

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS**

#### **A. Deskripsi Teoritik**

##### **1. Teori Regulasi Emosi (Y)**

Regulasi emosi merupakan keahlian individu dalam mengontrol dan mengatur respons emosionalnya dalam berbagai kondisi. Teori ini menekankan pentingnya kontrol diri, kesadaran emosi, dan adaptasi positif terhadap perubahan lingkungan. Ini melibatkan Proses pengaturan emosi melibatkan berbagai tahapan yang disesuaikan dalam tujuan individu, mencakup pengelolaan emosi yang positif dan negatif, baik secara otomatis maupun terkendali, sadar atau tidak, serta melibatkan sejumlah komponen yang berfungsi secara berkesinambungan.

Menurut (Islami, 2022) mendefinisikan regulasi emosi merupakan proses pengelolaan emosi individu sesuai dengan bentuk emosi yang dimilikinya. Regulasi emosi merupakan proses otomatis yang mampu mempengaruhi kejadian, durasi, dan ekspresi yang ditunjukkan individu sebagai respon emosionalnya. Diungkapkan pula bahwa faktor-faktor yang menunjukkan indikasinya adalah kemampuan individu dalam mengevaluasi, menangani, mengelola, serta meluapkan emosi yang dimilikinya untuk mencapai keseimbangan emosional dalam diri. Kemampuan individu dalam meregulasi emosi juga dapat ditinjau dari lima aspek yaitu pengendalian emosi, pengalaman emosional, strategi respon emosi, pengalaman emosional sebelumnya, dan sifat naik turun dari regulasi emosi.

Kemampuan mengelola emosi dan dukungan sosial dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan belajar dan meningkatkan ketahanan mereka terhadap tantangan akademik. Dukungan sosial keluarga memiliki peran penting dalam

meningkatkan *resiliensi* akademik siswa. Proses psikologis yang melibatkan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur respons emosionalnya terhadap situasi tertentu. Tanda atau parameter yang menggambarkan kemampuan individu dalam mengontrol emosi, seperti tingkat kecemasan, ekspresi emosi, atau kemampuan untuk menenangkan diri (Putra, 2024).

Pengaturan emosi mengacu pada proses pemantauan, modulasi, dan pengendalian pengalaman emosional seseorang untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan emosional. Hal ini melibatkan kemampuan untuk mengenali respon emosional. Regulasi emosi mengacu pada proses pengelolaan emosi secara efektif, disebut juga regulasi emosional. Indikator rendahnya regulasi emosi antara lain perilaku impulsif saat marah dan frustrasi, kesulitan mengendalikan respons emosi, dan kurang jelasnya strategi regulasi emosi. Diungkapkan pula bahwa faktor-faktor yang menunjukkan indikasinya adalah perilaku impulsif saat marah dan frustrasi, kesulitan mengendalikan respons emosi, dan kurang jelasnya strategi regulasi emosi (Akbar, 2022).

Proses regulasi emosi melibatkan pengaruh individu terhadap emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Regulasi emosi juga melibatkan perubahan perilaku, pengalaman, dan respons fisiologis terhadap emosi yang dirasakan. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi cenderung menunjukkan ekspresi emosi positif. Strategi regulasi emosi yang dipilih oleh individu bervariasi tergantung pada keadaan emosi dan kepribadian individu. Regulasi emosi juga dapat mencakup upaya untuk mengurangi atau meningkatkan level atau durasi emosi negatif atau positif (Cahyani & Hendriani, 2023).

Gelisah dan khawatir merupakan kondisi yang sering dialami oleh setiap orang. Manakala dihadapkan pada suatu peristiwa yang luar biasa atau situasi yang baru, mungkin seseorang akan berkeringat dingin, debar jantungnya semakin cepat atau bahkan tubuhnya menjadi tidak nyaman. Kondisi tersebut merupakan respon tubuh atas situasi yang membuat dirinya stress. Gelisah dan khawatir dapat berdampak pada mental dan emosi seseorang karena kondisi tersebut dipengaruhi pikiran.

Dalam ajaran Buddha, gelisah dan khawatir merupakan salah satu dari lima rintangan batin yang disebut dengan *uddhacca-kukkucca*. Kegelisahan dan kekhawatiran tersebut menyebabkan orang tidak mampu berpikir jernih dan bahkan memiliki pikiran yang kacau. Kegelisahan dan kekhawatiran tersebut timbul sebagai akibat dari kemelekatan terhadap nafsu kesenangan indera, kemelekatan terhadap tubuh, merasa belum melakukan perbuatan baik dan bermanfaat, masih memiliki keraguan dan kebingungan tentang Dhamma (*A,II. 173*).

