

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan zaman yang sangat cepat, termasuk kemajuan teknologi, digitalisasi lingkungan belajar, dan perubahan pola interaksi sosial, telah membawa tantangan baru bagi perkembangan psikososial anak-anak. Anak-anak saat ini tumbuh dalam kondisi di mana banyak aktivitas dipindahkan ke ranah daring atau semi-tatap muka, sehingga membatasi pengalaman langsung mereka dengan lingkungan sekitar. Menurut Muhammad Adimaja (dalam KOMDIGI 2025), data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pengguna telepon seluler pada anak usia dini di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2024, sekitar 39,71% anak usia dini sudah menggunakan telepon seluler, dan 35,57% di antaranya sudah mengakses internet. Bahkan, survei tersebut juga mencatat ada 6% anak di bawah usia 1 tahun yang sudah menggunakan telepon pintar. Hal ini menyebabkan kurangnya interaksi anak-anak di dalam lingkungannya, baik di rumah maupun di sekolah. Fenomena makro ini terkonfirmasi oleh kondisi mikro di lapangan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan siswa, ditemukan fenomena di mana beberapa anak menunjukkan kesulitan dalam mengenali emosi diri sendiri, sering bereaksi impulsif atau emosional saat berkonflik dengan teman sebaya, dan melaporkan kurangnya pemahaman terhadap perasaan teman. Guru dan pengasuh juga melaporkan bahwa anak-anak ini cenderung menghindar atau merasa sulit ikut dalam kegiatan kelompok karena takut salah atau dianggap “aneh”.

Kondisi terbatasnya pengalaman interaksi sosial dan terpaparnya anak-anak dengan gawai ini secara praktis berdampak serius terhadap kecerdasan emosional mereka. Anak-anak mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengatur emosi mereka sendiri maupun emosi orang lain secara efektif. Jika dibiarkan, defisit kecerdasan emosional ini akan berdampak

buruk pada kualitas relasi sosial, adaptasi sekolah, dan kesejahteraan psikologis mereka. Anak dapat menjadi rentan terhadap kesulitan adaptasi, memunculkan perilaku impulsif, agresif, atau justru menghindar dari interaksi sosial, serta tidak mampu menjaga keseimbangan emosi saat menghadapi tekanan atau konflik di lingkungannya.

Secara teoretis, kecerdasan emosional (*emotional intelligence/EI*) merupakan fondasi krusial agar anak dapat berfungsi optimal di lingkungan sekolah dan sosial. Kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain, mengelola perasaan, serta membina hubungan sosial yang sehat sangat dipengaruhi oleh pola kelekatan (*attachment*) antara anak dan pengasuh utamanya. Hubungan yang stabil, penuh kehangatan, dan responsif membentuk model kerja internal yang mendasari kemampuan anak mengatur emosi secara adaptif. Anak dengan kelekatan aman umumnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan mudah memahami emosi orang lain. Sebaliknya, anak dengan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) tidak memiliki fondasi tersebut. Dalam kerangka yang sama, empati yaitu kemampuan memahami dan merasakan keadaan emosional orang lain menjadi komponen sentral dari kecerdasan emosional yang dapat menjembatani kelemahan regulasi emosi tersebut. Empati secara teoritis dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), regulasi emosi, dan keterampilan sosial.

Pentingnya peran empati, kecerdasan emosi, dan kelekatan ini didukung oleh berbagai temuan penelitian terdahulu. Penelitian dari Movahed Abtahi & Kerns (2017), menemukan bahwa anak dengan kelekatan aman lebih mudah memahami emosi orang lain dibandingkan anak dengan kelekatan tidak aman. Sejalan dengan itu, Carapeto & Veiga (2023), menunjukkan bahwa anak dengan insecure attachment cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang tidak efektif, seperti penekanan perasaan atau pelampiasan emosi negatif, serta mengalami hambatan dalam kesadaran emosional. Meta-analisis Xu, dkk (2022), mengonfirmasi bahwa tipe *avoidant* cenderung menunjukkan defisit empatik dan kesulitan menanggapi emosi sosial di lingkungannya. Lebih

lanjut, studi Mortazavizadeh, dkk (2022) dan Shoshani, (2024) menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan sebagai mediator penting yang menjelaskan bagaimana pola kelekatan berpengaruh terhadap hasil emosional dan sosial anak. Terkait empati dan kecerdasan emosional, Hajibabaei, dkk (2018) menemukan korelasi positif yang kuat antara keduanya, sementara Segura, dkk (2020) menggarisbawahi bahwa kurangnya empati dan regulasi emosi berkorelasi dengan munculnya masalah perilaku sosial. Di Indonesia sendiri, Dewi Safitri dkk. (2024) mengamati bahwa meski mayoritas anak pra-sekolah mulai mengembangkan pengenalan emosi, masih terdapat 5–10% anak yang berada dalam kategori kurang berkembang dan memerlukan perhatian khusus.

