

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Tentang Kelekatan Orang Tua

##### 1. Pengertian Kelekatan Orang Tua

Kelekatan (*attachment*) merupakan istilah yang pertama kali diperkenalkan oleh John Bowlby yang berprofesi sebagai seorang psikolog dari Inggris. Mary Ainsworth dikutip dari Suparman dkk, kelekatan adalah suatu ikatan emosional ikatan emosional yang dimiliki oleh individu melalui kemampuan beradaptasinya dengan orang terdekat dalam kehidupan anak yaitu orang tua. Kelekatan sebagai suatu hubungan psikologis antar anak dengan pengasuhnya yang terbina saat pertama kali kehidupan anak berlangsung, dan memiliki manfaat dalam membentuk hubungan yang terjalin sepanjang hidup.<sup>36</sup>

Menurut Armsden dan Greenberg kelekatan merupakan suatu hubungan emosional yang kuat antara anak dan orang tua sebagai sosok lekatnya dan dapat mengalami perkembangan sebagai hasil interaksi sosial dengan lingkungan di mana individu menetap dalam kurun waktu yang lama. Peran orang tua dan keluarga sangat penting sebagai pembentuk awal dari karakter anak tersebut.<sup>37</sup>

Menurut Santrock kelekatan adalah suatu ikatan emosional yang terbentuk antara dua individu yang selalu memiliki kedekatan dan menawarkan

---

<sup>36</sup> Suparman dkk, *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*, (Jakarta: IKAPI, 2020), 114.

<sup>37</sup> Armsden dan Greenberg, "The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence," *Journal of Youth and Adolescence* 16, No. 5 (1987), 78.

keamanan fisik serta psikologis. Anak akan meningkatkan interaksinya dengan orang yang mempunyai arti khusus dalam kehidupannya yaitu orang tua. Dalam psikologi perkembangan, kelekatan sebagai suatu relasi figur sosial tertentu yang dianggap mencerminkan karakteristik relasi yang unik.<sup>38</sup>

Menurut Papalia dkk, kelekatan adalah suatu ikatan emosional yang berlangsung secara timbal balik dan bertahan lama antara dua individu terutama pada bayi dan pengasuhnya yang masing-masing berkontribusi terhadap kualitas hubungan tersebut. Sedangkan, menurut Feldman kelekatan didefinisikan sebagai ikatan emosional yang berkembang ke arah positif antara seorang anak dengan individu tertentu.<sup>39</sup>

Menurut John Bowlby dikutip dari Santrock, seorang ahli yang mempopulerkan istilah kelekatan (*attachment*) berpendapat bahwa kelekatan adalah suatu hubungan yang mampu memberikan kebahagiaan dan kebutuhan akan dicintai mampu terpenuhi bagi anak yang berlangsung secara berkelanjutan antara ibu dan anaknya. Peran orang tua terutama seorang ibu sebagai sosok yang memotivasi diri anak untuk dapat mendorong proses perkembangan dalam aspek kehidupan anak. Hubungan antara orang tua dan anak dapat memberi pengaruh yang baik pada perkembangan otak saat awal kehidupan anak.<sup>40</sup>

Anak yang memiliki perkembangan dalam pola pikir yang baik didapatkan dari hasil kelekatan yang aman (*secure attachment*) dari orang tuanya. Tetapi, saat anak merasakan kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*) biasanya menyebabkan terjadinya psikopatologi. Beberapa ciri

---

<sup>38</sup> John W. Santrock, *Child Development Edisi ke tujuh*, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2007), 36.

<sup>39</sup>: Diane E. Papalia dkk, *Human Development Edisi ke sembilan*, (Jakarta: Kencana, 2010), 278.

