

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat dinamis dan kompleks, yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, dan emosional yang terjadi secara cepat dan saling berkaitan (Utami & Pratiwi, 2021). Perubahan tersebut menimbulkan tuntutan adaptasi yang tinggi bagi remaja dalam menghadapi situasi dan tuntutan baru yang sering kali menimbulkan tekanan emosional (Wahyudi dkk., 2025). Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa biasanya berada dalam rentang usia 15 hingga 18 tahun, yang termasuk dalam fase remaja akhir (Nabilah & Widyastuti, 2024). Berdasarkan BPS Indonesia (2025), jumlah remaja pada kelompok usia ini mencapai 22,1 juta jiwa, sehingga perkembangan kecerdasan emosional remaja menjadi perhatian penting.

Sekitar 26,9% remaja Indonesia memiliki kecerdasan emosional yang rendah menurut laporan Kementerian Kesehatan (Khalillah dkk., 2025). Kondisi ini berhubungan dengan motivasi belajar yang rendah, prestasi akademik yang tidak maksimal, serta meningkatnya perilaku menyimpang. Remaja dengan kecerdasan emosional rendah sering kesulitan mengekspresikan emosi dengan tepat dan mengendalikan impuls negatif, sehingga lebih rentan terhadap tekanan sosial dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan (Iftinan & Junaidin, 2021). Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional sangat penting untuk mendukung keberhasilan perkembangan remaja.

Kecerdasan emosional membantu remaja mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri maupun orang lain (Ananda & Satwika, 2022). Menurut Goleman (Mukhlisa dkk., 2023), kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, empati, motivasi, dan keterampilan sosial yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Data nasional menunjukkan tingginya angka perilaku menyimpang di kalangan remaja, dengan laporan Pusiknas

Bareskrim Polri (2025) yang mencatat ratusan kasus pencurian, penganiayaan, penyalahgunaan narkoba, dan sejumlah tawuran antar pelajar dalam dua bulan pertama tahun 2025. Kondisi ini sejalan dengan Goleman (Utami & Pratiwi, 2021), yang menyatakan bahwa tingginya kasus tawuran pada remaja usia 16–19 tahun mencerminkan rendahnya kecerdasan emosional.

Fenomena serupa terlihat di SMA X, di mana perilaku remaja bermasalah menjadi indikasi rendahnya kecerdasan emosional siswa. Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 17 November 2025 melalui wawancara dengan lima siswa bermasalah serta guru bimbingan dan konseling (BK) sebagai informan. Hasil wawancara menunjukkan perilaku kenakalan berulang, seperti keterlambatan, bolos, tawuran, dan aksi demonstrasi, meskipun beberapa siswa telah dipanggil orang tua berulang kali. Data guru BK mencatat bahwa hingga November 2025, sebanyak 122 siswa-siswi melakukan pelanggaran aturan, menandakan perlunya pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional.

Tabel 1. Hasil Wawancara Kecerdasan Emosional

Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
Kesadaran Diri	×	×	×	×	×
Pengaturan Diri	√	√	×	×	×
Motivasi	√	×	×	×	×
Empati	√	√	√	√	√
Keterampilan Sosial	×	√	×	×	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima siswa pada tanggal 17 November 2025, diperoleh gambaran awal mengenai tingkat kecerdasan emosional siswa di SMA X. Pada aspek pertama, kesadaran diri (*self-awareness*) mengukur kemampuan individu untuk menyadari kondisi emosionalnya sendiri serta bagaimana emosi tersebut memengaruhi sikap dan tindakan. Berdasarkan wawancara dengan lima siswa, kelima responden menyatakan bahwa mereka sadar merasakan emosi, namun tidak memahami dampak emosional itu pada perilaku yang mereka lakukan, sehingga cenderung mengalihkan atau menghindari perasaan tersebut. Hal ini

menunjukkan rendahnya kemampuan dalam menghubungkan emosi dengan tindakan nyata.

Kemudian pada aspek kedua, pengaturan diri (*self-regulation*) menyangkut kemampuan untuk mengendalikan impuls dan menjaga kestabilan emosi dalam situasi yang berbeda. Dari lima siswa wawancara, tiga orang melaporkan kesulitan mengendalikan emosinya di mana dua di antaranya menunjukkan perilaku agresif ketika marah, sementara satu memilih menangis dan menarik diri. Kondisi ini mengindikasikan lemahnya mekanisme pengendalian diri dan emosi yang perlu ditingkatkan.

