

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* PADA REMAJA PANTI ASUHAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi**

**OLEH:**

**META HASANAH SAFITRI**

**04041281823028**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2022**

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* PADA REMAJA PANTI ASUHAN**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi**

**OLEH:**

**META HASANAH SAFITRI**

**04041281823028**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE*  
PADA REMAJA PANTI ASUHAN**

**SKRIPSI**

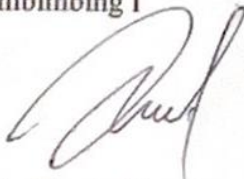
Dipersiapkan dan disusun oleh

**META HASANAH SAFITRI**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji  
pada tanggal 03 Oktober 2022

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I



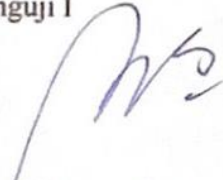
Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.  
NIP. 199407072018031001

Pembimbing II



Angeline Hosana Tarigan, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 198704152018032001

Penguji I



Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog  
NIP. 197906262014062201

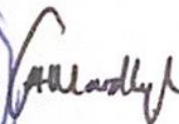
Penguji II



M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A.  
NIP. 198108132015104101

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar

Senin, 3 Oktober 2022



Bambang Mardhiyah, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197805212002122004

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**UJIAN SKRIPSI**

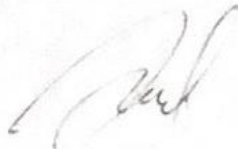
**Nama** : Meta Hasanah Safitri  
**NIM** : 04041281823028  
**Program Studi** : Psikologi  
**Fakultas** : Kedokteran  
**Judul Proposal Penelitian** : Hubungan *Mindfulness* dengan *Emotional*

*Intelligence* pada Remaja Panti Asuhan

Indralaya, 03 Oktober 2022

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.  
NIP 199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Tarigan, S.Psi., M.Psi  
NIP 198704152018032001

Mengetahui,

Kepala Bagian Psikologi



Gayatri Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP 19800212002122004

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi persyaratan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Palembang, 3 Oktober 2022



Meta Hasanah Safitri  
NIM 04041281823028

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan hasil penelitian skripsi ini serta mengucapkan terima kasi yang sebsar-besarnya kepada

1. Ayah dan ibu yang selalu memberikan dukungan dan perhatian kepada saya, terima kasih selalu mendoakan kebaikan, kelancaran dan kesuksesan seumur hidup ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada ayah dan ibu karena telah mengajarkan dan mendidik saya untuk menjadi anak yang tidak pantang menyerah. Semoga dengan selesainya skripsi ini menjadi langkah awal dalam membuat kedua orang tua saya bangga dan bahagia kelak dimasa yang akan datang
2. Saudara dan teman-teman. Terima kasih kepada saudara-saudara dan teman-teman karena telah menyemangati saya dalam mengerjakan skripsi ini, serta membantu untuk menyebarkan *flyer* pada semua akun media sosial. Teruntuk teman terdekat, saya mengucapkan terima kasih karna telah berperan sangat penting dalam menemani mengunjungi panti-panti serta mendoakan saya sampai dapat menyelesaikan penelitian ini.
3. Remaja panti asuhan. Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh remaja panti yang sudah membantu dalam penelitian ini serta dukungan yang mereka berikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Diri sendiri, Meta Hasanah Safitri. Terima kasih karena sudah mampu bertahan sampai selesai dalam mengerjakan skripsi ini. Terima kasih selalu bangkit ketika rasa lelah menghampiri.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT yang yang tidak pernah berhenti memberikan rahmat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “hubungan *mindfulness* dengan *emotional intelligence* pada remaja panti asuhan” dengan baik dan lancar.

Pada proses penelitian ini, peneliti banyak sekali mendapatkan ilmu-ilmu baru dan di dukung oleh berbagai pihak dalam menyelesaikan serta memberi solusi ketika menghadapi berbagai kendala. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Anis Sagaaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin. M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi 1
6. Angeline Hosana Tarigan, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi 2
7. Keluarga tercinta ibuk, ayah, adek-adek terutama adek Mirza yang lucu penghilang penat.

8. Teman-teman yang selalu memberi dukungan dan kasih pencerahan ketika malas melanda terutama Fajar, Nike, Ica, Li, Femy, Eka , Tiara , Sivi, Hervani, Amin, Kikik, Aldo, Dan Adhan.
9. Teman-teman owlster twister yang selalu mau berbagi informasi selama ini

Peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan belum sempurna pada skripsi ini, maka dari itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk orang banyak.