<sup>40</sup> John W. Santrock, *Adolescence*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2005), 27.

afektif yang membuktikan adanya kelekatan adalah kedekatan yang mampu bertahan lama, ikatan yang dimiliki anak akan tetap ada walaupun sosok lekatnya tidak berada di dekatnya setiap saat, serta jika sosok terdekat anak dapat tergantikan dengan hadirnya orang baru yang mampu dekat dengannya saat itu maka akan mendorong adanya perasaan aman bagi anak. Kelekatan sebagai hubungan yang melibatkan perasaan yang kuat antar individu.<sup>41</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelekatan (*attachment*) adalah suatu usaha anak untuk mempertahankan hubungan yang dekat dengan orang tua secara ikatan fisik maupun ikatan emosional yang kuat dalam waktu tertentu. Hubungan tersebut bersifat adanya timbal balik dan dapat mempengaruhi kelangsungan hidup bagi anak tersebut. Sehingga, anak memiliki perasaan aman, nyaman dan terlindungi.

## 2. Dimensi-dimensi Kelekatan Orang Tua

Menurut Armsden dan Greenberg ada 3 dimensi dalam kelekatan orang tua adalah sebagai berikut:

- a. Kepercayaan (*Trust*) adalah anak yang memberikan kepercayaan terhadap orang tua yang mampu mengarahkan adanya perasaan yang dipahami oleh orang tua, setiap kebutuhan dan keinginan anak yang selalu dihormati oleh orang tua.
- b. Komunikasi (*Communication*) adalah komunikasi yang terjalin antara anak dan orang tua yang memperhatikan adanya komunikasi dengan ungkapan kata-kata secara verbal dan kebersamaan anak dengan orang tua dalam berbagai kegiatan yang dilakukan.

---

<sup>41</sup> Apriliana Prastari, *Membangun Hubungan Kelekatan Orang Tua dan Anak*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2021), 34.

- c. Keterasingan (*Alienation*) merupakan orang tua yang mengabaikan anaknya. Sehingga, anak mengalami perasaan yang terabaikan, emosi yang meledak, dan orang tua yang memiliki hubungan yang kurang dekat dengan anak.<sup>42</sup>

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelekatan Orang Tua

Menurut Baradja terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelekatan antara anak dan orang tua adalah sebagai berikut:

- a. Kebutuhan anak yang merasa telah terpenuhi dari figur lekatnya. Seperti figur lekat yang selalu ada bagi anak dalam kondisi apapun.
- b. Adanya perhatian dari orang tua melalui respon yang baik dalam menanggapi tingkah laku anak seperti seorang anak yang menunjukkan tingkah laku agar diperhatikan oleh orang tuanya, dan orang tua memberikan respon yang positif terhadap tingkah laku anak tersebut, maka anak akan menaruh kepercayaan untuk menjalin hubungan yang dekat dengan orang tuanya.
- c. Orang tua yang selalu menjaga hubungan yang baik dengan anak, sehingga anak akan senang jika memiliki kedekatan dengan orang tua dalam setiap permasalahan yang dihadapi. Seperti, seorang ibu yang selalu meluangkan waktu untuk berkomunikasi dan menjadi pendengar yang aktif atas setiap permasalahan yang terjadi pada anak, maka anak dapat menjaga hubungan yang dekat dengan orang tua.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Arsmen dan Greenberg, "The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence," *Journal of Youth and Adolescence* 16, No. 5 (1987), 80.

<sup>43</sup> A. Baradja, *Psikologi Perkembangan Tahap-tahapan dan Aspek-aspeknya*, (Jakarta: Studia Press, 2005), 125.

## B. Tinjauan Tentang Kontrol Diri

### 1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Averiiil dikutip dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai serta memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Kontrol diri mengarahkan remaja untuk lebih mempertimbangkan perilaku agar setiap dorongan yang ada pada dirinya tidak menyimpang dari norma yang berlaku. Sehingga, dapat memberikan konsekuensi yang baik bagi individu. Kontrol diri mampu dikembangkan dengan baik jika individu dapat beradaptasi dengan keadaan lingkungan di sekitarnya. Kontrol diri menjadi suatu intervensi yang dapat meminimalisir adanya keadaan-keadaan psikologis yang negatif dalam diri sebagai hasil stesor-stesor lingkungan yang didapatkan individu.<sup>44</sup>

Menurut Goldfried dan Merbaum dikutip dari M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang positif. Kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.<sup>45</sup>

Menurut Tangney dkk kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan

---

<sup>44</sup>M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruuz Media, 2010), 22..