Selanjutnya pada aspek ketiga, motivasi (*motivation*) mencerminkan dorongan intrinsik untuk mencapai tujuan dan mempertahankan semangat meski menghadapi rintangan. Empat dari lima siswa mengaku kurang termotivasi untuk menghadapi tantangan secara langsung, dan lebih memilih mengalihkannya ke aktivitas menyenangkan seperti bermain game atau bersosialisasi dengan teman. Hal ini menggambarkan kurangnya kekuatan motivasi internal yang mendukung ketahanan terhadap stres.

Pada aspek keempat, empati (*empathy*) menunjukkan kemampuan dalam memahami dan merespons perasaan orang lain secara sensitif. Semua siswa menunjukkan aspek ini dengan baik, mampu mengenali kesedihan teman dan memberikan dukungan. Hal ini menjadi modal sosial yang penting meskipun aspek lain masih perlu dikembangkan.

Terakhir, pada aspek keterampilan sosial (*social skills*), yang meliputi kemampuan membangun hubungan harmonis dan menyelesaikan konflik dengan konstruktif, tiga dari lima siswa mengaku cenderung menghindari masalah sosial. Sikap menghindar ini memperlihatkan kelemahan dalam kemampuan interpersonal yang dapat menghambat pengembangan kecerdasan emosional secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, dari lima siswa yang diwawancara, tiga orang hanya mampu memenuhi satu atau dua dari lima aspek kecerdasan emosional tersebut. Hal ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional mereka secara umum masih rendah. Remaja dengan kecerdasan emosional rendah umumnya

kesulitan mengendalikan diri, mengatur emosi, mudah terpengaruh perilaku negatif, dan mengalami hambatan dalam bersosialisasi, sehingga hal ini dapat berdampak pada perkembangan sosial dan akademik mereka (Damara & Aviani, 2020).

Tabel 2. Hasil Wawancara Kelekatan Orang Tua

Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
Komunikasi	×	√	×	√	×
Kepercayaan	×	√	×	√	×
Keterasingan	√	√	√	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara, diperoleh juga informasi mengenai kelekatan antara orang tua dan remaja di SMA X. Pada aspek pertama, komunikasi merupakan sarana utama dalam memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan remaja. Remaja membutuhkan kedekatan, rasa aman, serta nasihat yang membangun dari orang tua terutama saat menghadapi masalah. Berdasarkan hasil wawancara dengan lima siswa, tiga dari mereka mengungkapkan bahwa komunikasi dengan orang tua kurang memadai baik dalam interaksi sehari-hari maupun saat menghadapi masalah, yang mengindikasikan adanya hambatan dalam membangun ikatan emosional yang kuat.

Kemudian pada aspek kedua, kepercayaan menjadi fondasi penting yang mencerminkan keyakinan remaja bahwa orang tua dapat membantu dan memenuhi kebutuhannya. Kepercayaan ini muncul dari hubungan yang harmonis dan saling mendukung antara orang tua dan remaja. Namun, tiga dari lima siswa menyatakan bahwa kepercayaan kepada orang tua masih rendah, karena hubungan mereka yang kurang baik serta ketidakmampuan orang tua dalam memberikan bantuan nyata saat menghadapi masalah.

Selanjutnya pada aspek ketiga, keterasingan mencerminkan perasaan terpisah atau menolak figur orang tua, biasanya akibat kurangnya dukungan dan perhatian. Kelima siswa yang diwawancara sepakat merasakan keterasingan tersebut, dengan alasan kurangnya perhatian dan kesulitan orang tua dalam memahami pengalaman dan perasaan mereka. Kondisi ini memperlihatkan rendahnya kualitas kelekatan orang tua terhadap anak, yang

berpotensi menghambat perkembangan emosional dan psikologis remaja secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa kelekatan antara orang tua dan anak dalam kelompok siswa yang diwawancara masih rendah. Hal ini ditandai dengan kurang optimalnya komunikasi dan kepercayaan, serta tingginya rasa keterasingan antara siswa dengan orang tua mereka. Keadaan ini mengindikasikan perlunya upaya serius untuk memperbaiki hubungan interaksi emosional agar mendukung perkembangan kecerdasan emosional remaja secara optimal.

