

## **MINDFULNESS DAN EMOTIONAL INTELLIGENCE PADA REMAJA PANTI ASUHAN**

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

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Email: <sup>2</sup>ipnugroho@fk.unsri.ac.id

**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 yang berada di kota Palembang dan menggunakan 38 responden remaja panti asuhan untuk uji coba skala. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan kriteria remaja berusia 14-18 tahun, anak yatim piatu dan tinggal di panti asuhan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *emotional intelligence* yang dikembangkan peneliti berdasarkan teori dari Goleman (1996) dan skala *mindfulness* berdasarkan teori dari Bear, Smith, dkk (2008). Analisis data menggunakan korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan hubungan *emotional intelligence* dan *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, remaja panti asuhan*

**Abstract.** This study aims to determine the relationship between *mindfulness* and *emotional intelligence* in adolescents at orphanages. The hypothesis of this study is that there is a relationship between *mindfulness* and *emotional intelligence*. The study used 279 orphanage youth respondents in the city of Palembang and used 38 orphanage youth respondents to try out the scale. The technique *sampling* used was *purposive sampling* with the criteria of teenagers aged 14-18 years, orphans and living in orphanages. The measuring instrument used in this study is the *emotional intelligence* scale developed by researchers based on the theory of Goleman (1996) and the *mindfulness* scale based on the theory of Bear, Smith, et al (2008). Data analysis using *pearson product moment correlation*. The results of data analysis show that relationship between *emotional intelligence* and *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, Orphanage Youth*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan periode transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Pada tahap ini individu akan menghadapi kehidupan penuh dinamika terkait emosional yang kompleks. Kehidupan emosional remaja yang kompleks terdiri dari dua faktor. Faktor pertama berasal dari dalam diri, dimana remaja mengalami perubahan hormonal yang besar, penyesuaian jaringan saraf sehingga terjadi perubahan dalam

pengelolaan 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 disebut anak yatim piatu (KBBI). Berdasarkan data dari Aplikasi SIKS NG per Mei 2021 dari 3.914 LKSA menunjukkan bahwa terdapat 191.696 anak berada dalam pengasuhan panti asuhan, dari jumlah tersebut sebanyak 3.936 yatim piatu (Kemensos RI, 2021). Permensos RI (2011) menyatakan bahwa sebagian besar di panti asuhan dihuni oleh remaja yang rata-rata berusia belasan tahun yaitu 14 sampai 18 tahun. Remaja yang tidak memiliki orang tua menjadi anak yatim piatu 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 terlantar, anak yatim piatu (yatim, piatu, yatim piatu), anak yang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari (Rianti & Ifdil 2018). Remaja yang harus tinggal di panti asuhan dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini sering memunculkan masalah-masalah karena latar belakang keluarga yang berbeda, seperti 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 Palembang nomor 9 tahun 2013 mengatakan kapasitas idealnya satu panti asuhan hanya merawat 15 anak. Kumparan (2019) menyebutkan jumlah anak 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 buah sehingga mengalami over-kapasitas yaitu satu panti menampung 25-30 anak. Hal ini 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 makhluk 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 dan 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 dan Susanti (2019) ditemukan bahwa terdapat 70% remaja yang tinggal di panti asuhan emosionalnya kurang baik dan membuat mereka menjadi tempramen, *overthinking*, pesimis, sering malu, perilaku yang bertentangan, menarik diri dalam bergaul dan menutup diri. Penelitian Rusmil dan Effendi (2014) menemukan 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 intelligence* menurut Goleman (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 stres dan frustrasi atas masalah yang dialaminya, memahami emosi orang lain, dan mencegah atau mengurangi perilaku destruktif. Sebaliknya, remaja yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah 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. *Emotional intelligence* terdiri dari beberapa element, yang mana element 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 muncul akibat dari pemberian perhatian terhadap sebuah pengalaman saat ini secara sengaja serta tanpa penilaian

(Kabat-Zinn, 2003). Menurut Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer dan Williams (2008) *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) dan *nonreactivity to inner experience* (tidak bereaksi terhadap pengalaman yang sedang terjadi).