<sup>45</sup> *Ibid*, 23.

aturan masyarakat agar mengarah pada perilaku yang positif. Kemampuan kontrol diri sangat penting untuk melibatkan interaksi dengan orang lain dan lingkungan agar membentuk pribadi yang matang.<sup>46</sup>

Menurut Mahoney dan Thoresen dikutip dari M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S kontrol diri yaitu suatu pengendalian diri yang tinggi terjadi jika individu memiliki cara-cara yang tepat dalam berperilaku sesuai dengan situasi di sekitarnya sebagai suatu ikatan yang bersifat utuh. Individu cenderung mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial yang diatur lebih responsive dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan dalam berinteraksi sosial dengan bersifat hangat dan terbuka.<sup>47</sup>

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengontrol diri, mengelola dan menahan keinginan-keinginan dalam dirinya pada perubahan yang positif bagi dirinya. Kemampuan tersebut dapat digunakan individu dalam mengatasi berbagai situasi tertentu di lingkungan sekitarnya.

## **2. Dimensi-dimensi Kontrol Diri**

Menurut Averiiil dikutip dari M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S ada tiga dimensi dalam kontrol diri adalah sebagai berikut:

### **a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)**

Kontrol perilaku adalah suatu tanggapan yang memberikan dampak secara langsung dalam mengubah suatu kondisi yang tidak menyenangkan

---

<sup>46</sup> Tangney dkk, High Self Control Predicted Good Adjustment Less Pathology Better Grade and Interpersonal Success, *Journal of Personality* 72, No. 2 (2021), 271.

<sup>47</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruuz Media, 2010), 23.

bagi individu. Terdapat komponen-komponen dalam mengontrol perilaku diantaranya mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan yaitu kemampuan individu dalam menentukan berbagai pihak yang dianggap mampu mengatasi situasi-situasi yang menimbulkan permasalahan. Jika individu tidak mampu mengendalikan perilakunya maka individu akan melibatkan sumber-sumber yang eksternal dalam mengatasi stressor tersebut. Adapun berbagai cara dalam menghadapi berbagai stimulus yang tidak diinginkan antara lain mencegah stimulus, menetapkan batas waktu dari stimulus yang berlangsung dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan suatu kemampuan individu dalam menyaring informasi yang didapat melalui menilai, menyimpulkan dan menggambarkan segala kejadian dengan kerangka kognitif dalam meminimalisir berbagai tekanan psikologis dalam dirinya. Terdapat dua komponen dalam aspek ini diantaranya memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Individu yang menerima informasi dengan baik hendaknya menyusun berbagai pertimbangan atas dasar penilaian yang positif dan bersifat subjektif pada setiap kejadian yang terjadi dalam hidupnya.

c. Mengontrol keputusan (*Decisional Control*)

Mengontrol keputusan adalah suatu kemampuan individu dalam menetapkan suatu tindakan atas dasar keyakinan yang kuat dalam dirinya.

Kontrol diri berfungsi sebagai suatu kesempatan, kebebasan dan berbagai kemungkinan tindakan yang dipilih.<sup>48</sup>

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S berpendapat ada dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri diantaranya sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi serta mengekspresikan kemarahan merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya serta banyak pengalaman sosial yang dialami.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal meliputi faktor lingkungan dan keluarga terutama peran orang tua yang memiliki pengaruh besar terhadap perubahan perilaku bagi anak. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Sehingga, individu dapat bertanggungjawab dengan baik segala tindakan yang dilakukan.<sup>49</sup>

Lebih lanjut faktor kontrol diri menurut Baumeister dan Boden adalah sebagai berikut:

---

<sup>48</sup> Ibid, 24-25.

