

MANAJEMEN KONTEKS PENGASUHAN BERBASIS KELEKATAN (ATTACHMENT) UNTUK KECERDASAN EMOSIONAL ANAK USIA DINI

Allyana¹, Yenni Atika², Aulia Marwah³, Kasman⁴

¹ Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal. E-mail: allyanalubis2@gmail.com

² Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal. E-mail: yenniaticah517@gmail.com

³ Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal. E-mail: aulianamiroh@gmail.com

⁴ Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal. E-mail: kasman@stain-madina.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2026-05-31
Review : 2026-05-31
Accepted : 2026-05-31
Published : 2026-05-31

KATA KUNCI

Manajemen Pengasuhan,
Kelekatan, Kecerdasan
Emosional, Anak Usia Dini.

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas manajemen konteks pengasuhan yang berfokus pada teori kelekatan (attachment) terhadap pengembangan kecerdasan emosional anak usia dini. Di era digital saat ini, tantangan pengasuhan semakin kompleks, sehingga diperlukan pendekatan sistematis dalam mengelola interaksi orang tua-anak. Melalui studi literatur dan observasi kualitatif, ditemukan bahwa manajemen pengasuhan yang konsisten, responsif, dan hangat (kelekatan aman) menjadi pondasi utama bagi anak untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Hasil kajian menunjukkan bahwa anak dengan secure attachment memiliki skor regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak dalam pola pengasuhan abai atau ambivalen.

A B S T R A C T

Keywords:

Parenting Management,
Attachment, Emotional
Intelligence, Early Childhood.

This study aims to explore the effectiveness of parenting context management focused on attachment theory toward the development of early childhood emotional intelligence. In the current digital era, parenting challenges have become increasingly complex, necessitating a systematic approach to managing parent-child interactions. Through a literature review and qualitative observation, it was found that consistent, responsive, and warm parenting management (secure attachment) serves as the primary foundation for children to recognize, manage, and express emotions healthily. The results indicate that children with secure attachment exhibit higher emotional regulation scores and better social competence compared to those raised under neglectful, avoidant, or ambivalent parenting patterns. This research emphasizes that the strategic management of the domestic emotional environment is a critical determinant in shaping the "internal working model" that dictates a child's long-term psychological

PENDAHULUAN

Masa usia dini, yang sering disebut sebagai golden age atau periode emas (rentang usia 0 hingga 6 tahun), merupakan fase paling kritis dalam pembentukan fondasi psikologis manusia. Pada periode ini, plastisitas otak berada pada titik tertingginya, di mana miliaran sinapsis terbentuk dan diperkuat melalui pengalaman lingkungan. Salah satu aspek perkembangan yang paling fundamental namun kerap dikesampingkan dalam arus pendidikan formal adalah kecerdasan emosional (EQ).

Di tengah pergeseran paradigma global yang sangat menekankan pada pencapaian akademik dan literasi digital sejak dini, terdapat kecenderungan di mana orang tua lebih memprioritaskan kemampuan kognitif kuantitatif (IQ) dibandingkan kematangan afektif. Padahal, berbagai studi longitudinal menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres, membangun relasi interpersonal yang stabil, dan mencapai kesuksesan profesional di masa depan. Kegagalan dalam mengelola emosi pada masa kanak-kanak sering kali berujung pada masalah perilaku, kecemasan, hingga kesulitan adaptasi sosial di masa remaja (Gowasa, 2025).

Manajemen konteks pengasuhan muncul sebagai kebutuhan mendesak untuk menjembatani kesenjangan ini. Konsep ini merujuk pada upaya sadar dan terencana oleh pengasuh untuk menciptakan sebuah "ekosistem emosional" di dalam rumah yang kondusif bagi pertumbuhan jiwa anak. Dasar dari manajemen ini adalah Teori Kelekatan (Attachment Theory) yang dipelopori oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth. Teori ini menyatakan bahwa kualitas hubungan emosional yang intens antara anak dan figur lekatnya bukan sekadar pelengkap, melainkan kebutuhan biologis primer yang setara dengan kebutuhan akan nutrisi.

