

## **BAB II**

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

#### **A. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka dalam penelitian ini menyajikan berbagai hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik dukungan sosial teman sebaya, kecerdasan emosional, serta konsep diri pada mahasiswa. Uraian pada bagian ini digunakan untuk menunjukkan posisi penelitian, memperjelas keterkaitan antar variabel, serta menemukan celah penelitian yang menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional terhadap konsep diri mahasiswa STIAB Smaratungga.

Penelitian Telaumbanua et al., (2025:262) meneliti tentang pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kecerdasan emosional pada mahasiswa PGSD menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa. Semakin besar dukungan yang diterima, semakin baik pula kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa. Temuan tersebut menegaskan bahwa interaksi sosial yang positif, empati, dan dukungan emosional dari teman sebaya berperan penting dalam membentuk kemampuan mahasiswa mengelola emosi serta membangun hubungan sosial yang sehat.

Penelitian Faradita et al., (2025:1) mengkaji keterkaitan konsep diri, dukungan sosial teman sebaya, dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantaraan. Hasil analisis menunjukkan bahwa konsep diri dan dukungan sosial

teman sebaya secara simultan memiliki pengaruh yang sangat kuat dengan penyesuaian diri mahasiswa, dengan nilai  $R = 0,928$ . Secara parsial, dukungan sosial teman sebaya juga menunjukkan pengaruh yang positif dengan penyesuaian diri mahasiswa perantauan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa dukungan yang diterima dari teman sebaya memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, baik pada aspek akademik, sosial, maupun emosional.

Penelitian Rahmah et al., (2024:127) menganalisis keterkaitan antara dukungan sosial teman sebaya dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil analisis memperlihatkan adanya pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, peningkatan dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya diikuti oleh penurunan tingkat stres yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya memberikan perlindungan secara psikologis sehingga membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik maupun emosional.

Penelitian Putri et al., (2024:370-378) meneliti pengaruh kecerdasan emosional terhadap efikasi diri pada mahasiswa. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa kecerdasan emosional memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap efikasi diri dengan kontribusi sebesar 53,8%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mampu mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosinya secara efektif cenderung memiliki tingkat kepercayaan yang lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya dalam

menghadapi berbagai tuntutan akademik. Selain itu, kemampuan berempati serta menjalin hubungan sosial yang baik turut menjadi faktor yang mendukung terbentuknya efikasi diri mahasiswa dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Secara umum penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya maupun kecerdasan emosional berhubungan dengan berbagai aspek psikologis mahasiswa, seperti penyesuaian diri, efikasi diri, maupun tingkat stres. Akan tetapi, penelitian yang secara simultan menguji pengaruh kedua variabel tersebut terhadap konsep diri mahasiswa pada perguruan tinggi keagamaan Buddha masih sangat terbatas. Kesenjangan tersebut menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini.

## **B. Kerangka Teoretis**

### **1. Konsep Diri**

#### **a. Pengertian Konsep Diri**

Konsep diri merupakan cara individu memahami, menilai, dan memberi makna terhadap dirinya sendiri. Menurut Carl Rogers, konsep diri adalah cara pandang individu tentang dirinya sendiri yang tersusun secara terorganisasi, mencakup persepsi mengenai karakteristik diri, membangun hubungan dengan orang lain, serta nilai-nilai yang melekat pada pengalaman diri; konsep diri bersifat dinamis karena dapat berkembang dan berubah melalui pengalaman serta interaksi sosial individu (Rogers, 1959:200).

Menurut Martín-Talavera et al., (2023:1189) menyatakan bahwa konsep diri (*self-concept*) didefinisikan sebagai *mental image* atau citra

mental yang dimiliki individu mengenai karakteristik diri sendiri, kemampuan, keterbatasan, nilai, dan peran dalam berbagai ranah kehidupan seperti sosial, emosional, fisik, dan akademik, yang terbentuk melalui pengalaman dan interaksi sosial. Sejalan dengan itu, Sánchez-Urrea et al., (2024:2) mengemukakan bahwa konsep diri dipahami sebagai pandangan atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang berkembang melalui pengalaman pribadi, interaksi dengan lingkungan, serta respons yang diterima dari orang lain. Keseluruhan proses tersebut menjadi dasar dalam pembentukan identitas diri sekaligus mempengaruhi perilaku individu.

Chen & Saibon, (2025:4528) menjelaskan self-concept sebagai persepsi, keyakinan, dan evaluasi yang dimiliki individu terhadap karakteristik, kemampuan, nilai, dan peran sosialnya sendiri, mencakup dimensi kognitif, emosional, dan sosial, yang berpengaruh pada perkembangan psikologis remaja. Sejalan dengan itu, menurut R. Chen et al., (2025:2) konsep diri merupakan persepsi multidimensi individu tentang atributnya sendiri, mencakup aspek emosional, sosial, dan kognitif, yang menggambarkan cara individu memahami siapa dirinya dan bagaimana ia memandang posisinya dalam konteks sosial.

Selain itu, menurut Dongoran & Boiliu, (2020:382), Konsep diri merupakan cara individu memandang dirinya sendiri, yang tercermin melalui pemikiran, perasaan, serta pemahaman mengenai berbagai karakteristik dan ciri-ciri yang melekat pada dirinya. Lebih lanjut Kirsh,

Duffy, dan Atwater (2014) mengemukakan konsep diri (*self-concept*) diartikan sebagai cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri yang mencakup perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang dimilikinya. Konsep diri membantu individu memahami siapa dirinya dan mempengaruhi cara berpikir, menilai, serta berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, konsep diri menjadi dasar bagi seseorang dalam memandang dirinya dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Kirsh et al., 2014:64;Sutiyono et al., 2023:4120).

Menurut William D. Brooks (dalam J. Rakhmat, 2015:98), konsep diri diartikan sebagai pandangan dan perasaan individu tentang dirinya, yang mencakup persepsi psikologis, sosial, dan fisik. Sementara itu, Cawagas (dalam Desmita, 2017:164) menjelaskan bahwa konsep diri mencakup keseluruhan pandangan individu terhadap dimensi fisik, karakteristik kepribadian, motivasi, kelemahan, kelebihan, serta keberhasilan dan kegagalan yang ada dalam dirinya. Djaali (2000:166) mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, yang meliputi pengetahuan dan perasaan tentang perilaku, isi pikiran, serta emosinya, termasuk bagaimana perilaku tersebut mempengaruhi orang lain.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, penelitian ini menggunakan konsep diri dalam perspektif Carl Rogers sebagai landasan utama, dengan konsep diri dipahami sebagai persepsi dan penilaian individu terhadap dirinya yang berkembang melalui

pengalaman serta interaksi dengan lingkungan. Konsep diri mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial yang terbentuk melalui pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta umpan balik dari lingkungan. Konsep diri mahasiswa bersifat dinamis karena berkembang sejalan dengan perubahan pengalaman akademik, sosial, dan emosional.

