

## Studi Korelasional: *Mindfulness* dan Kecerdasan Emosional pada Remaja

Adelia Septia Rini<sup>1</sup>, Nathania B Astrella<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Yudharta Pasuruan, Indonesia

E-mail: [adeliaarinii@gmail.com](mailto:adeliaarinii@gmail.com)<sup>1</sup>, [nb.astrella@yudharta.ac.id](mailto:nb.astrella@yudharta.ac.id)<sup>2</sup>

### Article History:

Received: 05 Agustus 2026

Revised: 20 Agustus 2026

Accepted: 26 Agustus 2026

**Kata Kunci :** *Mindfulness*,  
kecerdasan emosional,  
remaja

**Abstrak:** Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai permasalahan emosional akibat perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang terjadi secara cepat. Kemampuan mengelola emosi menjadi penting agar remaja mampu beradaptasi dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam meningkatkan kecerdasan emosional adalah *Mindfulness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* terhadap kecerdasan emosional pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional melalui analisis regresi linier sederhana. Subjek penelitian berjumlah 103 siswa Sekolah Menengah Atas 45 Purwodadi yang dipilih menggunakan teknik random sampling dari populasi sebanyak 138 siswa. Data dikumpulkan menggunakan skala *Mindfulness* dan skala kecerdasan emosional yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional, dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien regresi sebesar 0,646. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *Mindfulness* diikuti oleh peningkatan kecerdasan emosional pada remaja. Dengan demikian, *Mindfulness* dapat menjadi salah satu faktor penting dalam pengembangan kemampuan emosional remaja.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Pada fase ini, remaja sering menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka. Ketidakmampuan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi dapat menimbulkan berbagai permasalahan, seperti konflik interpersonal, kesulitan beradaptasi, perilaku impulsif, serta rendahnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, kecerdasan emosional menjadi salah satu aspek penting yang perlu dimiliki remaja agar mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara efektif.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, serta menjalin hubungan sosial yang baik. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu

mengendalikan emosi, menunjukkan empati, serta membangun interaksi sosial yang positif. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional dapat menyebabkan kesulitan dalam mengontrol emosi, kurang peka terhadap perasaan orang lain, dan munculnya berbagai perilaku negatif yang dapat menghambat perkembangan sosial maupun akademik.

Fenomena yang ditemukan pada remaja menunjukkan masih adanya individu yang kesulitan mengenali emosi diri sendiri, meluapkan emosi secara berlebihan, serta kurang mampu memahami perasaan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada remaja. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam pengembangan kecerdasan emosional adalah *Mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa memberikan penilaian.

Individu yang memiliki tingkat *Mindfulness* yang baik cenderung lebih mampu menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul dalam dirinya sehingga dapat merespons situasi secara lebih adaptif. Kesadaran tersebut membantu individu memahami kondisi emosional yang dialami, mengurangi reaksi impulsif, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi. Dengan demikian, *Mindfulness* berpotensi mendukung perkembangan kecerdasan emosional, khususnya pada remaja yang sedang berada dalam fase perkembangan emosional yang dinamis.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Mindfulness* memiliki hubungan positif dengan kecerdasan emosional. Individu yang memiliki tingkat *Mindfulness* tinggi cenderung menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan mengelola emosi, serta lebih mampu memahami perasaan orang lain. Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh *Mindfulness* terhadap kecerdasan emosional pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah menengah atas, masih perlu dikembangkan untuk memperkuat temuan yang ada.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mindfulness* terhadap kecerdasan emosional pada remaja Sekolah Menengah Atas 45 Purwodadi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional pada remaja, serta menjadi dasar dalam penyusunan program pengembangan kemampuan emosional melalui pendekatan *Mindfulness*.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Definisi Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional ini pertama kali diucapkan oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer pada tahun 1990 dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang dilihatnya penting bagi keberhasilan (Oktavianty & Judrah, 2023). Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi diri sendiri maupun orang lain (Hermawan & Maghfiroh, 2025).

Kecerdasan emosional menurut Goleman juga dikenal sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain (Susanti et al., 2023). Sejalan dengan itu, Doho et al. (2023) menjelaskan kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, menggunakan, dan mengelola emosi seseorang dengan cara yang positif.

