



Kasus Persaingan Antar Saudara Pada Remaja Latar Layanan Kesehatan Di Puskesmas S

Stevia Vebianti Nuryono¹, Tatik Meiyuntariningsih²

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia^{1,2}

Email Korespondensi: steviavebianti09@gmail.com, tatikmeiyun@untag-sby.ac.id

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026

Article Accepted: 22 Februari 2026, Article published: 05 Maret 2026

ABSTRACT

This study aims to examine the psychological dynamics of early adolescence experiencing emotional discomfort within the family context and to evaluate the effectiveness of a family-system-based emotion regulation intervention. The subject was a 13-year-old adolescent girl who demonstrated emotional sensitivity, a tendency to compare herself with a sibling, and perceived parental affection inequality. A qualitative descriptive psychological assessment was conducted using observation, clinical interviews, significant other interviews, the Forer Sentence Completion Test (FSCT), and sibling rivalry screening. The intervention consisted of three individual counseling sessions focusing on emotional awareness, emotion regulation skills, simple cognitive restructuring, and strengthening family relationships, complemented by parental psychoeducation. The results indicated improvements in emotional awareness, understanding of the relationship between thoughts, emotions, and behaviors, and initial adaptive emotion regulation abilities. Overall, the intervention showed positive preliminary outcomes and supported a dubious ad bonam prognosis.

Keywords: Early Adolescence, Emotion Regulation, Sibling Rivalry, Family Systems, Psychological Assessment

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis remaja awal yang mengalami ketidaknyamanan emosional dalam konteks relasi keluarga serta mengevaluasi efektivitas intervensi regulasi emosi berbasis sistem keluarga. Subjek penelitian adalah seorang remaja perempuan berusia 13 tahun yang menunjukkan sensitivitas emosional, kecenderungan membandingkan diri dengan saudara kandung, serta persepsi ketidaksetaraan afeksi orang tua. Metode yang digunakan adalah asesmen psikologis deskriptif kualitatif melalui observasi, wawancara klinis, wawancara significant other, Forer Sentence Completion Test (FSCT), dan skrining sibling rivalry. Intervensi dilakukan dalam tiga sesi konseling individual yang berfokus pada peningkatan kesadaran emosi, regulasi emosi, restrukturisasi kognitif sederhana, dan penguatan relasi keluarga, serta dilengkapi dengan psikoedukasi kepada orang tua. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran emosi, pemahaman hubungan pikiran-emosi-perilaku, serta kemampuan awal klien dalam mengelola emosi secara lebih adaptif. Secara keseluruhan, intervensi memberikan dampak positif awal dan mendukung prognosis dubia ad bonam.

Kata Kunci: Remaja Awal, Regulasi Emosi, Sibling Rivalry, Sistem Keluarga, Asesmen Psikologis

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang signifikan. Pada fase ini, individu mulai membangun konsep diri, identitas personal, serta sensitivitas terhadap penerimaan sosial dan afeksi dari lingkungan terdekat, khususnya keluarga (Santrock, 2016). Menurut Erikson (1968), remaja berada pada transisi dari tahap *industry versus inferiority* menuju *identity versus role confusion*, di mana kebutuhan akan pengakuan, perhatian, dan validasi dari figur signifikan menjadi semakin menonjol. Ketidakmampuan lingkungan keluarga dalam merespons kebutuhan emosional tersebut secara seimbang dapat memunculkan ketidaknyamanan emosional dan meningkatkan kerentanan psikologis pada remaja.

Keluarga merupakan sistem utama yang berperan dalam pembentukan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Teori sistem keluarga menjelaskan bahwa pengalaman emosional individu tidak dapat dipisahkan dari dinamika relasi dalam sistem keluarga, termasuk pola komunikasi, pembagian peran, serta persepsi terhadap perhatian dan kasih sayang orang tua (Bowen, 1978). Persepsi adanya ketidaksetaraan afeksi orang tua, meskipun bersifat subjektif, dapat berdampak signifikan terhadap respons emosional dan perilaku anak, terutama pada masa perkembangan remaja yang masih sensitif terhadap perbandingan sosial dan penilaian diri.

