

BAB I

PENDAHULUAN

Salah satu tahap perkembangan manusia adalah masa remaja/ *adolescence*, yang merupakan fase peralihan dalam proses pertumbuhan menuju kedewasaan, menunjukkan adanya transformasi pada aspek biologis, psikologis dan sosial. Secara psikologis, Piaget (dalam Ali & Asrori, 2017) mengemukakan bahwa masa remaja merupakan suatu tahapan umur dimana individu mulai berinteraksi di kalangan masyarakat yang telah mencapai kedewasaan, juga fase di mana anak tidak merasa berada di posisi yang lebih rendah dibandingkan orang yang lebih tua, melainkan merasa sejajar atau setidaknya berada pada tingkatan yang setara.

Masa remaja umumnya diklasifikasikan ke dalam tiga tahapan, yaitu: (1) Fase remaja awal (12-15 tahun), ditandai dengan peralihan individu dari peran sebagai anak-anak menuju upaya membangun kemandirian dan identitas diri yang unik, serta mulai melepaskan ketergantungan terhadap orang tua. (2) Fase remaja pertengahan (15-18 tahun), yang ditandai oleh perkembangan signifikan dalam kemampuan kognitif dan pola berpikir yang semakin kompleks. (3) Fase remaja akhir (19-22 tahun), yang merupakan fase persiapan akhir individu untuk memasuki peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa (Konopka, dalam Agustiani, 2006). Pada masa remaja, keterampilan berpikirnya sudah tumbuh dengan baik, yang memungkinkan dapat menghadapi tekanan/ perubahan emosinya. Namun masih banyak remaja yang kesulitan dalam mengontrol emosi, sehingga mengakibatkan mereka mengalami depresi, kemarahan, dan kesulitan dalam mengatur perasaan (Yusuf & Sugandhi, 2011).

Fase remaja merupakan masa sekolah, dan siswa SMA umumnya berada dalam fase remaja. Siswa SMA yang memasuki usia remaja, mulai membangun pemahaman yang lebih mendalam mengenai nilai, norma, dan prinsip etika yang berlaku dalam masyarakat (Ali & Asrori, dalam Addzaky 2024). Saat memasuki fase akhir remaja, siswa SMA dihadapkan pada tantangan perkembangan yang krusial, yakni meningkatnya kemandirian dan tanggung jawab. Pada tahap ini, mereka mulai mengambil keputusan lebih banyak secara mandiri dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, sosial, dan pribadi. Kemandirian siswa SMA terlihat melalui kemampuannya dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, dan menangani tanggung jawab dengan baik.

Pada tahap ini, individu mulai mengasah keterampilan dalam merancang jadwal kegiatan, menyelesaikan tanggung jawab akademik secara mandiri, serta mengelola waktu untuk kegiatan sosial dan pengembangan minat pribadi (Ajhuri, dalam Addzaky 2024).

Seperti kasus yang dialami oleh Sandrinna Michelle seorang *public figur* dengan ibunya telah menghadapi perselisihan. Salah satu contoh konflik antara anak dan orang tua ditunjukkan melalui kasus yang dialami oleh Sandrinna Michelle, seorang figur publik, yang diketahui terlibat perselisihan dengan ibunya. Konflik ini pertama kali terungkap pada November 2023, ketika sang ibu membagikan beberapa unggahan di Instastory yang berisi kritik keras terhadap anaknya. Dalam unggahan tersebut, ibu Sandrinna menyatakan bahwa putrinya mulai menjauh dari nilai-nilai keagamaan dan melupakannya sejak menjalin hubungan dengan seseorang yang diduga merupakan pasangan Sandrinna (suara.com 2024). Kasus lain terjadi pada seorang remaja berinisial HA (14) yang tinggal di Tebet, Jakarta Selatan. Remaja tersebut dilaporkan oleh ibunya setelah meninggalkan rumah selama tiga hari. Berdasarkan keterangan yang disampaikan, HA sebelumnya sempat terlibat pertengkar dengan ibunya. Meskipun awalnya berpamitan untuk pergi ke sekolah, HA tidak kembali dalam waktu yang diharapkan. Ibunya mengungkapkan adanya kesalahpahaman antara mereka yang diduga menjadi pemicu HA memutuskan untuk meninggalkan rumah (detik.com 2023).