Tabel 3. Hasil Wawancara *Self-Compassion*

Aspek	R1	R2	R3	R4	R5
Mengasihi Diri	√	√	√	√	√
Menghakimi Diri	√	√	√	√	√
Kemanusiaan Universal	×	×	×	√	√
Isolasi	√	√	√	√	√
<i>Mindfulness</i>	√	√	√	√	√
Overidentifikasi	√	√	√	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Hasil wawancara memberikan pemahaman mengenai tingkat *self-compassion* siswa di SMA X. Pada aspek pertama, mengasihi diri (*self-kindness*) merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan kelembutan dan perhatian, terutama saat menghadapi penderitaan atau kegagalan. Berdasarkan hasil wawancara dengan lima siswa SMA X, kelima siswa menunjukkan kemampuan ini dengan baik. Mereka mampu memberikan pengertian dan perhatian terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan, yang merupakan fondasi penting dalam pengembangan *self-compassion*.

Kemudian pada aspek kedua, menghakimi diri (*self-judgment*) menggambarkan kecenderungan memberikan kritik berlebihan dan menyalahkan diri saat menghadapi masalah. Menariknya, kelima siswa juga mengakui bahwa mereka kerap kali menghakimi diri secara negatif. Hal ini menunjukkan adanya dualitas dalam sikap mereka, di mana kemampuan mengasihi diri masih dibarengi dengan kecenderungan mengkritik diri sendiri yang perlu menjadi fokus pengembangan.

Selanjutnya pada aspek ketiga, kemanusiaan universal (*common humanity*) mencerminkan kesadaran bahwa pengalaman sulit dan kegagalan adalah bagian alami dari kehidupan yang dialami semua orang. Namun, tiga dari lima siswa merasa permasalahan yang mereka hadapi adalah unik dan hanya dialami sendiri, yang menyebabkan rasa terisolasi. Kondisi ini menggambarkan kurangnya pemahaman tentang keterhubungan manusiawi dalam menghadapi tantangan.

Pada aspek keempat, isolasi (*isolation*) merujuk pada perasaan kesendirian dalam menghadapi penderitaan atau kegagalan. Kelima siswa menyatakan bahwa mereka merasa sendirian saat mengalami masalah, yang memperkuat perasaan terasing dan kesulitan mencari dukungan emosional. Isolasi seperti ini dapat memperburuk kondisi emosional dan menghambat pengembangan *self-compassion* yang sehat.

Aspek kelima, *mindfulness*, menunjukkan kemampuan untuk menyadari dan menerima pengalaman emosi dengan kejernihan tanpa reaksionalitas berlebihan. Berdasarkan wawancara, seluruh siswa mampu mengidentifikasi emosi yang mereka rasakan dengan baik. Kesadaran ini menjadi modal positif yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan keseimbangan emosional.

Terakhir, aspek overidentifikasi (*overidentification*) menggambarkan kondisi terlalu terperangkap dalam pikiran atau perasaan negatif hingga kehilangan jarak psikologis. Kelima siswa mengaku sering mengalami overthinking saat menghadapi masalah, yang dapat memperkuat stres dan menghambat pengelolaan emosi secara efektif. Fenomena ini menunjukkan pentingnya penguatan keterampilan regulasi emosional dan *self-compassion* dalam proses pembelajaran siswa.

Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* siswa SMA X masih tergolong rendah. Meskipun aspek positif seperti kemampuan mengasihi diri (*self-kindness*) dan kesadaran penuh (*mindfulness*) telah dimiliki oleh seluruh siswa, terdapat tantangan nyata dalam mengelola kecenderungan menghakimi diri (*self-judgment*), perasaan isolasi (*isolation*), dan overidentifikasi terhadap emosi negatif.

(*overidentification*). Kondisi ini menggambarkan ketidakseimbangan dalam pengembangan *self-compassion* yang dapat menghambat kesejahteraan emosional siswa.

