

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mindful parenting adalah suatu pendekatan dalam mendidik anak yang menekankan pada perhatian penuh (*mindfulness*) dan kesadaran diri orang tua terhadap perasaan, tindakan, dan respon mereka terhadap anak-anak. Dalam konsep ini, orang tua diharapkan mampu menjadi lebih hadir secara emosional dalam setiap interaksi dengan anak, menghindari respons yang reaktif atau impulsif. *Mindful parenting* berfokus pada pengembangan hubungan yang sehat dan saling mendukung antara orang tua dan anak, yang dapat mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional anak. Kecerdasan emosional (EQ) merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengatur emosi mereka sendiri serta emosi orang lain. Bagi remaja, EQ memainkan peran penting dalam proses tumbuh kembang mereka, terutama dalam menghadapi tantangan sosial, akademik, dan emosional yang mereka alami.

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Dalam konteks kehidupan perkotaan seperti Jakarta, remaja dihadapkan pada berbagai tekanan baik dari lingkungan akademik, sosial, maupun keluarga, yang sering kali menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menghadapi stres. Banyak di antara mereka yang menunjukkan gejala perilaku bermasalah akibat kurangnya dukungan emosional dari orang tua, yang umumnya disebabkan oleh kesibukan atau pola asuh yang kurang tepat. Fenomena ini menunjukkan pentingnya kecerdasan emosional (emotional quotient/EQ) sebagai bekal utama bagi remaja untuk menavigasi tantangan kehidupan mereka secara sehat dan adaptif.

Mindful parenting mendorong orang tua untuk lebih sadar dan memahami perasaan mereka sendiri dalam interaksi dengan anak. Dengan demikian, orang tua dapat menghindari perilaku reaktif yang bisa

memicu konflik atau ketegangan dalam hubungan. Ketika orang tua mampu mengelola emosi mereka dengan baik, mereka dapat memberikan contoh yang positif bagi remaja dalam menghadapi tantangan emosional mereka. Ini menjadi salah satu faktor yang sangat penting dalam membentuk karakter remaja, karena mereka cenderung meniru perilaku dan cara orang tua mereka merespons situasi emosional.

Urgensi masalah ini semakin menonjol mengingat kecerdasan emosional berperan besar dalam membentuk kesejahteraan psikologis, keberhasilan akademik, serta kemampuan remaja dalam menjalin hubungan interpersonal. Selain itu perkembangan kecerdasan emosional pada remaja juga kurang maksimal jadi peneliti akan meneliti apakah *mindful parenting* dapat membantu memaksimalkan kecerdasan emosional remaja.

Secara teoritis, konsep *mindful parenting* memiliki landasan kuat dalam teori *mindfulness* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn (1994) dan pengembangannya dalam konteks pengasuhan oleh Duncan dkk., yang mencakup aspek-aspek seperti regulasi diri, kesadaran emosional, serta komunikasi empatik. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa penerapan *mindful parenting* berdampak positif terhadap penurunan perilaku bermasalah, peningkatan empati, dan perkembangan kecerdasan emosional anak. Namun demikian, kajian yang secara khusus meneliti penerapan *mindful parenting* pada remaja, khususnya dalam konteks keluarga yang mengalami perceraian dan tinggal di wilayah urban padat seperti Jakarta, masih terbatas.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati, 2017) di Indonesia menunjukkan bahwa *mindful parenting* memiliki dampak positif terhadap perkembangan emosional anak-anak. Orang tua yang menerapkan pendekatan ini dapat lebih mudah memahami dan mengelola emosi mereka, yang berdampak pada pengelolaan emosi anak mereka. Dengan kesadaran dan perhatian penuh, orang tua dapat membantu anak-anak untuk lebih mengenal perasaan mereka dan cara menghadapinya dengan cara yang lebih konstruktif. Hidayati juga menyatakan bahwa *mindful parenting* dapat

mengurangi perilaku agresif pada anak, karena orang tua yang lebih sabar dan empatik mampu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi perkembangan emosional anak.

Pada masa remaja, peran orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosional sangat penting. Remaja sering kali mengalami perubahan suasana hati yang drastis, dan tanpa dukungan yang tepat, mereka bisa menjadi lebih cemas, depresi, atau mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain.