Kasus senada juga dialami oleh siswa/i di SMA Swasta Panca Budi. Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa siswa/i kelas X dan XI, SN salah satunya, ia pernah beradu mulut dengan adik kandungnya dikarenakan adik sering meminjam bajunya dan tidak mengembalikannya sehingga membuat SN kesal hingga terjadilah pertengkarannya. RA juga mengakui sering bertengkar dengan adiknya di rumah karena sering menundanunda pekerjaan rumah yang ditugaskan kepadanya sehingga RA merasa jengkel pada adiknya. Sementara RA memiliki prinsip yang tegas berbeda dengan sang adik yang suka menunda-nunda pekerjaan. Perbedaan pandangan itulah yang sering memunculkan pertengkarannya di antara mereka. Begitu pula kasus yang dialami oleh AA terhadap abang kandungnya, mereka bertengkar dikarenakan perbedaan uang saku dimana orang tua memberikan uang saku abang AA lebih banyak daripada AA sendiri. Hal tersebut membuat AA merasa kesal sehingga menimbulkan rasa iri dan kecemburuan AA terhadap abangnya.

Beberapa kasus diatas, menunjukkan bahwa masalah yang dialami seorang remaja akan berpengaruh pada interaksinya dengan keluarga serta lingkungannya sehingga perlu dilakukan suatu upaya agar remaja dapat mengontrol emosi yang dirasakannya atau dikenal dengan istilah regulasi emosi. Menurut Gross, (dalam Pohan, dkk., 2023), regulasi emosi merupakan proses seseorang mengembangkan dan memahami cara untuk mengekspresikan perasaannya, serta dianggap sebagai keterampilan untuk mengevaluasi dan mengenali reaksi emosional yang terkait dengan tindakan tertentu, dengan pendekatan yang bervariasi pula. Thompson, (dalam Hasmarlin, 2019) menyebutkan bahwa pengaruh regulasi berasal dari dua hal yakni dari perasaan individu (proses intrinsik) serta pengaruh dari lingkungan (proses ekstrinsik), yang bersama dengan proses intrinsik berperan dalam memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan respons emosional secara mendalam guna mencapai tujuan tertentu.

Regulasi emosi mencakup beberapa aspek penting yaitu (1) Memonitor emosi/*emotions monitoring* yaitu kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami proses yang terjadi dalam dirinya. (2) Evaluasi emosi/ *emotions evaluating* yaitu kemampuan seseorang dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dirasakan sehingga tidak memberikan dampak yang mendalam. (3) Modifikasi emosi/ *emotions modifications* yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah emosinya guna memotivasi diri, khususnya dalam situasi yang penuh tekanan (Gross & Thompson dalam Rusmaladewi, dkk., 2020). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi pada remaja. Salah satunya diungkap Kim, (dalam Saputri & Sugiaryanti., 2016) bahwa hubungan yang terjalin antar saudara akan mempengaruhi perkembangan emosi remaja dan hubungan ini juga berpengaruh pada *attachment*, regulasi emosi, dan temperamen remaja.

Dalam kaitannya dengan hubungan antara saudara kandung dan regulasi emosi, penelitian yang dilakukan oleh Saputri dan Sugiaryanti, (2016) pada anak usia akhir kanak-kanak menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *sibling rivalry* dan regulasi emosi, dengan koefisien korelasi $r = -0,169$ dan nilai signifikansi $p = 0,038$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *sibling rivalry*, maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi individu, dan sebaliknya. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian Haniyyah dkk., (2019) yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 85 Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan

antara *sibling rivalry* dan regulasi emosi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,589 dan nilai koefisien determinasi sebesar 34,7%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *sibling rivalry* yang dialami seseorang, maka semakin rendah pula kemampuannya dalam mengatur emosi.

