

Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Calon Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Berbasis Nilai-Nilai Islam

Efrida Mandasari Dalimunthe¹, Agung Kaisar Siregar², Dwi Maulida Sari³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan,
Indonesia

Email: efridamandasaridalimunthe@uinsyahada.ac.id¹, agung@uinsyahada.ac.id²,
dwimaulidasari@uinsyahada.ac.id³

ABSTRAK

Mindfulness merupakan kemampuan untuk hadir penuh pada saat ini secara sadar, sengaja, dan tanpa menghakimi. Dalam konteks Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), *Mindfulness* tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan kognitif-afektif, tetapi juga sebagai kesadaran spiritual yang lekat dengan konsep muraqabah, *khusyu'*, *tadabbur*, dan *dzikrullah*. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *Mindfulness* terhadap kecerdasan emosional mahasiswa calon guru PIAUD. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 60 mahasiswa PIAUD yang dipilih secara purposive. Instrumen *Mindfulness* diadaptasi dari *Five Facet Mindfulness Questionnaire* oleh Baer, instrumen kecerdasan emosional diadaptasi dari model Goleman. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *Mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecerdasan emosional ($\beta = 0,44$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 24,4% ($R^2 = 0,244$)., hasil ini juga dilengkapi oleh Visualisasi menggunakan SPSS yang memperkuat hasil bahwa terdapat hubungan linier yang konsisten antara kedua variabel. Artikel ini menawarkan sintesis antara *Mindfulness* modern dan *Islamic Mindfulness* sebagai fondasi pembentukan kompetensi emosional calon guru PIAUD.

Kata kunci: *Mindfulness*, kecerdasan emosional, mahasiswa PIAUD, Islam, regresi linear.

The Effect Of Mindfulness On Emotional Intelligence Among Pre-Service Islamic Early Childhood Education Teachers: A Quantitative Analysis Using Regression Approach

ABSTRACT

Mindfulness is the capacity to be fully present in the current moment with conscious awareness, intentional focus, and a non-judgmental attitude. In the context of Islamic Early Childhood Education (PIAUD), Mindfulness functions not only as a cognitive-affective skill but also as a form of spiritual consciousness closely aligned with the Islamic concepts of muraqabah (divine awareness), khusyu' (deep attentiveness), tadabbur (reflective contemplation), and dzikrullah (remembrance of God). This study aims to examine the effect of Mindfulness on the emotional intelligence of pre-service PIAUD teachers. Using a quantitative correlational design, the study involved a purposive sample of 60 PIAUD undergraduate students. The Mindfulness instrument was adapted from the Five Facet Mindfulness

Questionnaire (FFMQ) developed by Baer et al., while the emotional intelligence scale was adapted from Goleman's competency model. Results of the simple linear regression analysis indicate that Mindfulness has a positive and significant effect on emotional intelligence ($\beta = 0.44$, $p < 0.001$), contributing 24.4% to the variance in emotional intelligence ($R^2 = 0.244$). These findings are further supported by SPSS-based visualizations, which illustrate a consistent linear relationship between the two variables. This article offers a synthesis between modern Mindfulness theory and Islamic Mindfulness principles as a foundational framework for strengthening the emotional competence of future PLAUD teachers.

Keywords: mindfulness; emotional intelligence; Islamic Early Childhood Education Pre-service ; Islamic mindfulness; simple linear regression.

PENDAHULUAN

Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran strategis dan multidimensional yang melibatkan aspek pedagogis, psikologis, dan spiritual. Mereka bukan sekadar penyampai ilmu, tetapi juga sebagai figur pengasuhan (caregiver), pembimbing karakter, serta model dalam pengelolaan emosi bagi anak-anak usia dini. Anak-anak pada masa golden age ini masih berada dalam fase perkembangan afektif yang sangat dini, sehingga sering menampilkan perilaku emosional seperti tantrum, menangis tanpa sebab, frustrasi karena hambatan kognitif, serta ketidakmampuan dalam menunda dorongan. Menghadapi situasi seperti ini, seorang guru tidak cukup hanya memiliki kompetensi akademik, tetapi harus dilengkapi dengan kecerdasan emosional yang tinggi.