Salah satu dinamika yang sering muncul dalam konteks keluarga dengan lebih dari satu anak adalah *sibling rivalry*. Persaingan antar saudara kandung merupakan fenomena yang umum terjadi, terutama ketika anak memersepsikan adanya perbedaan perhatian, perlakuan, atau afeksi dari orang tua (McHale, Updegraff, & Whiteman, 2012). Persepsi ketidakadilan dalam relasi keluarga dapat memicu perasaan cemburu, tersaingi, serta kecenderungan membandingkan diri dengan saudara kandung, yang pada gilirannya memengaruhi konsep diri dan stabilitas emosi remaja (Kowal & Kramer, 1997; Putri & Hastuti, 2020).

Dalam perspektif kognitif, pengalaman emosional individu sangat dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan peristiwa yang dialaminya. Menurut Beck (2011), pikiran otomatis yang muncul dari interpretasi subjektif terhadap suatu situasi dapat memicu respons emosional tertentu, seperti sedih, cemas, atau kecewa. Pada remaja, pola pikir yang berfokus pada perbandingan sosial dan penilaian diri sering kali memperkuat emosi negatif, terutama ketika individu merasa kurang diperhatikan atau kurang dihargai dalam lingkungan keluarga. Apabila kondisi ini berlangsung berulang dan tidak terkelola dengan baik, remaja cenderung menginternalisasi perasaan negatif dan menunjukkan perilaku menarik diri (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010).

Kasus yang diangkat dalam laporan ini menggambarkan seorang remaja perempuan berusia 13 tahun yang mengalami ketidaknyamanan emosional dalam konteks relasi keluarga, khususnya terkait persepsi ketidaksetaraan afeksi orang tua dan konflik dengan kakak kandung. Berdasarkan hasil asesmen psikologis yang meliputi observasi, wawancara klinis, wawancara significant other, Forer Sentence Completion Test (FSCT), serta skrining *sibling rivalry*, klien menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan saudara kandung, sensitivitas

emosional terhadap perhatian orang tua, serta pola internalisasi emosi yang termanifestasi dalam perilaku menarik diri dan keluhan psikosomatis ringan.

Oleh karena itu, pemahaman terhadap dinamika psikologis klien perlu dilakukan secara komprehensif dengan mempertimbangkan aspek perkembangan remaja, dinamika sistem keluarga, serta proses kognitif dan emosional yang menyertainya. Pendekatan asesmen dan intervensi yang berfokus pada regulasi emosi dan relasi keluarga menjadi relevan untuk membantu klien mengembangkan pemahaman emosi yang lebih adaptif, memperkuat konsep diri, serta meningkatkan kualitas relasi dalam lingkungan keluarga (Morris et al., 2007; Compas et al., 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan asesmen psikologis dengan metode deskriptif kualitatif. Pelaksanaan asesmen dilakukan secara luring dalam satu hari di Layanan Kesehatan X sesuai dengan rancangan asesmen yang telah disusun sebelumnya. Seluruh rangkaian asesmen dilaksanakan dalam tiga sesi dengan durasi total kurang lebih 180 menit, serta tidak mengalami perubahan metode, alat asesmen, maupun waktu pelaksanaan dibandingkan dengan perencanaan awal. Teknik pengumpulan data utama dalam asesmen ini meliputi wawancara dan observasi. Wawancara klinis semi-terstruktur dilakukan kepada klien dengan tujuan menggali keluhan utama, riwayat perjalanan kasus, serta pengalaman subjektif klien yang berkaitan dengan relasi keluarga dan kondisi emosional yang dirasakan. Selain itu, dilakukan wawancara dengan *significant other*, yaitu ibu klien, untuk memperoleh informasi tambahan mengenai perilaku klien, dinamika relasi keluarga, serta respons emosional klien di lingkungan rumah. Selama proses wawancara dan asesmen berlangsung, praktikan juga melakukan observasi klinis terhadap respons emosional, cara berkomunikasi, dan perilaku klien. Selain wawancara dan observasi, asesmen dilengkapi dengan penggunaan alat asesmen tertulis, yaitu *Forer Sentence Completion Test* (FSCT) dan skrining *Sibling Rivalry*. FSCT digunakan untuk menggali dinamika emosi, relasi keluarga, persepsi afeksi orang tua, serta konsep diri klien, sedangkan skrining *Sibling Rivalry* bertujuan untuk mengidentifikasi pola perbandingan, kecemburuan, serta persepsi klien terhadap hubungan dengan saudara kandung. Seluruh alat asesmen dikerjakan oleh klien pada hari yang sama sesuai dengan prosedur masing-masing alat, dengan tetap disertai observasi terhadap respons emosi dan perilaku klien selama proses pengerjaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi

Berdasarkan hasil observasi selama proses asesmen, klien hadir dengan penampilan yang rapi dan sesuai dengan usianya. Sepanjang pelaksanaan asesmen, klien tampak tenang dan mampu mengikuti seluruh arahan yang diberikan oleh praktikan. Klien menunjukkan sikap kooperatif dalam interaksi, menjawab pertanyaan dengan cukup jelas, serta memperlihatkan perilaku yang sopan selama proses wawancara dan asesmen berlangsung.

Dari aspek ekspresi emosi, klien menunjukkan emosi yang cenderung tertahan. Klien mampu mengungkapkan perasaan sedih dan tidak nyaman secara

verbal, namun disampaikan dengan nada suara yang pelan. Dalam proses pengerjaan alat asesmen, klien mengerjakan seluruh tugas dengan serius dan mengikuti instruksi yang diberikan. Klien tampak berhati-hati dalam memberikan jawaban serta tidak menunjukkan adanya penolakan terhadap alat asesmen yang dikerjakan.

Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara asesmen, klien mengungkapkan persepsi bahwa orang tua lebih menyayangi kakak kandung dibandingkan dirinya. Persepsi tersebut didukung oleh pengalaman sehari-hari di rumah, seperti pembagian tanggung jawab pekerjaan rumah yang dirasakan lebih berat serta kecenderungan ibu membela kakak saat terjadi konflik, sehingga klien merasa diperlakukan tidak adil dan kurang mendapatkan dukungan emosional. Terkait hubungan dengan ayah, klien menyatakan bahwa ayah dirasakan lebih menunjukkan kasih sayang kepada kakak melalui gaya komunikasi yang lebih lembut, serta memiliki keterbatasan kehadiran di rumah akibat tuntutan pekerjaan, yang membuat interaksi emosional dirasakan kurang optimal. Selain itu, kurangnya dukungan keluarga terhadap keinginan klien untuk menjadi seorang idola semakin memperkuat perasaan kurang diperhatikan dan kurang dihargai dalam lingkungan keluarga.

Berdasarkan hasil Forer Sentence Completion Test (FSCT) dan skrining sibling rivalry, muncul tema dominan yang berkaitan dengan relasi keluarga dan persepsi afeksi orang tua. Klien menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan kakak kandung, perasaan kurang diperhatikan oleh ibu, serta kebutuhan akan perhatian dan penerimaan dalam keluarga. Hasil skrining sibling rivalry menunjukkan skor 111 yang berada pada kategori menengah ke atas, yang mengindikasikan adanya persepsi perbedaan perlakuan orang tua dan sensitivitas emosional dalam relasi saudara kandung. Integrasi data observasi, wawancara, dan alat tes menunjukkan bahwa ketidaknyamanan emosional klien berpusat pada dinamika relasi saudara kandung dan persepsi ketidaksetaraan afeksi orang tua, yang termanifestasi dalam bentuk penarikan diri, sensitivitas emosional, serta internalisasi perasaan negatif.

Dinamika Psikologis/Konseptualisasi Kasus

Berdasarkan hasil asesmen yang diperoleh melalui observasi, wawancara, Forer Sentence Completion Test (FSCT), serta skrining sibling rivalry, permasalahan klien dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor perkembangan, dinamika relasi keluarga, dan cara klien memaknai pengalaman emosionalnya. Klien merupakan remaja awal berusia 13 tahun yang berada pada masa transisi dari tahap industry versus inferiority menuju identity versus role confusion (Erikson, 1968). Pada fase ini, individu mulai membangun konsep diri dan harga diri melalui perbandingan dengan lingkungan sekitar, termasuk dengan saudara kandung, sehingga pengalaman merasa kurang diperhatikan dapat meningkatkan sensitivitas emosional dalam relasi interpersonal.