Palembang, 3 Oktober 2022

Peneliti,



Meta Hasanah Safitri  
NIM 04041281823028



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b><u>BAB 1 PENDAHULUAN</u></b> .....	<b>16</b>
A. Latar Belakang .....	16
B. Rumusan Masalah .....	20
C. Tujuan Penelitian .....	20
D. Manfaat Penelitian .....	21
1. Manfaat Teoritis .....	21
2. Manfaat Praktis .....	21
E. Keaslian Penelitian.....	22
<b><u>BAB II LANDASAN TEORI</u></b> .....	<b>16</b>
A. <i>Emotional intelligence</i> .....	16
1. Pengertian <i>Emotional intelligence</i> .....	16
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Emotional Intelligence</i> .....	17
3. Komponen-Komponen <i>Emotional Intelligence</i> .....	19
B. <i>Mindfulness</i> .....	22
1. Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	22
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i> .....	23
3. Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i> .....	24

C.	Hubungan <i>Mindfulness</i> dengan Emotional Intelligence .....	27
D.	Kerangka Berpikir .....	29
E.	Hipotesis Penelitian.....	29
<b><u>BAB III</u></b>	<b><u>METODE PENELITIAN .....</u></b>	<b>30</b>
A.	Identifikasi variable penelitian .....	30
B.	Definisi operasional variable penelitian.....	30
1.	<i>Emotional Intelligence</i> .....	30
2.	<i>Mindfulness</i> .....	31
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
1.	Populasi.....	31
2.	Sampel.....	32
D.	Metode pengumpulan data .....	34
1.	Skala Psikologis .....	34
E.	Validitas dan reabilitas .....	38
1.	Validitas .....	38
2.	Reliabilitas .....	38
F.	Metode analisis data.....	39
1.	Uji Normalitas .....	39
2.	Uji Linearitas.....	39
3.	Uji Hipotesis .....	40
<b><u>BAB IV</u></b>	<b><u>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</u></b>	<b>41</b>
A.	Orientasi Kancan Penelitian .....	41
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	44
1.	Persiapan Administrasi .....	44
2.	Persiapan Alat Ukur .....	44
2.	Pelaksanaan Penelitian .....	52
C.	Hasil Penelitian .....	55
1.	Deskripsi Subjek Penelitian .....	55
2.	Deskripsi Data Penelitian.....	56
3.	Uji Analisis Data Penelitian .....	59
D.	Hasil Analisis Tambahan .....	61

1. Uji Beda <i>Emotional Intelligence</i> dan <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	61
2. Uji Beda <i>Emotional Intelligence</i> dan <i>Mindfulness</i> Berdasarkan Umur .....	62
3. Uji Tingkat Mean pada Variabel <i>Emotional Intelligence</i> .....	63
4. Uji Tingkat Mean pada Variabel <i>Mindfulness</i> .....	64
E. Pembahasan.....	65
<b><u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u></b> .....	<b>70</b>
A. Kesimpulan .....	70
B. Saran.....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>28</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1 Kerangka.Berfikir .....</b>	<b>29</b>
--	-----------

## DAFTAR TABEL

<b><u>Tabel 3. 1 Blue print Skala <i>Emotional Intelligence</i></u></b> .....	36
<b><u>Tabel 3. 2 Blue print Skala <i>Mindfulness</i></u></b> .....	37
<b>Tabel 4. 1 Distribusi Skala <i>Emotional Intelligence</i> Aitem Valid Dan Gugur</b>	48
<b>Tabel 4. 2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Emotional Intelligence</i></b> .....	49
<b>Tabel 4. 3 Distribusi Skala <i>Mindfulness</i></b> .....	51
<b>Tabel 4. 4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Mindfulness</i></b> .....	52
<b>Tabel 4. 5 Penyebaran Skala <i>Try Out</i></b> .....	53
<b>Tabel 4. 6 Jumlah Subjek Penelitian</b> .....	55
<b>Tabel 4. 7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian</b> .....	56
<b>Tabel 4. 8 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian</b> .....	56
<b>Tabel 4. 9 Formulasi Kategorisasi</b> .....	57
<b>Tabel 4. 10 Deskripsi Kategorisasi <i>Emotional Intelligence</i> Pada Subjek Penelitian</b> .....	58
<b>Tabel 4. 11 Deskripsi Kategorisasi <i>Mindfulness</i> Pada Subjek Penelitian</b> .....	58
<b>Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas Variable Penelitian</b> .....	59
<b>Tabel 4. 13 Hasil Uji Linear Variabel Penelitian</b> .....	60
<b>Tabel 4. 14 Hasil Uji Kolerasi Person's Product Momen Variabel <i>Emotional Intelligence</i> dan <i>Mindfulness</i></b> .....	60
<b>Tabel 4. 15 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek</b> ...	62
<b>Tabel 4. 16 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Umur</b> .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN A</b> .....	79
<b>LAMPIRAN B</b> .....	98
<b>LAMPIRAN C</b> .....	107
<b>LAMPIRAN D</b> .....	132
<b>LAMPIRAN E</b> .....	140
<b>LAMPIRAN F</b> .....	145
<b>LAMPIRAN G</b> .....	148

## HUBUNGAN *MINDFULNESS* DENGAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* PADA REMAJA PANTI ASUHAN

Meta Hasanah Safitri<sup>1</sup>, Indra Prpto Nugroho<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan *emotional intelligence* pada remaja panti asuhan. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan *mindfulness* dengan *emotional intelligence*.