Kapasitas untuk mengendalikan dan menyesuaikan emosi pada tingkat intensitas yang sesuai untuk mencapai suatu tujuan, yang melibatkan pengaturan perasaan, reaksi fisiologis, kognisi terkait emosi, dan respons emosional. Diungkapkan pula bahwa faktor-faktor yang menunjukkan indikasinya adalah kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi secara tepat, kemampuan menenangkan diri setelah kehilangan kendali emosi, serta keterampilan mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosi untuk berperilaku tepat dalam berbagai situasi (Laura & Ulfah, 2020).

Penting dalam membangun ketahanan dan mempromosikan emosi positif yang dilakukan seseorang untuk mengelola dan mengubah emosi-emosinya, baik terkait kondisi fisiologis maupun motivasi. Kemampuan regulasi emosi merupakan

kemampuan mengelola emosi dan mengekspresikannya melalui tingkah laku. Diungkapkan pula bahwa faktor-faktor yang menunjukkan indikasinya adalah (a) *Adaptive Emotion Regulation* Menurunnya level emosi marah, berkurangnya tingkah laku agresif, serta meningkatnya kemampuan regulasi emosi yang adaptif, (b) *Maladaptive Emotion Regulation* ruminasi, perilaku menyakiti diri sendiri, penggunaan narkoba, dan peningkatan efek negatif serta gejala klinis seperti kecemasan dan depresi, (c) Strategi regulasi emosi adaptif modifikasi situasi/problem-solving, mengalihkan perhatian, dan cognitive reappraisal (Pramestuti & Ginanjar, 2022).

Pengaturan emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk proses kognitif seperti perenungan dan penilaian ulang dalam mengelola dan mengontrol respons emosional agar sesuai dengan intensitas yang diharapkan, meskipun di bawah tekanan. Ini melibatkan usaha untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi, dan membatasi respons emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku, serta mengharmonisasi antara emosi dan peristiwa agar tepat dalam mencapai suatu tujuan (Dr. Ahmad Kamaluddin, 2017).

Buddha mengatakan, Ananda, perbuatan baik melalui jasmani, perbuatan baik melalui ucapan, dan perbuatan baik melalui pikiran adalah harus dilakukan. Karena, Bhante, Sang Bhagavā telah menyatakan dengan tegas bahwa perbuatan baik melalui jasmani, perbuatan baik melalui ucapan, dan perbuatan baik melalui pikiran adalah harus dilakukan, maka manfaat apakah yang menanti dalam perbuatan demikian? Ananda, Aku telah menyatakan dengan tegas bahwa perbuatan baik melalui jasmani, perbuatan baik melalui ucapan, dan perbuatan baik melalui pikiran adalah harus dilakukan karena dengan melakukan demikian maka manfaat ini menanti: ia tidak

menyalahkan dirinya sendiri; para bijaksana, setelah menyelidiki, akan memujinya; ia memperoleh reputasi baik (*A,I. 58*).

Peningkatan untuk mengontrol dan mengelola emosi seseorang, termasuk kemampuan untuk merasakan emosi tanpa perlu merespons dengan perilaku impulsif. Indikator regulasi emosi meliputi kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif, mengelola perasaan kecewa, dan memiliki pandangan bahwa kegagalan adalah sebuah tantangan untuk mencoba kembali. Dengan regulasi emosi, seseorang dapat mengelola emosi negatifnya, seperti marah dan sedih, serta berpikir positif saat menghadapi tantangan, seperti saat belajar (Tejena & Sukmayanti, 2018).

Prinsip utama dalam regulasi emosi menurut Buddhisme adalah mengakui dan menerima emosi yang sebenarnya. Dengan mengakui emosi yang sebenarnya, individu dapat menghentikan penolakan dan menolak emosi tersebut, sehingga tidak ada lagi perasaan cemas, marah, atau sedih dalam agama Buddha, regulasi emosi juga melibatkan praktik *self-compassion*, yaitu memberikan kasih sayang dan akurasi pada diri sendiri.

Berdasarkan definisi-definisi dari para ahli dapat disintesis bahwa regulasi emosi adalah proses kompleks yang memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Memahami mekanisme yang mendasari regulasi emosi sangat penting untuk mengembangkan intervensi efektif yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan mengenali pentingnya regulasi emosi dan mengeksplorasi faktor-faktor yang mendasarinya, kita dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan keseimbangan emosional dan meningkatkan

Dalam praktik *mindfulness*, individu diharapkan untuk menjadi lebih sadar dan tidak terganggu pada pikiran masa lalu atau masa depan. Latihan *mindfulness* dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti: kesejahteraan secara keseluruhan.

