

Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor Self-Efficacy Siswa SMA: Pendekatan Psikologis dan Pendidikan

Nie Lie¹, Heru Suherman², Budi Utomo³, Partono⁴, Kabri⁵

¹⁻⁵STIAB Smaratunga

Korespondensi: nielie1973@gmail.com¹

Abstract

This study aims to analyze the role of mindfulness and emotional intelligence as predictors of high school students' self-efficacy in the context of education and psychology. Self-efficacy is an important factor that influences students' motivation, perseverance and academic achievement. The research subjects consisted of various studies analyzed using the Systematic Literature Review (SLR) approach, with the method of searching for articles from internationally reputable databases covering open journals from 2020 to 2024. The results showed that mindfulness contributed to increasing self-efficacy through improving students' emotion regulation, stress management, and focus of attention. Meanwhile, emotional intelligence plays a role in strengthening students' self-efficacy in facing academic and social challenges through more adaptive emotion management. The combination of these two factors creates a synergistic effect that increases self-efficacy more optimally than if only one of the factors is strengthened. The findings provide practical implications for the development of a more holistic educational curriculum by incorporating mindfulness and emotional intelligence-based programs as strategies to improve students' self-efficacy.

Keywords: education; emotional intelligence; mindfulness; psychology; self-efficacy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *mindfulness* dan kecerdasan emosional sebagai prediktor *self-efficacy* siswa SMA dalam konteks pendidikan dan psikologi. *Self-efficacy* merupakan faktor penting yang memengaruhi motivasi, ketekunan, dan pencapaian akademik siswa. Subjek penelitian terdiri dari berbagai studi yang dianalisis menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR), dengan metode pencarian artikel dari basis data bereputasi internasional yang mencakup jurnal terbuka dari tahun 2020 hingga 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* melalui peningkatan regulasi emosi, pengelolaan stres, dan fokus perhatian siswa. Sementara itu, kecerdasan emosional berperan dalam memperkuat keyakinan diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial melalui pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Kombinasi kedua faktor ini menciptakan efek sinergis yang meningkatkan *self-efficacy* secara lebih optimal dibandingkan jika hanya salah satu faktor yang diperkuat. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan kurikulum pendidikan yang lebih holistik dengan memasukkan program berbasis *mindfulness* dan kecerdasan emosional sebagai strategi untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa.

Kata Kunci: kecerdasan emosional; mindfulness; pendidikan; psikologi; self-efficacy

Article History:

Received: 20 Januari 2025

Accepted: 21 Juni 2025

Published: 30 Juni 2025



Pendahuluan

Self-efficacy telah lama diakui sebagai determinan penting dalam keberhasilan belajar siswa. Dalam kerangka teori *Social Cognitive Theory* yang dikembangkan oleh Bandura, *self-efficacy* diposisikan sebagai motor penggerak utama dalam proses belajar. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi diyakini lebih mampu menetapkan tujuan yang menantang, menunjukkan ketekunan dalam menghadapi hambatan, dan menggunakan strategi belajar yang efektif (Bandura, 1977;1978). Meta-analisis lintas 49 studi pada jenjang pendidikan menengah atas menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* merupakan prediktor terkuat terhadap prestasi belajar, dengan *effect size* sebesar 0,74: melampaui kontribusi faktor kognitif seperti kecerdasan atau status sosial-ekonomi (Nunes et al., 2022). Selain itu, penelitian longitudinal terbaru mengungkapkan bahwa *self-efficacy* juga memediasi hubungan antara motivasi belajar otonom dan pencapaian akademik siswa dalam mata pelajaran inti (Basileo et al., 2024).

Namun demikian, kondisi ideal ini belum sepenuhnya tercermin dalam realitas pendidikan di tingkat SMA, khususnya di Indonesia. Banyak siswa menghadapi tantangan akademik yang kompleks, tekanan sosial, serta kesulitan dalam manajemen emosi dan stres belajar. Berdasarkan temuan Berdida et al. (2023), siswa dengan tingkat *self-efficacy* rendah cenderung memiliki kesulitan dalam mengatur waktu belajar, menghadapi tekanan tugas, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik. Jiang (2024) juga menegaskan bahwa rendahnya *self-efficacy* juga berkorelasi dengan peningkatan gejala stres dan penurunan kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Dalam merespons tantangan tersebut, berbagai pendekatan psikologis telah dikembangkan, salah satunya melalui integrasi *mindfulness* dan kecerdasan emosional dalam praktik pendidikan. *Mindfulness*, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyadari pengalaman saat ini secara utuh tanpa menghakimi, terbukti mampu meningkatkan regulasi emosi, fokus perhatian, dan pengendalian diri siswa—semuanya berkaitan erat dengan peningkatan *self-efficacy* (Martínez-Pérez et al., 2023). Di sisi lain, kecerdasan emosional membantu siswa mengenali dan mengelola emosi secara adaptif, memperbaiki relasi sosial, dan menunjang pencapaian akademik (Putri et al., 2024).