<sup>49</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruuz Media, 2010), 24-25.

- a. Orang tua, hubungan dengan orang tua ternyata memberikan bukti bahwa orang tua mempengaruhi kontrol diri anak. Pada orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan keras atau otoriter memberikan dampak anak kurang dapat mengendalikan diri. Sebaliknya orang tua yang sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri, maka anak-anak akan lebih memiliki kontrol diri yang baik.
- b. Faktor budaya, setiap individu yang berada dalam lingkungan akan terkait budaya lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan memiliki budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Dengan demikian, mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai bagian dari anggota lingkungan tersebut.<sup>50</sup>

## **C. Tinjauan Tentang Kecerdasan Emosional**

### **1. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire merupakan seorang psikolog yang pertama kali memperkenalkan istilah kecerdasan emosional untuk mendeskripsikan suatu tingkatan emosi yang berperan penting bagi keberhasilan setiap individu. Tingkatan-tingkatan emosi tersebut diantaranya adanya perasaan empati, memahami perasaan, mampu mengontrol amarah, kemandirian, kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan sekitar, mampu menemukan solusi atas masalah antar pribadi, ketelitian serta dapat menghargai orang lain.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> R. F. Baumister dan Boden J. M, "Relation of Threatened Egoism to Violence and Agression: The Dark Side of High Self Esteem," *Jurnal Psikologi* 103 (1), 5-33.

<sup>51</sup> Peter Salovey dan John D. Mayer, *Emotional Intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model*, (New York: Dude Publishing, 2004), 1-2.

Menurut Peter Salovey dan John Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional yaitu kemampuan dalam memahami emosi dalam diri sendiri agar dapat meningkatkan perkembangan emosi dan merefleksikan emosi dengan tepat, yang mencakup kemampuan dalam proses berpikir, memahami emosi, perkembangan intelektual, mengontrol emosi serta cara mengelola emosi dengan baik.<sup>52</sup>

Menurut Cooper dan Sawaf kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami, merasakan, merespon berbagai keadaan emosi dengan tepat dan menentukan suatu kepekaan emosi sebagai pengaruh dalam kehidupan individu. Kecerdasan emosional menuntut individu untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Howes dan Herald kecerdasan emosional adalah suatu emosi yang diakui dan dihormati dapat menjadikan individu mengerti perasaan diri sendiri secara lebih mendalam.<sup>53</sup>

Menurut Suharsono kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengamati, mempertanyakan, mengenali diri sendiri. Hal itu menandakan kecerdasan emosional yang dimilikinya. Kematangan jiwa terjadi jika anak mampu menahan marah dan kesalahannya, masih dalam batas kata-kata dan sikap argumentatif.<sup>54</sup>

Menurut Endang Mei Yunalia dan Arif Nurma Etika kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain dengan baik, kemampuan mengontrol

---

<sup>52</sup>: Ibid, 3.

<sup>53</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 55.

<sup>54</sup> Suharsono, *Meleitkan IQ, IE dan IS*, (Depok, Insiasi Press, 2004), 114.

emosi, dapat mengelola reactive *needs*, mengatur stress, berempati terhadap orang lain, kemampuan mengembangkan diri serta kemampuan untuk bertindak dengan tepat berdasarkan informasi yang diterima. Kecerdasan emosional adalah salah satu dasar dari kemampuan seseorang agar bisa berfikir dengan masuk akal dan kemampuan dalam mengatasi masalah yang telah dilalui. Sehingga, remaja mampu mengekspresikan emosi sesuai kondisi di lingkungan sekitarnya. Remaja tersebut juga menjadikan sebuah tantangan kehidupan sebagai upaya dalam melatih kepercayaan diri yang dimiliki. Kecerdasan emosional dapat mengajarkan individu untuk memaknai kehidupan secara lebih luas.<sup>55</sup>

Menurut Goleman kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki oleh seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi serta mengatur keadaan jiwa. Suatu keadaan dimana seseorang harus berpikir positif di setiap keadaan meskipun dalam keadaan sulit.<sup>56</sup>

