

PERANAN *MINDFULNESS* DAN ORIENTASI RELIGIUS TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA AWAL PENGHAFAL AL-QUR'AN DI BANJARMASIN

Sukma Noor Akbar¹, Adinda Maulia Rahmah¹, Arini Karima¹, Firdha Yuserina¹

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Email: snakbar@ulm.ac.id

ABSTRAK

Indonesia tercatat menjadi negara dengan penghafal Al-Qur'an terbanyak di dunia. Seorang penghafal Al-Qur'an memerlukan kemampuan kognitif dan pengendalian emosi yang baik untuk kelancaran proses menghafal, khususnya pada remaja yang masa perkembangannya identik dengan pengelolaan diri yang belum stabil. *Mindfulness* dan orientasi religius diprediksi mampu berperan pada kecerdasan emosional remaja. Namun ditemukan belum banyak penelitian yang membahasnya baik secara simultan maupun masing-masing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan *mindfulness* dan orientasi religius terhadap kecerdasan emosional pada remaja awal penghafal Al-Qur'an. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan sampel sebanyak 166 orang remaja awal (13-16 tahun) penghafal Al-Qur'an. Data penelitian diambil melalui instrumen yang sudah diadaptasi secara terstandar, yaitu skala *The Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) dengan reliabilitas 0,858, *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) dengan reliabilitas 0,757, *Intrinsic/Extrinsic Measurement-Revised (I/E-Revised)* dengan reliabilitas 0,835, yang kemudian dianalisis dengan regresi linear sederhana dan berganda. Hasil penelitian menunjukkan *mindfulness* dan orientasi religius secara terpisah maupun bersama-sama memiliki peranan terhadap kecerdasan emosional pada remaja awal penghafal Al-Qur'an. Kondisi *mindfulness* dan orientasi religius yang baik akan meningkatkan kecerdasan emosional yang semakin baik lagi bagi remaja, khususnya dalam proses perjalanan menghafal Al-Qur'an.

Kata Kunci: Penghafal Al-Qur'an, Kecerdasan Emosional, *Mindfulness*, Orientasi Religius, Remaja

PENDAHULUAN

Kecintaan masyarakat Indonesia kepada Al-Qur'an terus tumbuh dan membumi. Tercatat Indonesia menjadi negara dengan penghafal Al-Qur'an terbanyak di dunia yaitu mencapai 30 ribu orang dari 273,5 juta penduduk Indonesia (Hasni & Yuwanto, 2010; Mabruroh, 2021). Jumlah tersebut terus bertambah setiap tahunnya dari berbagai

usia (Mabruroh & Sasongko, 2021). Meskipun diakui bahwa menjalani hidup sebagai seorang menghafal Al-Qur'an bukanlah hal yang mudah karena ia memerlukan proses yang panjang dan penuh tanggung jawab sehingga tidak sedikit pula yang berhenti menghafal dan putus asa (Abdullah dkk., 2021).

Seorang menghafal Al-Qur'an memerlukan kemampuan kognitif dan pengendalian emosi yang baik guna membantu proses hafalannya (Chairani & Subandi, 2010). Perhatian lebih intens perlu ditujukan pada menghafal Al-Qur'an di usia remaja awal mengingat masa remaja menurut Santrock (2003) banyak mengalami perubahan secara fisik dan mental yang memerlukan proses adaptasi. Jika remaja awal tidak mampu beradaptasi dan menerima semua perubahan maka akan mengakibatkan permasalahan emosi (Nur & Ekasari, 2008). Ketidakstabilan emosi yang dialami remaja awal menghafal Al-Qur'an dapat menjadi kendala dalam proses hafalannya (Chairani & Subandi, 2010). Maka dari itu kecerdasan emosional penting dimiliki oleh menghafal Al-Qur'an untuk mampu mengenal dan mengelola emosi dengan baik serta membentengi diri dari berbagai hal negatif.

Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* diartikan Goleman (2015) sebagai kemampuan dalam mengelola emosi, memberi motivasi pada diri, serta mampu mengatasi berbagai kendala. Setiap individu memiliki kecerdasan emosional dengan tingkat yang berbeda-beda (Mayer & Salovey, 1993). Aspek-aspek kecerdasan emosional menurut Wong dan Law (2002) terdiri dari menilai dan mengekspresikan emosi dalam diri, menilai dan menerima emosi dalam diri dan orang lain, memanfaatkan atau mengatur emosi, mengatur dan mengelola emosi. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi, mampu mengelola emosinya untuk lebih terbuka pada pengalaman sehingga dapat menyadari dan menerima perasaan dalam dirinya dan juga orang lain (Mayer & Salovey, 1993). Kecerdasan emosional yang tinggi juga dapat meminimalisir dampak stres sebagai akibat dari berbagai perubahan yang terjadi pada remaja (Hastuti & Baiti, 2019).