Penelitian menggunakan responden sebanyak 279 remaja panti asuhan dan menggunakan 38 responden remaja panti asuhan pada uji coba. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *emotional intelligence* berdasarkan komponen-komponen dari Goleman (1996) dan skala *mindfulness* berdasarkan aspek-aspek dari Bear, Smith, dkk (2008). Analisa data menggunakan korelasi *pearson product moment*.

Hasil analisis data menunjukkan *emotional intelligence* dengan *mindfulness* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai  $r = 0,454$ . Dari hasil analisis data dapat disimpulkan ada hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci** : *Mindfulness, Emotional Intelligence*

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si.  
NIP 199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Tarigan, S.Psi., M.Psi  
NIP 198704152018032001



Bagian Psikologi

Maryani Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP 197805212002122004

## THE RELATIONSHIP OF MINDFULNESS WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE IN ADOLESCENT ORPHANAGE

Meta Hasanah Safitri<sup>1</sup>, Indra Prapto Nugroho<sup>2</sup>

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship of mindfulness and emotional intelligence in adolescents orphanage. The hypothesis of this study is that there is the relationship of mindfulness and emotional intelligence.*

*The study used 279 orphanage youth respondents and used 38 orphanage youth respondents in the trial. The side technique used is purposive sampling. The measuring instrument used in this study is the emotional intelligence scale based on the components of Goleman (1996) and the mindfulness scale based on aspects of Bear, Smith, et al (2008). Data analysis using Pearson product moment correlation.*

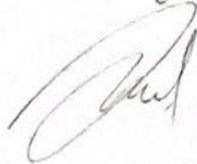
*The results of data analysis show that emotional intelligence with mindfulness has a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a value of  $r = 0.454$ . From the results of data analysis, it can be concluded that there is a significant positive relationship between the two variables. Thus the hypothesis proposed in this study is accepted.*

**Keywords: Mindfulness, Emotional Intelligence**

<sup>1</sup>Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

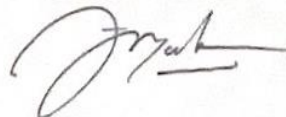
<sup>2</sup>Lecturer of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.  
NIP 199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Tarigan, S.Psi., M.Psi  
NIP 198704152018032001





## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan suatu masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini seseorang akan menghadapi kehidupan penuh dinamika yaitu terkait emosional yang kompleks. Kehidupan emosional remaja yang kompleks berdasarkan dua faktor dimana, faktor pertama dari dalam diri dimana remaja mengalami perubahan hormonal yang besar, penyesuaian jaringan saraf sehingga terjadi perubahan dalam pengolahan emosional menjadi berlebihan, membingungkan, dan sulit diatur. Faktor kedua berasal dari luar diri dimana remaja mengalami perubahan dramatis dan dinamis dalam hubungan sosial utama, seperti hubungan orang tua, teman dan pasangan romantis serta berbagai pengalaman baru atau tuntutan masyarakat yang meningkat (Guyer, Silk & Nelson 2016).

Periode remaja terjadi di umur 12-18 tahun (Batubara, 2016). Adapun tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (dalam Ali, 2008) salah satunya mencapai kemandirian emosional dan pemahaman yang tepat tentang emosional. Berdasarkan hasil penelitian Retnowati, Widhiarso dan Rohmani (2003) pemahaman dan cara pengekspresian emosi yang benar merupakan salah satu dampak baik dari peranan orang tua. Nefertiti (2018) juga mengatakan peran keluarga terutama orangtua sangat dibutuhkan, mengingat bahwa usia remaja sangat rentan dihadapkan dengan banyak permasalahan yang melibatkan emosionalnya. Tidak memiliki orang tua di masa remaja akan menjadi masalah bagi remaja seperti masalah emosional, karena mereka merasakan keadaan yang berbeda dan tidak adanya pengarahan yang tepat dalam menghadapi emosi yang muncul (Sulfahmi & Ridha, 2017).

Remaja yang tidak memiliki orang tua akibat di tinggal meninggal di sebut anak yatim piatu (KBBI). Berdasarkan data dari Aplikasi SIKS NG per Mei 2021 dari 3.914 LKSA atau panti asuhan yang menampung 191.696, dari jumlah tersebut sebanyak 3.936 merupakan anak yatim piatu (Kemensos RI, 2021). Permensos RI (2011) mengatakan penghuni panti asuhan dihuni didominasi oleh remaja yang rata-rata usia mencapai belasan tahun yaitu 14 sampai 18 tahun. Remaja yang tidak memiliki orang tua menjadi anak yatim piatu, sehingga mengharuskan mereka untuk tinggal di panti asuhan (Aesijah, Prihartanti & Pratisti, 2016).

