

Implementasi Mindfulness dalam Pendidikan untuk Meningkatkan Konsentrasi dan Kesehatan Mental Peserta Didik

Rizki Sanjaya¹, Hilalludin Hilalludin²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Madani Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

Email: rizkisanjay003@email.ac.id¹ hilalluddin34@gmail.com²

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang memengaruhi proses pembentukan kepribadian serta kemampuan penyesuaian diri peserta didik. Salah satu faktor yang berperan penting dalam perkembangan tersebut adalah pola asuh orang tua, terutama dalam membentuk kematangan emosi siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak pola asuh orang tua terhadap kematangan emosi siswa melalui perspektif psikologi perkembangan remaja. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research) melalui pengumpulan, seleksi, analisis, dan sintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan berupa artikel jurnal, buku akademik, dan hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kematangan emosi siswa. Pola asuh demokratis ditemukan memberikan dampak paling positif karena mampu membentuk regulasi emosi, kontrol diri, kemampuan adaptasi sosial, dan kestabilan psikologis yang lebih baik dibandingkan pola asuh otoriter, permisif, dan pengabaian. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis hubungan pola asuh dan kematangan emosi melalui integrasi perspektif psikologi perkembangan dan pendidikan. Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas kajian psikologi pendidikan serta memberikan implikasi bagi penguatan program parenting, layanan bimbingan konseling, dan pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih berorientasi pada perkembangan emosional peserta didik.

Kata Kunci: pola asuh orang tua; kematangan emosi; psikologi perkembangan; remaja; pendidikan

ABSTRACT

Adolescence is a developmental stage characterized by complex emotional changes that influence students' learning processes and social development. However, differences in students' emotional maturity indicate that emotional development is not solely determined by age but is also influenced by parenting environments within the family. This study aims to analyze the impact of parenting styles on students' emotional maturity from the perspective of adolescent developmental psychology. This research employed a qualitative approach using a library research method through the collection and analysis of relevant scientific sources, including journal articles, books, and academic documents. Data were analyzed through data reduction, data presentation, and thematic conclusion drawing. The findings reveal that parenting styles significantly influence the formation of students' emotional maturity, particularly in emotional regulation, self-control, empathy, social adaptation, and decision-making abilities. Authoritative parenting was identified as the most supportive parenting style for adolescent emotional development because it combines discipline, open communication, and emotional support. The novelty of this study lies in examining parenting as a determinant of emotional maturity through an integrated perspective of developmental psychology and education. The findings are expected to contribute to the development of social-emotional education, strengthen family involvement, and provide a foundation for future research in education and adolescent development.

Keywords: adolescent developmental psychology; parenting style; emotional maturity; social-emotional development; education

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat menentukan pembentukan kepribadian, kemampuan sosial, serta kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan pada tahap berikutnya. Pada fase ini terjadi perubahan yang kompleks, baik secara biologis, kognitif, sosial, maupun emosional. Salah satu aspek perkembangan yang menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan adalah kematangan emosi, karena kemampuan remaja dalam mengelola emosi memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku belajar, hubungan interpersonal, kemampuan mengambil keputusan, serta kesehatan psikologis di lingkungan sekolah (Suwandi dkk., 2024). Peserta didik yang memiliki kematangan emosi cenderung lebih mampu mengendalikan diri, menghadapi tekanan akademik, menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan beradaptasi terhadap perubahan lingkungan (Maryani & Hilalludin, 2025).

Namun demikian, berbagai fenomena pendidikan menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Kondisi tersebut tampak melalui meningkatnya perilaku impulsif, rendahnya kemampuan menyelesaikan konflik, kecenderungan mudah marah, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya gangguan relasi sosial di lingkungan sekolah (Carsley dkk., 2018). Perkembangan teknologi digital, perubahan pola interaksi keluarga, tekanan akademik, dan dinamika sosial remaja turut memperbesar tantangan perkembangan emosional peserta didik. Dalam konteks tersebut, lingkungan keluarga menjadi faktor penting yang berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan kematangan emosi anak (Da Silva dkk., 2023).

Secara teoritis, psikologi perkembangan menjelaskan bahwa keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama dan utama bagi anak. Interaksi antara orang tua dan anak membentuk pola perilaku, sistem nilai, serta kemampuan anak dalam mengenali dan mengelola emosinya. Pola asuh orang tua dipahami sebagai cara orang tua memberikan pengawasan, komunikasi, dukungan emosional, serta pembentukan aturan kepada anak dalam proses tumbuh kembang. Sejumlah teori perkembangan menegaskan bahwa pola asuh yang diterapkan secara konsisten berperan dalam membentuk stabilitas emosi dan kemampuan adaptasi sosial remaja (Sapthiang dkk., 2019a).