Meskipun manfaat masing-masing variabel tersebut telah dibuktikan secara empiris, penelitian yang mengintegrasikan *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy* secara simultan masih sangat terbatas, terutama dalam konteks pendidikan menengah atas di Indonesia. Sebagian besar studi terdahulu cenderung meneliti hubungan variabel tersebut secara terpisah, tanpa mengembangkan model konseptual terpadu yang mencerminkan interaksi dinamis antara ketiganya. Selain itu, belum banyak riset yang mengkaji ketiga aspek tersebut dalam kerangka pendidikan berbasis nilai-nilai Buddhis, yang mengedepankan keseimbangan antara aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Padahal, dalam praktik pendidikan abad ke-21, sinergi antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional menjadi kunci penting dalam membangun *self-efficacy* akademik dan kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan-temuan empiris mengenai peran *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa SMA, khususnya dalam konteks pendidikan yang lebih holistik. Kajian ini juga berupaya merumuskan dasar teoretis yang kokoh bagi desain intervensi psikologis di lingkungan sekolah, yang dapat memperkuat kepercayaan diri akademik siswa melalui pengembangan *mindfulness* dan kompetensi emosional.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap praktik pendidikan dan psikologi, khususnya dalam merancang strategi peningkatan *self-efficacy* berbasis pendekatan integratif. Selain itu, kajian ini mendukung arah kebijakan pendidikan nasional yang menekankan penguatan karakter, kesejahteraan psikologis, dan pembelajaran yang berpusat pada siswa melalui nilai-nilai spiritual dan

emosional (Jiang, 2024). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga aplikatif dalam memperkuat pendidikan karakter di era transformasi sosial dan teknologi yang kian kompleks.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis temuan penelitian yang relevan terkait hubungan antara *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy* siswa SMU. Pendekatan SLR dipilih karena memberikan kerangka kerja yang terstruktur dan transparan untuk meninjau literatur secara komprehensif, sehingga mampu mengidentifikasi pola temuan yang konsisten serta kesenjangan dalam literatur. Protokol SLR ini mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang telah terbukti efektif dalam memastikan kualitas dan validitas hasil tinjauan sistematik (Gómez-Leal et al., 2022).

SLR ini mengkaji artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020 hingga 2024, dengan menggunakan berbagai basis data bereputasi seperti Scopus, Web of Science, PubMed, Google Scholar, DOAJ, dan Sinta. Artikel yang diseleksi berasal dari jurnal bereputasi nasional maupun internasional dan ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Untuk memudahkan pemahaman, tahapan metode SLR diringkas dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Prosedur *Systematic Literature Review* (SLR)

Tahapan	Deskripsi Proses	Kriteria / Tools
1. Formulasi Fokus Kajian	Menentukan fokus kajian pada hubungan antara <i>mindfulness</i> , kecerdasan emosional, dan <i>self-efficacy</i> siswa SMA.	Kajian psikologis dan pendidikan
2. Strategi Pencarian	Pencarian dilakukan menggunakan kata kunci: " <i>mindfulness</i> ," " <i>emotional intelligence</i> ," " <i>self-efficacy</i> ," " <i>students</i> ," " <i>high school</i> ," " <i>systematic review</i> "	Operator Boolean: AND, OR, NOT; Filter tahun 2020–2024
3. Basis Data	Artikel diambil dari Scopus, Web of Science, PubMed, DOAJ, Sinta, dan Google Scholar	Jurnal bereputasi internasional, Sinta 2, Sinta 3, <i>open access</i>
4. Kriteria Inklusi	Artikel relevan dengan variabel utama, dalam konteks pendidikan atau psikologi, desain kuantitatif/kualitatif/campuran	Artikel berbahasa Inggris/Indonesia; PDF tersedia
5. Kriteria Eksklusi	Artikel di luar topik, tidak relevan, bukan <i>open access</i> , bukan populasi siswa, atau bukan dalam konteks pendidikan	Eliminasi awal berdasarkan judul/abstrak
6. Proses <i>Screening</i>	Dua tahap: (1) seleksi berdasarkan judul & abstrak, (2) evaluasi isi penuh artikel	Mengacu pada PRISMA <i>Flow Diagram</i>
7. Analisis Data	<i>Coding</i> tematik dan analisis naratif-deskriptif	Identifikasi pola, relasi antar variabel, dan kesenjangan literatur

Dalam proses *screening*, artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis lebih lanjut dengan menelaah isi secara menyeluruh. Contoh artikel yang diseleksi, penelitian oleh Martínez-Pérez et al., (2023) yang mengkaji hubungan antara *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy* (Martínez-Pérez et al., 2023), serta penelitian oleh Putri et al., (2024) tentang pentingnya kecerdasan emosional dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa, termasuk dalam studi ini (Putri et al., 2024).

