

HUBUNGAN SIBLING RIVALRY DENGAN EMOTIONAL REGULATION REMAJA

Syadza Haniyyah^{1,a)}, Tarma^{2,b)}, Mulyati^{3,c)}

[a\) shaniyyah@gmail.com](mailto:shaniyyah@gmail.com), [b\) tarmasae@gmail.com](mailto:tarmasae@gmail.com), [c\) imoel.mulyati@gmail.com](mailto:imoel.mulyati@gmail.com)

¹⁾Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Universitas Negeri Jakarta
Jalan Rawamangun Muka Jakarta Timur 13220

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran tentang hubungan *sibling rivalry* dengan *emotional regulation* remaja. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas 85 Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan metode survei. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X,XI,XII dengan jumlah sampel sebesar 36 responden. Teknik pengambilan data menggunakan nonprobability sampling yaitu sampling jenuh. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan taraf signifikan 0,5 diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu sebesar $4,25 > 1,65$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variable *sibling rivalry* dengan *emotional regulation*. Berdasarkan hasil pengujian koefisien determinan diperoleh hasil 34,7% dan hasil uji korelasi -0,589 yang berarti negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa *sibling rivalry* yang dialami oleh seseorang semakin meningkat maka *emotional regulation* seseorang akan rendah. Dan terdapat hasil yang negative tetapi signifikan di kedua variable tersebut.

Kata kunci: Emotional Regulation, Remaja, Sibling Rivalry.

The Relationship Between Sibling Rivalry with Adolescent Emotional Regulation

ABSTRACT

This research aims to determine the extent of competition among siblings and the emotional impact in this causes. The method used for this study is a survey method with a saturation sampling. The data was collected from the survey that was conducted amongst 36 random participants.. Hypothesis test results using the t-test with a significant level of 0.5 obtained by $L_{hitung} < L_{tabel}$ which is equal to $4,25 > 1,65$. This research shows that there is a significant amount of cases with emotional impact caused by sibling rivalry. From the results of the determinant coefficient obtained 34,7% and the test results of -0,589 which are negative, From this research, we can conclude that sibling with rivalry amongst them causes them to have a negative relationship. And the more sibling rivalry happened between siblings it gave the effect to emotional regulations.

Keywords: Adolescent, Emotional Regulation, Sibling Rivalry.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja banyak terjadi perubahan pada diri individu. Salah satu yang mengalami perubahan adalah aspek emosional karena remaja mengalami perubahan *mood*. Menurut Hall (Papalia, Olds, & Feldman, 2001) mengatakan bahwa remaja adalah masa "*storm & stress*" yang terjadi karena adanya usaha remaja untuk menyesuaikan diri dan lingkungannya. Remaja usia (12-21 tahun) yang sedang dalam tahap pencarian identitas menjadi rentan terhadap timbulnya permasalahan salah satunya adalah perilaku yang dipandang sebagai masalah dalam segi sosial.

Secara psikologis, menurut (Piaget, 2006) masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Masa remaja membutuhkan pengakuan dan penghargaan bahwa mereka telah mampu berdiri sendiri, mampu melaksanakan tugas-tugas seperti layaknya orang dewasa, dan dapat bertanggung jawab atas sikap dan perbuatan yang dikerjakan (Djamarah, 2008).

Berdasarkan hasil data yang di peroleh *Juvenile Court Statistic of Unites States*, pada tahun 2017 terjadi 1.058.500 kasus kenakalan remaja di seluruh dunia. *Juvenile court* memproses 33,8% kasus kenakalan untuk setiap 1.000 remaja. Remaja wanita dilaporkan sebanyak 293.700 kasus dan remaja laki-laki sebanyak 764.800 kasus dengan usia remaja di bawah 16 tahun menepati 53% dari semua kasus yang dilaporkan.

Berdasarkan studi kasus awal ditemukan permasalahan yang terjadi disekolah SMA Negeri 85 Jakarta dan informasi yang didapatkan dari guru bimbingan konseling menyatakan terdapat 39 siswa yang melakukan tindakan yang tidak sesuai norma di sekolah, seperti: berkelahi (5 orang), tidak masuk sekolah tanpa izin / membolos (6 orang), membohongi guru (5 orang), senioritas (6 orang), terlambat sekolah (7 orang), melawan guru (4 orang), berbicara tidak sopan (6 orang) dalam rentang waktu 2017 sampai dengan 2018.

Seorang remaja yang melakukan kenakalan remaja atau perilaku yang tidak baik di lingkungannya dapat dikatakan bahwa seseorang memiliki regulasi emosi yang tidak terkontrol, dimana seseorang tidak dapat mengatur emosi yang dirasakannya dan bagaimana seseorang mengeskpresikan emosinya. Perilaku emosi seseorang dalam kehidupan sehari-hari membutuhkan suatu usaha dalam mengontrol emosi tersebut dalam keadaan senang atau tidak senang. Dalam mengontrol emosi dibutuhkan suatu kemampuan di dalam diri seseorang, yang disebut dengan *emotional regulation* atau regulasi emosi yaitu strategi yang dilakukan seseorang untuk memelihara menaikkan, dan menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar.

Emotional regulation adalah suatu usaha dan kemampuan yang dilakukan seseorang untuk menghalangi perilaku yang tidak tepat akibat kuatnya emosi negatif dan positif yang dirasakan. *Emotional regulation* juga dapat dinyatakan sebagai kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Untuk mengatur perasaan, reaksi, fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, dalam Anggraeny, 2014). Regulasi emosi juga dapat mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu, misalnya orang tetap tenang dalam situasi tertekan.

Ciri-ciri remaja yang memiliki *emotional regulation* yang buruk di sekolah antara lain berkelahi, tidak masuk sekolah tanpa izin (membolos), membohongi guru, senioritas, melawan guru, berbicara tidak sopan.

Dari data yang di dapatkan dari Komnas Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan bahwa adanya perilaku orang tua yang masih membanding-bandingkan anak yang satu dengan yang lainnya di tahun 2017 sebesar 37,4% di lakukan oleh ayah, 43,4% di lakukan oleh ibu, dan 84,8% terjadinya *sibling rivalry* di dalam keluarga.

Sibling rivalry merupakan hal yang terjadi pada seseorang terhadap kehadiran anggota baru dalam keluarganya. seseorang merasa tersaingi dalam mendapatkan

perhatian dan kasih sayang dari orang tua. Kecemburuan tersebut dapat diekspresikan dengan perubahan tingkah laku, seperti marah, ngambek, uring-uringan. Kecemburuan atau ketidaksukaan anak yang alamiah terhadap anak baru dalam keluarga dinamakan persaingan *sibling rivalry* (Wong, 2008). *sibling rivalry* adalah suatu kompetisi atau persaingan antara saudara kandung baik adik dan kakak laki-laki, adik dan kakak perempuan untuk mendapatkan perhatian lebih dari orang tua. Ciri khas yang sering muncul pada *sibling rivalry*, yaitu: egois, suka berkelahi, memiliki kedekatan khusus dengan salah satu orang tua, mengalami gangguan tidur, kebiasaan mengigit kuku, hiperaktif, suka merusak, dan menuntut perhatian lebih banyak (Sains, 2009).

Sibling rivalry mengakibatkan dampak yang tidak baik di dalam keluarga karena dapat memperburuk keharmonisan di dalam keluarga. Perselisihan yang terjadi antara saudara kandung juga berdampak kepada psikologis dan orang tua akan merasakan kesedihan karena anak-anaknya tidak dapat harmonis dan akur. Dampak *sibling rivalry* terhadap *emotional regulation* akan menghasilkan *emotional regulation* yang buruk, menurut Boyle (2004: 8). Dampak terhadap emosinya yaitu pada diri sendiri yang regresif dan tempramen, tidak bisa bertoleransi terhadap dirinya tidak memiliki pandangan positif, tidak memiliki sikap hati-hati atas tindakan, tidak dapat mengendalikan dirinya (emosi) dan dapat disimpulkan bahwa dampak dari *sibling rivalry* dapat memberikan efek yang negatif terhadap *emotional regulation* seseorang. Peristiwa yang dialaminya dapat menimbulkan rasa dan perilaku yang buruk, seperti mendendam, dengki sesama saudara, ingin melukai saudaranya, dan merasa bahwa saudara kandungnya adalah musuh di dalam keluarga dan tentu saja dapat mengganggu keharmonisan di dalam keluarga.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin meneliti tentang "Hubungan *Sibling Rivalry* dengan *Emotional Regulation* Remaja" sebagai judul skripsi karena dari *sibling rivalry* yang terjadi akan menimbulkan suatu permasalahan di dalam keluarga antara kakak atau adik. Emosi yang dirasakan dari perselisihan tersebut akan berdampak pada lingkungan sosialnya, dan dapat diteliti apakah *sibling rivalry* sangat

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dengan survei dengan pendekatan korelasional. Menurut (Sugiyono, 2012) bahwa survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas X sampai XII di Sekolah Menengah Atas Negeri 85 Jakarta yang tergolong usia remaja 16-18 tahun. Adapun jumlah keseluruhan populasi tersebut berjumlah 36 siswa.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dan populasi ini yaitu menggunakan *Saturation Sampling*. Menggunakan teknik ini karena populasi mempunyai anggota/unsur yang sedikit dan semua populasi dijadikan sampel. Pernyataan setiap butir dalam kuesioner diukur dengan menggunakan skala Likert yaitu 1 sampai 4 poin untuk skor terendah yaitu 1 dan untuk skala tertinggi yaitu 4. Instrumen *sibling rivalry* yang digunakan menurut Setiawati & Zulkid, (2007) yaitu anak emas, iri hati, mencari perhatian lebih, tempramen, dan keinginan menang dari saudaranya yang terdiri dari 32 butir pernyataan. Kemudian untuk variabel *emotional regulation* oleh Goleman, (2004) yaitu, *strategies to emotional regulation, engaging in goal directed behavior, control emotional responses, acceptance of emotional* yang terdiri dari 32 butir pernyataan. Dan menggunakan skala likert untuk mengukur instrumen dinyatakan layak atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel *Sibling Rivalry*

Data *sibling rivalry* diperoleh melalui pengisian angket/kuesioner yang berupa skala likert berjumlah 32 pertanyaan oleh 36 responden. Berdasarkan pengolahan data kuesioner diperoleh skor terendah 53, skor tertinggi 88, dan skor rata-rata sebesar 66,88. Varians (s^2) sebesar 4,8743 dan simpangan baku (S) sebesar 349,40. Deskripsi data

dan distribusi frekuensi dukungan keluarga terdiri dari rentang skor sebesar 53. Banyaknya kelas interval 6, dan panjang kelas sebesar 6.

Tabel 1. Presentase Dimensi Variabel *Sibling Rivalry*

NO	Dimensi	%
1	Anak emas	47,45
2	Iri hati	52,31
3	Mencari Perhatian Lebih	58
4	Tempramen	51
5	Keinginan menang dari saudaranya	58,56

No. Dimensi % 1. Anak Emas 47,45% 2. Iri hati 52,31%, Mencari Pehatian Lebih 58%, Tempramen 51%, Keinginan Menang dari Saudaranya 58,56%. Data yang diperoleh dari pengisian angket yang terdiri dari dua dimensi oleh 36 responden. Anak Emas memiliki persentase terendah 47,45% dengan rata-rata WMS 1,90 artinya responden kurang dapat terjadinya anak emas. Persentase tertinggi terletak pada dimensi keinginan menang dari saudaranya sebesar 58,56% dengan rata-rata WMS 2,34 yang artinya responden memiliki keinginan untuk menang dari saudaranya. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa yang terbesar dari per item dimensi adalah keinginan menang dari saudaranya yang menyebabkan terjadi *sibling rivalry* antara kakak atau adik di keluarga.

Variabel *Emotional Regulation*

Data *emotional regulation* diperoleh melalui pengisian angket/kuesioner yang berupa skala likert berjumlah 32 pertanyaan oleh 36 responden. Berdasarkan pengolahan data kuesioner diperoleh skor terendah 51, skor tertinggi 106, dan skor rata-rata sebesar 73,388. Varians (S^2) variabel *emotional regulation* sebesar 6.1342 dan simpangan baku (SD) sebesar 1.2057. Deskripsi data dan distribusi frekuensi prokrastinasi akademik terdiri dari rentang skor sebesar 53. Banyaknya kelas interval 7 dan panjang kelas sebesar 7.

Tabel 2. Presentase Dimensi Variabel *Emotional Regulation*

NO	Dimensi	%
1	<i>strategis to emotional regulation</i>	51,14
2	<i>engaging in goal directed behaviour</i>	53
3	<i>control emotional responses</i>	53,47
4	<i>acceptance of emotional</i>	56

No. Dimensi % 1. *strategis to emotional regulation* 51,14% (2). *engaging in goal directed behaviour* 53% (3). *control emotional responses* 53,47% (4). *acceptance of emotional* sebesar 56%.

Data yang diperoleh dari pengisian angket yang terdiri dari 4 dimensi oleh 36 responden. *acceptance of emotional* memiliki persentase tertinggi yaitu 56% dan WMS 2,23. Dan terendah pada dimensi tersebut adalah *strategis to emotional regulation* 51,14% dan WMS 2,05. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa yang terendah dari per item dimensi adalah *strategis to emotional regulation* yaitu saat seseorang tidak dapat mengontrol emosinya.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 4,25 dengan t_{tabel} sebesar 1,65 karena nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *sibling rivalry* dengan *emotional regulation* remaja, dengan hubungan yang kuat dan signifikan. Yang artinya semakin tinggi terjadinya *sibling rivalry* maka *emotional regulation* semakin rendah.

Keluarga berperan sebagai tokoh penting dalam membangun remaja yang berkompeten, berkakhal mulia dalam segala hal. Dengan banyaknya remaja yang melakukan tindakan *broke the rules* di sekolah, dapat dinyatakan beberapa remaja memiliki permasalahan. Salah satunya terjadinya *sibling rivalry* yang menyebabkan seseorang memiliki sifat tempramen, regulasi, dan sulit untuk mengontrol emosinya (negatif). Permasalahan ini berasal dari dendam saudara yang lebih tua terhadap adik kandung untuk mencuri kasih sayang orang tua. Bersama dengan pelecehan saudara, hasil proses yang negatif sesama saudara akan menimbulkan persaingan anatar saudara kandung dan hubungan yang terganggu atau tidak baik.

Hubungan *sibling rivalry* terhadap *emotional regulation* termasuk kategori sedang karena masih kurangnya tingkat pengetahuan orang tua terhadap *sibling rivalry* yang dialami anak di dalam keluarga. Hal ini sependapat dengan Setiawati & Zulkaida (2007), pertengkaran yang terus menerus dipupuk sejak kecil akan terus meruncing saat anak-anak hingga beranjak dewasa, mereka akan terus bersaing dan mendeki. Menurut Lusa (2010) hal yang dapat dilakukan orang tua dalam mengatasi salah satunya, tidak membanding-bandingkan anatar anak satu sama lain, bersikap adil, tidak memberikan tuduhan tertentu tentang negatif sifat anak.

Dan Ciri-ciri *emotional regulation* yang baik menurut Goleman (2004), yaitu: (a) Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan implus yang merusak dengan efektif. (b) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. (c) Memiliki sikap hati-hati. (d) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi. (e) Memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungannya. Permasalahan yang dialami dapat terjadi karena adanya beberapa faktor yaitu hubungan antara orang tua dan anak, jenis kelamin dan hubungan interpersonal (Nisfianoor dan Yuni Kartika, 2004), usia (Priatna & Yulia, 2006), lingkungan dan pengalaman traumatik (Hendrikson, 2013), religiusitas (Gross, 2007), dan salah satunya adalah hubungan antar saudara kandung atau *sibling rivalry* yang terjadi diantara kakak dan adik. Anak yang berasal dari keluarga harmonis akan tumbuh dengan control dan emosi yang baik dan keluarga berfungsi penting dalam mendidik dan membimbing anak dalam berperilaku, berakhlak mulia, dan dapat diterima di lingkungan masyarakat. Ketika hubungan keluarga dicirikan dengan kemarahan baik antar orang tua, orang tua dan anak, atau antara saudara maka semua anggota keluarga akan menyerupai satu sama lain dalam hal negatif (Brook, 2011).

Untuk perilaku *emotional regulation* yang buruk pada remaja dapat dikurangi melalui keluarga dan peran semua anggota keluarga di rumah. Karena keluarga merupakan tempat pertama kali anak mendapatkan pendidikan. Menurut Anggreiny (2014) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negative yang dirasakan. Dan cara untuk mengurangi perilaku *emotional regulation* remaja menurut Gross (2007), yaitu *antecedent-focused strategy* yang dilakukan seseorang saat emosi muncul dan terjadi sebelum seseorang memberi respon terhadap emosi. Strategi ini menunjukkan bagaimana seseorang mengubah cara berpikir menjadi lebih positif, dan *respon-focused strategy* adalah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi wajah, nada suara, dan perilaku. cara untuk mengatasi dimensi *strategies to emotional regulation* menurut Gross & John, (2007) yaitu *cognitive suppression* dan *cognitive reappraisal* adalah yang melibatkan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi akan memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya. Sedangkan *cognitive suppression* sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu mengurangi emosi yang ekspresif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat korelasi ke arah negatif dan hubungan yang signifikan antara *sibling rivalry* dengan *emotional regulation* remaja. Semakin tinggi *sibling rivalry* yang dialami maka semakin rendah cara remaja dalam mengontrol emosinya atau *emotional regulation*. Tingkat kekuatan hubungan antara *sibling rivalry* dan *emotional regulation* dapat dilihat dari hasil perhitungan uji koefisien determinasi yang menyatakan bahwa 34,7% *sibling rivalry* dengan *emotional regulation* remaja,

sedangkan sisanya 65,3% ditentukan oleh variabel lainnya yang tidak diteliti. Dan Temuan dari penelitian ini memberikan gambaran terkait adanya hubungan negatif dan signifikan antara ke dua variabel tersebut di usia remaja yang artinya semakin tinggi *sibling rivalry* atau persaingan antara saudara akan memberikan hasil yang rendah terhadap *emotional regulation* seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeny, N. (2014). *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Untuk MeningkatkanRegulasi Emosi Pada Rema Korban Kekerasan Seksual*. [Thesis].
- Boyle, W.A. (2002). Sibling rivalry and why everyone should care about this Ageold problem. <http://www.angelifire.com>.
- Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Felson, L. C., & Zielinski, M. A. (1989). Children's self-esteem and parental support. *Journal of Marriage and Family*, 51(3), 727-735.
- Goleman, D. (2004). *Emotinal Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2009). *Emotional Intlligence "kecerdasan Emosional EL lebih penting dari pada IQ"*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotional Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hendrikson. (2013). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Emosi. [http://majalahsiantar.blog.spot.com /2013 /10/22/faktor-faktor-yangmempengaruhiemosi/-10](http://majalahsiantar.blog.spot.com/2013/10/22/faktor-faktor-yangmempengaruhiemosi/-10), diakses pada tanggal 24 Febaruari 2018.
- Howe,N & Recchla, H. (2006). *Sibling Relations and Their Impact on Children's Development*.Journal
- <Http://www.kpai.go.id/berita/kpai-kasuskekerasan-siswa-sd-di-bukittinggididuga-efek-game-dan-filmkekerasan/>. Diunduh pada 19 April 2018.
- Hurlock. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lusa. (2010). *Sibling Rivalry*. <http://www.lusa.web.id>. Diunduh 26 April 2018. Priatna & Yulia. 2006. *Mengatasi Persaingan Antar Saudara Kandung Pada Anak-anak*. Jakarta : P.T. Elek Media Komputindo.
- M. Nisfianoor, Yuni Kartika. 2004. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. Vol, 2, No. 2, Desember, 2004. Hal: 160.
- Papalia, D.E., Old, S.W., Feldman, & R.D. (2011). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Piaget Jean, *Antara Tindakan dan Pikiran*, diterjemahkan oleh Agus Cremers, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta: 2006.
- Priatna & Yulia. 2006. *Mengatasi Persaingan Antar Saudara Kandung Pada Anak-anak*. Jakarta : P.T. Elek Media Komputindo.
- Setiawati, I. & Zulkida, A. (2007). *Sibling Rivalry Pada Anak Sulung yang Diasuh oleh Single Father*. [Jurnal]. Depok: Universitas Gunadarma. Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sibling rivalry. (2018). Available : https://en.m.wikipedia.org/wiki/Sibling_rivalry
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wong, Donna L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*. Jakarta: EGC