Beberapa penelitian telah melakukan studi terkait kecerdasan emosional. Fariselli dkk (2008) menemukan bahwa usia memberikan pengaruh signifikan terhadap

kecerdasan emosional. Goleman (2015) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional dapat dikembangkan dan dilatih. Penelitian Miao dkk (2018) menemukan usia memoderatori hubungan antara kecerdasan emosional dan *mindfulness* sehingga hubungannya lebih kuat pada subjek yang lebih tua. Adapun penelitian Schutte dan Malouff (2011) juga menemukan bahwa ketika individu dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi dihubungkan dengan kecerdasan emosional yang lebih besar akan mempengaruhi kepuasan hidupnya ke arah yang positif. Penelitian lain dari Łowicki dan Zajenkowski (2016) menemukan bahwa kecerdasan emosional berhubungan positif dengan tingkat kepercayaan seseorang terhadap agama secara umum. Agama memiliki pengaruh penting dalam mendukung seseorang menjadi individu yang lebih matang dan memiliki keyakinan terhadap agama akan mendukung individu dalam mengatur dan memberi makna dalam hidup (Allport & Ross, 1967).

Berdasarkan studi pendahuluan melalui metode wawancara dengan remaja awal penghafal Al-Qur'an di Banjarmasin telah didapatkan informasi bahwa remaja awal penghafal Al-Qur'an di Banjarmasin belum sepenuhnya mampu menerima, mengekspresikan, memanfaatkan, dan mengelola emosi dengan baik. Hal tersebut dapat dilihat dari jawaban responden selama wawancara. Dalam aspek menilai dan mengekspresikan perasaan, responden pertama mampu mengutarakan perasaannya dan peka terhadap perasaan orang lain. Responden pertama mengakui apabila ada temannya yang curhat, ia akan mendengarkan dan mengajak temannya untuk menerima perasaan itu, sedangkan responden kedua mengakui apabila ada teman yang curhat, ia mencoba memberi semangat dan menghibur. Kemudian dalam memanfaatkan emosi, responden pertama mampu memosisikan diri dalam kondisi apapun agar tetap bertanggung jawab terhadap tugasnya. Responden pertama mengakui apabila mengalami situasi yang sulit, ia tetap berusaha tenang sedangkan responden kedua kurang mampu mengarahkan emosinya dalam menghadapi kendala sehingga jadi hambatan dalam menghafal Al-Qur'an. Dalam aspek regulasi emosi, responden pertama mampu mengatur dan mengendalikan perasaannya ketika menghadapi kendala. Responden pertama mengakui bahwa ia mampu menghafalkan Al-Qur'an di situasi apapun, sedangkan responden

kedua mengakui kesulitan dalam menghafalkan Al-Qur'an apabila mengalami situasi yang sulit.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut ditemukan bahwa ketenangan dan kesadaran yang merupakan bagian dari *mindfulness* menjadi bagian penting dalam pengendalian emosi sehingga mendukung proses menghafal Al-Qur'an. Adapun pengaturan emosi yang belum mampu diarahkan dengan baik akan membuat penghafal Qur'an mengalami kesulitan dalam menjalani prosesnya. Guna menghadapi hal tersebut remaja awal penghafal Al-Qur'an dirasa penting untuk memiliki *mindfulness* dan kecerdasan emosional yang baik. Memiliki *mindfulness* yang baik dapat membantu individu mengembangkan, mengenali, dan menguraikan emosinya sehingga berguna untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya (Miao dkk., 2018). Selain itu, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa beberapa problematika dalam proses menghafal Al-Qur'an direspon oleh para penghafal dengan tetap berusaha menjalani proses dan meyakini bahwa agama merupakan tujuan utama menjalani hidup agar mendapat kebahagiaan. Keyakinan terhadap agama sebagai tujuan dalam hidup merupakan bagian dari aspek orientasi religius, yaitu orientasi religius intrinsik (Allport & Ross, 1967; Ryckman, 2018). Hal ini mendukung peningkatan kecerdasan emosional. Individu dengan orientasi religius yang baik akan mampu meningkatkan kecerdasan emosional sebagaimana hasil penelitian Liu (2010) yang memperoleh hubungan positif antara orientasi religius intrinsik dengan kecerdasan emosional. Melalui kecerdasan emosional, remaja awal penghafal Al-Qur'an akan mampu mengendalikan emosi dengan baik ketika mengalami kesulitan dan memiliki motivasi untuk mencapai tujuan (Magnano dkk., 2016). Berdasarkan pemaparan tersebut penelitian ini meneliti peranan *mindfulness* dan orientasi religius terhadap kecerdasan emosional pada remaja awal penghafal Al-Qur'an di Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif survei korelasional dengan desain *cross sectional* melalui pembagian kuesioner. Subjek penelitian berjumlah 166 orang penghafal Al-Qur'an dengan usia antara 13-16 tahun yang diambil dengan teknik *purposive sampling* pada dua sekolah menengah pertama (SMP) di Banjarmasin yang memiliki tahfidz Al-Qur'an sebagai mata pelajaran wajib.

Alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian adalah *The Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh Ramadhani (2016), *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) yang telah diadaptasi oleh Savitri dan Listiyandini (2017), dan *Intrinsic/Extrinsic Measurement-Revised* (I/E-Revised) dari Gorsuch dan Mcpherson (1989) yang diadaptasi oleh peneliti. WLEIS digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional yang terdiri dari 31 aitem dengan reliabilitas 0,858. CAMM digunakan untuk mengukur *mindfulness* subjek yang terdiri dari 8 aitem dengan reliabilitas 0,757. Adapun I/E-Revised untuk mengukur orientasi religius yang terdiri 14 aitem dengan reliabilitas 0,835. Proses adaptasi yang dilakukan oleh peneliti pada skala I/E-Revised mengacu pada teknik adaptasi lintas budaya dari Beaton dkk (2000) dengan tahapan penerjemahan (*translation*), sintesis terjemahan (*synthesis of the translations*), penerjemahan kembali (*back translation*), berdiskusi dengan para ahli (*expert committee review*), dan pengujian (*pretesting*).

Metode analisis data yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana dan linear berganda yang terlebih dahulu melewati uji asumsi dasar berupa uji normalitas residual, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 166 orang dengan deskripsi seperti pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Karakteristik Dasar	Frekuensi		Total	
	N	%	N	%
Usia				
13 tahun	63	37,9%	166	100%
14 tahun	97	58,4%		
15 tahun	5	3%		
16 tahun	1	0,6%		
Jenis Kelamin				
Laki-laki	48	29%	166	100%
Perempuan	118	71%		
Jumlah Hafalan				
< 1 juz	24	14,4%	166	100%
1 – 10 juz	125	75,3%		
11 – 20 juz	11	6,6%		
21 – 30 juz	6	3,6%		
Lama menjadi Penghafal				
< 1 tahun	4	2,4%	166	100%
1 – 6 tahun	93	56%		
7 – 12 tahun	69	41,5%		

Berdasarkan tabel di atas, subjek penelitian berusia 13-14 tahun dengan mayoritas usia 14 tahun (58,4%) dan 13 tahun (37,9%). Mayoritas subjek penelitian adalah perempuan

(71%), memiliki jumlah hapalan Qur'an 1-10 juz (75,3%), dan telah menjadi penghafal selama 1-6 tahun (56%).

Tabel 2. Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	X _{min}	X _{max}	Mean	SD	X _{min}	X _{max}	Mean	SD
<i>Mindfulness</i>	0	32	16	5,33	2	30	16	4,67
Orientasi Religius	14	70	42	9,33	35	62	48,5	4,5
Kecerdasan Emosional	31	124	77,5	15,5	60	112	86	8,67

Tabel 2 menunjukkan skor variabel yang diperoleh subjek penelitian di lapangan lebih tinggi dibandingkan dengan skor teoritis (rata-rata skor empirik lebih tinggi daripada skor hipotetik).

Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi		Sampel Total	
			N	%	N	%
<i>Mindfulness</i>	$X < 10,67$	Rendah	46	27,7%	166	100%
	$10,67 \leq X < 21,33$	Sedang	106	63,9%		
	$21,33 \leq X$	Tinggi	14	8,4%		
Orientasi Religius	$X < 32,67$	Rendah	0	0%	166	100%
	$32,67 \leq X < 51,33$	Sedang	119	71,6%		
	$51,33 \leq X$	Tinggi	47	28,3%		
Kecerdasan Emosional	$X < 62$	Rendah	2	1,2%	166	100%
	$62 \leq X < 93$	Sedang	101	60,8%		
	$93 \leq X$	Tinggi	63	38%		

Tabel 4. Korelasi Kecerdasan Emosional dan *Mindfulness*

Variabel	Mean	SD	N	1	2
Kecerdasan Emosional	89,47	9,559	166	1,000	0,210
<i>Mindfulness</i>	414,06	5,672	166	0,210	1,000

Hasil dari uji korelasi didapatkan bahwa *mindfulness* mempunyai korelasi signifikan dengan kecerdasan emosional, $r=0,210$; $n=166$; $p<0,05$; *one tailed*. Arah hubungan variabel *mindfulness* adalah positif dapat diartikan bahwa adanya korelasi antara *mindfulness* terhadap kecerdasan emosional ($r=0,210$, $p<0,05$), jika *mindfulness* meningkat maka akan meningkat pula kecerdasan emosional.

Tabel 5. Korelasi Kecerdasan Emosional dan Orientasi Religius

Variabel	Mean	SD	N	1	2
Kecerdasan Emosional	89,47	9,559	166	1,000	0,210
Orientasi Religius	48,63	5,397	166	0,323	1,000

Hasil dari uji korelasi didapatkan bahwa orientasi religius mempunyai korelasi yang signifikan dengan kecerdasan emosional, $r=0,323$; $n=166$; $p<0,05$; *one tailed*. Arah hubungan variabel orientasi religius adalah positif dapat diartikan bahwa adanya korelasi antara orientasi religius terhadap kecerdasan emosional ($r=0,323$; $p<0,05$), jika orientasi religius meningkat maka meningkat pula kecerdasan emosional.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Kecerdasan Emosional dan *Mindfulness*

Model	Sum of Squares	DF	Unstandardized Coefficients		95.0% Confidence Interval for B	
			B	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound
EI Regression	664,735	1	84,494	1,950	0,100	0,608
M Residual	14410,614	164	0,345	0,129		
Total	15075,349	165				

Model	Standardized Coefficients Beta	R	R ²	t	F	Sig.
1.	0,210	0,210	0,044	2,750	7,565	0,007

Catatan: EI = Kecerdasan emosional, M = Mindfulness

$$Y = a + bX + e$$

$$Y = 84,494 + 0,345X + 0,129$$

(setiap kenaikan nilai x [*mindfulness*] maka nilai y [kecerdasan emosional] mempunyai kenaikan sebesar 0,345)

Pada hasil uji regresi linear sederhana, ditemukan bahwa secara signifikan *mindfulness* dapat memprediksi kecerdasan emosional ($\beta = 0,210$; $t(164) = 2,750$; $p < 0,05$; 95% CI [0,100, 0,608]). *Mindfulness* juga mampu menjelaskan secara signifikan besar perubahan proporsi varian kecerdasan emosional, $R^2 = 0,044$; $F(1,165) = 7,565$; $p < 0,05$.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Kecerdasan Emosional dan Orientasi Religius

Model	Sum of Squares	DF	Unstandardized Coefficients		95.0% Confidence Interval for B	
			B	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound
EI Regression	1807,838	1	61,649	6,403	49,007	74,292
OR Residual	15519,108	164	0,572	0,131		

Total	17326,946	165					
Model	Standardized Coefficients Beta	R	R ²	t	F	Sig.	
1	0,323	0,104	0,99	2,750	19,112	0,007	

Keterangan :

EI = Kecerdasan Emosional

OR = Orientasi Religius

$Y = a + bX + e$

$Y = 61,649 + 0,572X + 0,131$ (setiap kenaikan nilai x [orientasi religius] maka nilai y [kecerdasanemosional] mempunyai kenaikan sebesar 0,323)

Pada hasil uji regresi linear sederhana, ditemukan bahwa secara signifikan orientasi religius dapat memprediksi kecerdasan emosional ($\beta = 0,323$; $t(164) = 4,372$; $p < 0,05$; 95% CI [0,314, 0,831], orientasi religius juga mampu menjelaskan secara signifikan besar perubahan proporsi varian kecerdasan emosional, $R^2 = 0,104$; $F(1,165) = 19,112$; $p < 0,05$.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Berganda

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	5316.189	2	2658.095	20.369	.000 ^b
Residual	21140.805	162	130.499		
Total	26456.994	164			

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.448 ^a	.201	.191	11.42361

Tabel 8 menunjukkan secara simultan orientasi religius dan *mindfulness* memengaruhi kecerdasan emosional dengan signifikan dan R square bernilai sebesar 20,1%.