Selanjutnya, proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu teknik *coding* untuk identifikasi tema-tema utama serta analisis deskriptif dan naratif. Teknik *coding* diterapkan untuk mengkategorikan temuan berdasarkan variabel penelitian, yaitu *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy*. Artikel yang relevan dianalisis secara sistematis untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan tema utama yang muncul dari data empiris (Gómez-Leal et al., 2022). Selain itu, analisis deskriptif - naratif digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk ringkasan yang mudah dipahami, seperti distribusi artikel berdasarkan tahun publikasi, konteks pendidikan, dan metode penelitian. Pendekatan naratif melengkapi analisis dengan menjelaskan secara terperinci bagaimana *mindfulness* dan kecerdasan emosional berkontribusi terhadap *self-efficacy* siswa SMA, dengan mengintegrasikan temuan dari berbagai studi (Martínez-Pérez et al., 2023). Pendekatan ini menghasilkan sintesis temuan yang tidak hanya bersifat deskriptif tetapi juga analitis, sehingga mendukung landasan teoritis yang kokoh dan relevan untuk merumuskan rekomendasi pendidikan berbasis bukti.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menyertakan 18 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, mencakup periode publikasi dari tahun 2020 hingga 2024. Sebagian besar artikel diterbitkan pada jurnal internasional bereputasi yang berfokus pada bidang pendidikan dan psikologi, dengan distribusi tahun publikasi menunjukkan peningkatan minat terhadap topik *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy* dalam beberapa tahun terakhir. Metode penelitian yang digunakan dalam artikel-artikel ini bervariasi, meliputi pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan campuran. Populasi penelitian terutama terdiri dari siswa SMA, dengan sebagian studi juga melibatkan pendidik dan konselor sekolah untuk memahami konteks psikososial yang lebih luas (Martínez-Pérez et al., 2023). Sebagai contoh, studi oleh Putri et al., (2024) menyoroti pentingnya kecerdasan emosional dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa SMA melalui pendekatan psikologis (Putri et al., 2024). Temuan ini mencerminkan cakupan topik yang luas namun tetap relevan dengan fokus penelitian, memberikan wawasan yang mendalam tentang hubungan antara *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy*.

Tabel 2. Visualisasi Data

Penulis (Tahun)	Topik Penelitian	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
Aldbyani et al., (2024)	<i>Mindfulness, academic competency and academic self-efficacy: A cross-sectional study</i>	Survei cross-sectional	<i>Mindfulness</i> berkorelasi positif dengan <i>self-efficacy</i> akademik.
Anagnostopoulou & Drigas, (2020)	<i>ICTs, mindfulness and emotional intelligence in inter-national educational policies.</i>	Analisis kebijakan terhadap dokumen kebijakan pendidikan internasional, laporan resmi, dan penelitian akademik tentang integrasi	Integrasi <i>mindfulness</i> , kecerdasan emosional, dan ICT dalam kebijakan pendidikan meningkatkan hasil pembelajaran, kesejahteraan siswa, dan menciptakan lingkungan

		ICT, mindfulness, dan kecerdasan emosional.	pendidikan inklusif dan adaptif.
Martínez-Pérez et al., (2023)	<i>Mindfulness Abilities Are Associated with Anxiety Levels, Emotional Intelligence, and Perceived Self-Efficacy</i>	Kuantitatif	<i>Mindfulness</i> meningkatkan regulasi diri, mengurangi kecemasan, dan berhubungan positif dengan <i>self-efficacy</i> .
Özcan, (2022)	<i>The Effectiveness of Mindfulness-Based Thriving Programs on High School Students' Perceived Stress, Mindfulness, Thriving, and Self-Efficacy Levels</i>	Eksperimental	Program berbasis <i>mindfulness</i> efektif menurunkan stres dan meningkatkan <i>mindfulness</i> serta <i>self-efficacy</i> siswa.
Putri et al., (2024)	<i>The Role of Emotional Intelligence in Improving Student Self-Efficacy</i>	Kuantitatif	Kecerdasan emosional secara signifikan meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa.
Çetin et al., (2024)	<i>Teacher Self-Efficacy Beliefs and Burnout: The Mediating Roles of Interpersonal Mindfulness in Teaching and Emotion Regulation</i>	Kuantitatif	<i>Mindfulness</i> interpersonal berperan dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> guru dan mengurangi <i>burnout</i> .
Mozaffari & Safaeirad, (2024)	<i>Comparing the Effectiveness of Emotional Intelligence and Self-Compassion Training on Mental Well-Being and Academic Self-Concept of High School Students in Hamedan</i>	Kuasi-eksperimental	Pelatihan kecerdasan emosional meningkatkan <i>self-efficacy</i> akademik siswa, terutama pada konsep diri akademik.
Nagpal et al., (2024)	<i>Technology-Enhanced Mindfulness-Based Collaborative Social Reasoning to Improve Adolescents' Social-Emotional Competencies</i>	Kuasi-eksperimental	Intervensi berbasis <i>mindfulness</i> teknologi meningkatkan regulasi emosi dan <i>self-efficacy</i> pada siswa.
Al-ahzam, (2023)	<i>Emotional Intelligence and Its Relationship to the Level of Self-Efficacy in Counseling Among Psychological and Educational Counseling Students</i>	Deskriptif	Hubungan positif ditemukan antara kecerdasan emosional dan <i>self-efficacy</i> dalam konteks konseling.
Jiang, (2024)	<i>The Mediating Role of Emotional Intelligence Between Self-Efficacy and Resilience in Chinese Secondary Vocational Students</i>	Kuantitatif	Kecerdasan emosional memediasi hubungan antara <i>self-efficacy</i> dan resiliensi siswa vokasi.
Sun & Lyu, (2022)	<i>Relationship between emotional intelligence and self-efficacy among college</i>	Kuantitatif dengan Metode	Kecerdasan emosional memiliki pengaruh positif