Kesimpulan dari penjelasan beberapa ahli di atas yaitu bahwa kecerdasan emosional yaitu kemampuan sosial yang dimiliki individu agar bisa menghadapi seluruh aspek kehidupannya termasuk mampu menyelesaikan setiap tuntutan hidupnya, dapat mengontrol emosinya serta memiliki keyakinan diri yang kuat untuk mengubah kondisi kehidupannya menjadi lebih baik. Kecerdasan emosional yang baik terutama ditunjukkan melalui upaya individu untuk memahami dan menerapkan emosi dengan cara yang tepat serta mampu

---

<sup>55</sup> Endang Mei Yunalia dan Arif Nurma Etika, *Remaja dan Konformitas Teman Sebaya*, (Malang: Ahlimedia Press, 2020), 11.

<sup>56</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 57.

mengontrol emosi supaya individu dapat mengatasi permasalahan dalam hidupnya terutama yang melibatkan hubungan antar manusia.

## **2. Dimensi-dimensi Kecerdasan Emosional**

Menurut Goleman berpendapat terdapat 5 dimensi dalam kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

- a. Mengenali emosi diri merupakan kunci kecerdasan emosi dimiliki individu jika individu memiliki keyakinan yang kuat akan perasaan dirinya yang mampu memberikan perubahan yang baik bagi individu seperti kemampuan dalam mengambil keputusan dan mengerti perasaan dirinya secara menyeluruh. Sebaliknya, ketidakmampuan individu untuk memaknai penyebab perasaan yang terjadi dalam kehidupan dapat menyebabkan individu dikuasai oleh keinginan yang negatif dari dirinya sendiri.
- b. Mengelola emosi yaitu kemampuan individu dalam mengatasi perasaan supaya mampu mengungkapkannya sesuai situasi yang terjadi. Sehingga, individu mampu mencapai sesuatu yang seimbang dalam kehidupannya. Kunci kesejahteraan emosi dalam diri individu diperoleh jika individu tersebut dapat mengontrol emosi dengan maksimal, sebaliknya individu yang selalu memendam emosi terlalu lama dan tidak bisa meluapkannya secara tepat dapat menciptakan berbagai masalah dalam kehidupannya. Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, menghindari perasaan-perasaan negatif serta mampu bangkit dari adanya perasaan tertekan dalam dirinya.
- c. Memotivasi diri sendiri yaitu setiap individu hendaknya memiliki motivasi

yang tinggi agar mampu mencapai sebuah prestasi dan kesuksesan dalam berbagai bidang kehidupan, yang mencakup mampu menahan diri dari sikap cepat berpuas diri terhadap pencapaian yang didapatkan dan mengontrol keinginan yang sifatnya merugikan diri, serta memiliki motivasi yang baik dalam dirinya.

- d. Memahami perasaan orang lain (*emphaty*) merupakan kemampuan seseorang untuk peduli terhadap orang lain dapat memperlihatkan bahwa perasaan empati yang dimiliki dikatakan baik. Individu yang memiliki kemampuan empati biasanya mudah peka terhadap apa yang terjadi dan dibutuhkan oleh lingkungan sekitarnya. Sehingga, ia menghargai pendapat orang lain, memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain dan selalu berusaha mendengar keluhan orang lain dengan sepenuh hati. Individu akan menunjukkan respon yang sama dengan lawan bicara saat saling bercerita
- e. Membina hubungan yaitu kemampuan membangun suatu hubungan sangat bermanfaat untuk melatih kemampuan keterampilan individu untuk mendorong kesuksesan dalam hidupnya dan menjadi sosok pemimpin bagi suatu kelompok. Individu yang terampil dalam berkomunikasi adalah adanya suatu keberhasilan dalam menjalin suatu hubungan dengan orang lain. Kemampuan komunikasi yang kurang baik akan menyebabkan individu kesulitan untuk mencapai keinginannya dan sulit memahami kemauan orang lain. Sebaliknya, orang-orang yang hebat dalam keterampilan menjalani hubungan dengan orang lain bisa mendorong kesuksesannya dalam bidang apapun. Individu dapat melakukan beberapa

hal yang positif seperti menunjukkan sikap rendah hati, saling menghormati dan mendapatkan kepercayaan orang lain supaya bisa menciptakan hubungan yang baik antar individu.<sup>57</sup>

