerangka berpikir dalam penelitian ini menggambarkan hubungan logis antar variabel yang didasarkan pada kajian teori dan hasil penelitian terdahulu. Stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School merupakan variabel terikat (Y) yang dipengaruhi oleh dua variabel bebas, yaitu *mindfulness* (X₁) dan dukungan teman sebaya (X₂).

Mindfulness memengaruhi stres akademik melalui mekanisme pengembangan kemampuan perhatian penuh dan regulasi emosi. Siswa yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang, tidak reaktif terhadap tekanan, dan lebih mampu menerima situasi sulit tanpa penilaian berlebihan. Hal ini

konsisten dengan temuan Maulinda dan Rahayu (2021) yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *mindfulness* dan stres akademik, dan temuan Ferry et al. (2023) yang menunjukkan bahwa praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* secara bersama-sama mengurangi stres akademik siswa SMA.

Dukungan teman sebaya memengaruhi stres akademik melalui mekanisme penyediaan sumber daya psikologis eksternal berupa dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Siswa yang memiliki dukungan teman sebaya yang kuat cenderung merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik, memiliki akses ke berbagai strategi penanggulangan stres melalui berbagi pengalaman, dan merasa lebih dihargai dan dipercaya. Hal ini didukung oleh temuan Purnomo et al. (2025) dan Julita et al. (2025:178) yang menegaskan bahwa dukungan teman sebaya merupakan faktor protektif penting dalam strategi pengelolaan stres akademik.

Secara simultan, *mindfulness* (X_1) dan dukungan teman sebaya (X_2) bersama-sama memengaruhi stres akademik (Y). Julita et al. (2025:173) dan Moir et al. (2016) menemukan bahwa kombinasi *mindfulness* dan dukungan sosial/teman sebaya memberikan efek yang lebih kuat dalam mengurangi stres akademik dibandingkan dengan masing-masing variabel secara terpisah. Dalam konteks Ekayana Ehipassiko School, keduanya memiliki relevansi khusus karena *mindfulness* berakar pada tradisi meditasi Buddha yang menjadi identitas sekolah, sementara dukungan teman sebaya mencerminkan nilai *kalyāṇamittatā* (persahabatan mulia) dalam ajaran Buddha. Kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian

Sumber: Diolah oleh peneliti (2026)

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, hipotesis penelitian dirumuskan untuk menguji secara empiris ketiga hubungan yang digambarkan, baik pengaruh parsial masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat, maupun pengaruh simultannya.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka, kerangka teoretis, dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. H₁: Terdapat pengaruh negatif dan signifikan *mindfulness* terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School. Artinya, semakin tinggi tingkat *mindfulness* siswa, semakin rendah tingkat stres akademiknya.
2. H₂: Terdapat pengaruh negatif dan signifikan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School. Artinya, semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima siswa, semakin rendah tingkat stres akademiknya.

3. H₃: Terdapat pengaruh signifikan *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara simultan terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School. Artinya, *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama berkontribusi dalam mengurangi stres akademik siswa.