

BAB II

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

A. Kajian Pustaka

Kajian pustaka ini bertujuan untuk mengkaji konsep kesehatan mental remaja serta peran *mindfulness* dan *self-efficacy* berdasarkan temuan penelitian sebelumnya sebagai dasar penyusunan kerangka teoritis penelitian.

Periode remaja adalah tahap peralihan dalam rentang kehidupan yang ditandai oleh dinamika perubahan pada aspek jasmani, kejiwaan, dan hubungan sosial. Kondisi ini membuat individu pada usia tersebut lebih mudah terpapar tekanan psikologis serta ketidakstabilan emosional (Mastorci et al., 2024:1). Kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh sumber daya psikologis internal, terutama *mindfulness* dan *self-efficacy* (Villegas-Frei et al., 2024:3).

Mindfulness dipahami sebagai kemampuan untuk menghadirkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima dan tanpa penilaian (Khumar, 2023:1789). Dalam konteks remaja, *mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu individu mengurangi reaktivitas psikologis terhadap stres (Khumar, 2023:1787). *Literatur review* yang dilakukan oleh (Khumar, 2023:1795) menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara konsisten berkaitan dengan peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta penurunan gejala kecemasan dan

depresi pada remaja. Meskipun demikian, sebagai penelitian berbasis literatur, penelitian ini belum menguji hubungan kausal secara langsung, sehingga temuan-temuannya masih bersifat sintesis deskriptif.

Hasil *systematic literature review* (Firdaus et al., 2023:749) menunjukkan bahwa terapi mindfulness efektif dalam mendukung kesehatan mental remaja. Penelitian ini menegaskan bahwa intervensi *mindfulness* mampu meningkatkan regulasi emosi dan resiliensi sekaligus menurunkan stres, kecemasan, dan depresi (Firdaus et al., 2023:747). Namun, sebagian besar penelitian yang dikaji masih berfokus pada hasil jangka pendek dan belum mengeksplorasi faktor psikologis internal lain yang dapat memengaruhi efektivitas *mindfulness*.

Penelitian yang lebih ketat secara metodologis ditunjukkan oleh (Lestari et al., 2023:160) melalui *systematic review* berbasis pedoman PRISMA dan JBI (*Joanna Briggs Institute*) dengan dominasi desain *randomized controlled trials*. Hasilnya menunjukkan bahwa *mindfulness therapy* secara signifikan menurunkan gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Meski demikian, variasi jenis intervensi, durasi, dan intensitas latihan *mindfulness* menjadi catatan kritis yang menunjukkan belum adanya standar praktik yang optimal.

Penelitian tentang *mindfulness* tidak terbatas pada remaja. Penelitian (Caldirola et al., 2024:5) menunjukkan bahwa intervensi mindfulness efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak usia dini yang terdampak pandemi, terutama dalam aspek kontrol emosi dan perilaku. Meskipun konteks usia dan desain kuasi-eksperimental membatasi generalisasi temuan ke remaja,

penelitian ini menegaskan fleksibilitas *mindfulness* sebagai intervensi lintas tahap perkembangan.

Efektivitas *mindfulness* juga tampak pada populasi dewasa dengan tingkat stres tinggi. Penelitian (Arts-de Jong et al., 2025:3710-3712) yang menggunakan uji coba terkontrol acak menunjukkan bahwa baik MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) yang dibimbing maupun latihan *mindfulness* mandiri sama-sama efektif dalam menurunkan depresi, kecemasan, dan somatisasi hingga enam bulan pascaintervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan *mindfulness* tidak semata-mata bergantung pada format intervensi, tetapi juga pada keterlibatan aktif individu dalam praktiknya.

Dalam konteks pendidikan tinggi, meta-analisis oleh (Zuo et al., 2023:10) mengonfirmasi bahwa intervensi *mindfulness* secara signifikan menurunkan stres akademik, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Namun, tidak ditemukannya perbedaan signifikan pada skor *mindfulness* antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan bahwa mekanisme kerja *mindfulness* masih perlu dieksplorasi lebih lanjut, khususnya faktor internal yang memediasi manfaat psikologis tersebut.

Self-Efficacy merupakan konstruk kognitif penting dalam kesehatan mental. Berdasarkan teori *transactional stress and coping* serta teori *self-efficacy*, (Kristensen et al., 2023:1520) menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* berperan sebagai *mediator* parsial antara stres akademik dan tekanan psikologis pada remaja. Penelitian *longitudinal* ini memberikan bukti kuat

bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental, meskipun efeknya bervariasi berdasarkan gender.

Peran *self-efficacy* juga terlihat dalam konteks intervensi berbasis teknologi (Behr et al., 2025:14), melalui *systematic review* dan meta-analisis menemukan bahwa *self-efficacy* sering berfungsi sebagai mediator dalam keberhasilan intervensi kesehatan mental berbasis internet. Temuan ini menegaskan bahwa tanpa keyakinan diri yang memadai, efektivitas intervensi psikologis cenderung berkurang.

Beberapa penelitian mulai mengintegrasikan *mindfulness* dan *self-efficacy* sebagai sumber daya psikologis yang saling melengkapi. (Villegas-Frei et al., 2024:9) menunjukkan bahwa kedua variabel ini secara simultan memprediksi resiliensi remaja, dengan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan men ghadapi tantangan. Sementara itu, (Manhas & Dhillon, 2024:81) dalam kerangka teori salutogenik menemukan bahwa *mindfulness* dan *self-efficacy* berperan sebagai faktor pelindung yang memperlemah hubungan negatif antara stres dan kesehatan mental.

Temuan-temuan penelitian menunjukkan potensi integratif yang kuat, namun sebagian besar penelitian masih dilakukan pada populasi mahasiswa atau dewasa muda serta menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga keterbatasan kausalitas dan generalisasi ke populasi remaja non-klinis masih menjadi celah penelitian.

Secara keseluruhan, literatur menunjukkan bahwa *mindfulness* berfungsi terutama sebagai mekanisme regulasi emosi, sedangkan *self-efficacy* berperan sebagai keyakinan kognitif yang memperkuat kemampuan individu menghadapi stres. Namun, mayoritas penelitian masih menelaah kedua konstruk ini secara terpisah atau dalam konteks populasi non-remaja. Keterbatasan lain yang menonjol adalah minimnya pengujian empiris mengenai interaksi keduanya dalam memprediksi kesehatan mental remaja di luar *setting* klinis.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian model kuantitatif yang memposisikan *mindfulness* dan *self-efficacy* sebagai prediktor bersama kesehatan mental remaja, sekaligus mengeksplorasi peran *self-efficacy* sebagai mediator atau moderator dalam hubungan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan teori kesehatan mental remaja serta memberikan implikasi praktis bagi intervensi berbasis penguatan sumber daya psikologis internal.

B. Kerangka Teoritis

1. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental menempati posisi fundamental dalam kerangka kesejahteraan manusia, dengan implikasi signifikan terhadap ranah produktivitas, relasi sosial, dan kualitas hidup individu. Seiring pengakuan yang lebih luas terhadap pentingnya pendekatan holistik

dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental (Astuti & Surya, 2024:423).

Kesehatan mental berperan sebagai fondasi bagi kehidupan yang produktif, bermakna, dan diakui sebagai hak asasi manusia yang fundamental. Kondisi ini bersifat unik pada tiap orang dan terbentuk dari interaksi faktor internal, sosial, dan struktural yang bisa bersifat protektif atau risiko. Paparan terhadap kondisi buruk dapat meningkatkan potensi gangguan kesehatan mental, meskipun individu pada dasarnya memiliki kapasitas resiliensi psikologis (WHO, 2025). Secara konseptual, kesehatan mental merupakan kondisi dinamis kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mengembangkan potensi, berfungsi produktif, dan berkontribusi sosial (García-Pérez et al., 2025:1-2). Kesehatan mental juga dipahami sebagai suatu keadaan kesejahteraan positif yang ditandai oleh kepuasan hidup, keseimbangan emosi, dan kemampuan beradaptasi secara sehat (Hill & Terashima, 2024:744-745).

Kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, termasuk menghadapi tekanan hidup yang wajar, mengambil keputusan secara rasional, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dan bermakna (Batiari et al., 2025:620). Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan, sehingga individu mampu menjalani kehidupan dengan rasa makna, tujuan, serta

keterlibatan aktif dalam lingkungan sosialnya (García-Pérez et al., 2025:2).

Maintainable Positive Mental Health Theory (MPMHT) memandang kesehatan mental sebagai kesejahteraan global yang berkelanjutan, yang didukung oleh kapasitas menikmati pengalaman hidup (*savoring*), efisiensi fungsi kreatif dan eksekutif, kemampuan regulasi emosi dan pengendalian kondisi negatif, ketekunan mencapai tujuan, serta ketahanan psikologis (*resilience*) (Zábó et al., 2022:4).

Menurut Marie Jahoda (1958), kesehatan mental adalah kondisi yang meliputi kemampuan untuk beradaptasi secara aktif dalam mengatasi masalah, tetap menjaga stabilitas diri, serta memiliki persepsi yang realistis tentang hidup dan kondisi pribadi (Pedhu, 2022:68).

Menurut Corey L. M. Keyes (2002) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu kontinum sindrom yang mengkombinasikan gejala kesejahteraan emosi, psikologis, dan sosial, di mana individu dapat diklasifikasikan dalam keadaan *flourishing* (berkembang) atau *languishing* (merana) berdasarkan pendekatan *hedonic* dan *eudaimonic* (Fatimah et al., 2025:12-13).

Menurut Carol Diane Ryff (1989) kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang diwujudkan melalui enam aspek fundamental, meliputi kemampuan menerima diri sendiri, menjalin hubungan yang harmonis dengan sesama, memiliki kemandirian, mampu mengendalikan lingkungan sekitar, memiliki arah

dan makna hidup, serta terus mengembangkan potensi pribadi secara berkelanjutan. Definisi ini secara eksplisit menggeser fokus dari ketiadaan gangguan mental menuju pencapaian keberfungsian positif dan perkembangan optimal individu (Dierendonck & Lam, 2023:596).

Kesehatan mental dalam perspektif Buddhis dapat disebut sebagai kondisi batin yang sehat, yakni suatu keadaan batin yang ditandai oleh ketiadaan dominasi akar-akar ketidakbajikan, yaitu lobha, dosa, dan moha, sebagaimana dijelaskan dalam *Akusala-mūla Sutta* (A.I.201). Kondisi batin yang sehat ditandai oleh berkembangnya kualitas batin positif seperti *sati* (perhatian penuh), *samādhi* (konsentrasi), *paññā* (kebijaksanaan), serta keseimbangan antara *saddhā* (keyakinan), *virīya* (usaha), dan *upekkhā* (keseimbangan batin) (S.V.64). Kondisi batin yang sehat ini memungkinkan individu merespons pengalaman hidup secara adaptif, mengurangi penderitaan psikologis, serta membangun keharmonisan dengan diri sendiri dan lingkungan sosial (M.III.221-222).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang bersifat dinamis, di mana individu mampu bersikap positif terhadap dirinya sendiri, merealisasikan potensi diri, berfungsi secara adaptif dan mandiri, memiliki integritas pribadi, serta mampu mengatur dan mengendalikan diri secara emosional dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

b. Dimensi dan Aspek Kesehatan Mental

Perspektif psikologi memandang kesehatan mental sebagai kondisi *multidimensional* yang terdiri atas dimensi positif berupa *psychological well-being* dan dimensi negatif berupa *psychological distress*, yang secara bersama-sama menggambarkan keberfungsian individu secara utuh (Franzen et al., 2021:1).

1) *Psychological Well-Being*

Carol Diane Ryff (1995) mengonseptualisasikan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) sebagai suatu konstruk multidimensi yang merepresentasikan tingkat pencapaian potensi psikologis tertinggi individu. Keadaan ini ditandai dengan kemampuan untuk berfungsi secara optimal (*optimal functioning*), yang tercermin dari efektivitas dalam berpikir, berperilaku, dan berelasi, sehingga mendukung realisasi diri (*self-realization*) dan produktivitas dalam hidup (Zuhroh & Kurniawati, 2026:936).

2) *Psychological Distress*

Tekanan psikologis (*Psychological Distress*) merupakan suatu kondisi ketidakstabilan psikis yang berdampak pada ketidaknyamanan di ranah emosi, kognisi, dan perilaku. Kondisi ini dapat terwujud dalam berbagai bentuk gejala, seperti kecemasan, suasana hati depresif, kelelahan kronis, dorongan beraktivitas berlebihan (*agitation*), serta perasaan tidak berharga. Tekanan psikologis dibentuk oleh dua aspek utama, yaitu depresi dan

kecemasan. Depresi ditandai dengan kesedihan mendalam dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri, sedangkan kecemasan dicirikan oleh rangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta kekhawatiran berlebihan (Maukar & Huwae, 2024:992-993).

Corey L. M. Keyes (2002) mengemukakan model tiga dimensi kesehatan mental yang saling melengkapi dan membentuk gambaran holistik tentang fungsi mental yang optimal, yaitu kesejahteraan emosional (*emotional well-being*), kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), dan kesejahteraan sosial (*social well-being*) (Fatimah et al., 2025:12).