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara pola asuh dengan perkembangan psikologis remaja. Pola asuh demokratis atau otoritatif umumnya dikaitkan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, kemampuan pengendalian emosi yang lebih baik, serta kualitas hubungan sosial yang lebih sehat (Fazia dkk., 2023). Sebaliknya, pola asuh otoriter sering dikaitkan dengan munculnya tekanan psikologis dan rendahnya kemampuan mengekspresikan emosi secara adaptif, sedangkan pola asuh permisif berpotensi menimbulkan lemahnya kontrol diri dan ketidakstabilan perilaku. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pengaruh pola asuh terhadap prestasi akademik, perilaku sosial, atau kepercayaan diri, sementara kajian yang secara spesifik menghubungkan pola asuh orang tua dengan kematangan emosi siswa dalam perspektif psikologi perkembangan remaja masih menunjukkan ruang kajian yang perlu diperdalam (Malboeuf-Hurtubise dkk., 2024).

Kesenjangan penelitian (research gap) tersebut menunjukkan bahwa belum banyak penelitian yang mengintegrasikan pendekatan psikologi perkembangan

dengan konteks pendidikan kontemporer untuk memahami bagaimana variasi pola asuh memengaruhi kematangan emosi peserta didik. Selain itu, perubahan dinamika keluarga modern dan meningkatnya tantangan psikososial remaja menuntut adanya pembaruan bukti empiris yang relevan dengan kondisi saat ini. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan lingkungan keluarga dengan perkembangan emosional siswa sebagai dasar penyusunan strategi pendidikan yang lebih adaptif (Fazia dkk., 2023).

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus analisis yang tidak hanya melihat pola asuh sebagai faktor umum perkembangan anak, tetapi secara khusus menelaah dampaknya terhadap kematangan emosi siswa melalui perspektif psikologi perkembangan remaja dalam konteks pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam memperkuat kajian psikologi pendidikan sekaligus menjadi dasar praktis bagi sekolah dan orang tua dalam merancang pola pendampingan yang mendukung perkembangan emosional peserta didik.

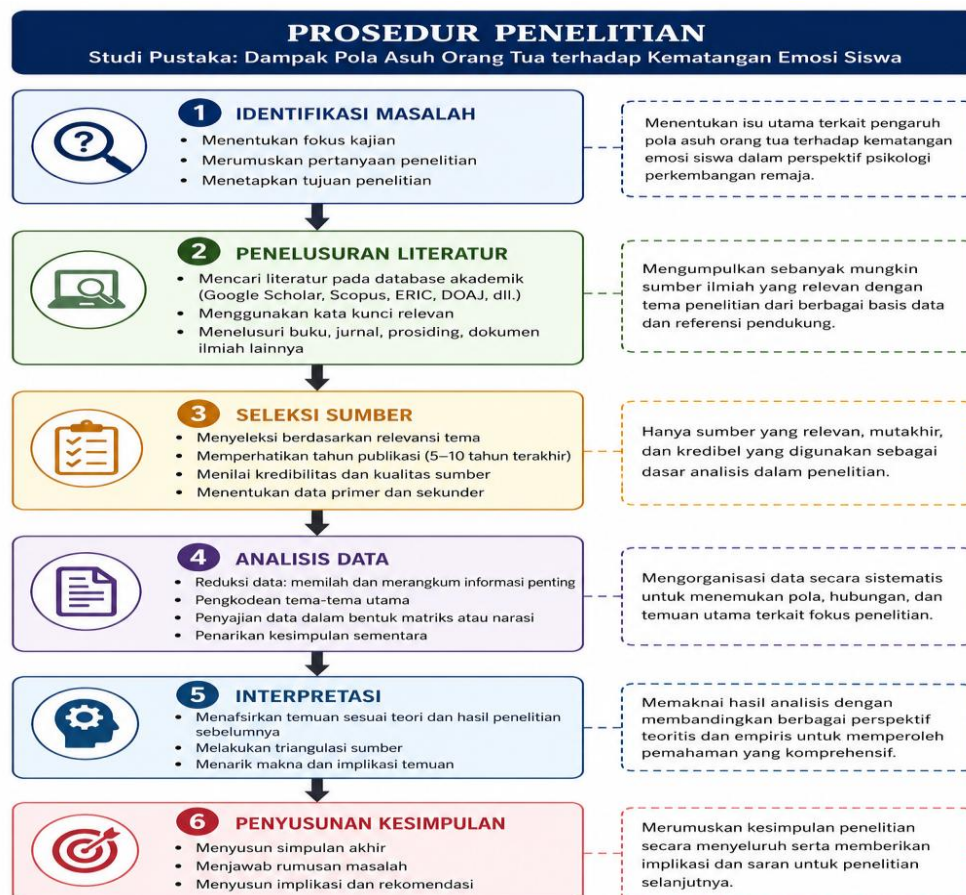
Berdasarkan kesenjangan penelitian dan tantangan pendidikan yang telah diidentifikasi, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak pola asuh orang tua terhadap kematangan emosi siswa pada masa remaja. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: bagaimana pola asuh orang tua memengaruhi tingkat kematangan emosi siswa? Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dan praktik pendidikan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, penguatan peran keluarga, dan pengembangan peserta didik yang sehat secara emosional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada eksplorasi, interpretasi, dan sintesis konsep-konsep teoritis serta temuan empiris yang berkaitan dengan pengaruh pola asuh orang tua terhadap kematangan emosi siswa dalam perspektif psikologi perkembangan remaja. Penelitian studi pustaka memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti melalui penelaahan sistematis terhadap berbagai sumber ilmiah tanpa melakukan interaksi langsung dengan subjek lapangan (Fajriansyah & Hilalludin, 2025). Dalam penelitian ini, lokasi penelitian tidak merujuk pada wilayah geografis tertentu, melainkan pada ruang kajian ilmiah yang bersumber dari publikasi akademik berupa artikel jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, prosiding, laporan penelitian, serta dokumen ilmiah lain yang relevan. Subjek penelitian dalam konteks studi pustaka berupa gagasan, teori, hasil penelitian terdahulu, dan temuan empiris yang membahas hubungan antara pola asuh orang tua dan perkembangan kematangan emosi pada remaja. Sumber data dibedakan menjadi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari artikel penelitian yang secara langsung mengkaji pola asuh dan kematangan emosi siswa, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku psikologi perkembangan, psikologi pendidikan, dokumen akademik, dan sumber ilmiah pendukung lainnya (H. Hilalludin & Nisa, 2025). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan identifikasi topik, penelusuran literatur menggunakan basis data akademik, seleksi sumber berdasarkan relevansi tema, tahun publikasi, dan kredibilitas ilmiah, dilanjutkan dengan proses dokumentasi,

