

**DAMPAK *MINDFUL PARENTING* TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL PADA REMAJA
(STUDI KASUS PADA REMAJA DI JAKARTA)**

SKRIPSI



**Jihaan Nabiilah Fikri
NIM. 2108306095**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS NEGERI ISLAM SYBER
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 2025**

**DAMPAK *MINDFUL PARENTING* TERHADAP KECERDASAN
EMOSIONAL PADA REMAJA (STUDI KASUS PADA REMAJA DI
JAKARTA)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) Pada Jurusan Bimbingan
Konseling Islam

Disusun Oleh :

Jihaan Nabillah Fikri

NIM. 2108306095

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS NEGERI ISLAM SYBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

TAHUN 2025

ABSTRAK

Jihaan Nabiilah Fikri. NIM. 210306095 “**DAMPAK *MINDFUL PARENTING* TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA (STUDI KASUS PADA REMAJA DI JAKARTA)**”

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang kompleks dan rentan secara emosional, sehingga membutuhkan dukungan pengasuhan yang stabil, khususnya dari orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui gambaran *mindful parenting* yang diterapkan oleh orang tua di Jakarta; (2) mengetahui gambaran kecerdasan emosional remaja awal di Jakarta; dan (3) mengetahui dampak *mindful parenting* terhadap kecerdasan emosional remaja awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap dua remaja dan dua orang tua di Kelurahan Cipinang, Jakarta Timur, yang berasal dari keluarga bercerai namun aktif membangun hubungan emosional yang sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang menerapkan *mindful parenting* hadir secara sadar dan empatik dalam setiap interaksi dengan anak, serta mampu menciptakan ruang komunikasi yang terbuka dan tidak menghakimi. Remaja yang diasuh dengan pola ini menunjukkan kecerdasan emosional yang lebih baik, seperti kemampuan mengelola amarah, mengatasi kecemasan, mengekspresikan emosi secara konstruktif, serta meningkatkan empati dan keterampilan sosial. Selain itu, terdapat penurunan perilaku bermasalah dan peningkatan daya lenting emosional pada remaja.

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa *mindful parenting* berkontribusi signifikan dalam membentuk kecerdasan emosional remaja, memperkuat relasi orang tua-anak, serta menjadi strategi efektif dalam mendampingi remaja menghadapi tekanan perkembangan di lingkungan urban.

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

ABSTRACT

Jihaan Nabiilah Fikri. NIM. 210306095 **“DAMPAK MINDFUL PARENTING TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA (STUDI KASUS PADA REMAJA DI JAKARTA)”**

Adolescence is a complex and emotionally vulnerable stage of development, requiring stable and responsive parental support. This study aims to: (1) describe the application of mindful parenting by parents in Jakarta; (2) explore the emotional intelligence of early adolescents in Jakarta; and (3) examine the impact of mindful parenting on adolescents' emotional intelligence. This research employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving two adolescents and their divorced parents in Cipinang, East Jakarta, who maintain emotionally supportive relationships.

The findings reveal that parents practicing mindful parenting are fully present and empathetic in interactions with their children, creating open, non-judgmental communication spaces. Adolescents raised under this parenting style demonstrate higher emotional intelligence, including better anger management, anxiety regulation, constructive emotional expression, enhanced empathy, and more mature social skills. The study also identified a decrease in problematic behaviors and an increase in emotional resilience among these adolescents.

It is concluded that mindful parenting plays a significant role in shaping adolescents' emotional intelligence, strengthening parent-child relationships, and serving as an effective strategy for helping adolescents navigate developmental challenges in urban environments.

