

Regulasi Emosi Anak Pertama dari Keluarga Disfungsional pada Masa Dewasa Awal

Ibie Tipani¹, Umi Nur Kholifah² Konto Iskandar Dinata³

¹²³Progam Studi Tasawuf dan Psikoterapi Islam, Fakultas Ushulddin, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Alamat email korespondensi: ibietipani@gmail.com, umicahaya_uin@radenfatah.ac.id²,
kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id³

Received:

Revised:

Accepted:

KEYWORDS

anak pertama;
dewasa awal;
keluarga
disfungsional;
parentifikasi;
regulasi emosi

ABSTRACT

Dalam banyak kasus, anak pertama mengalami parentifikasi, yaitu pengalihan peran pengasuhan emosional yang semestinya menjadi tanggung jawab orang tua. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi proses terbentuknya regulasi emosi pada individu anak pertama yang berasal dari keluarga disfungsional, khususnya pada masa perkembangan dewasa awal. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui studi kasus intrinsik terhadap seorang perempuan berusia 20 tahun. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil menunjukkan bahwa partisipan memikul beban emosional akibat pola asuh yang otoriter dan minim dukungan emosional dalam keluarga. Strategi regulasi emosi awalnya bersifat kurang adaptif, seperti menekan emosi dan menarik diri dari situasi. Namun, seiring refleksi diri dan dukungan spiritual, partisipan mulai membangun strategi koping yang lebih positif dan memperbaiki hubungan interpersonal. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman disfungsional di masa kecil dapat berdampak jangka panjang terhadap kemampuan mengelola emosi, tetapi individu tetap memiliki potensi untuk berkembang dan pulih melalui kesadaran diri serta dukungan lingkungan.

Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan tahap pertama dalam pembentukan kepribadian dan perkembangan emosional individu. Menurut Kartono (2013), keluarga merupakan unit sosial yang terkecil yang memberikan fondasi primer bagi perkembangan anak. Interaksi dalam keluarga, terutama pola pengasuhan dan dinamika hubungan antaranggota keluarga, sangat memengaruhi kemampuan individu dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosinya. (Suprajitno, 2004) menjelaskan bahwa keluarga adalah sekumpulan orang yang tinggal bersama dalam satu rumah yang dihubungkan dengan suatu ikatan aturan dan emosional serta setiap individunya memiliki peran masing-masing yang merupakan bagian dari keluarga. Keluarga yang berfungsi dengan baik menyediakan lingkungan yang aman, penuh kasih sayang, dan mendukung perkembangan emosi yang sehat. Keluarga yang tidak menjalankan fungsi pengasuhan secara optimal digolongkan sebagai keluarga disfungsional. Kondisi ini ditandai oleh komunikasi yang buruk, konflik berkepanjangan, kekerasan, atau pola asuh yang keras/tidak konsisten. Lingkungan

semacam ini dapat menghambat perkembangan emosi anak dan meningkatkan risiko gangguan psikologis di kemudian hari (Lindblom et al., 2016). Penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara disfungsi keluarga dengan resiliensi dan kemampuan regulasi emosi pada individu dewasa awal (Sugianto et al., 2020; Gunawan & Bintari, 2021).

Dalam struktur keluarga, posisi sebagai anak pertama sering kali membawa tanggung jawab tambahan, baik secara emosional maupun praktis. Fenomena ini dikenal sebagai *parentification*, di mana anak mengambil peran dan tanggung jawab yang seharusnya diemban oleh orang tua. Anak pertama, terutama dalam keluarga dengan dinamika disfungsional, cenderung menjadi pengasuh bagi adik-adiknya atau bahkan bagi orang tuanya sendiri. Hal ini dapat mengakibatkan beban emosional yang berat dan mengganggu perkembangan identitas serta kemampuan dalam regulasi emosi anak tersebut. Eversoll (2025) menjelaskan bahwa anak perempuan yang mengalami *parentifikasi* sering kali menjadi pengasuh emosional, pelindung, atau bahkan penyedia finansial bagi orang tua atau saudara-saudaranya. *Parentifikasi* juga disebut sebagai bentuk pelecehan emosional terselubung yang memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis (Schorr, 2023).