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

Hasil penelitian Ma dan Fang (2019) mengatakan bahwa remaja dengan kemampuan *mindfulness* tingkat tinggi menyebabkan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah termasuk depresi, kecemasan, dan stres 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* dan *emotional intelligence* pada remaja panti asuhan.

## METODE

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif menggunakan skala psikologis. Adapun skala yang digunakan diantaranya skala *emotional intelligence* dan skala *mindfulness*. Skala *emotional intelligence* berdasarkan komponen-komponen *emotional intelligence* yang dikemukakan oleh Goleman (1996), yang terdiri dari 15 aitem. Skala *mindfulness* disusun berdasarkan aspek-aspek *mindfulness* berdasarkan teori Baer, Smith, dkk (2008), yang terdiri dari 15 aitem.

### Validitas dan Reabilitas

Pada pengujian validitas aitem di penelitian ini, peneliti menggunakan *correlated item total correlation*. *Correlated item total correlation* yakni melihat kesesuaian fungsi aitem dan fungsi tes secara keseluruhan menggunakan

pengolahan data dengan bantuan *SPSS versi 16 for windows*. Jika nilai korelasi di bawah 0,30 maka dapat disimpulkan bahwa butir aitem tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang. Koefisien korelasi total aitem pada 15 butir aitem valid skala *emotional intelligence* memiliki rentang antara  $r = 0,347$  hingga 0,726. Untuk skala *mindfulness* pada 15 aitem valid, rentang nilai korelasi total aitem yaitu antara 0,301 sampai 0,599.

koefisien reliabilitas berada pada rentangan angka 0 sampai dengan 1,00, dimana bila semakin mendekati angka 1,00 maka hasil pengukuran dikatakan semakin reliabel (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan *SPSS versi 16 for windows* dengan melihat kolom *alpha cronbach* sebagai nilai reliabilitas dari variable *emotional intelligence* sebanyak 15 aitem sebesar 0,869. Selanjutnya, nilai koefisien *Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ) pada *mindfulness* dengan 15 aitem valid sebesar 0,843.

### **Metode Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terbagi menjadi dua yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Pada uji normalitas peneliti menggunakan teknik *kolmogrov-smirnov* dan dibantu *SPSS versi 16.0 for windows*. Jika  $p > 0,05$  maka distribusi data dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$ , maka distribusi data dinyatakan tidak normal.

Peneliti menggunakan uji linearitas yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*. Jika nilai signifikansi dari *linearity* kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan *linear*. Sebaliknya, jika nilai signifikansi dari *linearity* lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat tidak *linear*. Oleh sebab itu, data yang didapat normal dan linear, maka peneliti menggunakan uji hipotesis *parametric* berupa korelasi *Pearson Product Moment* yang digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen apabila data normal dan linear (Sugiyono, 2017).

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yatim piatu yang tinggal di panti asuhan Palembang, dengan karakteristik berusia 14-18 tahun. Namun pada penelitian ini peneliti tidak dapat memastikan jumlah yang pasti terkait remaja yatim piatu yang berusia 14-18 tahun dan tinggal di panti asuhan kota Palembang. Sehubungan dengan jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti peneliti menggunakan teori *roscoe* dengan ukuran sampel yang layak dalam penelitian yaitu 30 sampai 500 subjek (Sugiyono, 2015). Peneliti mendapatkan total seluruh responden sebanyak 279 responden yang sesuai dengan kriteria dan jumlah sampel yang diambil pada pengambilan data uji coba skala sebesar 38 responden yang sesuai dengan kriteria. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dimana peneliti menentukan kriteria remaja berusia 14-18 tahun, anak yatim piatu dan tinggal di panti asuhan.



## HASIL

### Deskripsi Data Penelitian

Untuk mengetahui sebaran data pada setiap variabel peneliti menggunakan analisis deskriptif, berikut tabel yang menguraikan deskripsi data penelitian pada setiap variabel :

Tabel 1.

Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Empiris				
	Max	Min	Mean	SD	Med	Max	Min	Mean	SD	Med
<i>Emotional intelligence</i>	60	15	37,5	7,5	34	23	55	42,59	5.607	43
<i>Mindfulness</i>	60	15	37,5	7,5	31	24	52	37,84	5.203	38

Keterangan:

Min : Skor total minimal

Max : Skor total maksimal.