Menurut Goleman (2005), kecerdasan emosional (*emotional intelligence*/EI) adalah faktor penentu utama dalam keberhasilan karier dan kehidupan sosial seseorang, bahkan lebih signifikan daripada IQ, khususnya pada profesi yang melibatkan interaksi interpersonal intensif seperti guru PAUD. Goleman membagi EI ke dalam lima elemen utama: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam konteks guru PAUD, kelima aspek tersebut sangat relevan karena mereka berperan langsung dalam membentuk dasar akhlak, nilai-nilai moral, dan keterampilan sosial anak-anak melalui pendekatan yang lembut, komunikatif, dan penuh keteladanan.

Namun demikian, mahasiswa calon guru PAUD justru sering mengalami tekanan emosional dalam proses akademik mereka. Tantangan seperti beban mata kuliah teori dan praktik, tugas microteaching yang menuntut performa tinggi, pengalaman Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang melelahkan secara emosional, serta ekspektasi masyarakat terhadap profesionalisme guru, menjadi pemicu utama stres, *burnout*, dan kecemasan. Dalam kondisi demikian, mahasiswa yang belum memiliki kapasitas regulasi emosi yang baik dapat mengalami gangguan dalam interaksi sosial, mudah marah, kehilangan empati, bahkan dapat menurunkan kualitas relasi dengan peserta didik. Salah satu pendekatan psikologis yang kini semakin banyak digunakan untuk meningkatkan stabilitas emosi adalah *mindfulness*. Kabat-Zinn (2023) mendefinisikan *Mindfulness* sebagai "memperhatikan secara sengaja, pada saat ini, tanpa menghakimi." Melalui latihan *mindfulness*, individu dapat menyadari keberadaan emosinya sebelum bereaksi, sehingga mampu menurunkan impulsivitas dan meningkatkan kesadaran diri secara signifikan.

Penelitian terbaru menegaskan efektivitas *Mindfulness* dalam meningkatkan EI dimana *Mindfulness* yang dikombinasikan dengan pelatihan keterampilan sosial mampu meningkatkan resiliensi, kecerdasan emosional, dan efektivitas pengajaran pada mahasiswa calon guru (Predoiu et al., 2025). Hal serupa ditemukan dalam studi oleh Wu & Qin (2025)

yang mengembangkan *mindfulness-based SEL curriculum* di kalangan mahasiswa pendidikan di Tiongkok dan melaporkan peningkatan signifikan dalam empati, kesabaran, dan kontrol emosi setelah program dijalankan secara intensif selama 8 minggu. Sementara itu, (Earle & Schoonen (2025) menekankan bahwa integrasi kesadaran diri melalui *Mindfulness* dalam pendidikan calon guru PAUD tidak hanya bermanfaat secara pribadi, tetapi juga memfasilitasi pemahaman budaya dan keragaman dalam lingkungan belajar anak usia dini). Hal ini penting karena guru PAUD harus mampu merespons latar belakang anak yang beragam dengan pendekatan yang penuh pengertian dan sensitivitas emosi.

Berbeda dari pendekatan Barat yang cenderung sekuler dan teknis, *Mindfulness* dalam tradisi Islam bersifat spiritual dan transendental. Praktik seperti *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), *tafakkur* (perenungan terhadap ciptaan-Nya), *khusyu'* (kehadiran hati dalam ibadah), serta *dzikir* (menghadirkan Allah dalam pikiran), adalah bentuk dari kesadaran penuh yang sangat dalam. Pendekatan ini menjadikan *Mindfulness* bukan sekadar teknik regulasi diri, tetapi juga sebagai proses tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. *Islamic-based Mindfulness* secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan spiritual, ketahanan emosional, dan kemampuan pengambilan keputusan etis (Rothman & Coyle, 2018). Dalam konteks mahasiswa PIAUD, *Islamic mindfulness* menjadi sangat relevan karena tidak hanya membina kestabilan emosi, tetapi juga menguatkan akar spiritual dan nilai akhlak mereka sebagai calon pendidik. Sebagaimana dinyatakan oleh Zannatunnisya et al., (2024) praktik ibadah yang dilakukan dengan kesadaran penuh seperti shalat khusyu', dzikir terarah, dan tafakkur rutin dapat memperkuat karakter sabar, empatik, dan tahan terhadap stres. Hal ini penting karena guru PAUD bukan hanya berfungsi sebagai pengasuh akademik, melainkan sebagai figur emosional yang diteladani anak-anak.