Emosi merupakan proses timbulnya efek psikofisiologis pada persepsi, sikap, dan perilaku yang termanifestasikan dengan ekspresi tertentu (Puspita, 2019). Menurut Harlock (1978) emosi sangat penting untuk diekspresikan karena dengan mengeskpresikan emosi secara baik dan benar akan menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan individu lain. Kemampuan untuk mengelola dan menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi dikenal sebagai regulasi emosi. Kemampuan ini sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. menurut Thompsonn (1994), regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi. Menurut Gross (2007), aspek-aspek regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi dengan baik yang mana hal ini mencakup emosi positif maupun emosi negatif, secara sadar mampu mengendalikan emosi secara mudah dan otomatis, dan mampu untuk menguasai situasi yang menekan hingga menyebabkan stress akibat dari masalah yang sedang dihadapi. Gross dan Thompson (2007) mengklasifikasikan regulasi emosi menjadi dua strategi utama, yaitu *reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *suppression* (penekanan emosi). Terbentuknya regulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang menyertainya. Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu (Rusmaladewi et al., 2020).

Pada masa dewasa awal (usia 18–25 tahun) merupakan fase penting dalam kehidupan individu yang ditandai oleh pencarian identitas, pembentukan relasi intim, serta pengambilan keputusan besar dalam pendidikan dan karier. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergangungan kemasa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada ola hidup yang baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar.

Menurut Erikson (1963), masa dewasa awal ditandai oleh krisis perkembangan intimacy vs. isolation, di mana individu menghadapi tantangan untuk membentuk hubungan intim yang erat dan berkomitmen dengan orang lain. Kemampuan regulasi emosi yang baik menjadi fondasi utama dalam menghadapi tantangan di fase ini. Namun, individu yang mengalami parentifikasi dan tumbuh dalam keluarga disfungsional mungkin membawa luka emosional yang belum terselesaikan ke dalam hubungan dewasa mereka. Epstein (2023) menyoroti bahwa anak-anak yang mengalami parentifikasi sering kali mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat di masa dewasa karena cenderung mengulangi pola pengasuhan yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi di usia dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman masa kini, tetapi juga oleh pengalaman masa kecil yang belum terselesaikan.

Dalam hal ini, Teori Regulasi Emosi oleh James J. Gross (1998; 2007) dapat digunakan untuk memahami bagaimana individu, khususnya anak pertama dari keluarga disfungsional, mengelola emosi mereka di masa dewasa awal. Teori ini menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses yang dilakukan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional mereka agar sesuai dengan tujuan adaptif, baik secara sadar maupun otomatis. Gross dan Thompson (2007) membagi strategi regulasi emosi menjadi dua kategori utama, yaitu antecedent-focused strategies seperti cognitive reappraisal (penilaian ulang kognitif), dan response-focused strategies seperti expressive suppression (penekanan ekspresi emosional). Reappraisal melibatkan reinterpretasi situasi untuk mengubah dampak emosionalnya, sedangkan suppression adalah usaha menahan ekspresi emosi yang sudah muncul.

Parentifikasi, terutama dimensi emosional, disebut sebagai bentuk trauma atau pengabaian emosional terselubung (Schorr, 2023) dan memiliki dampak jangka panjang. Studi menemukan bahwa semakin tinggi pengalaman parentifikasi pada masa kecil dan remaja, semakin buruk kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu, dengan kontribusi signifikan dari dimensi emotional parentification (Nugraha, 2024). Beban emosional yang berat ini mengganggu perkembangan identitas dan dapat memunculkan kecenderungan depresi pada remaja akhir (Wijiwigati & Suminar, 2024). Dalam konteks penelitian ini, anak pertama dari keluarga disfungsional sering kali mengalami beban emosional yang tinggi akibat peran dewasa yang dipaksakan sejak dini (seperti parentifikasi). Mereka mungkin cenderung menggunakan suppression sebagai bentuk adaptasi atas ketidakstabilan lingkungan keluarga, yang berujung pada gangguan regulasi emosi di masa dewasa awal. Seiring bertambahnya usia, strategi ini dapat berkontribusi pada masalah psikologis seperti kecemasan, kesulitan dalam menjalin hubungan intim, atau kurangnya pemahaman terhadap emosi diri sendiri. Teori ini juga relevan dengan tahapan perkembangan dewasa awal menurut Erikson (1963), yang menyatakan bahwa individu di fase ini menghadapi krisis intimacy vs. isolation, yaitu tantangan untuk menjalin hubungan emosional yang sehat dan bermakna. Kemampuan regulasi emosi yang terbentuk sejak masa kanak-kanak menjadi fondasi penting dalam menghadapi krisis ini. Anak pertama yang tumbuh dalam keluarga disfungsional sering kali membawa luka emosional dan pola regulasi emosi yang maladaptif ke dalam hubungan dewasa mereka, sehingga berisiko mengalami isolasi sosial atau konflik interpersonal.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kemampuan regulasi emosi terbentuk dan berkembang pada anak pertama yang berasal dari keluarga disfungsional, khususnya pada usia dewasa awal. Dalam konteks ini, fokus penelitian adalah untuk mengeksplorasi pengalaman emosional anak pertama yang mengalami dinamika keluarga tidak sehat, termasuk pola parentifikasi dan tekanan peran yang diemban sejak dini.

