

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal, merupakan periode transisi yang penting dalam kehidupan individu. Pada tahap ini, individu diharapkan untuk menyesuaikan diri dengan pola kehidupan baru serta memenuhi harapan sosial yang lebih kompleks. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi aspek penting yang dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain, termasuk hubungan dengan saudara kandung. *Sibling rivalry* atau persaingan antara saudara kandung sering kali dimulai sejak masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa. Ketika individu memasuki masa dewasa awal, dampak dari *sibling rivalry* dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam regulasi emosi. Sehingga kemampuan mengelola emosi yang baik akan membantu individu mengatasi konflik, membangun hubungan yang lebih sehat dengan saudara kandung mereka, serta dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Fase dewasa awal merupakan tahapan perkembangan yang harus dilalui oleh setiap manusia. Masa dewasa awal atau *early adulthood*, merujuk pada periode kehidupan individu yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun, yaitu tahap perkembangan seseorang sedang berada pada puncaknya. Dengan kondisi fisik dan intelektual yang baik, masa dewasa ini akan dimanifestasikan melalui berbagai macam hal, seperti sosialisasi yang luas, semangat hidup yang tinggi, perencanaan

yang jauh ke depan, pengolahan emosi yang baik, dan sebagainya. Dalam fase dewasa awal, individu mengalami berbagai perubahan signifikan secara fisik maupun psikologis. (Putri 2019), menjelaskan bahwa pada fase ini individu berusaha untuk melepaskan diri dari sifat ketergantungan menjadi lebih mandiri terlepas dari orangtua baik dari segi ekonomi, sosiologis, maupun psikologis. Individu memiliki kebebasan dalam memilih dan menentukan masa depan yang lebih realistis.

Santrock (Putri 2019), menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa, dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Pada masa ini, ditandai dengan kegiatan yang bersifat eksperimen, eksplorasi, dan perubahan yang berkesinambungan.

Pada masa dewasa awal, individu akan dihadapkan pada berbagai permasalahan terkait pendidikan, pekerjaan, atau hubungan antara individu lain di lingkungan pertemanan maupun keluarga. Salah satu yang banyak terjadi yaitu *sibling rivalry*. Hurlock (Muranda et al, 2022), mengemukakan bahwa individu mengalami *sibling rivalry* karena adanya sikap orang tua yang tampak lebih menyukai salah satu dari pada yang lain. Sehingga dapat menimbulkan perasaan bahwa orang tua pilih kasih dan hal itu membuat perasaan benci terhadap saudara kandung.

Persaingan antar saudara untuk merebut kasih sayang orang tua seringkali hadir dalam keluarga, persaingan antar saudara ini yang disebut dengan *sibling rivalry*. Konflik persaudaraan dianggap sebagai hal lumrah oleh sebagian orang tua, namun peristiwa tersebut mampu berdampak pada perkembangan anak. Faktanya

banyak hubungan saudara kandung yang terjalin kurang baik sehingga menimbulkan pertengkaran, persaingan, kecemburuan ataupun rasa iri hingga tindakan agresif.

Banyak fenomena *sibling rivalry* yang terjadi di Indonesia. Seseorang yang memiliki saudara di kehidupan mereka seringkali terjadi pertengkaran bahkan perselisihan yang terjadi di dalamnya. *Sibling* dalam konsep psikologi diartikan sebagai saudara laki-laki atau perempuan yang tinggal bersama dalam satu pengasuhan orangtua yang sama. Lahirnya saudara kandung membuat kakak merasa waktu dan perhatian ibu kurang. Selain itu, kakak takut tidak lagi disayang oleh orang tuanya. Dalam sebuah tulisan disampaikan bahwa kecemburuan atau persaingan yang terjadi antara saudara kandung disebut dengan istilah *sibling rivalry* (Promkes RSTT, 2023).

Masalah yang sering terjadi dalam keluarga yang memiliki lebih dari satu anak adalah kecemburuan kakak terhadap adiknya, karena semua perhatian yang sebelumnya diberikan seluruhnya kepada anak pertama mereka, dan ketika kehadiran anak berikutnya, perhatian akan dibagi oleh adik baru. Apabila orang tua kurang memberikan perhatian yang cukup atau tidak memberikan penjelasan tentang hal ini kepada anak pertama mereka, masalah ini dapat menjadi sangat sulit untuk diselesaikan (Putri et al, 2023). Hal ini akan menyebabkan persaingan antar saudara atau yang biasa disebut *sibling rivalry*.

