

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami oleh siswa sebagai akibat dari persepsi bahwa tuntutan akademik melebihi sumber daya yang tersedia untuk mengatasinya. Purnomo et al. (2025:25) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi di mana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan tuntutan tersebut sebagai gangguan yang mengganggu (*disturbances*). Dalam konteks pendidikan, manifestasi stres akademik sangat nyata sebagai contoh, seorang siswa kelas X yang tidak dapat tidur karena mengkhawatirkan ujian tengah semester, siswa kelas XI yang panik saat nilai ulangannya jatuh di bawah target perguruan tinggi incaran, atau siswa yang mengalami sakit kepala berulang setiap kali tugas menumpuk. Gadzella & Masten (2005:1) mengidentifikasi bahwa stres akademik terdiri atas dua komponen utama yaitu *stressors* dan *reactions*. *Stressors* berarti sumber tekanan meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan tekanan dari dalam diri sendiri. Sedangkan *reactions* merupakan reaksi individu yang mencakup respons fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Semakin siswa mempersepsikan tuntutan akademik sebagai ancaman yang tidak dapat dikelola, semakin besar intensitas stres akademik yang dialaminya.

Isu kesehatan mental remaja kini menjadi sorotan utama dalam dunia pendidikan. Survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) mengungkap fakta yang mengkhawatirkan dimana satu dari tiga

remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (Barus, 2022) dan satu dari dua puluh di antaranya didiagnosis dengan gangguan mental yang membutuhkan penanganan klinis (Slametiningsih et al., 2025:238). Secara global, prevalensi stres akademik berkisar antara 38% hingga 71%, sementara di Indonesia angkanya mencapai 39,6% hingga 61,3% (Purnomo et al., 2025:25). Data yang dirilis oleh *American Psychological Association* (APA) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami stres di sekolah berkisar antara 48% hingga 83% (Purnomo et al., 2025:25). Angka-angka ini bukan sekadar hasil statistik biasa, di baliknya terdapat ribuan siswa yang berjuang diam-diam menghadapi tekanan yang menggerus semangat belajar mereka.

Stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas dipicu oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling memperkuat.

Ferry et al. (2023:1925) mengidentifikasi sejumlah sumber stres akademik yang umum dialami siswa SMA, antara lain, ketakutan tidak diterima di perguruan tinggi favorit, tekanan ujian, beban tugas pelajaran yang menumpuk, keterbatasan waktu belajar, ekspektasi diri yang tinggi, kurangnya minat pada mata pelajaran tertentu, dan hukuman akademis. Dari sisi internal, ekspektasi diri yang berlebihan, perfeksionisme, dan kebiasaan prokrastinasi turut menjadi pemicu utama. Dari sisi eksternal, tekanan orang tua agar mendapat nilai tinggi, persaingan ketat antar siswa, tuntutan guru yang tinggi, serta sistem ujian nasional yang kompetitif memperparah kondisi psikologis siswa. Kumulasi tekanan dari berbagai arah inilah yang kerap melampaui kapasitas *coping* siswa, sehingga stres akademik menjadi tidak terhindarkan.

Dampak stres akademik yang tidak tertangani sangat mengkhawatirkan. Secara akademis, siswa yang mengalami tekanan psikologis berlebih berisiko 9,25 kali lebih besar untuk memperoleh nilai rata-rata di bawah standar minimal (Tamara & Chris, 2018:116). Secara kesehatan, stres akademik berkontribusi terhadap gangguan tidur, sakit kepala berulang, penurunan sistem imun, depresi, dan ketergantungan pada perangkat digital sebagai mekanisme pelarian (Ferry et al., 2023:1925). Dalam kasus yang lebih serius, Dewi et al. (2024:99) menemukan bahwa stres akademik yang tidak tertangani pada remaja dapat berujung pada munculnya pemikiran untuk bunuh diri. Dodikrisno E Manery et al. (2024:193) menegaskan bahwa stres akademik merupakan isu yang paling sering dihadapi oleh siswa, terutama mereka yang berada dalam program studi dengan tuntutan tinggi.

(Slametiningsih et al., 2025:235) melalui tinjauan sistematis terhadap 10 studi dengan 27.680 partisipan menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah sangat mendesak untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Urgensi ini tidak dapat diabaikan lebih lama.