Integrasi *Mindfulness* modern dan *Mindfulness* berbasis nilai-nilai Islam membuka ruang baru dalam pendidikan karakter calon guru PAUD. Kombinasi ini tidak hanya memperkuat stabilitas emosional, tetapi juga memperkaya aspek spiritualitas yang menjadi dasar dalam pembentukan guru yang utuh secara ruhani dan intelektual. Meskipun praktik *Mindfulness* telah banyak diteliti dalam pendidikan, studi yang secara khusus mengkaji hubungan antara *Mindfulness* dan kecerdasan emosional di kalangan mahasiswa PAUD masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada guru yang sudah aktif mengajar, mahasiswa psikologi, atau tenaga kesehatan.

Integrasi *mindfulness* dan EI dapat dijelaskan melalui jalur teoritik dengan kesadaran akan emosi (*awareness*) membentuk self-awareness; *non-reactivity* mendukung self-regulation; penerimaan tanpa penghakiman mendorong empati; serta fokus pada momen kini memperkuat keterampilan sosial. Dengan memahami mekanisme ini, pengembangan pelatihan berbasis *mindfulness* baik dalam pendekatan psikologis modern maupun nilai spiritual Islam berpotensi besar untuk membentuk guru PAUD yang matang secara emosional dan siap mendampingi tumbuh kembang anak secara utuh.

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk:

1. Mengetahui sejauh mana tingkat *Mindfulness* mahasiswa PIAUD,
2. Mengukur kecerdasan emosional mereka,
3. Menganalisis hubungan dan pengaruh *Mindfulness* terhadap EI, serta
4. Mengembangkan model integratif yang menggabungkan *Mindfulness* modern dengan pendekatan *Mindfulness* dalam Islam.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pijakan awal dalam pengembangan program pelatihan berbasis *Mindfulness* islami untuk calon guru PAUD, sehingga mereka lebih siap

secara emosional, spiritual, dan profesional dalam mendampingi anak-anak pada masa usia emas mereka.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara *mindfulness* (sebagai variabel independen) dan kecerdasan emosional (sebagai variabel dependen) pada mahasiswa calon guru PAUD. Pendekatan korelasional dipilih karena kedua variabel tidak dimanipulasi secara eksperimen, melainkan diamati dalam kondisi alami untuk melihat kekuatan dan arah hubungan di antara keduanya.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2024/2025, yakni antara bulan Agustus hingga November 2025. Tempat penelitian adalah Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) di UIN Syekh Ali hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, yang telah memberikan izin dan akses kepada peneliti untuk mengumpulkan data dari mahasiswa aktif.

Target/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi PIAUD semester 3 hingga 7 pada tahun akademik 2024/2025. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif pada semester yang ditentukan, (2) telah mengikuti mata kuliah Psikologi Perkembangan atau *Microteaching*, dan (3) bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 60 orang, jumlah ini telah sesuai dengan batas minimal sampel untuk uji regresi sederhana sebagaimana yang disarankan oleh Cohen (1992).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen dan pengurusan perizinan kepada pihak prodi dan fakultas. Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti membagikan kuesioner secara daring kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria. Pengumpulan data dilakukan selama dua minggu, diikuti dengan proses verifikasi untuk memastikan kelengkapan data. Data yang terkumpul kemudian dikodekan dan diolah menggunakan perangkat lunak statistik. Seluruh prosedur dilakukan dengan menjaga etika penelitian, termasuk kerahasiaan identitas responden.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif berupa skor *mindfulness* dan kecerdasan emosional mahasiswa. Data diperoleh melalui dua instrumen utama. Pertama, skala *mindfulness* yang diadaptasi dari Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (Baer et al., 2006) dengan 25 item, yang mencakup lima aspek *mindfulness*. Kedua, skala kecerdasan emosional berdasarkan model Goleman (1995), terdiri dari 30 item yang mencerminkan lima dimensi utama EI. Kedua instrumen menggunakan skala Likert 1 sampai 5. Instrumen disebarakan melalui Google Form, dan data dikumpulkan secara daring.

Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum tingkat *mindfulness* dan kecerdasan emosional mahasiswa. Sementara itu, analisis inferensial menggunakan uji regresi linier sederhana untuk menguji hubungan antara *mindfulness* (X) dan kecerdasan emosional (Y). Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Uji asumsi normalitas dan linearitas juga dilakukan sebelum uji regresi untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis parametrik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil analisis data dari 60 mahasiswa calon guru PAUD yang menjadi responden dalam penelitian. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil temuan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Tabel Hasil Statistik Deskriptif

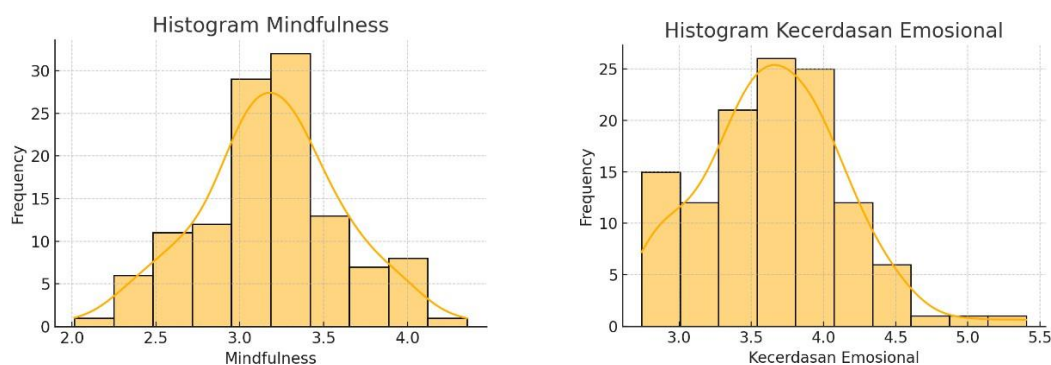
Variabel	Mean	SD	Min	Max
<i>Mindfulness</i>	3.22	0.46	2.5	4.15
Kecerdasan Emosional	3.65	0.42	2.8	4.3

Analisis awal menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan nilai rata-rata 3,22 dan simpangan baku 0,46. Sementara itu, kecerdasan emosional mahasiswa juga berada pada kategori yang relatif tinggi dengan rata-rata 3,65 dan simpangan baku 0,42. Kemudian uji dilanjutkan pada uji normalitas dan uji korelasi Pearson dan timeukan hasil yaitu:

Tabel 2. Tabel Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-S	Sig.
<i>Mindfulness</i>	0.091	0.2
Kecerdasan Emosional	<u>0.088</u>	<u>0.2</u>

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi > 0,200 pada kedua variabel, yang berarti data berdistribusi normal. Visualisasi data juga mendukung temuan ini. Histogram menunjukkan distribusi kedua variabel cenderung normal, dengan *mindfulness* sedikit condong ke kanan. Terlihat pada gambar di bawah ini:



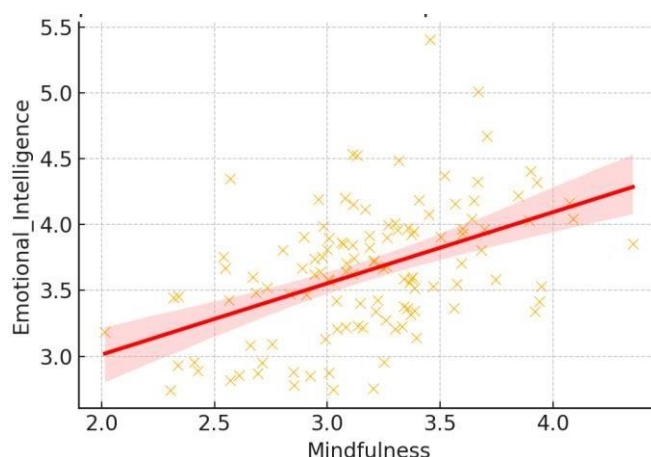
Gambar 1. Grafik Histogram *mindfulness* dan Kecerdasan Emosional

Asumsi normalitas terpenuhi, maka dilanjutkan dengan uji korelasi pearson dan didaoatkan hasil, yaitu:

