

ABSTRAK

Orang tua memiliki keyakinan bahwa pandangan orang luar atau masyarakat terhadap keluarga dilihat dari keberhasilan anak sulungnya, sehingga anak sulung merasa dirinya diharuskan untuk menjadi individu yang sempurna dan tertata. Sebagian besar anak sulung merupakan dampak dari tuntutan, ambisi, dan harapan orang tua. Mereka juga lebih banyak diberikan tekanan supaya bisa bertanggung jawab dan berhasil serta dapat berperan dalam kegiatan- kegiatan yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman anak sulung perempuan dalam meregulasikan emosinya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Partisipan pada penelitian ini berjumlah tiga partisipan dan pemilihan partisipan dengan menggunakan teknik sampel *purposive sample*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami tekanan, tuntutan, dan emosi yang berbeda-beda. Maka dari itu perlunya dukungan dan hubungan yang baik antar anggota keluarga untuk membantu partisipan menghadapi situasi-situasi yang terjadi. Kebahagiaan dapat dirasakan oleh partisipan apabila terhindar dari lingkungan *toxic*, dapat membahagiakan orang tua, dapat menjadi contoh yang baik untuk adik dan selalu berfikir positif.

Kata kunci: anak sulung, emosi, regulasi emosi

ABSTRACT

Parents have a belief that outsiders' or society's view of the family is seen from the success of their eldest child, so the eldest child feels that he is required to be a perfect and orderly individual. Most firstborns are the result of parental demands, ambitions, and expectations. They are also given more pressure so that they can be responsible and successful and can play a role in the activities carried out. This study aims to determine the experience of firstborn girls in regulating their emotions. The research method used in this study is qualitative research with a phenomenological approach. The participants in this study amounted to three participants and the selection of participants using purposive sample techniques. The results of this study showed that the three participants experienced different pressures, demands, and emotions. Therefore, the need for support and good relationships between family members to help participants deal with situations that occur. Happiness can be felt by participants if they avoid a toxic environment, can make parents happy, can be a good example for younger siblings and always think positively.

Keywords: firstborn, emotion, emotion regulation

ملخص

يعتقد الوالدين أن نظرة الغرباء أو المجتمع للأسرة ينظر إليها من نجاح طفلهم الأكبر ، لذلك يشعر الطفل الأكبر أنه مطلوب منه أن يكون فردا مثاليا ومنظما. معظم البكر هم نتيجة لمطالب الوالدين وطموحاتهم وتوقعاتهم. كما يتم إعطاؤهم المزيد من الضغط حتى يتمكنوا من التحلي بالمسؤولية والنجاح ويمكنهم لعب دور في الأنشطة المنفذة. تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تجربة الفتيات البكر في تنظيم عواطفهن. طريقة البحث المستخدمة في هذه الدراسة هي البحث النوعي مع نهج الظواهر. بلغ المشاركون في هذه الدراسة ثلاثة مشاركين واختيار المشاركين باستخدام تقنيات العينة الهادفة. أظهرت نتائج هذه الدراسة أن المشاركين الثلاثة عانوا من ضغوط ومطالب وعواطف مختلفة. لذلك ، الحاجة إلى الدعم والعلاقات الجيدة بين أفراد الأسرة لمساعدة المشاركين على التعامل مع المواقف التي تحدث. يمكن للمشاركين أن يشعروا بالسعادة إذا تجنبوا بيئة سامة ، ويمكن أن يجعلوا الوالدين سعداء ، ويمكن أن يكونوا مثالا جيدا للأشقاء الأصغر سنا ويفكرون دائما بشكل إيجابي.

الكلمات المفتاحية: البكر ، العاطفة ، تنظيم العاطفة