#### **b. Konsep Diri dalam Perspektif Buddhis**

Konsep diri dalam pandangan Buddhis memandang bahwa konsep diri bukan sebagai entitas tetap, otonom, dan permanen, melainkan sebagai konstruksi psikologis yang terbentuk dari proses batin dan pengalaman yang terus berubah. Pandangan ini berakar pada konsep tanpa inti diri (*anattā*), yang menolak keberadaan diri substansial sebagaimana dipahami secara metafisis. Sang Buddha menyatakan bahwa apa yang dianggap sebagai “aku” atau “diri” sesungguhnya merupakan gabungan unsur-unsur yang tidak kekal dan bergantung pada kondisi (S.III.66-68).

Selain itu, konsep diri juga diajarkan oleh Sang Buddha bahwa pembentukan manusia terdiri atas lima agregat (*pañcakkhandha*). Lima agregat tersebut terdiri dari jasmani (*rūpa*), perasaan (*vedanā*), persepsi (*saññā*), bentukan mental (*sāṅkhāra*), kesadaran (*viññāṇa*). Sang Buddha menegaskan bahwa kelima agregat tersebut tidak layak dianggap sebagai diri karena bersifat tidak kekal (*anicca*), menimbulkan penderitaan (*dukkha*), dan tidak dapat dikendalikan sepenuhnya sesuai kehendak (S.III.67). Dengan demikian, konsep diri dapat dipahami

sebagai hasil identifikasi terhadap proses psikofisik yang terus berubah.

Lebih lanjut, Sang Buddha menjelaskan bahwa kemelekatan terhadap konsep “aku” (*ahaṅkāra*) dan “milikku” (*mamaṅkāra*) menjadi sumber utama penderitaan psikologis. Pandangan tentang diri yang keliru dapat menjerat individu dalam penderitaan seperti ular yang dipegang dengan cara yang salah (*M.I.135–136*). Pandangan ini menunjukkan bahwa konsep diri tidak hanya berkaitan dengan identitas personal, tetapi juga berhubungan dengan kualitas batin dan kemampuan individu membebaskan diri dari kemelekatan.

Pemahaman yang sehat mengenai diri menurut Buddhisme tidak diarahkan pada penguatan ego, melainkan pada pengembangan pemahaman benar (*sammādiṭṭhi*). Pemahaman tersebut membantu individu menyadari bahwa keberadaan diri bersifat bersyarat, berubah, dan saling bergantung. Individu yang memahami hakikat tersebut dapat mengembangkan kebijaksanaan (*paññā*) serta mengurangi kemelekatan terhadap identitas diri yang kaku. Sisa kecenderungan “aku adalah” masih dapat muncul sampai kebijaksanaan berkembang sepenuhnya (*S.III.126-127*).

Berdasarkan perspektif Buddhis, konsep diri dapat dipahami sebagai pembentukan mental yang bersifat fungsional dan konvensional, bukan realitas mutlak. Konsep diri yang dipahami secara benar dapat berperan sebagai sarana pengembangan moral, sosial, dan batin. Kesadaran diri diarahkan pada pemahaman terhadap

ketidakekalan, tanpa inti, dan saling ketergantungan seluruh fenomena batin serta jasmani

**c. Dimensi Konsep Diri**

Menurut Rogers (dalam Umarta & L.Mangundjaya, 2023:272), konsep diri dalam pendekatan humanistik yang menjelaskan bahwa konsep diri tersusun atas beberapa dimensi utama yang saling berkaitan yang membentuk keseluruhan persepsi individu terhadap dirinya. Dimensi tersebut menggambarkan cara individu memandang dirinya saat ini, harapan mengenai dirinya, serta sejauh mana individu menerima dan menghargai dirinya. Dimensi-dimensi tersebut antara lain:

**1) Diri ideal (*ideal self*)**

Diri yang ideal merupakan gambaran mengenai diri yang diharapkan atau dicita-citakan oleh individu. Hal ini mencerminkan standar, nilai, serta aspirasi yang ingin dicapai dalam proses aktualisasi diri. Kesenjangan antara diri ideal dan kondisi diri yang dirasakan dapat mempengaruhi tingkat kepuasan dan kesejahteraan psikologis individu.

**2) Citra diri (*self-image*)**

Citra diri dipahami sebagai persepsi yang dimiliki individu mengenai dirinya sendiri sebagaimana ia memandang kondisi dirinya pada saat ini. Citra diri mencakup evaluasi terhadap karakteristik pribadi, kemampuan, peran sosial, serta atribut fisik

maupun psikologis yang disadari oleh individu.

### 3) Harga diri (*self-esteem*)

Harga diri merupakan tingkat penerimaan, penghargaan, dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Dimensi ini menunjukkan sejauh mana individu merasa bernilai, berharga, dan layak dihargai sebagai pribadi. Harga diri berperan penting dalam menentukan stabilitas emosional serta keyakinan individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Harianti et al., 2023:2229).

Dengan demikian, ketiga dimensi tersebut, ideal diri, citra diri, dan harga diri dapat membentuk struktur konseptual konsep diri pada mahasiswa. Interaksi di antara ketiganya menentukan tingkat keselarasan (*congruence*) dalam diri individu, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan aktualisasi diri.

#### d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Susilawati & Fredrika (2024:175) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri dapat berasal dari aspek personal dan lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut antara lain:

##### 1) Harga Diri

Harga diri berkaitan dengan penilaian mahasiswa terhadap nilai, kemampuan, dan potensi dirinya. Mahasiswa yang memiliki harga diri positif cenderung lebih percaya diri, mampu menghadapi tantangan akademik, serta lebih terbuka dalam interaksi sosial.

Harga diri yang rendah dapat menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri, kecemasan dalam berprestasi, dan kesulitan menjalin hubungan sosial.

## 2) Pola Asuh

Pola asuh berkaitan dengan cara orang tua mendidik, membimbing, serta memberikan dukungan emosional sejak masa perkembangan awal (Mujiyanto et al., 2023:152). Pengalaman pola asuh yang positif, seperti komunikasi terbuka, dukungan emosional, dan pemberian kepercayaan, cenderung membentuk rasa aman serta konsep diri yang positif (Astuti et al., 2024:331). Pola asuh yang kurang suportif atau otoriter dapat memunculkan keraguan diri dan kesulitan menilai potensi diri secara objektif (Kabri et al., 2024:863).