Penelitian ini di fokuskan pada remaja awal, remaja awal dalam perkembangannya ada pada rentang usia 12-18 tahun pada usia ini biasanya remaja memiliki perkembangan pada fisik, kognitif, perkembangan sosial dan perkembangan emosional. Jika remaja tidak memiliki kecerdasan emosional yang baik perkembangan-perkembangan tersebut sulit untuk di capai karena kesulitan dalam mengelola emosinya.

Selain itu, mindful parenting dapat membantu mengurangi gaya pengasuhan yang cenderung otoriter atau permisif. Gaya pengasuhan otoriter sering kali mengarah pada pembatasan ekspresi emosional anak, sementara gaya permisif cenderung tidak memberikan batasan yang jelas. Kedua gaya ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan emosional pada remaja. Sebaliknya, orang tua yang mempraktikkan mindful parenting cenderung lebih fleksibel dan memberi ruang bagi remaja untuk mengungkapkan perasaan mereka, namun tetap dengan batasan yang sehat. Dengan demikian, remaja dapat belajar untuk mengelola perasaan mereka dengan lebih baik.

Mindful parenting juga berkontribusi pada peningkatan kecerdasan emosional remaja. Dalam kehidupan sosial, remaja perlu belajar bagaimana cara berempati terhadap perasaan orang lain, berkomunikasi dengan efektif, dan mengelola konflik dengan cara yang konstruktif. Dengan adanya model yang diberikan oleh orang tua yang penuh perhatian, remaja dapat mengembangkan keterampilan ini lebih baik. orang tua yang mengaplikasikan mindful parenting membantu anak mereka untuk lebih

sensitif terhadap perasaan orang lain dan lebih mudah dalam membangun hubungan yang sehat (Setiawan, 2020).

Penting untuk dicatat bahwa dampak positif dari mindful parenting terhadap kecerdasan emosional remaja tidak hanya berlaku dalam konteks keluarga, tetapi juga dapat berpengaruh pada kehidupan sosial mereka. Remaja yang merasa aman dan dihargai di rumah akan lebih percaya diri dalam menghadapi interaksi sosial dengan teman-teman, guru, atau orang lain di luar keluarga. Mereka juga lebih mampu mengelola stres yang muncul dari interaksi tersebut dan tetap mempertahankan keseimbangan emosional.

Selain itu, mindfulness dalam pengasuhan tidak hanya memberikan manfaat bagi perkembangan emosional remaja, tetapi juga berperan dalam mengurangi stres orang tua itu sendiri. Selaras dengan sebuah studi oleh (Kumalasari, 2021) di Indonesia menemukan bahwa orang tua yang melatih mindfulness cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, yang membuat mereka lebih sabar dan efektif dalam mendidik anak. Orang tua yang bebas dari stres berlebihan lebih mampu memberikan perhatian penuh kepada anak, yang penting dalam pengembangan kecerdasan emosional anak.

Dalam konteks remaja, pembelajaran tentang pengelolaan emosi sangat penting, mengingat banyaknya tekanan yang mereka hadapi, baik dari lingkungan sekolah, pertemanan, atau media sosial. Mindful parenting membantu remaja untuk tidak hanya mengenali emosi mereka, tetapi juga untuk memahami bagaimana emosi tersebut memengaruhi perilaku mereka. Orang tua yang berlatih mindfulness bisa memberikan panduan yang lebih baik tentang bagaimana cara remaja dapat mengelola perasaan mereka dengan cara yang sehat dan adaptif.

Seiring dengan meningkatnya pemahaman tentang mindful parenting, banyak sekolah di Indonesia yang mulai menerapkan program-program berbasis mindfulness untuk mendukung perkembangan emosional siswa. Program-program ini sering kali melibatkan orang tua dalam proses pembelajaran, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih mendukung

bagi perkembangan kecerdasan emosional remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Santoso, 2017) yang menunjukkan bahwa integrasi *mindful parenting* dengan pendidikan dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam pembentukan karakter dan kecerdasan emosional anak-anak dan remaja.

Dengan pendekatan yang lebih penuh perhatian dan empatik, orang tua dapat membantu remaja untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan lebih sehat. Pengasuhan yang penuh perhatian ini juga membentuk hubungan yang lebih kuat antara orang tua dan anak, yang menjadi dasar bagi perkembangan emosional yang sehat pada remaja.

Al-Qur'an juga menjelaskan seorang anak ditempatkan sebagai perhiasan dunia, yang sebagaimana harta. Hal ini ditunjukkan dalam Al-Qur'an Surat Al-Kahfi Ayat 46, Allah SWT berfirman: ‘

”Harta dan anak-anak adalah perhiasan kehidupan dunia, sedangkan amal kebajikan yang abadi (pahalanya) adalah lebih baik balasannya di sisi Tuhanmu serta lebih baik untuk menjadi harapan.”

