

Sosial emosional: Dampak sibling rivalry dapat menimbulkan emosi marah yang berlebihan

Alfi Najmi Rahmania

Program Studi Pendidikan Islam Anak usia dini, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: namakualfinajmi17@gmail.com

Kata Kunci:

Sosial emosional, persaingan antar saudara, emosi marah, pola pikir, kecemburuan.

Keywords:

Social emotional, sibling rivalry, angry emotions, mindset, jealousy.

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai aspek sosial emosional individu, khususnya emosi marah yang muncul akibat interaksi sosial dan lingkungan, seperti fenomena sibling rivalry atau persaingan antar saudara. Sosial emosional merupakan kemampuan seseorang untuk memahami perasaan diri sendiri dan orang lain serta mengelola emosi secara adaptif dalam konteks sosial. Emosi, termasuk marah, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga nilai-nilai budaya yang membentuk cara seseorang mengekspresikan dan mengendalikannya (Zuhdi & Nuqul, 2022). Melalui pendekatan deskriptif, artikel ini menguraikan bahwa sibling rivalry dapat dipicu

oleh kecemburuan, perbedaan perlakuan orang tua, maupun jarak usia dan gender antar saudara (Haniyyah et al., 2019). Reaksi emosional seperti marah yang tidak terkontrol dapat menimbulkan perilaku agresif dan konflik sosial. Oleh karena itu, pengendalian pola pikir serta kemampuan berdamai dengan diri menjadi kunci penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan keharmonisan sosial (Rahayu et al., 2024; Mahmudah et al., 2023). Artikel ini juga menekankan pentingnya peran orang tua dalam memberikan perhatian yang adil, komunikasi yang terbuka, serta pendidikan emosional sejak dini sebagai langkah preventif terhadap munculnya konflik antar saudara. Dengan demikian, pemahaman terhadap sosial emosional tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan pribadi, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan hubungan sosial yang harmonis di lingkungan keluarga dan masyarakat.

ABSTRACT

This article the socio-emotional aspects of individuals, particularly the emotion of anger that arises from social and environmental interactions, such as the phenomenon of sibling rivalry. Social-emotional competence is a person's ability to understand their own and others' feelings and manage emotions adaptively in a social context. Emotions, including anger, are influenced not only by psychological factors but also by cultural values that shape how a person expresses and controls them (Zuhdi & Nuqul, 2022). Using a descriptive approach, this article explains that sibling rivalry can be triggered by jealousy, differences in parental treatment, and age and gender gaps between siblings (Haniyyah et al., 2019). Emotional reactions such as uncontrolled anger can lead to aggressive behavior and social conflict. Therefore, controlling thought patterns and the ability to reconcile with oneself are key to maintaining emotional balance and social harmony (Rahayu et al., 2024; Mahmudah et al., 2023). This article also emphasizes the importance of parents' role in providing fair attention, open communication, and early emotional education as preventative measures against the emergence of conflict between siblings. Thus, understanding social emotions is not only beneficial for personal development, but also contributes to the formation of harmonious social relationships in the family and community environment.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Sosial emosional merupakan suatu hal yang berhubungan tentang bagaimana seseorang memahami perasaan dirinya dan orang lain, serta bagaimana cara ia mengaplikasikan terhadap lingkungan nya. Dalam sosial emosional sendiri memiliki beberapa macam seperti emosi marah, emosi sedih, emosi bahagia dan lain sebagainya. Hal tersebut muncul akibat adanya rangsangan dari lingkungan sekitar. Menurut (Zuhdi & Nuqul, 2022) emosi—terutama emosi marah—tidak hanya dipandang sebagai reaksi psikologis semata, tetapi juga dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang berkembang di masyarakat, sehingga ekspresi dan pengendaliannya dapat berbeda antara satu individu dengan yang lain sesuai dengan konteks sosial-budayanya

Sosial emosional sangat berguna bagi diri sendiri maupun orang lain sebab dengan adanya hal tersebut kita dapat memahami bentuk perasaan yang sedang dialami orang atau yang kita rasakan. Di dalam salah satu emosi tersebut ada salah satu emosi yang muncul ketika seseorang sedang mengalami persaingan antar saudara atau bisa disebut dengan sibling rivalry karena di dalam peristiwa tersebut seseorang merasa tersaingi yang dapat menimbulkan suatu amarah (Haniyyah et al., 2019).

Pembahasan

Setiap bayi baru lahir akan tumbuh secara fisik, mental, sosial dan emosional nya, yang mana nantinya akan di sajikan kepada lingkungan sekitar. Emosi timbul karena dipengaruhi oleh suatu hal yang dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja (Al Baqi, 2015). Di dalam emosional sendiri memiliki berbagai macam jenis dan dari jenis itulah yang nantinya dapat membedakan emosi yang muncul akibat suatu rangsangan yang di dapat, salah satunya ialah emosi marah, hal tersebut biasanya muncul karena kurang nya perhatian, kecemburuan dan lain nya.