Ibie Tipani, Umi Nur Kholifah, Konto Iskandar Dinata

Dengan menggunakan teori perkembangan psikososial Erikson serta teori regulasi emosi Gross, penelitian ini berupaya menjelaskan keterkaitan antara dinamika keluarga disfungsional dengan pembentukan kemampuan mengelola emosi di masa dewasa awal. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko dan protektif yang memengaruhi regulasi emosi, serta dampaknya terhadap hubungan interpersonal, kestabilan emosional, dan proses penyesuaian diri individu di fase transisi menuju kemandirian. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi dalam memahami dampak jangka panjang pengalaman masa kecil terhadap kesejahteraan emosional di masa dewasa, serta membuka ruang untuk intervensi psikologis yang tepat bagi individu dengan latar belakang keluarga disfungsional.

METODE PENELITIAN

Variabel atau Konsep yang diteliti

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Fokus utama penelitian ini adalah konsep regulasi emosi pada anak pertama yang tumbuh dalam keluarga disfungsional, khususnya dalam fase dewasa awal (usia 18–25 tahun).

Konsep utama yang dieksplorasi meliputi:

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu penentuan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria subjek dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Berstatus sebagai anak pertama dalam keluarga
- 2) Berusia antara 18–25 tahun (dewasa awal)
- 3) Memiliki pengalaman hidup dalam keluarga disfungsional (misalnya mengalami pola asuh keras, pengabaian emosional, konflik berkepanjangan dengan keluarga).
- 4) Bersedia untuk diwawancarai dan terbuka membagikan pengalaman emosionalnya
- 5) Ukuran sampel dalam penelitian ini adalah satu orang partisipan, sesuai pendekatan studi kasus intrinsik yang menekankan kedalaman eksplorasi terhadap satu fenomena unik.

Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 20 tahun, mahasiswa aktif semester empat, anak pertama dalam keluarga dengan latar belakang keluarga disfungsional. Partisipan mengalami ketegangan hubungan dengan ibu dan adik-adiknya, serta menerima pola asuh yang keras dan minim afeksi sejak kecil. Partisipan dipilih melalui pendekatan personal berdasarkan kesesuaian kriteria. Peneliti terlebih dahulu menjelaskan tujuan dan ruang lingkup penelitian kepada partisipan, kemudian memperoleh persetujuan tertulis dalam bentuk informed consent. Relasi antara peneliti dan partisipan dijaga secara profesional dan etis selama proses penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan teori regulasi emosi (Gross, 2007), konsep keluarga disfungsional, dan fenomena parentifikasi. Daftar pertanyaan bersifat terbuka dan fleksibel, memungkinkan penggalan data yang mendalam sesuai alur percakapan. Contoh pertanyaan dalam pedoman wawancara antara lain:

1. Bagaimana Anda menggambarkan hubungan dalam keluarga Anda sejak kecil?
2. Bagaimana tanggung jawab yang sering Anda ambil sebagai anak pertama?

3. Bagaimana Anda biasanya menghadapi emosi negatif seperti marah atau sedih?
4. Mengapa pernah merasa harus “mengalah” atau menyembunyikan emosi demi menjaga keluarga?