Tabel 3. Tabel Hasil Uji KorelasiPearson

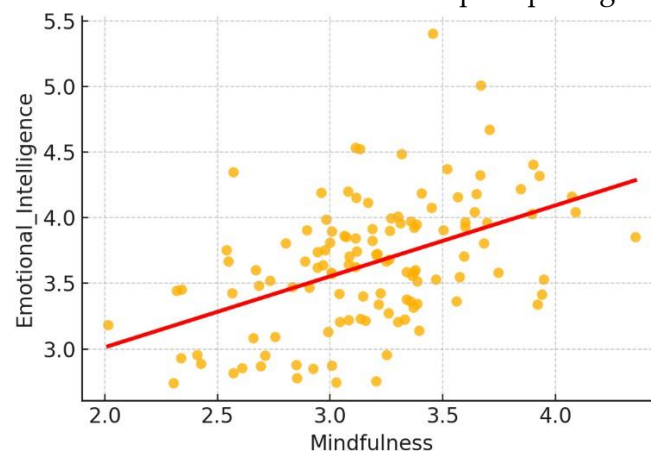
Variabel	r (Pearson)	Sig.
<i>Mindfulness</i>	0.492	< 0.001

Berdasarkan tabel Korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional ($r = 0,492$; $p < 0,001$), dengan kekuatan hubungan pada kategori sedang hingga kuat. Hasil regresi linear sederhana mengungkapkan bahwa *mindfulness* berkontribusi secara signifikan terhadap kecerdasan emosional dengan nilai R^2 sebesar 0,244. Ini menunjukkan bahwa sekitar 24,4% variasi kecerdasan emosional dapat dijelaskan oleh *mindfulness*. Scatterplot menunjukkan pola titik yang membentuk garis naik, memperkuat bukti adanya hubungan linear positif. Disajikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Scatterplot *Mindfulness* → Kecerdasan Emosional

Sementara itu, Line Fit Plot memperlihatkan kecenderungan garis regresi positif antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional. Hasil visualisai seperti pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Grafik line to Fit Regresi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional pada mahasiswa calon guru PAUD. Temuan ini memberikan gambaran yang bermakna bahwa semakin tinggi kesadaran penuh (*mindfulness*) yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemampuannya dalam mengelola emosi, memahami perasaan diri dan orang lain, serta menjalin relasi sosial secara positif. Dalam konteks psikologi pendidikan, *mindfulness* telah lama dipandang sebagai keterampilan mental yang dapat meningkatkan kualitas regulasi emosi. Kabat-Zinn menyatakan bahwa *mindfulness* memungkinkan individu untuk menyadari pengalaman batin tanpa menilai atau bereaksi secara impulsif. Hal ini menciptakan ruang psikologis yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial, sehingga dapat merespons situasi secara lebih bijaksana.

Dukungan teoritis terhadap peran *mindfulness* dalam membentuk kecerdasan emosional juga disampaikan oleh Brown & Ryan (2003), yang menekankan bahwa kesadaran penuh berkaitan langsung dengan kesadaran diri (*self-awareness*). Kesadaran diri merupakan fondasi utama dari keseluruhan aspek kecerdasan emosional. Ketika mahasiswa mampu mengenali dan memahami perasaan mereka, mereka akan lebih mampu mengatur reaksi emosionalnya dalam berbagai situasi pembelajaran. Penelitian ini selaras dengan studi Hülshager et al., (2013) yang menemukan bahwa praktik *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan emosional pekerja dan mengurangi perilaku negatif di tempat kerja. Meskipun konteks penelitian tersebut berbeda, implikasinya tetap relevan bagi mahasiswa PIAUD yang tengah berlatih menjadi pendidik profesional. Kondisi akademik yang menuntut, interaksi dengan anak-anak selama PPL, serta ekspektasi dari dosen dapat menimbulkan tekanan yang jika tidak dikelola akan berdampak pada performa mengajar.

Dalam bidang pendidikan guru, kecerdasan emosional telah lama dianggap sebagai kompetensi yang harus dimiliki oleh calon pendidik. Goleman (2005) membagi kecerdasan emosional menjadi lima aspek: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Menariknya, hampir semua aspek tersebut memiliki korelasi dengan praktik *mindfulness*, terutama dalam pengendalian diri dan empati. Dalam beberapa penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif dengan kecerdasan emosional, khususnya dalam aspek regulasi emosi dan kejernihan emosional, selain itu juga memiliki hubungan erat dengan empati dan keterampilan adaptasi sosial pada remaja sekolah menengah (Jiménez-Picón et al., 2021; Martínez-Pérez et al., 2023; Molbassynova et al., 2025; Villar et al., 2024). Temuan ini menguatkan hasil studi saat ini, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu memahami dinamika emosional diri mereka, serta lebih bijak dalam mengekspresikan perasaan di lingkungan akademik. Keterampilan ini sangat dibutuhkan oleh mahasiswa calon guru PAUD untuk menciptakan lingkungan belajar yang responsif dan suportif bagi anak-anak usia dini.