## 2. *Mindfulness* (X1)

*Mindfulness* adalah praktik atau kesadaran yang memungkinkan individu untuk fokus pada diri sendiri saat ini dan mengamati diri, pikiran, dan emosi tanpa menjadikan sesuatu sebagai objek. Latihan *mindfulness* tidak hanya terbatas pada situasi spiritual atau keagamaan, tetapi juga dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan keseimbangan, emosi, kesadaran, dan kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain.

1. Meditasi: Individu berfokus pada aliran napas dan mencoba agar tidak terganggu oleh pikiran-pikiran yang muncul.
2. Yoga: Individu melakukan gerakan fisik yang diarahkan oleh pernafasan yang teratur dan berfokus pada tubuh sendiri.
3. Aktivitas harian: Individu melakukan aktivitas sehari-hari dengan kesadaran penuh dan berfokus pada prosesnya.

Dengan berlatih *mindfulness* individu dapat meningkatkan keterampilan seperti:

1. Kesadaran: individu lebih sadar akan dirinya sendiri dan lingkungan sekitar.
2. Kontrol emosi: individu lebih mudah mengontrol emosi negatif dan menjadi lebih stabil.
3. Fokus: individu lebih mudah fokus pada tujuan dan memprioritaskan tugas-tugas.
4. Kesadaran dan kepedulian: individu lebih peduli terhadap diri sendiri dan orang lain.

Perhatian penuh adalah praktik membawa kesadaran penuh pada pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar seseorang, yang memungkinkan individu untuk hadir sepenuhnya dalam semua aktivitas yang sedang berlangsung. Diungkapkan pula bahwa faktor-faktor yang menunjukkan indikasinya adalah (a) Pemahaman yang Meningkat, Perhatian penuh mengarah pada pemahaman yang lebih baik, empati, dan respons yang lebih bijaksana dalam komunikasi sehari-hari. (b) Kontrol yang Ditingkatkan, Melalui perhatian, perilaku dapat dikendalikan, emosi dapat diakui, dan kondisi lingkungan dapat dipahami untuk komunikasi yang lebih baik. (c) Peningkatan Fokus, Perhatian Penuh membantu individu berfokus pada tugas yang dihadapi, tetap tenang, menyadari sepenuhnya pengalaman, dan memperhatikan rangsangan yang relevan (Yudhawati & Priono, 2023).

*Mindfulness* didefinisikan sebagai keadaan yang hadir secara penuh dan utuh pada saat ini dan sekarang. Kemampuan ini disebabkan oleh kemampuan *mindfulness* untuk menghentikan proses pikiran yang tidak produktif dan meningkatkan kesadaran diri terhadap perasaan dan emosi saat ini. Diungkapkan pula bahwa faktor-faktor yang menunjukkan indikasinya adalah mengamati, mendeskripsikan, bertindak dengan kesadaran, tidak menilai pengalaman batin, dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (Setiawan & Pramadi, 2023).

*Yesañ ca susamāradhā, niccam kāyagatā sati, akiccam te na sevanti. Kicce sātaccakārino, satānam sampajānānam, attham gacchanti āsavā.*

Orang yang tekun merenungkan tubuh jasmani, menghindari hal-hal yang tidak seharusnya dilakukan, dan senantiasa melaksanakan apa yang seharusnya dilakukan, akan terbebas dari kekotoran batin berkat kesadaran dan pemahaman yang mendalam yang mereka miliki (*Dhp. Syair 293*).

Praktik *mindfulness* merupakan keadaan kewaspadaan dan penerimaan terhadap momen saat ini, ditandai dengan perhatian yang terfokus dan keterlibatan tanpa menghakimi pikiran, emosi, dan sensasi seseorang. Perhatian penuh dalam penelitian ini meliputi penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresif, yang merupakan aspek pengaturan emosi yang dapat dipengaruhi secara signifikan oleh terapi perhatian penuh (Anggraeni, 2021).

Praktik *mindfulness* adalah kemampuan individu untuk menyadari emosi, pikiran, dan perilaku dari waktu ke waktu tanpa penilaian tertentu. Hal ini ditandai dengan rasa ingin tahu, keterbukaan, penerimaan pengalaman, dan kemampuan untuk mengontrol reaktivitas terhadap hal-hal yang dianggap mengganggu. *Mindfulness* juga dihubungkan dengan kemampuan individu untuk memaknai peristiwa dan situasi yang dihadapi tanpa dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya (Putu Winda Yuliantari G.D. & Pratiwi Widyasari, 2020).

