

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Upaya yang tepat untuk menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas dan seyogyanya berfungsi sebagai alat untuk membangun sumber daya manusia yang bermutu adalah pendidikan (Hirschman & Wood, 2018). Pendidikan diyakini oleh banyak negara sebagai sarana untuk menyiapkan sumber daya manusia dalam rangka memenangkan persaingan dalam segala bidang (Siswantara, 2016). Keyakinan tersebut tidaklah berlebihan, mengingat negara-negara yang menjadikan sektor pendidikan sebagai prioritas pembangunan bangsanya, muncul sebagai negara dengan kekuatan sumber daya manusia yang handal. Dengan sumber daya manusia yang handal suatu bangsa mampu meningkatkan kesejahteraan bangsanya sendiri (Darongdkk., 2021).

Tingkat kebahagiaan merupakan salah satu indikator penting dalam mengukur kesejahteraan sumber daya manusia (SDM). Kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang bersifat subjektif, yang dirasakan oleh seseorang terhadap berbagai hal yang terjadi dalam hidupnya (Ibrahim & Murfiantie, 2023). Keadaan ini mencakup perasaan senang, tenang, tenteram, serta sikap ikhlas, syukur, dan sabar (Ng, 2022). Kebahagiaan merupakan suatu keadaan yang bersifat subjektif, yang dirasakan secara berbeda oleh setiap individu tergantung pada pengalaman dan persepsi masing-masing (Ibrahim & Murfiantie, 2023). Perasaan bahagia tidak hanya meliputi kegembiraan semata, tetapi juga mencakup ketenangan, kedamaian

batin, serta sikap ikhlas, syukur, dan sabar. Emosi-emosi ini saling melengkapi dan membentuk keseluruhan pengalaman kebahagiaan yang unik bagi setiap orang. Misalnya, seseorang mungkin merasa bahagia karena keberhasilan yang diraih, sementara yang lain merasakan kebahagiaan dari ketenangan hati meskipun tanpa pencapaian besar.

Kebahagiaan mencerminkan kualitas hidup individu, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. SDM yang bahagia cenderung memiliki motivasi kerja yang tinggi dan produktivitas yang optimal. Salah satu faktor penyebab tingkat kebahagiaan yang rendah adalah gangguan emosi seperti stress dan depresi (Adwas et al., 2019; Kraiss et al., 2020). Stress didefinisikan sebagai persepsi ancaman, yang mengakibatkan ketidaknyamanan kecemasan, ketegangan emosional, dan kesulitan dalam penyesuaian (Fink, 2009).

Di Bali, dalam beberapa tahun terakhir terjadi peningkatan kasus bunuh diri yang menjadi perhatian serius masyarakat dan pemerintah daerah. Data dari Radar Buleleng menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2024 tercatat 95 kasus bunuh diri, dengan mayoritas terjadi pada laki-laki (72 kasus) dibandingkan perempuan (23 kasus). Jika dilihat dari distribusi usia, kelompok usia 19–25 tahun mencatat 11 kasus, sementara kelompok usia 0–18 tahun terdapat 7 kasus (Febriani, 2024). Metode yang paling umum digunakan adalah gantung diri dan konsumsi racun. Fenomena ini mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang signifikan dalam masyarakat, termasuk pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.

Kondisi tersebut semakin menguatkan temuan berbagai penelitian bahwa salah satu penyebab dominan terjadinya bunuh diri adalah gangguan emosi dan

kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stress. Studi menunjukkan bahwa sekitar 80–90% kasus bunuh diri berkaitan dengan gangguan mental, khususnya depresi dan kecemasan yang tidak tertangani dengan baik (Prabasanti, 2024). Selain itu, faktor psikologis yang mencakup ketidakmampuan mengelola emosi (*emotion dysregulation*) menjadi faktor dominan yang memicu munculnya ide bunuh diri pada remaja (Pradipta & Valentina, 2024). Penelitian lain juga menegaskan bahwa disregulasi emosi memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya ide bunuh diri, bahkan dapat menjelaskan lebih dari setengah variasi kecenderungan tersebut pada remaja (Shafira et al., 2023). Secara lebih spesifik, tekanan emosional yang berat seperti konflik keluarga, perasaan tidak didukung, kehilangan, hingga tekanan akademik sering menjadi pemicu utama munculnya keinginan bunuh diri pada remaja (Hasanudin et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa bunuh diri bukan hanya persoalan individu, tetapi juga berkaitan erat dengan lingkungan sosial dan kemampuan individu dalam mengelola emosi yang dimilikinya.

Meskipun data bunuh diri tidak secara langsung merepresentasikan kondisi siswa di lingkungan sekolah, fenomena ini dapat menjadi indikator meningkatnya masalah kesehatan mental, seperti stress dan depresi, pada kelompok usia produktif dan pelajar. Dalam konteks pendidikan, kondisi psikologis seperti depresi memiliki keterkaitan erat dengan kemampuan kognitif siswa, termasuk konsentrasi belajar. Siswa yang mengalami depresi cenderung mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, menurunnya motivasi belajar, serta gangguan dalam memproses informasi.