## 3) Penampilan Fisik

Penampilan fisik berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap kondisi tubuh, kesehatan, dan citra diri yang dimiliki. Persepsi yang positif terhadap penampilan fisik dapat meningkatkan rasa percaya diri, kenyamanan dalam berinteraksi sosial, serta penerimaan diri. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap kondisi fisik dapat memunculkan rasa minder, kecemasan sosial, dan penilaian diri negatif, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap konsep diri mahasiswa.

#### 4) Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan lingkungan sosial yang memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kampus. Dukungan, penerimaan, serta kualitas interaksi dengan teman sebaya dapat membantu mahasiswa mengembangkan rasa percaya diri, identitas diri, dan konsep diri yang positif (Turahmi et al., 2023:3140). Sebaliknya, pengalaman penolakan sosial, konflik interpersonal, atau lingkungan pergaulan yang kurang sehat dapat mempengaruhi terbentuknya konsep diri negatif.

#### 5) Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi diri serta memahami emosi orang lain. Kemampuan ini membantu individu dalam menghadapi berbagai situasi emosional dan menjalin hubungan interpersonal secara lebih efektif. Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan individu memberikan penilaian yang lebih objektif terhadap pengalaman dan dirinya sendiri sehingga berkaitan dengan pembentukan konsep diri (Goleman, 2020:512). Sebaliknya, kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi dapat mempengaruhi cara individu memandang dan mengevaluasi dirinya.

## **2. Dukungan Sosial Teman Sebaya**

### **a. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Menurut Sarafino & Smith, dukungan sosial teman sebaya merupakan bentuk perhatian, penghargaan, kenyamanan, dan bantuan yang diterima individu dari teman-teman yang memiliki usia atau tingkat perkembangan yang relatif sama sehingga individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang dapat diandalkan (Sarafino & Smith, 2011:81-82). Sejalan dengan itu, Afifah et al., (2025:5) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya meliputi perhatian emosional, pemberian informasi, bantuan instrumental, dan dukungan penilaian yang membantu individu menghadapi tekanan kehidupan pada masa dewasa awal. Dukungan tersebut dapat membantu individu mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta memperoleh perspektif baru terhadap masalah (Na et al., 2026:905).

Menurut House (1981), dukungan sosial merupakan bantuan yang diperoleh individu melalui hubungan interpersonal yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan dan permasalahan hidup. Dukungan sosial tersebut meliputi dukungan emosional berupa perhatian dan empati, dukungan penghargaan berupa pengakuan dan penilaian positif, dukungan instrumental berupa bantuan nyata, serta dukungan informasional berupa pemberian saran dan informasi yang membantu individu dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan

masalah (House, 1981:39). Khoerunisa et al., (2025:363) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan kehadiran orang-orang yang memberikan kepedulian, penghargaan, dan bantuan kepada individu sehingga individu merasa memiliki makna dalam lingkungan sosialnya.

Menurut Cobb (1976:300), dukungan sosial merupakan informasi yang membuat individu meyakini bahwa dirinya dicintai dan diperhatikan, dihargai serta dianggap bernilai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan komunikasi serta hubungan timbal balik. Dukungan sosial tidak hanya berupa bantuan yang diberikan secara langsung, tetapi juga mencakup persepsi individu bahwa terdapat orang-orang yang peduli, siap membantu, dan dapat diandalkan ketika menghadapi berbagai permasalahan (Cobb, 1976:300).

Tadjuddin, (2025:201) menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan signifikan dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, terutama pada penyelesaian tugas akhir. Selain itu, Lestari & Purnamasari (2022:18) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi dukungan teman sebaya, semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Hamonangan et al., (2022:2) juga menyatakan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa karena hubungan sosial positif dapat meningkatkan penerimaan diri, tujuan hidup, dan perkembangan

pribadi. Sejalan dengan itu, Huwaida et al., (2025:115) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme koping terhadap stres, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi masalah sosial dan akademik. Dukungan ini membantu individu meningkatkan resiliensi, stabilitas emosi, serta kemampuan pemecahan masalah.

#### **b. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Perspektif Buddhis**

Dukungan sosial teman sebaya dalam perspektif Buddhis berangkat dari pandangan bahwa kualitas hubungan sosial memiliki pengaruh terhadap perkembangan perilaku dan kehidupan seseorang (Santi & Dhammasami, 2023:48). Ajaran Buddha menekankan pentingnya memilih lingkungan pergaulan yang baik karena teman dapat menjadi faktor yang mendukung maupun menghambat perkembangan diri. Seseorang yang bergaul dengan individu yang bijaksana akan lebih mudah mengembangkan kebiasaan yang baik, sedangkan pergaulan yang tidak tepat dapat membawa seseorang pada tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (*Dh.78; Dh.207–208*). Pandangan ini menunjukkan bahwa hubungan dengan teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku individu.

Pemahaman mengenai pentingnya teman sebaya dalam Buddhisme tercermin dalam konsep *kalyāṇamittatā* atau persahabatan yang baik. Buddha menjelaskan bahwa persahabatan yang baik merupakan keseluruhan kehidupan suci karena menjadi kondisi yang

mendukung berkembangnya berbagai kualitas positif dalam diri seseorang (S.V.2). Teman yang baik tidak hanya hadir sebagai rekan dalam kehidupan sosial, tetapi juga membantu individu untuk tetap berada pada jalan yang benar, mengembangkan kebajikan, dan meningkatkan kualitas diri. Keberadaan teman yang demikian memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan moral maupun spiritual seseorang.

Peran teman sebaya selanjutnya terlihat melalui fungsi mereka sebagai sumber nasihat dan pembelajaran. Buddha mengajarkan bahwa seseorang sebaiknya menghargai orang yang menunjukkan kesalahan dan memberikan petunjuk menuju kebaikan karena hal tersebut membawa manfaat bagi perkembangan diri (*Dh.76*). Nasihat yang diberikan oleh teman dapat membantu individu melihat kekurangan yang mungkin tidak disadari serta mendorong munculnya kesadaran untuk melakukan perbaikan. Melalui proses tersebut, hubungan pertemanan menjadi sarana yang mendukung pengembangan pengetahuan, kebijaksanaan, dan kematangan dalam mengambil keputusan.