Hasil wawancara, FSCT, dan skrining sibling rivalry menunjukkan bahwa klien memiliki persepsi bahwa ibu memberikan perhatian dan kasih sayang yang

lebih besar kepada kakaknya. Persepsi ini merupakan pengalaman subjektif klien dalam memaknai interaksi keluarga sehari-hari. Menurut teori family systems, persepsi individu terhadap peran dan perhatian dalam keluarga berpengaruh besar terhadap respons emosional dan perilaku anak (Bowen, 1978). Dalam konteks sibling rivalry, persaingan antar saudara kandung merupakan fenomena yang umum terjadi, terutama ketika anak memersepsikan adanya perbedaan perhatian orang tua (McHale, Updegraff, & Whiteman, 2012), sebagaimana tercermin pada kecenderungan perbandingan diri dan persepsi ketidaksetaraan afeksi pada klien.

Dari perspektif model kognitif, emosi individu dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan peristiwa yang dialaminya (Beck, 2011). Persepsi klien bahwa dirinya kurang diperhatikan dibandingkan kakaknya memunculkan pikiran otomatis yang berdampak pada perasaan sedih, cemburu, dan ketidaknyamanan emosional. Pola ini tampak dalam hasil FSCT dan observasi, di mana klien mampu mengungkapkan emosi namun cenderung menahan ekspresi perasaan. Dengan demikian, dinamika psikologis klien lebih menonjol pada aspek pengalaman emosional dan relasi keluarga dibandingkan gangguan emosi klinis, sehingga intervensi perlu difokuskan pada pemahaman emosi, validasi pengalaman subjektif klien, serta penguatan relasi dalam konteks keluarga.

Kesimpulan Permasalahan

Berdasarkan hasil asesmen psikologis yang meliputi observasi, wawancara klinis, wawancara *significant other*, Forer Sentence Completion Test (FSCT), serta skrining *sibling rivalry*, dapat disimpulkan bahwa klien mengalami ketidaknyamanan emosional yang bersifat situasional dan relasional, terutama dalam konteks dinamika keluarga. Klien merupakan remaja awal berusia 13 tahun yang berada pada transisi dari tahap *industry versus inferiority* menuju *identity versus role confusion*, di mana kebutuhan akan perhatian, pengakuan, dan validasi dari figur signifikan – khususnya orang tua – menjadi semakin menonjol (Erikson, 1968). Pada fase ini, remaja mulai membentuk konsep diri melalui proses perbandingan sosial, termasuk dengan saudara kandung.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa klien memiliki persepsi adanya ketidaksetaraan afeksi orang tua, khususnya anggapan bahwa ibu lebih menyayangi kakaknya, yang memicu perasaan tidak diperhatikan, cemburu, dan kecenderungan membandingkan diri. Dalam kerangka teori sistem keluarga, persepsi individu terhadap peran dan perhatian dalam keluarga dapat memengaruhi respons emosional dan perilaku anak (Bowen, 1978). Ditinjau dari perspektif *sibling rivalry*, dinamika persaingan antar saudara kandung merupakan fenomena yang umum terjadi ketika anak memersepsikan adanya perbedaan perhatian orang tua (McHale, Updegraff, & Whiteman, 2012). Selain itu, berdasarkan model kognitif, cara klien menafsirkan pengalaman relasional tersebut memunculkan pikiran otomatis yang berdampak pada emosi sedih dan cemburu serta kecenderungan menahan ekspresi emosi (Beck, 2011). Dengan demikian, permasalahan klien dipahami sebagai ketidaknyamanan emosional dan kecemasan situasional yang bersifat perkembangan dan relasional, sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang

berfokus pada pemahaman emosi, penguatan konsep diri, dan peningkatan kualitas relasi keluarga.

Prognosis

Kesimpulan prognosis klien mengarah pada kondisi *dubia ad bonam*, yaitu meragukan namun cenderung membaik. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun klien mengalami ketidaknyamanan emosional dan kecemasan situasional dalam konteks relasi keluarga, masih terdapat peluang perbaikan yang cukup baik apabila mendapatkan penanganan yang tepat dan berkelanjutan. Stresor utama yang jelas dan teridentifikasi, yaitu dinamika relasi keluarga, menjadi dasar penting dalam perencanaan intervensi psikologis yang terarah.