Buddha mengatakan para bhikkhu, dengan awas dan penuh perhatian, kembangkanlah konsentrasi yang tanpa batas 19 Ketika, dengan awas dan penuh perhatian, kalian mengembangkan konsentrasi yang tanpa batas, maka lima jenis pengetahuan muncul yang menjadi milik kalian pribadi. Apakah lima ini? (1) Pengetahuan ini muncul yang menjadi milik kalian pribadi: 'Konsentrasi ini menyenangkan pada saat ini dan memiliki akibat menyenangkan di masa depan.' (2) Pengetahuan ini muncul yang menjadi milik kalian pribadi: 'Konsentrasi ini adalah mulia dan spiritual.' (3) Pengetahuan ini muncul yang menjadi milik kalian pribadi: 'Konsentrasi ini tidak dipraktikkan oleh orang-orang rendah.' (4) Pengetahuan ini muncul yang menjadi milik kalian pribadi: 'Konsentrasi ini adalah damai dan luhur, diperoleh melalui ketenangan penuh, dan mencapai penyatuan; tidak dikekang dan ditahan melalui penekanan (kekotoran) secara paksa.' (5) Pengetahuan ini muncul

yang menjadi milik kalian pribadi: 'Aku memasuki konsentrasi ini dengan penuh perhatian dan keluar dari sana dengan penuh perhatian.' Para bhikkhu, dengan awas dan penuh perhatian, kembangkanlah konsentrasi yang tanpa batas. Ketika kalian dengan awas dan penuh perhatian mengembangkan konsentrasi yang tanpa batas, maka kelima jenis pengetahuan ini muncul yang menjadi milik kalian *pribadi* (A.iii. 25).

*Mindfulness* adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian secara langsung. *Mindfulness* juga didefinisikan sebagai pengaturan diri yang disengaja dari waktu ke waktu, memperhatikan melalui beberapa cara dengan tujuan, hadir, dan tanpa penilaian. Praktik *mindfulness* melibatkan pemusatan pada pengalaman pikiran, emosi, dan sensasi fisik. Dalam hal ini kesehatan mental termasuk penyusutan tingkat gangguan emosi (depresi, cemas, stres) serta peningkatan level well-being (vitalitas, afek positif, kepuasan hidup) (Capinera, 2021).

Kesadaran penuh adalah sebuah konsep yang berasal dari agama Buddha kuno, yang dikenal sebagai "sati" atau "smrti" dalam bahasa Pali, bahasa tradisi Theravada. Dalam ajaran Buddha, kesadaran penuh dianggap sebagai salah satu dari tujuh faktor pencerahan dan dipandang sebagai elemen penting dalam jalan menuju pembebasan spiritual. Menurut Sang Buddha, kesadaran penuh adalah praktik memperhatikan momen saat ini, tanpa menghakimi atau mengganggu (Sanasena & Hansen, 2008)

Perhatian penuh telah terbukti memiliki banyak manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Penelitian telah menemukan bahwa praktik *mindfulness* dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, dan meningkatkan kualitas tidur (Aripin et al., 2024). Dengan memperhatikan pikiran, perasaan, dan sensasi seseorang

sepanjang hari. Hal ini juga dapat meningkatkan kesadaran diri, penerimaan diri, dan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri

*Mindfulness* merupakan latihan penting untuk mencapai pengampunan dari penderita dan kehidupan yang bahagia dan memuaskan. Dengan memperhatikan pikiran, perasaan, dan sensasi kita pada saat ini, kita bisa menumbuhkan kesadaran diri yang lebih besar, penerimaan, dan kasih sayang terhadap diri sendiri seperti yang dikatakan Buddha: “rahasia perhatian adalah kembali ke tempat anda berada. berada dan kemudian lepaskan di mana Anda berada (Sarao, 2017).

Ada beberapa kendala yang dapat menghalangi kita untuk melatih *mindfulness* secara efektif. Salah satu kendala utamanya adalah gangguan, yang dapat mengambil banyak bentuk seperti memikirkan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Menurut Jon Kabat-Zinn, pendiri program *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, *mindfulness* adalah “kesadaran yang muncul dengan memberikan perhatian secara sengaja, pada saat ini, dan tidak menghakimi arus fenomena yang muncul dan terjatuh" (Kabat-Zinn, 2003).

Pokok dari *mindfulness* adalah selalu menyadari apa yang kita perhatikan dan mengarahkannya ke sumber kebahagiaan batin. Orang yang terbiasa dengan *mindfulness* akan menyadari perhatian mereka, namun tidak terjebak di dalamnya. Sebaliknya, mereka mengarahkan perhatian tersebut untuk menjernihkan pikiran dan membebaskan diri. Perhatian tidak dibiarkan berkeliaran dan membuat kita terbawa dalam berbagai gejolak emosi dan perilaku yang mungkin kita sesali. Bukannya membiarkan perhatian mengendalikan hidup kita, kitalah yang seharusnya mengontrol perhatian tersebut.

