

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam keluarga kelahiran seorang anak menjadi akar kepuasan dan impian bagi setiap kedua orangtua. Secara umum anak merupakan seseorang yang dilahirkan dari hasil perkawinan antara laki-laki dan perempuan entah itu dalam hubungan pernikahan atau bukan tetap dikatakan anak (Lesmana, 2012). Sedangkan Kosnan (2005) mengartikan anak sebagai individu yang memiliki jiwa muda, muda dalam umur, dan perjalanan hidupnya karena mudah terdorong dengan kegiatan sekitarnya. Setiap anak yang dilahirkan memiliki urutan kelahiran. Dalam urutan kelahiran terdapat empat kelompok, yaitu anak sulung, anak tengah, anak bungsu dan anak tunggal (Gunasra, 1985 dalam Mutia dan Ajeng, 2021). Seseorang anak yang dilahirkan pertama kali dan menjadi kakak dari adik-adiknya disebut sebagai anak sulung.

Anak sulung yaitu anak tunggal yang menjadi fokus utama orang tua, sebelum adiknya dilahirkan (Vitamind, 2002). Ia merupakan anak satu-satunya yang harus rela memberi kasih sayang dan sentuhan kasih dari orang tuanya sampai adik kandungnya lahir (Santrock, 2022). Hadibroto (Christya, 2007) menguraikan bahwa anak sulung memiliki beberapa karakteristik umum, yaitu berperilaku secara matang karena berhubungan dengan orang yang bukan seusianya, mudah terpengaruh untuk menuruti kehendak orang tua, tekanan kelompok, memiliki perasaan kurang aman, dan harus mengembangkan keterampilan dalam memimpin karena adanya rasa tanggung jawab terhadap keluarga. Lain halnya dengan pendapat Hurlock (1980) yang menjelaskan bahwa beberapa karakteristik yang dimiliki anak sulung yaitu memiliki prestasi yang tinggi, menyimpan rasa cemas, rasa ingin tahu yang besar, dan ambisi yang tinggi. Ketika anak sulung dilahirkan, maka orang tua cenderung menjadikannya sebagai pedoman untuk menentukan masa depan keluarganya kelak. 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 (Hoopes & Harper 1976 dalam Nabila Hardavi 2023).

Berdasarkan penelitian Hoopes dan Harper dalam Nabila Hardavi (2023) mengatakan bahwa anak sulung akan bertanggung jawab kepada orang tua mereka perihal

aturan dalam rumah, pekerjaan, mengurus adik-adiknya, dan dalam upaya memenuhi segala ekspektasi atau harapan keluarga. Orang tua memiliki harapan yang besar kepada anak yang lahir lebih awal daripada anak yang lahir setelahnya (Satrock, 2002 dalam Mutia dan Ajeng, 2021). Keinginan orang tua yang tinggi lebih terfokus pada prestasi dan tanggung jawab anak sulung (Agustina, 2014). Orang tua slalu mengharapkan anaknya untuk sukses dalam segala hal dan bahagia, sama halnya dengan anak yang slalu berusaha untuk membuat orang tuanya bangga dan bahagia atas diriya. Namun, tanpa disadari harapan tersebut dapat menuntut anak-anaknya. Kebanyakan anak sulung merupakan akibat dari tuntutan, ambisi, dan harapan orang tua. Mereka juga lebih banyak diberikan tekanan agar dapat bertanggung jawab dan sukses serta dapat betindak dalam kegiatan- kegiatan yang dilakukan (Sontrock, 2002 dalam Mutia dan Ajeng, 2021).

Anak sulung laki- laki dan perempuan tentu memiki perbedaan emosi. Menurut hasil penelitian Khairan (2008) yang berjudul “Kematangan Emosi pada Pria dan Wanita yang menikah muda” menjelaskan bahwa seorang laki-laki memiliki tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi atau stabil dibandingkan dengan perempuan. Perempuan dikenal sebagai individu yang emosional dibandingkan dengan laki- laki (Shinantlya & Julia, 2017). Selain itu, perempuan juga lebih banyak menaruh kesedihan dan ketakutan dari pada laki- laki (Crawford, Kippax, dkk dalam Shinantlya & Julia, 2017). Umumnya perempuan lebih menggunakan perasaannya sehingga emosi perempuan cenderung labil (Putri Evania, 2011). Maka, tidak heran jika perempuan lebih mudah menangis empat kali dibandingkan laki- laki (Putri Evania, 2011). Perempuan khususnya anak sulung dengan kematangan emosi yang rendah diharapkan mampu mengontrol emosinya lebih baik agar dapat mengurangi stres, ketegangan, *overthinking*, dan dapat berfungsi dengan baik di lingkungannya. Selain itu, penting bagi anak sulung perempuan untuk memiliki pengendalian atau kontrol emosi untuk menghadapi setiap masalah yang dirasakan serta dapat merespon dengan baik (Agustin, 2019). Kontrol emosi dan pengendalian itu disebut regulasi emosi. Menurut Gross (dalam Agustin Kurniasih, 2019) Regulasi emosi merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk memengaruhi emosi yang telah dirasakan, dan bagaimana ekspresi ini kemudian dikeluarkan. Sedangkan menurut Phillips dan Powder (2007) regulasi emosi adalah aspek psikologi yang muncul terpaut dengan proses yang terlibat dalam mengevaluasi, memantau, mengenali, dan memodifikasi (Laila Atiqah, 2018).