Selain memberikan arahan dan nasihat, teman sebaya juga berperan dalam memberikan dukungan emosional. Hubungan yang dilandasi oleh cinta kasih (*mettā*) mendorong individu untuk menunjukkan perhatian, penerimaan, dan keinginan agar orang lain memperoleh kebahagiaan (*Sn.149–150*). Sikap ini menciptakan suasana

hubungan yang hangat dan mendukung sehingga seseorang merasa dihargai dan diterima oleh lingkungannya. Dukungan emosional yang diperoleh dari teman sebaya dapat membantu individu menghadapi tekanan, mengurangi perasaan kesepian, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Bentuk dukungan yang lebih mendalam ditunjukkan melalui pengembangan kasih sayang (*karuṇā*), yaitu sikap peduli terhadap kesulitan yang dialami orang lain dan keinginan untuk membantu mereka terbebas dari penderitaan (A.IV.125). Teman yang memiliki kasih sayang akan memberikan perhatian ketika rekannya mengalami masalah, mendengarkan keluhan yang disampaikan, dan berusaha memberikan bantuan sesuai kemampuannya. Sikap tersebut mencerminkan adanya kepedulian yang tulus terhadap kesejahteraan orang lain sehingga hubungan pertemanan menjadi lebih bermakna dan memberikan rasa aman bagi setiap individu.

Dukungan sosial dalam Buddhisme tidak hanya diwujudkan melalui perhatian dan empati, tetapi juga melalui tindakan nyata. Sahabat sejati digambarkan sebagai individu yang membantu ketika temannya menghadapi kesulitan, menjaga kepentingannya saat berada dalam kondisi rentan, serta tetap setia ketika temannya mengalami kemunduran (D.III.187–188). Bentuk dukungan seperti ini menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang baik ditandai oleh kesediaan untuk hadir dan membantu pada saat dibutuhkan. Kehadiran

teman yang dapat diandalkan memberikan rasa percaya dan keyakinan bahwa seseorang tidak harus menghadapi masalah seorang diri.

Hubungan teman sebaya yang memberikan dukungan sosial dapat bertahan apabila dibangun atas dasar sikap saling peduli dan saling menghargai. Buddha menjelaskan bahwa hubungan sosial yang harmonis dapat dikembangkan melalui pemberian (*dāna*), ucapan yang baik (*peyyavajja*), tindakan yang bermanfaat (*atthacariyā*), dan perlakuan yang setara (*samānattatā*) (D.III.152). Penerapan nilai-nilai tersebut memungkinkan terjalinnya hubungan yang sehat dan saling mendukung. Berdasarkan ajaran Buddhis, dukungan sosial teman sebaya tidak hanya berkaitan dengan bantuan yang diterima seseorang, tetapi juga mencakup kesediaan untuk memberikan perhatian, bantuan, dan kebaikan kepada orang lain sehingga tercipta hubungan yang bermanfaat bagi perkembangan individu maupun kehidupan sosial secara keseluruhan.

### c. Dimensi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino (dalam Nahrudin et al., 2024:498) menjelaskan dukungan sosial teman sebaya terdiri dari lima dimensi utama yang secara bersama-sama mencerminkan berbagai bentuk bantuan yang dapat diperoleh individu dari teman-teman seusianya (Sarafino & Smith, 2022:77). Lima dimensi tersebut yaitu:

### 1) Dukungan Emosional

Dukungan emosional mencakup ungkapan perhatian, empati, kasih sayang, dan kepedulian yang membuat individu merasa nyaman, aman, dihargai, serta dicintai ketika menghadapi tekanan atau kesulitan (Lie et al., 2025:390). Dukungan ini penting karena dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memperkuat kesejahteraan psikologis seseorang melalui proses regulasi emosi yang efektif (Ristiani et al., 2024:10). Memberikan perhatian dan respons emosional teman sebaya meningkatkan rasa keterhubungan dan rasa aman dalam hubungan interpersonal.

### 2) Dukungan penghargaan (*esteem support*)

Dukungan penghargaan (*esteem support*) berupa pernyataan positif, pengakuan terhadap kemampuan atau ide individu, serta dorongan yang memperkuat keyakinan diri dan rasa harga diri. Bentuk dukungan ini membantu penerima merasa lebih percaya diri dan bernilai, terutama saat mereka menghadapi situasi yang menuntut evaluasi diri atau penilaian sosial. Dengan menunjukkan dukungan penghargaan sosial dari teman sebaya berkorelasi positif dengan peningkatan motivasi dan pengembangan *self-efficacy* dalam hal akademik maupun sosial.

### 3) Dukungan Informasi

Dukungan informasi merupakan bantuan berupa saran, petunjuk, arahan, atau informasi yang relevan untuk mengatasi

masalah atau membuat keputusan. Teman sebaya menyediakan masukan yang berguna dari pengalaman maupun pengetahuan mereka, sehingga individu memiliki perspektif lebih luas untuk menyelesaikan tantangan yang dihadapi. Dukungan informasi sering kali memfasilitasi pemecahan masalah secara kolaboratif dan memperkuat kompetensi kognitif individu dalam situasi sosial maupun akademik.

#### 4) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental mencakup bantuan nyata dan konkrit seperti bantuan materi, fasilitas, atau kontribusi langsung terhadap tugas dan tanggung jawab yang sedang dijalani individu. Misalnya, teman sebaya membantu secara praktis dalam bentuk pinjaman materi, menyelesaikan tugas bersama, atau membantu mengatur sumber daya yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu (Nyanasuryanadi & Setiyani, 2026:158). Bentuk dukungan ini terbukti secara empiris berkaitan dengan penurunan beban tugas dan peningkatan efektivitas tugas kelompok ketika ada kerja sama di antara teman sebaya.

#### 5) Dukungan persahabatan atau jaringan sosial

Dukungan persahabatan atau jaringan sosial merujuk pada kesediaan teman sebaya untuk terlibat dalam interaksi sosial yang konsisten dan membentuk jaringan relasional yang kuat (Dahlia, Suherman, 2022:50). Dukungan ini mencerminkan rasa menjadi

bagian dari kelompok yang memiliki minat atau tujuan bersama, sehingga memperkuat rasa keterikatan sosial dan dukungan timbal balik. Persahabatan yang sehat membantu individu mengembangkan identitas sosial dan rasa memiliki, yang penting untuk perkembangan sosial dan emosional untuk masa depan yang lebih baik.

#### **d. Sumber Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Sarafino mengelompokkan sumber dukungan sosial menjadi tiga kategori utama:

##### **1) Orang-orang terdekat**

Sumber ini meliputi keluarga, teman dekat, atau rekan kerja yang memiliki hubungan emosional erat dengan individu. Hubungan ini memberikan dukungan yang signifikan karena mereka biasanya terlibat langsung dalam kehidupan sehari-hari individu. Peran mereka sangat penting dalam memberikan rasa aman, kehangatan, dan motivasi untuk menghadapi berbagai tantangan.