Depresi dan stress merupakan bentuk dari gangguan emosi. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan siswa mengalami gangguan emosi sehingga merasa tidak bahagia. Banyaknya tugas sekolah membuat siswa sering merasa lelah karena kurangnya waktu yang diberikan dalam menyelesaikan tugas (Aulia & Panjaitan, 2019). Siswa dengan jadwal yang padat dapat dengan cepat kewalahan karena tidak memiliki waktu luang untuk bersantai. Seiring kenaikan jenjang dari sekolah dasar ke sekolah menengah atas, jumlah dan tingkat kesulitan tugas sekolah meningkat dan siswa yang tidak memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik dapat mengalami stress (Clabaugh dkk., 2021). Kurangnya dukungan dari orang tua atau guru, dapat menambah stress pada siswa (Figueiredo & Dias, 2012). Mereka mengharapkan dukungan namun dukungan yang diberikan tidak cukup.

Gangguan emosi cenderung dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. Padahal Konsentrasi belajar memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi akademik siswa, kesejahteraan emosional, dan perkembangan secara keseluruhan (Mahmud & Fajri, 2021). Dalam proses belajar, siswa yang memiliki konsentrasi baik akan lebih mudah mengolah materi, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih baik (Riinawati, 2021). Hal ini dapat menghasilkan nilai yang lebih tinggi dan pembelajaran yang lebih efektif. Selain itu, siswa yang dapat berkonsentrasi dengan baik mampu menyelesaikan tugas lebih cepat dan lebih berkualitas.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 6 Denpasar, ditemukan beberapa indikasi adanya gangguan emosi pada sebagian siswa. Observasi dilakukan melalui pengamatan langsung selama kegiatan pembelajaran di kelas serta interaksi siswa di lingkungan sekolah. Hasil

pengamatan menunjukkan bahwa tidak semua siswa mampu mengelola emosinya dengan baik ketika menghadapi tuntutan akademik maupun interaksi sosial di sekolah. Selama proses pembelajaran berlangsung, beberapa siswa terlihat menunjukkan ketidakstabilan emosi yang ditandai dengan perubahan suasana hati yang cepat, mudah tersinggung, serta kesulitan mengontrol reaksi emosional ketika menghadapi situasi tertentu. Misalnya, ketika diberikan tugas yang dianggap sulit atau ketika terjadi konflik kecil dengan teman sebaya, beberapa siswa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan seperti marah, mengeluh, atau menunjukkan sikap enggan untuk melanjutkan kegiatan belajar. Selain itu, terdapat pula siswa yang menunjukkan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial di kelas. Beberapa siswa tampak kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, jarang merespons pertanyaan dari guru, serta menunjukkan ekspresi wajah murung atau kurang bersemangat selama kegiatan pembelajaran. Kondisi emosional seperti ini dapat memengaruhi keterlibatan siswa dalam proses belajar di kelas.

Masalah konsentrasi belajar merupakan salah satu tantangan yang sering dialami oleh remaja. Pada masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk fokus saat belajar. Tekanan dari lingkungan sekolah, tuntutan akademik yang semakin tinggi, serta pengaruh teman sebaya seringkali membuat remaja mudah terdistraksi (Kamalah et al., 2023). Selain itu, penggunaan gadget dan media sosial secara berlebihan juga menjadi faktor utama yang mengganggu konsentrasi belajar di kalangan remaja saat ini. Kondisi emosi yang labil dan kecenderungan untuk mudah bosan turut memperparah masalah ini. Akibatnya, prestasi akademik bisa

menurun karena materi pelajaran tidak terserap dengan optimal. Oleh sebab itu, penting bagi remaja mendapatkan dukungan dari keluarga dan sekolah agar mampu mengelola waktu serta menjaga fokus selama proses pembelajaran berlangsung (Malfasari et al., 2020).

Konsentrasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis remaja yang cenderung menolak atau menghindari pengakuan terhadap pikiran dan emosinya (Ifdil et al., 2023). Sikap penolakan ini mencerminkan keadaan *mindlessness*, yaitu kondisi ketika individu tidak sepenuhnya hadir secara sadar dan lebih memilih menghindari dari permasalahan yang dihadapi (Hogan, 2009). Dalam keadaan ini, proses perhatian menjadi tidak terarah karena pikiran siswa dipenuhi oleh konflik internal yang tidak disadari atau ditekan. Akibatnya, siswa mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian (*attention focus*), mempertahankan fokus dalam waktu tertentu (*sustained attention*), serta menyaring informasi yang relevan (*selective attention*). Selain itu, rendahnya kesadaran diri juga melemahkan kemampuan pengendalian diri (*self-control*), sehingga siswa lebih mudah terdistraksi oleh rangsangan eksternal maupun dorongan internal seperti melamun atau kecemasan. Kondisi ini pada akhirnya menurunkan keterlibatan mental (*mental engagement*) dalam pembelajaran, yang berdampak pada rendahnya kualitas pemahaman dan hasil belajar.