1) Kesejahteraan Emosional (*Emotional Well-Being*)

Kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) merupakan manifestasi kepuasan hidup berdasarkan evaluasi subjektif individu, serta representasi komposisi afektif yang meliputi keberadaan emosi positif dan negatif (Hedesti & Marlina, 2025:265). Kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) merujuk pada dimensi afektif kesehatan mental dengan karakteristik utama berupa kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan dominansi pengalaman emosi positif (seperti kebahagiaan) dibandingkan emosi negatif (Opperman et al., 2025:2).

Kesejahteraan emosional (*emotional well-being*) sebagai aspek kesejahteraan subjektif, konsep ini menyamakan

kesejahteraan dengan kebahagiaan (*hedonism*), Menurut Corey L. M. Keyes (2017), konsep ini terdiri dari tiga aspek yang saling berkaitan, yaitu kebahagiaan subjektif (perasaan baik), tingkat kepuasan hidup, dan keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif. Ketiga aspek ini mengarah pada efek *residual* emosi positif. Corey L. M. Keyes (2013) menjelaskan bahwa kebahagiaan bersumber dari akumulasi pengalaman jangka pendek, baik yang terencana maupun spontan, dengan valensi yang dapat positif atau negatif, sedangkan kepuasan hidup merepresentasikan evaluasi kognitif yang menyeluruh dan jangka panjang terhadap kehidupan seseorang (Frimpong et al., 2023:5).

2) Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan aspek kesehatan mental positif yang berfokus pada pencapaian keunggulan (*eudaimonia*) guna mewujudkan fungsi positif dalam kehidupan, bukan sekadar mengejar kebahagiaan (Frimpong et al., 2023:6).

Menurut Carol Diane Ryff dan Corey L. M. Keyes (1995), kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi mental yang sehat, yang dicirikan oleh beroperasinya aspek-aspek positif dalam diri seseorang secara maksimal. Dalam kerangka ini, kesejahteraan psikologis tidak hanya bersifat subjektif, melainkan juga memiliki tolok ukur yang objektif. Tolok ukur tersebut meliputi serangkaian

kapasitas yang esensial agar individu dapat menjalankan fungsi kejiwaannya secara optimal, sekaligus menggambarkan penilaian pribadi terhadap kualitas kinerja dirinya sendiri (Sari & Abidin, 2022:106).

Berdasarkan model Carol Diane Ryff dan Corey L. M. Keyes (2013), kesejahteraan psikologis memiliki enam aspek yang mencerminkan tantangan yang harus dihadapi dalam mencapai kehidupan yang berfungsi penuh (Frimpong et al., 2023:6). Keenam aspek ini meliputi:

a) Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Dimensi ini merujuk pada kapasitas seseorang untuk memandang dirinya secara positif dan menyeluruh, yang mencakup penerimaan terhadap berbagai pengalaman di masa lampau maupun keadaan yang sedang dijalani saat ini (Cortés-Rodríguez et al., 2023:2). Seseorang dengan penerimaan diri yang baik mampu mengakui kelebihan dan kekurangannya tanpa penilaian berlebihan, serta memiliki harga diri yang stabil meskipun menghadapi keterbatasan pribadi (Prasetyaningrum et al., 2021:88).

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

Dimensi ini menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang mendalam, empatik, dan saling mendukung

(Cortés-Rodríguez et al., 2023:2). Individu dengan hubungan positif yang baik tidak hanya mampu menjalin kedekatan emosional, tetapi juga dapat menjaga keseimbangan dalam hubungan, mengelola konflik secara konstruktif, serta merasa nyaman baik dalam interaksi sosial maupun saat menyendiri (Tena & Aparicio, 2025:1892).

c) Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi ini mencerminkan kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara mandiri sesuai dengan nilai-nilai pribadi, meskipun berada dalam tekanan sosial atau budaya yang dominan (Cortés-Rodríguez et al., 2023:2). Individu yang otonom memiliki *internal locus of control* yang kuat, dapat mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan pribadi, dan tidak bergantung secara berlebihan pada validasi eksternal (Tena & Aparicio, 2025:1892).

d) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini mengukur sejauh mana individu merasa mampu mengelola berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk tanggung jawab pekerjaan, hubungan sosial, dan tantangan lingkungan (Cortés-Rodríguez et al., 2023:2). Kemampuan menguasai lingkungan secara optimal terlihat dari kesanggupan seseorang untuk menyeleksi atau menciptakan kondisi yang selaras dengan kebutuhan dirinya, di samping

kemampuan untuk beradaptasi secara efektif ketika menghadapi berbagai perubahan situasi. (Tena & Aparicio, 2025:1893).

e) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Dimensi ini merujuk pada adanya rasa makna dan arah dalam kehidupan, yang tercermin dari tujuan jangka panjang, keyakinan yang memberi arti, serta keterlibatan dalam aktivitas yang dianggap bermakna (Cortés-Rodríguez et al., 2023:2). Individu dengan tujuan hidup yang jelas cenderung memiliki *resilience* yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan karena memandang hidup sebagai sesuatu yang bernilai dan berharga (Prasetyaningrum et al., 2021:89).

f) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi ini menekankan perkembangan potensi diri secara berkelanjutan sepanjang rentang kehidupan (Cortés-Rodríguez et al., 2023:2). Individu dengan pertumbuhan pribadi yang optimal secara aktif mencari pengalaman baru, terbuka terhadap pembelajaran, dan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sekadar sebagai hambatan yang harus dihindari (Sari & Abidin, 2022:106).

Derajat kesejahteraan psikologis seseorang memberikan dampak yang berarti terhadap kondisi kesehatan jiwa dan raganya, baik melalui jalur langsung maupun tidak langsung. Pada umumnya, mereka yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung mencapai status kesehatan fisik dan mental yang lebih

prima dibandingkan dengan mereka yang tidak (Azfaruddin & Rini, 2023:179).

3) Kesejahteraan Sosial (*Social Well-Being*)

Menurut Corey L. M. Keyes (1998), kesejahteraan sosial (*social well-being*) merupakan suatu bentuk evaluasi multidimensi terhadap keberfungsian positif seseorang dalam kehidupan bermasyarakat (Iwasaki, 2023:4). Konsep ini berlandaskan pada asumsi bahwa manusia sebagai entitas sosial memperoleh sebagian dari kesejahteraannya melalui rasa selaras dan keterhubungan dengan komunitas serta struktur sosial disekitarnya (Haim-Litevsky et al., 2023:1). Oleh karena itu, kesejahteraan sosial berfokus pada sejauh mana kapabilitas individu dapat memenuhi tuntutan peran sosial dan berpartisipasi secara efektif dalam komunitasnya dengan menekankan terwujudnya hubungan positif dan bukan sekadar datangnya masalah antara individu dengan lingkungan sosialnya (Hennicks et al., 2024:2).

Corey L. M. Keyes (2013) membedakan kesejahteraan sosial yang berorientasi kolektif dari kesejahteraan psikologis yang bersifat personal, dengan fokus pada fungsi positif individu dalam berkontribusi dan berintegrasi dengan Masyarakat (Cortés-Rodríguez et al., 2023:2). Kesejahteraan sosial berakar pada nilai-nilai fundamental seperti kebebasan (*freedom*), rasa percaya (*trust*), dan kesetaraan (*equality*) yang menjadi landasan bagi relasi sosial

yang sehat serta partisipasi individu yang bermakna (Jati & Andayani, 2023:119).

Menurut Corey L. M. Keyes (2013), evaluasi terhadap kesejahteraan sosial ini dioperasionisasikan melalui lima aspek yang saling terkait (Cortés-Rodríguez et al., 2023:2):

a) Integrasi Sosial (*Social Integration*)

Persepsi individu tentang kualitas hubungannya dengan komunitas, rasa menjadi bagian dari masyarakat, serta kesamaan yang dimiliki dengan orang lain di sekitarnya.

b) Penerimaan Sosial (*Social Acceptance*)

Sikap positif dan percaya terhadap orang lain, dengan keyakinan bahwa meskipun memiliki kekurangan, masyarakat pada dasarnya baik dan memiliki niat yang tulus.

c) Kontribusi Sosial (*Social Contribution*)

Keyakinan bahwa kehidupan dan aktivitas seseorang dianggap bernilai dan berguna bagi masyarakat, serta memiliki sesuatu yang berharga untuk ditawarkan kepada orang lain atau dunia.

d) Aktualisasi Sosial (*Social Actualization*)

Keyakinan bahwa meskipun masyarakat menghadapi berbagai masalah, individu tetap memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara positif.

e) Koherensi Sosial (*Social Coherence*)

Persepsi bahwa dunia sosial dapat dipahami, diprediksi, dan masuk akal, serta keyakinan bahwa masyarakat berfungsi dengan keteraturan tertentu.

Tingkat kesejahteraan sosial seseorang tidak hanya diukur melalui aspek-aspek tersebut, tetapi juga dibentuk oleh sejumlah faktor yang kompleks. Corey L. M. Keyes (1998) mengidentifikasi bahwa konstruk ini dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari tingkat individu dan tingkat sistem sosial. Pada tingkat individu, kesejahteraan sosial dibangun melalui kecerdasan sosial (*social intelligence*) yang meliputi kecerdasan emosional dan moral, empati, kemampuan beradaptasi, serta sikap *altruism* (Jati & Andayani, 2023:119). Pada tingkat relasi dan sistem, kesejahteraan sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tersedianya dukungan sosial (*social support*), tingkat partisipasi sosial (*social participation*), kualitas (Islami & Maryam, 2025:2).

Kesejahteraan sosial menjadi fondasi bagi literasi kesehatan mental. Lingkungan yang mendukung, memahami, dan menerima mendorong individu memandang diri positif dan percaya pada kapasitas diri, sehingga mampu mengenali serta merespons isu kesehatan mental dengan lebih baik (Pan et al., 2024:4).

c. Kriteria Kesehatan Mental

Alexander Aloysius Schneiders merumuskan kesehatan mental sebagai suatu disiplin yang mengembangkan dan mengaplikasikan prinsip-prinsip praktis untuk mencapai dan mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta berperan pada pencegahan gangguan mental dan kegagalan penyesuaian diri. Pada karyanya *Personality Dynamic and Mental Health* (1965), Schneiders memaparkan seperangkat kriteria esensial yang dapat dijadikan acuan pada menilai kondisi kesehatan mental individu (Dewanti, 2024:26). Kriteria-kriteria tersebut dijabarkan sebagai berikut:

1) Kontak yang Memadai dengan Realitas (*Adequate Contact with Reality*)

Pada kesehatan mental, orientasi dan kontak dengan realitas merupakan dua konsep yang serupa namun berbeda. Orientasi adalah sikap individu terhadap realitas, sementara kontak berkaitan dengan bagaimana ia menerima, menolak, atau menghindari kenyataan. Individu yang sehat mental mampu berorientasi pada realitas kini tanpa terpaku masa lalu atau fantasi. Orientasi yang lemah terkait dengan gangguan neurotik, sedangkan kontak yang buruk dengan realitas menjadi ciri gangguan mental yang lebih berat (Rohlfing et al., 2025:9).

2) Sikap yang Sehat (*Healthy Attitude*)

Pada kesehatan mental, sikap memiliki keterkaitan erat dengan kehidupan afektif individu. Individu yang sehat mental mampu mempertahankan cara pandang yang positif terhadap kehidupan, orang lain, pekerjaan, maupun realitas itu sendiri. Kesehatan mental tidak mungkin terwujud pada individu yang dikuasai kebencian dan prasangka, pesimisme dan sinisme, atau keputusasaan dan ketiadaan harapan (Caprara et al., 2025:2).

3) Pengendalian Pikiran dan Imajinasi (*Control of Thought and Imagination*)

Kapasitas pengendalian pikiran dan imajinasi merupakan penanda penting kesehatan mental. Individu yang sehat mental mampu mengendalikan proses berpikir dan tidak larut dalam fantasi berlebihan yang melemahkan hubungan antara pikiran dan kenyataan. Ketidakmampuan mengendalikan pikiran dapat memicu berbagai gangguan kesehatan mental seperti obsesi, ide persekutif (pikiran berulang yang sulit dihilangkan), fobia, delusi, serta gejala psikologis lainnya (Dijkstra et al., 2025:2536).

4) Integrasi Pikiran dan Perilaku (*Integration of Thought and Conduct*)

Keselarasan antara pikiran dan tindakan merupakan kriteria penting kesehatan mental yang mencerminkan integritas personal. Individu yang sehat mental menunjukkan konsistensi antara apa yang dipikirkan dan bagaimana individu tersebut berperilaku.

Sebaliknya, individu dengan gangguan kesehatan mental seperti pembohong patologis, psikopat, dan penipu pada umumnya menunjukkan defisit pada integrasi personal (Decrop & Docherty, 2024:9).

5) Integrasi Motif dan Resolusi Konflik (*Integration of Motives and Resolution of Conflict*)

Kesehatan mental ditandai oleh kemampuan individu menyelaraskan berbagai dorongan personal sekaligus mengelola konflik dan frustrasi batin. Pertentangan internal yang intens dapat muncul ketika motif-motif tidak terintegrasi secara harmonis, misalnya antara kebutuhan afeksi dan hasrat otonomi, atau antara dorongan seksual dan prinsip moral. Individu yang sehat mental mampu mengintegrasikan kecenderungan-kecenderungan yang saling bertentangan sehingga konflik dan frustrasi dapat dikelola secara adaptif (Kostromina et al., 2022:3).