---

### Dimensi Kecerdasan Emosional

Dalam bukunya, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, Goleman menguraikan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari lima dimensi utama: kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Hikmah, 2022)

### Definisi *Mindfulness*

Secara singkat, *Mindfulness* merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn di tahun 1979 dengan tujuan untuk meredakan stres pasien yang mengidap penyakit kronis. Konsep *Mindfulness* sendiri lebih identik dengan meditasi yang biasa dilakukan oleh penganut agama Budha, walaupun dalam perkembangannya berbagai variasi *Mindfulness* muncul, seperti *Mindfulness* untuk agama Kristen atau agama tertentu. Menurut Kabat-Zinn (dalam Harapan & Thamrin, 2022) definisi *Mindfulness* adalah kualitas untuk memberikan perhatian dan memiliki kesadaran terhadap sesuatu yang terjadi pada saat ini atau present moment.

Menurut Baer et al dalam (Nuraqmarina et al., 2026) *Mindfulness* merupakan bentuk kesadaran individu untuk memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung saat ini tanpa memberikan penilaian ataupun menyalahkan kondisi yang terjadi. Selain itu, Huang et al., 2015; Burton et al., 2017 dalam (Made et al., 2021) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai kemampuan untuk secara sengaja memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman pada saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tidak menghakimi.

### Dimensi *Mindfulness*

Baer, et al. (dalam Tambunan et al., 2022) menjelaskan mengenai lima dimensi *Mindfulness*, yaitu Kemampuan mengobservasi (*observing*), Kemampuan mendeskripsikan (*describing*), Bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), Sikap tanpa penilaian (*non judging*), Sikap non-reaktif (*non reactivity*).

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Mindfulness* (X) dan kecerdasan emosional (Y) pada remaja. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA 45 Purwodadi yang berjumlah 138 siswa. Sampel penelitian sebanyak 103 siswa ditentukan menggunakan teknik random sampling. Subjek penelitian terdiri atas siswa kelas X, XI, dan XII dengan rentang usia remaja.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala *Mindfulness* dan skala kecerdasan emosional yang disusun berdasarkan aspek teori masing-masing variabel. Skala kecerdasan emosional mencakup aspek kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial, sedangkan skala *Mindfulness* mencakup aspek observing, describing, acting with awareness, non-judging, dan non-reactivity.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban dan item favorable serta unfavorable. Uji coba instrumen dilakukan untuk menguji validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson dan reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan linearitas, sedangkan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS versi 26.

.....

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan remaja SMA 45 Purwodadi dengan sampel penelitian berjumlah 103 responden. Berdasarkan distribusi jenis kelamin, diketahui bahwa responden terdiri dari 50 siswa laki-laki (48,54%) dan 53 siswa perempuan (51,46%)..

Selain itu, berdasarkan data yang diperoleh, responden dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas X, XI, dan XII. Mayoritas responden berasal dari kelas XI sebanyak 44 siswa (42,72%), diikuti oleh kelas X sebanyak 43 siswa (41,75%), sedangkan kelas XII memiliki jumlah responden paling sedikit yaitu 16 siswa (15,53%).

### Uji Normalitas

**Table 1. Hasil Uji Normalitas**

| Komponen               | Parameter | Unstandardized Residual |
|------------------------|-----------|-------------------------|
| Test Statistic         |           | 0,051                   |
| Asymp. Sig. (2-tailed) |           | 0,200 <sup>c, d</sup>   |

Berdasarkan table diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200. Hal ini dapat diartikan bahwa nilai signifikansi  $> 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa data terdistribusi normal.

### Uji Linieritas

**Table 2. Hasil Uji Linieritas**

| ANOVA Table   |                |                          |                |     |             |        |       |
|---------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|-------|
|               |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig.  |
| <b>KE * M</b> | Between Groups | (Combined)               | 1604,140       | 21  | 76,388      | 2,184  | 0,000 |
|               |                | Linearity                | 978,713        | 1   | 978,713     | 27,986 | 0,000 |
|               |                | Deviation from Linearity | 625,427        | 20  | 31,271      | 0,894  | 0,595 |
|               | Within Groups  |                          | 2832,676       | 81  | 34,971      |        |       |
|               | Total          |                          | 4436,816       | 102 |             |        |       |

Hasil uji linieritas menunjukkan nilai deviation from linierity sig. 0,595  $> 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh linier secara signifikan antara variabel *Mindfulness* (X) dengan kecerdasan emosional (Y).

