

# **Regulasi Emosi Dewasa Awal yang Memiliki Saudara Kandung *Down***

## ***Syndrome***

**Saphira Ailin, Novi Qonitatin**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

[saphiraailinn@gmail.com](mailto:saphiraailinn@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Anak-anak dengan *down syndrome* menghadapi masalah dalam diri mereka sendiri dan permasalahan yang datang dari luar, seperti lingkungannya. Peran keluarga sebagai lingkungan anak penyandang *down syndrome* diharapkan mampu mendukungnya baik secara fisik, intelektual, emosi, dan sosial. Saudara kandung berperan penting terhadap penerimaan atau penolakan pada saudara kandungnya yang menyandang *down syndrome*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang regulasi emosi dewasa awal yang memiliki saudara kandung *down syndrome*. Pada penelitian ini didapatkan tiga partisipan yang ditemukan dengan teknik *purposive sampling* agar sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu merupakan dewasa muda berusia 18-27 tahun dan memiliki satu saudara kandung dengan *down syndrome*. Maka dari itu, penelitian dengan desain kualitatif melalui pendekatan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang regulasi emosi dewasa muda yang memiliki saudara kandung *down syndrome*. Metode *in-depth interview* digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Hasil penelitian memperoleh tiga tema induk dari regulasi emosi, yaitu (1) dinamika emosional, (2) pengatasan masalah, (3) pengembangan diri positif. Penelitian ini menunjukkan proses regulasi emosi partisipan dari penolakan sampai penerimaan kepada saudara kandung penyandang *down syndrome*.

**Kata Kunci:** Regulasi emosi, *down syndrome*, saudara kandung

# Emotion Regulation of Young Adults Who Have A Sibling with *Down Syndrome*

Saphira Ailin, Novi Qonitatin

Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro  
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java 50275

[saphiraailinn@gmail.com](mailto:saphiraailinn@gmail.com)

## ABSTRACT

Children with *down syndrome* face problems within themselves and problems that come from outside, such as their environment. The role of the family as an environment for children with *down syndrome* is expected to be able to support them physically, intellectually, emotionally, and socially. Siblings play an important role in the acceptance or rejection of their sibling with *down syndrome*. The aim of this research is to dig deeper into the emotional regulation of young adults who have siblings with *down syndrome*. In this study, three participants were found using purposive sampling technique to fit the research criteria, which are young adults aged 18-27 years and have one sibling with *down syndrome*. Therefore, this research with a qualitative design through an interpretative phenomenological analysis (IPA) approach aims to explore more deeply the emotional regulation of young adults who have siblings with *down syndrome*. The in-depth interview method was used to collect data in this study. The research results obtained three main themes of emotional regulation, namely (1) emotional dynamics, (2) problem solving, (3) positive self-development. This research shows the participants' emotional regulation process from rejection to acceptance of a sibling with *down syndrome*.

**Keywords:** Emotion regulation, *down syndrome*, siblings

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak berkebutuhan khusus adalah anak yang memiliki keterbatasan fisik, intelektual, emosi, dan sosial. Salah satunya adalah anak dengan penyandang *down syndrome*. *Down syndrome* adalah kelainan genetik yang terjadi pada seorang individu yang mengakibatkan munculnya kelainan fisik dan psikis (Renawati dkk., 2017). Anak-anak dengan *down syndrome* menghadapi masalah dalam diri mereka sendiri dan permasalahan yang datang dari luar, seperti lingkungannya. Kesulitan berinteraksi dengan orang lain adalah masalah utama yang dialami oleh penyandang *down syndrome* terutama anak-anak (Renawati dkk., 2017). Di samping itu, masih banyak masyarakat yang tidak memahami *down syndrome* sehingga sering kali para penyandanganya diperlakukan secara berbeda. Anak penyandang *down syndrome* juga tidak jarang didiskriminasi karena berbagai perbedaan dan keterbatasan kemampuan yang mereka miliki (Balasong, 2022).