6) Efisiensi Mental (*Mental Efficiency*)

Efisiensi mental merupakan kriteria kesehatan mental yang mengacu pada kemampuan individu menggunakan fungsi mental secara produktif dan efektif. Individu dengan gangguan kesehatan mental berjenis neurotik atau kondisi psikologis yang tidak memadai sama sekali tidak memiliki kualitas efisiensi mental ini (Jindal & Sharma, 2024:32).

7) Konsep Diri yang Sehat (*Adequate Concept of Self*)

Kesehatan mental mensyaratkan konsep diri yang sehat. Individu yang sehat mental memiliki persepsi diri yang positif dan realistis, tidak diwarnai perasaan tidak memadai, tidak berdaya, rendah diri, tidak aman, atau tidak berharga. Konsep diri yang sehat pada hakikatnya sepadan dengan kapasitas penerimaan diri (Hamidah, 2022:69).

8) Rasa Aman dan Keberadaan (*Feeling of Security and Belonging*)

Kondisi kesehatan mental yang stabil sangat bergantung pada bagaimana seseorang merasakan dan memaknai dirinya sendiri beserta lingkungan di sekitarnya. Apabila individu merasakan kecemasan yang berlebihan, perasaan tidak berharga, rasa bersalah, keyakinan akan inferioritas, sikap permusuhan, kebencian, serta perasaan iri dan dengki yang mendalam, maka hal-hal tersebut dapat dikategorikan sebagai indikator adanya gangguan pada kesehatan mental (Kokkonen et al., 2023:2). Sebaliknya, kondisi mental yang sehat ditandai oleh hadirnya perasaan diterima, dicintai, memiliki ikatan emosional, merasa terlindungi, serta memiliki penghargaan terhadap diri sendiri (Carlén et al., 2023:2). Di antara berbagai perasaan tersebut, rasa aman memiliki pengaruh paling dominan pada menjaga kesehatan mental karena efeknya yang meresap ke dalam seluruh relasi individu dengan realitas (Palenzuela-Luis et al., 2025:2).

9) Integrasi Ego yang Sehat (*Adequate Ego Integration*)

Kesehatan mental bergantung pada integrasi ego yang stabil, yaitu identitas ego yang dimaknai sebagai "diri atau pribadi yang dengannya seseorang merasa menjadi dirinya sendiri". Individu yang sehat mental memiliki kesadaran yang jelas akan identitas dan eksistensi dirinya. Ketika identitas ego tidak berkembang secara stabil, individu dapat mengalami fiksasi pada tahap perkembangan yang imatur, regresi ke pola perilaku primitif, serta hambatan dalam bertindak secara efektif. Sebaliknya, individu dengan identitas ego yang stabil dan otonom mampu berperilaku konsisten dan memiliki ketahanan psikologis yang kuat terhadap lingkungan (Chen et al., 2023:949-950).

10) Kehidupan Afektif yang Sehat (*A Healthy Emotional Life*)

Kesehatan mental pada akhirnya bermuara pada ketenangan batin yang lahir dari kehidupan afektif yang sehat. Individu yang sehat mental memiliki keharmonisan emosional, didominasi perasaan-perasaan positif, mampu mengendalikan pikiran dan perilaku, serta memiliki motif-motif yang terintegrasi (Fave et al., 2023:1-2).

Kesehatan mental tidak bersifat parsial dan tidak memberikan ruang bagi gejala-gejala psikotik yang melumpuhkan. Manifestasi simptomatik seperti delusi, lamunan patologis, atau

halusinasi secara fundamental bertentangan dengan kesehatan mental yang stabil (Broncano-Bolzoni et al., 2022:1).

Kriteria individu dengan kesehatan mental yang baik tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga oleh kapasitasnya dalam menyesuaikan diri, mengelola emosi, dan menjalin hubungan sosial yang positif (Daulay, 2024:8-9). Kriteria kesehatan mental dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Adaptif terhadap realitas: Mampu menyesuaikan diri dengan keadaan dan tuntutan kehidupan secara objektif.
- 2) Bebas dari kecemasan berlebih: Tidak larut dalam rasa khawatir yang mengganggu fungsi keseharian.
- 3) Apresiasi terhadap usaha sendiri: Merasa puas dan menghargai pencapaian yang telah diraih.
- 4) Orientasi memberi: Lebih banyak memberi daripada menuntut atau menerima dari orang lain.
- 5) Kepedulian sosial dan kepuasan bersama: Suka membantu dan menemukan kebahagiaan dalam kebersamaan.
- 6) Empati dan kasih sayang: Memiliki kemampuan mencintai dan peduli terhadap sesama.
- 7) Resiliensi terhadap kekecewaan: Mampu menerima kekecewaan dan memaknainya sebagai pelajaran hidup yang berharga.
- 8) Manajemen konflik konstruktif: Mampu meredam rasa bermusuhan dan menyelesaikan perselisihan secara kreatif dan membangun.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental memiliki kedudukan yang sama pentingnya dengan kesehatan fisik, karena kondisi mental yang positif membentuk pola pikir sehat, mendukung kesejahteraan emosional dan sosial, serta memengaruhi cara individu berpikir, merasa, dan berperilaku. Individu dengan kesehatan mental yang baik mampu mengelola stres, menjalin interaksi sosial, dan mengambil keputusan secara efektif. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi pikiran, suasana hati, dan perilaku, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Coronel-Santos & Rodríguez-Macías, 2022:11).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek biologis seperti kondisi otak, sistem endokrin, genetika, fungsi sensori, serta kondisi ibu saat hamil, dan aspek psikologis seperti pengalaman awal, proses belajar, serta pemenuhan kebutuhan. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sosial budaya yang meliputi stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, dan sekolah (Putri et al., 2022:11).

1) Stratifikasi Sosial

Stratifikasi sosial ekonomi yang rendah meningkatkan kerentanan individu terhadap gangguan mental akibat terbatasnya akses sumber daya dan tingginya tekanan hidup. Kondisi ini dapat memicu perasaan tidak berdaya serta menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Supini et al., 2024:168).

2) Interaksi Sosial

Interaksi sosial yang berkualitas, ditandai dengan dukungan dan empati, memperkuat rasa keterhubungan dan ketahanan mental individu. Sebaliknya, isolasi atau interaksi konfliktual berisiko memicu kecemasan dan depresi (Supini et al., 2024:168).

3) Keluarga

Keluarga yang suportif dengan pola asuh positif dan komunikasi harmonis menjadi fondasi utama kesehatan mental anak. Keluarga disfungsional justru berpotensi menjadi sumber trauma dan gangguan psikologis (Supini et al., 2024:168).

4) Sekolah

Lingkungan sekolah yang aman dan inklusif dengan dukungan guru serta teman sebaya mendukung perkembangan mental siswa. Sebaliknya, perundungan dan tekanan akademik berlebihan dapat memicu stres kronis (Supini et al., 2024:169).

Kombinasi faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan inilah yang secara bersama membentuk kondisi mental seseorang. Pemahaman mengenai berbagai faktor tersebut menjadi landasan penting bagi para profesional dalam menyusun strategi yang tepat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental (Panggalo et al., 2024:4).

1) Faktor Biologis

Faktor biologis menjadi dasar penting dalam kesehatan mental. Sistem saraf dan otak memiliki peran sentral dalam

mengatur emosi, suasana hati, dan perilaku. Gangguan pada sistem ini dapat berdampak pada stabilitas mental. Beberapa faktor biologis yang berpengaruh meliputi kondisi fisik, faktor keturunan, perkembangan otak, dan gangguan hormonal (Panggalo et al., 2024:4).

2) Faktor Psikologis

Faktor psikologis berkaitan dengan bagaimana individu memproses informasi, merespons tekanan, serta mengelola perasaan dan emosi. Pengalaman masa kanak-kanak, mekanisme dalam menghadapi masalah, serta tipe kepribadian turut menentukan kondisi mental seseorang (Panggalo et al., 2024:4).

3) Faktor Sosial

Faktor lingkungan sosial seperti kualitas hubungan dengan orang lain, dukungan dari sekitar, dan kondisi ekonomi juga berperan dalam membentuk kesehatan mental. Interaksi sosial yang sehat dan dukungan yang memadai dapat membantu individu bertahan terhadap tekanan psikologis (Panggalo et al., 2024:5).

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan fisik tempat individu tinggal atau beraktivitas dapat memengaruhi suasana hati dan tingkat stres. Ruang yang nyaman, aman, dan tertata dengan baik berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang (Panggalo et al., 2024:5).

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental secara lebih rinci dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

a) Perkembangan Biologis dan Hormonal

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan biologi yang dipengaruhi oleh perkembangan hormon. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi kestabilan emosi, suasana hati, serta cara remaja dalam menanggapi tekanan atau permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Luo et al., 2024:1).

b) Kepribadian

Kepribadian merupakan pola karakteristik, pikiran, dan emosi yang dimiliki seseorang. Remaja dengan kepribadian yang lebih stabil, optimis, dan memiliki rasa percaya diri yang cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup dibandingkan remaja yang mudah cemas atau memiliki kecenderungan pesimis (Khofifah & Khadijah, 2025:4896).

c) Kemampuan Mengelola Emosi

Kemampuan individu dalam mengelola emosi seperti marah, sedih, atau stres sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Remaja yang mampu mengontrol dan mengekspresikan emosinya secara sehat biasanya memiliki komitmen (Larsson & Zetterqvist, 2024:2).

d) Usia dan Tingkat Kecerdasan

Usia dan tingkat kecerdasan dapat mempengaruhi cara individu memahami serta merespons lingkungan sosial di sekitarnya. Perbedaan usia sering berkaitan dengan tingkat kematangan emosional, sedangkan tingkat kecerdasan membantu individu dalam memproses informasi, memecahkan masalah, serta beradaptasi dengan perubahan lingkungan (Kirkbride et al., 2024:66).

1) Faktor Eksternal

a) Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja. Keluarga yang memberikan dukungan emosional, komunikasi yang baik, dan lingkungan yang harmonis dapat membantu remaja menghadapi tekanan serta meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Du et al., 2026:2).

b) Kondisi Ekonomi

Kondisi ekonomi bersifat situasional dan kerap di luar kendali individu, namun tetap memengaruhi keadaan psikologis seseorang. Tekanan finansial akibat inflasi yang tinggi, misalnya, dapat memicu pengurangan pengeluaran serta menimbulkan kecemasan dan perasaan tidak berdaya yang berdampak pada kesehatan mental (Arulsamy et al., 2025:5).

c) Faktor Sosial dan Lingkungan

Lingkungan sosial dan struktur masyarakat turut berperan dalam membentuk kesehatan mental individu. Sistem peran yang dijalankan seseorang, seperti sebagai orang tua, pemimpin, atau anggota masyarakat, dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku yang berdampak pada kesejahteraan psikologisnya (Susila, 2025:153). Cara individu memaknai lingkungan sosialnya juga menentukan respons emosional dan perilaku yang ditampilkan (Kirkbride et al., 2024:58).

Struktur sosial, termasuk keberadaan tokoh panutan dan dinamika kelompok, dapat memengaruhi cara seseorang menghadapi tekanan sosial atau menyikapi informasi baru (Kirkbride et al., 2024:64).

d) Lingkungan Teman Sebaya

Lingkungan teman sebaya berperan penting dalam perkembangan kesehatan mental individu, terutama pada masa remaja (Carapeto et al., 2025:2). Interaksi yang positif dengan teman sebaya, seperti dukungan emosional, rasa diterima, dan hubungan yang saling menghargai, dapat memperkuat rasa percaya diri dan ketahanan psikologis seseorang. Sebaliknya, hubungan pertemanan yang negatif seperti tekanan teman sebaya (*peer pressure*), penolakan sosial, atau perundungan dapat menjadi sumber stres, kecemasan, dan gangguan

konsentrasi yang berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik individu (Carapeto et al., 2025:9).

e) Teknologi dan Media Sosial

Kemajuan teknologi dan media sosial telah mengubah pola komunikasi serta perilaku sosial masyarakat. Perubahan ini memengaruhi cara individu berpikir, bertindak, dan menjalin hubungan (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023:5). Masyarakat dengan akses teknologi tinggi menunjukkan dinamika psikologis yang berbeda dibandingkan masyarakat dengan teknologi sederhana, terutama dalam merespons informasi dan memanfaatkan teknologi yang pada akhirnya berdampak (Shanmugasundaram & Tamilarasu, 2023:2).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dipengaruhi oleh dua hal utama: faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi hal-hal biologis seperti otak, hormon, dan genetik, serta psikologis seperti kepribadian, pengelolaan emosi, dan pengalaman masa lalu. Sedangkan faktor eksternal adalah dukungan keluarga, ekonomi, lingkungan sosial, pertemanan, serta teknologi dan media sosial.

e. Indikator Kesehatan Mental

Indikator kesehatan mental merupakan penanda yang digunakan untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat kesehatan mental seseorang. Bastaman (1995) merumuskan tiga orientasi utama dalam melihat

kesehatan mental, yaitu bebas dari keluhan psikologis (orientasi klasik), kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan (orientasi penyesuaian), dan pengembangan potensi diri menuju kedewasaan (orientasi pengembangan potensi) (Ardiansyah et al., 2023:5-6).