Alasan yang mendukung penelitian ini adalah banyak orangtua yang sudah memberikan metode pengasuhan *mindful parenting* ini namun belum banyak orangtua atau remaja yang memanfaatkan metode pengasuhan ini apakah memiliki dampak terhadap kecerdasan emosional remaja. Remaja berada dalam fase penting perkembangan emosional, di mana mereka mulai membangun identitas dan belajar untuk mengelola perasaan, hubungan sosial, dan stres. Kecerdasan emosional (EQ) yang baik sangat berpengaruh pada kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan sosial dan emosional, serta pada pencapaian akademik dan kesejahteraan mental. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi EQ pada remaja, termasuk pengaruh pola pengasuhan, sangat penting.

Selaras dengan hasil wawancara awal pada tanggal 14 Januari 2025 pada 2 keluarga yang mengungkapkan bahwa *mindful parenting* sangat membantu orangtua dalam melakukan pengasuhan kepada anak, terutama pada perkembangan kecerdasan remaja yang dimana remaja harus memiliki kecerdasan emosional yang baik maka dari itu pengasuhan ini sangat

membantu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana mindful parenting diterapkan oleh orang tua di Jakarta dan bagaimana dampaknya terhadap kecerdasan emosional remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan teori pengasuhan berbasis kesadaran penuh serta menjadi referensi praktis bagi orang tua, pendidik, dan konselor dalam mendampingi perkembangan emosi remaja secara sehat dan berkelanjutan.

B. Rumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Banyak orang tua di kota besar seperti Jakarta terlibat dalam aktivitas kerja yang tinggi, sehingga kurang memberikan perhatian penuh terhadap kebutuhan emosional anak, terutama remaja.
2. Berdasarkan studi (Rorris dkk. (2007)), ditemukan bahwa remaja dengan dukungan emosional rendah dari orang tua mengalami kesulitan dalam regulasi emosi.
3. Pola pengasuhan mindful parenting yang menekankan kesadaran dan empati belum banyak diterapkan secara optimal dan belum diketahui secara jelas dampaknya terhadap kecerdasan emosional remaja di perkotaan.

2. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti akan membatasi penelitian ini.

1. Dengan banyaknya pemilihan pola asuh, peneliti akan meneliti *mindful parenting*.
2. Peneliti akan melakukan penelitian di daerah perkotaan tepatnya di Jakarta Timur dengan responden remaja umur 12-21 tahun.
3. Peneliti hanya akan meneliti dampak dari mindful parenting terhadap kecerdasan emosional remaja.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas maka, dapat diambil rumusan masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagaimana gambaran *mindful parenting* yang dapat diterapkan orangtua di Jakarta Timur?
2. Bagaimana gambaran kecerdasan emosional remaja awal di Jakarta Timur?
3. Bagaimana dampak *mindful parenting* terhadap kecerdasan emosional remaja perkotaan di Jakarta Timur?

C. Tujuan Penelitian

Pada latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran *mindfull parenting* yang diterapkan oleh orang tua di Jakarta.
2. Untuk mengetahui gambaran emosional remaja awal di Jakarta.
3. Untuk mengetahui dampak *mindfull parenting* terhadap kecerdasan emosional remaja awal di Jakarta.

D. Kegunaan Penelitian

Segala bentuk penelitian ilmiah fenomena sosial dirancang untuk kesempurnaan suatu deskripsi permasalahan sosial. Penelitian dibutuhkan untuk memberi manfaat yang signifikan dalam suatu realita sosial yang pada penelitian ini difokuskan pada dampak *mindfull parenting* terhadap kecerdasan emosional remaja perkotaan di Jakarta. Maka dari itu, kegunaan dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

a. Teoritis

Secara teoritis kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti dan pengembangan ilmu konseling keluarga dan kesejahteraan sosial, terutama untuk mengetahui dan mempelajari serta mengembangkan pengetahuan dampak pola asuh orang tua.