pencatatan, reduksi, serta pengelompokan informasi sesuai fokus penelitian (Adlini dkk., 2022).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti (human instrument) yang berperan dalam menentukan kriteria literatur, melakukan proses seleksi data, menginterpretasikan temuan, serta menyusun sintesis konseptual secara sistematis. Untuk meningkatkan keterlacakan penelitian, proses pengumpulan dan analisis data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) penentuan fokus kajian dan perumusan pertanyaan penelitian; (2) penelusuran serta pengumpulan literatur; (3) evaluasi kualitas dan relevansi sumber; (4) pengkodean tema-tema utama; (5) interpretasi data; dan (6) penyusunan kesimpulan. Analisis data menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara berulang hingga diperoleh pola hubungan yang konsisten. Untuk menjaga keabsahan data, penelitian menerapkan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan berbagai hasil penelitian dan perspektif teoritis dari sumber yang berbeda untuk memperoleh konsistensi temuan (N. Hilalludin, 2025). Selain itu dilakukan pemeriksaan kredibilitas melalui pemilihan referensi yang berasal dari publikasi ilmiah yang memiliki reputasi akademik dan relevansi dengan konteks penelitian. Dari aspek etika penelitian, seluruh proses dilakukan dengan menjunjung prinsip integritas akademik melalui pencantuman sumber secara benar, menghindari plagiarisme, serta menjaga objektivitas dalam proses interpretasi dan penyusunan hasil penelitian (Primadi Candra Susanto dkk., 2025). Adapun alur pelaksanaan penelitian dapat disajikan dalam Gambar 1. Prosedur Penelitian yang memuat tahapan identifikasi masalah, penelusuran literatur, seleksi sumber, analisis data, interpretasi, dan penyusunan kesimpulan penelitian.



Gambar 1. Prosedur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam bagaimana pola asuh orang tua memengaruhi tingkat kematangan emosi siswa pada masa remaja melalui pendekatan studi pustaka. Berdasarkan proses identifikasi, seleksi, reduksi, dan sintesis terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan, diperoleh temuan bahwa pola asuh bukan sekadar pola interaksi keluarga yang bersifat administratif atau pengaturan perilaku sehari-hari, tetapi merupakan sistem pengalaman psikologis yang secara berkelanjutan membentuk cara remaja mengenali diri, merespons tekanan, serta mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi. Dengan kata lain, pola asuh tidak hanya menghasilkan perilaku yang tampak di permukaan, tetapi membentuk struktur regulasi emosi yang menjadi fondasi perkembangan psikologis remaja (Dina Hidayati Hutasuhut & Dinda Yarshal, 2025).

Dalam penelitian ini, kematangan emosi dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali keadaan emosional dirinya, memahami penyebab munculnya emosi, mengendalikan respons emosional secara proporsional, serta mampu mengekspresikan emosi dengan cara yang adaptif dan dapat diterima secara sosial. Remaja yang matang secara emosi tidak diukur dari tidak adanya emosi negatif, melainkan dari kemampuan mengelola emosi tersebut tanpa merusak fungsi sosial, akademik, maupun relasi interpersonal (Meiklejohn dkk., 2012). Berdasarkan hasil analisis literatur, ditemukan bahwa kematangan emosi pada siswa berkembang melalui proses jangka panjang yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal, dengan pola asuh keluarga muncul sebagai salah satu determinan yang paling konsisten (Sapthiang dkk., 2019b).

Hasil sintesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan dalam kualitas kematangan emosi siswa berdasarkan karakteristik pola asuh yang diterapkan orang tua. Pola asuh yang memadukan kontrol yang jelas dengan dukungan emosional yang tinggi cenderung menghasilkan remaja yang lebih stabil secara psikologis. Sebaliknya, pola asuh yang ekstrem baik terlalu mengontrol maupun terlalu longgar menunjukkan kecenderungan menghasilkan perkembangan emosi yang kurang optimal (Juul dkk., 2025).

Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai hasil sintesis penelitian, temuan utama disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sintesis Temuan Dampak Pola Asuh terhadap Kematangan Emosi Siswa

No	Jenis Pola Asuh	Karakteristik Utama	Dampak terhadap Kematangan Emosi
1	Demokratis (Authoritative)	Kontrol seimbang, komunikasi terbuka, dukungan emosional	Regulasi emosi baik, percaya diri, resilien, mampu menyelesaikan konflik
2	Otoriter (Authoritarian)	Kontrol tinggi, aturan kaku, komunikasi satu arah	Emosi tertekan, cemas, takut gagal, rendah ekspresi diri
3	Permisif (Permissive)	Kebebasan tinggi, minim batasan dan pengawasan	Kontrol diri rendah, impulsivitas meningkat, sulit menerima aturan

4	Neglektif (Neglectful)	Minim perhatian, keterlibatan emosional rendah	Ketidakstabilan emosi, rendah empati, kesulitan adaptasi sosial
---	---------------------------	--	--

Sumber: Hasil sintesis studi pustaka (2026)

Berdasarkan Tabel 1, pola asuh demokratis menunjukkan pengaruh paling dominan terhadap terbentuknya kematangan emosi siswa. Remaja yang tumbuh dalam pola pengasuhan ini cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali perubahan suasana hati, menunda kepuasan sesaat, mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, serta mengembangkan respons yang lebih adaptif ketika menghadapi konflik. Temuan ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara pemberian batasan dan dukungan emosional menciptakan ruang perkembangan yang sehat bagi remaja untuk belajar mengambil keputusan tanpa kehilangan rasa aman psikologis (Yosep dkk., 2023).

Menariknya, hasil analisis menunjukkan bahwa keunggulan pola asuh demokratis tidak terletak pada tingkat kedisiplinannya semata, melainkan pada kualitas relasi yang dibangun di dalam keluarga. Ketika orang tua memberi aturan disertai alasan yang dapat dipahami anak, remaja tidak hanya belajar menaati aturan, tetapi juga belajar menginternalisasi nilai, memahami konsekuensi, dan membangun kontrol diri dari dalam dirinya sendiri (Kathayat, 2024). Hal ini berbeda dengan pola asuh otoriter yang lebih banyak mengandalkan kontrol eksternal. Dalam jangka pendek, pola otoriter memang dapat menciptakan kepatuhan, tetapi dalam jangka panjang ditemukan kecenderungan munculnya kecemasan, ketergantungan emosional, ketakutan mengambil keputusan, serta kesulitan mengekspresikan pendapat (Sugari & Hilalludin, 2025).

Selain itu, hasil sintesis juga menunjukkan bahwa pola asuh permisif menghasilkan bentuk ketidakmatangan emosi yang berbeda. Jika pola asuh otoriter menekan ekspresi emosi, maka pola permisif justru cenderung melemahkan kemampuan pengendalian emosi. Remaja yang tumbuh dalam pola ini sering kali memiliki kebebasan tinggi tetapi tidak memperoleh struktur regulasi perilaku yang memadai. Akibatnya, mereka cenderung mengalami kesulitan menghadapi frustrasi, lebih impulsif dalam mengambil keputusan, dan menunjukkan toleransi yang rendah terhadap tekanan sosial maupun akademik (González-Martín dkk., 2023).

Temuan yang paling kompleks ditemukan pada pola asuh neglektif. Berdasarkan berbagai kajian yang dianalisis, minimnya keterlibatan emosional orang tua menyebabkan remaja mengalami kekosongan dukungan psikologis pada fase perkembangan yang justru sangat membutuhkan validasi dan pendampingan (Marshall dkk., 2025). Ketika kebutuhan emosional tidak terpenuhi secara konsisten, remaja cenderung mencari sumber penerimaan dari lingkungan luar yang belum tentu memberikan pengaruh positif. Dalam konteks ini, ketidakmatangan emosi tidak hanya muncul dalam bentuk ledakan emosi, tetapi juga dapat muncul sebagai penarikan diri sosial, rendahnya empati, ketidakmampuan membangun relasi yang sehat, serta lemahnya ketahanan menghadapi tekanan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kematangan emosi tidak terbentuk melalui satu peristiwa pengasuhan tertentu, melainkan melalui akumulasi pengalaman interaksi sehari-hari dalam keluarga. Cara orang tua merespons kesalahan anak, mendengarkan pendapat anak, menghadapi konflik rumah tangga,

serta menunjukkan ekspresi emosi sehari-hari menjadi proses pembelajaran emosional yang terus direkam oleh remaja. Dengan demikian, keluarga berfungsi sebagai ruang pendidikan emosi pertama sebelum siswa memasuki lingkungan sekolah.