	<i>students: the mediating role of coping styles.</i>	stratified random sampling.	signifikan terhadap <i>self-efficacy</i> mahasiswa.
Gilar-Corbi et al., (2024)	<i>Emotional Factors and Self-Efficacy in the Psychological Well-Being of Trainee Teachers</i>	Kuantitatif	Faktor emosional seperti kecerdasan emosional dan <i>self-efficacy</i> memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa calon guru.
Fan & Cui, (2024)	<i>Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners</i>	Desain cross-sectional	<i>Mindfulness, self-efficacy, dan self-regulation</i> dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan pembelajar EFL.
Baños et al., (2023)	<i>Mediation of academic self-efficacy between emotional intelligence and academic engagement in physical education undergraduate students.</i>	Desain non-eksperimental, cross-sectional, dengan pendekatan korelasional-kausal.	Kecerdasan emosional, dapat memperkuat <i>self-efficacy</i> akademik, yang pada gilirannya meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa.
Pan et al., (2022)	<i>The relationship between trait mindfulness and subjective wellbeing of kindergarten teachers: the sequential mediating role of emotional intelligence and self-efficacy</i>	Desain kuantitatif dengan pendekatan survei	<i>Mindfulness</i> , kecerdasan emosional dan <i>self-efficacy</i> dalam meningkatkan kesejahteraan guru TK.
Chamizo-Nieto et al., (2021)	<i>The role of emotional intelligence, the teacher-student relationship, and flourishing on academic performance in adolescents: a moderated mediation study.</i>	Desain cross-sectional	Kecerdasan emosional, kesejahteraan psikologis, dan hubungan guru-siswa dalam meningkatkan prestasi akademik remaja.
Chan et al., (2021)	<i>Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial.</i>	Uji coba terkontrol acak dengan desain crossover	Peningkatan <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) merupakan prediktor utama peningkatan <i>self-efficacy</i> mahasiswa
Burhannudin et al., (2023)	<i>Mindfulness and Self-Efficacy Among Final-Year Students</i>	Kuantitatif korelasional	Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara <i>mindfulness</i> dan <i>self-efficacy</i> pada mahasiswa semester akhir.

Hubungan antara Mindfulness dan Self-efficacy

Hubungan antara *mindfulness* dan *self-efficacy* telah diakui secara luas dalam literatur psikologis dan pendidikan. *Mindfulness*, yang meningkatkan kesadaran penuh dan regulasi diri, memainkan peran penting dalam memperkuat kepercayaan diri siswa untuk mengelola tugas akademik dan tantangan lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *self-efficacy*, di mana siswa yang memiliki

tingkat mindfulness yang lebih tinggi menunjukkan efikasi diri yang lebih baik dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari (Aldbyani et al., 2024). Selain itu, *mindfulness* juga berkontribusi pada pengurangan stres dan peningkatan kejelasan konsep diri, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan koping dan efikasi diri individu (Mai et al., 2023). Penelitian ini juga menemukan bahwa *self-efficacy* berfungsi sebagai mediator penting, di mana *mindfulness* dapat secara tidak langsung memengaruhi keberhasilan akademik melalui peningkatan keyakinan diri. Penelitian Burhannudin et al., (2023) menemukan hubungan positif antara *mindfulness* dan efikasi diri. Temuan ini menegaskan pentingnya *mindfulness* dalam memperkuat keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas akhir (Burhannudin et al., 2023).

Lebih lanjut, studi oleh Pan et al., (2022) menyoroti bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *mindfulness* dan *self-efficacy*, menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran emosional yang difasilitasi oleh *mindfulness* dapat memperkuat efikasi diri (Pan et al., 2022). Penelitian lain menemukan bahwa *mindfulness* secara langsung meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan kecemasan, sehingga memberikan dampak positif pada efikasi diri dalam konteks yang lebih luas, termasuk pengelolaan akademik dan profesional (Fan & Cui, 2024). Temuan serupa juga diungkapkan oleh Özcan, (2022), yang menunjukkan bahwa program berbasis *mindfulness* secara signifikan mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran diri, berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* siswa SMA (Özcan, 2022). Secara keseluruhan, *mindfulness* tidak hanya memperkuat efikasi diri tetapi juga menciptakan kondisi psikologis yang kondusif untuk keberhasilan siswa, menjadikannya komponen penting dalam intervensi berbasis pendidikan.

Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Self-efficacy

Hubungan antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy* telah banyak diteliti dalam literatur pendidikan dan psikologi, dengan temuan yang menyoroti pentingnya kecerdasan emosional dalam memperkuat keyakinan diri individu untuk menghadapi berbagai tantangan. Kecerdasan emosional, yang melibatkan kemampuan untuk memahami, mengelola, dan mengatur emosi, ditemukan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *self-efficacy*. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi pada pengembangan *self-efficacy* melalui peningkatan regulasi diri, motivasi intrinsik, dan pengelolaan tekanan akademik (Udayar et al., 2020). Selain itu, kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam memediasi hubungan antara efikasi diri dan keterlibatan akademik, yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan (Baños et al., 2023). Penelitian lain menemukan bahwa kecerdasan emosional dan *self-efficacy* saling melengkapi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, membantu mereka lebih resilien terhadap tekanan akademik dan sosial (Jiang, 2024). Artikel lain seperti yang ditulis oleh Putri et al., (2024) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat secara efektif meningkatkan *self-efficacy* siswa SMA melalui pengelolaan emosi yang lebih baik, memberikan dasar untuk mendukung keberhasilan akademik siswa (Putri et al., 2024).