SD : Standar deviasi

Mean : Mean

Med : Median

Kemudian, Selanjutnya, peneliti melakukan pengelompokan subjek dalam kategori berdasarkan analisis data pada tabel diatas. Menurut Azwal (2017) mengelompokan kategori dilakukan agar subjek penelitian terbagi dalam kelompok-kelompok yang terpisah dan berjenjang sesuai dasar atribusi yang diukur. Pengelompokan subjek dilakukan dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan dalam tiga kategori tersebut menggunakan rumusan sebagai berikut :

Tabel 2.

Formulasi Kategorisasi

Kategori	Formulasi
Rendah	$X < \text{Median}$
Tinggi	$X \geq \text{Median}$

Keterangan :

X : Skor mentah variabel

Me : Median Hipotetik

Berdasarkan penjabaran rumus formulasi diatas, maka didapatkan masing-masing variabel penjabarannya sebagai berikut :

#### a. *Emotional Intelligence*

Pengelompokan variabel *emotional intelligence* berdasarkan nilai median *emotional intelligence*. Nilai median yang didapat yaitu 34 sehingga pengelompokan variabel *emotional intelligence* sebagai berikut:

Tabel 3

Deskripsi Kategorisasi *Emotional Intelligence* Pada Subjek Penelitian

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 34$	Rendah	15	5,4%
$34 \geq X$	Tinggi	264	94,6%
<b>Jumlah</b>		<b>279</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *emotional Intelligence* pada subjek penelitian di dominasi dari kategorisasi yang tinggi sebanyak 264 responden atau setara 94,6%.

#### b. *Mindfulness*

Pengelompokan variabel *mindfulness* berdasarkan nilai median *mindfulness*. Nilai median yang didapat yaitu 31 sehingga pengelompokan variabel *mindfulness* sebagai berikut:

Tabel 4

Deskripsi Kategorisasi *Mindfulness* Pada Subjek Penelitian

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X < 31$	Rendah	23	8,2%
$31 \geq X$	Tinggi	256	91,8%
<b>Jumlah</b>		<b>279</b>	<b>100%</b>

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kategorisasi *mindfulness* subjek penelitian di dominasi dari kategorisasi yang tinggi yaitu sebanyak 256 responden atau setara 91,8 % .

### Hasil Analisis Data Penelitian

Uji hipotesis peneliti menggunakan Teknik *Kolerasi Person's Product* moment dengan bantuan program SPSS versi 16 *for widows*. Hasil uji hipotesis mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan r sebesar 0,454 yang berarti terdapat hubungan positif antara *emotional intelligence* dan *mindfulness*. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan antara *emotional intelligence* dan *mindfulness* pada remaja panti asuhanmkk.

### Analisis Tambahan

#### 1. Uji Beda *Emotional Intelligence* dan *Mindfulness* Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5  
Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	Sig.	Keterangan
<i>Emotional intelligence</i>	Wanita	42,22	0,643	Tidak ada perbedaan
	Pria	42,91		
<i>mindfulness</i>	Wanita	37,66	0,059	Tidak ada perbedaan
	Pria	37,98		

Berdasarkan tabel diatas hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin dengan menggunakan teknik *independent sampel T test*, taraf signifikansi *emotional intelligence* mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,643 dan *mindfulness* didapat nilai signifikansi sebesar 0,059 yang berarti variabel pada penelitian ini memiliki nilai  $p > 0,05$  yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap masing-masing variabel yang diteliti berdasarkan jenis kelamin.

## 2. Uji Beda *Emotional Intelligence* dan *Mindfulness* Berdasarkan Umur

Tabel 6  
Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Umur

Variabel	Rentang Remaja	F	Sig.	Keterangan
<i>Emotional intelligence</i>	<i>early adolescent</i>	1.991	0,139	Tidak ada perbedaan
	<i>middle adolescent</i>			
	<i>late adolescent</i>			
<i>Mindfulness</i>	<i>early adolescent</i>	1.184	0,308	Tidak ada perbedaan
	<i>middle adolescent</i>			
	<i>late adolescent</i>			

Berdasarkan tabel diatas hasil uji beda berdasarkan domisili subjek dengan mendapatkan nilai taraf signifikansi *emotional intelligence* sebesar 0,139 dan *mindfulness* didapat nilai signifikansi sebesar 0,308 yang berarti variabel pada penelitian ini memiliki nilai  $p > 0,05$  yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap masing-masing variabel yang diteliti berdasarkan domisili umur subjek.