Menurut Kartono (2000), terdapat empat indikator utama yang menjadi ciri kesehatan mental individu. Indikator-indikator tersebut meliputi:

1) Koordinasi Potensi dan Adaptasi Sosial

Individu mampu mengoordinasikan seluruh potensi dirinya sehingga mudah beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, norma sosial, serta perubahan sosial yang cepat (Ardiansyah et al., 2023:6).

2) Integrasi Kepribadian dan Partisipasi Sosial

Memiliki kepribadian yang terintegrasi dan terkendali, sehingga mampu berpartisipasi aktif dalam kehidupan Masyarakat (Ardiansyah et al., 2023:6).

3) Aktualisasi Diri dan Transendensi

Senantiasa mengembangkan bakat dan potensi secara nyata, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta berusaha melampaui kondisi dirinya saat ini menuju pertumbuhan yang lebih baik (Ardiansyah et al., 2023:6).

4) Keseimbangan Psikofisik dan Kepuasan Hidup

Bergairah dalam menjalani hidup, sehat lahir dan batin, memiliki kepribadian yang tenang dan harmonis, bertindak secara

efisien, serta mampu merasakan kenikmatan dan kepuasan dalam memenuhi kebutuhan hidup (Ardiansyah et al., 2023:6).

Siti Meichati (1971) mengklasifikasikan indikator kesehatan mental sebagai berikut:

1) Penyesuaian Diri dan Pemecahan

Masalah Individu mampu menyesuaikan diri secara dinamis dengan lingkungan dan mengatasi kesulitan yang dihadapi. Meskipun tidak luput dari masalah, ia mampu memecahkannya sebagai bagian dari proses berpikir tingkat tinggi yang memerlukan kontrol dan modulasi yang baik (Daulay, 2023:157).

2) Tanggung Jawab Sosial

Memiliki kesadaran akan tanggung jawab atas setiap tindakan dan keputusan yang diambil, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain (Daulay, 2023:158).

3) Rasa Humor

Mampu mengapresiasi hal-hal yang lucu, jenaka, dan menyenangkan, serta menunjukkan respons fisik berupa tawa sebagai ekspresi kesehatan mental (Daulay, 2023:158).

4) Kebahagiaan dan Kemandirian

Merasa bahagia, memiliki pandangan hidup yang positif, mampu menjaga keseimbangan emosi, dan tidak bergantung secara berlebihan pada orang lain (Daulay, 2023:158).

Indikator kesehatan mental dapat dirumuskan sebagai berikut
(Panggalo et al., 2024:3):

1) Afek Positif

Individu memiliki perasaan positif seperti kebahagiaan, kepuasan, dan ketenangan batin.

2) Adaptasi terhadap Tantangan Hidup

Mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan dan tekanan kehidupan secara adaptif.

3) Penerimaan Diri dan Orang Lain

Menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri maupun orang lain dengan lapang dada.

4) Perlakuan Positif terhadap Diri dan Sesama

Memperlakukan diri sendiri dan orang lain dengan cara yang positif, penuh penghargaan, dan tanpa penghakiman berlebihan.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental merupakan kondisi yang kompleks dan multidimensional, mencakup kebebasan dari gangguan psikologis, kemampuan menyesuaikan diri, pengembangan potensi, integrasi kepribadian, tanggung jawab sosial, keseimbangan emosi, serta kemampuan menjalin hubungan positif dengan diri sendiri dan orang lain. Pemahaman terhadap indikator-indikator ini menjadi landasan penting dalam upaya menjaga, mengevaluasi, dan meningkatkan kesehatan mental individu.

f. Karakteristik Kesehatan Mental

Karakteristik kepribadian yang harmonis dan adaptif pada individu dengan kesehatan mental yang baik menjadi fondasi penting dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Daulay, 2024:9), karakteristik tersebut meliputi:

1) Kemandirian dan Otonomi

Individu mampu mengenali identitas diri, menemukan tujuan dan nilai hidup secara mandiri, serta dapat bekerja secara independen maupun bersama orang lain tanpa kehilangan kendali atas dirinya.

2) Aktualisasi Potensi Diri

Individu memiliki dorongan untuk terus tumbuh dan mengembangkan kapasitas diri secara optimal dengan senantiasa berusaha mencapai versi yang terbaik.

3) Toleransi terhadap Ketidakpastian

Individu menyadari bahwa hidup penuh rintangan dan masa depan tidak dapat diprediksi, namun tetap memiliki harapan dan cara pandang yang positif.

4) Harga Diri yang Realistis

Individu memiliki kesadaran yang jujur dan objektif terhadap kemampuan serta keterbatasan diri.

5) Penguasaan Lingkungan

Individu mampu memanfaatkan kapasitas yang dimiliki sekaligus menerima keterbatasan diri dalam menghadapi tuntutan lingkungan.

6) Orientasi Realistis

Individu mampu bertoleransi terhadap stres, kecemasan, dan duka secara proporsional sesuai situasi. Individu dapat mengalami kegagalan tanpa merasa hancur secara psikologis.

7) Pemanfaatan Dukungan Sosial

Individu mampu menjadikan keluarga dan sahabat sebagai sumber dukungan dalam menyelesaikan persoalan hidup.

Menurut Marie Jahoda (1958) menggambarkan orang dengan kesehatan mental baik memiliki karakteristik kepribadian yang harmonis dan adaptif (Pedhu, 2022:68), meliputi:

1) Sikap positif terhadap diri sendiri (*positive attitude toward the self*)

Menerima diri secara utuh, memiliki harga diri yang wajar, tidak merendahkan diri, dan merasa nyaman dengan identitas serta kekurangan diri.

2) Pertumbuhan dan pengembangan diri (*self-actualization* dan *personal growth*)

Mengembangkan diri, mewujudkan potensi, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memiliki rasa ingin belajar seumur hidup.

3) Integrasi kepribadian

Keselarasan antara emosi, pikiran, dan perilaku dalam sehari-hari serta ketiadaan konflik internal yang membuat individu merasa utuh, koheren, dan selaras dengan diri sendiri maupun lingkungan.

4) Otonomi (*autonomy*)

Mandiri dalam pengambilan keputusan, tidak bergantung berlebihan pada opini orang lain, dan mampu mengatur hidup sendiri.

5) Persepsi realitas yang akurat

Mampu memandang dunia secara objektif, tidak mudah terpengaruh oleh emosi negatif atau khayalan yang keliru, dan dapat menilai situasi secara realistis dan bertindak berdasarkan pemahaman yang akurat terhadap kenyataan.

6) Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan hidup, mengatasi stres secara efektif, dan memengaruhi lingkungan secara positif.

Karakteristik individu yang memiliki kesehatan mental yang baik sebagai berikut:

1) Kebebasan dari Gangguan Jiwa

Ciri fundamental kesehatan mental adalah ketiadaan gangguan kejiwaan yang signifikan. Dalam konteks ini, penting untuk membedakan antara *neurosis* dan *psikosis*. *Neurosis* merujuk pada gangguan kejiwaan ringan hingga sedang, di mana individu

tetap memiliki *insight* atau kesadaran terhadap masalah dan kesulitan yang dihadapinya, serta umumnya masih mampu berfungsi dalam realitas sehari-hari. Sebaliknya, *psikosis* merupakan kondisi gangguan jiwa yang lebih berat, ditandai dengan hilangnya kontak dengan realitas, yang termanifestasi dalam bentuk waham, halusinasi, serta gangguan berat dalam proses pikir dan perilaku (Fajrin et al., 2024:3).

2) Kemampuan Penyesuaian Diri (*Self-Adjustment*)

Karakteristik ini mengacu pada kapasitas adaptif individu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya sekaligus menghadapi stres, konflik, dan frustrasi. Penyesuaian diri yang sehat diwujudkan melalui pemilihan strategi koping yang konstruktif, yang tidak hanya efektif dalam meredakan tekanan tetapi juga dilakukan dengan mempertimbangkan norma sosial, etika, serta tanpa menimbulkan bahaya atau kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain (Fajrin et al., 2024:3).

3) Pemanfaatan Potensi Diri Secara Optimal

Individu dengan mental sehat memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi, mengembangkan, dan mengaplikasikan potensi serta bakat yang dimilikinya secara efektif ke dalam berbagai ranah kehidupan yang produktif dan bernilai. Pemanfaatan ini dapat terwujud dalam bentuk partisipasi aktif dalam kegiatan belajar, pencapaian dalam dunia kerja, pengembangan keterampilan, atau

keterlibatan dalam aktivitas pengembangan diri seperti olahraga dan seni, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan rasa kompetensi dan harga diri (Fajrin et al., 2024:4).

4) Pencapaian Kebahagiaan Pribadi dan Sosial

Kesehatan mental juga tercermin dari kemampuan individu untuk mencapai keadaan sejahtera subjektif (*subjective well-being*) atau kebahagiaan pribadi. Pencapaian ini tidak bersifat egosentris, melainkan diimbangi dengan kemampuan untuk memberikan dampak positif dan kontribusi bermakna bagi orang lain dalam lingkungan sosialnya. Dengan demikian, terdapat keseimbangan dinamis antara pemenuhan kebutuhan diri dan tanggung jawab sosial, yang menandakan kematangan psikologis dan emosional (Fajrin et al., 2024:4).

Kondisi mental yang tidak sehat diidentifikasi sebagai suatu keadaan yang berseberangan secara diametral dengan karakteristik kesehatan mental yang ideal (Fajaruddin & Sahrul, 2024:7). Individu dengan mental yang terganggu umumnya menunjukkan sejumlah karakteristik sebagai berikut:

- 1) *Inadequacy*, yakni perasaan tidak nyaman dan tidak mampu dalam menghadapi tuntutan hidup.
- 2) *Insecurity*, berupa rasa tidak aman, cemas, dan mudah terancam secara psikologis.

- 3) Defisiensi Kepercayaan Diri, yang ditandai dengan kurangnya keyakinan akan kemampuan diri sendiri.
 - 4) Keterbatasan Pemahaman Diri, yaitu ketidakmampuan untuk mengenali potensi, kebutuhan, dan batasan diri secara objektif.
 - 5) Ketidakpuasan Relasional, berupa ketidakpuasan dan kesulitan dalam menjalin serta mempertahankan hubungan sosial yang harmonis.
 - 6) Imaturitas Emosional, yang tercermin dari ketidakstabilan dan ketidakdewasaan dalam mengelola serta mengekspresikan emosi.
 - 7) Disturbansi Kepribadian, yaitu adanya pola pikir, perilaku, dan fungsi diri yang terganggu, menyimpang, atau tidak adaptif.
- g. Tujuan dan Fungsi Kesehatan Mental
- 1) Tujuan Kesehatan Mental

Menurut Sundari (2005), kesehatan mental memiliki beberapa tujuan utama yang ingin dicapai dalam upaya menciptakan individu yang sehat secara psikologis (Putri et al., 2022:30). Adapun tujuan tersebut mencakup hal-hal sebagai berikut.

- a) Membangun kemampuan mental yang sehat

Mengembangkan fungsi psikologis seperti berpikir jernih, mengelola emosi, dan mengambil keputusan secara bijak agar individu mampu hidup produktif dan bermakna.

b) Mencegah munculnya faktor penyebab gangguan mental

Mengidentifikasi dan mengeliminasi risiko dari dalam diri (trauma) maupun lingkungan (tekanan sosial, ekonomi, keluarga) sebelum masalah timbul.

c) Mencegah perkembangan gangguan yang lebih parah

Deteksi dini dan intervensi saat gejala awal muncul agar tidak berkembang menjadi gangguan berat.

d) Mengurangi keparahan dan memulihkan gangguan yang telah terjadi

Upaya kuratif melalui terapi, konseling, dan dukungan psikososial untuk mengembalikan fungsi psikologis dan sosial individu.

Tujuan kesehatan mental tidak dapat dicapai secara langsung dan sepihak, melainkan memerlukan kerjasama antara para ahli dengan kesadaran serta partisipasi aktif masyarakat. Upaya pencapaiannya harus dilakukan secara terencana dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan unik setiap individu yang ditangani (Putri et al., 2022:30).

2) Fungsi Kesehatan Mental

Fungsi kesehatan mental dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama, yaitu preventif, kuratif, dan pengembangan. Ketiga fungsi ini saling melengkapi dalam upaya menjaga dan meningkatkan kondisi psikologis individu.

a) Fungsi Preventif (Pencegahan)

Fungsi ini bertujuan untuk mencegah munculnya gangguan mental dengan membangun kondisi psikologis yang sehat sejak dini. Upaya yang dilakukan meliputi menjaga kesehatan fisik, memenuhi kebutuhan psikologis dasar seperti rasa aman, kasih sayang, penghargaan diri, serta memberikan ruang bagi aktualisasi diri. Dengan demikian, individu dapat mengoptimalkan potensi yang dimilikinya dan terhindar dari berbagai risiko gangguan mental (Fauziah et al., 2025:15).

b) Fungsi Kuratif (Perbaikan)

Fungsi kuratif berfokus pada upaya memperbaiki kondisi mental individu yang sudah mengalami gangguan atau kesulitan psikologis. Individu dibantu untuk meningkatkan kemampuan adaptasi, mengelola perilaku, serta memperbaiki mekanisme pertahanan diri yang tidak sehat. Sebagai contoh, anak dengan kecenderungan tantrum atau perilaku agresif memerlukan pendekatan kuratif untuk membantu perkembangan psikologisnya ke arah yang lebih baik (Fauziah et al., 2025:15).

c) Fungsi Preservatif (Pengembangan)

Fungsi Preservatif berperan dalam membentuk dan mempertahankan kepribadian serta kondisi mental yang sehat, tingkat kesehatan mental setiap individu tidaklah sama. Sebagian orang sejak awal telah memiliki kondisi mental baik

dan hanya memerlukan upaya preventif, sementara yang lain mungkin menghadapi hambatan dalam perkembangan psikologisnya. Oleh karena itu, penerapan fungsi kesehatan mental, baik preventif, kuratif, maupun preservatif, dapat berbeda pada setiap orang tergantung pada kebutuhan dan kondisi masing-masing individu (Fauziah et al., 2025:15).