### Uji Korelasi Antar Kriterion dan Prediktor

**Table 3. Uji Korelasi Antar Kriterion dan Prediktor**

| Correlations |                     |        |        |
|--------------|---------------------|--------|--------|
|              |                     | M      | KE     |
| <b>M</b>     | Pearson Correlation | 1      | .470** |
|              | Sig. (2-tailed)     |        | 0,000  |
|              | N                   | 103    | 103    |
| <b>KE</b>    | Pearson Correlation | .470** | 1      |
|              | Sig. (2-tailed)     | 0,000  |        |
|              | N                   | 103    | 103    |

Berdasarkan tabel korelasi diatas, diperoleh nilai signifikasi (sig) sebesar 0,000 karena nilai Sig.  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara *Mindfulness* (X) dan kecerdasan emosional (Y).

### Koefisien Determinan

**Table 4. Hasil Koefisien Determinan**

| Model Summary <sup>b</sup> |                   |          |                   |                            |
|----------------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| Model                      | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
| 1                          | .470 <sup>a</sup> | 0,221    | 0,213             | 5,851                      |

Berdasarkan tabel model summary di atas, diperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,221 maka dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* memiliki pengaruh dengan kecerdasan emosional sebesar 22,1%, sedangkan selebihnya oleh faktor – faktor lain.

### Uji F

**Table 5. Hasil Uji F**

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |     |             |        |                   |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| Model              |            | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig.              |
| 1                  | Regression | 978,713        | 1   | 978,713     | 28,585 | .000 <sup>b</sup> |
|                    | Residual   | 3458,103       | 101 | 34,239      |        |                   |
|                    | Total      | 4436,816       | 102 |             |        |                   |

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai F diperoleh sebesar 28,585 dengan Sig. sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *Mindfulness* (X) terhadap kecerdasan emosional (Y).

### Uji Persamaan Regresi

**Table 6. Hasil Uji Persamaan Regresi**

| Coefficients <sup>a</sup> |            |                             |            |                           |       |       |
|---------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|
|                           |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients |       |       |
| Model                     |            | B                           | Std. error | Beta                      | t     | Sig.  |
| 1                         | (Constant) | 25,218                      | 7,490      |                           | 3,367 | 0,001 |
|                           | M          | 0.646                       | 0.121      | 0.470                     | 5.346 | 0.000 |

Berdasarkan tabel koefisien di atas yaitu hasil perhitungan diperoleh nilai constant (a) sebesar 25,218. Sedangkan nilai *Mindfulness* (b/koefisien regresi) diperoleh sebesar 0,646. Sehingga dapat diperoleh persamaan regresi dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X$$

$$Y = 25.218 + 0.646X$$

Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh nilai konstanta sebesar 25,218. Nilai tersebut menunjukkan bahwa ketika variabel *Mindfulness* bernilai 0, maka kecerdasan emosional diprediksi memiliki nilai sebesar 25,218. Selain itu, diperoleh koefisien regresi sebesar 0,646 yang berarti setiap peningkatan satu satuan *Mindfulness* akan meningkatkan kecerdasan emosional sebesar 0,646 satuan. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan adanya hubungan positif antara *Mindfulness* dan kecerdasan emosional. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Mindfulness*, semakin tinggi pula kecerdasan emosional yang dimiliki. Persamaan regresi tersebut dapat digunakan untuk memprediksi nilai kecerdasan emosional berdasarkan tingkat *Mindfulness*.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecerdasan emosional pada remaja SMA 45 Purwodadi. Koefisien korelasi sebesar  $r = 0,470$  dengan  $p < 0,001$  menunjukkan bahwa peningkatan *mindfulness* cenderung diikuti oleh peningkatan kecerdasan emosional. Hasil regresi juga memperlihatkan koefisien sebesar 0,646, yang berarti setiap peningkatan satu satuan *mindfulness* berkaitan dengan peningkatan skor kecerdasan emosional sebesar 0,646 satuan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan untuk menyadari pengalaman pada saat ini secara terbuka dan tidak reaktif berkaitan dengan kapasitas remaja dalam mengenali, memahami, dan mengelola kondisi emosionalnya. Hubungan yang ditemukan juga konsisten dengan penelitian Safitri dan Nugroho (2023) terhadap 279 remaja panti asuhan yang memperoleh korelasi positif antara *mindfulness* dan *emotional intelligence* sebesar  $r = 0,454$  ( $p < 0,05$ ). Kesamaan arah dan besaran korelasi tersebut memperkuat indikasi bahwa *mindfulness* merupakan salah satu sumber daya psikologis yang relevan bagi perkembangan kecerdasan emosional pada kelompok remaja.