Menurut Cholid, (dalam Idris, 2018), *sibling rivalry* merupakan bentuk perasaan negatif yang mencakup permusuhan, kecemburuan, dan kemarahan yang muncul di antara saudara kandung, di mana kakak maupun adik tidak dipandang sebagai rekan berbagi, melainkan sebagai pesaing. Selanjutnya, Wong (dalam Haniyyah dkk., 2019) menjelaskan bahwa *sibling rivalry* adalah fenomena yang muncul ketika seseorang merasakan kehadiran anggota keluarga baru, sehingga memunculkan perasaan adanya kompetitor dalam memperoleh perhatian serta kasih sayang dari orang tua.

Ada 3 aspek yang mengarah pada *sibling rivalry*, sebagaimana diutarakan Shaffer, (dalam Mayangsari, dkk., 2009) diantaranya: (1) Rasa iri, yakni emosi/ perasaan negatif yang ditandai dengan perasaan terancam kehilangan kasih sayang dan perhatian orang tua karena adanya saudara kandung. Perasaan iri tidak hanya terjadi pada anak sulung, perasaan iri bisa saja muncul pada anak yang lebih muda dengan melihat saudaranya lebih berkembang atau berprestasi. (2) Kompetisi/ persaingan, persaingan antara saudara kandung menunjukkan usaha untuk memperlihatkan kelebihan dan keunggulan diri bahwa dirinya lebih baik dengan tujuan memperebutkan perhatian orang tua. Seiring bertambahnya usia persaingan antar saudara berkembang menjadi persaingan kekuatan dan penghargaan seperti prestasi sekolah dan kejuaraan. (3) Kebencian, pada saudara merujuk pada perasaan negatif berupa rasa sakit, kemarahan, dan permusuhan yang disertai keinginan untuk melukai dan menyakiti saudara kandungnya.

Selain *sibling rivalry*, ada faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi. Sebagaimana diungkap Coon, (dalam Rusmaladewi dkk., 2020) antara lain: (1) Usia, seiring bertambahnya usia maka kemampuan seseorang dalam regulasi emosi cenderung meningkat. (2) Jenis kelamin, perbedaan cara pria dan wanita dalam menunjukkan emosi, baik melalui kata-kata/ ekspresi wajah yang cenderung sesuai dengan gender mereka. (3) *Religiusitas*, setiap agama memberikan ajaran kepada pengikutnya untuk mampu mengendalikan emosi. (4) Kepribadian, seseorang yang memiliki kepribadian ‘*neuroticism*’ yang ditandai oleh sifat sensitif, suasana hati yang berubah-ubah,

kecemasan, serta rendahnya kemampuan untuk mengatasi stres, akan cenderung memiliki keterampilan regulasi emosi yang kurang baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyadari bahwa banyak remaja mengalami persaingan antar saudara, hingga menyebabkan rasa iri dan kecemburuhan yang berdampak negatif pada pengelolaan regulasi emosi mereka. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "**Regulasi emosi ditinjau dari sibling rivalry pada remaja**". Dengan hipotesa penelitian yaitu terdapat keterkaitan negatif yang signifikan antara *sibling rivalry* terhadap regulasi emosi pada remaja, dimana semakin meningkat *sibling rivalry*, maka kemampuan regulasi emosi semakin menurun. Sebaliknya semakin menurun *sibling rivalry*, maka kemampuan regulasi emosi akan semakin meningkat.

Sehubungan dengan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *sibling rivalry* dengan regulasi emosi pada remaja. Adapun tujuan dari studi ini yakni untuk mengidentifikasi adanya keterkaitan antara *sibling rivalry* dan regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik dari segi teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman ilmiah mengenai pengaruh *sibling rivalry* terhadap kemampuan regulasi emosi. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan membantu remaja dalam mengenali dan mengelola emosi yang muncul akibat persaingan dengan saudara kandung. Selain itu, orang tua diharapkan memperoleh wawasan untuk menerapkan pola asuh yang adil guna mengurangi dampak negatif dari *sibling rivalry*.