Pada penelitian yang dilakukan Idris dan Purwaka (Ardana 2023), kasus *sibling rivalry* terjadi pada IR (18) dan AU (18). AU dan IR diketahui sering bertengkar karena adanya perasaan iri. IR sering menyuruh AU untuk mengikuti

perintahnya yang membuat AU kesal terhadap kakaknya itu. Lalu, AU dan IR sering berdebat mengenai hal-hal yang dapat membuat mereka kembali bertengkar. Setelah dilakukan wawancara secara mendalam, diketahui AU menyimpan rasa iri terhadap kakaknya karena menurut AU kakaknya lebih banyak mendapatkan perhatian dari orang tuanya dibanding dengannya. Kemudian, orang tua AU sering membanding-bandingkan dirinya dengan kakaknya. Dari kasus *sibling relationship* yang dialami AU dan IR, diketahui kecemburuan yang dialami AU disebabkan kasih sayang orang tua yang tidak merata antara dirinya dan kakaknya dan AU sering dibanding-bandingkan dengan kakaknya.

Menurut Cholid (Salsabila 2024), *sibling rivalry* merupakan perasaan permusuhan, kecemburuan dan kemarahan yang terjadi antar saudara kandung, kakak atau adik atau bukan sebagai teman berbagi tetapi sebagai saingan. Persaingan ini didukung pula dengan keadaan yang memberikan pengaruh negatif terhadap hubungan persaudaraan, seperti terbatasnya interaksi antar keduanya (Duumirrotin & Savira 2022). Oktaviani & Tentama (Duumirrotin & Savira 2022), Aspek dominan yang mempengaruhi *sibling rivalry* adalah kecemburuan terhadap saudara kandung yang memuat faktor penyebabnya. Emosi seperti kecemburuan, kemarahan, atau frustrasi dapat menjadi pemicu utama dari persaingan tersebut.

Sibling rivalry atau persaingan antar saudara kandung adalah fenomena yang sering terjadi di keluarga. *Sibling rivalry* merupakan proses berkelanjutan dari anak-anak, remaja, dan dewasa. Menurut Shaffer (Sasmita 2020), konflik ini biasanya terjadi akibat adanya persaingan, kecemburuan, dan kemarahan antar saudara yang dikenal dengan *sibling rivalry*. Kehadiran salah satu atau dua saudara

dapat pula menyebabkan pertengkaran dan persaingan sehingga memungkinkan terjadinya stress dan kecemasan (Reviyanti & Komalasari 2021). Setiap individu diharapkan dapat mengelola emosi dengan baik ketika dihadapkan pada sesuatu yang membuat tidak nyaman, sehingga tekanan yang diterima dapat dikontrol dengan baik.

Saudara merupakan sumber terpenting dari pembelajaran sosial dan interaksi seseorang. Kepribadian dan perilaku seseorang lebih besar ditentukan oleh hubungan antar saudara. Hubungan antar saudara yang penuh dengan konflik atau *sibling rivalry* akan memberikan dampak buruk bagi perkembangan kepribadian dan perilaku seseorang (Saputri & Sugiariyanti 2016).

Kehadiran saudara dapat membuat individu berperilaku positif, seperti senang dan menyayangi saudaranya. Sebaliknya, kehadiran saudara dapat membuat individu melakukan hal negatif yaitu menganggap saudaranya sebagai saingan. *Sibling Rivalry* merupakan perasaan tidak nyaman yang timbul pada anak akibat kehadiran bayi yang baru dilahirkan dalam keluarga yang dianggap mengancam posisi anak sebelumnya. Ini merupakan bentuk persaingan antara saudara kandung, kakak, atau adik yang terjadi karena anak merasa takut kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang tua, sehingga menimbulkan berbagai pertentangan (Sunarti et al, 2023).