Konsep *mindfulness* dalam dunia modern saat ini berasal dari istilah "sati" yang berarti perhatian. Buddha mengintegrasikan *mindfulness* ke dalam konsep

empat kebenaran mulia, yang merupakan kepercayaan dasar dalam agama Buddha. Empat kebenaran tersebut meliputi: adanya penderitaan (*dukkhā*), adanya sebab dari penderitaan, kenyataan bahwa penderitaan dapat diakhiri, dan adanya jalan untuk mengakhiri penderitaan. Indikator-indikator dari konsep ini mencakup: 1) tubuh/jasmani, 2) perasaan, 3) pikiran, dan 4) objek-objek pikiran (Zhang et al., 2021).

#### 1. Kayanupassana (Pengamatan terhadap tubuh)

Ini mencakup perhatian pada postur tubuh, pernapasan, dan aktivitas fisik lainnya. Pengamatannya melibatkan kesadaran penuh terhadap semua aspek tubuh, baik di dalam maupun di luar.

#### 2. Vedananupassana (Pengamatan terhadap perasaan)

Melibatkan kesadaran terhadap sensasi atau perasaan, seperti perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, atau netral, yang muncul dalam diri.

#### 3. Cittanupassana (Pengamatan terhadap pikiran)

Ini adalah perhatian pada keadaan pikiran atau kesadaran, seperti apakah pikiran itu dipenuhi dengan nafsu, kemarahan, kebingungan, atau ketenangan.

#### 4. Dhammanupassana (Pengamatan terhadap objek-objek pikiran)

Pengamatan ini mencakup fenomena mental yang lebih luas, termasuk berbagai kondisi dan proses mental, serta ajaran Buddha (*Dhamma*) yang dapat diamati dalam praktik.

Secara emosional, *mindfulness* berperan dalam meningkatkan regulasi emosi, yang berkontribusi pada suasana hati yang lebih positif dan kemampuan lebih oke buat ngatur stres. *Mindfulness* juga mendukung pembentukan perilaku adaptif terhadap tekanan sehari-hari dengan membantu menciptakan kesadaran dalam menghadapi berbagai masalah. Selain itu *mindfulness* terbukti memberikan manfaat

pada hubungan dan pengembangan diri seseorang. Mindfulness membantu mengurangi stres, kegelisahan dan beban pikiran (Widiawati & Hardika, 2021).

Menurut teori diatas, dapat disintesisakan bahwa mindfulness adalah energi untuk memperhatikan tubuh, indera, pikiran, dan objek mental secara mendalam sehingga seseorang dapat sepenuhnya menyadari semua aktivitas yang terjadi. Praktik ini melibatkan pengamatan yang cermat terhadap empat aspek utama: 1) tubuh/jasmani, 2) perasaan, 3) pikiran, dan 4) objek-objek pikiran. Mindfulness memungkinkan individu untuk memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman mereka sendiri dan membantu dalam mengelola reaksi terhadap berbagai situasi dengan cara yang lebih terkendali.

### **3. Efikasi Diri (X2)**

Efikasi diri merupakan keyakinan individu bahwa mereka dapat mengatur dan mengontrol perilakunya sendiri, serta memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah dan mengatasi kesulitan. Efikasi diri ini mempengaruhi motivasi, kinerja, dan hasil belajar siswa. Dalam konteks mindfulness, efikasi diri penting karena mindfulness membantu individu meningkatkan kesadaran dan kontrol atas pikiran, perasaan, dan perilaku mereka. Dengan demikian, individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu mengatur emosi dan perilaku mereka, sehingga lebih mudah mencapai tujuan akademis dan meningkatkan prestasi.

Efikasi Diri adalah keyakinan individu dalam kemampuan untuk mencapai hasil dalam situasi dan kondisi tertentu, dipengaruhi oleh keadaan fisik, emosi, dan persuasi verbal. Diungkapkan pula bahwa faktor-faktor yang menunjukkan indikasinya adalah (a) kemampuan mengatasi marah, ekspresi perasaan negatif tanpa konflik, (b) kemampuan mengendalikan perilaku agresif, mencegah kerusakan pada diri sendiri dan orang lain, (c) perasaan positif terhadap diri sendiri dan orang lain,

mempertahankan sikap positif, (d) mengatasi kesedihan dalam kesulitan, menjaga keseimbangan emosional saat menghadapi kesulitan (Wantoro & Baiturrahim, 2023).