Kelekatan yang dikelola dengan baik (kelekatan aman/ secure attachment) berfungsi sebagai "jangkar" psikologis. Ketika seorang anak merasa bahwa kebutuhan emosionalnya dipahami dan direspon dengan konsisten, ia akan mengembangkan rasa percaya pada dunia (basic trust). Rasa aman inilah yang memungkinkan anak berani mengeksplorasi lingkungannya, yang pada gilirannya menstimulasi kecerdasan emosional melalui proses trial-and-error dalam interaksi sosial.

Namun, realita kontemporer menyajikan tantangan baru. Fenomena technoference (interupsi gawai dalam interaksi orang tua-anak) dan tingginya tingkat stres kerja orang tua sering kali mengganggu konsistensi manajemen pengasuhan. Hal ini mengakibatkan pola kelekatan yang tidak stabil, yang secara langsung menghambat perkembangan amigdala dan korteks prefrontal anak dua bagian otak yang bertanggung jawab atas regulasi emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana manajemen konteks pengasuhan berbasis kelekatan dapat diimplementasikan sebagai strategi preventif dan aplikatif. Fokus utamanya adalah memahami mekanisme di mana kelekatan aman dapat mentransformasi respons biologis anak menjadi keterampilan kecerdasan emosional yang matang, sehingga anak tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori Kelekatan (Attachment Theory)

Kelekatan bukan sekadar kasih sayang, melainkan sistem kontrol biologis untuk mencari keamanan. Seorang ahli psikologi dari Inggris pada tahun 1958 bernama John Bowlby mengemukakan bahwa kelekatan merupakan hubungan yang bertahan cukup lama dalam rentang kehidupan manusia yang diawali dengan kelekatan anak pada orangtua. Dengan kata lain bahwa kelekatan adalah pentingnya ikatan antara orangtua dan anak-anak, memenuhi kebutuhan basis yang aman, merasa terikat, dan memiliki realisasi. Kelekatan adalah suatu ikatan emosional yang di bentuk seorang individu dengan orang lain yang bersifat spesifik, mengikat mereka dalam suatu kedekatan yang bersifat kekal sepanjang waktu (Holmes & Bowlby, 1993). Terdapat empat tipologi utama:

1. Secure Attachment: Responsif dan konsisten.
2. Avoidant Attachment: Cenderung mengabaikan kebutuhan emosional.
3. Ambivalent Attachment: Respon yang tidak konsisten (kadang ada, kadang tidak).
4. Disorganized Attachment: Pola asuh yang memicu ketakutan/trauma.

Psikolog Inggris John Bowlby adalah perintis teori kelekatan. Ia mendefinisikan kelekatan sebagai "keterikatan psikologis yang bertahan lama antara manusia." Bowlby tertarik untuk memahami kecemasan dan stres yang dialami anak-anak ketika terpisah dari pengasuh utamanya. Pemikir seperti Freud berpendapat bahwa bayi menjadi terikat pada sumber kesenangan. Bayi yang berada dalam tahap oral perkembangan cenderung terikat pada ibu karena dia memenuhi kebutuhan oral mereka.

Menurut Santrock, Kelekatan yaitu adanya suatu relasi atau antar figur sosial tertentu dengan suatu fenomena tertentu yang dianggap mencerminkan karakteristik relasi yang unik. Jadi kelekatan adalah hubungan yang memiliki karakteristik emosional yang dekat antar dua orang, yang saling mengasihi serta adanya keinginan untuk menjaga kelekatan fisik. Kelekatan anak dengan orang tua terbentuk sejak masa kanak-kanak. Dunia anak orang yang pertama mereka kenal adalah ibu sehingga anak lebih mudah lekat dengan ibu, namun anak juga dekat dengan ayah, saudara kandung dan kakek nenek. Kelekatan menurut teori bowlby kecenderungan dan keinginan seseorang untuk mencari kedekatan dengan orang lain dan mencari kepuasan dalam hubungan dengan orang tersebut, hubungan yang dibina akan bertahan cukup lama dan memberikan rasa aman walaupun figur lekat tidak tampak dalam pandangan anak. Kelekatan sebagai dasar utama bagi pembentukan kepribadian sosial anak (Santrock, 2002).