Di samping itu, Lie et al., (2025) mengemukakan pada hasil penelitiannya bahwa kecerdasan emosional memainkan peran mediatif antara *mindfulness* dan efikasi diri akademik. Artinya, *mindfulness* tidak hanya berdampak langsung pada kemampuan emosional, tetapi juga berperan dalam membangun kepercayaan diri mahasiswa untuk mengelola tantangan akademik dan sosial. Hal ini menunjukkan pentingnya mengintegrasikan *mindfulness* dan kecerdasan emosional dalam program pendidikan guru. Karena melalui pendekatan ini mampu meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi kompleksitas pengajaran, terutama di lingkungan anak usia dini yang menuntut

sensitivitas emosional tinggi.

Dari perspektif neurosains praktik *mindfulness* meningkatkan aktivitas di prefrontal cortex, yaitu bagian otak yang mengatur fungsi eksekutif termasuk regulasi emosi dan kontrol impuls (Tang et al., 2015). Ini menunjukkan bahwa dampak *mindfulness* bersifat biologis dan dapat diterjemahkan ke dalam perubahan perilaku nyata dalam konteks pendidikan. Lebih dari sekadar keterampilan psikologis, *mindfulness* dalam konteks mahasiswa PIAUD juga dapat dipahami sebagai praktik spiritual. Konsep *mindfulness* dalam Islam tercermin dalam praktik muraqabah, yaitu kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap tindakan hamba-Nya. Menurut Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, kesadaran ini akan menuntun seseorang untuk lebih berhati-hati dalam bertindak dan berpikir, yang merupakan esensi dari kesadaran emosional dan spiritual.

Mindfulness dalam tradisi Islam memiliki dampak positif pada ketenangan batin dan keseimbangan emosional. Praktik dzikir, sholat khushyuh, serta refleksi diri dalam doa menjadi bentuk nyata dari internalisasi *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa muslim. Dalam konteks mahasiswa PIAUD, penguatan spiritual melalui praktik ibadah terbukti mendukung kestabilan emosi. Mahasiswa yang menjaga kedisiplinan ibadah harian, seperti shalat tepat waktu dan membaca Al-Qur'an, menunjukkan kecenderungan untuk lebih tenang dan reflektif dalam menghadapi masalah. Hal ini berkontribusi pada pengembangan dimensi self-regulation dan self-awareness dalam kecerdasan emosional mereka.

Selain aspek spiritual, *mindfulness* juga memiliki keterkaitan kuat dengan pengembangan empati. Praktik *mindfulness* secara signifikan menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan kapasitas coping mahasiswa (Smit & Stavroulaki, 2021). Dalam konteks pendidikan PAUD, hal ini berarti mahasiswa dapat lebih adaptif dan stabil secara emosional saat menghadapi tantangan di lapangan, seperti ketika anak-anak menunjukkan perilaku yang sulit dipahami.

Berdasarkan temuan-temuan di atas maka perlu ditekankan pentingnya pelatihan kecerdasan emosional berbasis *mindfulness* dalam program pendidikan guru. Mahasiswa yang terlibat dalam program pelatihan ini menunjukkan peningkatan dalam keterampilan interpersonal, kemampuan manajemen konflik, dan kualitas interaksi dengan anak didik. Dengan integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual, *mindfulness* dapat menjadi landasan utama dalam pembentukan kecerdasan emosional yang utuh. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan holistik dalam pendidikan Islam yang tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, tetapi juga spiritual dan afektif. Sehingga dapat ditegaskan bahwa *mindfulness* merupakan salah satu strategi yang efektif untuk ditanamkan dalam kurikulum pembinaan calon guru. Hal ini penting karena peran guru PAUD bukan hanya sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai figur pengasuh emosional dan pembimbing spiritual bagi anak-anak.

