# Sibling Rivalry dalam Perspektif Psikologi: Kenapa Kita Sering Bersaing dengan Saudara?

Category: LifeStyle
22 Desember 2024

## Prolite – Sibling Rivalry dalam Perspektif Psikologi: Mengapa Saudara Kandung Bersaing?

Pernahkah kamu merasa adik atau kakakmu lebih disayang orang tua? Atau mungkin merasa harus bersaing untuk mendapatkan perhatian dari orang tua? Jangan khawatir, kamu bukan satu-satunya!

Konflik antar saudara kandung, yang dikenal dengan sebutan *sibling rivalry*, adalah hal yang sangat biasa terjadi dalam

keluarga. Tapi, tahukah kamu kalau ada banyak hal psikologis yang berperan dalam persaingan ini? Yuk, kita bahas lebih dalam!

# Apa Itu Sibling Rivalry?

*Siblling rivalry* adalah persaingan yang terjadi antara saudara kandung, baik kakak maupun adik. Persaingan ini sering kali melibatkan perasaan cemburu, iri hati, dan rasa kompetisi untuk mendapatkan perhatian, kasih sayang, atau bahkan sumber daya dari orang tua.

Semua anak ingin merasa diakui dan diterima oleh orang tuanya, dan kadang, persaingan antar saudara menjadi cara mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

# Aspek Psikologis dalam Sibling Rivalry

## Kebutuhan untuk Diakui

Setiap anak memiliki kebutuhan mendalam untuk diakui. Ini adalah bagian dari proses tumbuh kembang, di mana anak-anak berusaha menunjukkan eksistensinya kepada orang tua.

Dalam *sibling rivalry*, anak-anak merasa perlu untuk bersaing agar bisa mendapatkan perhatian lebih, baik itu berupa pujian, kasih sayang, atau bahkan hadiah.

Ketika orang tua terlihat lebih fokus pada salah satu anak, yang lain bisa merasa cemburu dan terpicu untuk berkompetisi.

## Dampak Positif dan Negatif

Sama seperti hubungan manusia lainnya, *sibling rivalry* bisa

membawa dampak positif dan negatif, tergantung bagaimana situasi tersebut dikelola.

**Positif:**
Jika persaingan ini dikelola dengan baik, bisa menjadi stimulasi bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuan sosial dan interpersonal. Misalnya, mereka belajar berbagi, bernegosiasi, dan bahkan bekerja sama dalam beberapa hal.

Kompetisi ini dapat mendorong mereka untuk berusaha lebih keras dalam mencapai tujuan mereka.

**Negatif:**
Namun, jika konflik antar saudara dibiarkan berlarut-larut, bisa menimbulkan dampak negatif seperti agresi, tantrum, atau gangguan kepercayaan diri. Ada juga risiko anak-anak merasa terabaikan atau mulai membentuk rasa dendam terhadap satu sama lain.

Bila masalah ini tidak diatasi, dampaknya bisa bertahan hingga mereka dewasa, mempengaruhi hubungan interpersonal dan bahkan kemampuan untuk bekerja sama.

# Penyebab dan Strategi Mengelola Sibling Rivalry

Kenapa sih persaingan antar saudara bisa terjadi? Ternyata, ada beberapa faktor yang bisa memicu munculnya konflik ini!

## Favoritisme Orang Tua

Favoritisme orang tua adalah salah satu pemicu terbesar dalam *sibling rivalry*. Ketika orang tua lebih sering memuji atau

memberikan perhatian lebih kepada satu anak, hal ini bisa menumbuhkan rasa cemburu dan ketidakpuasan pada saudara lainnya.

Seringkali, anak-anak merasa bahwa orang tua lebih menyukai satu anak daripada yang lain, meskipun orang tua mungkin tidak bermaksud seperti itu.

## Perbedaan Karakter dan Kebutuhan

Setiap anak memiliki karakter dan kebutuhan yang berbeda. Ada yang lebih pendiam dan membutuhkan lebih banyak perhatian, sementara yang lain lebih mandiri.

Ketika orang tua tidak memahami perbedaan ini dan cenderung memperlakukan anak secara sama rata, ini bisa memicu ketegangan dan konflik antara saudara kandung.

Misalnya, si kakak yang lebih pintar bisa merasa cemas karena merasa harus selalu sempurna, sementara si adik yang lebih aktif merasa tidak pernah mendapat perhatian yang cukup.

Jadi, bagaimana caranya agar *sibling rivalry* ini bisa dikelola dengan baik? Berikut beberapa tips yang bisa kamu coba!

## Pahami Penyebab Pertengkaran

Orang tua perlu lebih peka terhadap penyebab konflik antar anak. Dengan memahami apa yang memicu pertengkaran, orang tua bisa mengambil langkah yang lebih efektif dalam mencegah persaingan yang tidak sehat. Jangan ragu untuk berbicara dengan anak-anak dan mendengarkan perspektif mereka.

## Berikan Contoh yang Baik

Orang tua adalah contoh pertama dalam kehidupan anak-anak. Jadi, penting bagi orang tua untuk menunjukkan cara mengelola konflik dengan baik. Tunjukkan sikap berbagi, saling menghargai, dan meminta maaf ketika terjadi kesalahpahaman.

Anak-anak akan lebih cenderung meniru perilaku yang mereka lihat dari orang tuanya.

## Fokus pada Kelebihan Masing-Masing

Setiap anak memiliki bakat dan kelebihan yang unik. Sebagai orang tua, sangat penting untuk menghargai dan mendukung minat anak tanpa membandingkan satu dengan yang lain. Misalnya, jika si kakak pandai menggambar sementara si adik suka bermain musik, berikan perhatian dan dukungan yang setara kepada keduanya.

## Ciptakan Keseimbangan Waktu

Penting bagi orang tua untuk memberikan waktu yang adil bagi masing-masing anak. Jangan biarkan satu anak merasa diabaikan atau terlalu sering diberi perhatian. Dengan memberikan waktu yang seimbang, anak-anak akan merasa dihargai dan mengurangi rasa persaingan.

# Saatnya Menciptakan Keharmonisan Keluarga!

*Sibling rivalry* memang hal yang wajar terjadi dalam setiap keluarga. Namun, yang penting adalah bagaimana kita mengelola persaingan tersebut agar tidak merusak hubungan antar saudara kandung dan anggota keluarga lainnya.

Dengan memahami penyebab dan dampak dari persaingan ini, orang tua bisa memberikan pengaruh yang positif dalam perkembangan anak-anak mereka.

Jadi, yuk mulai perbaiki cara kita mengelola konflik dalam keluarga! Ingat, setiap anak itu unik dan berharga!