Keywords: mindful parenting, emotional intelligence, adolescence, parenting, case study

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

OTENTITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul ***“Dampak Minful Parenting Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja (Studi Kasus Remaja Jakarta)”*** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila di kemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon 04 Juni 2025
Yang membuat pernyataan



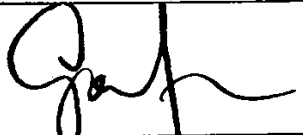
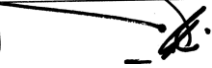
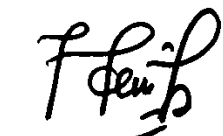
Jihaan Nabiilah Fikri

NIM. 2108306095

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul, ***“Dampak Mindful Parenting Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja”*** oleh Jihaan Nabiilah Fikri, NIM 2108306095, telah dimunaqosyahkan pada hari Senin 16 Juni 2025 dihadapkan dewan penguji dan di nyatakan **LULUS**. Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	23-06-2025	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M.Pd NIP. 19900517 201903 2 011	24-06-2024	
Penguji I Prof. Dr. Hj. Septi Gumindari, M.Ag NIP. 19730906 199803 2 002	22-06-2024	
Penguji II Mumtaz Afridah, M.Psi NIP. 19900425 201903 2 016	23-06-2025	
Pembimbing I Dr. Naeila Rifatil Muna, M.PdI.,M.Psi, Psi NIP. 19800623 200912 2 004	23-06-2025	
Pembimbing II Dr. H. Anisul Fuad, M.Si NIP. 19710506 200604 1 001	23-06-2025	

Mengertahui,
Dekan Fakultas Dakwah Komunikasi Islam



Dr. Naila Farah, M.Ag
NIP. 19770622 201101 2 003

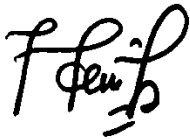
LEMBAR PERSETUJUAN
DAMPAK *MINDFUL PARENTING* TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL
PADA REMAJA (STUDI KASUS PADA REMAJA DI JAKARTA)

Di susun Oleh:

Jihaan Nabiilah Fikri
NIM. 2108306095

Menyetujui:

Pembimbing I



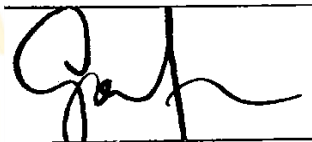
Dr. Naeila Rifatil Muna, M.PdI., M.Psi., Psi
NIP. 19800623 200912 2 004

Pembimbing II



Dr. H. Anisul Fuad, M.Si
NIP. 19710506 200604 1 001

Mengetahui:
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam



Bambang Setiawan, M.Pd
NIP. 19890706 201801 1 002

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

Di Cirebon

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Jihaan Nabiilah Fikri

NIM : 2108306095

Judul : **DAMPAK MINDFUL PARENTING TERHADAP
KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA (STUDI KASUS REMAJA
DI JAKARTA)**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Ko Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cirebon 04 Juni 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Naeila Rifatil Muna, M.PdI., M.Psi., Psi
NIP. 19800623 200912 2 004

Dr. H. Anisul Fuad, M.Si
NIP. 19710506 200604 1 001

RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap dari penulis adalah Jihaan Nabiilah Fikri yang biasa di panggil dengan Jihaan, Nabiilah, dan Billa, saya lahir di Tangerang, 09 Maret 2003. Penulis merupakan anak ke 3 dari 3 bersaudara. Alamat Cipinang Muara Blok ciparai 12 RT/RW 007/05 Kelurahan Cipinang Muara Kecamatan Jatinegara.