Temuan lain yang cukup penting adalah munculnya komunikasi keluarga sebagai variabel mediasi yang memperkuat atau memperlemah pengaruh pola asuh terhadap kematangan emosi. Analisis menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka, reflektif, dan tidak menghakimi mampu mengurangi dampak negatif dari tekanan perkembangan remaja. Sebaliknya, komunikasi yang dominan berupa kritik, hukuman, atau pengabaian menyebabkan siswa lebih sulit memahami emosinya sendiri. Orang tua yang memberikan validasi terhadap perasaan anak membantu remaja membangun kemampuan refleksi diri, sementara pendekatan yang hanya menuntut kepatuhan tanpa ruang dialog cenderung menghasilkan regulasi emosi yang bersifat semu.

Dalam konteks pendidikan, temuan ini memberikan gambaran bahwa kondisi emosional siswa di sekolah tidak dapat dipisahkan dari pengalaman pengasuhan di rumah. Siswa yang memiliki kematangan emosi lebih tinggi cenderung menunjukkan konsentrasi belajar yang lebih stabil, kemampuan bekerja sama yang lebih baik, ketahanan menghadapi evaluasi akademik, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Sebaliknya, siswa dengan regulasi emosi yang rendah lebih rentan mengalami konflik sosial, kehilangan motivasi belajar, dan menunjukkan perilaku akademik yang tidak konsisten.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua bukan hanya faktor pendukung perkembangan remaja, tetapi merupakan fondasi psikologis yang membentuk kualitas kematangan emosi siswa. Temuan ini sekaligus menjawab fokus penelitian bahwa perbedaan kualitas pengasuhan menghasilkan perbedaan nyata pada kemampuan remaja dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri secara sosial, dan menjalani proses pendidikan secara lebih sehat dan adaptif.

Pembahasan

Pola Asuh sebagai Fondasi Perkembangan Kematangan Emosi Remaja

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pola asuh orang tua merupakan salah satu faktor yang paling berpengaruh dalam pembentukan kematangan emosi siswa pada masa remaja. Hasil ini memperlihatkan bahwa perkembangan emosi tidak berlangsung secara alamiah hanya karena bertambahnya usia, tetapi terbentuk melalui proses interaksi sosial yang panjang dan berulang di lingkungan keluarga. Dalam konteks psikologi perkembangan, keluarga merupakan sistem pendidikan pertama yang membentuk cara individu memahami dirinya sendiri, mengenali perasaan, merespons tekanan, serta membangun pola relasi dengan lingkungan sosial (Zenner dkk., 2014).

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori perkembangan psikososial Erik Erikson yang menempatkan masa remaja pada tahap *identity versus role confusion*. Pada tahap ini, remaja berusaha membangun identitas diri, menemukan posisi sosial, serta memperoleh pengakuan terhadap nilai dan kemampuan yang dimiliki. Proses tersebut membutuhkan lingkungan yang mampu memberikan keseimbangan antara kebebasan dan pendampingan. Ketika orang tua hadir secara emosional dan memberikan ruang eksplorasi yang sehat, remaja cenderung mengembangkan

identitas yang stabil dan kematangan emosi yang lebih baik. Sebaliknya, apabila keluarga terlalu menekan, mengontrol secara berlebihan, atau justru kurang terlibat, remaja berisiko mengalami kebingungan identitas yang kemudian memengaruhi kestabilan emosinya (Mettler dkk., 2023).

Lebih lanjut, temuan penelitian ini juga dapat dianalisis melalui teori pola asuh Baumrind yang membagi pola pengasuhan menjadi demokratis (*authoritative*), otoriter (*authoritarian*), permisif (*permissive*), dan pengabaian (*neglectful*). Berdasarkan teori tersebut, pola asuh demokratis menjadi bentuk pengasuhan yang paling adaptif karena memadukan dimensi *responsiveness* (kehangatan dan dukungan emosional) dengan *demandingness* (pengawasan dan kontrol perilaku). Kombinasi tersebut memungkinkan anak mengembangkan kemampuan regulasi diri tanpa kehilangan rasa aman psikologis (Phan dkk., 2022).

Dalam konteks kematangan emosi, keseimbangan antara dukungan dan batasan memiliki fungsi yang sangat penting. Dukungan emosional membantu remaja memahami bahwa perasaan yang muncul adalah sesuatu yang dapat dikenali dan dikelola, sedangkan batasan yang konsisten membantu remaja belajar mengenai tanggung jawab, kontrol impuls, serta konsekuensi perilaku. Dengan demikian, kematangan emosi berkembang melalui pengalaman emosional yang diarahkan, bukan ditekan ataupun dibiarkan tanpa struktur.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pola asuh tidak bekerja secara langsung terhadap perilaku siswa, tetapi melalui pembentukan struktur psikologis internal. Remaja yang sejak kecil terbiasa mendengar pendapatnya, dihargai emosinya, dan diberi kesempatan mengambil keputusan secara bertahap menunjukkan kecenderungan memiliki kemampuan refleksi yang lebih tinggi. Mereka lebih mampu menunda respons emosional, mengevaluasi situasi secara rasional, serta mempertimbangkan dampak tindakan sebelum bertindak.