Meski demikian, tinjauan terhadap berbagai literatur tersebut menunjukkan adanya celah penelitian yang mendasar. Sebagian besar penelitian mengenai pelatihan atau intervensi empati masih berfokus pada populasi umum atau anak dengan masalah sosial ringan, bukan secara khusus menargetkan anak-anak yang memiliki insecure attachment. Sebuah meta-analisis dari Xu, dkk (2022) menemukan bahwa korelasi antara variasi insecure attachment (khususnya anxious attachment) dan empati ternyata tidak signifikan dalam banyak contoh. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak dengan latar belakang kelekatan tidak aman memiliki kompleksitas emosional yang berbeda dan tidak bisa disamakan dengan populasi umum. Kelangkaan penelitian yang menjadikan anak-anak dengan insecure attachment sebagai sampel utama dalam intervensi empati, beserta pengaruhnya terhadap kecerdasan emosional, menjadi celah penting yang perlu diisi

Sebagai solusi atas permasalahan dan celah penelitian tersebut, diperlukan sebuah intervensi yang secara khusus menargetkan peningkatan empati untuk memperbaiki defisit kesadaran dan regulasi emosi. Intervensi berupa pelatihan empati dirancang sebagai solusi konkret bagi anak-anak dengan pola kelekatan tidak aman. Melalui pelatihan ini, anak diharapkan dapat belajar mengasah kemampuan merasakan keadaan orang lain dan

menyesuaikan respon sosialnya secara adaptif, yang pada akhirnya memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kecerdasan emosional mereka meski memiliki riwayat pengasuhan yang kurang ideal.

Berdasarkan uraian fenomena, dampak, teori, penelitian terdahulu, celah penelitian, hingga tawaran solusi di atas, maka penelitian ini sangat penting dilakukan karena: 1) berkontribusi pada pengembangan literatur intervensi empati dan kecerdasan emosional dengan fokus khusus pada populasi anak berisiko (*insecure attachment*), 2) memberikan bukti empiris tentang efektivitas pelatihan empati dalam konteks anak berkelekatan tidak aman, dan 3) memiliki implikasi praktik yang dapat diterapkan di lembaga pendidikan maupun dalam intervensi psikologis anak. Dengan demikian, peneliti bermaksud melaksanakan penelitian yang berjudul “Pelatihan Empati untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Anak-anak yang Memiliki *Insecure Attachment*” agar menghasilkan temuan yang aplikatif dan relevan bagi pengembangan program intervensi di lapangan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah pelatihan empati dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada anak-anak yang memiliki *insecure attachment*?
2. Bagaimana pelatihan empati berpengaruh terhadap kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi setelah mengikuti intervensi pelatihan?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional antara anak-anak yang mengikuti pelatihan empati dengan anak-anak yang tidak mengikuti pelatihan empati?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah pelatihan empati dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada anak-anak yang memiliki *insecure attachment*.
2. Untuk menganalisis pengaruh pelatihan empati terhadap kemampuan anak dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi setelah mengikuti program pelatihan.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecerdasan emosional antara anak-anak yang mengikuti pelatihan empati dengan anak-anak yang tidak mengikuti pelatihan empati.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara empati, kecerdasan emosional, dan pola kelekatan (*attachment*) pada anak. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bukti empiris mengenai efektivitas pelatihan empati sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada anak-anak yang memiliki *insecure attachment*. Selain itu, temuan penelitian ini dapat memperkuat teori-teori perkembangan sosial-emosional, khususnya konsep yang dikemukakan oleh Goleman (1995) mengenai komponen kecerdasan emosional serta teori kelekatan yang dikembangkan oleh Bowlby (1988). Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada pengembangan intervensi berbasis empati untuk peningkatan kemampuan sosial-emosional anak.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi berbagai pihak yang terlibat dalam proses pendidikan dan pengasuhan anak.

- a. Bagi guru dan konselor sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun program pengembangan empati dan kecerdasan emosional bagi siswa, khususnya bagi anak-anak yang menunjukkan tanda-tanda pola kelekatan tidak aman.
- b. Bagi orang tua dan pengasuh, penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya menciptakan hubungan emosional yang hangat, stabil, dan responsif untuk mendukung perkembangan empati dan pengaturan emosi anak.
- c. Bagi lembaga pendidikan dan lembaga psikologi, hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam merancang kegiatan pelatihan sosial emosional yang berorientasi pada penguatan empati, agar dapat diterapkan secara sistematis di lingkungan sekolah maupun lembaga pengasuhan anak.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengembangkan model pelatihan yang lebih komprehensif serta meneliti faktor-faktor lain yang mungkin berperan dalam peningkatan kecerdasan emosional anak.