Contohnya yakni kecemburuan antar saudara yang mana kecemburuan tersebut muncul akibat perasaan kurang nya perhatian atau kasih sayang dari orang tuanya sehingga dirinya merasa tersaingi (Idris, 2019). Nah contoh tersebut memiliki istilah yakni bisa kita sebut dengan sibling rivalry, istilah tersebut biasanya digunakan dalam ilmu psikolog dalam menamai persaingan antar saudara.

Sosial emosional

Sosial emosional merupakan gabungan dari dua kata yakni sosial dan emosional, kedua kata tersebut memiliki arti yang berbeda, menurut KBBI sosial memiliki arti sesuatu yang merujuk pada persoalan yang berkaitan dengan Masyarakat atau ciri ciri sosial yang memperdulikan kepentingan umum, sedangkan emosional memiliki defisi cerdas, menyentuh perasaan.

Mengapa dikatakan sebagai sosial emosional karena keduanya saling berhubungan, mengapa dikatakan saling berhubungan karena emosi dapat diperoleh karena adanya interaksi sosial yang bisa di dapati saat kita bersosialisasi dengan yang berada di sekitar kita. Emosional pula memiliki beberapa macam dan macam tersebut bisa dikatakan sebagai emosi dasar, seperti :

1. Emosi marah
2. Emosi sedih
3. Emosi bahagia
4. Emosi jijik
5. Emosi takut
6. Emosi terkejut

Ke enam macam tersebut di tegas kan oleh Paul Ekman dalam bukunya yang berjudul *emotions revealed*. Dari ke enam tersebut yang akan saya kupas kali ini ialah mengenai emosi marah, yang seringkali kita jumpai atau bahkan yang sering kali kita alami. Emosi ini sering kali muncul karena adanya suatu hal yang dirasa kurang enak di dalam hati maupun pikiran sehingga meluap dengan cara marah.

Adapun ciri-ciri seseorang ketika marah, yang pertama yakni bisa kita nilai dari segi raut wajahnya dan perilakunya, biasanya seseorang jika sedang marah maka ia akan terlihat berbeda yakni, seperti alis saling bertaut, nafasnya menggebu-gebu, bersikap agresif dan lain nya. Emosi marah mempunyai beberapa turunan salah satu di antaranya ialah cemburu, cemburu ini bisa kita dapati dalam persoalan antar saudara, baik sedarah ataupun tidak.

Persaingan antar saudara (sibling rivalry)

Di kutip dari salah satu kartun animasi yang di release oleh Les' Copaque Production kartun tersebut Bernama pada zaman dahulu, di dalam nya hidup seorang anak yang Bernama rara dan aris mereka berdua ialah saudara kandung. Keduanya seringkali dititip kan oleh kedua orang tuanya kepada kakek dan nenek nya yang berada di desa, singkat cerita kakek tersebut sering kali bercerita kepada cucu nya dan sering bersenda gurau terhadap keduanya namun pada suatu hari aris merasa bahwa kakek nya lebih dominan memberikan perhatian kepada adik nya yang Bernama ara sehingga aris pun merasa kesal dan cemburu sehingga tanpa tidak disengaja aris melontarkan sebuah kata kata kecemburuan kepada kakek nya, karena kecemburuan itulah aris merasa kesal dan marah sehingga aris tak merespon ara disaat ara sedang butuh bantuan.

Bisa kita lihat dari cerita di atas bahwasanya sibling rivalry merupakan suatu fenomena yang terjadi akibat kecemburuan atau kurang nya perhatian terhadap antar saudara, akan tetapi hal sedemikian rupa juga dapat terjadi dikalangan antar teman, entah karena disbanding badingkan atau kurang nya bentuk respon seseorang terhadap dirinya, dan itu juga bisa terjadi akibat dekat nya jarak angka kelahiran serta perbedaan gender. Perlu kita ketahui bahwa persaingan ini dapat melahirkan salah satu bentuk emosi, yakni emosi marah hal itu dapat diketahui ketika kita merasa berlebihan dalam menyikapi akan adanya peristiwa ini. Karena di saat seseorang mengalami ini mereka akan merasa kesal dan cemburu dan dari situlah emosi marah akan muncul, hal ini bisa terjadi hingga meledak ledak jika disikapi dengan sangat berlebihan.