PENDIDIKAN FORMAL

TK/RA Azizatul Yusufiyah

SD Negeri Parakan 2 Serang Banten

Mts Tmi Azziyadah

Ma Tmi Azziyadah

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

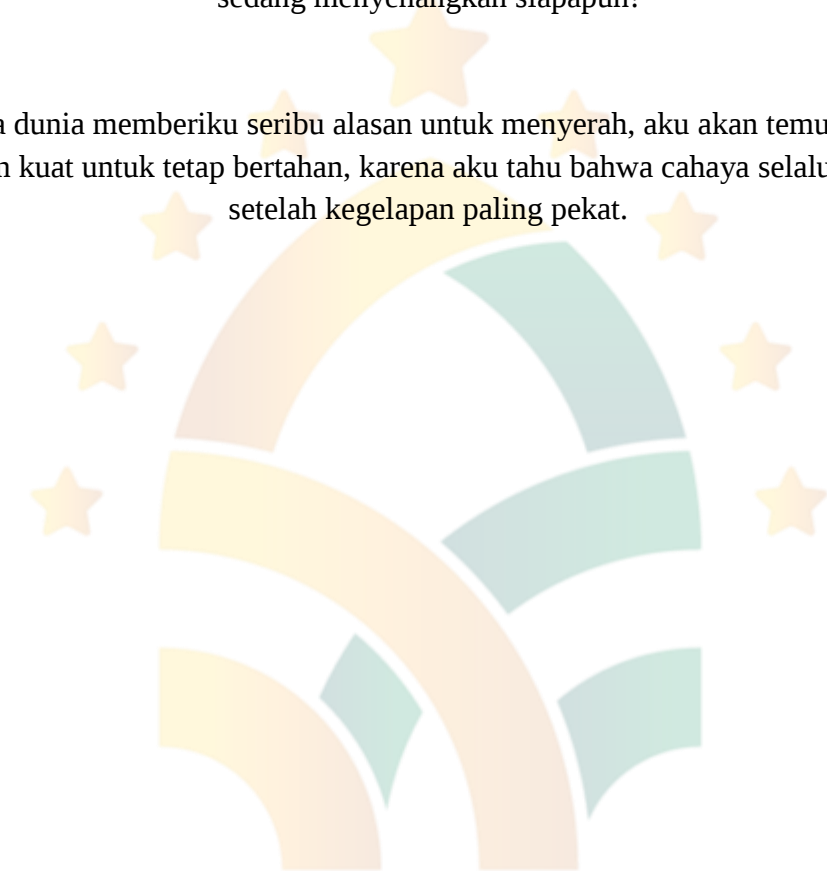
UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

MOTTO

Kamu enggak harus menyelamatkan semua orang untuk jadi orang yang layak dicintai. Kamu tetap berharga... Bahkan saat kamu lelah, bahkan saat kamu tidak sedang menyenangkan siapapun!

Ketika dunia memberiku seribu alasan untuk menyerah, aku akan temukan satu alasan kuat untuk tetap bertahan, karena aku tahu bahwa cahaya selalu datang setelah kegelapan paling pekat.



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas segala rahmat dan hidayah-Nya serta nikmat yang dianugerahkan kepada peneliti. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menuntaskan tugas akhir dalam bentuk skripsi sesuai target. Skripsi ini sebagai salah satu bukti keseriusan peneliti sekaligus pencapaian yang diperoleh melalui dukungan banyak pihak. Pertama dan yang paling utama, dengan kesadaran penuh bahwa peneliti merupakan makhluk ciptaan Allah. Maka, kelancaran dan kemudahan dalam proses penyelesaian skripsi ini sepenuhnya karena kehendak Allah SWT.

Kemudian peneliti juga sembahkan karya terbaik untuk diri sendiri yang telah berjuang memaksimalkan hasilnya. Skripsi ini ibarat kerajinan yang memerlukan proses panjang untuk menghasilkan karya yang indah. Oleh karena itu, peneliti persembahkan pula untuk manusia-manusia istimewa yang memberi warna guna mempercantik karya ini.

1. Kasih sayang dan ketulusan keluarga besar serta umi een, bapa moh. yasin, dan umi sunarisasi, abi taufik solihin yang tidak tergantikan. Didikannya selama 20 tahun ini membentuk pemahaman tentang cara memberikan perlakuan yang tulus, baik untuk diri sendiri maupun ke orang lain. Umi, bapa, dan umi, abi tampak keras di luar, namun perhatiannya tidak ada yang mampu menandingi. Terima kasih telah berjuang dan bertahan untuk membesarkan saya.
2. Terimakasih atas sepupu saya yang bernama Fadil yang selalu suport saya dalam perjalanan kuliah dan untuk abang saya Achmad Nizam terimakasih sudah menenangkan saya dalam masa saya lagi kesulitan atau kegelisahan yang saya rasakan.
3. Pengajaran yang bermakna dari seluruh dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Skripsi ini aku persembahkan dengan tulus, kepada sosok yang tak hanya hadir dalam proses akademik ini, tetapi juga setia menemani langkah-langkah penuh perjuangan yang menyertainya. Untuk Krisna Halmalut Nur K. Koziem, terima kasih atas segala bantuan, dorongan, dan kesabaran