Selain itu, Mozaffari & Safaeirad, (2024) menekankan bahwa pendekatan pendidikan berbasis pengembangan emosional menunjukkan dampak yang lebih besar terhadap hubungan kecerdasan emosional dan *self-efficacy* dibandingkan sistem pendidikan yang lebih berorientasi pada hasil akademik (Mozaffari & Safaeirad, 2024). Dalam konteks stres dan rasa percaya diri, Martínez-Pérez et al., (2023) mengidentifikasi bahwa kecerdasan emosional adalah prediktor signifikan untuk pengelolaan stres, yang pada akhirnya memperkuat *self-efficacy* siswa (Martínez-Pérez et al., 2023). Hasil penelitian Sun & Lyu, (2022) menekankan pentingnya mengembangkan kecerdasan emosional dan strategi koping adaptif untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dalam menghadapi stres dan tantangan akademik.

Penelitian oleh Al-ahzam, (2023) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam keberhasilan siswa di bidang konseling psikologi melalui hubungan korelasional dengan *self-efficacy* (Al-ahzam, 2023). Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional bukan hanya komponen penting dalam keberhasilan akademik, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan psikologis yang mendukung perkembangan siswa secara holistik.

Kombinasi Mindfulness dan Kecerdasan Emosional sebagai Prediktor

Kombinasi *mindfulness* dan kecerdasan emosional telah terbukti menjadi prediktor kuat dalam mendukung *self-efficacy* siswa. *Mindfulness*, melalui kemampuannya meningkatkan regulasi diri dan mengurangi kecemasan, membantu siswa membangun perhatian penuh terhadap tugas dan tantangan yang dihadapi, sementara kecerdasan emosional melengkapi dengan meningkatkan kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional secara bersama-sama memperkuat keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka sendiri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial (Martínez-Pérez et al., 2023). Selain itu, kombinasi ini juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memediasi hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri, seperti yang ditemukan dalam studi penelitian di lingkungan pendidikan di China (Pan et al., 2022).

Penelitian ini menyoroti bahwa *mindfulness* dapat memengaruhi *self-efficacy* secara tidak langsung melalui kecerdasan emosional sebagai mediator, sehingga menekankan pentingnya integrasi kedua variabel dalam mendukung pengelolaan emosi dan pengembangan keyakinan diri siswa. Penelitian lain menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya meningkatkan regulasi emosi, tetapi juga berkontribusi signifikan pada coping *self-efficacy*, yang mendukung siswa dalam mengelola tekanan akademik secara lebih resilien (Jayanti et al., 2023). Selain itu, Jiménez-Picón et al., (2021) menyoroti pentingnya *mindfulness* dan kecerdasan emosional sebagai faktor pelindung terhadap stres, yang relevan dengan konteks siswa SMA dalam mengelola tekanan akademik (Jiménez-Picón et al., 2021). Dalam perspektif intervensi pendidikan, Özcan (2022) menunjukkan bahwa program berbasis *mindfulness* dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa secara bersamaan, yang secara signifikan berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* (Özcan, 2022). Penelitian lain oleh Al-ahzam (2023) menekankan pentingnya kecerdasan emosional dalam meningkatkan *self-efficacy*, yang dapat dilihat sebagai komponen pendukung intervensi berbasis *mindfulness* untuk mendukung pengelolaan emosi siswa (Al-ahzam, 2023). Dengan demikian, integrasi *mindfulness* dan kecerdasan emosional memberikan pendekatan holistik yang efektif dalam mendukung *self-efficacy* siswa SMA.

Sintesis Temuan

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis, ditemukan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional berkontribusi signifikan dalam membentuk *self-efficacy* siswa SMA, baik secara individu maupun melalui interaksi dinamis di antara keduanya. *Mindfulness* terbukti secara konsisten berperan dalam meningkatkan kesadaran diri, pengendalian atensi, dan pengelolaan stres, yang pada gilirannya mendukung peningkatan *self-efficacy* siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik (Martínez-Pérez et al., 2023). Praktik *mindfulness* juga diketahui memfasilitasi kondisi mental yang tenang dan fokus, yang menjadi dasar penting dalam mengembangkan ketahanan belajar (*learning resilience*) dan sikap proaktif terhadap tantangan akademik.

Sementara itu, kecerdasan emosional berfungsi sebagai kemampuan dasar dalam memahami, mengekspresikan, dan meregulasi emosi, baik terhadap diri sendiri maupun dalam hubungan sosial. Studi oleh Putri et al. (2024) menunjukkan bahwa siswa dengan

kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengatasi tekanan belajar, mempertahankan motivasi internal, serta membangun relasi interpersonal yang suportif di lingkungan sekolah. Kemampuan ini tidak hanya mendukung pengambilan keputusan akademik yang efektif, tetapi juga menumbuhkan rasa percaya diri dan ketekunan, dua elemen utama dalam *self-efficacy* menurut Bandura.