## 3. Uji Tingkat Mean pada Variabel *Emotional Intelligence*

Tabel 7  
Hasil Uji Mean Variabel *Emotional Intelligence*

Dimensi	Mean	SD
<i>Knowing One's Emotions</i>	7,49	1.421
<i>Managing Emotions</i>	9,18	1.719
<i>Motivating Oneself</i>	8,30	1.714
<i>Recognizing Emotions</i>	9,48	1.767
<i>Handling Relationships</i>	8,14	1.711



Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dimensi *recognizing emotions* ( $M = 9,48$  ;  $SD = 1,767$ ) pada variabel *emotional intelligence* memiliki nilai *mean* paling tinggi. Artinya, dimensi *recognizing emotions* adalah dimensi yang paling banyak dirasakan oleh subjek pada penelitian ini. Sedangkan, dimensi paling rendah yaitu *knowing one's emotions* ( $M = 7,49$  ;  $SD = 1.421$ ) dimana responden kurang bisa dalam mengenali emosi terhadap dirinya.

#### 4. Uji Tingkat Mean pada Variabel *Mindfulness*

Tabel 8  
 Hasil Uji *Mean* Variabel *Mindfulness*

Dimensi	Mean	SD
<i>Observing</i>	7,68	1.386
<i>Describing</i>	7,19	1.866
<i>Acting with awareness</i>	7,62	1.616
<i>Nonjudging of inner experience Emotions</i>	8,32	1.684
<i>Nonreactivity to inner experience</i>	7,04	2.009

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dimensi *nonjudging of inner experience emotions* ( $M = 8,32$  ;  $SD = 1,684$ ) pada variabel *mindfulness* memiliki nilai *mean* paling tinggi. Artinya, dimensi *nonjudging of inner experience emotions* adalah dimensi yang paling banyak dirasakan oleh subjek pada penelitian ini. Sedangkan, dimensi paling rendah yaitu *nonreactivity to inner experience* ( $M = 7,04$  ;  $SD = 2.009$ ) dimana respon terlalu membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi begitu saja

### DISKUSI

Peneliti pada saat penelitian ini menggunakan teknik *kolerasi person moment* untuk melakukan uji hipotesis untuk melihat hubungan *emotional Intelligence* dan *mindfulness* pada remaja panti asuhan. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis yang di ajukan peneliti diterima, berarti ada hubungan yang signifikan antara *emotional intelligence* dan *mindfulness* pada remaja panti asuhan.

Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis yang peneliti buat dapat di terima. Yakni, jika terjadi perubahan pada *emotional intelligence* maka besar kemungkinan tingkat *mindfulness* remaja itu akan berubah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Jimenez (2021) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara variabel *emotional intelligence* dan *mindfulness*, dimana ketika *mindfulness* meningkat, *emotional intelligence* ikut meningkat dalam persepsi dan pengekspresian emosi dalam diri seseorang.

Hasil analisis data pada penelitian mendapatkan kolerasi ( $r$ ) sebesar 0,455. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan *emotional intelligence* dan *mindfulness* ke arah positif yang berarti semakin tinggi *emotional intelligence*, maka semakin

tinggi juga *mindfulness*. Sebaliknya jika semakin rendah *emotional intelligence* semakin rendah juga *mindfulness*nya.

Hasil penelitian hubungan yang mengarah ke arah positif ini sejalan dengan penelitian Charoensukmongkol (2014) yang mengatakan bahwa ada hubungan positif antara *emotional intelligence* dan *mindfulness*. Hal ini berarti remaja yang memiliki tingkat *mindfulness* tinggi maka akan memiliki *emotional intelligence* yang tinggi sehingga remaja tersebut akan lebih mudah dalam mengelola emosi, pengekspresian emosi dan tingkat stress rendah. Sedangkan remaja yang memiliki *mindfulness* rendah maka *emotional intelligence*-nya rendah sehingga remaja tersebut sulit dalam mengontrol emosi dan rentan mengalami stres.