Hasil penelitian menunjukkan kecerdasan emosional dipengaruhi oleh orientasi religius dan *mindfulness* secara bersamaan. Hal yang sama ditemukan pada penelitian Itqoinah dan Adriani (2021) dengan adanya efek yang signifikan pada tiga dimensi

mindfulness (mengamati, mendeskripsikan, dan bertindak dengan kesadaran) dan dimensi *religious coping* pada kesehatan mental. Seseorang dengan kesehatan mental yang baik dimulai dari pengelolaan emosi yang baik pula (Puspita, 2019).

Adapun secara masing-masing, dari hasil penelitian terdapat peranan *mindfulness* terhadap kecerdasan emosional pada remaja awal penghafal Al-Qur'an di Banjarmasin. Hal ini dimungkinkan karena remaja sudah cukup memiliki kesadaran terhadap berbagai perubahan yang terjadi di masa remaja dan tuntutan sebagai penghafal Al-Qur'an sehingga lebih baik dalam memberikan penilaian atau memahami dirinya. Sebagaimana yang dikemukakan Wang dan Kong (2013) bahwa *mindfulness* pada diri individu dapat menstimulasi dirinya untuk memahami dan mengatur emosinya sehingga meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Individu yang dapat menerapkan *mindfulness* dalam dirinya dengan menyadari dan menerima segala keadaan yang terjadi saat ini serta tidak menghakimi keadaan tersebut secara tidak langsung dapat membuat dirinya mampu meningkatkan kemampuan untuk mengenal serta menguraikan emosi yang ada dalam dirinya sehingga dapat memiliki manajemen emosional yang lebih baik (Wang & Kong, 2013). Hal ini diperkuat oleh pernyataan Mayer dan Salovey (1993) yang menyebutkan individu dengan kecerdasan emosional mampu mengelola emosinya agar dapat lebih terbuka terhadap pengalaman sehingga ia dapat menyadari dan menerima segala perasaan dalam dirinya serta orang lain.

Hasil kategorisasi subjek pada variabel *mindfulness* yang menunjukkan dominan sedang diartikan bahwa remaja awal penghafal Al-Qur'an cukup mampu untuk menyadari dan menerima segala keadaan serta perasaan yang terjadi pada dirinya saat ini tanpa tergantung dengan masa lalu maupun masa depan. Hal ini dikarenakan individu dengan *mindfulness* yang baik akan memiliki kesadaran, perhatian (Brown & Ryan, 2003), dan penerimaan tanpa penilaian (Baer dkk., 2004).

Hubungan secara terpisah lainnya yaitu orientasi religius juga menunjukkan adanya peranan dengan kecerdasan emosional. Hasil yang sama terdapat pada penelitian Ryckman (2018) bahwa orientasi religius dapat meningkatkan kemampuan memahami dan mengelola emosi. Studi Łowicki dan Zajenkowski (2016) juga memperkuat adanya

korelasi positif antara keyakinan beragama dengan kecerdasan emosional. Individu dengan orientasi religius yang baik dapat mengamalkan keyakinannya terhadap agama dalam kehidupan sehari-hari sehingga cenderung lebih kompeten dan aman secara emosional, serta lebih fleksibel dalam menghadapi masalah dan masa-masa sulit (Ryckman, 2018). Hal ini dikarenakan dalam agama diajarkan nilai atau etika seperti sabar dan ikhlas sebagai bentuk pengendalian emosi (Prasetya dkk., 2020). Sebagaimana Ng dan Prihadi (2020) yang menemukan bahwa keterlibatan agama dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai kesulitan dan memandang situasi negatif secara positif.

Hasil kategorisasi subjek pada variabel orientasi religius rata-rata berada di domain sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja awal penghafal Al-Qur'an di Banjarmasin memiliki pemaknaan yang cukup terhadap agama dan mampu menerapkan keyakinannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana menurut Łowicki dan Zajenkowski (2016) remaja dengan orientasi religius di kategori sedang mampu lebih kompeten dan aman secara emosional.