Sebaliknya, *mindfulness* sebagai kondisi yang menekankan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada pengalaman saat ini (Brown & Ryan, 2003) berperan penting dalam memperkuat konsentrasi belajar. Melalui *mindfulness*, siswa dilatih untuk menyadari pikiran, emosi, dan sensasi yang

muncul tanpa menghindar ataupun menghakimi, sehingga beban psikologis dapat dikelola secara lebih adaptif. Kesadaran ini memungkinkan siswa untuk mengarahkan kembali perhatiannya secara sengaja pada tugas belajar, meningkatkan kemampuan mempertahankan fokus, serta lebih selektif dalam memproses informasi yang relevan. Perhatian atau konsentrasi siswa merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses belajar dan pencapaian akademik. Namun, variabel perhatian sering kali kurang mendapat perhatian dalam penelitian pendidikan karena sebagian besar kajian lebih berfokus pada hasil belajar dibandingkan proses psikologis yang mendukungnya. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan konsentrasi dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu faktor utama adalah fungsi eksekutif (*executive function*), yaitu kemampuan individu dalam mengatur perhatian, mengendalikan perilaku, dan mengelola aktivitas kognitif. Siswa yang mengalami gangguan emosional atau perilaku cenderung memiliki fungsi eksekutif yang lebih rendah sehingga berdampak pada menurunnya konsentrasi dan performa akademik (Cumming et al., 2024). Selain itu, stress dan emosi negatif seperti kecemasan serta depresi juga dapat mengganggu fokus, memori, dan motivasi belajar siswa (Cassady et al., 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa strategi *self-monitoring* terhadap performa akademik mampu meningkatkan perilaku *on-task* siswa dibandingkan hanya memantau perhatian semata (Rafferty & Raimondi, 2009). Faktor pendukung lainnya seperti aktivitas fisik yang teratur, kualitas tidur yang cukup, serta hubungan sosial yang positif dengan guru, teman sebaya, dan keluarga juga berperan penting dalam menjaga konsentrasi siswa (Boujut &

Décamps, 2012; Noh et al., 2020). Oleh karena itu, perhatian siswa merupakan variabel yang penting dalam dunia pendidikan karena berkaitan erat dengan kondisi psikologis, kesehatan mental, dan lingkungan sosial yang secara langsung memengaruhi keberhasilan belajar siswa.

Untuk mengatasi gangguan emosional siswa, beberapa strategi dan intervensi dapat untuk mengatasi gangguan emosional seperti memberikan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan strategis terkait upaya-upaya mengembangkan kebahagiaan dan mengatasi gangguan emosional siswa. Tujuan utama bimbingan dan konseling di tingkat sekolah adalah untuk memenuhi kebutuhan emosional, sosial, dan perilaku siswa (Batoool et al., 2023). Selain itu, untuk menciptakan lingkungan yang ramah dan lancar untuk membantu mereka dalam berbagai cara. Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) membantu peserta didik untuk memahami, menerima, mengarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan keputusan dirinya secara bertanggungjawab untuk mencapai kesuksesan, kesejahteraan dan kebahagiaan sehingga peserta didik memiliki hidup yang produktif dan sejahtera (Kamaluddin, 2011).

Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMP Negeri 6 Denpasar, layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa pada umumnya masih dilakukan dengan pendekatan yang bersifat konvensional. Konseling lebih banyak dilaksanakan melalui metode tatap muka secara langsung dalam bentuk percakapan antara guru bimbingan dan konseling dengan siswa yang mengalami permasalahan. Pendekatan ini pada dasarnya bertujuan untuk membantu siswa memahami masalah

yang dihadapi serta menemukan solusi yang tepat melalui proses komunikasi interpersonal.

Namun, dalam praktiknya pendekatan konseling yang masih konvensional ini memiliki beberapa keterbatasan. Proses konseling sering kali berlangsung secara verbal dan bersifat nasihat, sehingga siswa hanya menerima penjelasan atau arahan dari guru tanpa melibatkan pengalaman belajar yang lebih aktif dan reflektif. Kondisi ini membuat sebagian siswa kurang tertarik untuk mengikuti proses konseling secara mendalam, terutama bagi siswa yang memiliki kesulitan dalam mengekspresikan perasaan atau pengalaman emosional mereka. Selain itu, metode konseling yang digunakan juga belum banyak memanfaatkan media atau teknologi pendukung yang dapat membantu siswa memahami dan mengelola emosinya dengan lebih baik. Padahal, karakteristik remaja pada jenjang sekolah menengah pertama cenderung lebih responsif terhadap pendekatan yang bersifat visual, interaktif, dan pengalaman langsung. Ketika layanan konseling hanya dilakukan melalui percakapan biasa, beberapa siswa terlihat kurang terbuka dan kurang terlibat secara emosional dalam proses konseling.

Keterbatasan pendekatan konseling yang masih konvensional ini berpotensi membuat penanganan masalah emosional siswa kurang optimal. Siswa yang mengalami gangguan emosi terkadang membutuhkan pendekatan yang lebih inovatif dan kontekstual agar mereka dapat memahami perasaan, mengelola emosi, serta mengembangkan perilaku yang lebih positif. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan metode konseling yang lebih kreatif dan interaktif sehingga layanan

bimbingan dan konseling dapat memberikan dampak yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan emosional yang mereka alami.