Lingkungan keluarga adalah salah satu yang paling dekat dan berpengaruh terhadap perkembangan anak. Orang tua yang mengatur lingkungan keluarga secara langsung mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Orang tua berperan utama dalam proses ini (Riza, 2016).

Manajemen Konteks Pengasuhan Berbasis Kelekatan (Attachment) untuk Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini

Kolaborasi yang efektif antara orang tua dan sekolah sangat penting untuk meningkatkan kualitas pendidikan anak. Orang tua dan sekolah memiliki peran yang berbeda namun saling melengkapi dalam mendukung perkembangan dan pembelajaran anak. Untuk mewujudkan kolaborasi yang sinergis ini, diperlukan dukungan berupa program edukasi yang berkelanjutan bagi orang tua. Program-program ini bertujuan untuk memperkuat keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan anak, sehingga mereka dapat berperan lebih aktif dan efektif di rumah maupun di sekolah. Melalui partisipasi dalam program edukasi dan pelatihan yang diselenggarakan oleh sekolah, orang tua akan lebih memahami dan mampu menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam proses tumbuh kembang anak (Albarra, 2024).

Konsep Pengasuhan Anak dalam Pendidikan

Pengasuhan adalah pengetahuan, pengalaman, keahlian dalam melakukan pemeliharaan, perlindungan, pemberian kasih sayang dan pengarahan kepada anak. Selain itu pengertian yang lain dari pengasuhan adalah saat dimana orang tua memberikan sumber daya paling dasar kepada anak, pemenuhan kebutuhan anak, kasih sayang, memberikan perhatian dan mengajarkan nilai-nilai kebaikan kepada anak. Pentingnya pengasuhan juga tertuang dalam Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2020 tentang Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 44 Tahun 2017 Tentang Pelaksanaan Pengasuhan Anak, bahwa pengasuhan anak adalah upaya untuk memenuhi kebutuhan akan kasih sayang, kelekatan, keselamatan, dan kesejahteraan yang menetap dan berkelanjutan demi kepentingan terbaik bagi Anak.

Secara normatif permasalahan pengasuhan anak telah diatur dalam kitab-kitab fiqh klasik maupun kontemporer dengan beberapa perbedaan paradigma dan konsep. Para ulama sepakat bahwasanya hukum pengasuhan, mendidik, merawat anak adalah wajib. Tetapi mereka berbeda dalam hal apakah pengasuhan ini menjadi hak orang tua (terutama ibu) atau hak anak. Ulama madzhab Hanafi dan Maliki berbeda pendapat bahwa hak pengasuhan itu menjadi hak ibu, sehingga ia dapat saja menggugurkan haknya. Sedangkan menurut jumhur ulama pengasuhan itu menjadi hak bersama antara orang tua anak (bapak dan ibu) (Mughniyah 2002).

Orang tua sangat berperan penting dalam membantu membentuk karakter positif anak. Melalui komunikasi terbuka serta memberikan pengawasan, orang tua dapat mengajarkan pentingnya pendidikan, kerja keras, disiplin, dan tanggung jawab kepada anak-anak mereka. Pola asuh orang tua memiliki peran penting dalam perkembangan sosial dan emosional anak, karena keluarga merupakan lingkungan pertama tempat anak belajar berinteraksi. Melalui interaksi awal

inilah, anak mulai memahami konsep diri, emosi, dan bagaimana berhubungan dengan orang lain. Pengaruh keluarga sangat besar dalam membentuk dan mengembangkan kepribadian anak, sebab pengalaman-pengalaman awal yang diperoleh di lingkungan keluarga menjadi fondasi bagi pembentukan sikap, nilai, dan perilaku anak di masa depan. Pola asuh yang positif dan penuh kasih sayang akan membantu anak tumbuh dengan rasa percaya diri, empati, serta kemampuan sosial yang baik, sehingga mereka mampu beradaptasi dengan lingkungan di luar keluarga (Solihah, 2021).

Kecerdasan Emosional (EQ)

Sosial berkaitan erat dengan hubungan antara suatu individu dengan individu lainnya. Sedangkan kecerdasan sosial sendiri adalah suatu kemampuan mengamati dan memahami maksud, dan perasaan orang lain, peka terhadap ekspresi wajah, suara dan gerakan tubuh individu lain dan mampu memberi respons efektif ketika berkomunikasi (Ningsih & Kustomo, 2019).