Berdasarkan data subjek penelitian, perbandingan jenis kelamin penelitian ini didominasi oleh subjek berjenis kelamin perempuan (71%) dibanding laki-laki. Dari hasil kategorisasi data didapatkan bahwa jenis kelamin tidak dapat memengaruhi tingkat orientasi religius maupun *mindfulness* terhadap kecerdasan emosional pada remaja awal penghafal Al-Qur'an. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengkategorisasian data pada kedua variabel jika dibagi dengan jenis kelamin tidak menunjukkan adanya perbedaan, yaitu pada subjek berjenis kelamin perempuan lebih dominan pada kategori sedang dan pada subjek berjenis kelamin laki-laki juga yang dominan pada kategori sedang di kedua variabel. Pernyataan ini didukung oleh Miao dkk. (2018) yang mengungkapkan bahwa perbedaan gender atau jenis kelamin tidak berperan terhadap kecerdasan emosional.

Berdasarkan jumlah hafalan Al-Qur'an yang dimiliki subjek didominasi pada subjek dengan jumlah hafalan 1-10 juz Al-Qur'an sebesar 75,3. Hasil yang didapatkan pada kategorisasi data jika dilihat dari jumlah hafalan subjek menunjukkan tidak adanya perbedaan, yaitu pada semua kategori jumlah hafalan hasil kategorisasi data penelitian

menyebarkan dan bervariasi. Sebagai contoh, subjek dengan jumlah hafalan 1-10 juz Al-Qur'an pada kedua variabel menyebar di kategori rendah, sedang, dan tinggi bergitu pula pada subjek dengan jumlah kategori hafalan lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah hafalan yang dimiliki subjek tidak memberi pengaruh terhadap tingkat orientasi religius, *mindfulness*, dan kecerdasan emosional yang dimilikinya. Pernyataan tersebut didukung oleh Chairani dan Subandi (2010) yang mengungkapkan bahwa individu yang mampu menghafal Al-Qur'an akan mampu mengelola dan mengarahkan emosi dengan baik sehingga seorang remaja penghafal Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk regulasi diri selama remaja tersebut masih terus menjadi penghafal Al-Qur'an atau tidak berhenti menghafalkannya.

Dari hasil kategorisasi data penelitian, kecerdasan emosional remaja awal penghafal Al-Qur'an di Banjarmasin memiliki dominan sedang. Kecerdasan emosional dengan dominan menunjukkan bahwa remaja tersebut cukup mampu mengelola emosinya dengan cukup baik dan terbuka terhadap pengalaman (Mayer & Salovey, 1993) serta dapat meminimalisir stres (Fteiha & Awwad, 2020). Oleh karena itu, remaja awal penghafal Al-Qur'an di Banjarmasin mempunyai kecerdasan emosional yang cukup untuk mampu mengatur perasaannya ketika menghadapi kendala dan mengalami situasi yang sulit.

Persentase peranan secara terpisah menunjukkan *mindfulness* memiliki pengaruh 4,4% terhadap kecerdasan emosional dan orientasi religius memengaruhi sebesar 10,4%. Adapun secara bersamaan *mindfulness* dan orientasi religius memengaruhi kecerdasan emosional dengan persentase 20,1%. Oleh karena itu terdapat faktor-faktor lain yang perlu dipertimbangkan untuk membentuk kecerdasan emosi yang baik pada remaja, khususnya para penghafal Al-Qur'an. Goleman (2015) mengemukakan diantara faktor yang memiliki pengaruh pada kecerdasan emosional adalah otak (pengalaman), lingkungan keluarga (pola asuh), dan lingkungan non-keluarga seperti masyarakat dan pendidikan. Miao dkk (2018) menambahkan adanya faktor usia yang juga dapat memengaruhi kecerdasan emosional.