##### **2) Profesional**

Dukungan ini berasal dari tenaga ahli seperti psikolog, konselor, atau dokter. Mereka memberikan bantuan berdasarkan keahlian khusus, baik melalui pendekatan klinis maupun psikologis. Dukungan profesional ini sangat membantu dalam situasi yang memerlukan pemahaman mendalam terhadap kondisi kesehatan fisik atau mental individu.

### 3) Kelompok dukungan sosial

Sumber ini mencakup komunitas atau kelompok yang dibentuk dengan tujuan memberikan dukungan kolektif. Kelompok-kelompok ini biasanya terdiri atas individu dengan pengalaman atau masalah serupa, sehingga menciptakan ruang bagi anggota untuk saling berbagi pengalaman, empati, dan solusi yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan bersama.

## 3. Kecerdasan Emosional

### a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional pertama kali diperkenalkan oleh Salovey dari Harvard University dan Mayer dari University of New Hampshire untuk menjelaskan kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan individu. Menurut Salovey dan John D. Mayer (1990:189), kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri maupun orang lain, membedakan berbagai emosi tersebut, serta menggunakan informasi yang diperoleh untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Sementara itu, Goleman (2020:512) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri maupun orang lain, mengelola emosi secara tepat, serta menggunakan emosi tersebut untuk memotivasi diri dan membangun hubungan sosial yang efektif.

Selanjutnya, menurut Reuven Bar-on, (2006:14) mendefinisikan kecerdasan emosional merupakan serangkaian kemampuan non-kognitif, kompetensi, dan keterampilan yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan secara efektif. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi, mengambil keputusan secara tepat, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis dalam menghadapi tekanan maupun tantangan lingkungan (Doğru, 2022:2).

Sejalan dengan hal tersebut, Mailinda dan Zikra (2023:1443) menjelaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik memiliki kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal secara lebih efektif, menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi lingkungan, serta mempertahankan interaksi yang harmonis dengan orang lain. Kemampuan tersebut menjadikan kecerdasan emosional sebagai salah satu faktor yang berperan penting dalam mendukung keberhasilan individu, baik dalam menjalani kehidupan sosial maupun dalam menghadapi tuntutan akademik.

#### **b. Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Buddhis**

Kecerdasan emosional menurut perspektif Buddhis dapat dipahami sebagai kemampuan batin untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengarahkan emosi secara bijaksana melalui pengembangan kesadaran penuh (*sati*), pemahaman jernih

(*sampajañña*), dan kebijaksanaan (*paññā*), sebagai dasar untuk melihat pengalaman emosional secara apa adanya.

Pengembangan kecerdasan emosional memperoleh dasar yang kuat melalui ajaran tentang empat landasan perhatian penuh (*satipaṭṭhāna*). Praktik ini melatih seseorang untuk mengamati tubuh, perasaan, pikiran, dan objek-objek batin secara sistematis. Pengamatan terhadap perasaan (*vedanānupassanā*) dan keadaan batin (*cittānupassanā*) memiliki hubungan langsung dengan kecerdasan emosional karena keduanya mengajarkan kemampuan untuk menyadari perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral tanpa segera bereaksi secara impulsif.

Seseorang yang terlatih dalam perhatian penuh mampu mengenali kemarahan sebagai kemarahan, ketakutan sebagai ketakutan, dan kegelisahan sebagai kegelisahan, tanpa melekat atau menolak pengalaman tersebut secara berlebihan. Kesadaran seperti ini menjadi dasar pengendalian diri, karena emosi yang disadari dengan tenang tidak mudah berkembang menjadi ucapan atau tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (*D.II.290–315; M.I.55–63*).

Kecerdasan emosional dalam Buddhis juga berkaitan erat dengan pengendalian ucapan dan tindakan. Emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat melahirkan ucapan kasar, kebohongan, fitnah, dan tindakan yang merusak hubungan sosial. Ajaran Buddha menekankan pentingnya ucapan benar (*sammā-vācā*) sebagai bagian dari Jalan Mulia Berunsur

Delapan. Ucapan benar mencakup sikap menghindari dusta, ucapan memecah belah, ucapan kasar, dan ucapan sia-sia. Prinsip ini menunjukkan bahwa kematangan emosional tidak hanya berada pada tingkat batin, tetapi juga harus tampak dalam komunikasi sosial yang etis. Seseorang yang cerdas secara emosional menurut Buddhis bukan hanya mampu memahami perasaannya sendiri, melainkan juga mampu berbicara dengan tepat, penuh pertimbangan, dan tidak didorong oleh kemarahan atau kebencian. Ajaran ini selaras dengan penjelasan Buddha mengenai pentingnya menilai ucapan berdasarkan kebenaran, manfaat, waktu yang tepat, dan sikap penuh kasih (*M.I.395*).

Selain itu, kecerdasan emosional juga diterangkan oleh Sang Buddha dalam pengembangan empat kediaman luhur (*brahmavihāra*), yaitu dengan mengembangkan cinta kasih (*mettā*), belas kasih (*karuṇā*), simpati (*muditā*), dan keseimbangan batin (*upekkhā*) (Sidharta et al., 2024:53; Dewi & Utomo, 2024:549). Pengembangan *brahmavihāra* dalam diri individu menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dalam Buddhis tidak berhenti pada pengendalian emosi negatif, tetapi juga mencakup pembinaan emosi positif yang memperkuat harmoni sosial dan mengurangi konflik (*D.III.223; M.I.38*).

Kematangan emosional menurut ajaran Buddha ditandai oleh kemampuan untuk menahan reaksi impulsif dan mengubah dorongan batin yang tidak bermanfaat menjadi respons yang bijaksana. Kesabaran (*khanti*) dipuji sebagai kekuatan batin yang tinggi karena mampu

memutus rantai permusuhan, kemarahan, dan balas dendam. Ajaran Kakacūpama Sutta menekankan bahwa seorang praktisi hendaknya menjaga batin tetap penuh cinta kasih bahkan ketika menghadapi perlakuan yang sangat menyakitkan (*M.I.129*). Nasihat tersebut menunjukkan bahwa pengendalian emosi bukan penekanan psikologis yang pasif, melainkan latihan aktif untuk menjaga batin agar tidak jatuh ke dalam kebencian. Seseorang hendaknya menaklukkan kemarahan dengan tanpa-kemarahan, kejahatan dengan kebaikan, kekikiran dengan kemurahan hati, dan kebohongan dengan kebenaran (*Dh.223*).