Beberapa studi terdahulu telah mencatat bahwa *mindfulness* dapat menunjang pencapaian tujuan khusus layanan BK yakni memahami dan menerima diri dan lingkungannya. Praktik *mindfulness* dalam layanan BK dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan performa akademik, mengembangkan keahlian sosial, dan belajar *coping mechanism* untuk mengembangkan kualitas pribadi hidupnya (Tadlock-Marlo, 2011). *Mindfulness* adalah pendekatan terapeutik yang menggabungkan praktik *mindfulness* untuk membantu klien mengembangkan kesadaran dan penerimaan yang lebih besar terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh mereka (Stauffer & Pehrsson, 2012). Hal ini berakar pada konsep *mindfulness*, yang melibatkan perhatian pada momen saat ini dengan sikap tidak menghakimi dan menerima. Pendekatan ini dapat digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, termasuk stress, kecemasan, depresi, dan nyeri kronis. *Mindfulness* dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan pelayanan BK yang efektif dan memberikan dampak yang positif bagi remaja di SMP (Yandri et al., 2023). *Mindfulness* dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan pelayanan BK yang efektif dan memberikan dampak yang positif bagi remaja di SMP. Sekolah Dasar dan SMP merupakan lingkungan ideal untuk implementasi dan praktik *mindfulness* (Tadlock-Marlo, 2011).

Gangguan emosi, seperti kecemasan dan stress, memiliki keterkaitan yang erat dengan fungsi kognitif siswa. Ketika siswa mengalami gangguan emosi, kemampuan mereka dalam berpikir jernih, mengingat informasi, dan memecahkan

masalah cenderung menurun (Dewi et al., 2022). Hal ini dapat berdampak negatif pada proses belajar serta prestasi akademik karena otak lebih fokus pada perasaan tidak nyaman daripada materi pelajaran. Untuk mengatasi hal tersebut, pendekatan seperti *mindfulness* dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat menjadi solusi efektif. *Mindfulness* membantu siswa untuk lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan mereka tanpa menghakimi sehingga mampu meredakan stress secara alami. Sementara itu, CBT berperan dalam membantu siswa mengenali pola pikir negatif serta menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif dan positif. Dengan menerapkan kedua metode ini secara konsisten, diharapkan kesehatan emosional maupun kognitif siswa dapat terjaga sehingga proses belajar berjalan lebih optimal.

Konsep *mindfulness* sangat erat kaitannya dengan kognitif behavioral. Terapi perilaku kognitif (CBT) kini telah menjadi trend dalam psikoterapi di sebagian besar dunia. Trend ini disebabkan CBT telah terbukti memberikan efektif dalam memberikan layanan Kesehatan perilaku serta akuntabel dalam berbagai aspek (Baker et al., 2009). Meskipun manfaat praktik CBT telah terbukti secara empiris, model CBT saat ini terus mengalami perkembangan. Menurut Hayes (2004), perkembangan terakhir CBT generasi mencerminkan penekanan pada prinsip *mindfulness*.

Terapi Kognitif Berbasis *Mindfulness* atau *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) merupakan pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy*/CBT) dengan praktik *mindfulness* untuk mengatasi masalah kesehatan mental, khususnya

depresi dan kecemasan (Setiawan & Pramadi, 2023). Sebagai pendekatan *mindfulness-based*, MBCT tidak hanya menggunakan teknik mindfulness sebagai alat, tetapi menjadikannya sebagai dasar dalam membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan pada saat ini, serta mengembangkan sikap penerimaan tanpa menghakimi (Sipe & Eisendrath, 2012). MCBT bertujuan untuk mencegah terulangnya episode depresi dan mengurangi gejala kecemasan dengan menumbuhkan perspektif penuh perhatian dan menerima.

Teknologi telah mengubah teknik konseling secara signifikan dalam berbagai cara seperti meningkatkan aksesibilitas, efisiensi, dan efektivitas layanan kesehatan mental. Terapi *Realitas Virtual* (VR) adalah salah satu bentuk kemajuan teknologi dalam konseling. Terapi VR adalah teknik terapi inovatif dan imersif yang memanfaatkan teknologi VR untuk menciptakan lingkungan simulasi untuk tujuan terapeutik (Romano, 2005). VR digunakan dalam terapi eksposur untuk membantu klien menghadapi dan mengelola fobia, PTSD, dan gangguan kecemasan dalam lingkungan *virtual* yang terkendali dan aman (Dey & Rukshshan T Jeevajyoti, 2019). VR dapat menciptakan pengalaman terapeutik mendalam yang meningkatkan efektivitas modalitas pengobatan tertentu, seperti terapi perilaku kognitif (CBT).

Dalam praktik konseling dan psikoterapi, mengintegrasikan kearifan lokal dan nilai-nilai budaya dalam era perkembangan teknologi ke dalam pendekatan dan model konseling menjadi semakin penting, karena konseling merupakan pendekatan holistik terhadap pembangunan manusia (Zamroni, 2019). Masyarakat Indonesia sendiri mengenal keberagaman nilai-nilai kearifan local yang tentunya

diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan masyarakatnya (Yurika & Nugroho, 2022). Pendapat tersebut didukung oleh pendapat dari Ramadhani et al., (2022) yang menjelaskan bahwa layanan bimbingan konseling yang tepat diterapkan di Indonesia seharusnya adalah layanan bimbingan dan konseling yang multicultural. Sehingga, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling berdasarkan pada nilai-nilai budaya bangsa yang dapat mewujudkan kehidupan bermasyarakat yang selaras dengan kondisi yang *pluralistik* (Ayob et al., 2021).