Panti Asuhan adalah organisasi kesejahteraan sosial yang sengaja dibuat oleh pemerintah atau swasta dengan tujuan mengasuh dan membantu anak yang terlantar, anak yatim piatu, anak yang tidak bisa memenuhi kebutuhan hidup sehari-harinya (Rianti & Ifdil 2018). Remaja panti asuhan dituntut untuk beradaptasi pada lingkungan baru, hal ini sering memunculkan masalah-masalah dikarena latar belakang keluarga yang berbeda hal ini membuat mereka sering bertengkar dengan temannya, menjadi individu yang memikirkan kepentingan sendiri atau egois, senang menjaili atau mengganggu orang lain, tidak suka bersosialisasi di luar panti asuhan sehingga tidak terciptanya rasa aman dan nyaman (Rahmah, Asmidir & Nurfahanah, 2016).

Peraturan Wali Kota nomor 9 tahun 2013 mengatakan kapasitas idealnya satu panti asuhan hanya merawat 15 anak. Kumparan (2019) menyebutkan jumlah anak di panti asuhan di wilayah Palembang berdasarkan Data Dinas Sosial mencapai 2000-an jiwa, hal ini tidak sebanding dengan jumlah panti asuhan yang ada di Palembang yaitu 106 sehingga mengalami over kapasitas yaitu panti menampung 25-30 anak yang berdampak pada kehidupan anak panti karena jumlah tidak seimbang antara anak yang banyak dan staf atau pengurus di panti asuhan sedikit. Kurangnya staf atau pengurus panti asuhan sehingga anak hanya di pandang mahluk

biologis sedangkan anak harusnya dipandang sebagai makhluk sosial dan makhluk biologis dimana anak juga memiliki kebutuhan fisiologis serta kebutuhan psikologis (Ningrum, 2012).

Dampak tidak terpenuhinya kebutuhan psikologi remaja panti asuhan membuat mereka merasa tertekan (Salim & Antara, 2022). Dampak selanjutnya terkait pengasuh yang kurang serta memiliki pekerjaan lain atau mempunyai keluarga yang harus diperhatikan, membuat kebutuhan-kebutuhan terkait psikologis kurang terpenuhi padahal ini sangat diperlukan pada masa perkembangan karena dapat menyebabkan permasalahan psikologis (Agustin, 2017). Permasalahan psikologis akibat tidak terpenuhinya kebutuhan membuat emosi pada remaja menjadi tidak matang (Udayana, 2016). Ketika emosi tidak matang maka mereka sulit mengontrol emosi, salah mengekspresikan emosi dan susah beradaptasi (Fitri & Adelya 2017).

Pada penelitian (Haryanti, Pamela & Susanti, 2019) ditemukan bahwa terdapat 70% remaja panti asuhan yang emosionalnya kurang baik, sehingga membuat menjadi tempramen, *overthinking*, pesimis sering malu, perilaku yang bertentangan, menarik diri dalam bergaul dan menutup diri. Penelitian (Rusmil & Effendi, 2014) mengatakan bahwa permasalahan emosional yang sering terjadi pada remaja panti asuhan seperti menentang dan merusak sekitar. Permasalahan emosi tidak akan terjadi apabila remaja panti asuhan memiliki *emotional intelligence* yang baik (Illahi & Akmal, 2018). *Emotional intelligence* merupakan penggunaan emosi secara cerdas yang digunakan untuk berbagai keterampilan atau kemampuan dalam mengelola emosi mereka sendiri serta mempengaruhi emosi orang lain (Ackley, 2016).

Goleman (1996) mendefinisikan *emotional intelligence* sebagai kemampuan seseorang untuk mampu memotivasi diri sendiri agar bertahan dalam menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dengan menunda pemuasan untuk mengatur suasana hati dan menjaga supaya tekanan tidak membanjiri kemampuan berpikir dalam berempati maupun berharap. Adapun komponen-komponen *emotional intellegensi* menurut Golemen (1996)

yaitu : *knowing one's emotions* (mengenali emosi), *managing emotions* (mengelola emosi), *motivating oneself* (memotivasi diri), *recognizing emotions* (mengenali emosi), dan *handling relationships* (membina hubungan dengan orang lain).

Hasil penelitian Furqani (2020) menyebutkan bahwa *emotional intelligence* sangat penting bagi remaja karena remaja dengan kecerdasan emosi tinggi mampu mengembangkan hubungan sosial dengan baik, mengurangi stress dan frustrasi atas masalah yang dialaminya, memahami emosi orang lain, dan mencegah atau mengurangi perilaku destruktif. Begitu juga sebaliknya, pada remaja yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah lebih cenderung menampilkan perilaku negatif dan buruk dalam kesehatan mental atau depresi.