Namun demikian, perlu diakui bahwa *mindfulness* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional. Penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh (Denham, 2006) menunjukkan bahwa variabel seperti latar belakang keluarga, kualitas relasi sosial, serta kesehatan mental turut berkontribusi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur mengenai pentingnya *mindfulness* dalam dunia pendidikan, tetapi juga mendorong upaya integrasi pendekatan psikologis dan religius dalam pengembangan kompetensi emosional mahasiswa calon guru PIAUD.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa calon guru PIAUD. Mahasiswa yang lebih mindful cenderung lebih sadar diri, mampu mengatur emosi, berempati, dan membangun relasi sosial yang sehat. Hal ini mendukung pentingnya pengembangan *mindfulness* sebagai bagian dari pembinaan kompetensi emosional calon guru. *Mindfulness* tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti muraqabah dan dzikir, yang memperkuat kestabilan emosi dan akhlak. Oleh karena itu, integrasi *mindfulness* modern dan Islam sangat relevan untuk membentuk guru PAUD yang matang secara emosional dan spiritual. Temuan ini membuka peluang untuk mengembangkan program pelatihan berbasis *mindfulness* dalam pendidikan guru, sekaligus menunjukkan bahwa kecerdasan emosional bersifat dinamis dan dapat dibina melalui strategi yang terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Denham, S. A. (2006). Social-Emotional Competence As Support For School Readiness: What Is It And How Do We Assess It? *Early Education And Development*, 17(1), 57–89.
- Earle, K., & Schoonen, A. (2025). Incorporating Diversity In Teacher Education: Embracing Mindfulness And Cultural Responsiveness In Early Childhood Learning Environments. *Edulearn25 Proceedings*, 7921–7926.
- Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits Of Mindfulness At Work: The Role Of Mindfulness In Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, And Job Satisfaction. *Journal Of Applied Psychology*, 98(2), 310.
- 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. (2023). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*. Hachette UK.
- Lie, N., Suherman, H., & Utomo, B. (2025). Mindfulness And Emotional Intelligence As Predictors Of Self-Efficacy In High School Students. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran, Dan Pembelajaran*, 11(2), 553–564.
- Martínez-Pérez, I., García-Rodríguez, A., Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2023). Mindfulness Abilities Are Associated With Anxiety Levels, Emotional Intelligence, And Perceived Self-Efficacy. *Sustainability*, 15(6), 4729.
- Molbassynova, Z., Toxanbayeva, N., Naubayeva, K., Sarybekova, Z., Danikeyeva, A., & Zhamirova, U. (2025). Exploring The Impact Of Mindfulness Training On Enhancing Critical Thinking And Emotional Intelligence. *Revista De Psicodidáctica (English Ed.)*, 500178.
- Predoiu, A., Pânișoară, G., Piotrowski, A., & Predoiu, R. (2025). Innovation In Developmental Psychology, Education, Sports, And Arts: Advances In Research On Individuals And Groups, Volume II. *Frontiers In Psychology*, 16, 1581203.

- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward A Framework For Islamic Psychology And Psychotherapy: An Islamic Model Of The Soul. *Journal Of Religion And Health*, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/S10943-018-0651-X>
- Smit, B., & Stavroulaki, E. (2021). The Efficacy Of A Mindfulness-Based Intervention For College Students Under Extremely Stressful Conditions. *Mindfulness*, 12(12), 3086–3100. <https://doi.org/10.1007/S12671-021-01772-9>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The Neuroscience Of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.
- Villar, E., Mayo, M. E., Martínez-López, Z., & Tinajero, C. (2024). What Are The Principal And Most Effective Strategies For Motivational Self-Regulation? A Systematic Review And Meta-Analyses. *Learning And Individual Differences*, 113(June). <https://doi.org/10.1016/J.Lindif.2024.102480>
- Wu, Y., & Qin, L. (2025). Enhancing Wellbeing Among Pre-Service Teachers Through A Mindfulness-Based Social And Emotional Learning Curriculum: A Quasi-Experimental Study In China. *Frontiers In Psychology*, 16, 1405676.
- Zannatunnisya, Z., Parapat, A., Harahap, A. S., & Rambe, A. (2024). *Pendidikan Karakter Untuk Anak Usia Dini: Integrasi Nilai Spiritual*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.