Salah satu bentuk kearifan lokal yang dapat diterapkan dalam praktik konseling dan psikoterapi adalah *Tri Kaya Parisudha*. *Tri Kaya Parisudha* adalah konsep Hindu yang mendorong perilaku etis dan bertanggung jawab (Budayasa & Dharmawan, 2023). Melalui praktik nilai-nilai keagamaan dalam *Tri Kaya* meliputi aspek material, spiritual, dan sosial dalam kehidupan individu. *Tri Kaya Parisudha* dapat diartikan sebagai tiga kategori amalan yang menjadi landasan ajaran etika agama Hindu, yang harus dijalani oleh setiap individu untuk mencapai kesempurnaan dan kesucian hidup (Suranata, 2020). *Tri Kaya Parisudha* mengacu pada tiga bagian tubuh yang disucikan: *manacika parisudha* yang berarti berpikir baik; *wacika parisudha* yang artinya berkata baik dan sopan; dan *kayika parisudha* yang artinya berbuat baik.

Dalam praktik konseling, prinsip *Tri Kaya Parisudha* sangat relevan untuk membangun hubungan konselor-klien yang sehat; konselor diharapkan memiliki pikiran positif tanpa prasangka buruk (*Manacika*), berkomunikasi dengan ucapan jujur dan empati (*Wacika*), serta melakukan tindakan nyata seperti mendengarkan aktif dan memberikan dukungan moral kepada klien (*Kayika*). Dengan menerapkan

nilai-nilai *Tri Kaya Parisudha* dalam proses konseling, interaksi antara konselor dan klien akan menjadi lebih harmonis sehingga perubahan positif pada diri individu dapat tercapai secara optimal.

Mindfulness Cognitive Behavioral (Mindfulness-CBT) adalah pendekatan yang menggabungkan dua metode utama: *mindfulness* dan *cognitive behavioral therapy (CBT)*. Tujuannya adalah membantu individu mengelola pikiran dan emosinya secara lebih efektif, terutama dalam menghadapi stress, kecemasan, atau depresi. Dalam *Mindfulness-CBT*, individu dilatih untuk mengamati pikiran dan perasaan mereka dengan cara yang tidak reaktif, sembari mengaplikasikan teknik CBT untuk mengubah pola pikir negatif. Misalnya, ketika seseorang merasakan stress atau kecemasan, mereka diajarkan untuk mengamati perasaan tersebut tanpa menghakimi, lalu menggunakan prinsip CBT untuk mempertanyakan validitas pikiran negatif yang mungkin muncul. Konsep *Mindfulness Cognitive Behavioral (M-CB)* dan *Tri Kaya Parisudha* memiliki titik temu dalam hal pencapaian keseimbangan, harmoni, dan kesejahteraan, baik pada tingkat individu maupun sosial. Keduanya menawarkan pendekatan untuk mencapai kesehatan mental, emosional, spiritual, dan hubungan sosial yang positif (Suranata, 2020).

Teknologi digital telah merevolusi proses bimbingan konseling dengan menghadirkan berbagai inovasi yang signifikan, seperti teleterapi, kecerdasan buatan (AI), dan teknologi berbasis *realitas virtual (VR)* (Han, 2022). Teleterapi memungkinkan interaksi antara konselor dan klien secara daring tanpa batasan geografis, sehingga meningkatkan aksesibilitas layanan. AI berperan dalam mengoptimalkan pencocokan klien dengan konselor yang sesuai, otomatisasi

pencatatan, serta analisis data untuk mendukung pendekatan terapi yang lebih personal dan berbasis bukti (Kuhail et al., 2024).

Berbagai penelitian terkini menunjukkan efektivitas penggunaan teknologi dalam bimbingan konseling. Teknologi *realitas virtual* (VR) menunjukkan potensi yang besar dalam memfasilitasi proses konseling dengan depresi, kecemasan dan stresss. Hasil penelitian oleh Freher (et al., 2025) menemukan bahwa VR memberikan prospek yang sangat baik untuk personalisasi dan kemungkinan peningkatan pengobatan gangguan *depresi mayor* (MDD). Teknologi VR memberikan pengalaman terapi yang imersif dan terkontrol, khususnya dalam penanganan gangguan kecemasan melalui metode seperti *virtual reality exposure therapy* (VRET) (Premkumar et al., 2021). Kukharuk et al., (2025) menemukan bahwa terapi berbasis realitas virtual (VR) imersif menunjukkan perbaikan suasana hati yang signifikan dan cepat serta pengurangan kecemasan setelah setiap sesi terapi.