Untuk menghindari dampak negatif yang ditimbulkan dari *emotional intelligence* yang rendah maka harus ditingkatkan, dimana *emotional intelligence* terdiri dari beberapa elements, yang mana elements utamanya adalah *mindfulness* (Dulewiz Higgs, 1999). Hasil penelitian Charoensukmongkol (2014) mengatakan bahwa *emotional intelligence* yang rendah dapat ditingkatkan dengan *mindfulness*.

*Mindfulness* diartikan sebagai kesadaran yang akan muncul ketika memberikan perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini baik sengaja maupun tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Berdasarkan Baer, Smith, Lykin, Button, Krietemeyer, Sauer dan Williams (2008) menyebutkan *mindfulness* yaitu rasa kesadaran pada diri individu yang berfokus terhadap pengalaman yang terjadi saat ini tanpa menilai atau menyalahkan keadaan. Berdasarkan riset dari Baer, Smith, dkk (2008) terdapat lima aspek *mindfulness* yaitu *observing* (mengamati), *describing* (menjelaskan), *acting with awareness* (bertindak secara sadar), *non-judging of inner experience* (tidak menghakimi pengalaman yang terjadi), *nonreactivity to inner experience* (tidak bereaksi terhadap pengalaman yang sedang terjadi).

Mengingat bahwa kehidupan remaja mengalami banyak perubahan dan penuh dengan tantangan maka diperlukannya *mindfulness* agar dapat membantu mereka mengurangi kecemasan dan stress dalam mengembangkan diri (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021). Hasil penelitian (Romadhoni & Widiatie, 2021) menyebutkan banyaknya remaja panti asuhan yang mengalami permasalahan emosional seperti stress dan kecemasan dikarenakan tidak memiliki kemampuan *mindfulness* yang baik.

Hasil penelitian Ma dan Fang (2019) mengatakan remaja dengan kemampuan *mindfulness* tingkat tinggi menyebabkan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah termasuk depresi, kecemasan, dan stress karena memiliki kemampuan regulasi emosi yang komprehensif. Hasil penelitian Desai (2015) juga mengatakan ketika *mindfulness* meningkat maka cara mengelola emosi dan keterampilan emosional seseorang akan meningkat seperti lebih bersyukur serta lebih menyayangi diri sendiri, yang berarti hal-hal positif akan muncul ketika seseorang berada pada kondisi *mindfulness*.

Berdasarkan penjelasan yang sudah diuraikan diatas serta didukung dengan fenomena yang ada, namun masih terbatasnya penelitian yang membahas tentang *emotional intelligence* dengan *mindfulness* sehingga peneliti merasa perlu untuk memberikan pandangan khususnya terkait status remaja anak panti asuhan. Jadi, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan *mindfulness* dengan *emotional intelligence* pada remaja panti.asuhan.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan *mindfulness* dengan *emotional intelligence* pada remaja panti asuhan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan *emotional intelligence* pada remaja panti asuhan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap adanya manfaat yang diberikan dari penelitian ini baik secara teoritis maupun secara praktis.

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis menambah literasi pada penelitian *mindfulness* dan *emotional intelligence* pada remaja panti asuhan. Serta berguna sebagai kajian pengembangan ilmu khususnya pembelajaran ilmu psikologi klinis dan psikologi positif .

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi remaja panti asuhan**

Hasil penelitian ini memberi informasi terkait hubungan *mindfulness* dengan *emotional intelligence* pada remaja panti asuhan dimana dapat meningkatkan kemampuan *mindfulness* dengan cara berfokus pada pengalaman yang terjadi saat ini tanpa menyalakan keadaan agar lebih mudah untuk menghadapi kesulitan-kesulitan dalam hidup sehingga *emotional intelligence* akan ikut meningkat yang membuat diri lebih mudah dalam mengelola emosi, mengendalikan emosi, dan mengekspresikan emosi ke hal yang positif.

###### **b. Bagi pengurus panti asuhan**

Hasil penelitian ini bisa memberi informasi terhadap pengurus panti asuhan berkaitan kebutuhan-kebutuhan remaja panti asuhan yang harus dipenuhi dalam masa perkembangannya.

### **E. Keaslian Penelitian**

Pertama, Emirtekin et al., 2020 berjudul “Childhood Emotional Abuse and Cyberbullying Perpetration Among Adolescents: The Mediating Role of *Trait Mindfulness*” Tujuan penelitian yaitu meli efek langsung dan tidak langsung dari pelecehan emotional masa kanak-kanak (CEA) pada CBP melalui perhatian sifat dan kecerdasan emotional sifat (TEI). Tujuan penelitian peran langsung CEA pada CBP dan tidak langsung melalui *trait mindfulness* remaja. Sample yang digunakan sebanyak 470 remaja. Adapun hasil penelitian memperlihatkan bahwa ada faktor lain yang menjelaskan hubungan antara CEA dan CBP selain *mindfulness* yang lebih rendah

Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan dilangsungkan, dimana terletak divariabel yang dilakukan, fenomena. Penelitian yang diuraikan diatas menyebutkan variabel digunakan yaitu *emotional abuse* dan *cyberbullying* dengan *mindfulness* sebagai alat mediasi. Variabel yang digunakan dalam penelitian yaitu melihat hubungan variabel *mindfulness* dengan *emotional intelligence* tanpa ada mediasi. Fenomena yang digunakan yaitu pelecehan emotional masa kanak-kanak, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan fenomena kehidupan anak panti asuhan.