Di balik permasalahan yang berada di atas tadi ada beberapa solusi atau tips untuk mengatasi akan kejadian itu. Nah salah satunya dengan cara memberi pemahaman

kepada si anak contoh nya dengan mengatakan “ adek habis ini jadi kakak jangan lupa ya adek nya disayang ya” selain itu para orang tua juga bisa memberi pemahaman terhadap anak atau si kakak nya di saat si bayi atau adek masih dalam kandungan. Dan perkataan tersebut bisa kita ucapkan secara berulang-ulang. Bukan Cuma hanya itu saja, selain orang tua memberi pemahaman kepada anak, orang tua juga harus memberikan tindakan yang nanti agar anak tidak merasa bahwa dirinya kurang kasih sayang, atau bisa kita katakan bertindak dengan seadil adil nya yang sesuai dengan porsi.

Selain itu pengendalian pola pikir menjadi kunci penting agar individu tidak larut dalam ledakan emosi, karena kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang bersikap lebih rasional dan menjaga hubungan sosial tetap harmonis (Rahayu et al., 2024). Hal ini sejalan dengan pandangan (Mahmudah et al., 2023) yang menekankan bahwa berdamai dengan diri sendiri merupakan langkah penting dalam menghadapi emosi tidak menyenangkan, karena penerimaan diri membantu individu menemukan ketenangan batin serta memperkuat ketahanan psikologis dalam situasi sulit.

Kesimpulan dan Saran

Seseorang lahir dengan segala kekurangan dan kelebihan ada yang lahir dengan berbakat kecerdasan ada juga dengan berbagai keterbatasan. Memiliki kecerdasan merupakan anugerah yang terindah yang ingin dimiliki oleh setiap insan di dunia ini seperti halnya kecerdasan yang ada pada emosional nya. Seperti yang sudah kita pelajari di atas bahwa sosial emosional merupakan suatu bentuk yang di dapati akibat adanya rangsangan dari luar dan ini berguna untuk mengetahui perasaan diri sendiri dan lingkungan sekitar. Emosional memiliki berbagai jenis dan salah satu dari jenis tersebut ialah emosi marah atau angry jika dalam bahasa asing nya. Marah dapat kita dapati saat seseorang sedang mengalami kecemburuan akibat tindakan perilaku dari alam sekitar, contoh nya yakni kecemburuan antar saudara atau teman.

Kecemburuan ini mempunyai istilah sibling rivalry jika dalam Bahasa asing nya, dan persaingan antar saudara jika dalam istilah bahasa Indonesia. Fenomena ini terjadi akibat perasaan yang mana dirinya merasa tersaingi akibat perbedaan gender atau jarak angka kelahiran yang dekat atau juga bisa karena kurang nya perhatian orang tua. Untuk menindak lanjuti hal itu, orang tua harus bisa memberi pemahaman dengan menasehati berkali kali dan tetap bertindak adil sesuai dengan status yang ada.

Ilmu parenting sangat penting untuk dipelajari apalagi bagi seseorang yang sudah siap menjalankan rumah tangga sebab yang akan membawa baik buruk nya rumah tangga adalah diri sendiri. Oleh sebab itu penting sekali untuk diketahui dan di pahami segala bentuk permasalahan yang ada di dalam nya. Yang mana salah satunya sudah di kupas dalam materi ini. Di dalam materi tersebut terdapat beberapa pokok yang mungkin nanti nya bisa di jadikan sebagai sarana untuk mengetahui tentang ilmu ilmu sosial emosional dan ilmu parenting lain nya. Saya harap para pembaca dapat menikmati sebuah tulisan yang telah saya buat dalam bentuk artikel ini. Dan segala bentuk kekurangan baik segi tulisan maupun ejaan kata saya selaku penulis memohon maaf.

Daftar Pustaka

- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi emosi marah. *Buletin Psikologi*, 23(1), 22–30.
- Haniyyah, S., Tarma, T., & Mulyati, M. (2019). Hubungan Sibling Rivalry dengan emotional regulation remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 6(01), 60–65.
- Idris, M. S. (2019). *Sibling Rivalry Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Salah Satu Keluarga Di Kota Makassar)*. Pascasarjana.
- Mahmudah, S., Khoirot, U., Astutik, F., & Safitri, R. (2023). *Berdamai dengan diri: Seni menghadapi emosi tidak menyenangkan akibat bencana kemanusiaan*. <https://repository.uin-malang.ac.id/15596/>
- Rahayu, I. T., Wahyuni, E. N., Mangestuti, R., & Fatahillah, F. R. (2024). *Mengendalikan Pola Pikir dan Emosi*. Diva Press, Yogyakarta. <http://repository.uin-malang.ac.id/22477/>
- Zuhdi, M. S., & Nuqul, F. L. (2022). Konsepsi emosi marah dalam perspektif budaya di Indonesia: Sebuah pendekatan indigenous psychology. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 51–62. <https://repository.uin-malang.ac.id/11031/>