Seorang anak sulung perempuan tidak jarang untuk bersikap murung dan merasakan kesedihan yang berlarut. Jika hal ini diteruskan akan berakibat tidak baik pada psikisnya,

oleh karena itu anak sulung pertama ini harus bisa mengenali emosi-emosinya terutama emosi negatif. Seseorang yang mampu meregulasikan emosinya akan merasakan dampak positifnya bagi kesehatan fisik, hubungan sosial, dan tingkah laku (Davidson, Putnam & Larson dalam Gross 1999). Menurut Philips dan Power (2007) regulasi emosi merupakan konteks psikologi yang muncul terkait dengan proses yang terkait dalam memantau, mengevaluasi, mengenali, dan perubahan reaksi emosi.

Setiap individu memiliki cara beragam dalam mengontrol emosinya. Gross dan Thomson (2007) dalam Tyas dan Erlina (2014) menjelaskan bahwa ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu 1) *Antecedent-focused strategy (cognitive reappraisal)* merupakan strategi yang dilakukan pada individu ketika muncul emosinya dan terjadi sebelum seseorang memberi respon terhadap emosi tersebut, dan 2) *Respon-focused strategy* merupakan bentuk dari sistem respon dengan menghambat ekspresi emosi yang berlebih meliputi nada bicara, perilaku, dan ekspresi wajah. Menurut Agustin Kurniasih (2019) ada tiga aspek regulasi emosi, yaitu 1) Dapat mengendalikannya secara sadar dan otomatis serta dapat mengenali emosinya. 2) Dapat mengatur emosi positif maupun negatif. 3) Dapat menguasai tekanan-tekanan dari masalah yang dihadapi. Sedangkan, Gross & Thompson (2006) dalam Rusmaladewi, dkk (2020) berpendapat bahwa ada tiga aspek regulasi emosi, yaitu 1) memonitor emosi (*emotions monitoring*). 2) Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*). 3) Memodifikasi emosi (*emotions modification*).

Penelitian ini melibatkan tiga orang partisipan di Pondok Pesantren Sirojut Tholibin dusun Srigading, Plosokandang Tulungagung, Provinsi Jawa Timur. Mereka merupakan anak sulung dan berjenis kelamin perempuan serta belum menikah. Dalam kehidupan seharusnya sebagai anak sulung ketiga partisipan tersebut mengalami pengalaman yang berbeda-beda. Selain itu, mereka juga mengalami emosi yang berbeda serta tuntutan yang berbeda mulai dari diri sendiri ataupun lingkungan. Dalam mengendalikan emosinya mereka memiliki cara proses regulasi emosi masing-masing. Berdasarkan penelitian oleh Agustin Kurniasih (2019) menyatakan ada lima proses regulasi emosi (Gross, 1999), yaitu (1) Seleksi situasi (*situation selection*), (2) Mengalihkan perhatian (*attention deployment*), (3) Modifikasi situasi (*situation modification*), (4) Modulasi respon (*response modulation*), (5) Perubahan kognitif (*cognitive change*).

Dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Studi Fenomenologis Tentang Emosi Anak Sulung Perempuan”. Penelitian ini akan menjawab rumusan masalah mengenai bagaimana emosi yang dialami anak sulung perempuan dan bagaimana mengendalikan emosi tersebut? Penelitian ini akan fokus

membahas mengenai emosi dan pengendaliannya khususnya pada anak sulung perempuan dan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana anak sulung perempuan dalam meregulasi emosi atau mengendalikan emosinya.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana emosi yang dirasakan anak sulung perempuan?
2. Bagaimana anak sulung perempuan mengendalikan emosi tersebut?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui emosi yang dirasakan oleh anak sulung perempuan.
2. Untuk mengetahui pengalaman anak sulung perempuan dalam mengendalikan emosinya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan diharapkan memberi manfaat secara teoritis dan secara praktis.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi pembaca dan memberikan tambahan referensi dalam bidang ilmu psikologi khususnya mengenai regulasi emosi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat suatu dasar pijakan bagi penelitian selanjutnya, sehingga kegiatan penelitian ini berkepanjangan.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat memberi manfaat dalam pengembangan riset dan dapat digunakan sebagai rujukan literatur bagi mahasiswa yang melakukan penelitian sejenis dimasa yang akan datang.

b. Manfaat Bagi Pihak Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan refleksi dan pandangan pihak-pihak terkait khususnya dalam bidang Psikologi.

c. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini akan menjadikan pengalaman yang luar biasa karena peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dan secara langsung dapat menambah wawasan keilmuan peneliti