Peneliti juga melakukan pengkategorian masing-masing variable. Berdasarkan hasil dari kategorisasi ditemukan bahwa sebanyak 264 subjek dengan persentase 94,6% memiliki *emotional intelligence* yang tinggi. Lalu, berdasarkan hasil kategorisasi *mindfulness* terdapat 256 subjek dengan persentase 91,8% memiliki tingkat *mindfulness* tinggi.

Hasil pengkategorian yang didapat bahwa remaja panti asuhan memiliki tingkat *emotional intelligence* yang tinggi. Menurut penelitian Nyiagani dan Kristinawati (2021) menyatakan bahwa remaja di panti asuhan memiliki kemampuan dalam memahami perasaan, emosi pada dirinya dan berfikir terlebih dahulu dalam bertindak yang berarti *emotional intelligencenya* tinggi. Hal tersebut tidak selaras dengan fenomena penelitian yang peneliti sebutkan sebelumnya. Hal ini disebabkan karena pada masa remaja disebut juga masa peralihan dimana kondisi emosional tidak stabil serta mudah terpengaruh lingkungan, sehingga remaja yang mengalami emosi bisa saja hanya sesaat, kemudian mereka melupakan penyebab emosinya begitu saja. Hal tersebut sesuai hasil penelitian Ginting (2014) bahwa *emotional intelligence* remaja panti tergolong tinggi dan sedang dikarenakan emosi yang mereka rasakan sesaat dan cepat dalam melupakan penyebab emosi tersebut sehingga tidak sulit untuk mereka meredakan emosi mereka.

Berdasarkan hasil penelitian Hartati Dan Respati (2012), responden yang sudah tinggal di panti asuhan lebih dari satu tahun, sudah dapat menyesuaikan diri terhadap sumber stress yang ada di panti asuhan maksudnya dalam pengolahan emosi, pengaturan emosi serta pengekspresian sudah baik. Hal ini berarti *emotional intelligence* mereka tinggi. Jumlah responden yang didapat pada peneliti ini lebih didominasi oleh remaja yang sudah tinggal di panti asuhan dalam kurun waktu 2 sampai 15 tahun.

Hasil pengkategorian pada *mindfulness* menyebutkan remaja panti asuhan berada pada taraf tinggi. Hal ini tidak selaras dengan fenomena yang peneliti kemukakan sebelumnya. Hal ini disebabkan karena remaja panti asuhan memiliki *emotional intelligence* yang tinggi. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan yaitu semakin tinggi *emotional intelligence* maka semakin tinggi *mindfulness* remaja tersebut. Kemudian sependapat dengan hasil penelitian Rodriguez (2018) mengatakan *mindfulness* yang tinggi merupakan salah satu pengaruh dari *emotional intelligence* yang tinggi.

Peneliti juga menguji tingkat mean pada variabel *emotional intelligence*. Diketahui bahwa dimensi *recognizing emotions* pada variabel *emotional intelligence* memiliki nilai *mean* paling tinggi dibandingkan dimensi *knowing one's*

*emotions, managing emotions, motivating oneself* dan *handling relationships*. *Recognizing emotions sendiri* berarti kemampuan seseorang untuk mengenali emosi orang lain atau biasa disebut dengan empati. Orang yang berempati lebih peka terhadap sinyal sosial yang halus yang menunjukkan apa yang dibutuhkan atau diinginkan orang lain (Goleman, 1996). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Amalinda, Retnaningdyastusi dan Dian (2019) mengatakan bahwa aspek *recognizing emotions* atau rasa empati cenderung tinggi pada remaja yatim piatu yaitu sebesar 67,88%. Sedangkan, dimensi paling rendah *knowing one's emotions* yang berarti responden penelitian ini kurang bisa dalam mengenali emosi terhadap diri sendiri. Hal ini di dukung dengan penelitian Ibda (2018) yang mengatakan aspek *knowing one's emotions* atau mengenali emosi diri berada paling rendah diantara aspek yang lain dengan persentase 69%.