Sebaliknya, pola asuh yang didominasi tekanan dan kontrol eksternal sering menghasilkan kepatuhan perilaku yang tampak positif di permukaan tetapi belum tentu mencerminkan kematangan emosi yang sesungguhnya. Dalam kondisi tersebut, remaja belajar untuk menghindari hukuman, bukan memahami alasan moral atau emosional di balik perilakunya. Akibatnya, ketika kontrol eksternal tidak lagi hadir, kemampuan regulasi diri menjadi lemah. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kematangan emosi harus dipahami sebagai hasil pendidikan emosional yang berlangsung secara terus-menerus dalam keluarga, bukan semata-mata sebagai karakter bawaan individu.

Mekanisme Pengaruh Pola Asuh terhadap Regulasi Emosi dan Perilaku Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh pola asuh terhadap kematangan emosi berlangsung melalui mekanisme psikologis yang kompleks dan saling berkaitan. Pengaruh tersebut tidak hanya muncul melalui instruksi langsung dari orang tua, tetapi juga melalui proses observasi, pengalaman emosional, internalisasi nilai, dan pembentukan persepsi diri. Temuan ini dapat dijelaskan menggunakan teori *Social Learning* dari Albert Bandura yang menyatakan bahwa individu mempelajari perilaku melalui proses observasi terhadap model yang signifikan dalam kehidupannya. Dalam konteks keluarga, orang tua menjadi model utama yang diamati remaja dalam menghadapi tekanan, menyelesaikan konflik, mengekspresikan kemarahan, maupun menunjukkan empati. Anak tidak hanya

menerima nasihat verbal, tetapi juga menyerap pola perilaku emosional yang dicontohkan secara konsisten (Gunsilius dkk., 2024).

Ketika orang tua menghadapi masalah dengan komunikasi yang tenang, reflektif, dan terbuka, remaja memperoleh contoh konkret mengenai cara mengelola emosi secara sehat. Sebaliknya, ketika lingkungan keluarga dipenuhi konflik, ekspresi emosi yang tidak terkontrol, atau komunikasi yang penuh kritik, remaja cenderung meniru pola regulasi emosi yang serupa. Temuan penelitian juga relevan dengan Attachment Theory yang dikembangkan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth. Teori ini menjelaskan bahwa kualitas keterikatan emosional antara anak dan orang tua membentuk *internal working model*, yaitu cara individu memandang dirinya sendiri dan orang lain. Remaja yang tumbuh dengan keterikatan aman (*secure attachment*) cenderung memiliki rasa aman dalam mengekspresikan emosi, lebih percaya terhadap dukungan sosial, dan memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik (Yosep dkk., 2024).

Sebaliknya, keterikatan yang tidak aman (*insecure attachment*) sering menghasilkan pola emosi yang kurang stabil. Remaja dapat menjadi terlalu bergantung secara emosional, sulit mempercayai orang lain, atau justru menekan emosinya sebagai bentuk perlindungan diri. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memengaruhi hubungan sosial, prestasi akademik, dan kemampuan adaptasi. Dari perspektif regulasi emosi, temuan penelitian juga selaras dengan konsep Emotion Regulation dari James Gross yang menjelaskan bahwa individu mengelola emosi melalui proses identifikasi, evaluasi, dan modifikasi respons emosional. Dalam keluarga yang suportif, remaja memperoleh kesempatan untuk melatih seluruh tahapan tersebut. Orang tua membantu anak mengenali emosinya, memberi nama terhadap pengalaman emosional yang dialami, serta mengajarkan strategi menghadapi tekanan secara konstruktif.

Sebaliknya, pola asuh yang terlalu menghukum atau terlalu membiarkan sering menghambat perkembangan regulasi emosi. Pada pola otoriter, remaja belajar menekan emosi agar tidak dianggap salah. Pada pola permisif, remaja tidak memperoleh latihan pengendalian diri yang memadai. Kedua kondisi tersebut pada akhirnya menghasilkan kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

Dalam konteks pendidikan, mekanisme tersebut menjelaskan mengapa kematangan emosi memiliki hubungan erat dengan kesiapan belajar. Siswa yang mampu mengelola emosi cenderung lebih fokus, tahan terhadap kegagalan, tidak mudah menyerah, serta mampu mempertahankan hubungan sosial yang sehat di sekolah.

Implikasi Pendidikan dan Kontribusi Penelitian terhadap Pengembangan Peserta Didik

Temuan penelitian ini memberikan implikasi yang luas bagi praktik pendidikan modern. Selama ini keberhasilan pendidikan sering diukur melalui capaian akademik, sedangkan dimensi emosional masih diposisikan sebagai faktor pelengkap. Padahal, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan akademik dan kematangan emosi berkembang secara saling berkaitan. Dari perspektif psikologi pendidikan, siswa yang matang secara emosi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, mempertahankan motivasi belajar, menerima kritik, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Kondisi tersebut memperlihatkan

bahwa pengembangan emosi bukan sekadar tujuan tambahan pendidikan, tetapi merupakan prasyarat penting bagi keberhasilan proses belajar (Ramos-Monsivais dkk., 2024).