Adaptasi proses bimbingan konseling dengan memanfaatkan teknologi menjadi suatu keharusan strategis dalam menghadapi tantangan kekurangan tenaga profesional dan kebutuhan layanan yang semakin kompleks. Teknologi memungkinkan perluasan akses layanan bagi populasi yang sebelumnya sulit dijangkau, seperti individu di daerah terpencil atau dengan keterbatasan mobilitas, serta meningkatkan fleksibilitas waktu dan tempat pelaksanaan konseling. Selain itu, teknologi membuka peluang inovatif dalam pendekatan terapi yang lebih interaktif dan personal. Oleh karena itu, integrasi teknologi dalam praktik bimbingan konseling tidak hanya memenuhi ekspektasi klien yang menginginkan

kemudahan dan kenyamanan, tetapi juga mendukung pengembangan profesional berkelanjutan bagi konselor, sehingga layanan konseling dapat tetap relevan, efektif, dan berkelanjutan di era digital.

Penggunaan realitas virtual (VR) untuk meningkatkan konseling *mindfulness* telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam berbagai studi. VR telah ditemukan dapat meningkatkan efikasi diri relaksasi dan mengurangi pengembaraan pikiran, yang sangat penting untuk praktik *mindfulness* yang efektif (Arpaia et al., 2022). VR dengan pelatihan *mindfulness* telah terbukti meningkatkan kepatuhan terapi dan penilaian, terutama dalam mengurangi kecemasan spasial dan meningkatkan kemampuan navigasi spasial (Liu et al., 2024). Intervensi *mindfulness* berbasis VR telah dikaitkan dengan perbaikan signifikan dalam *mindfulness* keadaan dan keadaan emosional, serta rasa kehadiran yang moderat hingga kuat di lingkungan VR (Modrego-Alarcón et al., 2023). *Mindfulness* dengan VR telah lebih efektif dibandingkan dengan *mindfulness* konvensional dalam mengurangi kecemasan dan depresi, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan regulasi emosi (Ma et al., 2023). VR yang dikombinasikan dengan *mindfulness* telah menunjukkan potensi dalam mengurangi keadaan suasana hati negatif seperti kecemasan, kemarahan, depresi, dan ketegangan, meskipun studi yang lebih kuat masih diperlukan (Failla et al., 2022). VR adalah metode yang layak dan aman untuk menyampaikan intervensi *mindfulness*, tanpa efek samping signifikan seperti penyakit simulator yang dilaporkan (Fonseca et al., 2024; Poetar et al., 2023).

Hasil kajian penelitian terdahulu yang telah membuktikan bahwa M-CB yang dikombinasikan dengan nilai-nilai kearifan lokal efektif dalam menurunkan gangguan emosi seperti kecemasan dan depresi melalui peningkatan kesadaran dan konsentrasi (Bostanov et al., 2012; Chin et al., 2020; Suranata, 2020). Selain itu, penggunaan teknologi dalam konseling semakin berkembang dengan hadirnya teknologi VR yang menawarkan pengalaman terapi yang lebih imersif dan interaktif. VR memungkinkan klien untuk masuk ke dalam lingkungan virtual yang dirancang khusus untuk membantu mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, fobia, atau stresss. Dengan simulasi situasi nyata secara terkendali, klien dapat belajar mengelola emosi dan respons mereka secara langsung dalam suasana yang aman dan terkontrol. Maka dipandang sangat penting dan mendesak untuk melakukan pengujian terhadap efektivitas M-CB berorientasi TKY dengan media VR.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan emosi sekaligus meningkatkan konsentrasi belajar siswa adalah melalui penerapan konseling *Mindfulness Cognitive Behavioral* (M-CB) yang berorientasi pada nilai *Tri Kaya Parisudha* dengan dukungan teknologi *Virtual Reality* sebagai media intervensi. Pendekatan M-CB mengintegrasikan prinsip *mindfulness* dengan teknik *cognitive behavioral therapy* yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Melalui proses ini, siswa diarahkan untuk mengenali serta mengelola emosi negatif yang muncul, sehingga mereka mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi berbagai situasi belajar maupun interaksi sosial di sekolah.

Pengintegrasian nilai *Tri Kaya Parisudha* dalam konseling M-CB memberikan dimensi kultural dan spiritual yang relevan dengan konteks kehidupan siswa di Bali. Konsep ini menekankan pentingnya keselarasan antara pikiran yang baik (*manacika*), perkataan yang baik (*wacika*), dan perbuatan yang baik (*kayika*). Dalam praktik konseling, nilai-nilai tersebut dapat membantu siswa untuk merefleksikan pikiran dan emosinya secara lebih mendalam, sekaligus membimbing mereka dalam mengembangkan perilaku yang lebih terkendali dan bertanggung jawab. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya berfokus pada pengurangan gangguan emosi, tetapi juga pada pembentukan karakter serta penguatan kesadaran diri siswa.

Selain itu, pemanfaatan teknologi *virtual reality* dalam proses konseling memberikan pengalaman belajar yang lebih imersif, *interaktif*, dan kontekstual bagi siswa. Melalui simulasi lingkungan *virtual* yang dirancang secara khusus, siswa dapat dilatih untuk melakukan latihan *mindfulness*, mengenali reaksi emosional mereka, serta mempraktikkan strategi pengelolaan emosi dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata. Pengalaman visual dan sensorik yang diberikan oleh *virtual reality* dapat membantu siswa untuk lebih fokus, meningkatkan keterlibatan dalam proses konseling, serta mempermudah pemahaman terhadap konsep pengelolaan emosi yang diajarkan.