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus intrinsik, yaitu pendekatan yang memfokuskan eksplorasi mendalam terhadap satu individu yang mengalami fenomena spesifik. Studi ini bertujuan untuk memahami proses regulasi emosi dalam konteks pengalaman hidup anak pertama dari keluarga disfungsi secara utuh dan kontekstual. Kredibilitas data dijaga melalui triangulasi teori, catatan reflektif peneliti, serta member checking, yaitu validasi makna hasil interpretasi kepada partisipan untuk memastikan keabsahan data yang diperoleh.

Sebelum pengambilan data, partisipan diberikan lembar informasi penelitian dan formulir informed consent. Wawancara dilakukan secara langsung di tempat yang disepakati bersama, dengan suasana yang nyaman dan kondusif bagi partisipan. Proses wawancara dilakukan sebanyak satu kali, dengan durasi 47 menit. Wawancara direkam dengan perangkat audio dan dilengkapi dengan catatan nonverbal (ekspresi wajah, jeda emosional, intonasi) sebagai data pelengkap. Isu etis dijaga dengan ketat, meliputi:

1. Persetujuan sadar partisipan (informed consent)
2. Kerahasiaan identitas partisipan
3. Penyimpanan data secara aman dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik
4. Tidak ada tekanan atau paksaan dalam keterlibatan partisipan

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik dari Braun dan Clarke (2006), yang melibatkan enam tahap: 1) Membaca ulang data untuk memahami keseluruhan narasi. Membuat kode awal dari bagian penting wawancara; 2) Mengelompokkan kode menjadi tema awal; 3) Meninjau dan merevisi tema; 4) Menamai dan mendefinisikan tema secara jelas; 5) Menyusun narasi hasil tematik secara runtut. Proses analisis dilakukan secara manual, tanpa perangkat lunak khusus, dengan mengandalkan transkrip wawancara, catatan lapangan, dan refleksi peneliti untuk memperoleh interpretasi yang bermakna dan menyeluruh.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini mengungkap pengalaman subjektif seorang perempuan dewasa awal berusia 20 tahun yang merupakan anak pertama dari keluarga disfungsi dalam membangun dan menjalani proses regulasi emosi. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi nonverbal selama sesi konseling yang berfokus pada eksplorasi peran dalam keluarga, dinamika emosi, serta strategi mengatasi tekanan psikologis yang dialami partisipan. Sebagai anak pertama, partisipan memikul tanggung jawab emosional yang besar sejak dini, yang secara signifikan memengaruhi proses regulasi emosinya. Ia mengaku sering merasa harus menjadi dewasa sebelum waktunya, bertindak sebagai penengah konflik dan pelindung adik-adiknya, yang merupakan bentuk *parentifikasi* di mana ia mengambil peran pengasuhan emosional akibat ketidakhadiran fungsi orang tua yang seimbang.

Pernyataan partisipan, “*Saya merasa saya harus menggantikan peran orang tua, padahal saya sendiri capek*” secara gamblang menggambarkan beban emosional ganda yang

ia rasakan. Pola asuh otoriter yang diterima setelah tinggal bersama orang tua berbeda jauh dari pola asuh permisif dan penuh kelembutan yang diberikan neneknya sebelumnya. Hal ini menciptakan kebingungan emosional dan jarak psikologis yang besar antara partisipan dan orang tua. Ia menyampaikan, “*Kalau sama nenek saya bebas asalkan izin, tapi sama orang tua apa-apa harus telepon, dibatasi, ditekan.*” Ketidakmampuan keluarga menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan emosi menyebabkan partisipan memilih strategi regulasi emosi maladaptif, seperti *emotional suppression*, yakni menekan perasaan dan menghindari konflik. Strategi ini tercermin dari pernyataannya, “*Saya lebih baik diam daripada dimarahin,*” dan berdampak pada gejala psikosomatis seperti sesak dada saat mendapat tekanan orang tua. Selain itu, partisipan awalnya menunjukkan pola *coping* yang kurang sehat, seperti diam, kabur dari rumah, menangis sendirian, dan menghindari komunikasi, sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional. Namun, proses reflektif yang terus berjalan membuatnya sadar akan pentingnya memutus siklus disfungsional ini. Ia mulai membangun narasi baru mengenai perannya dalam keluarga dengan keinginan kuat untuk memberikan pola asuh yang lebih empatik bagi anaknya kelak.