Peneliti menguji juga tingkat mean pada variabel *mindfulness* dimensi *nonjudging of inner experience emotions* memiliki nilai *mean* paling tinggi dibandingkan dimensi *observing, describing, acting with awareness* dan *nonreactivity to inner experience*. *Nonjudging of inner experience emotions* berarti keputusan dalam mengambil sikap non-evaluatif terhadap pikiran dan perasaan (Bear, Smith, dkk, 2008). Sedangkan, dimensi paling rendah yaitu *nonreactivity to inner experience* dimana responden terlalu membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi begitu saja.

Kemudian, Peneliti melakukan analisis tambahan seperti uji beda *emotional intelligence* dan *mindfulness* yang ditinjau dari jenis kelamin dan umur hasilnya menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan.

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Pada pembahasan sebelumnya menunjukkan hasil signifikan yang berarti hipotesis diterima. Hipotesis diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional intelligence* dengan *mindfulness* pada remaja panti asuhan.

Bagi remaja yang sudah tinggal di panti asuhan diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat. Hasil penelitian yang didapatkan peneliti diharapkan remaja panti asuhan dapat mengenali emosi pada dirinya dengan cara melepaskan emosi yang dirasakan secara alami seperti menangis bila perlu, mengetahui jenis emosi sehingga dapat mengetahui emosi apa yang sedang dirasakan, menerima segala emosi tanpa melawan atau mengabaikannya dan merefleksikan diri. Selanjutnya, diharapkan remaja panti asuhan dapat lebih *aware* atau sadar terhadap pikiran dan perasaan yang datang dengan cara lebih fokus terhadap diri sendiri, melakukan evaluasi pada diri sendiri dan mengenali lebih dalam diri sendiri.

Untuk penelitian selanjutnya pada peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis terkait dengan remaja panti asuhan diharapkan dapat lebih memahami skala dan memperbanyak butir yang di gunakan pada uji coba skala atau *try out* sehingga lebih banyak lagi butir yang valid yang akan digunakan pada saat melakukan skala penelitian. Selanjutnya, untuk responden *try out* sebaiknya diperbanyak lagi dan diharapkan dapat menyebarluaskan lagi penelitian agar mendapatkan responden yang mewakili dari seluruh Indonesia pada setiap pulau dan kepulauan Indonesia.

## 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.
- Amalinda, Y. N., Retnaningdyastusi, M. T. S., & Dian, M. P. (2019). ANALISIS PERILAKU PROSOSIAL PADA REMAJA PANTI ASUHAN. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 44-54.
- Amru, M. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Trait *Mindfulness* dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1064-1074.
- Aini, D. K. (2020). Positive Attachment, *Mindfulness* dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 210-225.
- Anindita, A., & Etikariena, A. (2020). Hubungan Trait *Mindfulness* dan Keterikatan Kerja dengan Melibatkan Peran Mediasi Modal Psikologis. *Jurnal Psikogenesis*, 8(1), 1-17.
- Argyo. (2009). Pola Pengasuhan Anak di Panti Asuhan dan Pondok Pesantren Kota Solo dan Kabupaten Klaten. Pusat Penelitian Kependudukan LPPM UNS & UNICEF
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*.
- 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.
- Bar-On, R. (2010). *Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari pediatri*, 12(1), 21-9.
- Boyatzis, R. E., & Goleman, D. (2011). Emotional and social competency inventory (ESCI): A user guide for accredited practitioners. Retrieved December, 17, 2019.
- Badan Pusat Statistik (2021), Catalog: 1101001, *Statistic Indonesia 2021, 1101001*, 758.

<https://www.bps.go.id/publication/2021/02/26/938316574c78772f27e9b477/statistik-indonesia-2021.html>

Badan Pusat Statistik (2022), Catalog: 1101001, *Statistic Indonesia 2022, 1101001, 790.*

<https://www.bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=MGEyYWZlYTRmYWI3MmE1ZDA1MmNiMzE1&xzmn=aHR0cHM6Ly93d3cuYnBzLmdvLmlkL3B1YmxpY2F0aW9uLzIwMjIvMDIvMjUvMGEyYWZlYTRmYWI3MmE1ZDA1MmNiMzE1L3N0YXRpc3Rpay1pbmRvbmVzaWEtMjAyMi5odG1s&twoadfnarfeauf=MjAyMi0wOS0yNSAxOT01MzozNg%3D%3D>

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.