Secara teoretis, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik *mindfulness* sebagai kesadaran terhadap pengalaman internal dan eksternal yang berlangsung pada saat ini. Baer et al. (2006) mengonstruksikan *mindfulness* melalui sejumlah faset, meliputi *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging*, dan *non-reactivity*. Kelima aspek tersebut menyediakan mekanisme psikologis yang memungkinkan individu mengamati pikiran dan emosi, memberikan label terhadap pengalaman emosional, bertindak secara sadar, serta mengurangi kecenderungan memberikan penilaian dan respons otomatis terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Dengan demikian, remaja yang lebih *mindful* memiliki peluang lebih besar untuk menciptakan jarak antara pengalaman emosional dan respons perilaku sehingga emosi tidak segera diterjemahkan menjadi tindakan impulsif. Konseptualisasi multidimensional tersebut juga menjadi landasan penting dalam memahami bahwa *mindfulness* tidak sekadar berkaitan dengan pemusatan perhatian, tetapi dengan cara individu memproses pengalaman internal secara lebih adaptif (Baer et al., 2006).

Mekanisme tersebut beririsan dengan dimensi kecerdasan emosional, terutama kesadaran diri dan pengelolaan emosi. Kemampuan *observing* dan *describing*, misalnya, secara konseptual dapat membantu remaja mengenali perubahan emosi dan mengidentifikasi pengalaman afektif yang sedang berlangsung. Sementara itu, *acting with awareness*, *non-judging*, dan *non-reactivity* dapat mendukung pengelolaan respons terhadap emosi negatif sebelum berkembang menjadi perilaku yang impulsif. Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa kesadaran dan perhatian terhadap pengalaman saat ini berkaitan dengan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis. Schutte dan Malouff (2011) juga menemukan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi menunjukkan kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Mereka menjelaskan bahwa kesadaran non-evaluatif terhadap kondisi internal dapat membantu individu memahami emosi secara lebih akurat dan mengelolanya secara lebih efektif.

Temuan penelitian ini juga memperoleh dukungan dari perkembangan literatur yang lebih mutakhir. Schutte dan Meynadier (2024) menempatkan *mindfulness* sebagai salah satu fondasi yang berpotensi mendukung perkembangan karakteristik psikologis berbasis emosi, termasuk kecerdasan emosional, empati, resiliensi, *self-compassion*, rasa syukur, dan kemampuan memaafkan. Hubungan tersebut penting dalam konteks remaja karena kecerdasan emosional tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengelola perasaan pribadi, tetapi juga berhubungan dengan bagaimana remaja menanggapi tuntutan interpersonal. Dalam konteks Indonesia, Febriannor et al. (2024) menemukan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan berkaitan dengan lebih rendahnya masalah *internalizing* dan *externalizing* pada 300 remaja berusia 15–18 tahun.

---

Kemampuan memahami, mengatur, dan menggunakan emosi dengan baik dengan demikian memiliki posisi penting sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi dinamika perkembangan masa remaja.

Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,221 menunjukkan bahwa *mindfulness* menjelaskan 22,1% variasi kecerdasan emosional, sedangkan 77,9% variasi lainnya berkaitan dengan faktor-faktor yang tidak dimasukkan ke dalam model penelitian. Hasil ini memiliki dua makna penting. Pertama, *mindfulness* memiliki kontribusi prediktif yang berarti terhadap kecerdasan emosional. Kedua, kecerdasan emosional merupakan konstruk multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu karakteristik psikologis. Perkembangannya sangat mungkin berhubungan dengan faktor individual, keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, pengalaman sosial, serta proses perkembangan psikologis remaja. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak menempatkan *mindfulness* sebagai satu-satunya faktor pembentuk kecerdasan emosional, tetapi sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berkontribusi terhadap kemampuan remaja memahami dan mengelola emosinya.