Lingkungan pertama serta paling dekat dengan seorang individu dalam kehidupannya adalah keluarga. Berbagai dinamika dan penyesuaian muncul saat hadirnya anggota keluarga baru. Kehadiran anak dengan kebutuhan khusus dapat pula berdampak lebih jauh, misalnya pada keharmonisan dan karir orang tua (Mangunsong, 2011). Tekanan dan tanggung jawab yang lebih kompleks juga muncul pada keluarga yang memiliki anak berkebutuhan khusus di dalamnya. Hal ini membuat orang tua yang membesarkan anak berkebutuhan khusus menghadapi

tantangan yang lebih besar daripada orang tua dengan anak non-berkebutuhan khusus, sehingga berpotensi menimbulkan stres pada mereka (Budiarti, 2013).

Peran keluarga sebagai lingkungan terdekat anak penyandang *down syndrome* diharapkan mampu mendukungnya baik secara fisik, intelektual, emosi, dan sosial. Lebih lanjut, penemuan Albiyuda (2021) menyatakan adanya dua kemungkinan respon yang ditunjukkan anggota keluarga kepada anggota keluarga lainnya yang merupakan penyandang *down syndrome*, yakni penerimaan atau penolakan. Penerimaan merujuk pada sikap seseorang yang tidak menuntut atau menilai orang lain serta menerimanya secara utuh. Perasaan diterima oleh setiap anggota keluarga dapat membentuk rasa percaya diri dan energi positif pada anak yang menyandang *down syndrome* sehingga dapat termotivasi untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki yang mana dapat membantunya hidup dengan kakinya sendiri. Metode pengasuhan keluarga yang baik mampu membimbing kemandirian anak *down syndrome* dengan baik juga, sebaliknya jika metode pengasuhan anak diabaikan maka juga berakibat tidak baik bagi anak (Nafisah, 2022).

Sikap orang tua terhadap anaknya yang merupakan penyandang *down syndrome* juga akan mempengaruhi reaksi anak-anaknya yang lain. Saudara kandung berperan penting terhadap penerimaan atau penolakan pada saudara kandungnya yang menyandang *down syndrome*. Sifat permanen dalam hubungan saudara kandung membuat setiap individu saling mempengaruhi dengan signifikan. Dalam hal ini, saudara kandung dapat memberikan pengaruh sosial yang lebih besar dari orang tua karena jarak usia yang dekat dapat membuat saudara kandung lebih

memahami permasalahan yang dihadapi saudaranya dan berkomunikasi lebih efektif (Nurmaningtyas & Reza, 2013). Saudara kandung yang menjalani hubungan yang baik, bersifat hangat, dan memiliki kedekatan diyakini berdampak positif terhadap anak berkebutuhan khusus (Santoso & Handayani, 2018). Sayangnya, tidak semua saudara kandung menciptakan hubungan yang positif dan saling mengasihi, hubungan ini juga tidak jarang dipenuhi dengan perselisihan.

Saudara kandung yang terlibat perselisihan akan menganggap pentingnya perhatian dan respon orang lain, karena dapat memicu timbulnya kekhawatiran bahwa terdapat anak yang lebih didahulukan daripada anak yang lain. Situasi ini dapat diperburuk jika salah satu anak adalah penyandang *down syndrome* dimana dia membutuhkan perhatian khusus dari keluarga dan orang tuanya, karena kondisinya yang berbeda dengan anak normal pada umumnya (Albiyuda, 2021). Konflik yang dirasakan saudara kandung yang memiliki saudara kandung *down syndrome* tidak hanya dari luar namun juga dari dalam dirinya. Saudara kandung juga merasakan perasaan malu, takut, rasa bersalah, dendam dan juga kesedihan (Simatupang, 2014). Kurang baiknya hubungan saudara kandung dengan saudaranya yang menyandang *down syndrome* dapat menyebabkan timbulnya rasa cemas dan takut untuk berinteraksi serta kepahitan dan kebencian terhadap saudaranya tersebut.