Faktor protektif yang mendukung prognosis ke arah membaik meliputi tidak adanya riwayat gangguan psikologis sebelumnya, fungsi adaptif yang relatif baik, serta kemampuan klien dalam menjalani aktivitas keseharian. Selain itu, klien menunjukkan sikap kooperatif dan komunikatif selama proses asesmen, memiliki motivasi yang baik untuk pulih, serta didukung oleh ketersediaan dukungan sosial dari ibu, anggota keluarga, dan teman sebaya. Akses terhadap layanan kesehatan psikologis juga tergolong memadai, sehingga memungkinkan pelaksanaan intervensi secara optimal.

Namun demikian, terdapat beberapa faktor risiko yang perlu diperhatikan, khususnya usia klien yang berada pada fase remaja awal dengan regulasi emosi yang belum matang. Dinamika *sibling rivalry* dan persepsi ketidaksetaraan afeksi orang tua turut memperkuat kerentanan emosional klien. Selain itu, kecenderungan klien untuk menahan ekspresi emosi dan menggunakan strategi koping yang bersifat menghindar dapat menghambat proses pemulihan apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, keberhasilan perbaikan kondisi klien sangat bergantung pada konsistensi intervensi psikologis serta dukungan lingkungan keluarga yang berkelanjutan.

Tujuan Intervensi

Intervensi yang diberikan berupa Konseling Individual Berbasis Sistem Keluarga (Konseling Regulasi Emosi Berbasis Sistem Keluarga) yang ditujukan kepada klien, serta dilengkapi dengan psikoedukasi kepada ibu klien sebagai figur pengasuhan utama. Berdasarkan Teori Sistem Keluarga yang dikemukakan oleh Murray Bowen, permasalahan emosional individu dipahami sebagai bagian dari dinamika sistem keluarga, sehingga perubahan pada satu anggota keluarga – termasuk orang tua – dapat berkontribusi terhadap keseimbangan emosional sistem secara keseluruhan.

Tujuan utama intervensi ini adalah membantu klien meningkatkan stabilitas emosi, kesadaran terhadap pengalaman emosional, serta kemampuan mengelola respons emosional dalam konteks relasi keluarga. Intervensi diarahkan untuk membantu klien mengenali emosi dan situasi pemicu, memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta mengurangi reaktivitas emosional terhadap interaksi keluarga. Tujuan ini didukung oleh temuan Morris et al. (2017) yang menunjukkan bahwa kesulitan regulasi emosi pada remaja berkaitan erat dengan

kualitas relasi keluarga, dan bahwa peningkatan kesadaran emosi berkontribusi pada penurunan distress emosional.

Selain itu, intervensi bertujuan meningkatkan kemampuan klien dalam mengekspresikan perasaan secara lebih adaptif dan asertif. Penelitian Compas et al. (2017) menunjukkan bahwa intervensi regulasi emosi dan penguatan coping adaptif efektif dalam meningkatkan penyesuaian emosional remaja yang menghadapi stres interpersonal dan konflik keluarga.

Metode Intervensi

Metode intervensi dilaksanakan melalui dua bentuk layanan yang saling melengkapi, yaitu konseling individual kepada klien dan psikoedukasi kepada ibu klien. Konseling individual dilaksanakan dalam tiga sesi terstruktur dengan durasi sekitar 60 menit per sesi, sedangkan psikoedukasi kepada ibu klien diberikan secara singkat dan terfokus sesuai kebutuhan.

Pada sesi pertama konseling individual, intervensi difokuskan pada pembentukan hubungan kerja yang aman, pemeriksaan suasana hati, serta psikoedukasi mengenai dinamika emosi pada masa remaja. Klien dibantu mengidentifikasi emosi yang sering muncul dan situasi pemicunya, serta merefleksikan pengalaman emosional dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini didukung oleh meta-analisis Durlak et al. (2011) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi emosi secara signifikan meningkatkan kesadaran emosi dan penyesuaian psikologis remaja.

Pada sesi kedua, intervensi difokuskan pada penguatan regulasi emosi dan pemahaman pola pikir. Klien dibantu mengenali pikiran otomatis yang muncul dalam situasi emosional yang tidak nyaman dan diarahkan untuk meninjau kembali pikiran tersebut agar menjadi lebih adaptif. Selain itu, klien dilatih menggunakan teknik regulasi emosi dasar untuk menurunkan intensitas emosi. Penelitian Compas et al. (2017) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif menurunkan intensitas emosi negatif dan meningkatkan kontrol diri pada remaja.