Viona Roza Bella & Dwi Nastiti (2024, p:56) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk berhasil dalam tindakan tertentu, yang mencakup keterampilan dan mobilisasi menuju keberhasilan individu dalam tugas tertentu. Efikasi diri melibatkan keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk menangani situasi dan tugas yang menantang. Diungkapkan pula bahwa faktor-faktor yang menunjukkan indikasinya adalah Besaran, mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu. Generalitas, menunjukkan kemampuan untuk menguasai tugas. Kekuatan, berkaitan dengan keyakinan pada kekuatan dan stabilitas seseorang. Dampak pada siswa, meningkatkan perasaan, motivasi, dan ketahanan pada siswa, memungkinkan mereka menolak pikiran negatif dan mengatasi stres secara efektif (Bella & Nastiti, 2024)

Kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu hal dalam kondisi tertentu. Efikasi diri difokuskan bukan pada individu percaya ia akan lakukan, tetapi pada individu percaya ia bisa lakukan. Efikasi diri berfokus pada penilaian terhadap kemampuan individu. Magnitude, Tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu dimana individu yakin bahwa ia dapat melakukannya. Strength, tingkat kekuatan dari kepercayaan diri individu dalam melakukan perilaku yang ditugaskan atau bersangkutan. Generality, sejauh mana pengalaman sukses dan gagal yang dialami dapat mempengaruhi efikasi diri individu. Generality juga menunjukkan sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam menghadapi situasi yang bervariasi (Laila Arifin Badar, 2020).

Buddha mengajarkan tentang pentingnya menjadi "pelita bagi diri sendiri," yang menekankan pada introspeksi dan kesadaran sebagai dasar untuk memahami realitas. Ini mencakup pengakuan bahwa persepsi dan pengalaman kita bersifat

berubah dan tidak kekal, dan bahwa dengan memahami hal ini, seseorang dapat melepaskan penderitaan dan mencapai kedamaian batin (S.III. 43).

Menurut (Kumala & Darmawanti, 2022) mendefinisikan efikasi diri adalah Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kompetensinya untuk berhasil menuntaskan tugas tertentu. Seseorang dengan efikasi diri tinggi, akan yakin atas prestasi dirinya. Adapun dimensi dari efikasi diri adalah (a) Magnitude, yaitu tingkat kesukaran tugas yang diyakini dapat diatasi olehnya. Indikatornya yaitu: (1) kemampuan mengatasi masalah yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas, dan (2) mengerjakan tugas yang dirasa mampu dilaksanakannya dan menghindari tugas di luar batas kemampuannya. Kemudian dimensi (b) Strength, yaitu keyakinan mengenai apakah tingkat kesukaran tugas tadi dinilai kuat atau lemah. Dari dimensi diatas indikatornya adalah (1) Keyakinan atas kemampuannya untuk meraih keberhasilan dalam setiap tugas, dan (2) Pengharapan yang kuat akan kemampuan diri yang mendorong untuk mencapai tujuan dan keberhasilan. Selanjutnya (c) Generality, yaitu derajat harapan generalisasi terhadap berbagai situasi. Dengan indikatornya adalah (1) Keyakinan pada pemahaman akan kemampuannya, dan (2) Mampu memahami kemampuan dirinya terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu yang bervariasi. Keyakinan terkait dengan efikasi diri sifatnya dipelajari.

Efikasi diri adalah Keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kompetensinya untuk berhasil menuntaskan tugas tertentu. Seseorang dengan efikasi diri tinggi, akan yakin atas prestasi dirinya. Adapun dimensi dari efikasi diri adalah (a) Magnitude, yaitu tingkat kesukaran tugas yang diyakini dapat diatasi olehnya. Indikatornya yaitu: (1) kemampuan mengatasi masalah yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas, dan (2) mengerjakan tugas yang dirasa mampu dilaksanakannya dan menghindari tugas di luar batas kemampuannya. Kemudian dimensi (b) Strength, yaitu keyakinan mengenai apakah tingkat kesukaran tugas tadi

dinilai kuat atau lemah. Dari dimensi diatas indikatornya adalah (1) Keyakinan atas kemampuannya untuk meraih keberhasilan dalam setiap tugas, dan (2) Pengharapan yang kuat akan kemampuan diri yang mendorong untuk mencapai tujuan dan keberhasilan. Selanjutnya (c) Generality, yaitu derajat harapan generalisasi terhadap berbagai situasi. Dengan indikatornya adalah (1) Keyakinan pada pemahaman akan kemampuannya, dan (2) Mampu memahami kemampuan dirinya terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu yang bervariasi. Keyakinan terkait dengan efikasi diri sifatnya dipelajari (Kurniawati & Rahman, 2024).