Departemen Sosial Republik Indonesia. 1997. Panduan Pelaksanaan Pembinaan Kesejahteraan Sosial Anak Melalui Panti Sosial Asuhan Anak. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesejahteraan Sosial

Desai, P. (2015). *Exploring the impact of mindfulness on adolescents: A mixed methods approach* (Doctoral dissertation, Loyola University Chicago).

Emirtekin, E., Balta, S., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). *Childhood emotional abuse and cyberbullying perpetration among adolescents: The mediating role of trait mindfulness. International Journal of Mental Health and Addiction, 18*(6), 1548-1559.

Erpiana, A., & Fourianalisyawati, E. (2018). Peran trait *mindfulness* terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*(1), 67-82.

Estévez, J. F., Cañas, E., & Estévez, E. (2020). *The impact of cybervictimization on psychological adjustment in adolescence: Analyzing the role of emotional intelligence. International journal of environmental research and public health, 17*(10), 3693.

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.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford press

Ginting, B. B (2014). *Tingkat kecerdasan emotional remaja panti asuhan*. penelitian bimbingan dan konseling

Goldstein, I. (2002). *One Dharma: The emerging western Buddhism*. San Francisco, CA: Harper.

Goleman, D. (1996), *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ*, Bloomsbury Publishing, London.



- Grossman, P. (2011). Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re) invention of mindfulness: comment on Brown et al.(2011).
- 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.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Haerunisa, D., Taftazani, B. M., & Apsari, N. C. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Anak Oleh Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1)
- Hartati, L., & Respati, W. S. (2012). Kompetensi interpersonal pada remaja yang tinggal di panti asuhan asrama dan yang tinggal di panti asuhan cottage. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(02), 126613.
- Hartini. 2000. Deskripsi Kebutuhan Psikologis Pada Anak Panti Asuhan. *Jurnal. INSAN Media Psikologi*, Volume 3, No. 2, 99-108. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan Mental Emosional Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 4, No. 2.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84-93
- Hyoscyamina, D. E. (2011). Peran keluarga dalam membangun karakter anak. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 144-152.
- Ibda, F. Kecerdasan Emosi Mahasiswa Prodi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Ar-Raniry.
- 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
- iNews.id, 2021." Nenek Penganiaya Cucu di Palembang Terancam 10 Tahun Penjara, Korban ke Panti Asuhan, <https://sumsel.inews.id/berita/nenek-penganiaya-cucu-di-palembang-terancam-10-tahun-penjara-korban-ke-panti-asuhan> , diakses pada 11 november 2021 pukul 19:40
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Ponce-Blandón, J. A., Ramirez-Baena, L., Palomo-Lara, J. C., & Gómez-Salgado, J. (2021). *The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5491.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kappen, G., Karremans, J. C., & Burk, W. J. (2019). *Effects of a short online mindfulness intervention on relationship satisfaction and partner acceptance: The moderating role of trait mindfulness. Mindfulness*, 10(10), 2186-2199.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). *Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.