Guna memahami secara mendalam mekanisme yang mendasari pengaruh kedua variabel tersebut, penelitian ini berpijak pada *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984). Model ini menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya penanggulangan stres yang dimilikinya (*cognitive appraisal*). Kunci dari model ini adalah konsep *coping resources* yang terbagi dalam dua dimensi yaitu faktor internal dan faktor

eksternal. Faktor internal terdiri dari kapasitas psikologis individu seperti regulasi emosi, fleksibilitas kognitif, dan kemampuan *mindfulness*. Sedangkan faktor eksternal merupakan sumber daya yang berasal dari lingkungan sosial, termasuk dukungan teman sebaya, keluarga, dan institusi pendidikan. Dalam kerangka inilah penelitian ini menempatkan *trait mindfulness* (X_1) sebagai representasi faktor internal yang memungkinkan siswa menghadapi tekanan akademik dengan kesadaran penuh dan respons yang regulatif, serta dukungan teman sebaya (X_2) sebagai faktor eksternal yang menyediakan jaringan sosial protektif. Keduanya secara simultan memengaruhi persepsi dan tingkat stres akademik siswa (Y).

Namun, paradoks yang menarik muncul ketika temuan-temuan empiris dikontraskan satu sama lain. Dari sisi variabel X_1 , *trait mindfulness* terbukti efektif sebagai faktor protektif, Khoury et al. (2013:763) mengkonfirmasinya dalam meta-analisis 209 studi ($n = 12.145$). Sedangkan, Ocera et al. (2024) membuktikan perannya sebagai mediator signifikan antara *academic stressors* dan stres akademik ($N = 412$). Namun pada saat yang sama, Maulinda dan Rahayu (2021) menemukan bahwa banyak siswa SMA justru memiliki tingkat *mindfulness* yang rendah, dan rendahnya *mindfulness* ini berbanding lurus dengan tingginya stres akademik ($R^2 = 47,2\%$; $p < 0,001$). Barbayannis et al. (2022:1) menambahkan bahwa bahkan di lingkungan yang secara teoritis mendukung sekalipun, stres akademik tetap menjadi faktor dominan yang menggerus kesejahteraan mental. Dari sisi variabel X_2 : Purnomo et al. (2025:29) membuktikan efektivitas *peer support group* dalam menurunkan stres

akademik ($p = 0,003$); Cooper et al. (2024:1) mengkonfirmasi dalam 35 kajian sistematis ($n = 95-40.927$). Namun Dewi et al. (2024:99) menemukan bahwa tidak semua remaja memiliki akses pada kualitas dukungan teman sebaya yang memadai. Dalam kondisi terburuk contohnya, absennya dukungan sosial dapat berujung pada ideasi bunuh diri pada remaja. Kesenjangan antara efektivitas yang terbukti secara teoretis dan realitas di lapangan inilah yang menjadi *research gap* mendasar penelitian ini: pengaruh simultan *trait mindfulness* (X_1) dan dukungan teman sebaya (X_2) terhadap stres akademik (Y) belum pernah dikaji secara empiris terutama dalam konteks sekolah berbasis nilai-nilai Buddhis dan *mindfulness* seperti Ekayana Ehipassiko School.

Barbayannis et al. (2022:1) dalam penelitian survei terhadap 843 mahasiswa membuktikan bahwa stres akademik merupakan faktor tunggal paling dominan yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa (*academic stress may be the single most dominant stress factor that affects the mental well-being of college students*). Dengan menggunakan instrumen *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) dan *Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale*

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor protektif yang mampu mengurangi stres akademik. Dari dimensi psikologis internal, Khoury et al. (2013:763) melalui meta-analisis komprehensif terhadap 209 studi dengan 12.145 partisipan membuktikan bahwa terapi berbasis *mindfulness* (*Mindfulness-Based Therapy/MBT*) efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Ferry et al. (2023:1926) menemukan bahwa praktik *mindful*

breathing dan *mindful sitting* berpengaruh secara simultan terhadap stres akademik siswa sebesar 13,6% ($F = 6,215$; $p < 0,05$). *Mindfulness* dan dukungan sosial menunjukkan hasil yang lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal. Moir et al. (2016) juga membuktikan bahwa program gabungan antara *peer support* dan *mindfulness* memberikan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kesehatan mental. Data-data ini mengindikasikan bahwa *mindfulness* dan dukungan teman sebaya merupakan dua variabel prediktor yang paling relevan dan berpotensi besar dalam menangani stres akademik siswa SMA.