2. *Mindfulness*

a. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness atau kesadaran penuh merupakan konsep yang telah berkembang dalam psikologi kontemporer dan filsafat Buddhis. Dalam perspektif psikologi modern, *mindfulness* didefinisikan sebagai keadaan kesadaran ketika seseorang secara sengaja memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa penghakiman (Kurniawan & Nyanasuryanadi, 2025:768). Konsep ini menekankan pentingnya kehadiran penuh dalam momen sekarang, mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi fisik tanpa keterlibatan emosional yang berlebihan atau penilaian subjektif.

Jon Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja pada momen saat ini, tanpa menghakimi. Dengan kata lain, *mindfulness* adalah kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam setiap pengalaman yang sedang berlangsung (Gargiulo, 2023:2).

Scott Rogers Bishop menjelaskan bahwa *mindfulness* terdiri dari dua komponen utama, yaitu *self-regulation of attention* (kemampuan mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada pengalaman saat ini) serta *orientation to experience* (sikap terbuka, menerima, dan tidak menghakimi terhadap pengalaman yang muncul). Dengan demikian, individu dapat memahami proses mental secara lebih sadar, melihat pengalaman sebagai sesuatu yang sementara dan subjektif, sehingga *mindfulness* berfungsi sebagai bentuk kesadaran sekaligus proses psikologis (Liman & Nirmala, 2025:248).

Ellen Langer memandang *mindfulness* sebagai keadaan kognitif yang ditandai dengan keterbukaan terhadap informasi baru, kesadaran terhadap konteks saat ini, serta fleksibilitas dalam berpikir dan melihat berbagai perspektif (Khasanah et al., 2025:110).

Pada perspektif psikologi, *mindfulness* banyak digunakan sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengelola stres, serta memperkuat regulasi emosi. Hal ini didukung oleh pandangan Daniel J. Siegel yang menyoroti peran penting *mindfulness* dalam mendukung integrasi otak serta meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Lin, 2024:2).

Pada perspektif Buddhis, Bhikkhu Bodhi memandang *mindfulness* sebagai bagian esensial dari jalan spiritual yang mengarah pada pencerahan, sementara Thich Nhat Hanh memperluas pemahaman ini dengan mengajarkan *mindfulness* sebagai cara hidup yang membawa

kedamaian dalam setiap tindakan sehari-hari, baik saat berjalan, makan, berbicara, maupun bekerja. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya dipahami sebagai teknik relaksasi atau latihan meditasi semata, melainkan sebagai fondasi kesadaran yang memperkuat keseimbangan psikologis, menghadirkan kedamaian batin, dan menumbuhkan kebijaksanaan dalam menjalani kehidupan (Ismoyo & Frans, 2025:1-2).

Pada konteks intervensi kesehatan mental, *mindfulness* dipraktikkan sebagai bentuk penerimaan diri terhadap pengalaman saat ini untuk membangun kesadaran diri. *Mindfulness* membantu individu belajar menyadari perasaan dan pikiran negatif pemicu stres atau kecemasan, menerimanya tanpa penilaian negatif, dan tidak larut dalam rasa bersalah. Secara sederhana, *mindfulness* berarti memberikan perhatian secara sadar pada pengalaman yang sedang berlangsung, baik sensasi fisik, pikiran, maupun emosi, secara tidak menghakimi untuk menumbuhkan kesadaran yang stabil (Fendy et al., 2023:8).

Mindfulness sebagai bentuk kesadaran terhadap kondisi saat ini mampu mengurangi dampak pikiran yang mengganggu sekaligus meningkatkan konsentrasi terhadap tugas yang sedang dikerjakan (Natalia et al., 2024:544).

Perbedaan mendasar antara pendekatan psikologis dan Buddhis memang terletak pada tujuan akhirnya. Psikologi modern memanfaatkan *mindfulness* sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengelola stres. Sementara itu, pada

perspektif Buddhis, *mindfulness* diposisikan sebagai bagian integral dari jalan spiritual menuju pencerahan (*nibbana*). Namun, kedua perspektif ini menemukan titik temu dalam pemahaman bahwa esensi dasar *mindfulness* terletak pada pengembangan kesadaran yang jernih, stabil, dan tidak reaktif terhadap pengalaman saat ini (Chems-Maarif et al., 2025:1-3).

Pada praktiknya, *mindfulness* dapat diwujudkan melalui beragam bentuk meditasi dan latihan kesadaran, meskipun dengan penekanan yang berbeda antara pendekatan psikologis dan spiritual. Pendekatan psikologis mungkin lebih menekankan teknik-teknik yang langsung aplikatif untuk mengurangi stres, sementara pendekatan Buddhis menekankan kerangka etika dan tujuan spiritual yang lebih luas (Thanissaro, 2025:202). Namun, keduanya tetap mempertahankan ciri utama *mindfulness* sebagai praktik pengembangan kesadaran yang berfokus pada pengalaman langsung di momen sekarang, dengan sikap penerimaan, keterbukaan, dan ketiadaan penghakiman. Persamaan inilah yang memungkinkan dialog produktif antara tradisi kuno dan aplikasi modern dari praktik *mindfulness* (Chems-Maarif et al., 2025:6-8).

Berdasarkan berbagai pandangan di atas, *mindfulness* dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa penghakiman, yang berperan dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis serta mendukung perkembangan kesadaran diri dan kualitas kehidupan secara menyeluruh.

b. Landasan *Mindfulness*

Mindfulness dalam konteks praktik Buddhis merupakan kondisi kesadaran yang dikembangkan melalui latihan mental yang sistematis, dengan atau tanpa gerakan tubuh terbatas. Praktik ini bertujuan untuk memicu perubahan fisiologis sekaligus mendorong transformasi kesadaran yang dapat berkembang menjadi pencapaian spiritual (Ditthisampanno et al., 2022:15).

Sang *Bhagavā* menjelaskan bahwa konsentrasi yang dilandasi oleh moralitas akan menghasilkan buah dan manfaat yang besar. Oleh karena itu, kebijaksanaan yang disertai dengan konsentrasi juga akan membawa hasil dan manfaat yang besar (Sakawana & Nyanasuryanadi, 2024:660). Menurut Sang Buddha, praktik mengamati dan merenungkan secara konsisten ini merupakan jalan untuk membebaskan diri dari kesedihan dan ratapan, serta mengarah pada pencapaian pencerahan sejati, yakni *Nibbana* (Kurniawan & Surya, 2024:629).

Dalam tradisi Buddhis, *mindfulness* atau *sati* merupakan faktor ketujuh dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Atṭhaṅgika Magga*) yang menjadi inti pelatihan mental menuju pencerahan (*nibbana*) (Dh.273-274). Sebagai bagian dari sistem praktik yang utuh, *mindfulness* tidak berdiri sendiri, melainkan terkait erat dengan seluruh unsur dalam jalan mulia.

Kedelapan unsur dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan saling berkaitan dan mendukung praktik *mindfulness* sebagai proses pengembangan kesadaran yang utuh. Keterkaitan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pengertian Benar (*Samma Ditthi*) berkembang melalui observasi *mindful* terhadap tiga ciri eksistensi (*anicca, dukkha, anatta*), memungkinkan kita melihat realitas tanpa distorsi keinginan atau kebencian.
- 2) Pikiran Benar (*Samma Sankappa*) terbentuk ketika *mindfulness* membantu kita mengamati arus pikiran tanpa identifikasi, memilih mengembangkan pikiran welas asih daripada pikiran merusak.
- 3) Ucapan Benar (*Samma Vaca*) dijaga melalui *mindfulness* yang menjadi "penjaga pintu ucapan", memastikan komunikasi dilandasi cinta kasih (*metta*) dan kebenaran.
- 4) Perbuatan Benar (*Samma Kammanta*) terwujud dalam kesadaran penuh setiap tindakan jasmani yang bebas dari kekerasan dan penyalahgunaan indria.
- 5) Penghidupan Benar (*Samma Ajiva*) dipraktikkan dengan kewaspadaan *mindful* terhadap konsekuensi pekerjaan, menghindari mata pencaharian yang merugikan makhluk lain.
- 6) Usaha Benar (*Samma Vayama*) mencakup pengembangan *mindfulness* secara aktif untuk mencegah pikiran negatif dan memupuk yang positif.

7) Perhatian Benar (*Samma Sati*) merupakan inti *Satipatthana* itu sendiri tentang penegakan kesadaran terus-menerus terhadap empat landasan sebagaimana diajarkan dalam *Mahāsatiṭṭhāna Sutta* (*D.II.290*).

8) Konsentrasi Benar (*Samma Samadhi*) dibangun di atas dasar *mindfulness* yang stabil, memungkinkan penembusan hakikat realitas melalui meditasi mendalam.

Mindfulness menjadi bagian integral dari Jalan Mulia Berunsur Delapan, di mana perhatian benar berperan sebagai pusat yang menjaga kesinambungan kesadaran serta mendukung berkembangnya konsentrasi dan kebijaksanaan (*S.V.9-10*).

Dalam *Dhammattha Vagga* disebutkan bahwa seseorang tidak dapat disebut bijaksana hanya karena banyak berbicara, melainkan karena memiliki kedamaian batin serta bebas dari kebencian dan ketakutan (*Dh.258*). Hal ini sejalan dengan praktik *mindfulness* yang menekankan pengalaman langsung sebagai dasar pengembangan kebijaksanaan.

Landasan utama *mindfulness* dijelaskan dalam *Satipatṭhāna Sutta* yang menguraikan empat landasan kesadaran, yaitu perenungan tubuh (*kāyānupassanā*), pengamatan perasaan (*vedanānupassanā*), kesadaran pikiran (*cittānupassanā*), dan kontemplasi objek mental (*dhammānupassanā*) (*M.I.56*). Keempat landasan ini tidak hanya berfungsi sebagai teknik meditasi, tetapi juga merupakan jalan

transformasi batin yang membentuk kerangka holistik dalam memahami pengalaman manusia secara langsung dan mendalam (*D.II.290*).

Keempat landasan kesadaran tersebut diuraikan sebagai berikut:

1) *Kāyānupassanā* (Perenungan Tubuh)

Landasan pertama berfokus pada pengamatan terhadap tubuh jasmani (*kāya*) sebagai fenomena yang bersifat dinamis dan saling bergantung. Praktik ini mencakup kesadaran terhadap napas serta berbagai aktivitas tubuh sehari-hari. Esensinya terletak pada pengamatan objektif terhadap fenomena tubuh yang muncul dan lenyap tanpa penilaian atau pengendalian (*M.I.56-59*).

2) *Vedanānupassanā* (Perenungan Perasaan)

Landasan kedua mengarah pada kesadaran terhadap perasaan (*vedanā*) yang muncul, baik menyenangkan, tidak menyenangkan, maupun netral. Praktik ini melibatkan pengenalan, pemahaman kondisi yang melatarbelakangi, serta pengelolaan perasaan secara bijaksana, sehingga tidak berkembang menjadi reaksi emosional yang mengganggu (*M.I.59*).

3) *Cittānupassanā* (Perenungan Pikiran)

Landasan ketiga berfokus pada pengamatan terhadap kondisi pikiran (*citta*) yang terus berubah. Praktik ini menekankan kesadaran terhadap berbagai keadaan mental tanpa keterikatan, dengan mempertahankan perhatian pada momen saat ini guna mencapai kejernihan dan kebebasan mental (*M.I.59-60*).

4) *Dhammānupassanā* (Perenungan Objek Pikiran)

Landasan keempat mencakup pengamatan terhadap berbagai fenomena mental (*dhamma*), seperti lima rintangan, enam landasan indria, tujuh faktor pencerahan, dan empat kebenaran mulia. Praktik ini bertujuan mengembangkan pemahaman mendalam mengenai hakikat realitas secara objektif dan non-dualistik (*M.I.60-63*).

Dalam ajaran Buddha, empat landasan *satipaṭṭhāna* merupakan satu kesatuan sistem pengembangan kesadaran yang saling terkait dan saling mendukung, sehingga membentuk suatu jalan yang utuh untuk memahami pengalaman manusia secara menyeluruh, sebagaimana ditegaskan dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* melalui konsep *ekāyano maggo* (jalan langsung menuju pembebasan) (*D.II.314-315*).