Buddha menekankan pentingnya kesadaran individu dalam mengambil tindakan (*attakāra*) dan pengaruh tindakan tersebut terhadap kehidupan seseorang. Buddha menolak pandangan bahwa tidak ada "self-doer" atau "other-doer," sebaliknya, ia menegaskan bahwa tindakan yang diprakarsai dengan sadar membawa konsekuensi moral, mencerminkan tanggung jawab pribadi (*A.III. 337*).

Keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk memobilisasi motivasi, sumber-sumber kognitif dan tindakan nyata yang dibutuhkan untuk berhasil melaksanakan tugas khusus pada situasi tertentu. Penentu tingkat keyakinan untuk bertindak mencakup apa yang terjadi di lingkungan, kognisi pribadi dan variabel biologis. Efikasi diri ditentukan pula oleh persepsi seseorang mengenai dampak dari tugas yang harus dilaksanakan, jika tugas dinilai dapat menghasilkan hal-hal yang diinginkan, maka akan memotivasi untuk berusaha berhasil terlaksanakannya (Wandani et al., 2024).

Proses efikasi diri diawali dengan memberi bobot tugas, melakukan evaluasi dan mengintegrasikan informasi-informasi mengenai persepsi kemampuan diri. Skala atau tingkat efikasi diri dapat dilihat dari magnitude, yaitu mengukur besaran atau tingkat kesulitan tugas yang diyakini seseorang bahwa ia mampu melaksanakannya dan strength, yang mengindikasikan apakah magnitude tadi kuat dan dapat memunculkan ketekunan ketika muncul kesulitan dalam pelaksanaan tugas

tersebut. Skala lain dari efikasi diri adalah generalisasi, yaitu persepsi atau harapan bahwa keberhasilan serupa dapat terjadi pada penugasan lain di situasi yang berbeda yang mana generalisasi ini tergantung pada situasi, tugas dan orang bersangkutan (Mu Minah & Soelaiman, 2024).

## **B. Kerangka Pemikiran**

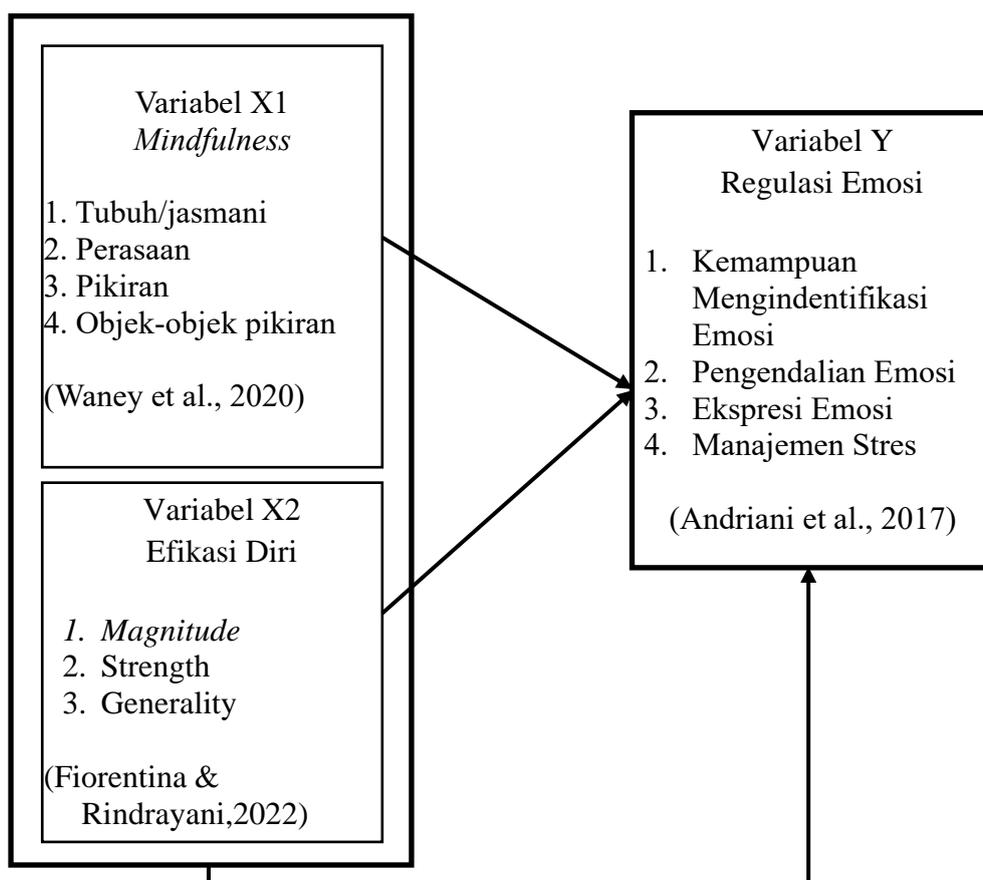
Sebagian besar siswa memiliki hambatan dalam proses pembelajaran dimana hambatan-hambatan ini membawa dampak negative pada siswa. Salah satu hambatan bagi siswa dalam pembelajaran adalah regulasi emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola dan merespons emosinya secara efektif. Di kalangan siswa, kemampuan ini dapat mempengaruhi prestasi akademik, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis. Regulasi emosi melibatkan pengenalan, pengelolaan, dan perubahan intensitas serta pengalaman emosional. Proses ini bisa dilakukan secara sadar (misalnya, melalui teknik relaksasi) atau tidak sadar (misalnya, melalui perubahan otomatis dalam respons emosional).