Kalimatnya, “*Saya nggak mau anak saya nanti ngerasain apa yang saya rasain sekarang,*” menunjukkan kesadaran kritis terhadap pola asuh yang diterimanya. Dalam perjalanan tersebut, partisipan mulai menerapkan strategi *coping* yang lebih adaptif, terutama melalui spiritualitas, seperti salat dan doa, yang memberinya kekuatan untuk mengatur emosinya secara lebih efektif. Ia juga mencoba memperbaiki hubungan dengan anggota keluarga, khususnya orang tua dan adik-adiknya, melalui komunikasi yang lebih terbuka meski masih terbatas dan canggung. Kemajuan kecil ini menandai pergeseran dari pola regulasi emosi pasif dan menekan menjadi lebih reflektif dan adaptif. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi pada anak pertama dari keluarga disfungsional bersifat dinamis dan kompleks, dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil, pola asuh otoriter yang menekan kebebasan emosional, serta struktur keluarga yang disfungsional. Dukungan sosial dan spiritual muncul sebagai faktor penting dalam membantu individu membangun kembali regulasi emosi yang lebih sehat. Meski terbentuk dalam kondisi yang kurang mendukung, individu memiliki kapasitas untuk melakukan refleksi mendalam dan mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif, terutama bila didukung oleh intervensi psikologis yang empatik dan lingkungan yang lebih suportif.

PEMBAHASAN

Emosi merupakan aspek mendasar dalam kehidupan manusia yang memengaruhi cara individu memahami, merespons, dan menavigasi situasi sosial serta tekanan hidup. Kemampuan untuk mengelola emosi ini, yang dikenal sebagai regulasi emosi (Gross, 2007), sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan pengasuhan awal. Dalam keluarga disfungsional yang ditandai oleh konflik, komunikasi yang buruk, dan pengasuhan yang tidak konsisten—proses pengelolaan emosi ini sering kali terganggu (Lindblom et al., 2016). Gangguan ini terutama terlihat pada anak pertama, yang kerap dihadapkan pada beban peran

yang tidak seimbang sejak usia dini. Makalah ini akan mengkaji secara mendalam bagaimana regulasi emosi seorang perempuan dewasa awal sebagai anak pertama dari keluarga disfungsi berkembang melalui pengalaman hidup yang kompleks, mulai dari tekanan pengasuhan, peran parentifikasi, hingga proses pemulihan diri secara reflektif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami parentifikasi, yaitu pergeseran peran dari anak menjadi “pengganti orang tua”, terutama dalam hal tanggung jawab emosional terhadap adik-adiknya. Partisipan merasa harus menjadi dewasa lebih cepat dan mengabaikan kebutuhannya sendiri demi menjaga stabilitas keluarga yang rapuh. Fenomena ini sejalan dengan definisi Hooper (2009) yang menyatakan parentifikasi sebagai bentuk disfungsi keluarga di mana anak dipaksa menjadi penyedia dukungan emosional atau instrumental bagi orang tua atau anggota keluarga lainnya. Parentifikasi yang berlangsung kronis tidak hanya menjadi beban, tetapi juga membentuk pola regulasi emosi yang maladaptif. Anak yang mengalami parentifikasi belajar untuk memprioritaskan dan mengatur emosi orang lain sebelum emosinya sendiri, sehingga identitas dan kebutuhannya sendiri terabaikan (Jurkovic, 1997). Dampak jangka panjangnya adalah terganggunya kemampuan anak dalam membangun regulasi emosi yang sehat, meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam membangun hubungan intim di masa dewasa (Nugraha, 2024; Wijiwigati & Suminar, 2024).

Konteks disfungsi keluarga partisipan diperparah oleh peralihan dari pengasuhan yang lebih permisif ke pengasuhan orang tua yang otoriter. Peralihan ini menyebabkan partisipan kehilangan “ruang aman” untuk berekspresi, sehingga ia merasa harus menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya. Hal ini memperkuat temuan bahwa pola asuh yang menekankan kontrol ketat dan minim kehangatan emosional cenderung menghambat perkembangan keterampilan regulasi emosi anak. Dalam lingkungan seperti ini, ekspresi emosi sering dianggap sebagai pembangkangan, sehingga anak belajar untuk menekan emosinya (Gunawan & Bintari, 2021). Ketidaksesuaian (*mismatch*) antara kebutuhan emosional anak untuk divalidasi dengan pendekatan orang tua yang menolak dan menghukum, menciptakan konflik internal yang mendalam. Orang tua dengan gaya yang kurang responsif terhadap isyarat emosional anak pada akhirnya menghambat anak untuk belajar strategi regulasi emosi yang efektif dan justru mengembangkan strategi yang menghindar atau menekan (Lindblom et al., 2016).