Esensi praktik *satipaṭṭhāna* dalam ajaran Buddha adalah penyadaran langsung terhadap pengalaman, yang melampaui sekadar pemahaman konseptual, sebagaimana tercermin dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* (*M.I.56*) dan *Bāhiya Sutta* (*Ud.6*). Praktik ini melibatkan kehadiran penuh dalam setiap aktivitas, sikap non-reaktif terhadap pengalaman, serta penyelidikan berkelanjutan yang mengarah pada pemahaman mendalam terhadap tiga karakteristik eksistensi (*anicca*, *dukkha*, *anattā*) sebagaimana dijelaskan dalam *Anattalakkhaṇa Sutta* (*S.III.66*). Pemahaman inilah yang membedakan *mindfulness* Buddhis dari pendekatan sekuler, karena di dalamnya terdapat dimensi

pengingatan (*sati*) dan kebijaksanaan yang mengarah pada penembusan hakikat realitas secara langsung.

Dalam penerapannya, kesadaran ini dihadirkan dalam setiap aktivitas sehari-hari, seperti saat berjalan, memandang, merentangkan tubuh, mengenakan jubah, membawa mangkuk, hingga dalam kegiatan makan, minum, berbicara, atau diam, semuanya dilakukan dengan pemahaman jernih dan kesadaran yang terus terjaga (*M.I.56*)

Mindfulness dalam Buddhisme bukan sekadar teknik relaksasi, melainkan disiplin spiritual yang menyatu dalam praktik pembebasan. Dipraktikkan secara holistik sebagai *Satipatthana* dan menjadi alat transformatif yang membebaskan pikiran dari kekotoran batin (*kilesa*) menuju pencerahan. Kekhasannya terletak pada penyatuan tiga aspek fundamental, yaitu etika (*sila*), meditasi (*samadhi*), dan kebijaksanaan (*panna*), dalam satu kesatuan praktik yang utuh (*S.V.8*) (Suwito et al., 2025:).

Dalam praktik kontemporer, *mindfulness* diwujudkan melalui latihan pernapasan dan meditasi duduk. Saat stres, napas menjadi dangkal dan cepat, yang berimplikasi pada penurunan kemampuan regulasi emosi dan proses kognitif rasional. *Mindfulness* mengajarkan individu untuk melepaskan dengan membiarkan pengalaman hadir apa adanya, sehingga harapan tidak realistis dan cara pandang keliru dapat dilepaskan, dan stres pun berkurang. *Mindfulness* juga mengajarkan kemampuan untuk "memberikan ruang jeda terhadap aktivitas mental"

dari hiruk-pikuk kehidupan, guna mengurangi rasa tidak aman dan memperkuat hubungan dengan diri sendiri (Ferry et al., 2023:1927).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa landasan *mindfulness* dalam tradisi Buddhis berakar pada konsep *sati* yang dikembangkan melalui praktik *Satipaṭṭhāna* dan terintegrasi dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Praktik ini menekankan pengembangan kesadaran penuh secara berkelanjutan, yang tidak hanya berfungsi sebagai teknik meditasi, tetapi juga sebagai proses transformasi batin yang mengarah pada kebijaksanaan dan pembebasan dari penderitaan.

c. Komponen *Mindfulness*

Mindfulness sebagai konstruksi psikologis multidimensi dipahami sebagai kemampuan yang tersusun atas komponen-komponen yang saling melengkapi dalam membentuk kesadaran diri terhadap pengalaman saat ini. Komponen-komponen dasar ini menjelaskan bagaimana proses kesadaran tersebut bekerja secara psikologis, dengan menekankan mekanisme internal yang memungkinkan individu mempertahankan kesadaran pada momen saat ini.

Menurut Scott Rogers Bishop, *mindfulness* terdiri atas dua komponen utama, yaitu pengaturan diri perhatian (*self-regulation of attention*) dan orientasi terhadap pengalaman (*orientation to experience*) (Liman & Nirmala, 2025:248).

- 1) Pengaturan diri perhatian merujuk pada kemampuan individu untuk mempertahankan perhatian pada pengalaman saat ini, mengalihkan

kembali perhatian ketika terjadi distraksi, serta menghambat pemrosesan kognitif yang berlebihan. Dalam konteks ini, perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) bekerja secara bersamaan untuk menjaga fokus pada momen saat ini.

- 2) Orientasi terhadap pengalaman mengacu pada sikap terbuka, penerimaan, dan rasa ingin tahu terhadap setiap pengalaman yang muncul, tanpa memberikan penilaian atau reaksi secara impulsif. Komponen ini menekankan kualitas sikap dalam *mindfulness*, yaitu tidak menghakimi (*non-judgmental*) dan tidak reaktif (*non-reactive*) terhadap pengalaman internal maupun eksternal.

Selain model kognitif yang dikemukakan oleh Scott Rogers Bishop, pendekatan lain dalam psikologi *mindfulness* juga menekankan aspek sikap dan tujuan dalam praktik *mindfulness*. Menurut Shauna L. Shapiro bersama Linda E. Carlson dan Gary E. Schwartz, *mindfulness* mencakup tiga komponen utama (Yusof et al., 2025:2), yaitu:

- 1) Perhatian (*Attention*)

Mindfulness melibatkan perhatian terhadap pengalaman saat ini secara sadar tanpa reaksi otomatis, sehingga berkontribusi pada peningkatan regulasi kognitif dan emosional. Dengan demikian, individu menjadi lebih mampu merespons situasi secara tenang dan adaptif. Penelitian membuktikan bahwa latihan ini efektif membantu mengatasi masalah kecemasan dan depresi dengan cara mengubah kebiasaan berpikir negatif yang otomatis.

2) Sikap (*Attitude*)

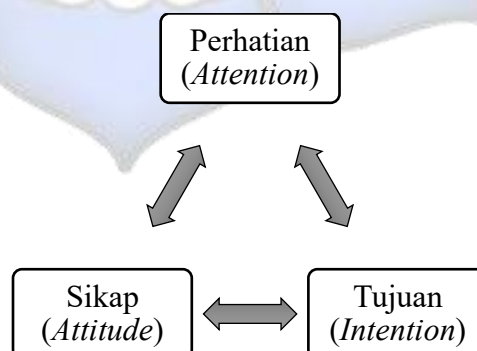
Mindfulness dilakukan dengan pendekatan *non-judgmental*, yaitu mengamati pengalaman saat ini tanpa evaluasi berlebihan. Pendekatan ini melibatkan sikap penerimaan, kebaikan, dan keterbukaan terhadap segala situasi. Penelitian menunjukkan bahwa sikap dasar ini membantu mengurangi reaksi emosional otomatis dan meningkatkan regulasi emosi, sehingga bermanfaat untuk kesehatan psikologis.

3) Tujuan (*Intention*)

Tujuan merujuk pada kesadaran individu mengenai alasan dan arah dalam praktik *mindfulness*. Komponen ini berfungsi sebagai landasan yang mengarahkan perhatian dan sikap selama proses *mindfulness* berlangsung, sehingga praktik dilakukan secara sadar, konsisten, dan bermakna.

Bagan 2.1

Tiga Komponen *Mindfulness*



Sumber: Diolah Peneliti

Secara konseptual, mindfulness juga sering diringkas ke dalam tiga komponen dasar, yaitu kesadaran, pengalaman masa kini, dan sikap menerima (Salshabila & Fiteriani, 2025:246).

1) Kesadaran

Kesadaran yang dilatih secara berkelanjutan membantu mengurangi kecenderungan reaktif dan penolakan otomatis. Peningkatan kesadaran memungkinkan individu mengenali pikiran, emosi, dan respons yang muncul, sehingga mampu merespons *stimulus* secara lebih tenang dan adaptif.

2) Pengalaman Masa Kini

Pikiran secara alami cenderung berpindah ke masa lalu atau masa depan, sehingga menghambat kehadiran penuh pada saat ini. *Mindfulness* menekankan pentingnya keterhubungan dengan momen kini sebagai satu-satunya pengalaman yang nyata, sehingga individu tidak terjebak dalam ilusi waktu.

3) Sikap Menerima

Mindfulness mengembangkan sikap penerimaan terhadap pengalaman tanpa penilaian. Dengan meningkatnya kesadaran, individu tidak lagi bereaksi secara otomatis atau menghakimi, melainkan mampu mengamati pikiran dan emosi secara terbuka, netral, dan tidak reaktif.

Dengan demikian, *mindfulness* dapat dipahami sebagai konstruksi psikologis yang tersusun atas komponen-komponen

kesadaran yang saling melengkapi, mencakup mekanisme regulasi perhatian serta kualitas sikap internal. Integrasi antara perspektif Buddhis dan psikologi modern menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan proses kesadaran yang aktif, reflektif, dan terarah, yang berperan penting dalam pengembangan regulasi diri serta peningkatan kesehatan mental.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Mindfulness*

Mindfulness sebagai suatu konstruksi psikologis tidak berkembang secara terpisah, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi dalam membentuk tingkat kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini. Faktor-faktor tersebut mencerminkan keterkaitan antara aspek kognitif, afektif, dan regulasi diri dalam diri individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi *mindfulness* antara lain kecerdasan emosional, kesejahteraan psikologis, dan regulasi diri (Septiana & Muhid, 2022:19).

Faktor-faktor tersebut selanjutnya dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, yang masing-masing berperan dalam menentukan efektivitas praktik *mindfulness*.

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah kondisi yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengembangkan *mindfulness*.

a) Niat dan Motivasi Pribadi

Motivasi yang kuat, seperti keinginan untuk menenangkan pikiran, meningkatkan kesadaran diri, atau mengatasi tekanan emosional, menjadi fondasi penting dalam praktik *mindfulness*. Jika motivasi yang dimiliki bersifat non-otonom atau dilakukan secara terpaksa, maka efektivitas praktik *mindfulness* cenderung menurun (Aldbyani et al., 2025:5).

b) Konsistensi dan Disiplin

Mindfulness merupakan proses latihan berkelanjutan, bukan praktik yang bersifat sesaat. Disiplin dalam menjadwalkan waktu dan konsisten dalam menjalankan latihan (seperti meditasi harian) sangat berpengaruh terhadap hasil jangka panjang (Alrashdi et al., 2025:8).

c) Kondisi Psikologis

Orang dengan gangguan kecemasan, depresi, atau trauma mungkin mengalami kesulitan di awal praktik, namun dengan pendekatan yang tepat, *mindfulness* justru dapat menjadi metode penyembuhan yang efektif. Keadaan mental yang stabil mempercepat pencapaian kesadaran penuh (Alrashdi et al., 2025:9).

d) Kemampuan Atensi dan Fokus

Mindfulness menuntut perhatian penuh pada saat ini. Jika seseorang terbiasa *multitasking* atau memiliki perhatian mudah

teralihkan, proses meditasi bisa terasa menantang. Namun, latihan secara bertahap dapat memperkuat fokus ini (Aldbyani et al., 2025:2).

e) Pemahaman terhadap *Mindfulness*

Kesalahpahaman terhadap *mindfulness* (misalnya dianggap hanya duduk diam) dapat menyebabkan praktik yang tidak tepat. Pemahaman yang benar membantu seseorang menerapkan *mindfulness* baik dalam meditasi maupun dalam aktivitas sehari-hari (Alrashdi et al., 2025:8).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar yang dapat mendukung atau menghambat perkembangan *mindfulness*.

a) Lingkungan Fisik

Ruang yang tenang, bersih, dan minim gangguan (seperti suara bising atau gangguan visual) menciptakan suasana kondusif untuk meditasi. Cahaya alami, aroma yang menenangkan, dan suhu yang nyaman juga bisa membantu (Alrashdi et al., 2025:8).

b) Dukungan Sosial

Adanya dorongan dan pengertian dari keluarga, teman, atau kelompok komunitas membantu individu mempertahankan motivasi dan semangat. Dalam beberapa kasus, dukungan ini juga membantu mempertahankan komitmen latihan serta

mengurangi kecenderungan penurunan motivasi dan kelelahan psikologis (Albedah et al., 2025:1369).

c) Bimbingan atau Instruktur

Praktik *mindfulness* akan lebih efektif jika didampingi oleh guru atau instruktur berpengalaman. Mereka dapat memberikan arahan teknis, koreksi jika ada kesalahan, serta mendampingi proses refleksi atau evaluasi diri (Albedah et al., 2025:1369).

d) Budaya dan Nilai Sosial

Lingkungan sosial yang menerima praktik spiritual atau kontemplatif akan membuat individu merasa aman dan didukung. Sebaliknya, budaya yang memandang praktik ini sebagai aneh atau tidak penting bisa menjadi hambatan psikologis (AlBedah et al., 2025:1369).

e) Ketersediaan Waktu dan Jadwal

Keterbatasan waktu akibat pekerjaan atau tanggung jawab lain seringkali menghalangi seseorang untuk berlatih secara teratur. Manajemen waktu yang baik diperlukan agar *mindfulness* menjadi bagian dari rutinitas harian, bukan sekadar aktivitas tambahan (Alrashdi et al., 2025:7).

e. Manfaat *Mindfulness*

Di era globalisasi yang ditandai dengan kemajuan teknologi yang pesat, secara teoretis manusia memiliki peluang lebih besar untuk

meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, realitas menunjukkan bahwa banyak individu justru mengalami kebingungan mental akibat tekanan hidup dan ilusi kebahagiaan semu (Rahmani & Busro, 2023:13).