yang tak pernah lelah dia berikan. Di saat aku ragu, dia hadir membawa keyakinan. Di saat aku lelah, dia hadir membawa semangat. Perjalanan ini menjadi mungkin karena kehadiranmu, yang setia mendampingi bukan hanya dalam tugas, tetapi juga dalam rasa, dalam harapan, dan dalam setiap detik yang berat namun berharga. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam proses ini. Namamu akan selalu tertulis, tidak hanya di halaman ini, tetapi juga dalam salah satu bab terindah dalam hidupku.

5. Skripsi ini aku persembahkan dengan penuh cinta dan rasa terima kasih, untuk dua sosok yang begitu berarti dalam setiap langkah perjalanan ini Intan Salsabila dan Aliyah Sonya. Terima kasih telah menjadi sahabat sejati bukan hanya di sekolah, bukan hanya di rumah, dan bukan hanya sahabat sejati tentang perkuliahan tetapi juga di setiap ruang hati yang pernah merasa lelah dan ingin menyerah. Kalian bukan sekadar teman, kalian adalah rumah yang selalu memberi pelukan hangat dalam bentuk semangat, tawa, dan dukungan tanpa syarat. Di setiap kegelisahan, kalian hadir membawa tenang. Di setiap perjuangan, kalian hadir memberi kekuatan. Aku sungguh beruntung memiliki kalian dalam hidupku. Semoga kebaikan kalian selalu kembali berkali-kali lipat. Terima kasih telah menjadi bagian dari proses ini. Kalian tidak hanya menemani perjalanan akademisku, tetapi juga tumbuh bersamaku dalam menjadi pribadi yang lebih kuat.
6. Skripsi ini aku persembahkan dengan penuh rasa syukur dan hangatnya persahabatan, untuk teman-teman seperjuangan yang hadir tak terduga, namun menjadi bagian penting dalam setiap langkah perjalanan ini Salsabila Khalila, dan Neneng Faradillah. Meski kita dipertemukan baru saat perkuliahan, namun rasa support, kebersamaan, dan semangat yang kalian berikan terasa begitu tulus dan menguatkan. Kalian hadir bukan hanya sebagai teman seangkatan dan beda jurusan saja, tetapi juga sebagai sahabat yang tahu bagaimana rasanya berjuang bersama, tertawa dalam lelah, dan saling menguatkan di saat-saat kritis. Terima kasih telah menjadi bagian dari kisah ini. Perjalanan ini akan selalu aku kenang, bukan hanya

karena tugas dan skripsinya, tapi karena ada kalian yang membuat segalanya terasa lebih ringan dan bermakna. Semoga persahabatan ini tak selesai di lembar akhir skripsi, melainkan tetap tumbuh meski waktu dan jarak menguji.

7. Ucapan terima kasih diberikan pada seluruh manusia-manusia hebat yang pernah peneliti temui dan memberikan pelajaran hidup.



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Segala puji bagi Allah SWT, atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya penulis telah menyelesaikan skripsi dengan judul **"Dampak Mindfull Parenting Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja (Studi Kasus Pada Remaja Di Jakarta)."** Tidak lupa pula sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabatnya dan semoga orang-orang yang selalu mengikuti sunnahnya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan serta bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak penulis. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Aan Jaelani, M.Ag selaku Rektor UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naila Farah, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Ibu Dr. Naeila Rifatil Muna, M.PdI., M.Psi., Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi I.
4. Bapak Dr. H. Anisul Fuad, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Skripsi II.
5. Ibu Mumtaz Afridah, M.Psi
6. Ibu Prof. Dr. Hj. Septi Gumiandari, M.Ag
7. Kepada ibu Lurah Kelurahan Cipinang Muara.
8. Keempat informan yang telah bersedia dan meluangkan waktu untuk menjadi sumber data penelitian.