Implikasi pertama adalah perlunya transformasi paradigma pendidikan dari pendekatan yang berorientasi hasil menuju pendekatan yang memperhatikan perkembangan peserta didik secara utuh. Sekolah perlu mengembangkan ekosistem yang mendukung perkembangan sosial-emosional melalui layanan bimbingan konseling, program penguatan karakter, serta keterlibatan keluarga dalam proses pendidikan. Implikasi kedua berkaitan dengan penguatan program parenting berbasis psikologi perkembangan. Orang tua perlu memperoleh pemahaman bahwa pengasuhan bukan hanya aktivitas memenuhi kebutuhan fisik dan akademik anak, tetapi juga proses membangun ketahanan emosional dan kapasitas adaptasi jangka panjang.

Implikasi ketiga adalah pentingnya kompetensi guru dalam memahami latar belakang psikososial siswa. Guru tidak cukup hanya menjadi penyampai materi, tetapi juga perlu berperan sebagai fasilitator perkembangan yang mampu membaca kondisi emosional peserta didik. Secara konseptual, penelitian ini memberikan kontribusi dengan memperlihatkan bahwa kematangan emosi remaja merupakan hasil integrasi antara pengalaman pengasuhan, perkembangan psikologis, dan lingkungan pendidikan. Kebaruan penelitian terletak pada upaya menjelaskan hubungan tersebut bukan hanya sebagai korelasi perilaku, tetapi sebagai proses perkembangan yang berlangsung secara dinamis dan berlapis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian berhasil menjawab tujuan penelitian bahwa pola asuh orang tua memiliki pengaruh yang nyata terhadap kematangan emosi siswa. Pola asuh yang seimbang, komunikatif, dan suportif terbukti lebih mampu menghasilkan regulasi emosi yang sehat, sedangkan pola asuh yang ekstrem cenderung menghambat perkembangan psikologis remaja. Dengan demikian, penguatan kualitas pengasuhan keluarga perlu dipandang sebagai bagian integral dari upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan membentuk generasi yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga matang secara emosional dan sosial.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola asuh orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan kematangan emosi siswa pada masa remaja. Berdasarkan hasil sintesis dan analisis berbagai literatur ilmiah, ditemukan bahwa kematangan emosi bukan merupakan kemampuan yang berkembang secara otomatis seiring bertambahnya usia, melainkan terbentuk melalui proses interaksi jangka panjang antara remaja dengan lingkungan keluarga. Pola asuh yang diterapkan orang tua menjadi fondasi penting dalam membangun kemampuan remaja untuk mengenali, mengendalikan, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pola asuh demokratis yang ditandai dengan keseimbangan antara dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan pemberian batasan yang konsisten cenderung menghasilkan siswa dengan regulasi emosi yang lebih matang, kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik, serta kesiapan belajar yang lebih optimal. Sebaliknya, pola asuh yang bersifat otoriter, permisif, maupun pengabaian berpotensi menghambat perkembangan emosional melalui munculnya kecenderungan kecemasan, impulsivitas, rendahnya kontrol diri,

serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah bahwa kualitas pola asuh memiliki kontribusi nyata terhadap tingkat kematangan emosi siswa dalam konteks perkembangan remaja.

Selain memberikan pemahaman konseptual mengenai hubungan antara pola asuh dan perkembangan emosi, penelitian ini juga menegaskan pentingnya sinergi antara keluarga dan institusi pendidikan dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Kematangan emosi terbukti menjadi salah satu fondasi penting bagi keberhasilan akademik, kemampuan penyesuaian sosial, serta ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi dinamika kehidupan remaja. Oleh karena itu, sekolah perlu memperkuat program pendidikan yang melibatkan keluarga, seperti edukasi parenting, layanan bimbingan dan konseling berbasis perkembangan, serta penguatan komunikasi antara orang tua dan pendidik. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas kajian melalui penelitian lapangan dengan pendekatan empiris atau metode campuran agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh pola asuh terhadap kematangan emosi pada berbagai karakteristik peserta didik dan konteks pendidikan yang berbeda. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan sekaligus menjadi dasar dalam merancang praktik pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan individu yang matang secara emosional dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Carsley, D., Khoury, B., & Heath, N. L. (2018). Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: A Comprehensive Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(3), 693–707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>
- Da Silva, C. C. G., Bolognani, C. V., Amorim, F. F., & Imoto, A. M. (2023). Effectiveness of training programs based on mindfulness in reducing psychological distress and promoting well-being in medical students: A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 12(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02244-y>
- Dina Hidayati Hutasuhut & Dinda Yarshal. (2025). Influence of Mindfulness Techniques on Reducing Academic Stress and Enhancing Students' Concentration in Learning. *International Journal of Educational Development*, 2(1), 21–24. <https://doi.org/10.61132/ijed.v2i1.168>