SMA X dipilih sebagai lokasi penelitian karena catatan guru Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan adanya beberapa siswa yang berulang kali melakukan perilaku kenakalan. Selain itu, dari hasil wawancara studi pendahuluan, terungkap bahwa siswa di SMA X menghadapi permasalahan kecerdasan emosional yang relevan untuk diteliti. Penelitian mengenai kecerdasan emosional siswa di sekolah ini juga belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga kesempatan ini menjadi sangat penting untuk memperoleh data empiris yang akurat dan kontekstual. Dengan demikian, lokasi ini sangat tepat untuk mendukung tujuan penelitian dalam mengkaji dinamika kecerdasan emosional siswa di lingkungan tersebut.

Kecerdasan emosional menurut Goleman (Putri dkk., 2022) merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain. Keterampilan ini mencakup pengendalian diri, ketahanan menghadapi masalah, regulasi impuls, motivasi diri, pengelolaan suasana hati, serta kemampuan membangun hubungan harmonis melalui empati dan komunikasi yang efektif. Dengan kecerdasan emosional yang baik, remaja mampu menghadapi tekanan sosial maupun akademik dengan lebih adaptif dan terarah. Goleman (Lubis, 2020) menekankan bahwa kecerdasan emosional dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal individu dan lingkungan sosial sekitarnya. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk menjelaskan perbedaan kemampuan emosional siswa dan peranannya dalam perilaku adaptif maupun maladaptif.

Salah satu faktor eksternal yang signifikan dalam pembentukan kecerdasan emosional adalah kelekatan orang tua, yaitu ikatan emosional yang kuat antara anak dan orang tua sebagai figur sentral (Ananda & Satwika, 2022). Kelekatan yang aman memberikan rasa aman, kenyamanan, dan perlindungan, yang menjadi landasan bagi stabilitas emosional anak (Nabilah & Widyastuti, 2024). Anak yang memiliki hubungan positif dengan orang tua

cenderung lebih mampu mengelola emosi, menunjukkan empati, dan menghadapi tekanan sosial dengan lebih adaptif. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional dari orang tua dapat menyebabkan kesulitan regulasi emosi dan meningkatkan risiko perilaku maladaptif (Utami & Pratiwi, 2021). Dengan demikian, kelekatan orang tua menjadi faktor eksternal krusial yang memengaruhi kualitas kecerdasan emosional remaja di lingkungan sekolah.

Keterkaitan antara kelekatan orang tua dan kecerdasan emosional pada remaja telah didukung oleh berbagai temuan empiris. Penelitian Utami & Pratiwi (2021) pada 130 siswa SMA IBA Palembang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin kuat kelekatan antara remaja dan orang tua, semakin tinggi pula kecerdasan emosi yang terbentuk. Selanjutnya, penelitian Nabilah & Widyastuti (2024) pada 275 siswa SMAN 3 Sidoarjo juga mengonfirmasi pola hubungan yang konsisten. Penelitian ini menemukan korelasi positif sebesar $r = 0,357$ ($p < 0,05$), dengan kontribusi kelekatan aman mencapai 12,7% terhadap kecerdasan emosional.

Secara keseluruhan, ketiga penelitian tersebut menegaskan bahwa kelekatan orang tua merupakan faktor eksternal penting dalam perkembangan kecerdasan emosional remaja. Kelekatan antara anak dan orang tua dapat membantu remaja mengenali dan mengatur emosi, menunjukkan empati, serta membangun hubungan sosial yang adaptif. Dengan demikian, kelekatan yang ditunjukkan melalui komunikasi terbuka, saling percaya, dan dukungan emosional menjadi prediktor utama bagi kecerdasan emosional remaja dalam menghadapi berbagai tekanan sosial dan akademik di sekolah.

Selain faktor eksternal, faktor internal juga memegang peranan penting dalam kecerdasan emosional siswa. Faktor ini mencakup kondisi psikologis individu yang memengaruhi kemampuan untuk mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Mukhlisa dkk., 2023). Dalam konteks ini, *self-compassion* dapat dikategorikan sebagai salah satu faktor internal, karena mencerminkan kemampuan individu untuk merawat diri sendiri, menanggapi kegagalan dengan kelembutan, serta menjaga keseimbangan emosional dan mental (Giyati & Whibowo, 2023). Remaja dengan tingkat

self-compassion yang tinggi cenderung lebih resilien terhadap tekanan dan lebih mampu menghadapi konflik interpersonal dengan tenang. Oleh karena itu, pengembangan *self-compassion* dapat menjadi strategi penting untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan mengurangi perilaku maladaptif pada siswa.