Lebih jauh lagi, sintesis beberapa studi seperti yang dilakukan oleh Fan & Cui (2024) mengindikasikan bahwa kombinasi *mindfulness* dan kecerdasan emosional menciptakan efek sinergis, yang jauh lebih kuat dibandingkan jika kedua faktor bekerja secara terpisah. Intervensi yang menggabungkan pelatihan *mindfulness* dengan keterampilan pengelolaan emosi dilaporkan mampu meningkatkan kontrol impuls, pengelolaan stres, dan kepercayaan diri secara bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kapasitas intrapersonal dan interpersonal secara terpadu merupakan fondasi penting dalam memperkuat *self-efficacy* siswa SMA, terutama dalam konteks pendidikan yang menuntut ketangguhan adaptif dan keseimbangan emosi. Namun demikian, meskipun hubungan positif ini telah banyak dilaporkan, hasil sintesis juga menyoroti kesenjangan-kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan. Salah satu kesenjangan utama adalah minimnya studi yang secara eksplisit mengkaji model integratif antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional sebagai prediktor bersama terhadap *self-efficacy*. Sun & Lyu (2022) mencatat bahwa sebagian besar penelitian terdahulu cenderung menganalisis kedua variabel ini secara terpisah, tanpa mengeksplorasi mekanisme interaksi atau pengaruh timbal balik di antara keduanya terhadap efikasi diri.

Selain itu, aspek-aspek mekanistik seperti bagaimana *mindfulness* meningkatkan kapasitas atensi dan kemudian memediasi regulasi emosi untuk memperkuat *self-efficacy*, belum banyak dijelaskan secara longitudinal maupun eksperimental (Lesmana, 2023). Hal serupa juga terjadi pada peran kecerdasan emosional yang dalam beberapa studi hanya dikaji dalam bentuk deskriptif, tanpa menguraikan jalur psikologisnya secara sistematis.

Kesenjangan lain yang mencolok adalah minimnya konteks lokal atau budaya dalam sebagian besar studi yang ditinjau. Belum banyak kajian yang menggali bagaimana faktor-faktor seperti nilai-nilai budaya, pendekatan spiritual (misalnya dalam pendidikan Buddhis), atau latar belakang sosial-ekonomi siswa memoderasi atau memediasi hubungan antara *mindfulness*, kecerdasan emosional, dan *self-efficacy*. Padahal, pendekatan kontekstual ini sangat penting untuk memastikan bahwa temuan dapat diterapkan secara efektif dalam lingkungan pendidikan di Indonesia.

Dengan mengidentifikasi dan memahami kesenjangan-kesenjangan tersebut, arah penelitian ke depan perlu mengintegrasikan desain studi lintas budaya, longitudinal, dan eksperimental, guna memperluas pemahaman tentang mekanisme kerja psikologis yang lebih kompleks dan kontekstual. Selain itu, penting untuk mengembangkan model intervensi yang tidak hanya meningkatkan *self-efficacy* secara kognitif, tetapi juga memperkuat dimensi afektif dan spiritual siswa secara simultan.

Konteks Psikologis dan Pendidikan

Dalam konteks kebijakan pendidikan kontemporer, pendekatan berbasis *mindfulness* dan kecerdasan emosional semakin mendapatkan perhatian karena dinilai efektif dalam memperkuat dimensi sosial-emosional siswa, yang berkorelasi langsung dengan prestasi akademik, kesehatan mental, serta pembentukan karakter. Duff (2022) menunjukkan bahwa integrasi *mindfulness* dalam kebijakan pendidikan berperan strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif secara psikologis. Program pembelajaran berbasis *mindfulness* terbukti meningkatkan kesadaran diri, konsentrasi, dan empati siswa—tiga komponen inti dalam membangun *self-efficacy* dan pembelajaran bermakna.

Lebih lanjut, Anagnostopoulou & Drigas (2020) menekankan bahwa penggabungan antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional dalam kurikulum sekolah dapat menjadi

katalisator penting dalam membangun sistem pendidikan yang berkelanjutan secara sosial dan emosional. Pendekatan ini sejalan dengan paradigma pendidikan abad ke-21 yang tidak lagi hanya menekankan pencapaian kognitif, melainkan juga mengutamakan kesejahteraan holistik siswa sebagai individu utuh. Dalam kerangka ini, kemampuan mengenali dan meregulasi emosi, mengelola stres, serta memahami perspektif orang lain dipandang sebagai bagian dari *lifelong learning competencies* yang esensial dalam membentuk ketahanan akademik dan kecakapan sosial.

Dari perspektif psikologi pendidikan, *mindfulness* telah dibuktikan sebagai strategi regulasi diri (*self-regulation*) yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa akademik siswa. Penerapan *mindfulness* dalam konteks pembelajaran adaptif mampu memperkuat fokus atensi, fleksibilitas kognitif, kesadaran metakognitif, dan kompetensi emosional siswa secara keseluruhan (Ulagammal & Ramesh, 2023). Penelitian oleh Wahyuni et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *self-efficacy* berkontribusi positif terhadap regulasi emosi pada siswa SMA, sehingga memungkinkan mereka untuk merespons tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif.

Selain itu, meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* yang dikombinasikan dengan terapi perilaku kognitif secara signifikan meningkatkan *academic buoyancy*, yakni kapasitas siswa untuk bangkit dari kegagalan atau tekanan akademik harian, melalui penguatan fungsi eksekutif seperti regulasi emosi dan pengambilan keputusan (Mawarni et al., 2024). Temuan ini menegaskan bahwa integrasi praktik *mindfulness* ke dalam kurikulum bukan hanya berkontribusi pada pengembangan *self-efficacy*, tetapi juga memperkuat ketahanan akademik dan pembentukan karakter siswa secara menyeluruh.