Dalam kajian *mindfulness* kontemporer, terdapat perbedaan konseptual yang krusial antara *state mindfulness* dan *trait mindfulness*. *State mindfulness* mengacu pada kondisi mental sementara yang dialami seseorang saat sedang aktif bermeditasi atau mengikuti program pelatihan terstruktur (Maulinda & Rahayu, 2021). Sebagian besar penelitian intervensi sebelumnya, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) oleh Kabat-Zinn (2013) dan penelitian Ferry et al. (2023), berfokus pada *state mindfulness* melalui desain eksperimental dengan kelompok perlakuan. Sementara itu, *trait mindfulness* adalah kecenderungan kepribadian alami seseorang untuk hidup sadar sepenuhnya pada masa kini, memperhatikan keadaan sekitar, serta menerima emosi dan pengalaman secara terbuka tanpa menghakimi. *Trait mindfulness* juga dapat dianggap sebuah disposisi kepribadian yang bersifat *time-invariant* atau berkondisi stabil lintas waktu dan situasi sebagaimana karakter seseorang (Borghi et al., 2024; Ocera et al., 2024). Ocera et al. (2024) membuktikan bahwa

trait mindfulness berperan sebagai mediator yang signifikan antara sumber stres akademik dan tingkat stres yang dialami siswa, dimana individu dengan *trait mindfulness* tinggi cenderung mengalami stres akademik lebih rendah meskipun menghadapi tuntutan yang serupa. Slametiningih et al. (2025) juga menemukan bahwa *trait mindfulness* berkorelasi negatif dengan stres dan berkorelasi positif dengan dukungan sosial. Instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang diadaptasi dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Mulyanti & Fikri (2025:4199) dirancang khusus untuk mengukur *trait mindfulness* melalui lima faset yaitu, *Observing*, *Describing*, *Acting with Awareness*, *Non-judging of Inner Experience*, dan *Non-reactivity to Inner Experience*. Dalam Buddhisme, Gunaratana (2011:137) menjelaskan bahwa *mindfulness* (*sati*) pada hakikatnya adalah kualitas kesadaran yang dapat berkembang menjadi karakter tetap melalui latihan konsisten, deskripsi tersebut merupakan sebuah penjelasan yang selaras dengan konsep *trait mindfulness* modern. (Rahula, 1974:70) menegaskan bahwa *Sammā Sati* (*Right Mindfulness*) adalah cara pandang dan cara hidup yang berkelanjutan, bukan sekadar ritual sesaat.

Selain *trait mindfulness*, dukungan teman sebaya (*peer support*) merupakan faktor protektif eksternal yang terbukti secara empiris berkorelasi negatif dengan stres akademik. Pada masa remaja, teman sebaya menempati posisi sentral dalam ekosistem sosial siswa. Riser et al. (2024:44) dalam *Lifespan Development* menjelaskan bahwa dalam kerangka *Ecological Systems Theory* Bronfenbrenner, teman sebaya merupakan bagian integral dari

microsystem remaja yang paling langsung membentuk pengalaman psikologis sehari-hari mereka. Julita et al., (2025:173) dan Purnomo et al. (2025:25) mengidentifikasi empat dimensi fundamental dukungan teman sebaya yaitu *emotional support*, *informational support*, *instrumental support*, dan *appraisal support*. Purwanti et al. (2025:1113) menemukan bahwa interaksi teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 58,4% terhadap motivasi belajar siswa dalam mata pelajaran Pendidikan Agama Buddha.

Efektivitas dukungan teman sebaya sebagai intervensi untuk kesehatan mental telah mendapat konfirmasi dari berbagai kajian sistematis bertaraf internasional. Cooper et al. (2024) dalam tinjauan sistematis *umbrella* yang mencakup 35 kajian (426 studi primer, $n = 95\text{--}40.927$ peserta) dari database MEDLINE, EMBASE, dan PsycINFO menyimpulkan bahwa *peer support* efektif dalam meningkatkan *self-efficacy*, mengurangi gejala depresi, dan mendukung proses pemulihan mental. Asensio-Martínez et al. (2023:1) membuktikan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator yang signifikan antara stres akademik dan kesehatan pada mahasiswa universitas ($N = 389$) dengan ketersediaan dukungan sosial secara langsung mengurangi persepsi negatif terhadap tuntutan akademik dan memperbaiki kondisi kesehatan yang dipersepsikan. Pointon-Haas et al. (2024:1) melalui tinjauan sistematis dalam konteks pendidikan tinggi menegaskan bahwa *peer support* merupakan opsi yang layak dan *viable* untuk meningkatkan kapasitas layanan kesehatan mental mahasiswa, meskipun masih diperlukan standardisasi definisi dan desain intervensi. Keseluruhan bukti empiris internasional ini menegaskan

bahwa kombinasi faktor internal dan eksternal sesuai dengan kerangka Lazarus & Folkman (1984) yang merupakan pendekatan yang paling komprehensif. Secara spesifik, dampak *trait mindfulness* (X_1) dan dukungan teman sebaya (X_2) terhadap stres akademik (Y) dalam konteks Ekayana Ehipassiko School.