- Fajriansyah, R., & Hilalludin, H. (2025). *Merajut Masa Depan Umat: Pengembangan Pendidikan Islam*.
- Fazia, T., Bubbico, F., Nova, A., Buizza, C., Cela, H., Iozzi, D., Calgan, B., Maggi, F., Floris, V., Sutti, I., Bruno, S., Ghilardi, A., & Bernardinelli, L. (2023). Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: A randomized study. *Scientific Reports*, 13(1), 8214. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
- González-Martín, A. M., Aibar-Almazán, A., Rivas-Campo, Y., Castellote-Caballero, Y., & Carcelén-Fraile, M. D. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students. A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1284632>
- Gunsilius, C. Z., Price, M. M., Rogers, S. L., Flynn, E., & Jha, A. P. (2024). Paying attention to attention: A program evaluation of faculty-delivered mindfulness-based attention training to optimize wellness and professionalism in medical students. *BMC Medical Education*, 24(1), 182. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05119-5>
- Hilalludin, H., & Nisa, L. (2025). Implementation of Anti-Usury Practices in Islamic Finance: A Case Study at PT. Kredit Tanpa Usury (KRTABA) East Lombok. *Journal of Islamic Economics*, 2(1), 8–17.
- Hilalludin, N. (2025). *Pemikiran Pendidikan Islam Pada Masa Khulafā' Rāsyidīn: Analisis Historis dan Relevansinya dalam Pendidikan Modern*.
- Juul, L., Frydenberg, M., Bonde, E. H., Beck, M. S., Goetzsche, K., Nielsen, H. B., & Fjorback, L. O. (2025). Mindfulness in the school curriculum? A nationwide cluster-randomized trial of the effectiveness of implementing a mindfulness-based intervention for 9–16-year-olds students in Danish elementary schools. *Social Science & Medicine*, 378, 118117. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118117>
- Kathayat, C. B. (2024). Mindfulness Meditation for Enhanced Mental Health and Academic Performance: A Review. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4807443>
- Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G., Lambert, D., Paradis, P.-O., Léger-Goodes, T., Mageau, G. A., Labbé, G., Smith, J., & Joussemet, M. (2024). Impact of a

- mindfulness-based intervention on well-being and mental health of elementary school children: Results from a randomized cluster trial. *Scientific Reports*, 14(1), 15894. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-66915-z>
- Marshall, T., Farrar, A., Wilson, M., Taylor, J., George, P., Ghose, S. S., Cosgrove, J., & Patel, N. A. (2025). Mindfulness-Based Interventions in Schools: Assessing the Evidence Base. *Psychiatric Services*, 76(1), 49–60. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.20240027>
- Maryani, E., & Hilalludin, H. (2025). Peran Pendidikan Dasar dalam Mencegah Ketergantungan Gadget pada Anak Usia 7–12 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>
- Mettler, J., Khoury, B., Zito, S., Sadowski, I., & Heath, N. L. (2023). Mindfulness-based programs and school adjustment: A systematic review and meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 97, 43–62. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.10.007>
- Phan, M. L., Renshaw, T. L., Caramanico, J., Greeson, J. M., MacKenzie, E., Atkinson-Diaz, Z., Doppelt, N., Tai, H., Mandell, D. S., & Nuske, H. J. (2022). Mindfulness-Based School Interventions: A Systematic Review of Outcome Evidence Quality by Study Design. *Mindfulness*, 13(7), 1591–1613. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01885-9>
- Primadi Candra Susanto, Josua Panatap Soehaditama, Atong Soekirman, Agus Suhendra, Adelia Dwi Valentin, & Sismiati Sismiati. (2025). Konsep Penelitian Kualitatif: Tinjauan Pustaka, Studi Kasus, Pendekatan Etnografi, Informan, In-Depth Interview dan Focus Group Discussion. *Jurnal Inovasi Manajemen, Kewirausahaan, Bisnis dan Digital*, 2(2), 01–16. <https://doi.org/10.61132/jimakebidi.v2i2.485>
- Ramos-Monsivais, C. L., Rodríguez-Cano, S., Lema-Moreira, E., & Delgado-Benito, V. (2024). Relationship between mental health and students' academic

- performance through a literature review. *Discover Psychology*, 4(1), 119. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00240-4>
- Sapthiang, S., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2019a). Health School-based Mindfulness Interventions for Improving Mental Health: A Systematic Review and Thematic Synthesis of Qualitative Studies. *Journal of Child and Family Studies*, 28(10), 2650–2658. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01482-w>
- Sapthiang, S., Van Gordon, W., & Shonin, E. (2019b). Mindfulness in Schools: A Health Promotion Approach to Improving Adolescent Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 112–119. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0001-y>
- Sugari, D., & Hilalludin, H. (2025). Implementasi Green Finance Dalam Perbankan Syariah: Perspektif Ekonomi Islam. *AL HILALI: Jurnal Perbankan dan Ekonomi Islam*, 1(1), 54–66.
- Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 65–72. <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v4i2.2679>
- Yosep, I., Mardhiyah, A., & Sriati, A. (2023). Mindfulness Intervention for Improving Psychological Wellbeing Among Students During COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, Volume 16*, 1425–1437. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S411849>
- Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H., Mardhiyah, A., & Ibrahim, K. (2024). Types of Digital Mindfulness: Improving Mental Health Among College Students – A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, Volume 17*, 43–53. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S443781>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>