Dalam merespons tekanan ganda dari parentifikasi dan pola asuh otoriter, partisipan secara dominan menggunakan strategi *emotion-focused coping* berupa penekanan emosi (*emotional suppression*). Ia memilih untuk diam, menghindar, atau menangis diam-diam sebagai mekanisme pertahanan diri. Strategi ini sesuai dengan model *Process Model of Emotion Regulation* oleh Gross (2007), yang membedakan antara *reappraisal* (menginterpretasikan ulang situasi) dan *suppression* (menghambat ekspresi emosi). Meskipun *suppression* efektif untuk meredam ekspresi luar dalam jangka pendek, Gross (2007) dan Gross (2014) menekankan bahwa strategi ini memerlukan upaya kognitif yang besar dan berkaitan dengan meningkatnya *arousal* fisiologis dan masalah *well-being*. Hal ini menjelaskan munculnya gejala psikosomatis yang dialami partisipan, seperti sesak dada, ketegangan otot, dan kelelahan emosional.

Temuan kunci dalam penelitian ini adalah adanya transisi dari strategi maladaptif menuju strategi yang lebih reflektif dan adaptif. Partisipan mengembangkan kesadaran diri (*insight*) yang tajam untuk tidak mengulang pola disfungsi pada keluarganya di masa

■ depan. Pernyataannya merepresentasikan terbentuknya narasi reflektif yang menjadi titik balik dalam proses pemulihan. Hal ini menguatkan perspektif dari Thompson (1994) yang menekankan bahwa regulasi emosi bukanlah produk akhir dari masa kanak-kanak, melainkan suatu kapasitas yang dapat terus dibentuk ulang (*reconfigured*) sepanjang hidup melalui kesadaran, pengalaman baru, dan hubungan yang suportif. Perubahan strategi dari menekan emosi menjadi secara aktif membuka komunikasi dengan keluarga juga dapat dilihat sebagai bentuk *active coping*, yang merupakan indikator dari ketahanan psikologis (*psychological resilience*) (Sya'diyah et al., 2022). Kemampuan untuk merekonstruksi makna dari pengalaman negatif ini merupakan inti dari pertumbuhan pascatrauma (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Dari segi keterbaruan, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dengan mengeksplorasi perjalanan emosional anak pertama secara mendalam dalam konteks sosio-kultural Indonesia, di mana dinamika parentifikasi dan tekanan untuk patuh di bawah pola asuh otoriter memiliki nuansa yang unik. Penelitian ini menyoroti bagaimana individu bukan hanya sebagai "korban" disfungsi, tetapi sebagai agen aktif yang berjuang untuk memaknai dan mengubah narasi hidupnya. Secara teoretis, penelitian ini mendukung dan memperluas model Gross (2007) dengan menambahkan konteks sosial-kultural (posisi anak pertama) serta pengaruh jangka panjang dari parentifikasi (Nugraha, 2024) sebagai faktor krusial dalam pembentukan strategi regulasi emosi.

Dari segi praktis, hasil penelitian ini penting bagi para psikolog dan konselor. Temuan ini menggarisbawahi bahwa anak pertama dalam keluarga disfungsional sering kali memikul "beban tersembunyi". Intervensi psikologis perlu dirancang tidak hanya berfokus pada gejala, tetapi juga harus menggali narasi peran dan tanggung jawab yang diemban sejak kecil. Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada jumlah partisipan yang tunggal (*single-case study*), sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi dengan lebih banyak partisipan dan metode triangulasi data (misalnya, wawancara, kuesioner, dan observasi). Pendekatan longitudinal juga sangat direkomendasikan untuk mengamati secara langsung bagaimana regulasi emosi berkembang dan berubah seiring bertambahnya usia, pengalaman hidup, dan pembentukan keluarga baru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses regulasi emosi pada anak pertama dari keluarga disfungsional pada masa dewasa awal dipengaruhi secara signifikan oleh pengalaman masa kecil, terutama pola asuh dan struktur relasi dalam keluarga. Partisipan menunjukkan bahwa peran sebagai anak pertama membuatnya mengalami parentifikasi, yaitu mengambil tanggung jawab emosional yang seharusnya menjadi tanggung jawab orang tua. Hal ini menyebabkan beban psikologis yang besar dan strategi regulasi emosi yang pada awalnya cenderung maladaptif, seperti menekan emosi, menghindari konflik, dan menarik diri. Selain itu, transisi dari pola asuh permisif (nenek) ke otoriter (orang tua) memperburuk kebingungan emosional partisipan dan membentuk pola