Pada sesi ketiga, intervensi difokuskan pada konsolidasi keterampilan dan penerapannya dalam relasi keluarga. Klien diberikan psikoedukasi mengenai komunikasi asertif sederhana dan mempraktikkan respons emosional yang lebih adaptif melalui simulasi singkat. Psikoedukasi kepada ibu klien dilakukan untuk memberikan pemahaman mengenai kebutuhan emosional remaja, pentingnya validasi emosi, serta pengaruh pola kontrol orang tua terhadap regulasi emosi anak.

Pelaksanaan intervensi sesi pertama dilakukan pada hari pertama secara luring di Layanan Kesehatan X dengan durasi kurang lebih 60 menit. Secara umum, sesi pertama berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disusun. Klien tampak kooperatif, mampu mengikuti arahan yang diberikan, serta menunjukkan keterlibatan aktif selama sesi berlangsung.

Sesi diawali dengan building rapport melalui penyambutan hangat dan percakapan ringan untuk menciptakan rasa aman dan nyaman bagi klien. Praktikan menjelaskan tujuan sesi, durasi, serta alur kegiatan yang akan dilakukan, dan klien menyatakan kesediaannya untuk mengikuti sesi. Selanjutnya, dilakukan mood check

dengan meminta klien menilai suasana hatinya menggunakan skala 1-10, di mana klien melaporkan kondisi emosinya berada pada rentang sedang.

Pada sesi ini, praktikan memberikan psikoedukasi mengenai perubahan emosi yang wajar terjadi pada masa remaja awal. Klien tampak memahami penjelasan yang diberikan dan mampu mengaitkannya dengan pengalaman pribadi. Praktikan kemudian membantu klien mengidentifikasi emosi yang sering dirasakan beserta situasi pemicu munculnya emosi tersebut, serta mengajak klien merefleksikan pengalaman emosional yang pernah dialami dan dampaknya terhadap dirinya. Sesi ditutup dengan perangkuman kegiatan dan pemberian penguatan, dan klien menyatakan kesiapan untuk melanjutkan ke sesi berikutnya.

Pelaksanaan Intervensi Sesi 2

Pelaksanaan intervensi sesi kedua dilakukan pada hari kedua di Layanan Kesehatan X dengan durasi kurang lebih 60 menit. Sesi kedua berjalan sesuai dengan rancangan dan ditandai dengan peningkatan keterbukaan klien selama proses intervensi. Klien mampu mengikuti latihan yang diberikan dan terlibat aktif dalam setiap tahapan sesi.

Sesi diawali dengan mood check untuk mengetahui perubahan kondisi emosi klien sejak sesi sebelumnya. Klien menyampaikan adanya perubahan emosi yang dirasakan setelah mengikuti sesi pertama. Selanjutnya, praktikan membantu klien mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul ketika klien mengalami emosi tidak nyaman. Klien mampu menyebutkan beberapa pikiran yang sering muncul dalam situasi tertentu yang memicu ketidaknyamanan emosional.

Setelah proses identifikasi, praktikan mengarahkan klien untuk melakukan restrukturisasi kognitif sederhana dengan menantang pikiran otomatis dan mencari sudut pandang yang lebih adaptif. Praktikan juga mengajarkan teknik regulasi emosi sederhana, seperti latihan pernapasan dan jeda respons, yang kemudian dipraktikkan langsung oleh klien selama sesi. Melalui refleksi terhadap strategi koping yang biasa digunakan, klien mulai menyadari adanya cara pengelolaan emosi yang kurang efektif dan mengenali alternatif yang lebih adaptif. Sesi ditutup dengan perangkuman keterampilan yang telah dipelajari dan pemberian penguatan.

Pelaksanaan Intervensi Sesi 3

Pelaksanaan intervensi sesi ketiga dilakukan pada hari ketiga di Layanan Kesehatan X dengan durasi kurang lebih 60 menit. Sesi ini berjalan sesuai dengan rancangan dan difokuskan pada penguatan keterampilan serta evaluasi perubahan yang terjadi pada klien setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Klien tetap menunjukkan sikap kooperatif dan keterlibatan aktif selama sesi berlangsung.