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional bisa mempengaruhi kehidupan setiap individu. Menurut Goleman terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional adalah sebagai berikut:

#### **a. Keluarga**

Salah satu sosok penting dalam perkembangan pribadi remaja adalah peran dari keluarga. Pola asuh orang tua yang memberikan pendidikan melalui nilai-nilai kehidupan baik dari segi agama, sosial maupun budaya. Faktor-faktor tersebut sangat bermanfaat dalam mengembangkan kepribadian yang dapat diterima oleh masyarakat.

#### **b. Faktor Psikologis**

Faktor psikologis adalah faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam diri individu. Hal ini berkaitan dengan faktor psikologis yang berguna untuk membantu remaja dalam mengelola, mengontrol serta mengatur emosi remaja secara efektif.

#### **c. Faktor Non Keluarga**

Faktor non keluarga yaitu adanya pendidikan kecerdasan emosi yang dapat diperoleh dari lingkungan masyarakat bermanfaat bagi

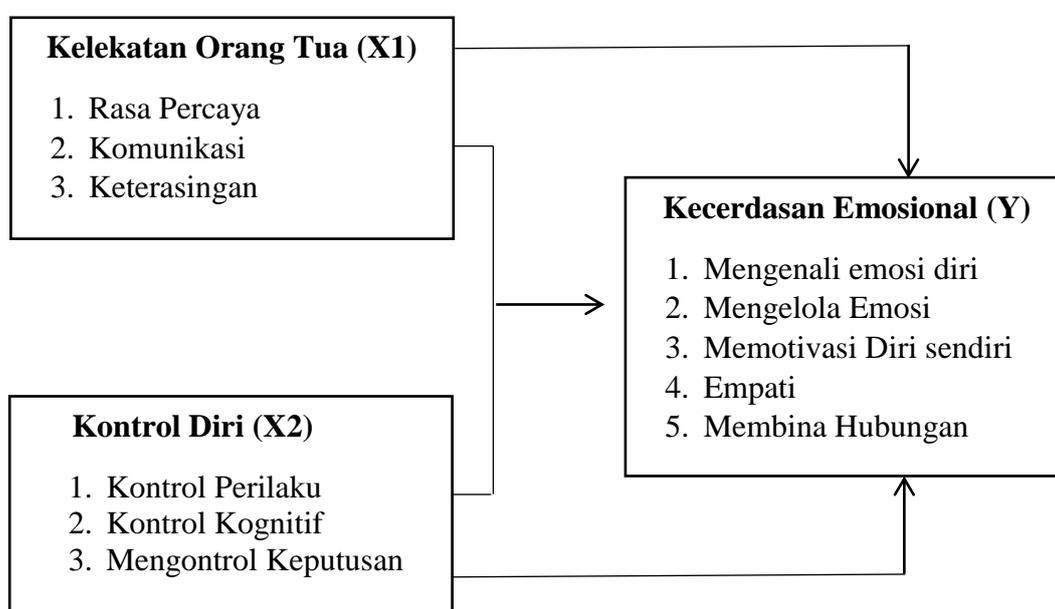
---

<sup>57</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 58-59.

perkembangan fisik dan psikis yang matang dalam diri remaja. Pembelajaran ini umumnya dilakukan dengan cara setiap individu memberikan pengetahuan yang telah diterima kepada orang lain bahwa untuk memahami perasaan orang lain dapat dilakukan dengan memposisikan diri sebagai orang lain yang memiliki emosi yang sama dan cara mengatasi masalahnya dengan solusi yang tepat.<sup>58</sup>