Pendapat diatas didukung dengan pernyataan beberapa tokoh yang mengatakan kemampuan ini dapat mempengaruhi prestasi akademik, interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh *mindfulness* dan efikasi diri terhadap regulasi emosi siswa. Praktik *mindfulness* menghasilkan keadaan mengenal diri sendiri dan emosi yang terjadi pada diri sendiri. Dalam konteks ini, *mindfulness* berhubungan dengan regulasi emosi karena dapat membantu siswa menjadi lebih sadar akan perasaan mereka dan lebih mampu mengelola respons emosional mereka. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres dan emosi, selain itu *mindfulness* juga dapat membawa pengaruh positif pada individu yang berdampak pada pengendalian diri, fungsi psikologis dan mengurangi pikiran-pikiran negatif.

Efikasi diri atau *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai hasil tertentu. Dalam konteks regulasi emosi, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan siswa bahwa mereka mampu mengontrol dan mengatur emosi mereka dengan sukses. Efikasi diri yang tinggi dapat mendorong siswa untuk lebih percaya diri dalam menghadapi situasi emosional yang menantang.

Keseluruhan ini menjelaskan bagaimana *mindfulness* dan efikasi diri dalam berinteraksi untuk mempengaruhi regulasi emosi siswa. *Mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran emosional dan memberikan alat untuk mengelola emosi dengan lebih baik. Efikasi diri dapat mempengaruhi seberapa percaya diri siswa dalam mengatasi tantangan emosional mereka. Gabungan dari keduanya dapat memberikan pendekatan yang holistik dalam meningkatkan regulasi emosi, dengan *mindfulness* memberikan kesadaran dan teknik pengelolaan emosi, sedangkan efikasi diri memperkuat keyakinan untuk berhasil dalam pengaturan emosional.

Terdapat beberapa ciri orang yang melibatkan berbagai aspek kognitif, fisiologis, dan sosial dalam regulasi emosi. Ciri-ciri regulasi emosi mencakup kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif dan sesuai dengan situasi. Sedangkan ciri-ciri individu yang memiliki *mindfulness* yang baik adalah Individu dengan *mindfulness* yang baik sering kali menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan berinteraksi secara positif dengan orang lain. Individu dengan efikasi diri yang baik biasanya lebih berhasil dalam mencapai tujuan mereka karena mereka memiliki keyakinan, motivasi, dan ketahanan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan dan hambatan. Apabila ketiga ciri-ciri diatas dikaitkan maka dapat diduga bahwa seseorang yang memiliki praktik *mindfulness* yang baik serta efikasi diri seperti diatas akan memperkecil kesempatan individu dalam memiliki regulasi emosi yang tinggi.



**Gambar 2. 1: Kerangka Pemikiran**

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah tanggapan awal terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk proposisi. Disebut pendahuluan karena jawaban pendahuluan atas rumusan masalah penelitian didasarkan pada teori yang sesuai (Sugiyono, 2017). Berdasarkan rumusan diatas, untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari variabel X1 (*Mindfulness*) X2 (Efikasi Diri) dengan variabel Y (Regulasi Emosi).

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, dapat dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ha: Terdapat pengaruh antara *mindfulness* dengan regulasi emosi.

Ho : Tidak ada pengaruh antara *mindfulness* dengan regulasi emosi

2. Ha : Terdapat pengaruh antara efikasi diri dengan regulasi emosi.

Ho : Tidak ada pengaruh antara efikasi diri dengan regulasi emosi

3. Ha: Terdapat pengaruh antara *mindfulness* dan efikasi diri bersama-sama dengan regulasi emosi.

Ho: Tidak ada pengaruh antara *mindfulness* dan efikasi diri bersama-sama dengan regulasi emosi

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**