Dengan memadukan pendekatan psikologis melalui M-CB, nilai-nilai etika lokal melalui *Tri Kaya Parisudha*, serta dukungan teknologi *virtual reality* sebagai media pembelajaran, diharapkan proses konseling menjadi lebih efektif dan menarik bagi siswa. Pendekatan ini berpotensi membantu siswa dalam mengelola

gangguan emosi yang mereka alami, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mempertahankan perhatian dan fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Dengan kata lain, intervensi konseling yang inovatif dan kontekstual ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif terhadap penurunan gangguan emosi dan peningkatan konsentrasi belajar siswa.

Beberapa urgensi dari penelitian ini di antaranya (1) adanya integrasi nilai lokal ini berpotensi meningkatkan relevansi dan efektivitas terapi karena lebih dekat dengan latar budaya siswa di Bali pada khususnya. (2) sebagian besar penelitian M-CB menekankan pada efek langsung terapi terhadap gangguan seperti stress atau kecemasan. Namun, ada gap dalam penelitian terkait peran konsentrasi sebagai variabel mediator. Dengan konsentrasi yang lebih tinggi, siswa mungkin lebih mampu mengendalikan respon emosi mereka. (3) revolusi industri mendorong penggunaan teknologi yang massive di semua bidang, begitu juga dalam konseling. Penelitian ini menggunakan teknologi *immersive* VR. berdasarkan uraian urgensi tersebut maka penelitian dilakukan dengan tujuan untuk menguji pengaruh konseling M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* berbantuan *virtual reality* terhadap gangguan emosi ditinjau dari konsentrasi siswa SMP di kota Denpasar

1.2 Identifikasi Masalah

1. Terjadinya kasus kenakalan remaja yang disebabkan oleh gangguan emosi yang tinggi. Gangguan emosi seperti kecemasan, stress, dan depresi pada siswa berkaitan dengan tuntutan akademis dan sosial di lingkungan sekolah. Namun, penanganan secara spesifik untuk mengelola gangguan emosi di

kalangan siswa masih terbatas, dan intervensi yang diterapkan sering kali belum efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional siswa.

2. Meskipun *Mindfulness Cognitive Behavioral* (M-CB) telah terbukti efektif dalam menurunkan gangguan emosional, pendekatan yang dengan integrasi nilai-nilai budaya lokal, seperti *Tri Kaya Parisudha*, jarang ditemukan. *Tri Kaya Parisudha*, sebagai ajaran filosofis masyarakat Bali yang berfokus pada berpikir, berkata, dan berbuat baik, dapat meningkatkan relevansi M-CB dalam konteks siswa Indonesia, namun riset yang menguji manfaat pendekatan integratif ini masih terbatas.
3. Teknologi VR (*Virtual Reality*) memiliki potensi untuk menciptakan lingkungan terapi yang lebih interaktif dan menarik, yang dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa. Namun, integrasi VR dalam konseling M-CB, terutama dalam konteks pendidikan, masih kurang diimplementasikan dan dieksplorasi secara mendalam.
4. Konsentrasi merupakan komponen penting dalam pelaksanaan *Mindfulness Cognitive Behavioral* (M-CB) karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini dan mengurangi pikiran mengembara yang sering memicu gangguan emosional. Dalam pendekatan ini, konsentrasi tidak hanya berperan sebagai faktor pendukung selama proses konseling, tetapi juga sebagai kemampuan yang secara aktif dilatih melalui teknik-teknik *mindfulness*. Dengan demikian, M-CB tidak hanya bergantung pada tingkat konsentrasi awal siswa, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan konsentrasi itu sendiri.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji peran konsentrasi, baik sebagai mekanisme yang memediasi maupun sebagai hasil dari intervensi M-CB dalam konteks siswa, masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan eksplorasi lebih lanjut untuk memahami bagaimana peningkatan konsentrasi melalui M-CB dapat berkontribusi terhadap penurunan gejala gangguan emosional.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada siswa sekolah menengah yang mengalami gangguan emosi sedang hingga berat untuk memastikan fokus dan relevansi hasil penelitian terhadap populasi yang spesifik. Pembatasan ini bertujuan mengurangi variabilitas respons terhadap terapi yang mungkin terjadi jika sampel melibatkan kelompok usia yang lebih muda atau lebih dewasa, sehingga hasil menjadi lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan *Mindfulness-Cognitive Behavioral* (M-CB) yang berorientasi pada konsep *Tri Kaya Parisudha* tanpa melibatkan metode atau teknik konseling lain. Dengan demikian, penelitian ini secara tegas tidak mengkaji pengaruh terapi atau pendekatan lain, sehingga fokusnya benar-benar pada efektivitas M-CB dalam tingkat konsentrasi dan gangguan emosi, menjadikan hasil penelitian lebih spesifik dan jelas dalam penerapannya.

1.4. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan konseling M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* berbantuan *virtual reality*?

