

**PELATIHAN EMPATI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN
EMOSI PADA ANAK-ANAK YANG MEMILIKI *INSECURE*
*ATTACHMENT***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Bidang
Psikologi



Oleh :

Rahtri Indah Saputri

41183507220041

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelatihan Empati untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi
pada Anak-Anak yang Memiliki *Insecure Attachment*
Penyusun : Rahtri Indah Saputri
NPM : 41183507220041

Bekasi, 01 Juli 2026

Menyetujui

Pembimbing



(Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog)

Mengetahui

Ketua Program Studi



(Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan Empati untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Anak-Anak yang
Memiliki *Insecure Attachment*

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rahtri Indah Saputri

41183507220041



Telah diajukan dihadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 01 Juli 2026

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

pada tanggal: 01 Juli 2026

Dewan Penguji:

Ketua : Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog

()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.

()

Anggota : 1. Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahtri Indah Saputri

NPM : 41183507220041

Judul Skripsi : Pelatihan Empati Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Anak Anak yang Memiliki Insecure Attachment

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau pustaka), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu membuat data yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarism*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia) usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 01 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan



Rahtri Indah Saputri
41183507220041

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran *ALLAH SUBHANAHU WA TA'ALA* yang selalu melimpahkan rahmat, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal dengan judul *“Pelatihan Empati Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Anak Anak Yang Memiliki Insecure Attachment.”*

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan terbaik, baginda alam Rasulullah SAW selaku tauladan terbaik hingga akhir zaman. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat kepada beliau, serta keluarga, sahabat dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar S. Psi (Sarjana Psikologi) pada program studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan Skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S. Psi., M.Si., Psikolog. selaku dosen pembimbing yang telah membantu serta menuntun dalam perjalanan ini. Terima kasih karena telah memberikan arahan, meluangkan waktunya hingga kesabarannya kepada penulis.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Psikologi yang tidak kenal lelah untuk memberikan informasi serta arahan kepada penulis dan teman seangkatan yang lainnya. Terima kasih telah memimpin kami semua dalam perjalanan perkuliahan ini.
3. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi, terima kasih atas dukungan dan kebijakan yang mendukung proses pembelajaran serta penyusunan skripsi ini.

4. Kepada seluruh dosen Psikologi, terima kasih telah memberikan kita ilmu dan pengalaman yang sangat berharga selama kurun 4 tahun perkuliahan ini.
5. Kepada kedua orang tuaku tercinta, meskipun kita bukan keluarga yang terbiasa berbicara dari hati ke hati, penulis tahu bahwa dibalik keheningan itu tersimpan doa yang tak pernah putus untuk penulis. Penulis memahami dan merasakan bahwa dukungan yang kalian berikan selama ini hadir dalam bentuk yang berbeda, kalian mungkin tidak selalu mengucapkannya, tetapi tindakan dan keberadaan kalian adalah bukti kasih sayang yang tak terhingga. Setiap langkah dan pencapaian yang penulis raih, termasuk selesainya skripsi ini, adalah bagian dari doa dan harapan kalian. Terima kasih atas segala pengorbanan, restu, dan kebahagiaan yang telah kalian berikan.
6. Kepada ayuk, abang ipar, adik dan keponakan penulis, yang senantiasa menjadi pelengkap dinamika dalam hidup penulis. Di balik segala kekeraskepalaan dan tingkah laku yang menguji kesabaran, kalian adalah sosok yang mengajari penulis banyak hal tentang arti menerima dan menyayangi. Sebagai seorang kakak dan adik, kalian amanah yang akan selalu penulis jaga. Kehadiran kalian adalah motivasi tersendiri dalam setiap langkah perjuangan ini, termasuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada sahabat-sahabat tercinta “Bubub” (Retno Septia, Lintang Ayuningtyas, dan Amelia Putri), perjumpaan kita di bangku perkuliahan merupakan anugerah yang tidak pernah penulis sangka sebelumnya. Kalian bukan sekadar teman seperjalanan, melainkan keluarga yang tumbuh bersama dalam suka dan duka proses akademik maupun kehidupan pribadi. Kehadiran kalian selalu menjadi tempat berbagi cerita, pendengar setia, serta penopang semangat yang mampu menerima penulis apa adanya tanpa menghakimi. Setiap tawa, diskusi, dan dukungan tulus yang tercipta di antara kita menjadi kekuatan tersendiri dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa

perkuliahan. Persahabatan ini menjadi bukti bahwa kebersamaan yang dilandasi keikhlasan mampu melewati berbagai badai. Terima kasih atas setiap kenangan indah, setiap pelajaran hidup, dan setiap momen berharga yang telah kita lalui bersama. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebahagiaan, kesehatan, dan kesuksesan dalam setiap langkah hidup kalian semua.