Sedangkan untuk lokasi penelitian yaitu Ekayana Ehipassiko School dipilih menjadi lokasi penelitian dikarenakan memiliki slogan *The First Mindful School in Indonesia* dimana sekolah Ekayana Ehipassiko mengangkat *mindfulness* dalam kegiatan ajar-mengajar sehari - harinya. Sebagai sekolah yang mengintegrasikan nilai-nilai Buddha dalam seluruh aspek pendidikannya, Ekayana Ehipassiko School memiliki karakteristik unik yang menjadikannya lokus penelitian yang relevan dan bernilai. Meskipun sekolah ini dikenal sebagai sekolah berbasis *mindfulness*, sejauh penelusuran peneliti, belum pernah ada kajian ilmiah yang secara empiris mengukur tingkat *trait mindfulness* siswa dan hubungannya dengan dukungan teman sebaya serta stres akademik secara simultan. Kajian yang paling relevan secara kontekstual adalah Ferry et al. (2023) di sekolah Buddha Nanyang Zhi Hui Medan, Lie et al. (2025:384) tentang *mindfulness* siswa SMA, dan Maulinda dan Rahayu (2021) tentang pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik. Namun ketiganya dilaksanakan di sekolah yang berbeda dan tidak mengkaji ketiga variabel secara simultan. Ini merupakan celah penelitian yang signifikan mengingat identitas Ekayana Ehipassiko School yang sangat relevan dengan ketiga variabel yang dikaji.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji *mindfulness* maupun dukungan teman sebaya terhadap stres akademik secara terpisah, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh *trait mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara simultan terhadap stres akademik siswa SMA berbasis nilai-nilai Buddha di wilayah Tangerang Selatan. Ferry et al. (2023) berfokus pada *state mindfulness* (*mindful breathing* dan *mindful sitting*) di sekolah Buddha Medan. Maulinda dan Rahayu (2021) mengkaji *mindfulness* terhadap stres akademik tanpa variabel dukungan teman sebaya. Julita et al. (2025) masih berupa kajian literatur. Berdasarkan *research gap* tersebut, penelitian ini hadir dengan *novelty* yang jelas: mengkaji pengaruh *trait mindfulness* sebagai disposisi kepribadian (bukan intervensi atau program pelatihan) dan dukungan teman sebaya secara simultan terhadap stres akademik siswa SMA kelas X dan XI Ekayana Ehipassiko School tahun ajaran 2025/2026. Temuan penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris yang bermakna bagi pengembangan program kesejahteraan psikologis siswa di sekolah berbasis nilai-nilai Buddha.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut.

1. Tingginya prevalensi stres akademik di kalangan remaja Indonesia yang mencapai angka yang mengkhawatirkan, serta tingginya dampak negatifnya terhadap kesehatan mental remaja secara umum.

2. Dampak negatif stres akademik yang serius terhadap prestasi akademik siswa SMA, di mana siswa yang mengalami tekanan psikologis berlebih berisiko memperoleh nilai jauh di bawah standar rata-rata.
3. Belum diketahuinya secara empiris tingkat *trait mindfulness* siswa kelas X dan XI Ekayana Ehipassiko School, meskipun sekolah ini telah dikenal sebagai *The First Mindful School in Indonesia* dan mengintegrasikan nilai-nilai Buddhisme dalam proses pendidikannya.
4. Belum teridentifikasinya seberapa besar tingkat dukungan teman sebaya yang diterima siswa Ekayana Ehipassiko School dan perannya sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik dalam komunitas berbasis nilai-nilai Buddha.
5. Belum adanya penelitian empiris yang secara khusus mengkaji pengaruh *trait mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara simultan terhadap stres akademik siswa SMA berbasis nilai-nilai Buddha, khususnya di Ekayana Ehipassiko School Tangerang Selatan.

C. Batasan Masalah

Mengacu pada identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini membatasi kajiannya pada tiga hal berikut.

Variabel yang diteliti: penelitian ini mengkaji pengaruh *mindfulness* (X_1) dan dukungan teman sebaya (X_2) terhadap stres akademik (Y) siswa kelas X dan XI Ekayana Ehipassiko School tahun ajaran 2025/2026. Seluruh instrumen penelitian dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan sintesis teori BAB II.

Subjek dan cakupan: penelitian dibatasi pada siswa kelas X dan XI Ekayana Ehipassiko School. Siswa kelas XII tidak disertakan karena telah menyelesaikan kegiatan belajar mengajar dan dinyatakan lulus sebelum periode pengumpulan data berlangsung.