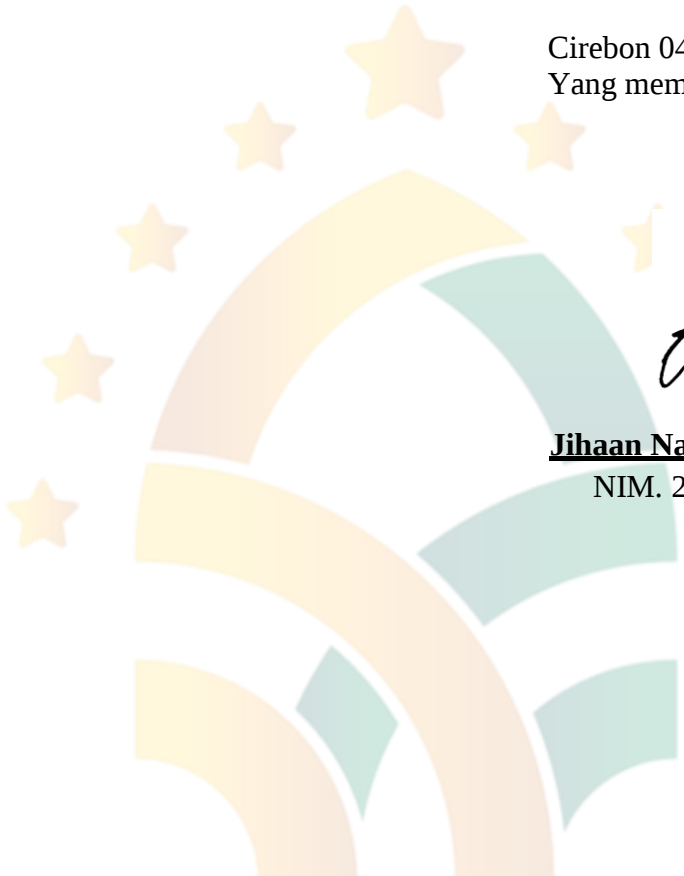
9. Segenap Dosen Fakultas Dakwah Komunikasi Islam, khususnya Dosen BKI yang telah memberi ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.

Cirebon 04 Juni 2025
Yang membuat pernyataan



Jihaan Nabiilah Fikri

NIM. 2108306095



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
OTENTITAS SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSETUJUAN	vii
NOTA DINAS.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	xi
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian	7
E. Penelitian Terdahulu.....	8
F. Kerangka Teori	12
G. Sistematika Penulisan	13
BAB II	14
LANDASAN TEORI.....	14
A. Mindfull Parenting.....	14
1. Pengertian Mindfull Parenting	14
2. Aspek-aspek Mindfull Parenting	14
3. Faktor yang Mempengaruhi	15
B. Kecerdasan Emosional.....	16
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	16
2. Komponen Kecerdasaan Emosional.....	17

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	21
C. Remaja.....	23
1. Pengertian Remaja	23
2. Kebutuhan remaja dalam perkembangannya.....	25
3. Konsekuensi Kebutuhan Remaja Yang Tidak Terpenuhi	25
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN DAN PROFIL KELURAHAN	27
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	27
B. Penentuan sumber informasi atau informan.....	28
C. Teknik Pengumpulan data	30
D. Teknik Analisis Data.....	31
E. Tempat Penelitian	33
F. Waktu Penelitian	35
BAB IV	36
PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN	36
A. Responden Penelitian	36
B. Hasil Penelitian	38
1. Gambaran <i>Mindfull Parenting</i> Pada Remaja.....	38
2. Gambaran Kecerdasan Emosional pada remaja	42
3. Dampak <i>Mindful Parenting</i> Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja	47
C. Pembahasan	53
BAB V.....	56
KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. KESIMPULAN	56
B. SARAN	57
Daftar Pustaka.....	58
LAMPIRAN.....	60
A. Dokumentasi	60
B. Pedoman Wawancara	62
C. Verbatim Hasil Wawancara	65