Kematangan emosional menurut ajaran Buddha juga ditandai dengan adanya kemampuan untuk tidak membalas kebencian dengan kebencian. Karena sejatinya kebencian tidak pernah berakhir melalui kebencian, melainkan berakhir melalui tanpa-kebencian (*Dh.5*). Pernyataan tersebut mengandung makna psikologis dan etis yang mendalam. Reaksi emosional yang didorong oleh kebencian hanya memperpanjang penderitaan, sedangkan sikap tanpa-kebencian membuka kemungkinan bagi pemulihan batin dan hubungan sosial. Proses ini menjadikan kecerdasan emosional sebagai bagian dari latihan menuju pembebasan dari penderitaan.

### c. Dimensi Kecerdasan Emosional

Goleman (2020:512) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional terdiri atas lima indikator utama, yaitu mengenali diri sendiri, mengelola

emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

#### 1) Mengenali diri sendiri

Mengenali diri sendiri merupakan kemampuan reflektif yang memungkinkan individu memantau dan memahami perkembangan emosinya secara berkelanjutan. Kesadaran diri membantu mahasiswa memahami potensi, keterbatasan, dan kondisi batinnya. Pengenalan diri juga dipandang sebagai sarana untuk menumbuhkan kebaikan, termasuk mengurangi emosi tidak sehat seperti iri hati dan kegelisahan (A.V.92).

Individu yang mampu mengenali dirinya dengan baik akan memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya, karena kemampuan mengenali diri sendiri merupakan dasar dari pengambilan keputusan-keputusan yang penting bagi dirinya sendiri. Diri sendiri merupakan pelindung yang paling utama bagi dirinya. Seseorang yang mampu mengendalikan dirinya dengan baik akan memperoleh perlindungan yang sulit diperoleh apabila tidak memiliki pengendalian diri (Dh.160).

#### 2) Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi merupakan keterampilan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan perasaan yang muncul sehingga emosi tersebut dapat diekspresikan secara tepat tanpa menimbulkan perilaku yang tidak terkendali (Uno & Kuadrat,

2010:16). Pengendalian emosi yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga keseimbangan dan kesejahteraan emosional individu. Dengan menahan diri sendiri dari pikiran-pikiran bernaflu, telah mematahkan semua belenggu, serta nafsu terhadap kehidupan telah padam dalam dirinya, maka tidak akan tenggelam kedalam lautan yang dalam (Sn.30).

### 3) Memotivasi Diri

Motivasi diri merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu untuk melakukan berbagai tindakan yang selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Dorongan tersebut berfungsi sebagai penggerak yang mengarahkan individu agar tetap berupaya mencapai tujuan dan memperoleh kepuasan atas hasil yang diperoleh (Mukti, 2020:243). Kemampuan untuk menumbuhkan motivasi dalam diri akan memudahkan dirinya untuk melakukan sesuatu positif dan bermanfaat. Sehingga mahasiswa yang memiliki motivasi diri baik cenderung mampu mengatasi kemalasan, memiliki kemauan untuk berkembang, dan tidak mudah menyerah pada keadaan sulit.

### 4) Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan mengenali emosi orang lain atau empati merupakan kemampuan individu untuk memahami perasaan, kebutuhan, dan sudut pandang orang lain. Kemampuan ini menjadi dasar dalam membangun interaksi sosial yang efektif serta menjalin

hubungan interpersonal yang baik (Goleman, 2017:56). Keterampilan bergaul seperti pandai dalam menyesuaikan diri dengan orang lain, memahami perasaan orang lain, dan mengerti apa yang dibutuhkan orang lain. Sikap kepedulian dalam Buddhis merupakan suatu perwujudan untuk terbebas dari kemelekatan atau egoisme keakuan yang akan kebahagiaan. Mencintai diri sendiri hendaknya diwujudkan melalui sikap dan tindakan yang tidak menimbulkan kerugian maupun penderitaan bagi orang lain (Ud.47).

#### 5) Membina Hubungan

Menurut Goleman (2017:57), kemampuan membina hubungan merupakan salah satu keterampilan sosial yang mendukung terbentuknya kepemimpinan, penerimaan dalam lingkungan sosial, serta keberhasilan dalam menjalin hubungan interpersonal. Individu yang mampu membangun hubungan secara efektif akan lebih mudah beradaptasi dan menjalin interaksi yang harmonis dengan orang lain, sehingga memiliki peluang yang lebih besar untuk berhasil dalam kehidupan sosialnya. Oleh karena itu, kualitas pergaulan sehari-hari menjadi salah satu aspek yang dapat memengaruhi perkembangan kehidupan seseorang. Selaras dengan pandangan tersebut, seseorang yang bergaul dengan orang-orang yang arif dan bijaksana akan lebih mudah mencapai kemajuan dalam kehidupannya (A.I.125). Hal ini juga tercermin dalam *kalyāṇamitta*,

yaitu persahabatan yang mendorong individu untuk mengembangkan berbagai kualitas yang bermanfaat sekaligus menjauhkan diri dari hal-hal yang tidak bermanfaat. Dengan demikian, kehadiran sahabat yang baik tidak hanya berperan sebagai teman dalam kehidupan sosial, tetapi juga menjadi pendukung dalam pengembangan karakter dan kebajikan individu (*It.10*).

#### **d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Secara umum, perkembangan kecerdasan emosional dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berkaitan dengan berbagai aspek yang berasal dari dalam diri individu, sedangkan faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan sosial yang berperan dalam membentuk sikap, perilaku, serta perkembangan kemampuan emosional individu (Mukhlisa et al., 2024:120-121).

##### **1) Faktor Internal**

Faktor internal merupakan aspek yang bersumber dari dalam diri individu dan berperan dalam perkembangan kecerdasan emosional. Faktor ini mencakup kondisi psikologis, kematangan pribadi, serta kemampuan individu dalam mengelola dirinya sebagai bagian dari proses perkembangan emosional.

Salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap kecerdasan emosional adalah kesadaran diri. Kesadaran diri membantu mahasiswa mengenali emosi yang sedang dirasakan,

memahami penyebab munculnya emosi, serta menyadari pengaruh emosi terhadap perilaku dan pengambilan keputusan. Kemampuan mengenali emosi diri menjadi dasar penting bagi terbentuknya kecerdasan emosional karena individu yang memahami kondisi emosinya akan lebih mampu bersikap tenang, rasional, dan adaptif ketika menghadapi masalah akademik maupun sosial (Mukhlisa et al., 2024: 118–119).