Kedua, penelitian Kircaburun, Griffiths & Billieux (2019) berjudul “*Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression*”. Bertujuan mengetahui peran keterkaitan *mindfulness*

dan *ruminatio*n dengan *emotional intelligence* pada *problematic social media use* (PSMU) dan *problematic online gaming* (POG). Sample terdiri dari 470 participants yaitu 280 Perempuan and 190 laki-laki yang berusia 14-18 tahun. Menggunakan beberapa skala yaitu: *Bergen Social Media Addiction Scale* untuk pengukuran kecanduan media sosial, *Ten-Item Internet Gaming Disorder Test* skala pengukuran kriteria gaming disorder, *TEIQue-SF*, *MAAS*, *RTSQ* dan *SDHS*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *trait emotional intelligence* secara tidak langsung terkait dengan PSMU melalui *mindfulness*, *ruminatio*n, *depression* dan dengan POG melalui *mindfulness* dan *ruminatio*n. Selanjutnya, *ruminatio*n berdampak positif bagi *problematic social media use* (PSMU). Studi ini memberikan bukti empiris bahwa berbagai jenis perilaku yang berkaitan dengan permasalahan *online* tertentu terkait dengan faktor risiko yang spesifik.

Pada penelitian Kircaburun, Griffiths dan Billieux terdapat perbedaan dengan penelitian ini yaitu divaribel bebas. Terdapat 2 variabel bebas yaitu *mindfulness* dan *ruminatio*n, sedangkan variabel yang akan digunakan peneliti hanya *mindfulness*. Pada penelitian diatas bertujuan untuk mengetahui permasalahan pada individu pengguna media sosial dan game online, sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk mengetahui permasalahan dan kehidupan di panti asuhan.

Ketiga, penelitian Kappen, Karremans dan Burk (2019) "*Effects of a Short Online Mindfulness Intervention on Relationship Satisfaction and Partner Acceptance: the Moderating Role of Trait Mindfulness*" subjek berjumlah 113 orang yang memiliki hubungan romantic (89% wanita; rata-rat umur= 27 tahun) yang tinggal di Belanda Korelasi antara *trait mindfulness* dan *relationship satisfaction* pada awal tidak signifikan secara statistik dan dengan demikian tidak mengkonfirmasi temuan sebelumnya. Namun setelah melakukan posttest *trait mindfulness* berkorelasi positif dengan kepuasan hubungan. Usia dan lamanya hubungan berpengaruh dengan *relationship satisfaction*.



Perbedaan penelitian Kappen, Karremans dan Burk dengan penelitian ini adalah variable bebas serta subjek yang digunakan. Variabel bebas yang digunakan Kappen, Karremans & Burk rela yaitu *relationship satisfaction*, sedangkan pada penelitian yang akan dilangsungkan menggunakan *emotional intelligence*. Subjek yang digunakan penelitian diatas wanita yang memiliki hubungan romantis rata-rata berusia 27 tahun. Sedangkan subjek yang dipakai pada penelitian ini remaja berumur 14-18 tahun.

Keempat, pada penelitian Rodríguez-Ledo, Orejudo, Cardoso, Balaguer & Zarza-Alzugaray (2018) berjudul “*Emotional intelligence and Mindfulness Relation and Enhancement in the Classroom With Adolescent*”. Tujuan penelitian kami adalah untuk mempelajari hubungan antara *emotional intelligence* dan *mindfulness* dalam sampel penelitian dan untuk menilai dampak penerapan *emotional intelligence* dan program pengembangan kompetensi *mindfulness* (SEA). Sampel terdiri dari 156 siswa berusia 11-14 tahun dari sekolah menengah umum Spanyol. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi *emotional intelligence* adalah CDE-SEC, EQi-Youth Version dan Skala Empati Umum. *Mindfulness School Scope Scale* digunakan untuk menilai kompetensi *Mindfulness*. Hasil penelitian adanya hubungan positif antara variable *internal mindfulness* dengan variable terikat *emotional intelligence*.