Secara praktis, implementasi pembelajaran sosial-emosional berbasis *mindfulness* dan kecerdasan emosional telah dilakukan di berbagai negara maju seperti Australia, Inggris, dan Finlandia. Program-program seperti *character education*, *emotional literacy*, dan *well-being curriculum* telah terbukti mampu mengurangi kecemasan akademik, meningkatkan empati, dan membentuk budaya sekolah yang lebih inklusif dan suportif (OECD., 2021). Hasil-hasil ini mempertegas bahwa dimensi psikologis siswa bukan sekadar pelengkap, melainkan merupakan komponen esensial dalam pendidikan yang utuh, resilien, dan berkelanjutan.

Di Indonesia, nilai-nilai emosional dan spiritual juga mulai diintegrasikan dalam pendidikan berbasis kearifan lokal dan agama, termasuk dalam pendidikan Buddhis. Pendidikan Buddhis menekankan pengembangan batin melalui praktik *sati* (perhatian penuh), *samadhi* (konsentrasi), dan *karuṇā* (welas asih), yang memiliki keterkaitan erat dengan konsep *mindfulness* dan kecerdasan emosional dalam psikologi modern. Nilai-nilai ini tidak hanya mendorong pembentukan karakter yang berintegritas, tetapi juga menunjang kemampuan siswa dalam mengelola emosi, fokus pada proses belajar, dan mengembangkan ketenangan batin.

Implikasi

Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa pengembangan kurikulum berbasis *mindfulness* dan kecerdasan emosional harus didukung oleh kebijakan pendidikan yang adaptif. Strategi ini memungkinkan sekolah untuk mengintegrasikan latihan *mindfulness* secara sistematis dalam kegiatan pembelajaran, serta mendukung pembelajaran sosial-emosional untuk memperkuat *self-efficacy* siswa. Dengan demikian, kurikulum yang dirancang secara holistik ini dapat menjawab tantangan pendidikan modern yang semakin kompleks, dengan memberikan dasar yang kuat bagi siswa untuk menghadapi tuntutan akademik dan sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap 18 artikel, penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness* dan kecerdasan emosional secara signifikan berkontribusi terhadap penguatan *self-efficacy* siswa SMA. *Mindfulness* terbukti meningkatkan regulasi diri, pengelolaan stres, dan fokus belajar, sedangkan kecerdasan emosional memperkuat kemampuan memahami dan mengelola emosi secara adaptif. Kombinasi keduanya menunjukkan efek sinergis yang memperkuat kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Temuan ini memperkaya literatur pendidikan psikologis serta memberikan dasar konseptual dan praktis bagi pengembangan kurikulum berbasis *mindfulness* dan kecerdasan emosional untuk mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan siswa secara holistik.

Daftar Referensi

- Al-ahzam, L. A. L. (2023). Emotional Intelligence and Its Relationship to the Level of Self-Efficacy in Counseling Among Psychological and Educational Counseling Students-Hodeidah University. *University of Science and Technology Journal for Management and Human Sciences*, 1(2), 41–69.
- Aldbyani, A., Alhadoor, Z. A. N., & Al-Abyadh, M. H. A. (2024). Mindfulness, Academic Competency and Academic Self-efficacy: A Cross-sectional Study. *Psychological Science and Education*, 29(2), 126–135.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17759/pse.2024290209>
- Anagnostopoulou, P., & Drigas, A. (2020). ICTs, Mindfulness and Emotional Intelligence in Inter-National Educational Policies. *International Journal of Recent Contributions From Engineering Science & It (Ijes)*, 8(4), 48. <https://doi.org/10.3991/ijes.v8i4.18543>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161.
- Baños, R., Calleja-Núñez, J. J., Espinoza-Gutiérrez, R., & Granero-Gallegos, A. (2023a). Mediation of academic self-efficacy between emotional intelligence and academic engagement in physical education undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 14(July), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1178500>
- Baños, R., Calleja-Núñez, J. J., Espinoza-Gutiérrez, R., & Granero-Gallegos, A. (2023b). Mediation of academic self-efficacy between emotional intelligence and academic engagement in physical education undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1178500.
- Basileo, L. D., Otto, B., Lyons, M., Vannini, N., & Toth, M. D. (2024). The role of self-efficacy, motivation, and perceived support of students' basic psychological needs in academic achievement. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1385442>
- Berdida, D. J. E., Lopez, V., & Grande, R. A. N. (2023). Nursing students' perceived stress, social support, self-efficacy, resilience, mindfulness and psychological well-being: A structural equation model. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(5), 1390–1404.
- Burhannudin, B., Rusmin, L., & Sunarjo, I. (2023). Mindfulness dan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Sublimapsi*, 4(3), 400–409.
<https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i3.40155>
- Çetin, G., Frank, J. L., & Jennings, P. A. (2024). Teacher Self-Efficacy Beliefs and Burnout: The Mediating Roles of Interpersonal Mindfulness in Teaching and Emotion Regulation. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 10634266241272048.
- Chamizo-Nieto, M. T., Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2021). The Role of Emotional