Ketika individu mengalami *sibling rivalry* mereka akan cenderung menunjukkan perilaku agresif yang biasanya menunjukkan regulasi emosi yang buruk. Individu perlu memahami keterampilan regulasi emosi, seperti cara mengidentifikasi perasaan, berbicara dengan jujur tentang perasaan tersebut, serta

menemukan berbagai cara positif untuk mengatasi ketegangan atau persaingan. Pada masa dewasa awal, individu menghadapi tantangan baru dalam membangun identitas diri, hubungan interpersonal, serta kemandirian emosional.

Dengan kata lain, regulasi emosi yang baik dapat menjadi penyeimbang yang mencegah persaingan antar saudara (*sibling rivalry*). Memahami keterkaitan antara regulasi emosi dan *sibling rivalry* sangat penting untuk memberikan wawasan tentang cara individu mengelola konflik keluarga secara lebih efektif dan mempertahankan kesejahteraan mereka.

B. Rumusan Masalah

Masa dewasa awal, yang biasanya terjadi antara usia 18 dan 25 tahun, merupakan masa transisi penting dalam kehidupan seseorang. Pada fase ini, individu sering menghadapi berbagai masalah, seperti membangun identitas, mengubah hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan peran baru. Hubungan saudara kandung dapat memainkan peran yang signifikan dalam mendukung atau menghambat perkembangan psikologis individu dalam berbagai situasi.

Sibling rivalry, sering kali muncul dari dinamika keluarga yang kompleks dan dapat berlanjut hingga dewasa. Ketegangan dalam hubungan dapat terjadi ketika seseorang tidak dapat mengelola konflik dengan baik, sehingga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami komponen yang memengaruhi persaingan saudara pada masa dewasa awal.

Sibling rivalry atau persaingan antar saudara sering kali menjadi isu yang signifikan, terutama pada masa dewasa awal. Dampak terhadap emosinya yaitu

pada diri sendiri yang regresi dan tempramen, tidak bisa bertoleransi terhadap dirinya, tidak memiliki pandangan positif, tidak memiliki sikap hati-hati atas tindakan, serta tidak dapat mengendalikan emosinya. Boyle (Haniyyah et al, 2019), dampak *sibling rivalry* terhadap regulasi emosi akan menghasilkan regulasi emosi yang buruk.

Dalam konteks *sibling rivalry*, regulasi emosi mampu menjadi strategi koping bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi emosi dalam hal ini dapat membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya (Saputri & Sugriyanti, 2016). Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, individu mampu membangun komunikasi yang efektif dan menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Frijda (Uci & Savira 2019), mengungkapkan bahwa individu tidak hanya memiliki emosi, akan tetapi juga memerlukan cara untuk mengatur emosinya, hal ini yang disebut sebagai regulasi emosi, artinya individu perlu mengambil sikap dalam mengelola emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka. Salah satu aspek penting yang memengaruhi keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan hidup adalah kemampuan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat. Gross (Rahma et al. 2023), mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menilai, mengendalikan, dan menerapkan emosi dengan tepat untuk mencapai keseimbangan emosi (*emotional stability*). Kemampuan ini sangat relevan dalam

konteks hubungan interpersonal, termasuk hubungan dengan saudara kandung atau *sibling rivalry*.

Kemampuan regulasi emosi tidak muncul dengan sendirinya, tetapi diperoleh dari interaksi dengan lingkungannya, terutama keluarga. Selain orang tua, saudara juga memiliki peran penting dalam regulasi emosi seseorang. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosinya dengan cara yang adaptif. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu untuk menenangkan diri ketika merasa marah atau cemburu terhadap saudaranya. Mereka mungkin lebih mampu menyelesaikan permasalahan dengan cara yang lebih efektif tanpa merusak hubungan dengan saudara mereka.

Pengelolaan emosi yang baik diperlukan setiap individu untuk menghadapi berbagai persoalan yang terjadi di sekitar. Hubungan saudara merupakan hal yang tidak dapat dihindari bagi seseorang yang memiliki saudara di kehidupannya. Hubungan yang terjadi antar saudara akan berpengaruh pada perkembangan emosi, sehingga banyak terjadi pertengkaran antara saudara yang membuat suasana rumah menjadi tidak nyaman.

Howe & Recchla (Saputri & Sugriyanti, 2016), hubungan antar saudara merupakan media bagi individu untuk belajar mengenai keterampilan emosi dan cara menjalin hubungan dengan orang lain. Individu yang memiliki konflik dalam hubungan antar saudara cenderung kurang mampu melakukan regulasi emosi. Hubungan antar saudara sering kali terjadi konflik, memiliki agresifitas yang tinggi, kekerasan, menyakiti dan konflik sering berakhir dengan buruk. Individu yang

mengalami konflik dengan saudara kandungnya akan memiliki kecenderungan untuk melakukan kekerasan ketika dewasa.

Dampak dari *sibling rivalry* dapat sangat signifikan. Konflik terjadi apabila saudara saling bertentangan atau berlawanan pada akhirnya memunculkan perilaku melawan, menolak, dan protes. Sikap cemburu muncul karena adanya ketidakpuasan terhadap perlakuan orang tua yang berbeda-beda. Sedangkan perasaan kesal dilampiaskan kepada saudaranya karena tidak berdaya untuk melampiaskan kepada orang tua. Bentuk dari *sibling rivalry* ini adalah perilaku agresif seperti marah, memaki, memukul, mencubit, atau bahkan melukai yang berat kepada saudaranya (Duumirrotin & Savira 2022). Dalam beberapa kasus ekstrem, konflik antar saudara bahkan dapat berujung pada kekerasan fisik, seperti yang dilaporkan dalam beberapa kasus di media.

Dalam berita yang dimuat oleh IDN Times Jateng pada tanggal 30 November 2022, yaitu “Kasus Pembunuhan di Magelang Dipicu Perilaku *Sibling Rivalry*”. Kasus pembunuhan sekeluarga di Mertoyudan Kota Magelang akibat diracun oleh anak kandungnya disebabkan adanya sikap kecemburuan berlebih di lingkungan keluarga tersebut. Seperti diketahui, seorang pelaku berhasil ditangkap Polresta Magelang karena terbukti meracuni ketiga korban di rumah Dusun Prajenan RT X/RW I, Desa Mertoyudan, Kecamatan Mertoyudan, Senin (28/11/2022). Seorang Psikolog dari RS Santo Elisabeth Semarang, Probawatie Tjondronegoro menyatakan tindakan anak bungsu yang melakukan pembunuhan terhadap keluarganya sendiri disebabkan sejumlah faktor. Ia mengungkapkan

perlakuan yang membeda-bedakan di lingkungan keluarga dapat memicu adanya tindakan nekat dari si anak bungsu tersebut.

Sebagian besar penelitian tentang *sibling rivalry* dan regulasi emosi berfokus pada masa kanak-kanak atau remaja. Studi tentang hubungan kedua aspek ini pada masa dewasa awal, masih terbatas. Ada celah pengetahuan mengenai proses dinamika ini, yang berubah seiring bertambahnya usia. Masa dewasa awal merupakan fase kritis, ketika individu mulai membangun identitas diri dan hubungan sosial yang lebih kompleks, sehingga penting untuk memahami pentingnya regulasi emosi dalam memengaruhi dinamika hubungan saudara kandung dalam fase ini.

Berdasarkan uraian di atas, maka diajukan rumusan permasalahan adakah hubungan antara regulasi emosi dengan *sibling rivalry* pada masa dewasa awal ?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan, “Adanya Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Sibling Rivalry* pada Masa Dewasa Awal”.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman tentang cara regulasi emosi dalam mempengaruhi *sibling rivalry*, serta memberikan kontribusi pada Psikologi Perkembangan. Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai intervensi untuk mengurangi *sibling rivalry* dan meningkatkan regulasi emosi positif di kalangan individu dewasa awal.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi bahwa dengan regulasi emosi yang baik, individu dewasa awal dapat lebih efektif dalam menangani konflik yang muncul dari *sibling rivalry*, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah secara konstruktif. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan kepada orang tua mengenai pentingnya regulasi emosi dalam mengelola *sibling rivalry*, sehingga dapat menciptakan lingkungan keluarga yang harmonis.