Penelitian empiris menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan kecerdasan emosional pada remaja. Hunawa (2024) menginvestigasi pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional pada 77 siswa SMK Kesehatan Bakti Nusantara Kota Gorontalo. Analisis deskriptif mengungkapkan bahwa mayoritas siswa memiliki *self-compassion* dan kecerdasan emosional pada kategori sedang, mendemonstrasikan hubungan positif yang kuat antara kedua variabel tersebut. Temuan serupa diperoleh oleh Meilina dkk. (2025) dalam penelitiannya terhadap 74 siswa kelas XII SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional, menegaskan peran penting *self-compassion* dalam pengembangan kemampuan emosional remaja di lingkungan akademik.

Secara konsisten, kedua penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor penting bagi kecerdasan emosional pada remaja. *Self-compassion* memfasilitasi remaja dalam merespons pengalaman emosional negatif dengan kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri, ketimbang menggunakan kritik internal yang keras atau penolakan diri. Remaja dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi menunjukkan resiliensi yang lebih kuat terhadap tekanan akademik dan sosial, serta mampu mengelola konflik interpersonal dengan cara yang lebih konstruktif dan emosional yang lebih stabil.

Sebagai bentuk kebaruan, penelitian ini dilakukan di SMA X dengan menelaah secara bersamaan pengaruh kelekatan orang tua dan *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional. Penelitian sebelumnya umumnya hanya menguji salah satu variabel, sehingga belum memberikan gambaran

komprehensif mengenai kontribusi kedua faktor tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai bagaimana kedua variabel berperan dalam membentuk kecerdasan emosional siswa SMA.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran mengenai kelekatan orang tua, *self-compassion*, dan kecerdasan emosional pada siswa-siswi SMA X?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dengan kecerdasan emosional pada siswa-siswi SMA X?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional pada siswa-siswi SMA X?
4. Apakah terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dan *self-compassion* dengan kecerdasan emosional pada siswa-siswi SMA X?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran mengenai kelekatan orang tua, *self-compassion*, dan kecerdasan emosional pada siswa-siswi SMA X?
2. Mengetahui hubungan antara kelekatan orang tua dengan kecerdasan emosional pada siswa-siswi SMA X?
3. Mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kecerdasan emosional pada siswa-siswi SMA X?
4. Mengetahui hubungan antara kelekatan orang tua dan *self-compassion* dengan kecerdasan emosional pada siswa-siswi SMA X?

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik dari segi teori maupun praktik. Penjelasan selengkapnya dijabarkan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu memperluas pemahaman tentang hubungan antara kelekatan orang tua dan *self-compassion* dengan kecerdasan emosional, serta memberikan kontribusi yang dapat dijadikan rujukan bagi pengembangan studi psikologi khususnya psikologi klinis di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan membantu siswa memahami pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari, mengenali hubungan antara kelekatan orang tua dan *self-compassion* dengan kecerdasan emosional mereka, serta menjadi panduan bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan emosional secara positif dalam menghadapi tuntutan sosial dan akademik.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini memberikan informasi kepada orang tua mengenai peran kelekatan orang tua dan *self-compassion* dalam perkembangan kecerdasan emosional anak, sehingga mereka dapat membangun hubungan yang aman, mencegah perilaku negatif, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis anak.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan memberikan data empiris mengenai kondisi kecerdasan emosional siswa. Hasilnya dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program bimbingan konseling dan pengembangan karakter. Guru dan staf dapat memahami hubungan antara kelekatan orang tua, *self-compassion*, dan kecerdasan

emosional siswa. Selain itu, penelitian ini membantu sekolah menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan kecerdasan emosional dan strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk kesejahteraan siswa.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi empiris bagi penelitian psikologi terkait kecerdasan emosional, kelekatan orang tua, dan *self-compassion*. Penelitian ini juga membuka peluang bagi studi lebih lanjut dalam merancang instrumen pengukuran baru terkait variabel-variabel tersebut. Selain itu, penelitian ini dapat memperkaya literatur psikologi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan emosional remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan ilmu psikologi di Indonesia.