Besarnya variasi yang belum dijelaskan tersebut sekaligus membuka ruang bagi pengembangan penelitian berikutnya. Model penelitian dapat diperluas dengan memasukkan variabel seperti regulasi emosi, *self-compassion*, dukungan sosial, pola asuh, resiliensi, atau kesejahteraan psikologis sebagai prediktor maupun mediator. Studi Schutte dan Malouff (2011), misalnya, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi mekanisme yang menghubungkan *mindfulness* dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian Schutte dan Meynadier (2024) juga memperlihatkan bahwa hubungan *mindfulness* dengan berbagai karakteristik positif dapat dijelaskan melalui proses yang melibatkan kecerdasan emosional. Perspektif tersebut menunjukkan bahwa hubungan antarkonstruk psikologis kemungkinan lebih kompleks daripada hubungan langsung dua variabel sehingga penelitian selanjutnya dapat menggunakan model mediasi atau *structural equation modeling* untuk mengidentifikasi mekanisme yang lebih komprehensif.

Dari perspektif perkembangan, relevansi *mindfulness* menjadi semakin penting karena masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, sosial, kognitif, dan emosional yang berlangsung secara intensif. Remaja dihadapkan pada tuntutan akademik, relasi dengan teman sebaya, pembentukan identitas, dan perubahan hubungan dengan keluarga yang dapat memunculkan respons emosional yang kompleks. Dalam kondisi tersebut, kemampuan menyadari pikiran dan perasaan tanpa langsung bereaksi memungkinkan remaja memiliki ruang psikologis untuk menentukan respons yang lebih adaptif. Kecerdasan emosional selanjutnya membantu mereka mengekspresikan emosi secara tepat, berempati terhadap orang lain, dan mempertahankan hubungan interpersonal. Febriannor et al. (2024) menunjukkan pentingnya kapasitas memahami dan meregulasi emosi dalam menekan kecenderungan masalah perilaku internal maupun eksternal pada remaja. Dengan demikian, hubungan antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional dalam penelitian ini memiliki relevansi tidak hanya pada aspek intrapersonal, tetapi juga pada penyesuaian sosial dan kesehatan psikologis remaja.

Secara praktis, temuan penelitian memberikan dasar bagi sekolah untuk mempertimbangkan pengembangan kegiatan berbasis *mindfulness* sebagai bagian dari penguatan kompetensi sosial-emosional siswa. Bentuk kegiatan tidak harus terbatas pada meditasi formal, tetapi dapat dikembangkan melalui latihan kesadaran pernapasan, pengamatan emosi, *mindful listening*, refleksi diri, dan latihan memberi respons secara sadar terhadap situasi emosional. Nuraqmarina et al. (2026) menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* telah digunakan pada lingkungan pendidikan untuk membantu siswa mengembangkan kondisi psikologis yang lebih

.....

positif. Meskipun demikian, penerapan program semacam itu tetap perlu disertai desain, pendampingan, dan evaluasi yang memadai agar manfaatnya dapat diukur secara sistematis.