#### D. Hubungan Antar Variabel

Gambar 2.1 Hubungan Antar Variabel



Menurut Cooper dan Sawaf kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi. Kecerdasan emosi menuntut perasaan untuk belajar dalam mengakui, menghargai perasaan pada diri dan orang lain, serta menanggapi dengan tepat dengan menerapkan secara selektif energi emosi dalam kehidupan

<sup>58</sup> Daniel Goleman, *Intelligence Emotional With Practice*, (Jakarta: Media Rozna, 2016), 43.

sehari-hari.<sup>59</sup> Menurut Mu'tadin dikutip dari Arinda Putri remaja sebagai individu perlu memiliki kecerdasan emosi untuk bisa mendapatkan kualitas interaksional yang baik dengan lingkungan masyarakat. Selain itu, kecerdasan emosi yang baik diwujudkan dalam lima aspek diantaranya mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, empati serta membina hubungan. Sehingga, individu dapat menjalankan kehidupan sosialnya dengan baik, tidak mudah stres, dan menjadi teman yang diinginkan di dalam masyarakat. Sebaliknya remaja yang tidak didukung dengan kecerdasan emosi memiliki tingkat emosional yang rendah seperti mudah marah, tidak pandai menempatkan diri di lingkungan masyarakat, sehingga seringkali menimbulkan masalah baik untuk dirinya sendiri maupun orang lain.<sup>60</sup>

Menurut Stanley Hall dikutip dalam Santrock mengatakan bahwa masa remaja adalah periode badai dan tekanan, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormon. Pada masa ini emosi sering tampak sangat kuat, tidak terkendali dan bersifat irasional. Hal ini membuat remaja seringkali dihadapkan dalam berbagai masalah interaksional dengan orang lain. Kecerdasan emosi sangat dibutuhkan oleh seorang remaja, karena dapat dijadikan pondasi untuk mengatasi segala kesulitan yang dihadapi remaja utamanya dalam berhubungan sosial dengan masyarakat.<sup>61</sup>

Kecerdasan emosi tidak terbentuk dengan sendirinya tetapi didapat melalui proses yang panjang. Proses ini berawal dari lingkungan sosial yang terkecil, yaitu keluarga. Menurut Goleman kehidupan keluarga merupakan madrasah yang

---

<sup>59</sup> Robert K. Cooper dan Aywan Sawaf, *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1999), 26.

<sup>60</sup> Arinda Putri, "Hubungan Kelekatan Orang Tua dengan Kecerdasan Emosional Remaja," (Jakarta, Skripsi Universitas Negeri Jakarta, 2016), 5.

<sup>61</sup> J.W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup edisi kelima: Penerj. Achmad Chusairi Juda Damanik Ed. Herman Sinaga, Yati Sumiharti*, (Jakarta: Erlangga, 2002), 53.

pertama bagi anak untuk mempelajari emosi. Remaja memperoleh berbagai pengalaman emosi dari orang tuanya sejak usia anak-anak apabila remaja tersebut memiliki pola kelekatan aman dengan orang tuanya. Cara orang tua mengenali dan mengendalikan emosi, berempati dengan apa yang dialami orang lain serta cara orang tua berinteraksi sosial dengan masyarakat dan berbagai macam pengalaman emosi lainnya akan menjadi sesuatu yang dipelajari remaja, dimaknai, dan distimulasikan oleh mereka sendiri, yang kemudian remaja akan menerapkannya dalam berinteraksi sosial dengan lingkungan.<sup>62</sup>