Mindfulness merupakan pendekatan kontemplatif yang terbukti efektif meningkatkan kualitas kehidupan psikologis, termasuk kesejahteraan emosional, kesehatan mental, dan fungsi kognitif (Jok Kwi & Acep, 2026). Melalui kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi, *mindfulness* membantu individu mengembangkan stabilitas psikologis dan ketenangan batin, sehingga tidak hanya bersifat konseptual tetapi juga memiliki manfaat praktis dalam kehidupan sehari-hari (Kurniawan & Surya, 2024:629).

Mindfulness tidak hanya berfungsi sebagai teknik penenang pikiran, tetapi juga mampu mengubah respons fisiologis tubuh terhadap tekanan, sehingga individu tidak lagi terjebak dalam reaksi emosional otomatis, melainkan mampu merespons situasi dengan lebih sadar, tenang, dan adaptif (Ismoyo & Frans, 2025:105). Praktik yang dilakukan secara konsisten terbukti menurunkan tingkat stres, mengurangi emosi negatif, serta mencegah individu larut dalam kecemasan masa depan maupun penyesalan masa lalu, termasuk menekan ruminasi atau pikiran negatif berulang yang tidak produktif (Ismoyo & Frans, 2025:104). Selain itu, *mindfulness* juga memperkuat kemampuan regulasi emosi melalui penerimaan sadar terhadap pengalaman yang tidak

menyenangkan, sehingga tercipta jeda antara *stimulus* dan respons yang mendukung stabilitas emosional, bahkan dalam situasi penuh tekanan atau konflik (Ismoyo & Frans, 2025:106).

Pelatihan *mindfulness* terbukti meningkatkan kehadiran penuh dalam interaksi, mendengarkan aktif, empati, serta kemampuan mengelola konflik secara lebih sehat. Dampak positif ini terlihat dari indikator seperti kepuasan hubungan, kualitas komunikasi, rasa aman, dan tingginya tingkat empati (Ismoyo & Frans, 2025:109).

Praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan pengaturan diri, memperbaiki proses pengambilan keputusan, serta membantu individu mengelola emosi dengan lebih baik. Hal ini pada akhirnya berkontribusi dalam mengurangi perilaku impulsif. Selain itu, peningkatan kesadaran diri yang dihasilkan dari praktik *mindfulness* memungkinkan individu untuk merespons situasi secara lebih reflektif dan adaptif (Meri et al., 2025:97).

Dalam aspek kognitif, *Mindfulness* berperan dalam meningkatkan fokus dan konsentrasi. Praktik *mindfulness* seperti meditasi pernapasan sadar terbukti mampu meningkatkan perhatian, yang diindikasikan oleh penurunan waktu reaksi dan peningkatan akurasi dalam *Stroop test* (Jayanti et al., 2025:114). Praktik ini membantu memperkuat *sustained attention* serta mengurangi gangguan kognitif seperti pikiran yang mudah mengembara (*mind wandering*). *Mindfulness* juga berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas memori

kerja, ketajaman berpikir, serta perbaikan fungsi eksekutif melalui peningkatan aktivitas pada area *prefrontal cortex* yang terkait dengan pengendalian diri dan pengambilan keputusan (Jayanti et al., 2025:111).

Manfaat *mindfulness* tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga meluas ke konteks profesional dan lingkungan kerja. Praktik ini mengurangi stres karyawan, serta meningkatkan kinerja, kualitas hubungan, dan kepuasan kerja secara keseluruhan. *Mindfulness* juga memfasilitasi kejernihan mental, stabilitas emosional, dan ketahanan diri, yang pada akhirnya berkontribusi pada terciptanya lingkungan kerja yang lebih harmonis dan produktif (Ashta, 2024:20).

Mindfulness membantu menjaga kesehatan mental dengan membebaskan individu dari pola pikir negatif dan kebiasaan tidak sehat, sekaligus meningkatkan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam situasi sulit, *mindfulness* memberi ruang untuk merespons pengalaman secara lebih sadar dan adaptif, sehingga tantangan dapat diolah menjadi kekuatan batin serta pengembangan potensi diri (Lie et al., 2024:399).

Manfaat *mindfulness* juga dapat diamati pada kelompok remaja yang berada dalam fase perkembangan psikologis yang krusial. Remaja dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi menunjukkan penerimaan diri yang lebih baik, kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta kecenderungan memiliki tujuan hidup yang jelas. *Mindfulness* juga menurunkan perilaku menyimpang seperti kekerasan,

perundungan (*bullying*), dan absensi sekolah, sekaligus memperkuat kesejahteraan psikologis lainnya. Dengan demikian, *mindfulness* tidak hanya meningkatkan kesehatan mental, tetapi juga mendukung pertumbuhan pribadi dan perkembangan psikososial remaja secara holistik (Yang et al., 2024:4-5).

Konsep *mindfulness* berakar kuat dalam tradisi Buddhis yang secara filosofis menekankan meditasi sebagai proses transformasi psikologis untuk mengakhiri penderitaan (*dukkha*), bukan sekadar pencapaian mistik. Dalam *Sutta Pitaka* dijelaskan bahwa ajaran Buddha berpusat pada penderitaan dan jalan pembebasannya, di mana praktik seperti *jhāna* menjadi sarana mencapai ketenangan batin dan kebijaksanaan menuju pencerahan (Bronkhorst, 2025:71-72).

Kecenderungan emosional dan moral yang selaras dengan prinsip metta dalam ajaran Buddha tercermin dalam berbagai sikap batin, seperti empati, kasih sayang, pelepasan rasa dendam, penerimaan terhadap diri sendiri, serta tumbuhnya orientasi moral yang mengutamakan tanpa kekerasan (Pokharel, 2025:202).

Dengan demikian, *mindfulness* dapat dipahami sebagai suatu pendekatan yang tidak hanya memberikan manfaat pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan moral dan spiritual individu. Integrasi antara perspektif psikologi *modern* dan ajaran Buddhis menunjukkan bahwa *mindfulness* merupakan praktik

yang komprehensif dalam mendukung kesejahteraan psikologis serta transformasi batin secara menyeluruh.

3. *Self-Efficacy*

a. Pengertian *Self-Efficacy*

Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kapasitas dirinya dalam mengelola dan menjalankan serangkaian tindakan yang dibutuhkan saat menghadapi beragam kondisi maupun hambatan yang muncul. Keyakinan ini mencakup kemampuan untuk mengambil keputusan, memecahkan masalah, mengelola emosi, dan bertahan ketika menghadapi kesulitan. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung percaya diri dalam menentukan langkah yang tepat, mengevaluasi konsekuensi dari pilihannya, dan melaksanakan tindakan secara efektif untuk mencapai tujuan (Zelya et al., 2025:1951).

Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang sanggup menjalankan apa yang dibutuhkan untuk berhasil. Keyakinan ini tidak berarti individu tidak pernah mengalami kegagalan, melainkan mencerminkan kemampuan untuk bangkit, mengevaluasi pilihan, dan tetap bertindak dalam situasi sulit. Efikasi diri mendorong seseorang untuk terus belajar, memperbaiki kesalahan, dan menggerakkan dirinya sendiri (Hidayanti, 2023:1628).

Berdasarkan kerangka teoretis Social Cognitive Theory yang dirumuskan oleh Albert Bandura, efikasi diri ditempatkan sebagai elemen pendorong utama dalam proses pembelajaran. Mereka yang

memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi diyakini memiliki kecenderungan untuk menetapkan target-target yang ambisius, memperlihatkan kegigihan saat menghadapi rintangan, serta menerapkan pendekatan belajar yang lebih efektif. (Lie et al., 2025:385).

Efikasi diri memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan individu. Dengan adanya efikasi diri, seseorang mampu mengembangkan kemampuan untuk mengatasi berbagai hambatan, termasuk kesulitan dalam belajar atau bekerja, serta percaya terhadap potensi dan kemampuannya sendiri. Dengan demikian, efikasi diri menekankan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan suatu perilaku atau menyelesaikan tugas pada situasi tertentu (Dewi et al., 2023:3408).

Dalam perspektif Buddhis, keyakinan terhadap kemampuan diri tercermin dalam ajaran tentang tanggung jawab pribadi dan usaha benar (*virīya*), di mana individu dipandang sebagai penentu utama kemajuan spiritualnya, sebagaimana ditegaskan dalam *Atta Vagga (Dh.160)* dan *Mahāparinibbāna Sutta (D.II.100-101)*. Keyakinan ini mendorong individu untuk tekun dalam praktik pengembangan batin guna mencapai pembebasan dan kesejahteraan mental.

Dengan demikian, *self-efficacy* merupakan keyakinan fundamental yang memengaruhi cara individu dalam berpikir,

bertindak, serta menghadapi tantangan, baik dalam konteks psikologis maupun spiritual.

b. Landasan *Self-Efficacy*

Self-Efficacy memiliki landasan teoretis yang kuat, terutama dalam kerangka teori sosial-kognitif, serta didukung oleh perspektif sosial dan biologis yang menjelaskan pembentukannya secara lebih komprehensif (Zhai et al., 2023:21).

1) Landasan Psikologis

Self-Efficacy berakar pada teori sosial-kognitif Albert Bandura, yang menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi motivasi, pemikiran, dan perilaku dalam menghadapi tantangan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengatur emosi, bertahan dalam kesulitan, serta memilih strategi pemecahan masalah yang adaptif (Zayed et al., 2026:2-3).

2) Landasan Sosiologis

Self-Efficacy dibentuk melalui interaksi sosial dan lingkungan, terutama melalui pembelajaran observasional. Integrasi sosial dan dukungan dari jaringan sosial (modal sosial) memperkuat pengalaman keberhasilan yang menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuan diri (Zhu & Wang, 2025:5).

3) Landasan Biologis

Self-Efficacy terkait dengan mekanisme otak yang mengatur motivasi, stres, dan regulasi emosi (Müller-Pinzler et al., 2022:2).

Individu dengan *self-efficacy* tinggi menunjukkan aktivasi optimal korteks *prefrontal* dalam pengambilan keputusan, regulasi *amigdala* yang lebih baik, serta aktivasi jalur *dopaminergik* yang memperkuat motivasi internal saat berhasil mengatasi tantangan (Müller-Pinzler et al., 2022:5).

Menurut Albert Bandura (1997), *self-efficacy* diperoleh melalui empat sumber utama (Kabir & Rabby, 2023:1693-1694), yaitu:

1) Pengalaman Pribadi (*Mastery Experience*)

Keberhasilan sebelumnya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan merupakan sumber utama penguatan keyakinan diri. Pengalaman sukses meningkatkan persepsi kemampuan diri dan mendorong individu untuk menghadapi situasi baru dengan lebih percaya diri (Kabir & Rabby, 2023:1693).

2) Pembelajaran Observasional (*Vicarious Experience*)

Melalui pengamatan terhadap figur panutan, teman sebaya, guru, atau mentor, individu dapat belajar strategi menghadapi masalah dan meningkatkan keyakinan bahwa mereka juga mampu melakukannya (Kabir & Rabby, 2023:1693).

3) Penguatan Verbal (*Verbal Persuasion*)

Dorongan, pujian, dan saran konstruktif dari orang lain dapat meningkatkan keyakinan diri individu dalam kemampuan mereka menghadapi tugas atau tantangan tertentu (Kabir & Rabby, 2023:1694).

4) Regulasi Fisiologis dan Afektif (*Physiological and Affective States*)

Kemampuan mengelola stres, kecemasan, dan reaksi fisik terhadap tekanan mempengaruhi persepsi *self-efficacy*. Individu yang mampu menjaga ketenangan dan fokus cenderung memiliki keyakinan diri lebih tinggi dalam menyelesaikan masalah (Kabir & Rabby, 2023:1694).

Dengan demikian, landasan *self-efficacy* tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi sosial dan mekanisme biologis, sehingga membentuk keyakinan individu secara menyeluruh dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

c. Dimensi dan Komponen *Self-Efficacy*

Albert Bandura (1997) mengklasifikasikan *self-efficacy* ke dalam tiga dimensi utama (Ulumiyah & Sulistiyaningsih, 2024:316), yaitu:

1) *Level* (Tingkat)

Tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat ditangani oleh seseorang menjadi indikator penting dalam efikasi diri. Semakin berat tantangan yang dianggap mampu ia atasi, maka semakin tinggi pula tingkat keyakinan dirinya terhadap kapasitas yang ia miliki.

2) *Generality* (Keluasan)

Luas cakupan bidang tugas di mana individu merasa mampu. Seseorang dengan efikasi diri tinggi cenderung meyakini

kemampuannya tidak hanya pada satu konteks tertentu, tetapi juga dapat digeneralisasikan ke berbagai situasi yang serupa.

3) *Strength* (Kekuatan)

Keteguhan keyakinan individu terhadap kompetensi yang dimilikinya, terutama ketika menghadapi hambatan atau tantangan dalam menyelesaikan tugas. Individu dengan *strength* yang kuat akan tetap bertahan dan tidak mudah goyah meskipun menghadapi kesulitan.

Selain dimensi, *self-efficacy* juga terdiri atas komponen yang berperan dalam pembentukan keyakinan diri dan pengaruhnya terhadap perilaku individu. Albert Bandura (1977) membagi *self-efficacy* menjadi dua komponen utama (Cuenca-Martínez et al., 2022:2), yaitu:

1) *Efficacy Expectation* (Keyakinan akan Kemampuan Menjalankan Perilaku)

Keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan. Komponen ini menentukan sejauh mana seseorang merasa mampu menjalankan suatu perilaku, terlepas dari hasil yang akan diperoleh.