Metode: pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan teknik *total sampling* (N = 105). Temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan ke sekolah lain yang berbeda karakteristiknya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah yang telah dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School?
3. Apakah terdapat pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School?

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School.
2. Menganalisis pengaruh dukungan teman sebaya terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School.

3. Menganalisis pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan berkontribusi terhadap pengembangan ilmu Psikologi Pendidikan Buddha, khususnya dalam memahami hubungan antara praktik *mindfulness* yang bersumber dari tradisi Agama Buddha, dukungan teman sebaya dalam komunitas sekolah Buddhis, dan stres akademik siswa. Penelitian ini juga diharapkan memperkaya khasanah penelitian empiris yang mengintegrasikan perspektif psikologi modern dengan nilai-nilai ajaran Buddha.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Pertama, harapannya hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya *mindfulness* dan dukungan teman sebaya sebagai strategi pengelolaan stres akademik. Sedangkan bagi guru dan konselor, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk merancang program bimbingan yang mengintegrasikan praktik *mindfulness* dan penguatan jaringan dukungan teman sebaya di sekolah. Disisi lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan empiris bagi pimpinan dan manajemen Ekayana Ehipassiko

School untuk mengembangkan kebijakan sekolah yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi orang tua untuk meningkatkan pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik anak. Dan yang terakhir, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan dan titik awal untuk penelitian lanjutan yang lebih komprehensif.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan variabel-variabel dalam penelitian ini telah menunjukkan perkembangan yang signifikan. Ferry et al. (2023) mengkaji pengaruh praktik *mindful breathing* dan *mindful sitting* (state *mindfulness*) terhadap stres akademik siswa sekolah Buddha di Medan dengan desain kuantitatif, menemukan pengaruh simultan sebesar 13,6%. Maulinda dan Rahayu (2021) mengkaji pengaruh *mindfulness* terhadap stres akademik siswa SMAN X Cianjur dengan $R^2 = 47,2\%$, namun hanya satu variabel bebas dan subjek sekolah umum. Wijoyo & Surya (2020) menemukan pengaruh signifikan *mindfulness* terhadap *coping stress* pada mahasiswa universitas Buddha, namun bukan pada stres akademik SMA. Sedangkan, Purnomo et al. (2025) membuktikan efektivitas kelompok dukungan teman sebaya dalam menurunkan stres akademik SMK secara eksperimental. Moir et al. (2016) membuktikan bahwa kombinasi *peer support* dan *mindfulness* lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal. Julita et al. (2025) melalui kajian literatur menyimpulkan bahwa kombinasi *mindfulness* dan dukungan sosial lebih efektif mengurangi stres akademik mahasiswa. Ocera et al. (2024) membuktikan bahwa *trait*

mindfulness berperan sebagai mediator signifikan antara sumber stres dan tingkat stres akademik mahasiswa. Borghi et al. (2024) menemukan asosiasi negatif konsisten antara *trait mindfulness* dan persepsi stres harian pada orang dewasa.

Berdasarkan temuan-temuan penelitian terdahulu tersebut, kebaharuan penelitian ini dapat dijelaskan dalam tiga aspek.

1. Aspek Konteks Penelitian: Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada sekolah formal umum, mahasiswa perguruan tinggi, atau dalam lingkungan non-Buddhisme. Penelitian ini secara khusus dilaksanakan di Ekayana Ehipassiko School yaitu sekolah menengah berbasis nilai-nilai Buddha dan *mindfulness* yang merupakan konteks unik dan belum pernah dikaji sebelumnya dalam kaitannya dengan *trait mindfulness*, dukungan teman sebaya, dan stres akademik.
2. Aspek Integrasi Variabel: Penelitian-penelitian terdahulu umumnya mengkaji variabel-variabel tersebut secara terpisah hanya *mindfulness*, atau hanya *peer support*. Kajian yang menggabungkan *trait mindfulness* tanpa intervensi dan dukungan teman sebaya dalam satu model regresi berganda secara simultan terhadap stres akademik siswa SMA masih sangat terbatas. Penelitian ini menyajikan model integrasi yang lebih komprehensif.
3. Aspek Konstruksi *Trait Mindfulness*: Mayoritas penelitian di Indonesia mengkaji *mindfulness* sebagai praktik *state mindfulness* atau praktik konkret berupa meditasi melalui desain eksperimental. Penelitian ini merupakan salah satu kajian awal yang secara eksplisit mengkaji *trait mindfulness*

sebagai variabel prediktor dengan desain korelasional dan instrumen FFMQ yang telah tervalidasi, dalam konteks lingkungan pendidikan berbasis Buddhisme di Indonesia.