Menurut Daniel Goleman, EQ mencakup lima domain utama:

1. Kesadaran diri: Mengenali emosi sendiri.
2. Pengaturan diri: Mengelola impuls emosi.
3. Motivasi: Penggerak internal untuk mencapai tujuan.
4. Empati: Memahami perasaan orang lain.
5. Keterampilan sosial: Membangun hubungan yang sehat.

Pada masa usia dini, kemampuan ini tidak berkembang secara otomatis, melainkan melalui stimulasi lingkungan, terutama melalui interaksi dengan orang tua. Perkembangan emosional anak usia dini juga dipengaruhi oleh kemampuan anak dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosinya (Gowasa, 2025).

Perkembangan sosio-emosional pada anak usia dini merupakan aspek fundamental yang mencakup kemampuan mengenal, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat dengan orang lain. Pada masa ini, anak mulai belajar mengidentifikasi perasaan, mengatur ekspresi emosional, dan mengembangkan keterampilan sosial seperti empati. Kualitas kelekatan yang terbentuk antara anak dan pengasuh utama, khususnya ibu, memiliki peranan sentral dalam membentuk perkembangan sosial emosional tersebut. Anak yang memiliki secure attachment biasanya menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik (Hidayah 2025).

Pada usia 3–6 tahun, anak mulai mampu mengidentifikasi perasaan seperti marah, sedih, takut, serta mengembangkan empati dan kontrol diri. Kecerdasan emosional sangat berperan dalam membentuk perilaku individu, termasuk dalam proses belajar. Emosi positif seperti rasa senang, semangat, antusias, dan rasa ingin tahu mampu meningkatkan konsentrasi sehingga individu dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik, misalnya mendengarkan guru, membaca, berdiskusi, serta menyelesaikan tugas dengan disiplin. Sebaliknya, emosi negatif seperti rasa kecewa, tidak senang, dan tidak bersemangat dapat menghambat proses pembelajaran karena individu sulit memusatkan perhatian, sehingga berpotensi mengalami kegagalan dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi menjadi aspek penting dalam keberhasilan individu. Perkembangan emosi pada anak usia dini meliputi kemampuan mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai konteks sosial (Arifah, 2025).

Hati merupakan pusat nilai terdalam manusia yang menggerakkan integritas, motivasi, keberanian, dan komitmen. Menurutnya, hati mampu memahami hal-hal yang tidak dapat dijelaskan oleh logika pikiran. Oleh karena itu, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam belajar, bekerja sama, memimpin, dan melayani (Badruzzaman, 2024).

Manajemen Konteks Pengasuhan Berbasis Kelekatan (Attachment) untuk Kecerdasan Emosional Anak Usia Dini

Istilah Emotional Quotient (EQ) digunakan sebagai analogi dari Intelligence Quotient (IQ) untuk menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat diukur dan dikembangkan. Namun demikian, sebagaimana dinyatakan Fehr dan Russell emosi tidaklah mudah karena emosi merupakan pengalaman rasa yang dirasakan langsung oleh individu dan bukan sekadar konsep yang dipikirkan. Emosi muncul sebagai respons ketika sesuatu yang bermakna terjadi pada individu dan biasanya disertai perubahan fisik dan dorongan untuk bertindak (Ortony, 2022).

Strategi Manajemen Pengasuhan Berbasis Kelekatan

Untuk meningkatkan EQ anak, manajemen pengasuhan harus dikelola melalui tiga pilar utama:

Pilar Manajemen	Tindakan Nyata	Dampak pada EQ Anak
Responsivitas Sensitif	Menanggapi tangisan atau kegelisahan anak dengan segera dan tepat.	Anak merasa divalidasi dan belajar mengenali rasa aman.
Ketersediaan Emosional	Hadir secara fisik dan mental (tanpa distraksi gawai) saat berinteraksi.	Meningkatkan kemampuan empati dan koneksi sosial.
Disiplin Positif	Mengganti hukuman fisik dengan penjelasan logis dan regulasi emosi.	Melatih kontrol diri (<i>self-regulation</i>) tanpa rasa takut.