Penolakan sering terjadi karena saudara kandung merasa tidak adil harus terlibat dalam menghadapi kekhususan yang dimiliki saudaranya. Seiring bertambahnya usia dan ketika saudara kandung sudah dapat berpikir dewasa atau sudah matang, biasanya hubungan yang terjalin akan membaik diikuti dengan

jalanan emosional penuh kasih sayang yang mengikat saudara kandung walaupun keadaan mereka berbeda. Merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2017) dimana ditemukan bahwa penerimaan biasanya akan diawali dengan fase *denial* (penolakan) dan berakhir di fase *acceptance* (penerimaan), yang mana penerimaan ini terjadi ketika saudara kandung telah berdamai dengan situasi atau kondisi dalam keluarganya. Hal penting lainnya dalam keluarga agar bisa mewujudkan keharmonisan serta ikatan yang kuat dalam emosional antar anggota keluarga adalah penyesuaian diri saudara kandung terhadap keadaan saudara kandungnya yang menyandang *down syndrome* (Utami, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Kahraman & Karadayı (2015) pada anak-anak yang memiliki saudara kandung berkebutuhan khusus menyatakan bahwa perasaan mereka terhadap saudara kandung berubah secara positif seiring berjalannya waktu, sedangkan perilaku negatif saudara kandung mereka juga berperan dalam mempengaruhi kehidupan mereka secara negatif. Lebih lanjut, Simatupang (2014) menunjukkan bahwa stres dapat timbul karena individu hidup dan tinggal bersama saudara kandungnya yang berkebutuhan khusus, namun dapat juga dianggap sebagai sesuatu yang *rewarding* (Simatupang, 2014). Tentunya hubungan saudara dengan anak *down syndrome* akan membentuk hubungan spesial yang tidak sama apabila dibandingkan dengan saudara dengan anak yang normal. Saudara kandung dapat sangat menyayangi saudara kandungnya yang berkebutuhan khusus, namun disaat yang bersamaan dia juga merasa malu, sedih, dan minder.

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki emosi dan perasaan yang lebih positif, serta memiliki kemampuan untuk mengurangi stres (Suleman dkk., 2018) dimana hal tersebut dapat diwujudkan dengan regulasi emosi (Duijndam dkk., 2017). Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi, mengelola, menilai, dan mengungkapkan emosi yang tepat sebagai bentuk usaha untuk mencapai keseimbangan emosional (Putri dkk., 2018). Strategi regulasi emosi apabila direncanakan dengan baik dapat membentuk suatu kesejahteraan emosi dalam setiap interaksi sosial yang dilakukan individu (Poegoeh & Hamidah, 2016). Strategi regulasi emosi penting untuk individu agar dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul (Rusmaladewi dkk., 2020).

Regulasi emosi individu juga dipengaruhi oleh hubungan antar anggota keluarga yang menunjukkan keberfungsian yang utuh pada sistem kekeluargaannya (Retnowati dkk., 2003). Tidak dapat dipungkiri bahwa wadah belajar individu yang utama adalah kehidupan dalam keluarga yang mana mengajarkan bagaimana individu merasakan emosi, merespon suatu keadaan yang memicu timbulnya emosi, mengungkapkan emosi serta meregulasi emosi (Uci & Savira, 2019). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kehadiran anak dengan *down syndrome* membawa pengaruh besar dalam kemampuan regulasi emosi saudara kandungnya, akan tetapi masih terlalu sedikit penelitian yang membahas tentang bagaimana saudara kandung dapat meregulasi emosinya. Sedangkan proses regulasi emosi

pada saudara kandung menjadi penting karena kondisi keluarga yang dimiliki bersifat unik dan tidak biasa. Penelitian ini juga spesifik dalam menggali hal tersebut melalui perspektif saudara kandung yang jarang dibahas dibandingkan fokus pada orang tua anak *down syndrome*. Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan dinamika emosional dari proses penolakan hingga penerimaan partisipan yang terlibat. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam bagaimana proses regulasi emosi dewasa awal yang memiliki saudara kandung *down syndrome*.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah dinamika regulasi emosi dewasa awal yang memiliki saudara kandung *down syndrome*?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang regulasi emosi dewasa awal yang memiliki saudara kandung *down syndrome*.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini dapat menambahkan informasi terkait regulasi emosi seorang individu dengan saudara kandung *down syndrome* pada bidang psikologi klinis dan psikologi keluarga.

#### **2. Manfaat praktis**

Penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi kepada partisipan, keluarga dengan anak berkebutuhan khusus, serta Lembaga-

lembaga Pendidikan anak berkebutuhan khusus dalam memahami regulasi emosi pada kehidupan bersaudara dengan anak *down syndrome* dan sebagai tambahan informasi bagi pemerintah dalam mendukung individu dengan saudara kandung *down syndrome*.