SIMPULAN

Mindfulness dan orientasi religius secara terpisah maupun bersama-sama memiliki peranan terhadap kecerdasan emosional pada remaja awal penghafal Al-Qur'an di Banjarmasin. Kondisi *mindfulness* dan orientasi religius yang baik akan meningkatkan kecerdasan emosional yang semakin baik lagi bagi individu, khususnya dalam proses perjalanan menghafal Al-Qur'an. Namun kontribusi pengaruh yang masih berkisar 4% - 20% terhadap kecerdasan emosional, membuat adanya faktor-faktor lain yang perlu diperhatikan dan menjadi bahan pengembangan untuk penelitian selanjutnya. Perluasan rentang usia subjek yang tidak hanya berfokus pada remaja juga dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N. M. S. A. N., Rahim, F. N. B. A., & Rabi'atul, A. B. M. I. (2021). Exploring The Challenges Of Sustaining Qur'anic Memorization: A Case Study. *Journal of Islamic Educational Research*, 6, 1–17.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment Of Mindfulness By Self-Report: The Kentucky Inventory Of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *SPINE*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1080/000163599428823>
- 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>
- Chairani, L., & Subandi, M. A. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an; Peranan Regulasi Diri*. Pustaka Pelajar.
- Fariselli, L., Ghini, M., & Freedman, J. (2008). Age And Emotional Intelligence. *Six Seconds: The Emotional Intelligence Network*, 1-10.
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). *Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. Health Psychology Open*, 7(2), 205510292097041. doi:10.1177/2055102920970416

- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional “Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ” Terjemahan Oleh T. Hermaya*. Gramedia Pustaka Utama
- Gorsuch, R. L., & McPherson, S. E. (1989). Intrinsic/extrinsic measurement: I/E-revised and single-item scales. *Journal for the Scientific study of Religion*, 348-354.
- Hasni, Y., & Yuwanto, E. (2010). Jumlah Penghafal Alquran Indonesia Terbanyak Di Dunia. *Republika*. <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/10/09/24/136336-jumlah-penghafal-alquran-indonesia-terbanyakdidunia#:~:text=REPUBLIKA.CO.ID%2C%20JAKARTA,memiliki%206.000%20orang%20penghafal%20Alquran>.
- Hastuti, R., & Baiti, E.N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84-93.
- Itqoniah, C. F., & Adriani, Y. (2021). The Effect of Mindfulness and Religious Coping on Elderly Mental Health. *TAZKIYA :Journal of Psychology*, 9(2), 144-152.
- Łowicki, P., & Zajenkowski, M. (2016). Divine Emotions: On the Link Between Emotional Intelligence and Religious Belief. *Journal of Religion and Health*, 5(6)
- Liu, C. C. (2010). The relationship between personal religious orientation and emotional intelligence. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 38(4), 461-467.
- Mabrurroh. (2021). *Jumlah Penghafal Al-Qur'an Terus Bertambah*. <https://www.republika.co.id/berita/qsabh4313/jumlah-penghafal-alquran-terus-bertambah>
- Mabrurroh., & Sasongko, A. (2021). Jumlah Penghafal Alquran Terus Bertambah. *Republika*. <https://www.republika.co.id/berita/qsabh4313/jumlah-penghafal-alquran-terus-bertambah>
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience And Emotional Intelligence: Which Role In Achievement Motivation. *International Journal Of Psychological Research*, 9(1), 9-20.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The Intelligence Of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Miao, C., Humphrey, R. H., & Qian, S. (2018). The Relationship Between Emotional Intelligence And Trait Mindfulness: A Meta-Analytic Review. *Personality And Individual Differences*, 135, 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.051>
- Ng, H. W., & Prihadi, K. (2020). Why some religious individuals are not emotionally smart? The explanatory role of spirituality. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(1), 83–92.

- Nur, I. F., & Ekasari, A. (2008). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja. *Jurnal Soul*, 1(2), 15–31.
- Prasetya, B., Safitri, M. M., & Yulianti, A. (2020). Orientasi religiusitas: analisis terhadap kontribusi kecerdasan emosional dan spiritual. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 303–312.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85-92.
- Ramadhani, R. (2016). Uji validitas konstruk terhadap adaptasi dari wong and law emotional intelligence scale (WLEIS). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 5(2).
- Ryckman, R. M. (2018). Theories of personality. *In Personality and Problems of Adjustment*. <https://doi.org/10.4324/9781315008219-12>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- 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>
- Wang, Y., & Kong, F. (2013). The Role Of Emotional Intelligence In The Impact Of Mindfulness On Life Satisfaction And Mental Distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843–852. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0327-6>
- Wong, C., & Law, K. S. (2002). The Effects Of Leader And Follower Emotional Intelligence On Performance And Attitude: An Exploratory Study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243-274