Manajemen konteks pengasuhan yang berhasil adalah ketika orang tua mampu bertindak sebagai Safe Base (Pangkalan Aman). Saat anak merasa aman secara emosional, amigdala (pusat rasa takut di otak) tidak berada dalam kondisi waspada terus-menerus. Hal ini memungkinkan Prefrontal Cortex (pusat logika dan kendali emosi) berkembang dengan optimal.

Anak yang diasuh dengan pola kelekatan aman akan membangun skema mental bahwa "Saya berharga, dan orang lain dapat diandalkan." Keyakinan internal inilah yang menjadi modal dasar anak dalam berempati dan mengelola konflik di masa depan. Sebaliknya, kegagalan manajemen pengasuhan dalam aspek kelekatan seringkali menghasilkan anak yang memiliki kesulitan dalam mengontrol kemarahan atau justru menutup diri secara emosional. gaya pengasuhan memiliki peran signifikan dalam perkembangan emosional anak usia dini.

Pola asuh demokratis terbukti paling efektif dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional karena memberikan keseimbangan antara kebebasan, bimbingan, kehangatan, dan kedisiplinan. Pola asuh otoriter dan permisif cenderung menghasilkan anak dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih rendah, sesuai dengan teori kecerdasan emosional Goleman yang menekankan pentingnya dukungan emosional dan interaksi reflektif dalam pembentukan kemampuan emosi.

KESIMPULAN

Gaya pengasuhan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap bagaimana anak mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi. Pola asuh demokratis terbukti

paling mendukung perkembangan emosional anak, karena adanya keseimbangan antara kehangatan, komunikasi terbuka, serta pemberian batasan yang jelas. Anak dalam pola ini menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik, percaya diri, mampu bekerja sama, serta menunjukkan empati pada orang lain.

Manajemen konteks pengasuhan berbasis kelekatan bukan sekadar metode, melainkan investasi pada arsitektur otak anak. Kecerdasan emosional tidak tumbuh secara otomatis, melainkan hasil dari interaksi yang dikelola dengan penuh kesadaran (*mindful parenting*). Orang tua harus lebih memprioritaskan kualitas interaksi di atas kuantitas mainan atau fasilitas fisik. Guru hendaknya mengintegrasikan kurikulum berbasis sosial-emosional yang melibatkan partisipasi aktif orang tua.

DAFTAR PUSTAKA

- Albarra.2024. Pengasuhan Melekat Dalam Peningkatan Kualitas Pendidikan Anak. Tesis. Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta
- Arifah, E. N. 2025. Dampak emosi pada perkembangan sosial anak: Membangun keterampilan interpersonal sejak dini. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3, 207–216.
- Badruzzaman, M. F. 2024. Pengelolaan Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur“An Peserta Didik Di SMA Islam PB Soedirman Jakarta. Tesis. Universitas PTIQ Jakarta.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gowasa H. 2025. Hubungan Gaya Parenting Dengan Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 14 (1)
- Holmes J., Bowlby J. 1993. *Attachment Theory Maker of Modern Psychotherap*. London and New York: Routledge, hal. 14-15.
- Mentri Sosial Republik Indonesia. 2020. Peraturan Mentri Sosial No. 1 Tahun
- Mughniyah, M. J. 2002. *Fikih 5 Mazdab*. Jakarta: Lentera
- Ningsih, L. C., & Kustomo. (2019). Hubungan kecerdasan sosial dengan hasil belajar PPKN peserta didik di SMKN 2 Jombang tahun pelajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidikan*, 1(1).
- Ortony, A. (2022). Are All “Basic Emotions” Emotions? A Problem for the (Basic) Emotions Construct. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 41–61.
- Riza, L. U. 2016. Perkembangan Sosial Anak Usia Dini Pengguna Teknologi Digital. *Jurnal Psikosains*, 11(2), 82-98.
- Santrock, W.J., 2002. *Perkembangan Masa Hidup diterjemahkan oleh Achmad Chusairi dan Juda Damanik dari judul Life-span Development*, Jakarta: Erlangga
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The Whole-Brain Child*. Delacorte Press.
- Solihah, S., Ali, M., Yuniarni, D. 2021. Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak di Tk Mujahidin Pontianak. *Jurnal Untan*, 10(9)