Interpretasi hasil penelitian juga perlu mempertimbangkan karakter desain yang digunakan. Meskipun regresi linier menghasilkan koefisien positif dan signifikan, penelitian ini menggunakan desain korelasional dan pengukuran dilakukan pada satu periode. Oleh sebab itu, hasil penelitian lebih tepat ditafsirkan sebagai hubungan dan kontribusi prediktif antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional, bukan sebagai bukti kausal bahwa peningkatan *mindfulness* secara langsung menyebabkan peningkatan kecerdasan emosional. Kesimpulan kausal memerlukan desain longitudinal atau eksperimen dengan intervensi *mindfulness*, kelompok pembandingan, serta pengukuran sebelum dan setelah intervensi. Selain itu, sampel yang terbatas pada 103 siswa dari satu sekolah membatasi generalisasi hasil. Penelitian lanjutan dengan cakupan sekolah, karakteristik sosial, wilayah geografis, dan jumlah responden yang lebih beragam diperlukan untuk menguji konsistensi hubungan yang ditemukan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bukti bahwa *mindfulness* berkaitan positif dengan kecerdasan emosional pada remaja. Kontribusi utama temuan ini terletak pada penegasan bahwa kemampuan memberikan perhatian terhadap pengalaman saat ini secara sadar, terbuka, dan tidak reaktif memiliki keterkaitan dengan kemampuan remaja mengenali dan mengelola emosi. Meskipun *mindfulness* hanya menjelaskan sebagian variasi kecerdasan emosional, kontribusinya cukup relevan untuk ditempatkan sebagai salah satu komponen dalam pengembangan kompetensi sosial-emosional remaja. Temuan ini sekaligus memperluas bukti empiris mengenai hubungan *mindfulness* dan kecerdasan emosional dalam konteks siswa sekolah menengah di Indonesia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menemukan bahwa *Mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional pada remaja SMA 45 Purwodadi. Nilai koefisien regresi sebesar 0,646 dan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa setiap peningkatan tingkat *Mindfulness* diikuti oleh peningkatan kecerdasan emosional, serta model regresi  $Y = 25,218 + 0,646X$  mampu menjelaskan sebagian variasi kecerdasan emosional ( $R^2 = 0,221$ ). Temuan ini mendukung hipotesis bahwa praktik kesadaran penuh dapat membantu remaja lebih mengenali dan mengelola emosi, meningkatkan empati, dan memperbaiki keterampilan sosial yang penting dalam menghadapi tuntutan perkembangan selama masa remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil dan perancangan studi lanjutan. Sampel terbatas pada satu sekolah negeri dengan 103 responden sehingga generalisasi ke populasi remaja yang lebih luas menjadi terbatas; desain korelasional juga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara kuat antara *Mindfulness* dan kecerdasan emosional. Untuk penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen atau longitudinal, memperluas sampel lintas sekolah dan wilayah, serta menggabungkan pengukuran kualitatif untuk mengeksplorasi mekanisme-intervensi *Mindfulness* yang paling efektif. Secara praktis, hasil penelitian ini menyarankan pengembangan program intervensi *Mindfulness* di lingkungan sekolah sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan konseling untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa, pelatihan bagi guru dan konselor untuk menerapkan teknik *Mindfulness*, serta evaluasi berkala untuk menilai dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan emosional dan prestasi akademik remaja.

---

## DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Febriannor, M., Syakarofath, N. A., Widyasari, D. C., & Karmiyati, D. (2024). The role of emotional intelligence toward internalizing and externalizing problems in adolescents. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 10(1), 42–48. <https://doi.org/10.22146/gamajop.96089>
- Hermawan, R., Yurna, Salsabila, & Maghfiroh, V. S. (2025). Dimensi kecerdasan emosional siswa dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam: Tinjauan teori Goleman dan Salovey. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 1–17. <https://doi.org/10.61132/hikmah.v2i3.1250>
- Hikmah, S. A., Ihsan, M., & Hadi, P. (2022). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap perkembangan sosial siswa kelas IX A SMPN 6 Pujut. *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam dan Isu-Isu Sosial*, 7(2), 42–52. <https://doi.org/10.37216/tarbawi.v7i2.646>
- Jempru, M. S., & Trihastuti, M. C. W. (2023). Studi kasus kecerdasan emosional siswa korban bullying. *Psiko Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 21(2), 123–140. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4960>
- Mirnawati, Oktavianty, N., Judrah, M., Safaruddin, & Akbar. (2023). Peran guru Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 35–40. <https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.106>
- Nuraqmarina, F., Nur, H., Avati, P., & Murtiningsih, D. (2026). Latihan mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being siswa Sekolah Janji Baik. *Jurnal Abdi Nusantara Jelajah Indonesia*, 2(1), 17–25.
- Safitri, M. H., & Nugroho, I. P. (2023). Mindfulness dan emotional intelligence pada remaja panti asuhan. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2), 92–109. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i2.76>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116–1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Schutte, N. S., & Meynadier, J. (2024). A model of connections between positive characteristics: Emotional intelligence links mindfulness to positive characteristics with emotion elements. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-024-00371-6>
- Tambunan, B., & Prasetya, B. E. A. (2022). Mindfulness dan penerimaan diri pada anggota komunitas Jogja Mindfulness Weekend. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i01.1744>