b. Praktis

Secara praktis kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan rekomendasi sebagai bentuk pemecahan masalah-masalah yang berkaitan dengan dampak *mindfull parenting* terhadap kecerdasan emosional remaja perkotaan di Jakarta pada:

a. Orang tua

Melalui penelitian ini di harapkan para orang tua dapat lebih memahami kebutuhan anak nya terlebih lagi mereka dalam fase mencari jadi diri dengan hadir secara utuh bagi anak nya. Pengetahuan ini dapat mendorong mereka lebih memahami pentingnya memilih pola pengasuhan yang baik.

b. Guru

Melalui penelitian ini, diharapkan guru juga memahami dan memperhatikan perkembangan kecerdasan emosional remaja, serta dapat bekerja sama dengan orang tua untuk menciptakan lingkungan selaras dengan orang tua.

c. Remaja

Penelitian ini diharapkan, dapat memberikan wawasan bagi remaja tentang perkembangan kecerdasan emosional dan pemberian pola penasuhan *mindful parenting*. Dengan memahami proses ini, remaja dapat belajar untuk megembangkan kecerdasan emosional nya yang lebih positif.

E. Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang di lakukan oleh athah Pajar Mubarak (2016), yaitu berjudul “Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan *Mindful Parenting* Orangtua Remaja” Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program pengasuhan positif dalam meningkatkan keterampilan *mindful parenting* pada orangtua remaja. Latar belakang penelitian menunjukkan bahwa banyak orangtua

mengalami stres dalam mengasuh remaja karena ketidaksabaran, ketidakmampuan mengendalikan emosi, serta kurangnya perhatian terhadap permasalahan anak. Penelitian dilakukan dengan desain kuasi eksperimen terhadap 28 orangtua siswa kelas VII SMPN 15 Bandung dengan menggunakan alat ukur *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P)*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arista Rachmawati & Thatit Nurawati (2014), yaitu berjudul “HUBUNGAN POLA ASUH DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK USIA SEKOLAH” Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara pola asuh orang tua dengan kecerdasan emosional anak usia sekolah (7–12 tahun) di SDN Sambigede 03, Kabupaten Blitar. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 97 anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan kecerdasan emosional anak, dengan nilai $p = 0,000$ dan koefisien korelasi sebesar 0,633. Pola asuh otoritatif ditemukan paling dominan dan berkorelasi dengan tingkat kecerdasan emosional anak yang lebih baik. Anak yang diasuh dengan pola ini cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, mandiri, dan memiliki hubungan sosial yang lebih sehat. Penelitian ini menekankan pentingnya pola pengasuhan yang terbuka, penuh kasih, dan memberi batasan yang jelas bagi perkembangan kecerdasan emosional anak.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Martaria Rizky Rinaldi¹, Jelang Hardika, yaitu berjudul “*Mindful parenting* dan regulasi emosi pada Ibu Pegawai Negeri Sipil (PNS): Peran moderasi usia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *mindful parenting* dan regulasi emosi pada ibu bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS), serta melihat apakah usia memoderasi hubungan tersebut. Dengan pendekatan kuantitatif dan desain *cross-sectional*, sebanyak 88 ibu PNS yang memiliki minimal satu anak menjadi partisipan dalam studi ini. Instrumen yang digunakan meliputi skala *mindful parenting* dan skala regulasi emosi, dan data

dianalisis menggunakan teknik uji moderasi melalui perangkat lunak Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara mindful parenting dan regulasi emosi, yang berarti semakin tinggi tingkat mindful parenting, semakin baik pula kemampuan regulasi emosi ibu. Usia juga ditemukan berhubungan positif dengan regulasi emosi, menunjukkan bahwa ibu yang lebih tua cenderung memiliki kemampuan mengelola emosi yang lebih matang. Namun, interaksi antara mindful parenting dan usia tidak signifikan secara statistik, sehingga usia tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan tersebut.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Aziz Amalia Khaq, Eva Luthfi Fahru Ahsani, dan Ashif Az Zafi (2023), yang berjudul Analisis Metode Multisensori untuk Mengatasi Kesulitan Membaca dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia MI Roudlotul Wildan bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode multisensori dalam mengatasi kesulitan membaca permulaan pada siswa kelas 1 Madrasah Ibtidaiyah Roudlotul Wildan, Kudus. Berdasarkan asesmen awal, ditemukan bahwa 14 dari 18 siswa mengalami hambatan membaca permulaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif lapangan dengan sumber data berupa guru dan siswa kelas 1, serta data hasil ulangan tengah semester sebagai data sekunder. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode multisensori yang menggabungkan elemen visual, auditori, kinestetik, dan taktil terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan membaca siswa. Proses pembelajaran dilakukan melalui lima tahap, yaitu pemberian kartu kata, umpan balik pengucapan, penulisan kata, penulisan kembali, dan arahan khusus bagi siswa yang mengalami kesulitan. Seluruh siswa memperoleh nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM), dengan rata-rata nilai 79,5. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa metode multisensori