Kemampuan mengelola emosi juga menjadi faktor internal yang penting. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi cenderung dapat menahan dorongan negatif, mengurangi kecemasan, mengendalikan kemarahan, serta menyesuaikan reaksi emosional dengan situasi yang dihadapi. Pengelolaan emosi yang baik membuat mahasiswa tidak mudah terpengaruh oleh tekanan akademik, kegagalan, atau konflik sosial. Mukhlisa et al. menegaskan bahwa pengelolaan emosi berkaitan dengan kemampuan menangani perasaan agar dapat diungkapkan secara tepat, sehingga individu lebih cepat bangkit dari keadaan emosional yang tidak menyenangkan (Mukhlisa et al., 2024: 119).

Motivasi diri turut mempengaruhi kecerdasan emosional mahasiswa. Motivasi diri mendorong mahasiswa untuk tetap berusaha mencapai tujuan, mengatasi hambatan belajar, serta mengelola emosi negatif secara konstruktif. Mahasiswa yang memiliki motivasi diri yang baik cenderung lebih tekun, disiplin,

dan mampu mempertahankan semangat belajar meskipun menghadapi kesulitan. Mukhlisa et al. menjelaskan bahwa motivasi diri merupakan kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan, karena motivasi menggerakkan individu dalam meraih sasaran dan membentuk tindakan-tindakan yang terarah (Mukhlisa et al., 2024: 119).

Kematangan emosi dan pengendalian diri juga menjadi bagian penting dari faktor internal. Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi cenderung mampu mengendalikan impuls, mempertimbangkan akibat dari tindakan, serta bersikap stabil ketika menghadapi tekanan. Pengendalian diri yang baik membantu mahasiswa untuk tidak mudah bereaksi secara berlebihan terhadap masalah yang muncul. Nafiati menjelaskan bahwa kecerdasan emosional melatih mahasiswa untuk mengelola perasaan, memotivasi diri, tegar menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan, menunda kepuasan sesaat, mengatur suasana hati, berempati, dan bekerja sama dengan orang lain (Nafiati, 2015: 8–9).

## 2) Faktor Eksternal

3) Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu dan berkaitan dengan lingkungan sosial tempat individu tumbuh, belajar, serta berinteraksi. Faktor eksternal tersebut antara lain:

a) Lingkungan Keluarga

Keluarga merupakan salah satu lingkungan eksternal yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional mahasiswa, terutama melalui pola asuh, komunikasi interpersonal, serta dukungan emosional yang diberikan sejak masa perkembangan awal. Keluarga yang mampu menciptakan suasana hangat, terbuka, dan suportif cenderung membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengenali emosi, mengelola stres, serta membangun empati terhadap orang lain. Dukungan keluarga juga berperan dalam meningkatkan kestabilan emosi mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik dan sosial individu (Nurul Fadhliah & Mukhlis, 2021:15-16).

b) Teman Sebaya

Hubungan dan interaksi dengan teman sebaya menjadi bagian dari faktor eksternal yang memberikan kontribusi terhadap perkembangan kecerdasan emosional mahasiswa karena lingkungan pertemanan menyediakan ruang untuk berbagi pengalaman, belajar memahami perspektif orang lain, serta melatih empati (Surya et al., 2024:764; Purwanti et al., 2025:1110).

Dukungan emosional yang diberikan oleh teman sebaya berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan

akademik, menumbuhkan rasa percaya diri, serta meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Relasi pertemanan yang positif juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan empati mahasiswa (Pratama et al., 2024: 112–114).

c) Lingkungan akademik

Lingkungan akademik, termasuk interaksi dengan teman sebaya, sistem pembelajaran, serta iklim kampus, turut memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional mahasiswa. Lingkungan pendidikan yang kondusif dan suportif dapat mendorong mahasiswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri, motivasi belajar, serta keterampilan sosial yang adaptif (Amaliana et al., 2024:61). Sebaliknya, tekanan akademik yang tinggi tanpa dukungan psikososial yang memadai dapat memicu stres dan berdampak pada kestabilan emosi mahasiswa (Rahmawati et al., 2022: 85–87).

d) Faktor Budaya dan nilai sosial

Budaya dan nilai sosial yang berkembang dalam masyarakat juga mempengaruhi pembentukan kecerdasan emosional mahasiswa. Nilai-nilai seperti empati, toleransi, kebersamaan, dan penghargaan terhadap orang lain dapat membentuk cara individu memahami serta mengekspresikan emosi. Selain itu, dinamika budaya modern, termasuk

penggunaan media sosial dan perubahan pola interaksi sosial, turut mempengaruhi cara mahasiswa mengelola emosi dan membangun hubungan interpersonal (Sari & Nugroho, 2021: 143–145).

#### **4. Hubungan Antar Variabel**

##### **a) Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Konsep Diri**

Konsep diri mahasiswa terbentuk melalui proses interaksi yang berkelanjutan dengan lingkungan sosial. Kehidupan di perguruan tinggi menempatkan teman sebaya sebagai kelompok yang paling sering berinteraksi karena memiliki kesamaan usia, pengalaman, dan tugas perkembangan. Interaksi tersebut memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memperoleh penerimaan, penghargaan, perhatian, serta bantuan dalam menghadapi berbagai permasalahan akademik maupun sosial. Pengalaman tersebut menjadi landasan dalam pembentukan konsep diri, sebagaimana dijelaskan Rogers bahwa konsep diri berkembang melalui pengalaman individu saat berinteraksi dengan lingkungannya (Rogers, 1959:200).

Keberadaan dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu sumber penguatan psikologis yang mendorong berkembangnya rasa diterima, dihargai, dan diakui sebagai bagian dari kelompok sosial. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap tumbuhnya kepercayaan diri, penerimaan diri, serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial berpotensi menimbulkan

perasaan terisolasi, rendah diri, dan penilaian negatif terhadap diri sehingga menghambat perkembangan konsep diri mahasiswa.

Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan perkembangan psikologis mahasiswa telah dibuktikan melalui berbagai penelitian empiris. Faradita et al. menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau (Faradita et al., 2025:1). Selain itu, Telaumbanua et al. juga menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa (Telaumbanua et al., 2025:262). Hasil penelitian Rahmah et al. memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah selama menyusun skripsi (Rahmah et al., 2024:127). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi terhadap perkembangan psikologis mahasiswa yang selanjutnya berpengaruh pada pembentukan konsep diri.

Perspektif Buddhis memandang bahwa kualitas hubungan sosial merupakan salah satu kondisi yang mendukung perkembangan diri. Ajaran Buddha menjelaskan bahwa *kalyāṇamitta* atau persahabatan yang baik merupakan faktor penting dalam kehidupan suci karena mampu mendorong berkembangnya berbagai kualitas kebajikan (S.V.2). Seseorang hendaknya bergaul dengan sahabat yang bijaksana karena hubungan tersebut akan membawa kemajuan dalam kehidupan (Dh.78).