- Intelligence, the Teacher-Student Relationship, and Flourishing on Academic Performance in Adolescents: A Moderated Mediation Study. *Frontiers in Psychology*, 12(July), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695067>
- Chan, S. H. W., Yu, C. K.-C., & Li, A. W. O. (2021). Impact of mindfulness-based cognitive therapy on counseling self-efficacy: A randomized controlled crossover trial. *Patient Education and Counseling*, 104(2), 360–368.
- Duff, C. (2022). Educational policy shifts: A critical review of the emerging trend of mindfulness in education. *Policy Futures in Education*, 20(5), 608–616.
- Fan, L., & Cui, F. (2024). Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, 15(March), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>
- Gilar-Corbi, R., Perez-Soto, N., Izquierdo, A., Castejón, J.-L., & Pozo-Rico, T. (2024). Emotional factors and self-efficacy in the psychological well-being of trainee teachers. *Frontiers in Psychology*, 15, 1434250.
- Gómez-Leal, R., Holzer, A. A., Bradley, C., Fernández-Berrocal, P., & Patti, J. (2022). The relationship between emotional intelligence and leadership in school leaders: a systematic review. *Cambridge Journal of Education*, 52(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2021.1927987>
- Jayanti, K., Khedkar, A., & Babu, K. D. (2023). Emotional Intelligence , Mindfulness And Coping Self-Efficacy Among Mental Health Professionals. *Indian Journal of Research*, 12(04), 16–18.
- Jiang, R. (2024). The mediating role of emotional intelligence between self-efficacy and resilience in Chinese secondary vocational students. *Frontiers in Psychiatry*, 15(July), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1382881>
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: Systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105491>
- Lesmana, T. (2023). Meditasi Mindfulness Guna Meningkatkan Mindfulness Siswa SMA Sebagai Cara Menjaga Kesehatan Mental. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(02), 51–60.
- Mai, X., Li, F., Wu, B., & Wu, J. (2023). Mindfulness and meaning in life: The mediating effect of self-concept clarity and coping self-efficacy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychology in Africa*, 33(3), 263–269.
- Martínez-Pérez, I., García-Rodríguez, A., Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2023). Mindfulness Abilities Are Associated With Anxiety Levels, Emotional Intelligence, and Perceived Self-Efficacy. *Sustainability*, 15(6), 4729. <https://doi.org/10.3390/su15064729>
- Mawarni, A., Taufiq, A., Ilfiandra, I., Faizal, F., & Makmun, F. (2024). Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Interventions to Enhance Academic Buoyancy: A Meta-Analytic Study. *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah*, 9(2).
- Mozaffari, A., & Safaeirad, I. (2024). Comparing the Effectiveness of Emotional Intelligence and Self-Compassion Training on Mental Well-Being and Academic Self-Concept of High School Students in Hamedan. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 7(3), 196–206.
- Nagpal, M., Lin, T., Park, H., Anderman, E., Bihari, T., Madrid, L., Ford, J., & Subramaniam, B. (2024). Technology-enhanced mindfulness-based collaborative social reasoning to improve adolescents' social-emotional competencies. *Journal of Research on Adolescence*.

- Nunes, C., Oliveira, T., Santini, F. de O., Castelli, M., & Cruz-Jesus, F. (2022). A Weight and Meta-Analysis on the Academic Achievement of High School Students. *Education Sciences*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/educsci12050287>
- OECD. (2021). *Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills*. OECD Publishing Paris. <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>
- Özcan, N. A. (2022a). The effectiveness of mindfulness-based thriving programs on high school students' perceived stress, mindfulness, thriving and self-efficacy levels. *Acta Educationis Generalis*, 12(1), 74–94.
- Özcan, N. A. (2022b). The Effectiveness of Mindfulness-Based Thriving Programs on High School Students' Perceived Stress, Mindfulness, Thriving and Self-Efficacy Levels. *Acta Educationis Generalis*, 12(1), 74–94. <https://doi.org/10.2478/atd-2022-0004>
- Pan, B., Fan, S., Wang, Y., & Li, Y. (2022). The Relationship Between Trait Mindfulness and Subjective Wellbeing of Kindergarten Teachers: The Sequential Mediating Role of Emotional Intelligence and Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13(973103), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.973103>
- Putri, G. M., Kawuryan, S. P., Saptono, B., & Fianto, Z. A. (2024). The Role of Emotional Intelligence in Improving Student Self-Efficacy. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 8(2), 370–378. <https://doi.org/10.23887/jisd.v8i2.68257>
- Sun, G., & Lyu, B. (2022). Relationship between emotional intelligence and self-efficacy among college students: the mediating role of coping styles. *Discover Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-022-00055-1>
- Udayar, S., Fiori, M., & Bausseron, E. (2020). Emotional intelligence and performance in a stressful task: The mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 156(December 2019). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109790>
- Ulagammal, S., & Ramesh, C. D. (2023). Expanding Access To Mindfulness Education In Adaptive Learning: Enhancing Student Well-Being And Academic Success. *Thiagarajar College Of Preceptors Edu Spectra*, 5(1), 81–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.34293/eduspectra.v5is1-may23.014>
- Wahyuni, E. P., Ardianto, H., Dharmatanna, S., Burmansah, B., Seneru, W., Kasrah, R., & Ismoyo, T. (2024). A Mindful Character Development: Mindfulness and Self-Efficacy Enhances Emotional Regulation of High School Students. *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*, 8(2), 168–178.