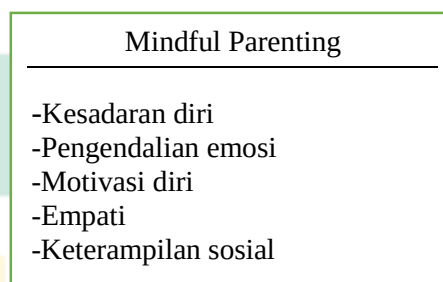
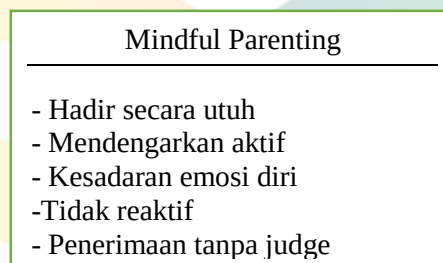
dapat menjadi solusi praktis untuk meningkatkan kemampuan membaca permulaan, terutama pada siswa kelas rendah di madrasah inklusif.

Tabel 1.1

No	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	“Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja” (2016)	Membahas pola pengasuhan yang sama yaitu mindful parenting	Menggunakan metode yang berbeda dan subyek yang diteliti nya.
2.	“hubungan pola asuh dengan keerdasan emosional anak usia sekolah” (2014)	Memiliki fokus yang sama yaitu hubungan antara pola asuh orang tua dan perkembangan kecerdasan emosional anak	Menggunakan metode yg berbeda penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional terhadap anak usia sekolah dasar (7–12 tahun) Kajian pola asuh nya juga berbeda.
3.	“ <i>Mindful parenting</i> dan regulasi emosi pada Ibu Pegawai Negeri Sipil (PNS): Peran moderasi usia (2023)	menunjukkan kesamaan dengan penelitian ini dalam hal fokus pada mindful parenting dan kaitannya dengan aspek emosional	Perbedaannya terletak pada subjek dan tujuan penelitian. Penelitian mereka meneliti ibu Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan dampak mindful parenting terhadap regulasi emosi ibu itu sendiri
4.	Analisis Metode Multisensori untuk Mengatasi Kesulitan Membaca dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia MI Roudlotul Wildan (2023)	memiliki kesamaan dengan skripsi ini dari segi pendekatan, yaitu sama-sama menggunakan metode kualitatif lapangan dan teknik triangulasi dalam pengumpulan dan analisis data	Perbedaannya terletak pada fokus dan konteks penelitian. Penelitian Nur Aziz berfokus pada efektivitas metode multisensori dalam mengatasi kesulitan membaca siswa kelas 1 di madrasah, sedangkan skripsi ini meneliti

			dampak mindful parenting terhadap kecerdasan emosional remaja di lingkungan urban. Selain itu, sasaran intervensi dalam penelitian mereka adalah siswa dengan kebutuhan membaca awal, sementara dalam skripsi ini fokusnya adalah pada pola pengasuhan orang tua terhadap remaja.
--	--	--	---

F. Kerangka Teori



G. Sistematika Penulisan

Berikut adalah sistematika penulisan yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini:

1. BAB I: PENDAHULUAN

Bab ini memuat pendahuluan yang menguraikan tentang latar belakang masalah. Perumusan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, manfaat penelitian dan penelitian terdahulu.

2. BAB II: LANDASAN TEORI

Bagian dua menguraikan landasan teoritis atau pemikiran yang memberikan uraian umum tentang dampak mindful parenting terhadap kecerdasan emosional remaja.

3. BAB III: PROFIL LEMBAGA DAN INFORMAN

Pada bagian ini berisi tentang gambaran umum berupa profil dari lembaga dan juga dari informan.

4. BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti khususnya terkait dampak mindful parenting terhadap kecerdasan emosional remaja.

5. BAB V: PENUTUP

Pada bab ini akan ditulis kesimpulan dari hasil penelitian yang telah diperoleh serta implikasinya. Selain itu peneliti juga memberikan beberapa saran yang dimaksudkan untuk masukan yang dapat digunakan untuk menyempurnakan penelitian di masa mendatang