Sesi diawali dengan mood check, di mana klien melaporkan kondisi emosinya yang dirasakan lebih tenang dibandingkan sesi sebelumnya. Praktikan kemudian memberikan psikoedukasi mengenai komunikasi asertif secara sederhana, termasuk perbedaan antara menahan emosi dan mengekspresikannya secara sehat. Klien menunjukkan pemahaman terhadap materi yang diberikan dan mampu mengikuti penjelasan dengan baik.

Pada tahap selanjutnya, praktikan mengajak klien melakukan simulasi respons emosional yang lebih adaptif dalam situasi keluarga. Praktikan juga membantu klien mengenali faktor protektif berupa kekuatan diri dan sumber dukungan yang dimiliki. Pada tahap evaluasi, klien menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap emosi serta kemampuan dalam mengelola perasaan. Sesi ditutup dengan perangkuman seluruh proses intervensi dan penyampaian arahan tindak lanjut, dan klien menyatakan memahami serta merasa terbantu dengan proses intervensi yang telah dijalani.

Hasil Intervensi

Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran emosi pada klien setelah diberikan psikoedukasi mengenai emosi pada masa remaja. Klien mampu memahami bahwa perubahan emosi yang dialami merupakan hal yang wajar terjadi pada fase perkembangan remaja. Selain itu, klien dapat menyebutkan jenis-jenis emosi yang sering dirasakan serta menyadari bahwa kemunculan emosi tersebut berkaitan dengan situasi tertentu dalam kehidupan sehari-harinya, terutama dalam konteks relasi keluarga.

Pada tahap identifikasi emosi dan situasi pemicu, klien menunjukkan kemampuan untuk mengenali emosi tidak nyaman yang sering muncul beserta kondisi yang memicunya. Klien menyadari bahwa emosi tersebut kerap muncul dalam interaksi sehari-hari dan berhubungan dengan dinamika relasi keluarga. Melalui proses restrukturisasi kognitif sederhana, klien mulai memahami bahwa pikiran yang selama ini muncul bersifat otomatis dan tidak selalu mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Klien juga menyadari bahwa suatu situasi dapat dimaknai secara berbeda bergantung pada cara berpikir yang digunakan.

Selanjutnya, melalui pengenalan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, klien menunjukkan pemahaman bahwa ketiga aspek tersebut saling berkaitan. Klien menyatakan bahwa perubahan cara berpikir dapat membantu mengendalikan respons emosional yang muncul. Pada tahap latihan regulasi emosi dasar, klien mampu mempraktikkan teknik regulasi emosi sederhana yang diajarkan selama sesi. Klien melaporkan merasa lebih tenang setelah mempraktikkan teknik tersebut dan menyatakan kesediaannya untuk menggunakan teknik tersebut ketika emosi meningkat.

Pada tahap refleksi coping, klien mampu mengevaluasi strategi pengelolaan emosi yang selama ini digunakan dan menyadari bahwa beberapa di antaranya kurang efektif. Klien mulai mengenali alternatif strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi emosi tidak nyaman. Selain itu, melalui psikoedukasi komunikasi asertif sederhana dan simulasi respons adaptif, klien memahami perbedaan antara menahan emosi dan mengekspresikannya secara sehat. Klien juga mampu mempraktikkan respons emosional yang lebih adaptif serta mengenali faktor protektif berupa kekuatan pribadi dan sumber dukungan yang dimiliki, sehingga klien menyadari bahwa dirinya tidak sepenuhnya sendirian dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Secara keseluruhan, hasil intervensi menunjukkan bahwa klien mengalami peningkatan kesadaran emosi, pemahaman hubungan antara pikiran-emosi-

perilaku, serta kemampuan awal dalam regulasi emosi. Klien juga mulai menunjukkan kesiapan untuk menggunakan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang memicu ketidaknyamanan emosional. Hasil ini sejalan dengan tujuan intervensi dan mendukung prognosis Dubia ad bonam (meragukan cenderung membaik).

Evaluasi Ketercapaian Tujuan Intervensi

Secara umum, intervensi yang diberikan mampu mencapai tujuan yang telah dirancang. Klien menunjukkan peningkatan dalam pemahaman emosi, kesadaran terhadap hubungan antara pikiran-emosi-perilaku, serta kemampuan awal dalam mengelola emosi tidak nyaman. Klien juga mulai mampu mengenali pikiran otomatis yang muncul dan mencoba menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif.