regulasi yang tidak sehat. Namun, partisipan juga memperlihatkan perkembangan menuju regulasi emosi yang lebih adaptif melalui refleksi diri, peningkatan kesadaran emosional, dan perbaikan relasi interpersonal, terutama dengan anggota keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun berasal dari lingkungan keluarga yang disfungsi, individu tetap memiliki kapasitas untuk mengembangkan regulasi emosi yang lebih sehat, selama terdapat motivasi internal, dukungan eksternal, dan ruang untuk pertumbuhan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini menjawab pertanyaan utama mengenai bagaimana regulasi emosi terbentuk dan berkembang pada anak pertama dari keluarga disfungsi, serta menegaskan pentingnya dukungan psikososial dan pola asuh yang responsif dalam membentuk kesejahteraan emosional individu di masa dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumrind, D. (1971). *Current patterns of parental authority*. *Developmental Psychology Monograph*, 4(1, Pt.2), 1–103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Epstein, S. (2023, May). The long-term harm of emotional parentification. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/between-the-generations/202305/were-you-your-parents-therapist>
- Eversoll, A. (2025). What is a ‘parentified daughter’ and how can you tell if you are one? *Glamour UK*. <https://www.glamour.com/story/what-is-a-parentified-daughter-and-how-can-you-tell-if-you-are-one>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York, NY: Guilford Press.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. 8
- Hooper, L. M. (2007). Expanding the discussion regarding parentification and its varied outcomes: Implications for mental health research and practice. *Journal of Mental Health Counseling*, 29(4), 322–337. <https://doi.org/10.17744/mehc.29.4.5n8284w507v190w7>
- Hurlock, E. B. (1978). *Child development* (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Jurkovic, G. J. (1997). *Lost childhoods: The plight of the parentified child*. New York, NY: Brunner/Mazel.
- Kartono, K. (2013). *Psikologi sosial untuk manajemen dan ilmu komunikasi*. Bandung: Mandar Maju.
- Lindblom, J., Pihlakoski, L., Kalland, M., & Kumpulainen, K. (2016). Early family relationships predict children’s emotion regulation and defense mechanisms. *SAGE Open*, 6(4), 2158244016681393. <https://doi.org/10.1177/2158244016681393>

- Nugraha, A. A. (2024). *Pengaruh parentification terhadap kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Bidikmisi*. (Tesis Magister, Universitas Indonesia).
- Puspita, R. (2019). Regulasi emosi shadow teacher dalam membimbing anak autisme di sekolah inklusi. *Jurnal Pendidikan Profesi Konselor*, 1(1), 1–10.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46.
- Schorr, S. (2023). Like stepping on glass: A theoretical model to understand the emotional experience of childhood parentification. *Family Relations*, 72(1), 123–137. <https://doi.org/10.1111/fare.12833>.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 1–16.
- Suprajitno. (2004). *Konsep keluarga dan peranannya dalam keperawatan*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Sya'diyah, H., Setiawan, M. A., & Widiastara, H. W. (2022). Welas asih diri dan regulasi emosi pada penduduk usia dewasa awal di Kota Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 163–182.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (Vol. 59, pp. 25– 52). *Monographs of the Society for Research in Child Development*.
- Wells, M., & Jones, R. (2000). Childhood parentification and shame-proneness: A preliminary study. *The American Journal of Family Therapy*, 28(1), 19–27. <https://doi.org/10.1080/019261800261789>.
- Wijiwigati, B. H., & Suminar, D. R. (2024). Peran dimensi parentifikasi terhadap depresi pada remaja akhir dengan orang tua sakit kronis. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1-10.