Kelekatan sendiri terdiri dari tiga aspek yaitu kepercayaan, komunikasi, dan pengasingan. Kepercayaan merupakan aspek yang memiliki skor paling tinggi dibandingkan dengan aspek yang lain. Kepercayaan sendiri meliputi rasa penghormatan dan penghargaan antara figur ibu dan anak. Kepercayaan juga berhubungan dengan kecerdasan emosi seperti dalam penelitian Malekpour yang mengungkapkan bahwa kelekatan aman pada orang tua dapat memberikan dua dasar yang penting bagi seseorang yaitu munculnya rasa percaya kemudian kemampuan untuk mengelola emosi yang baik.<sup>63</sup> Didukung dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyowati yang menyatakan bahwa penerapan komunikasi keluarga sebagai bentuk interaksi orang tua dengan anak memiliki implikasi terhadap emosi seorang anak. Anak akan belajar mengenal dirinya dan memahami perasaannya sendiri maupun orang lain melalui komunikasi yang didapatnya.<sup>64</sup> Hasil penelitian Ryan menyatakan bahwa pengabaian yang dilakukan

---

<sup>62</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 60.

<sup>63</sup> Mokhtar Malekpour, "Effets of Attachment On Early and Later Development," *The British Journal of Developmen Disabilities* 53, No. 2 (2007): 81-95.

<sup>64</sup> Yuli Setyowati, "Pola Komunikasi Keluarga dan Perkembangan Emosi Anak," *Jurnal Ilmu Komunikasi* 2, No. 1 (2015), 68.

orang tua terhadap anaknya dapat menyebabkan timbulnya permasalahan maupun perilaku kekerasan pada remaja.<sup>65</sup>

Selain faktor kelekatan orang tua ada faktor lain yang penting dimiliki untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja yaitu kontrol diri. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Diketahui bahwa kuatnya pengaruh kurangnya kecerdasan emosional dapat memprediksi munculnya perilaku emosi yang tidak terkendali. Ketika emosi pada individu tersebut kuat maka kontrol diri dapat membantu seseorang untuk mengabaikan dorongan dari kurangnya kecerdasan emosional remaja dan juga membantu individu untuk merespon sesuai dengan standar dirinya sendiri maupun standar sosial.<sup>66</sup>

Menurut Averill dikutip dari M. Nur Ghufro dan Risnawita S kontrol diri merupakan variabel psikologis yang mencakup tiga konsep yang berbeda tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi serta kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan suatu yang diyakini. Kontrol diri sebagai sistem kognitif atau suatu keterampilan yang berorientasi pada tujuan. Sehingga, dapat mendorong individu untuk bertindak agar dapat mencapai tujuan tersebut, untuk mengatasi kesulitan terkait dengan pikiran dan perilaku, untuk menunda kepuasan serta mengatasi tekanan.<sup>67</sup>

---

<sup>65</sup> Ryan Joseph P., dkk, "Kenakalan Remaja dalam Kesejahteraan Anak: Menyelidiki Efek Rumah Kelompok," *Tinjauan Layanan Anak dan Remaja* 30, No. 9 (2008), 1088-1099.

<sup>66</sup> Ambarukma Yosi Saputro, "Tingkat Kecerdasan Emosional dan Kontrol Diri Remaja Sekolah Teknik di Jakarta Terhadap Tingkat Agresivitas," *Jurnal Psimphoni* 1, No. 2 (2022), 55.

<sup>67</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruuz Media, 2010), 24.

Kelekatan yang terbina antara orang tua dan remaja serta pengendalian diri yang baik sangat penting, karena bisa membawa perubahan yang positif terhadap kecerdasan emosional. Adapun penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Singgih dan Susanto Putri dikutip dalam *Selviana* pada tahun 2017 berpendapat bahwa kelekatan orang tua dengan anak dapat mencegah perilaku kenakalan pada remaja.<sup>68</sup> Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Feldman dan Weinberger dikutip dalam *Wahida* pada tahun 2011 menyatakan kontrol diri memainkan peran penting dalam meminimalisir kenakalan remaja.<sup>69</sup>

---

<sup>68</sup> Selviana, "Pentingnya Kelekatan Orang Tua dengan Remaja," *Buletin Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara* 3, No. 1 (2017), 32.

<sup>69</sup> S. Wahida, *Pengaruh Dukungan Orang Tua dan Self-control Terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja SMK Bina Potensi Palu-Sulawesi Tengah*, (Jakarta: Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi, 2011), 91.