- Kementerian Sosial. (2021). *Kemensos Berikan Perlindungan Kepada 4 Jutaan Anak Yatim-Piat*. <https://kemensos.go.id/kemensos-berikan-perlindungan-kepada-4-jutaan-anak-yatim-piatu> . 23 Agustus 2022
- Kircaburun, K., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2019). *Trait emotional intelligence and problematic online behaviors among adolescents: The mediating role of mindfulness, rumination, and depression. Personality and individual differences, 139, 208-213.*
- Langer, E. J. (2016). *The power of mindful learning*. Hachette UK.
- Likhitleucha C. *Factors Affecting the Mindfulness among Undergraduate Students of Faculty of Education in a Public University. Psychology and Education.* (2020) 57(6): 418-424.
- Lomas, J., Stough, C., Hansen, K., & Downey, L. A. (2012). Brief report: *Emotional intelligence, victimisation and bullying in adolescents. Journal of adolescence, 35(1), 207-211.*
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). *Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. Frontiers in psychology, 10, 1358.*
- Matthews, G., Roberts, R. D., & Zeidner, M. (2004). TARGET ARTICLES:" Seven Myths About Emotional Intelligence". *Psychological inquiry, 15(3), 179-196.*
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (2011). *What is emotional intelligence. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications, 3, 31.*
- Nafisah, S. J. (2018). Arti Kehidupan Anak Asuh Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, 18(1), 33-41.*
- 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* ÿ. Guilford Publications.
- Ningrum, N. A. (2012). Hubungan antara coping strategy dengan kenakalan pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Tabularasa, 7(1).*
- Nurfadillah, A. (2017). *Peran trait mindfulness dan empati terhadap perilaku bullying pada remaja SMA serta tinjauannya menurut Islam* (Doctoral dissertation, Universitas YARSI).
- Nyiagani, P. W., & Kristinawati, W. (2021). Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja di Panti Asuhan. *PHILANTHROPY: Journal*
- Patton, P. (1998). Emotional intelligence in the workplace. *Jakarta: Pustaka Delaprata.*
- 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.
- Rodríguez-Ledo, C., Orejudo, S., Cardoso, M. J., Balaguer, Á., & Zarza-Alzugaray, J. (2018). *Emotional intelligence and mindfulness: Relation and enhancement in the classroom with adolescents. Frontiers in psychology*, 2162
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2021). Pengaruh terapi mindfulness terhadap tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwew Jombang. *Jurnal EDUNursing*, 4(2), 77-86.
- Rossmann, P. (2011). *Defining mindfulness by how poorly I think I pay attention during everyday awareness and other intractable problems for psychology's (re) invention of mindfulness: comment on Brown et al.*(2011).
- Rosyanti, L., Hadi, I., (2016). Konsep Manusia Sehat Atau Sakit. *Health Information*, 10(1), 39-52.
- Rudiyah, S. (2019). Tindak Pidana Penelantaran Terhadap Anak Dibawah Umur berdasarkan Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak. *Gema Genggong: Jurnal Hukum, Keadilan & Budaya*, 1(1)
- 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.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Sugiyono, F. X. (2017). *Neraca Pembayaran: Konsep, Metodologi dan Penerapan* (Vol. 4). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia
- Sugiyono, P. . (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. . (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d* (D. I. Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Sugiyono, P. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d* (D. I. Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Sulfahmi, A., & Ridha, A. A. (2017). Resiliensi remaja yatim piatu yang melaksanakan salat tahajud. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 36-47.
- Sulthoni, Y. (2013). Strategi Pembentukan Karakter Anak di Panti Asuhan Muhammadiyah Wiyung Surabaya. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 1(1), 272-287.

- 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.
- Umniyah, U., & Afiatin, T. (2009). Pengaruh pelatihan pemusatan perhatian (*mindfulness*) terhadap peningkatan empati perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 1(1), 17-40.
- Urban.id, 2019. "106 Panti Asuhan di Palembang Over Kapasitas, <https://kumparan.com/urbanid/106-panti-asuhan-di-palembang-over-kapasitas-1qrUUQcrueO/full>, diakses pada 8 september 2021 pukul 13.04
- Valosek, L., Link, J., Mills, P., Konrad, A., Rainforth, M., & Nidich, S. (2018). Effect of meditation on emotional intelligence and perceived stress in the workplace: A randomized controlled study. *The Permanente Journal*, 22.
- Valosek, L., Link, J., Mills, P., Konrad, A., Rainforth, M., & Nidich, S. (2018). Effect of meditation on emotional intelligence and perceived stress in the workplace: A randomized controlled study. *The Permanente Journal*, 22.
- Victor Dulewicz, Malcolm Higgs, (1999), "Can emotional intelligence be measured and developed?", *Leadership & Organization Development Journal*, Vol. 20 Iss: 5 pp. 242 - 253
- Widhiarso, W. (2016). Eksplorasi gaya respons ekstrem dalam mengisi kuesioner. *Jurnal Psikologi*, 43(1), 16-29.
- Worldmeter. 2022. *Cocronavirus Cases Deaths*. <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/> 23 Agustus 2022.
- Yuniarrahmah, E. (2012). Peran kecerdasan emosi dan religiusitas terhadap kebermaknaan hidup remaja yang mengalami trauma kematian orangtua di istana batu licin kalimantan selatan. *Proceedings*. Himpunan Psikologi Indonesia