8. Kepada teman-teman Psikologi Pararel 2 Angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan yang tidak pernah terasa sendiri. Kita tumbuh bersama dalam proses yang panjang, saling menguatkan dalam keterbatasan, dan saling menjadi saksi bahwa setiap perjuangan pasti ada akhirnya.
9. Kepada Nurul Amini dan Nabila yang baru baru ini penulis temui keberadaan nya (pada saat KKN) yang dengan ketulusan hati selalu menghadirkan doa, dukungan, dan selalu setia kebersamaian serta memberikan semangat kepada penulis.
10. Kepada Seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, yaitu pemilik nama Muhammad Raihan Zahri terima kasih telah berjuang bersama dan kebersamaian penulis selama penyusunan Tugas Akhir dalam kondisi apapun, telah menjadi support sistem dan mendengarkan keluh kesah penulis. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan, pendamping dalam segala hal menemani, memberikan dukungan, semangat, serta motivasi kepada penulis hingga penyusunan Tugas Akhir ini selesai. Seperti kata B.J. Habibie “kalau memang dia dilahirkan untuk saya, kamu jungkir balik pun saya yang dapat” semoga setiap doa dan langkah ini menjadi bekal yang menyatukan kita.
11. Seluruh pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih sudah memberikan dukungan dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penyusunan skripsi.
12. Kepada Asisten Dosen Ka Ferry Firmansyah, yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membantu penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala arahan,

masuk, kesabaran, serta kesediaannya dalam menjawab berbagai pertanyaan dan kesulitan yang penulis hadapi.

13. last but not least, terima kasih untuk Rahtri Indah Saputri, diri penulis sendiri atas perjuangan yang mungkin tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas mimpi karir besar yang diam-diam kamu perjuangkan meski belum menjadi takdirmu untuk berjalan ke arah itu. Namun kamu membuktikan bahwa kamu mampu mengimbangi segalanya dengan baik dan menyelesaikan perjalanan ini tepat waktu. Setiap lelah, setiap air mata, dan setiap doa yang terucap dalam diam adalah bukti keteguhan hatimu. Kamu telah melakukan yang terbaik. Teruslah melangkah dengan penuh keyakinan, dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Kamu layak bangga, kamu layak bahagia. Dan hari ini, Izinkan penulis berkata: I'm so proud of you Rahtri Indah Saputri.

Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat menjadi berkat dan berkontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi maupun segala pihak yang membutuhkan untuk perkembangan dan kemajuannya. Penulis menyadari penelitian ini memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang dapat membangun skripsi ini menjadi karya yang lebih baik. Demikian penelitian ini penulis susun, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bekasi, 12 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	I
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	7
Tinjauan Pustaka.....	7
A. Kajian Pustaka.....	7
1. Kecerdasan Emosi	7
2. Empati.....	13
3. Insecure Attachment	17
B. Kerangka Berpikir	21
BAB III.....	25
METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Identifikasi dan Oprasionalisasi Variabel	27
C. Subjek, Tempak, & Waktu Penelitian.....	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data	46
F. Etika Penelitian	49
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	51
A. Gambaran Lokasi Penelitian	51
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	51
C. Deskripsi Variabel Penelitian	52
D. Hasil Penelitian	58
E. Diskusi.....	60
F. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V.....	67
PENUTUP	67