2) *Outcome Expectation* (Perkiraan bahwa Perilaku akan Menghasilkan Hasil Tertentu)

Keyakinan bahwa suatu tindakan akan membawa pada hasil atau konsekuensi tertentu. Komponen ini berfokus pada hubungan antara perilaku yang dilakukan dan hasil yang diharapkan.

Selain komponen utama yang dikemukakan Albert Bandura, Yune Jung Kim dan Inhye Heo mengembangkan *self-efficacy* ke dalam bentuk yang lebih spesifik, yaitu efikasi kognitif, efikasi afektif, dan efikasi sosial (Pautina & Pratiwi, 2024:37-38).

- 1) Efikasi kognitif berperan penting dalam ranah mental, khususnya untuk mengantisipasi konsekuensi dari sebuah kejadian, menyusun kerangka kerja atau taktik, serta membentuk sudut pandang. Kemampuan ini turut andil dalam memperkuat kapasitas seseorang dalam menelaah informasi, merancang langkah-langkah, dan menyampaikan gagasan secara efektif.
- 2) Efikasi afektif menyoroti peran keyakinan diri dalam mengelola perasaan negatif, seperti rasa cemas dan kurang percaya diri, secara tepat. Melalui proses afektif, seseorang dapat memperkirakan kecenderungan reaksi perilakunya saat menghadapi kondisi yang menantang, yang sangat ditentukan oleh seberapa tinggi efikasi diri yang ia miliki. Oleh karena itu, efikasi afektif pada hakikatnya merupakan bentuk kepercayaan yang berkaitan erat dengan regulasi emosi, kondisi kejiwaan, dan orientasi sikap individu.
- 3) Efikasi sosial merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kapasitas dirinya dalam melaksanakan suatu tugas atau tindakan secara efektif di tengah lingkungan sosial. Keyakinan ini turut memengaruhi pola perilaku yang dipilih individu, yang pada gilirannya membawa dampak pada kehidupan bermasyarakat, mencakup aspek

ketertarikan, sistem nilai yang dianut, serta dinamika pengaruh dari lingkungan sekitarnya.

Keterpaduan antara dimensi dan komponen tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan konstruk yang kompleks dan multidimensional. Dengan demikian, dimensi dan komponen *self-efficacy* memberikan kerangka konseptual yang komprehensif dalam memahami bagaimana keyakinan diri individu terbentuk, berkembang, dan memengaruhi perilaku dalam berbagai konteks kehidupan.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-efficacy*

Menurut Albert Bandura, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *self-efficacy* pada diri individu (Mailani, 2022:51-52), antara lain:

1) Budaya

Budaya memberikan pengaruh terhadap efikasi diri melalui nilai-nilai, aturan sosial, dan sistem kepercayaan yang dipegang oleh individu dalam menjalankan proses pengaturan perilaku dan pikiran mereka.. Nilai budaya tertentu dapat memperkuat atau melemahkan keyakinan individu terhadap kemampuannya, tergantung pada dukungan lingkungan sosial yang diterima.

2) Gender

Perbedaan jenis kelamin turut memengaruhi *self-efficacy*. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan dapat memiliki *self-efficacy* yang tinggi dalam mengelola berbagai peran,

terutama pada konteks peran ganda. Namun, hal ini juga dipengaruhi oleh pengalaman, dukungan sosial, dan lingkungan individu.

3) Sifat Tugas yang Dihadapi

Penilaian seseorang terhadap kemampuannya sendiri sangat dipengaruhi oleh tingkat kompleksitas tugas yang sedang ia hadapi. Ketika suatu pekerjaan dianggap memiliki derajat kesulitan yang tinggi, kepercayaan diri individu terhadap kapasitasnya cenderung melemah. Di sisi lain, apabila tugas yang dihadapinya dirasa mudah dan sederhana, individu pada umumnya menunjukkan evaluasi diri yang lebih positif.

4) Insentif Eksternal

Faktor lain yang turut memengaruhi efikasi diri adalah imbalan atau penghargaan yang didapat seseorang. Bandura berpendapat bahwa penghargaan dari orang lain yang menunjukkan keberhasilan seseorang dapat meningkatkan efikasi diri..

5) Status atau Peran Individu dalam Lingkungan

Kondisi sosial seseorang juga memberikan pengaruh terhadap tingkat efikasi diri yang dimilikinya. Mereka yang berada pada strata sosial yang lebih tinggi umumnya memiliki akses yang lebih luas terhadap kendali dan berbagai sumber daya, sehingga kondisi ini pada akhirnya berpotensi untuk memperkuat keyakinan diri mereka.

6) Informasi tentang Kemampuan Diri

Efikasi diri seseorang turut dipengaruhi oleh berbagai informasi yang ia terima mengenai dirinya sendiri. Apabila masukan yang diperoleh bersifat membangun dan positif, maka keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung meningkat. Sebaliknya, jika informasi yang datang justru bernada negatif, hal tersebut dapat melemahkan efikasi diri yang dimilikinya.

Menurut Albert Bandura, terdapat empat proses yang memengaruhi self-efficacy dalam diri individu (Hidayanti, 2023:1630-1632), yaitu:

1) Proses Kognitif

Penetapan tujuan pribadi tidak terlepas dari pengaruh efikasi diri. Ketika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi, ia akan cenderung memasang target yang lebih ambisius dan sekaligus memiliki ikatan yang lebih erat terhadap pencapaian target tersebut. Individu yang yakin akan kemampuannya akan lebih percaya diri dalam menetapkan tujuan yang matang dan menggunakan pemikiran konstruktif untuk mencapainya.

2) Proses Motivasi

Efikasi diri membantu menentukan tujuan, seberapa besar usaha yang dikeluarkan, ketahanan dalam menghadapi kesulitan, dan ketahanan terhadap kegagalan. Orang dengan efikasi diri tinggi

akan bekerja lebih keras saat ada hambatan, sementara yang rendah cenderung cepat menyerah.

3) Proses Afeksi

Self-Efficacy berperan dalam mengatur kecemasan dan perasaan depresif yang dapat menghambat pola pikir positif. Selain itu, *self-efficacy* memengaruhi setiap tahap perubahan perilaku mulai dari pertimbangan mengubah kebiasaan hingga konsistensi mempertahankannya.

4) Proses Seleksi

Efikasi diri membentuk arah hidup dengan memengaruhi aktivitas dan lingkungan yang dipilih seseorang. Individu biasanya menghindari situasi yang dianggap melebihi kemampuannya, namun siap menghadapi tantangan yang ia rasa mampu untuk diatasi.

Dengan demikian, *self-efficacy* dipengaruhi oleh berbagai faktor dan dimediasi melalui proses kognitif, motivasional, afektif, dan selektif yang membentuk keyakinan individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

e. Manfaat *Self-Efficacy*

Self-Efficacy berperan penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran, terutama melalui penggunaan media inovatif dalam membangun keyakinan diri. Keterlibatan aktif serta interaksi langsung dengan media membantu individu memahami materi secara lebih

optimal dan menumbuhkan rasa percaya terhadap kemampuannya. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa media pembelajaran yang efektif mampu meningkatkan antusiasme dan partisipasi aktif individu (Pradana et al., 2023:997-998).

Selain dalam konteks pembelajaran, *self-efficacy* juga berfungsi sebagai penguat ketahanan mental, membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan hidup secara lebih percaya diri. Individu dengan keyakinan diri yang tinggi lebih mampu mengelola stres, mengurangi kecemasan, serta menyelesaikan masalah secara mandiri (Hidayanti, 2023:1628). Hal ini sejalan dengan pandangan Albert Bandura yang menyatakan bahwa *self-efficacy* bersifat situasional namun dapat diperkuat melalui pengalaman keberhasilan, pembelajaran dari model atau figur panutan, serta penguatan verbal (Sephthiani, 2022:3080).

Dalam konteks spiritual, *self-efficacy* juga tercermin pada sosok Pandita Buddha yang memiliki keyakinan terhadap kelayakan, kebenaran moral, dan kompetensi dalam menyebarkan ajaran Buddha. Sebagai individu yang memiliki pemahaman mendalam tentang *Dharma*, Pandita mampu menyampaikan ajaran secara efektif serta menjadi teladan bagi umat. Hal ini menunjukkan pentingnya *self-efficacy* dalam menjalankan peran spiritual secara optimal (Dianti et al., 2024:586).

Secara lebih luas, *self-efficacy* berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tantangan internal, seperti

tekanan diri, maupun tantangan eksternal, seperti tuntutan akademik atau konflik sosial. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih proaktif dalam mencari solusi, bertahan menghadapi kesulitan, serta mengambil tindakan secara mandiri. Hal ini tidak hanya meningkatkan kemampuan adaptasi, tetapi juga memperkuat kesejahteraan psikologis dan ketahanan mental (Shafa & Brebahama, 2024:60).

Self-efficacy berperan secara multidimensional dalam kehidupan individu, terutama dalam memengaruhi motivasi, pengambilan keputusan, pengelolaan stres, serta kemampuan menyelesaikan masalah secara efektif (Zelya et al., 2025:1951). Dari perspektif kesehatan mental, *self-efficacy* berfungsi sebagai faktor protektif yang meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui kemampuan mengatur emosi, penguatan identitas diri, keyakinan dalam menghadapi tantangan, serta kemandirian dalam pemecahan masalah (Hu & Liu, 2025:2).

Harmonisasi dalam masyarakat majemuk menuntut individu untuk mampu menjalankan peran sosial secara optimal. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan dalam berinteraksi secara positif dengan berbagai latar belakang sosial. Keyakinan ini menjadi fondasi psikologis penting dalam mewujudkan kehidupan yang harmonis (Ditthisampanno, 2021:60).

Dengan demikian, *self-efficacy* tidak hanya berperan dalam aspek individu, tetapi juga menjadi dasar penting dalam membangun hubungan sosial yang harmonis dalam masyarakat.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah model konseptual yang menjelaskan hubungan teori dengan faktor-faktor penting dalam penelitian. Kerangka ini memuat hubungan antar variabel secara teoritis, yang kemudian dirumuskan ke dalam paradigma penelitian. Alur pemikiran yang logis dan sistematis menjadi kriteria utama agar kerangka berpikir dapat menghasilkan hipotesis yang meyakinkan (Sugiyono, 2023:95-96).

Masa remaja merupakan fase rentan terhadap tekanan psikologis yang dapat menurunkan kesehatan mental. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *mindfulness* efektif meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan stres, sementara *self-efficacy* berperan sebagai keyakinan kognitif yang memperkuat kemampuan individu menghadapi tantangan. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih menelaah kedua konstruk ini secara terpisah atau pada populasi dewasa/klinis.

Berdasarkan teori *mindfulness* (Jon Kabat-Zinn dan Scott Rogers Bishop) dan *self-efficacy* (Albert Bandura), serta model kesehatan mental dari Corey L. M. Keyes, disusun kerangka berpikir bahwa *mindfulness* dan *self-efficacy* secara simultan berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja. *Mindfulness* berperan dalam meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi,

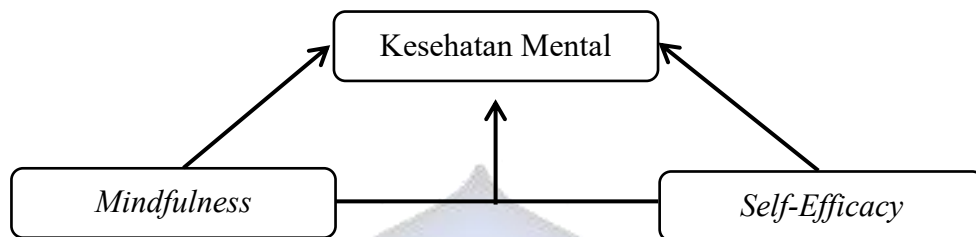
sehingga individu mampu merespons tekanan secara lebih adaptif, yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, peningkatan kesadaran diri melalui *mindfulness* dapat memperkuat *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan. *Self-Efficacy* yang tinggi selanjutnya berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan mental. Dengan demikian, penelitian ini menguji model kuantitatif yang memposisikan *mindfulness* dan *self-efficacy* sebagai prediktor kesehatan mental remaja, sekaligus mengeksplorasi peran *self-efficacy* sebagai variabel mediasi.

Variabel dalam penelitian ini adalah *mindfulness* (X_1) dan *self-efficacy* (X_2) sebagai variabel independen, serta kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Buddhist Centre Surabaya sebagai variabel dependen (Y). Penelitian ini bersifat *ex post facto*, yaitu meneliti pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* terhadap kesehatan mental remaja berdasarkan hasil yang tampak pada diri remaja setelah mereka mengikuti program retreat. Adapun tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui pengaruh *mindfulness* terhadap kesehatan mental remaja, (2) mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap kesehatan mental remaja, dan (3) mengetahui pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* secara bersama-sama terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Buddhist Centre Surabaya.

Secara skematis, kerangka berpikir ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Bagan 2.2

Kerangka Berpikir



Sumber: Diolah Peneliti

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis, kerangka berpikir, serta temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

H1 = Terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya

H2 = Terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya

H3 = Terdapat pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* secara bersama-sama terhadap kesehatan mental di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya