
ARTIKEL PENELITIAN

STRATEGI REGULASI EMOSI REMAJA KEMBAR IDENTIK YANG MENGALAMI *SIBLING RIVALRY*

Ni Kadek Ady Maytri Wulandari & Hamidah

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran strategi regulasi emosi remaja kembar identik yang mengalami sibling rivalry serta faktor-faktor sibling rivalry pada remaja kembar identik. Penelitian ini menggunakan perspektif teori sibling rivalry oleh Boyle (1999) dan strategi regulasi emosi oleh Gross (2007). Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan tipe studi kasus. Penelitian ini melibatkan empat orang partisipan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 2 remaja kembar identik laki-laki menggunakan antecedent-focused strategies penyebaran atensi dan 2 remaja kembar identik perempuan menggunakan seleksi situasi, serta semua subjek melakukan response-focused strategies. Faktor-faktor sibling rivalry pada remaja kembar identik berbeda, namun semua subjek terpenuhi faktor anak yang lebih tua mulai mengganggu saudara yang lebih muda dan faktor jenis kelamin yang sama antara kakak dan adik memungkinkan masalah sibling rivalry meningkat.

Kata kunci: remaja kembar identik, sibling rivalry, strategi regulasi emosi

ABSTRACT

The purpose of this study is to get an emotion regulation strategies overview of identical twins adolescent who experienced sibling rivalry and also factors of sibling rivalry in adolescents identical twins. This study uses a perspective from theory of sibling rivalry by Boyle (1999) and emotion regulation strategies by Gross (2007). It is a qualitative method research with the study case type. The study were involved by four participants. This research showed that two identical twin adolescence male used antecedent-focused strategies of attention spreading and two identical twin adolescence female used selection the situation, as well as all subjects performing response-focused strategies. The factors of sibling rivalry on identical twins adolescent are different, but all subjects fulfilled factor of older siblings that begin to disturb the younger siblings and the factors of the same gender between brother and sister enabling increased sibling rivalry issues.

Key words: emotion regulation strategies, identical twins adolescent, sibling rivalry.

Korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286, surel: hamidah@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Kelahiran anak kembar mengacu pada kelahiran dua atau lebih bayi dalam jangka beberapa jam atau hari, dapat berupa kembar dua, kembar tiga, kembar empat, dan kembar lima. Terdapat kesulitan dalam merawat maupun mendidik anak kembar bagi orangtua yang belum mengetahui bagaimana cara mengasuh dengan tepat anak kembar mereka, sehingga salah satu dari anak kembar merasa tidak dipedulikan, tidak diperhatikan yang kemudian timbul rasa tidak adil dan hal tersebut dapat memicu timbulnya perilaku sibling rivalry pada anak kembar sebagai bentuk kompetisi untuk mendapatkan perhatian, pujian, dan tempat dalam keluarga.

Sibling rivalry pada anak kembar identik tidak jauh berbeda dengan sibling rivalry kakak dan adik pada umumnya yakni perilaku antagonis yang ditandai dengan perselisihan dalam memperebutkan waktu, perhatian, cinta dan kasih sayang orangtua yang diberikan pada masing-masing anaknya (Boyle, 1999). Namun, yang dapat membedakan adalah anak kembar identik dituntut untuk menjadi sama. Adanya tekanan-tekanan untuk menjadi sama dan diabaikannya kesempatan-kesempatan untuk mengembangkan individualitas mereka sendiri akan meninggalkan bekas pada kepribadian dan pola perilaku mereka (Nopijar, 2009). Dalam beberapa hal anak kembar identik dituntut untuk menjadi sama seperti pencapaian prestasi akademik dan non-akademik, namun dalam beberapa hal lainnya mereka tidak mendapatkan perlakuan yang sama seperti hanya salah satu anak kembar saja yang terpenuhi kebutuhan materinya dan hanya salah satu anak kembar identik yang merasa lebih banyak berperan dalam tugas di rumah.

Jurnal penelitian oleh Nopijar (2009) yakni *Sibling rivalry to The Twins Child of The Opposite Sex*, dikatakan bahwa ibu dengan bayi kembar tidak dapat memberikan perhatian sepenuhnya pada bayinya. Selama tahun-tahun pertama, ketika dasar-dasar kepribadian diletakkan, ibu harus membagi perhatian pada anak-anak kembar dan akibatnya dapat membuat anak kembar tersebut merasa tidak dicintai atau merasa benar-benar ditolak karena adanya bentuk perhatian yang terbagi tersebut (Hurlock, 1980 dalam Nopijar, 2009). Hal-hal inilah yang membuat anak merasa harus bersaing dengan saudara kandungnya untuk mendapatkan perhatian dari orang tua mereka atau hanya untuk sekedar menegaskan diri sebagai individu yang memiliki hak sendiri.

Persaingan yang timbul antarsaudara kandung ini oleh para ahli biasa disebut sibling rivalry. Sibling rivalry memiliki arti perilaku antagonis atau permusuhan yang terjadi antarsaudara kandung yang seringkali ditandai dengan perselisihan dalam memperebutkan waktu, perhatian, cinta, dan kasih sayang orangtua yang diberikan pada masing-masing anaknya (Boyle, 1999). Boyle (1999) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya sibling rivalry, yakni (1) kompetisi untuk mendapatkan waktu, perhatian, cinta, dan penerimaan dari orangtua untuk masing-masing anak-anak mereka; (2) hampir secara tidak sadar, anak yang lebih tua mulai mencari cara untuk mencoba mendapatkan orangtuanya untuk "berhenti mencintai" anak yang lebih muda, sehingga membuat anak sulung mulai mengganggu saudara yang lebih muda; (3) anak yang paling muda akan menjadi pihak pengadu jika sedang diganggu oleh kakaknya yang lebih tua, ia akan mengadu/memberitahu ibu atau ayah mereka; (4) dan jenis kelamin yang sama antara kakak dan adik maka kemungkinan masalah sibling rivalry meningkat.

Cemburu, iri, marah, dan sedih merupakan beberapa emosi-emosi yang ada didalam diri individu. Menurut Lazarus (1991), emosi-emosi yang terdapat pada seorang individu, yaitu: anger, anxiety, fright, guilt, shame, sadness, envy, jealousy, disgust, happiness, pride, relief, hope, love, dan compassion. Jika remaja kembar identik merasakan emosi cemburu, iri, marah, sedih, dan perlu untuk bersaing, maka emosi-emosi tersebut merupakan hasil dari bagaimana remaja kembar identik tidak

dapat meregulasi emosi mereka sendiri. Regulasi emosi dibutuhkan untuk menghadapi kondisi sibling rivalry yang terjadi pada remaja kembar identik agar mereka terhindar dari dampak yang ditimbulkan dari sibling rivalry tersebut. Regulasi emosi merupakan segala daya yang dilakukan individu untuk menyesuaikan dan mengendalikan emosi yang dimilikinya serta mengekspresikan emosi dengan tepat dan sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Gross, 2007).

Setiap individu memiliki bentuk atau strategi regulasi emosi yang berbeda-beda. Gross (2007) menyatakan bahwa terdapat dua jenis strategi regulasi emosi yakni antecedent-focused strategies dan response-focused strategies. Antecedent-focused strategies ini terdiri dari empat strategi, yakni (1) seleksi situasi adalah strategi yang dilakukan individu dengan cara mendekati atau menghindari situasi maupun keadaan yang menimbulkan emosi seperti yang diharapkan atau tidak diharapkan; (2) modifikasi situasi adalah strategi yang dilakukan individu dengan cara mengubah lingkungan sekitar untuk mengurangi pengaruh dari emosi yang muncul dari dalam dirinya dan melibatkan intervensi dari lingkungan social; (3) penyebaran perhatian, yakni bagaimana individu mengarahkan perhatian mereka dalam situasi tertentu untuk mengatur emosi mereka—penyebaran perhatian dapat dianggap sebagai versi internal, yakni bermain dalam ranah pikiran; dan yang terakhir (4) perubahan kognitif adalah upaya yang dilakukan individu untuk menilai kembali secara kognitif situasi-situasi yang menimbulkan emosi, kemudian mencari jalan keluar dalam rangka menurunkan dampak emosional yang berlebihan (Gross, 2007). Strategi regulasi emosi yang termasuk dalam response-focused strategy adalah modulasi respon, yakni mengacu pada mengatur respon emosi, baik pengalaman emosi, respon perilaku, dan fisiologis yang telah muncul (Gross, 2007:15). Seperti yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa rasa cemburu, iri, marah, sedih, dan rasa perlu untuk bersaing merupakan hal-hal yang disebabkan adanya sibling rivalry antar remaja kembar identik. Jadi, jika remaja kembar identik dapat meregulasi emosi mereka, maka diharapkan mereka terhindar dari perasaan cemburu, iri, marah, sedih, serta perlu untuk bersaing.

Ketika remaja kembar identik tidak dapat melakukan regulasi emosi ditahap perkembangan remajanya saat ini ketika mengalami sibling rivalry, dikhawatirkan akan menghambat tugas perkembangan di dewasa awal mereka terkait hubungan hangat, dekat, dan komunikasi dengan atau tidak melibatkan kontak seksual dan mereka akan mengalami isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain) (Erickson, 1968 dalam Santrock, 2011).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja pria dan wanita berusia 12-22 tahun; subjek penelitian memiliki saudara kembar yang bertipe identical twins (monozygotic), yakni dari jenis kelamin yang sama dan sangat mirip dalam semua ciri-ciri; harus lengkap yang terdiri dari dua remaja kembar identik atau lebih, hal ini berkaitan dengan pemerolehan data, penulis ingin melihat sudut pandang yang beragam dari dua atau lebih anak kembar identik dalam satu keluarga; dan merasa adanya sibling rivalry dengan saudara kembar identik mereka.

Teknik pengambilan data menggunakan metode wawancara, yaitu dengan wawancara menggunakan pedoman umum dan dengan teknik wawancara mendalam. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik, yakni dengan theory driven. Teknik pemantapan kredibilitas dengan metode triangulasi data dan member checking. Wawancara dilakukan kepada keempat remaja kembar identik untuk melihat keragaman informasi dan sudut pandang yang dimiliki oleh masing-masing remaja kembar identik tentang penggambaran mereka terhadap sibling rivalry pada saudara kembarnya dan bagaimana penggambaran strategi regulasi emosi yang mereka gunakan. Wawancara

juga dilakukan pada significant other untuk memperoleh informasi terkait peristiwa sibling rivalry yang terjadi pada anak kembar identik dan strategi regulasi emosi mereka.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Penelitian Secara Umum

<i>ASPEK</i>	<i>SUBJEK 1</i>	<i>SUBJEK 2</i>	<i>SUBJEK 3</i>	<i>SUBJEK 4</i>
Usia	20 tahun	20 tahun	19 tahun	19 tahun
Aasl	Jawa	Jawa	Jawa	Jawa
Status	Mahasiswa Teknik	Mahasiswa Psikologi	Mahasiswi Sosiologi	Mahasiswa Ilmu Politik
Kompetisi untuk mendapatkan waktu, perhatian, cinta, dan penerimaan dari orangtua untuk masing-masing anak-anak mereka	Subjek tidak merasa adanya kompetisi terkait waktu, perhatian, dan penerimaan/perse tujuan mengenai pemenuhan kebutuhan materi	1. Subjek merasa cemburu kepada saudara kembarnya yang lebih sering menghabiskan waktu luang bersama orangtua dan keluarga dibandingkan subjek. 2. Subjek merasa iri dengan saudara kembarnya yang lebih sering mendapatkan pemenuhan kebutuhan materi dibandingkan dengan subjek. 3. Subjek merasa sedih jika orangtua sedang tidak memiliki waktu ketika subjek membutuhkannya dan berusaha	1. Subjek merasa sedih ketika saudara kembarnya lebih banyak mendapatkan waktu bersama orangtua dibandingkan dengan subjek. 2. Terkadang subjek akan marah ketika subjek membutuhkan perhatian orangtua namun orangtua tidak dapat memenuhinya dan subjek akan memarahi saudara kembarnya. 3. Subjek merasa sedih dan marah ketika orangtua	Subjek pernah merasa kesal ketika kebutuhan materi tidak terpenuhi namun kebutuhan materi saudara kembarnya terpenuhi.

<i>ASPEK</i>	<i>SUBJEK 1</i>	<i>SUBJEK 2</i>	<i>SUBJEK 3</i>	<i>SUBJEK 4</i>
		untuk berusaha mencari perhatian dari orangtua	lebih memperhatikan saudara kembarnya dibandingkan dengan subjek. Serta subjek pernah merasa adanya ketidakadilan dalam memenuhi kebutuhan materi dari orangtua untuk subjek dan saudara kembarnya. Subjek akan marah kepada sang Ayah karena lebih dahulu memenuhi kebutuhan materi saudara kembarnya dibandingkan subjek dan akan kembali marah ketika subjek mengingat kembali kejadian tersebut.	
Anak yang lebih tua mulai mengganggu saudara yang lebih muda	Subjek pernah secara sengaja maupun sengaja mengganggu saudara kembarnya, yakni	Subjek merasa terganggu dengan perilaku saudara kembarnya yang sulit bangun tidur untuk sholat subuh dan tidak selalu mau	1. Subjek mengaku pernah mengganggu saudara kembarnya yang dikarenakan merasa	Subjek merasa sering diganggu oleh saudara kembarnya. Subjek merasa kesal ketika seharian penuh saudara

ASPEK	SUBJEK 1	SUBJEK 2	SUBJEK 3	SUBJEK 4
	dengan sengaja mengganggu saudara kembarnya dengan mendiami saudara kembarnya tersebut karena terlebih dahulu merasa bete karena terganggu dengan perilaku yang dilakukan saudara kembarnya, lalu dengan tidak sengaja mengganggu saudara kembarnya ketika sedang mengerjakan tugas kuliah pada malam hari di dalam kamar sedangkan saudara kembar subjek tengah istirahat (tidur).	menolong subjek mengerjakan pekerjaan rumah. Namun diakui oleh sang Ibu bahwa subjek secara tidak sadar dan tidak sengaja lebih sering berperilaku yang dirasa mengganggu bagi saudara kembarnya. Sang Ibu berpendapat demikian karena sering mendapat pengaduan dari saudara kembarnya setiap kali merasa terganggu dengan perilaku subjek, sedangkan subjek lebih jarang untuk mengadu kepada sang Ibu. Subjek 1 pun merasa terganggu dengan beberapa perilaku subjek sehingga membuat subjek 1 merasa ruang privasinya terganggu.	kesepian tidak memiliki teman, iseng, dan keinginan untuk mengganggu saudara kembarnya, serta subjek merasa bahagia ketika berhasil mengganggu saudara kembarnya. 2. Diakui oleh saudara kembarnya bahwa subjek secara terus-menerus meminta tolong pada saudara kembarnya untuk mengambil barang-barang yang diinginkan subjek padahal barang-barang tersebut berada dekat dengan subjek, lalu subjek secara tiba-tiba menibani badan ke badan saudara kembarnya yang sedang tiduran di sofa sambil menonton televisi dan menyenggol lengan saudara	kembarnya mengganggu subjek. Menurut significant other yakni kakak no.3 dari subjek, mengatakan bahwa subjek lah yang lebih sering berperilaku mengganggu dalam bentuk verbal yakni ikut "mencereweti" subjek 3 ataupun saudara kandung yang lainnya ketika sedang dimarahi oleh sang Ibu.

<i>ASPEK</i>	<i>SUBJEK 1</i>	<i>SUBJEK 2</i>	<i>SUBJEK 3</i>	<i>SUBJEK 4</i>
			kembarnya.	
Anak yang lebih muda akan menjadi pihak pengadu	Menurut sang Ibu, subjek lebih sering mengadu kepada beliau ketika merasa terganggu dengan perilaku subjek 2, sedangkan subjek 2 lebih jarang bahkan cenderung cuek sehingga tidak sering mengadu kepada sang Ibu ketika merasa terganggu dengan perilaku subjek.	Bentuk pengaduan yang dilakukan subjek tidak berkaitan dengan perilaku yang dilakukan saudara kembarnya langsung kepada subjek. Namun, subjek akan mengadu jika melihat saudara kembarnya tiba-tiba diam saat pulang ke rumah yang dikarenakan sedang mengalami masalah di luar rumah. Alasan subjek mengadu karena merasa terganggu dengan perilaku saudara kembarnya tersebut.	Faktor ini tidak terlihat pada subjek.	1. Subjek akan mengadu kepada orangtua jika saudara kembarnya mengganggu subjek. 2. Subjek sering mengadu kepada orangtua jika perilaku mengganggu saudara kembarnya tersebut dirasa sudah keterlaluhan dan berharap orangtua dapat membuat saudara kembarnya untuk tidak mengganggu subjek. Namun saudara kembarnya tetap akan mengganggu subjek dengan bentuk perilaku yang berbeda.
Jenis kelamin yang sama	1. Subjek pernah merasa iri	Sampai saat ini subjek merasa	1. Subjek merasa masih	Sampai saat ini subjek merasa

ASPEK	SUBJEK 1	SUBJEK 2	SUBJEK 3	SUBJEK 4
antara kakak dan adik memungkinkan masalah sibling rivalry meningkat	dengan prestasi yang dimiliki saudara kembarnya, yakni diterimanya di sebuah universitas dengan satu kali usaha sedangkan subjek tidak mendapatkannya dan harus mengikuti tes berkali-kali untuk mendapatkan universitas. 2. Subjek dan saudara kembarnya pernah terlibat pertengkaran yang menurut subjek itu adalah pertengkaran terbesar yang dialami subjek dan saudara kembarnya, yakni ketika SMP. Pertengkaran ini dilatarbelakangi oleh perasaan subjek bahwa saudara kembarnya terlalu mengintervensi hubungan pacaran subjek kala itu. Akibat dari pertengkaran itu, subjek tidak dapat mempercayai saudara kembarnya hingga	masih sering bertengkar dengan saudara kembarnya yang dikarenakan hal-hal sepele seperti saudara kembarnya tidak membantu subjek mengerjakan pekerjaan rumah. Subjek tidak pernah menceritakan urusan pribadi kepada saudara kembarnya yang dikarenakan pernah mengalami pertengkaran besar ketika SMP, yang menyebabkan subjek sungkan untuk bercerita kepada saudara kembarnya dan tidak ingin ikut campur urusan saudara kembarnya tersebut. Subjek merasa setiap kali mengalami pertengkaran dengan saudara kembarnya, hubungan antara subjek dan saudara kembarnya	mengalami pertengkaran dengan saudara kembarnya yang dikarenakan perilaku saudara kembarnya yang cuek dan tidak mau berusaha. 2. Jika subjek sedang bertengkar dengan saudara kembarnya, subjek akan bertengkar dengan saudara kembarnya selama satu hari penuh. 3. Ketika subjek bertengkar dengan saudara kembarnya, subjek akan merasa marah yang dikarenakan hal yang melatarbelakangi pertengkar merupakan hal yang sama. 4. Menurut subjek, hal-hal yang melatarbelakangi pertengkaran subjek dengan saudara kembarnya dikarenakan hal	masih sering bertengkar dengan saudara kembarnya walaupun tidak sesering ketika SMP. Hal-hal yang melatarbelakangi pertengkaran antara subjek dan saudara kembarnya adalah perilaku yang dilakukan saudara kembarnya dan saudara kembarnya terkadang tidak mau untuk menolong mengantar subjek. Subjek merasa saudara kembarnya adalah saingan dalam bidang akademik, meskipun mereka berada di jurusan yang berbeda. Bentuk pertengkaran yang terjadi antara subjek dan saudara kembarnya adalah aktif secara verbal.

ASPEK	SUBJEK 1	SUBJEK 2	SUBJEK 3	SUBJEK 4
	<p>saat ini dan menjadi lebih protektif dengan pacarnya dari saudara kembarnya.</p> <p>3. Subjek merasa iri dengan kemampuan saudara kembarnya dalam bermain drum, serta subjek menginginkan memiliki teman sebanyak yang dimiliki saudara kembarnya, terutama teman perempuan.</p> <p>4. Bentuk pertengkaran subjek dengan saudara kembarnya adalah dengan saling mendiami.</p>	<p>semakin berkurang dan sungkan dengan saudara kembarnya.</p> <p>Bentuk pertengkaran subjek dengan saudara kembarnya adalah dengan saling mendiami.</p>	<p>sepele saudara kembarnya meminjam barang milik subjek dan tidak dibalikan ketempat semula, serta perilaku subjek maupun saudara kembarnya yang memaksakan sesuatu dan tidak ada yang mau untuk mengalah.</p> <p>5. Bentuk pertengkaran yang terjadi antara subjek dan saudara kembarnya adalah aktif secara verbal.</p>	
Strategi <i>Antecedent-Focused</i>	<p>Ketika subjek sedang mengalami sibling rivalry dengan saudara kembarnya maka subjek berusaha untuk mengalihkan perhatian kepada hal lain seperti melakukan hobi bermain <i>game</i> di <i>laptop</i>, pergi dan</p>	<p>Ketika subjek sedang mengalami sibling rivalry dengan saudara kembarnya maka subjek berusaha untuk mengalihkan perhatian kepada hal lain seperti bermain <i>laptop</i> dan mengakses</p>	<p>Subjek akan berusaha menghindari situasi pertengkaran dan menghindari saudara kembarnya serta melakukan aktivitas lain seperti bermain <i>handphone</i> dan menghubungi</p>	<p>Subjek akan menghindari dari saudara kembarnya ketika sedang bertengkar untuk melupakan situasi pertengkaran yang terjadi dan menghilangkan emosi yang</p>

ASPEK	SUBJEK 1	SUBJEK 2	SUBJEK 3	SUBJEK 4
	cerita kepada teman yang dipercaya. Hal ini dilakukan untuk menghindari emosi yang tidak diharapkan muncul dan melupakan emosi yang muncul ketika bertengkar. Subjek melakukan strategi ini dengan kondisi sendirian.	internet. Hal ini dilakukan untuk memunculkan emosi yang diharapkan, yakni merasa lebih baik, lebih tenang, dan lebih santai. Strategi ini subjek lakukan didalam satu ruangan yang sama dengan saudara kembarnya (subjek 2), namun dengan kondisi masing-masing sibuk dengan kegiatan yang berbeda.	teman.	tidak diharapkan. Strategi ini selalu digunakan subjek setiap kali bertengkar dengan saudara kembarnya.
<i>Strategi Respon Focused</i>	Subjek berusaha untuk mengontrol diri untuk tidak mengingat kejadian pertengkaran yang terjadi dengan saudara kembarnya agar dapat mempertahankan kondisi subjek yang lupa akan perasaan dan kejadian pertengkaran	Subjek akan mengajak saudara kembarnya mengobrol dan bercanda untuk mempertahankan perasaan yang telah didapat setelah mengalih perhatian.	Subjek berusaha berdiam diri untuk mempertahankan emosi yang telah didapatkan hasil dari seleksi situasi tersebut dan akan menyelesaikan pertengkaran yang terjadi untuk mempertahankan emosi yang telah didapat.	Subjek berusaha untuk mengobrol dengan saudara kembarnya dan terkadang subjek akan pergi keluar rumah bersama teman subjek. untuk mempertahankan emosi yang telah didapatkan dari seleksi situasi.

<i>ASPEK</i>	<i>SUBJEK 1</i>	<i>SUBJEK 2</i>	<i>SUBJEK 3</i>	<i>SUBJEK 4</i>
	tersebut.			

Terdapat hasil penelitian yang tidak sesuai dengan perspektif teori yang digunakan, yakni teori sibling rivalry oleh Boyle (1999) seperti pada subjek 1 yang berstatus sebagai kakak dari remaja kembar identik memiliki faktor sibling rivalry, yakni anak yang lebih muda akan menjadi pihak pengadu, semestinya subjek 1 tidak dimiliki faktor ini sebagai kakak menurut teori sibling rivalry oleh Boyle (1999).

Subjek 2 yang berstatus sebagai adik dari remaja kembar identik memiliki faktor sibling rivalry, yakni anak yang lebih tua mulai mengganggu saudara yang lebih muda, semestinya subjek 2 tidak dimiliki faktor ini sebagai adik menurut teori sibling rivalry oleh Boyle (1999). Subjek 2 juga tidak memenuhi faktor sibling rivalry, yakni anak yang lebih muda akan menjadi pihak pengadu, semestinya subjek 2 memenuhi faktor ini sebagai adik menurut teori sibling rivalry oleh Boyle (1999).

Subjek 1 yang merupakan kakak dari subjek 2 mengakui bahwa subjek 2 sering berperilaku mengganggu sehingga membuat subjek 1 merasa tidak memiliki ruang privasi. Lalu subjek 2 tidak mengadu kepada orangtua mengenai perilaku saudara kembar subjek yang dirasa mengganggu. Subjek hanya akan mengadu kepada orangtua jika saudara kembarnya tiba-tiba diam saat pulang ke rumah yang dikarenakan sedang mengalami masalah di luar rumah.

Kakak dari subjek 3 dan subjek 4 yang merupakan significant other merasa bahwa subjek 4 lah yang sering berperilaku mengganggu walaupun subjek 3 pernah terlihat mengganggu subjek 4. Semestinya subjek 4 tidak dimiliki faktor ini sebagai adik menurut teori sibling rivalry oleh Boyle (1999).

DISKUSI

Faktor pertama dari sibling rivalry adalah kompetisi untuk mendapatkan waktu, perhatian, cinta, dan penerimaan dari orangtua untuk masing-masing anak-anak mereka (Boyle, 1999). Pada semua subjek, faktor ini hanya terlihat pada subjek 2, subjek 3, dan subjek 4 saja. Pada subjek 2 dan subjek 3 sama-sama merasa bahwa tidak selalu mendapatkan waktu bersama orangtua dibandingkan saudara kembarnya. Lalu pada subjek 2, subjek 3, dan

subjek 4 memiliki kesamaan, yakni merasa tidak selalu mendapatkan penerimaan/persetujuan dalam pemenuhan kebutuhan materi dari orangtua dibandingkan dengan saudara kembarnya. Temuan ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh NoiJar (2009) dan pendapat dari Mulyadi (2000, dalam Nopijar, 2009). Pada jurnalnya yang berjudul Sibling Rivalry pada Anak Kembar yang Berbeda Jenis Kelamin, yakni subek penelitiannya merasa bahwa sang ayah lebih memperhatikan saudara kembarnya dan subjek merasa kesal dengan hal itu, subjek sering melakukan protes dengan memberikan sindiran kepada ayahnya. Hal ini sesuai dengan salah satu faktor penyebab terjadinya sibling rivalry, yaitu orangtua membagi perhatian dengan orang lain; pemenuhan kebutuhan anak-anak akan cinta, perhatian dan kebutuhan lainnya sangat tergantung pada orangtua, sehingga mereka merasa terancam bila orang tua mereka membagi kasih sayangnya kepada orang lain, kecemasan si anak sebenarnya adalah takut akan kehilangan cinta dan kasih sayang dari orangtua mereka (Mulyadi, 2000 dalam Nopijar, 2009).

Faktor kedua dari sibling rivalry adalah anak yang lebih tua mulai mengganggu saudara yang lebih muda (Boyle, 1999). Pada semua subjek, faktor ini terlihat pada keempat subjek tersebut dengan status sebagai kakak maupun sebagai adik dari remaja kembar identik. Perilaku mengganggu yang dilakukan para subjek tidak mengenal status mereka sebagai kakak ataupun adik, masing-masing subjek mengaku dan dikatakan bahwa mereka pernah berperilaku mengganggu secara sengaja maupun tidak sengaja kepada saudara kembarnya. Temuan ini belum mendapat dukungan dari teori maupun jurnal penelitian.

Faktor ketiga dari sibling rivalry adalah anak yang lebih muda akan menjadi pihak pengadu (Boyle, 1999). Pada semua subjek, faktor ini terlihat pada subjek 1 dan subjek 4. Pada anak kembar identik subjek 1 dan subjek 2, faktor ini terlihat dimiliki oleh subjek 1 yang merupakan kakak dari saudara kembarnya (subjek 2). Temuan ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nopijar (2009) pada jurnalnya yang sama, yakni subjek dan saudara kembarnya suka saling mengadukan perbuatan saudaranya kepada orang tua mereka. Hal ini sesuai dengan salah satu karakteristik sibling rivalry, yaitu menjadi tukang ngadu (pengadu), karena ingin mendapatkan perhatian dari orangtua, individu akan mengadukan setiap tindakan saudaranya yang dianggapnya tidak benar, dan berharap orangtuanya menganggapnya baik dan layak mendapatkan perhatian yang lebih berupa

pujian. Hasil temuan penelitian yang dilakukan Nopijar (2009) tidak spesifik dikatakan bahwa anak yang lebih muda dari pasangan anak kembar identik saja yang menjadi pihak pengadu, bahkan kedua anak kembar identik tersebut menjadi pihak pengadu, terlepas status mereka sebagai kakak atau adik.

Faktor keempat dari sibling rivalry adalah jenis kelamin yang sama antara kakak dan adik memungkinkan masalah sibling rivalry meningkat (Boyle, 1999). Faktor ini terlihat pada semua subjek. Hal ini dikarenakan rasa ketidakmampuan yang dirasakan oleh masing-masing subjek yang memiliki saudara kembar yang berjenis kelamin sama, mereka merasa bahwa jika saudara kembarnya bisa melakukan sesuatu dan bisa mendapatkan sesuatu, namun mengapa diri mereka tidak bisa melakukan dan mendapatkan seperti saudara kembarnya, padahal mereka sama secara fisik dan jenis kelamin. Temuan ini belum mendapatkan dukungan dari teori lain maupun jurnal penelitian lainnya.

Jenis strategi regulasi emosi yang pertama adalah antecedent-focused strategies berupa seleksi situasi, terlihat pada subjek 3 dan subjek 4 yang dilakukan ketika kedua subjek ini sedang mengalami pertengkaran dan pada subjek 1 dan subjek 2 terlihat bahwa mereka melakukan antecedent-focused strategies berupa penyebaran atensi. Perilaku semua subjek yang dapat melakukan strategi regulasi emosi ini dapat membuat para subjek merasakan emosi yang mereka harapkan ataupun menghindari emosi-emosi yang tidak diharapkan muncul setelah mengalami sibling rivalry. Menurut Karl (2003, dalam Salamah) yang menyatakan bahwa remaja yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, kebahagiaan bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi.

Jenis strategi regulasi emosi yang kedua adalah response-focused strategies. Pada masing-masing subjek memiliki caranya masing-masing dalam melakukan response-focused strategies ini. Strategi response-focused yang dilakukan keempat subjek kurang lebih sama, yakni berusaha untuk mengajak saudara kembarnya berbincang. Percakapan yang dilakukan oleh subjek 1 dan subjek 2 tidak akan membahas pertengkaran yang terjadi untuk mencari solusinya, mereka akan membahas hal lain diluar pertengkaran. Sedangkan subjek 3 dan subjek 4 akan berbincang dan membahas pertengkaran yang terjadi untuk mencari solusi pertengkaran. Menurut Gross dan John (2003) bentuk lazim lain dari modifikasi respon

melibatkan regulasi perilaku yang mengekspresikan emosi. Banyak studi menunjukkan bahwa menginisiasi perilaku ekspresif-emosi sedikit meningkatkan perasaan tentang emosi itu. Menariknya, mengurangi perilaku ekspresif-emosi tampaknya mempunyai efek menurunkan pengalaman emosi positif tetapi tidak menurunkan pengalaman emosi negatif (Gross & John 2003, dalam Widuri, 2012)

SIMPULAN

Setiap remaja kembar identik melakukan strategi regulasi emosi ketika mengalami sibling rivalry. Remaja kembar identik laki-laki menggunakan antecedent-focused strategies penyebaran perhatian dan remaja kembar identik perempuan menggunakan antecedent-focused strategies seleksi situasi untuk memunculkan emosi yang diharapkan dan/atau menghindari emosi yang tidak diharapkan. Remaja kembar identik akan melakukan response-focused strategies untuk mempertahankan emosi yang telah didapat setelah melakukan antecedent-focused strategies.

Faktor-faktor sibling rivalry pada setiap remaja kembar identik berbeda, namun sebagian besar faktor-faktor sibling rivalry yang terpenuhi adalah faktor anak yang lebih tua mulai mengganggu saudara yang lebih muda dan faktor jenis kelamin yang sama antara kakak dan adik memungkinkan masalah sibling rivalry meningkat.

Saran bagi penulis selanjutnya, yakni penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan terutama dari segi kedalaman data yang diperoleh. Akan lebih baik apabila data wawancara dapat didukung dengan alat ukur yang berhubungan dengan strategi regulasi emosi dan faktor-faktor sibling rivalry. Selain dengan alat ukur, bisa juga menggunakan metode observasi seperti perilaku nyata yang mencerminkan adanya sibling rivalry pada remaja kembar identik dan penelitian selanjutnya bisa lebih luas pembahasannya, tidak hanya mengenai gambaran strategi regulasi emosi remaja kembar identik yang mengalami sibling rivalry namun dapat menganalisis aspek-aspek lain yang berhubungan dengan munculnya sibling rivalry dan strategi regulasi emosi.

PUSTAKA ACUAN

- Boyle, W. A. (1999, April 7). *Sibling Rivalry and Why Everyone (and Not Only Parents) Should Care about this Age-Old Problem*. Dipetik December 28, 2016, dari Angel Fire: <http://www.angelfire.com/md/imsystem/sibriv1.html>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.

- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion & Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Nopijar, N. M. (2009). Sibling Rivalry pada Anak Kembar yang Berbeda Jenis Kelamin.
- Salamah, A. (t.thn.). Gambaran Emosi dan Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Penyandang Autis.
- Santrock, J. W. (Jakarta). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup Jilid 2. 2011*, Penerbit Erlangga.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, 147-156.