A. Simpulan.....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Eksperimen.....	26
Tabel 2. Sampel Penelitian	32
Tabel 3. Rancangan waktu penelitian	32
Tabel 4. Blueprint skala kecerdasan emosi	34
Tabel 5. Blueprint skala empati	34
Tabel 6. Blueprint skala insecure attechment	35
Tabel 7. Modul pelatihan.....	36
Tabel 8. Hasil Expert Judgment Kecerdasan emosi.....	39
Tabel 9. Hasil Expert Judgment Empati.....	39
Tabel 10. Hasil Expert Judgment insecure attachment	39
Tabel 11. Indeks diskriminasi aitem kecerdasan emosi	40
Tabel 123. Indeks diskriminasi aitem insecure attachment.....	41
Tabel 113. Blueprint skala kecerdasan emosi.....	43
Tabel 114. Blueprint skala empati	43
Tabel 115. Blueprint skala insecure attechment	44
Tabel 16. Kategorisasi Alpha Cronbach's	45
Tabel 17. Hasil Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas	47
Tabel 19. Hasil Uji Homogenitas.....	48
Tabel 20. Deskripsi Subjek Penelitian	51
Tabel 21. Rumus perhitungan kategorisasi pretest insecure attachment.....	53
Tabel 22. Kategorisasi pretest insecure attachment	53
Tabel 23. Tingkat Empati Berdasarkan Kelompok Sebelum Pelatihan	54
Tabel 24. Tingkat Empati Berdasarkan Kelompok Sesudah Pelatihan.....	55
Tabel 25. Tingkat Kecerdasan Emosional Berdasarkan Kelompok Sebelum Pelatihan.....	57
Tabel 26. Tingkat Kecerdasan Emosional Berdasarkan Kelompok Sesudah Pelatihan.....	58
Tabel 29. Hasil uji paired sample t-test.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	23
Gambar 2. Alur Rancangan Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme	79
Lampiran 2. Surat izin penelitian dari universitas	81
Lampiran 3. SK Bimbingan Skripsi.....	83
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi.....	85
Lampiran 5. Kartu Kehadiran Sidang Draft	87
Lampiran 6. Lembar Informed Consent.....	89
Lampiran 7. Form Matriks Tabel Revisi Seminar	91
Lampiran 8. Hasil Analisis Expert Judgement	92
Lampiran 9. Hasil Analisis Deskriptif	99
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas	103
Lampiran 11. Hasil Pretest	107
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas.....	113
Lampiran 13. Uji Hipotesis	115
Lampiran 14. Data hasil pre-eliminary study	117
Lampiran 15. Dokumentasi	133

PELATIHAN EMPATI UNTUK MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI PADA ANAK ANAK YANG MEMILIKI INSECURE ATTACHMENT

Rahtri Indah Saputri (rahtriindahsaputri@gmail.com)

Siti Nurhidayah (sitinurhidayah.giga@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

The phenomenon of insecure attachment in elementary school-aged children often hinders the development of their emotional intelligence and social interaction. This study aims to examine the effectiveness of empathy training as an intervention to improve emotional intelligence and empathy in children aged 10–13 years identified as having insecure attachment.

This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The subjects consisted of 40 elementary school students at an educational foundation in Bekasi City, who were divided into an experimental group and a control group. Data analysis was conducted using a paired sample t-test to measure internal group effectiveness and an independent sample t-test to compare the results between the experimental and control groups.

The results show that empathy training had a significant effect on the improvement of empathy ($t = -4.077$; $p < 0.05$) and emotional intelligence ($t = -9.772$; $p < 0.05$) in the experimental group. Furthermore, there was a significant difference in post-test results between the experimental group, which achieved a mean emotional intelligence score of 72.75, and the control group, which scored only 63.60. Empathy training proved to be an effective intervention strategy for strengthening the foundation of emotional intelligence and social skills in children with insecure attachment. This training model is recommended as an applicable support program in both educational settings and child psychology institutions to mitigate the negative impacts of insecure attachment patterns on children's future psychosocial development.

Keywords: *Insecure attachment, Empathy Training, Emotional Intelligence, Elementary School Children, Psychosocial Intervention.*

ABSTRAK

Fenomena *insecure attachment* pada anak usia sekolah dasar sering kali menghambat perkembangan kecerdasan emosional dan interaksi sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan empati sebagai upaya intervensi dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan kemampuan empati pada anak-anak usia 10–13 tahun yang teridentifikasi memiliki *insecure attachment*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi-experimental* melalui desain *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian terdiri dari 40 siswa sekolah dasar di sebuah yayasan pendidikan di Kota Bekasi, yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik analisis data menggunakan *paired sample t-test* untuk mengukur efektivitas internal kelompok dan *independent sample t-test* untuk membandingkan perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan empati berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan empati ($t = -4,077$; $p < 0,05$) dan kecerdasan emosional ($t = -9,772$; $p < 0,05$) pada kelompok eksperimen. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan pada hasil *post-test* antara kelompok eksperimen yang memiliki skor rata-rata kecerdasan emosional 72,75, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mencapai skor 63,60.

Kata Kunci : *Insecure attachment*, Pelatihan Empati, Kecerdasan Emosional, Anak Sekolah Dasar, Intervensi Psikososial.

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme

SKRIPSI RAHTRI FULL UNTUK TURNITIN.pdf			
ORIGINALITY REPORT			
14%	14%	8%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1	1 %
2	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	1	1 %
3	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	1	1 %
4	adisampublisher.org Internet Source	<1	<1 %
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1	<1 %
6	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1	<1 %
7	repository.ubpkarawang.ac.id Internet Source	<1	<1 %
8	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1	<1 %
9	repository.umpalopo.ac.id Internet Source	<1	<1 %
10	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1	<1 %
11	repository.narotama.ac.id Internet Source	<1	<1 %