2. Bagaimana perubahan gangguan emosi setelah konseling M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* berbantuan *virtual reality* diterapkan?
3. Bagaimana perubahan konsentrasi siswa setelah konseling M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* berbantuan *virtual reality* diterapkan?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan penerapan model konseling M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* berbantuan *virtual reality*.
2. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan perubahan gangguan emosi setelah konseling M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* berbantuan *virtual reality* diterapkan pada siswa SMP di Kota Denpasar.
3. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan perubahan konsentrasi setelah konseling M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* berbantuan *virtual reality* diterapkan pada siswa SMP di Kota Denpasar.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dilihat dari segi teoritis dan praktis. Secara teoritis, Penelitian ini memperkaya literatur mengenai terapi berbasis *mindfulness* (M-CB) dengan mengintegrasikan nilai budaya lokal *Tri Kaya Parisudha*, sehingga dapat mendukung pengembangan teori yang relevan dengan konteks budaya Indonesia. Teori ini dapat memperlihatkan bagaimana nilai-nilai lokal, seperti berpikir benar, berkata benar, dan berbuat benar, dapat berperan dalam konseling psikologis dan kesehatan mental siswa. Dengan memanfaatkan teknologi VR,

penelitian ini dapat memperkuat landasan teori mengenai efektivitas media teknologi imersif dalam konseling. Teori ini dapat menjelaskan bagaimana VR dapat memfasilitasi *mindfulness* dan kontrol emosi melalui pengalaman yang lebih mendalam, yang berpotensi meningkatkan efektivitas intervensi psikologis bagi remaja. Dengan berfokus pada siswa SMP, penelitian ini dapat berkontribusi pada teori intervensi psikologis di pendidikan menengah. Teori ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang relevan dengan karakteristik perkembangan remaja, yang rentan terhadap perubahan emosi dan konsentrasi, terutama di lingkungan perkotaan.

Secara praktis, penelitian ini memberikan pendekatan praktis bagi konselor sekolah dan psikolog untuk menangani gangguan emosi pada siswa SMP dengan cara yang efektif dan relevan secara budaya. Dengan pendekatan konseling yang menggabungkan nilai *Tri Kaya Parisudha*, siswa dapat lebih mudah menginternalisasi konsep berpikir, berkata, dan berbuat benar dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk menyusun program kesehatan mental yang lebih komprehensif di sekolah-sekolah, khususnya di tingkat SMP. Konseling yang berorientasi pada *mindfulness* dan nilai budaya lokal dapat membantu siswa mengelola stress akademik dan sosial dengan lebih baik, sekaligus mendukung pencapaian tujuan pembelajaran yang lebih optimal.

1.7 Kebaruan

Penelitian terdahulu mengenai konseling untuk menurunkan gangguan emosi telah menunjukkan berbagai pendekatan dan teknik yang efektif, seperti

terapi kognitif perilaku dan konseling psikologis. Namun, sebagian besar penelitian tersebut cenderung mengabaikan integrasi nilai-nilai kearifan lokal yang sangat relevan dengan konteks pendidikan di Indonesia. Kearifan lokal, yang mencakup norma, tradisi, dan budaya setempat, memiliki potensi besar untuk memperkaya praktik konseling dan menjadikannya lebih relevan bagi masyarakat. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai ini, konseling tidak hanya dapat lebih efektif dalam mengatasi gangguan emosi, tetapi juga mendukung tujuan pendidikan yang lebih holistik, yang menghargai identitas budaya dan karakter peserta didik. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi bagaimana kearifan lokal dapat diadopsi dalam metode konseling untuk meningkatkan kesejahteraan emosional siswa di Indonesia. Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah Konseling *Mindfulness Cognitive Behavioral* yang umumnya diterapkan secara umum tanpa integrasi nilai-nilai budaya lokal seperti *Tri Kaya Parisudha*. Penelitian yang menggabungkan psikoterapi modern dengan nilai-nilai lokal dalam satu kerangka intervensi masih sangat jarang.

Selain itu, teknologi VR yang telah banyak digunakan dalam pelatihan dan pendidikan, masih belum banyak diterapkan dalam konseling, khususnya intervensi berbasis psikoterapi seperti M-CB. Hal ini menunjukkan adanya gap dalam eksplorasi pengaruh M-CB berorientasi *Tri Kaya Parisudha* yang dibantu oleh VR terhadap siswa. Penelitian ini menjadi sangat penting mengingat meningkatnya indikasi gangguan emosional di kalangan siswa SMP, terutama di lingkungan perkotaan seperti Denpasar, yang dapat mempengaruhi prestasi akademis mereka. Urgensi penelitian juga didukung oleh rendahnya akses terhadap intervensi

konseling berbasis budaya lokal, di mana penggabungan nilai *Tri Kaya Parisudha* dalam M-CB dapat memberikan pendekatan yang lebih relevan bagi siswa di Kota Denpasar. Selain itu, pemanfaatan teknologi VR dalam konseling memberikan pengalaman imersif dan interaktif yang dapat membantu siswa mengembangkan mindfulness serta kontrol emosi. Di tengah perkembangan teknologi, VR sebagai alat bantu konseling memiliki potensi besar untuk diterapkan di sekolah, membantu siswa mengelola gangguan emosi dan meningkatkan konsentrasi. Metode ini juga memperluas praktik M-CB yang biasanya diterapkan pada orang dewasa, sehingga memberikan kontribusi signifikan dalam kesehatan mental berbasis teknologi dan budaya lokal yang mendukung kualitas pendidikan di Indonesia.