Pada penelitian diatas menggunakan skala baku kala Empati Umum. *Mindfulness School Scope Scale* dan *emotional intelligence* adalah CDE-SEC, EQi-Youth Version, sedangkan penelitian yang akan dilakukan membuat skala sendiri dengan acuan teori Goleman (1998) untuk *emotional intelligence* dan Baer, Smith, dkk (2008) untuk *mindfulness*. Pada penelitian Cesar terdapat mediasi sedangkan peneliatan yang akn dilakukan hanya untuk mengetahui adanya hubungan *mindfulness* terhadap *emotional intelligence* pada anak panti asuhan tanpa mediasi.

Kelima, Anindita dan Etikariena (2020) berjudul “Hubungan *Trait Mindfulness* dan Keterikatan Kerja dengan Melibatkan Peran Mediasi Modal Psikologis” tujuannya untuk mengetahui pengaruh *trait mindfulness* pada keterikatan kerja karyawan, melalui mediator psikologis. Sampel yaitu 591 pegawai berkerah putih di Indonesia. Alat ukur yang dipakai pada penelitian ini adalah MAAS, UWES, dan PCO. Hasil penelitian diketahui *trait mindfulness* memiliki pengaruh positif pada keterikatan kerja serta diketahui terdapat manfaat yang positif dari mengembangkan *trait mindfulness* serta mendjadi dasar psikologis pegawai.

Penelitian Anindita dan Etikariena memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel terikat yang akan digunakan serta subjek. Variabel yang dipakai merupakan keterikatan kerja dan subjek yang dipakai seorang karyawan. Sedangkan variabel terikat yang dipakai yaitu *emotional intelligence* dan subjek yang dipakai adalah remaja.

Keenam, Hastuti dan Baiti (2019) “Hubungan Kecerdasan Emotional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja”. Tujuan untuk mengetahui/melihat hubungan kecerdasan emotional dengan tingkat stress terhadap remaja di SMK N 1 Jogonalan. Responden penelitian ialah 85 siswa SMK N 1 Jogonalan. Menggunakan kuesioner kecerdasan emotional dan kuesioner DASS untuk mewakili variabel indikator stress. Penelitian yang diteliti ini menggunakan analisis bivariat dan uji statistik *Kendall Tau*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emotional dengan tingkat stress pada remaja di SMK N 1 Jogonalan.

Perbedaan penelitian yang diuraikan diatas penelitian yang akan diteliti terletak divariabel bebas serta terikat. Variabel bebas dan terikat yang digunakan yaitu kecerdasan emotiona dan tingkat stress. Sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas dan terikat yaitu *mindfulness* dan *emotional intelligence*.

Ketujuh, Erpiana dan Fourianalistryawati (2018) “Peran *Trait Mindfulness* terhadap *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal” berguna untuk menganalisis peran *trait mindfulness* pada setiap dimensi *psychological well-being* pada dewasa awal. Jumlah subjek 200 orang dengan rentang umur 20-40 tahun dengan status bekerja dan menikah. Hasil penelitian diperoleh bahwa empat dari lima dimensi yang pada *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap setiap dimensi pada keenam dimensi *psychological well being*.

Adapun beda antara penelitian yang diuraikan dengan penelitian akan dilangsungkan adalah subjek yang digunakan dan variabel terikat. Subjek yang digunakan orang yang sudah bekerja dan menikah yang berumur 20-40 tahun. Sedangkan subjek penelitian yang akan dilangsungkan remaja dengan rentang umur 14-18 tahun. Variabel terikat yang digunakan yaitu *psycological well-being* sedangkan penelitian akan menggunakan variabel terikat *emotionak intelligence*.

Kedelapan, Amru dan Ambarini (2021) “Hubungan antara *Trait Mindfulness* dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal” tujuannya melihat peran *trait mindfulness* terhadap kesepian pada orang dewasa awal. Subjek 169 orang dewasa awal dengan umur 20-40. Skala multidimensi *Five-Facets of Mindfulness* dan *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3*. Analisa memakai teknik korelasi, diketahui *trait mindfulness* mempunyai hubungan negatif secara signifikan serta berkekuatan sedang dengan kesepian. Hasilnya menunjukkan ketika makin tingginya *trait mindfulness* pada seseorang, maka makin rendahnya kecenderungannya untuk mengalami kesepian.

Perbedaan penelitian Amru dan Ambarini dengan peneliti yaitu vairbel terikat, subjek yang digunakan dan skala. Pada penelitian diatas menggunakan variabel terikat kesepian, sedangkan peneliti menggunakan *emotional intelligence*. Subjek yang digunakan peneliti yaitu anak remaja sedangkan pada penelitian diatas mengguankan dewasa awal. Skala yang digunakan

peneliti yaitu membuat sendiri dengan panduan teori dari Goleman (1998) untuk *emotional intelligence* dan Baer, Smith, dkk (2008) untuk *mindfulness*. Sedangkan penelitian diatas memakai skala baku *Five-Facets of Mindfulness* dan *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3*.