Perubahan yang terlihat tidak bersifat drastis, namun menunjukkan arah perbaikan yang positif dan realistis sesuai dengan tahap perkembangan remaja awal. Hasil ini mendukung kesimpulan bahwa intervensi memberikan dampak positif awal terhadap kondisi psikologis klien.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Intervensi

Faktor pendukung efektivitas intervensi berasal dari klien, lingkungan, dan karakteristik intervensi itu sendiri. Dari sisi klien, ia menunjukkan kemauan untuk berproses, bersikap kooperatif selama sesi intervensi, serta mampu mengikuti arahan dan memahami penjelasan yang diberikan praktikan. Klien juga memiliki kemampuan refleksi diri yang cukup baik dalam mengenali perasaan dan pengalaman emosionalnya, serta bersedia mencoba strategi regulasi emosi yang diajarkan. Dari aspek lingkungan, dukungan keluarga berperan sebagai sumber protektif psikologis, ditambah dengan akses klien terhadap layanan psikologi yang relatif mudah. Sementara itu, dari sisi intervensi, teknik yang digunakan telah disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan klien serta disajikan secara sederhana sehingga mudah dipahami.

Adapun faktor penghambat efektivitas intervensi berkaitan dengan kondisi perkembangan klien, dinamika lingkungan, serta keterbatasan pelaksanaan intervensi. Klien yang berada pada tahap perkembangan remaja awal masih memiliki regulasi emosi yang belum stabil dan cenderung menahan emosi, sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk mengekspresikan perasaan secara terbuka. Selain itu, dinamika relasi keluarga yang masih berlangsung berpotensi memicu kembali ketidaknyamanan emosional klien. Faktor lain yang turut menghambat adalah waktu intervensi yang relatif singkat, sehingga membatasi eksplorasi permasalahan secara lebih mendalam dan komprehensif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen psikologis dan rangkaian intervensi yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa klien, seorang remaja perempuan berusia 13 tahun, mengalami ketidaknyamanan emosional dan kecemasan situasional yang bersifat relasional dan perkembangan. Permasalahan utama klien berpusat pada

dinamika relasi keluarga, khususnya persepsi ketidaksetaraan afeksi orang tua dan konflik dengan saudara kandung, yang diperkuat oleh karakteristik tahap perkembangan remaja awal yang masih memiliki regulasi emosi yang belum matang. Integrasi data observasi, wawancara, Forer Sentence Completion Test (FSCT), serta skrining sibling rivalry menunjukkan adanya kecenderungan perbandingan diri, sensitivitas emosional terhadap perhatian orang tua, serta pola internalisasi emosi yang berdampak pada perilaku menarik diri. Intervensi berupa konseling individual berbasis sistem keluarga yang dipadukan dengan psikoedukasi kepada ibu klien menunjukkan dampak positif awal terhadap kondisi psikologis klien. Klien mengalami peningkatan kesadaran emosi, pemahaman hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta kemampuan awal dalam menerapkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Selain itu, klien mulai menunjukkan kesiapan untuk mengekspresikan perasaan secara lebih sehat dan memahami alternatif cara merespons situasi emosional dalam konteks relasi keluarga. Secara keseluruhan, tujuan intervensi tercapai pada tahap awal dengan hasil yang realistis sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja awal. Prognosis klien mengarah pada *dubia ad bonam*, yaitu meragukan namun cenderung membaik, dengan catatan keberlanjutan perbaikan sangat bergantung pada konsistensi penerapan keterampilan regulasi emosi oleh klien serta dukungan keluarga yang berkelanjutan. Oleh karena itu, intervensi lanjutan dan keterlibatan aktif keluarga tetap diperlukan untuk mendukung stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis klien secara jangka panjang. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama proses pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berperan serta dan memberikan kontribusi dalam kelancaran penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* atas kesempatan yang diberikan untuk mempublikasikan hasil penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 1–12.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(2), 144–167.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton & Company.
- McHale, S. M., Updegraff, K. A., & Whiteman, S. D. (2012). Sibling relationships and influences in childhood and adolescence. *Journal of Marriage and Family*, 74(5), 913–930. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01011.x>

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.
- Putri, R. M., & Hastuti, D. (2020). Hubungan persepsi keadilan orang tua dan sibling rivalry pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 85–96.
- Santrock, J. W. (2016). Adolescence and emotional development. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(2), 231–243.