Ajaran tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan yang positif tidak hanya memberikan manfaat dalam kehidupan sosial, tetapi juga berperan dalam membentuk kualitas batin serta cara individu memandang dirinya sendiri.

**b) Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Konsep Diri**

Kecerdasan emosional memiliki hubungan yang erat dengan konsep diri karena kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi akan mempengaruhi cara individu memandang serta menilai dirinya sendiri. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi negatif, menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara objektif, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Goleman menjelaskan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) merupakan dasar dari kecerdasan emosional karena membantu individu memahami kondisi dirinya secara lebih akurat dan menjadi landasan dalam pengambilan keputusan serta pengendalian perilaku (Goleman, 2020:512).

Kemampuan mengelola emosi membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara lebih adaptif. Mahasiswa yang mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi kegagalan, konflik, maupun tekanan akademik cenderung lebih mudah menerima pengalaman tersebut sebagai proses pembelajaran daripada sebagai ancaman terhadap harga dirinya. Kondisi tersebut

memungkinkan mahasiswa membangun konsep diri yang lebih positif, stabil, dan realistis.

Hubungan tersebut juga didukung oleh berbagai penelitian terdahulu. Putri et al. (2024:370) menemukan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif terhadap efikasi diri mahasiswa. Penelitian Riza & Yoto (2023:943) juga menunjukkan bahwa kemampuan mengenali dan mengelola emosi membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan adaptasi serta hubungan interpersonal yang lebih baik. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi terhadap perkembangan psikologis mahasiswa yang selanjutnya mendukung pembentukan konsep diri.

Perspektif Buddhis memberikan penjelasan yang selaras dengan temuan tersebut. Ajaran Buddha menekankan pentingnya kesadaran (*sati*) dan pengendalian batin sebagai dasar untuk memahami diri secara benar. Kesadaran terhadap pikiran, perasaan, dan keadaan batin membantu seseorang menghindari reaksi emosional yang berlebihan sehingga mampu memandang dirinya secara lebih bijaksana (*D.II.290–315*). Pengendalian batin tersebut menjadi landasan bagi berkembangnya kebijaksanaan dalam memahami pengalaman hidup serta membentuk penilaian diri yang lebih realistis.

Berdasarkan landasan teori, hasil penelitian terdahulu, dan perspektif Buddhis tersebut, dapat dipahami bahwa kecerdasan

emosional memiliki pengaruh yang positif dengan konsep diri mahasiswa. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengenali, mengelola, dan memanfaatkan emosinya, semakin baik pula kemampuannya membangun penilaian yang positif terhadap dirinya.

**c) Hubungan Dukungan Sosial Teman dan Kecerdasan Emosional terhadap Konsep Diri**

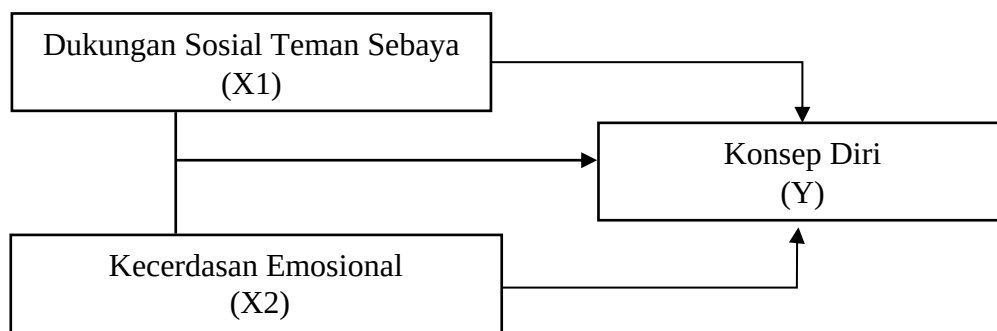
Konsep diri mahasiswa tidak terbentuk hanya oleh satu faktor, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor eksternal dan faktor internal. Dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai faktor eksternal yang memberikan penerimaan, perhatian, penghargaan, dan bantuan sosial. Sementara itu, kecerdasan emosional merupakan faktor internal yang membantu mahasiswa mengelola berbagai pengalaman tersebut sehingga dapat dipahami dan dimaknai secara positif. Rogers menjelaskan bahwa konsep diri berkembang melalui interaksi antara pengalaman individu dan lingkungan sosialnya (Rogers, 1959:200).

Pengaruh antara kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik akan memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan kecerdasan emosional melalui proses interaksi sosial. Sebaliknya, kecerdasan emosional yang baik membantu mahasiswa memanfaatkan dukungan sosial secara lebih efektif sehingga mampu membentuk persepsi diri yang positif. Dengan demikian, kedua variabel tersebut secara teoretis dapat memberikan kontribusi terhadap konsep diri melalui mekanisme yang berbeda.

Berbagai penelitian terdahulu memberikan dukungan terhadap hubungan tersebut. Penelitian Faradita et al. menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dengan penyesuaian diri mahasiswa (Faradita et al., 2025:1). Penelitian Putri et al. membuktikan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif terhadap efikasi diri mahasiswa (Putri et al., 2024:370). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional mahasiswa (Telaumbanua et al., 2025:262). Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa kedua variabel memiliki kontribusi terhadap perkembangan psikologis mahasiswa.

### C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas dan satu variabel terikat yang ditetapkan berdasarkan kajian teoretis, kerangka berpikir, serta hasil penelitian terdahulu. Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri atas Dukungan Sosial Teman Sebaya (X1) dan Kecerdasan Emosional (X2), sedangkan variabel terikatnya adalah Konsep Diri (Y). Berdasarkan landasan teori dan uraian konseptual yang telah dipaparkan, arah pengaruh antarvariabel yang menjadi fokus penelitian ini selanjutnya disajikan dalam bentuk kerangka berpikir sebagai berikut.



Dukungan sosial teman sebaya memberikan penerimaan sosial yang positif sehingga mahasiswa memperoleh evaluasi diri yang lebih baik. Di sisi lain, kecerdasan emosional membantu mahasiswa mengenali, mengelola, dan memaknai pengalaman emosional secara adaptif. Kedua faktor tersebut secara bersama-sama berkontribusi terhadap konsep diri mahasiswa.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

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

H1 = Terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap konsep diri mahasiswa STIAB Smaratungga.

H2 = Terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap konsep diri mahasiswa STIAB Smaratungga.

H3 = Terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosional secara simultan terhadap konsep diri mahasiswa STIAB Smaratungga.