Kesembilan, Nurfadillah dan listiyandini (2017) “Peran *trait mindfulness* dan empati terhadap perilaku *bullying* pada remaja sma di Jakarta. Bertujuan mengetahui perannya *trait mindfulness* dan empati secara bersamaan menurunkan perilaku *bullying* bersama-sama. Subjek 200 remaja sma berumur 14-18 tahun. Digunakannya skala MAAS , BES, dan OBQ. Hasilnya menunjukkan *mindfulness* dan mepati sebesar 18,7% dapat menurunkan perilaku *bullying* secara bersama pada remaja. Semakin tinggi *mindfulness* maka semakin rendah munculnya perilaku *bullying*.

Penelitian diatas memilih judul menggunakan peran dan penelitian penelitian ini menggunakan hubungan. Pada variabel terikat menggunakan perilaku *bullying* sedangkan penetili menggunakan *emotional intelligence*. Penelitian diatas menggunakan skala baku MAAS , BES, dan OBQ . Sedangkan penelitian yang akan dilakukan membuat skala sendiri dengan acuan teori Goleman (1998) untuk *emotional intelligence* dan Baer, Smith, dkk (2008).

## DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39-47.
- Ackley, Betty J dkk. (2016). *Nursing Diagnosis Handbook : An Evidence-Based Guide to Planning Care 11<sup>th</sup> Edition*, Mosby Elsevier. St Louis, Missouri
- Agustin, L. (2017). Studi Komparatif tentang Kepercayaan Diri Remaja yang Berada di Panti Asuhan Aisyah Muhammadiyah dengan Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua Lengkap.
- Ali, H. Z., & SKM, M. (2010). Pengantar keperawatan keluarga. EGC.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). *Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. Assessment*, 15(3), 329-342.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Charoensukmongkol, P. (2014). Benefits of mindfulness meditation on emotional intelligence, general self-efficacy, and perceived stress: Evidence from Thailand. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 16(3), 171-192.
- Desai, P. (2015). *Exploring the impact of mindfulness on adolescents: A mixed methods approach* (Doctoral dissertation, Loyola University Chicago).
- Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2), 30-39.
- Fourianalisyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan Mindfulness di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 694-698.
- Furqani, Z. N. N. (2020, January). The role of *emotional intelligence* in adolescent development. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 277-280). Atlantis Press.
- Goleman, D. (1996), *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*, Bloomsbury Publishing, London.
- Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). *The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 74-85.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan Mental Emosional Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 4, No. 2.
- Illahi, S. P. K., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan kelekatan dengan teman sebaya dan kecerdasan emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171-181
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kementerian Sosial. (2021). *Kemensos Berikan Perlindungan Kepada 4 Jutaan Anak Yatim-Piat*. <https://kemensos.go.id/kemensos-berikan-perlindungan-kepada-4-jutaan-anak-yatim-piat> . 23 Agustus 2022
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). *Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. Frontiers in psychology*, 10, 1358.
- Nefertiti, E. P. (2018). Cervix Carcinoma: Pathological Aspect. 2(2), 6–11.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: a Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications.

- Ningrum, N. A. (2012). Hubungan antara coping strategy dengan kenakalan pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(1).
- Pemerintahan Menteri Sosial. 2011. Standart Nasional Pengasuhan Anak Untuk Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/130531/permensos-no-30-tahun-2011>
- UNICEF. (2021). *Profil Remaja* 2021 <https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf> 22 Agustus 2022.
- Rahmah, S., Asmidir, A., & Nurfahanah, N. (2016). Masalah-masalah yang dialami Anak Panti Asuhan dalam Penyesuaian diri dengan lingkungan. *Konselor*, 3(3), 107-112.
- Retnowati, S., Widhiarso, W., & Rohmani, K. W. (2003). Peranan keberfungsian keluarga pada pemahaman dan pengungkapan emosi. *Jurnal Psikologi*, 2, 91-104.
- Rianti, E., & Ifdil, I. (2018). Kemandirian Anak Panti Asuhan. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 29-34.
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2021). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. *Jurnal EDUNursing*, 4(2), 77-86.
- Rusmil, K., & Effendi, S. H. (2014). Risiko masalah perkembangan dan mental emosional anak yang diasuh di panti asuhan dibandingkan dengan diasuh orangtua kandung. *Majalah Kedokteran Bandung*, 46(2), 118-124.
- Salim, N. A., & Antara, A. N. (2022). Hubungan Kedekatan Keluarga dengan Konsep Diri Remaja Putri di Panti Asuhan Al Islam, Sleman, Yogyakarta. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 83-91.
- Sulfahmi, A., & Ridha, A. A. (2017). Resiliensi remaja yatim piatu yang melaksanakan salat tahajud. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 36-47.
- Udayana, J. P. (2016). Gambaran Kebutuhan Psikologis pada Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku (Tinjauan Kualitatif dengan Art Therapy sebagai Metode Penggalan Data) AA Ayu Wulan Dwi Anggaswari dan IGAP Wulan Budisetyani. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 86-94.