

Penguatan Komunikasi Keluarga dan *Family Bonding* untuk Menurunkan *Sibling Rivalry*

Faradhila Berliana Putri¹, Resnandya Crysa Az-Zahra², Sasya Firmalia Putri³,
Amanda Aurellia Zoeri⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Universitas Muria Kudus

Email : 202360007@std.umk.ac.id, 202360011@std.umk.ac.id, 2023600046@std.umk.ac.id,
2023600048@std.umk.ac.id

Published: September, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan *sibling rivalry* pada remaja melalui program psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pelatihan komunikasi keluarga, penguatan peran keluarga, dan *family bonding activity*. Partisipan terdiri dari tiga remaja (AN, RF, dan SR) yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang menunjukkan tingkat *sibling rivalry* yang tinggi. Penelitian menggunakan desain mixed methods research dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Data kuantitatif dikumpulkan menggunakan Skala *Sibling Rivalry* yang dikembangkan oleh Tirtania (2023) berdasarkan dimensi kecemburuan, permusuhan, dan persaingan, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui pengamatan dan interaksi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan penurunan skor *sibling rivalry* pada ketiga partisipan: AN menurun 69 poin (112 menjadi 43), RF menurun 24 poin (86 menjadi 62), dan SR menurun 49 poin (96 menjadi 47). Secara kualitatif, partisipan menunjukkan berkurangnya frekuensi konflik, peningkatan ekspresi emosi, serta komunikasi keluarga yang lebih positif. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi psikoedukasi, pelatihan komunikasi, dan *family bonding* efektif dalam menurunkan *sibling rivalry* dan menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis. Intervensi lanjutan disarankan melibatkan orang tua secara lebih aktif serta menambahkan sesi tindak lanjut untuk mempertahankan perubahan perilaku jangka panjang.

Kata Kunci: *Family Bonding*, Komunikasi Keluarga, Psikoedukasi, *Sibling Rivalry*

ABSTRACT

This study aims to reduce sibling rivalry in adolescents through a psychoeducation program combined with family communication training, family role strengthening, and family bonding activities. The participants consisted of three adolescents (AN, RF, and SR) selected through purposive sampling based on interviews and observations indicating high levels of sibling rivalry. This study employed a mixed methods research design with a one-group pretest-posttest approach. Quantitative data were collected using the Sibling Rivalry Scale developed by Tirtania (2023), based on the dimensions of jealousy, resentment, and competition, while qualitative data were gathered through observation and interaction before and after the intervention. The results showed a decrease in sibling rivalry scores for all three participants: AN decreased by 69 points (112 to 43), RF by 24 points (86 to 62), and SR by 49 points (96 to 47). Qualitatively, participants showed reduced conflict frequency, improved emotional expression, and more positive family communication. These findings suggest that integrating psychoeducation, communication training, and family bonding effectively reduces sibling rivalry and fosters a more harmonious family environment. Future interventions are recommended to involve parents more actively and to include follow-up sessions to sustain long-term behavioral changes.

Keywords: *communication, family bonding, psychoeducation, sibling rivalry*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan penting dalam pembentukan perilaku, emosi, dan perkembangan sosial anak. Hubungan antar saudara kandung pada dasarnya dapat menjadi sumber dukungan emosional, namun dalam beberapa kondisi dapat berkembang menjadi hubungan yang penuh persaingan, kecemburuan, dan konflik yang dikenal dengan istilah *sibling rivalry*. Persaingan tersebut umumnya muncul karena adanya perebutan perhatian, kasih sayang, maupun pengakuan dari orang tua (Rahmanisa & Ramadhana, 2021).

Sibling rivalry merupakan fenomena yang umum terjadi dalam kehidupan keluarga dan menjadi bagian dari dinamika hubungan antar saudara kandung. Meskipun persaingan antar saudara dapat mendorong anak untuk berkembang dan berprestasi, *sibling rivalry* yang berlangsung secara berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan emosional dan sosial anak. Kondisi ini ditandai dengan munculnya rasa iri, cemburu, permusuhan, serta perilaku kompetitif yang berlebihan akibat adanya persepsi bahwa saudara kandung memperoleh perhatian, kasih sayang, atau penghargaan yang lebih besar dari orang tua (Cindy & Hendriati, 2020).

Sibling rivalry merupakan suatu bentuk persaingan dan kecemburuan antar saudara kandung yang dapat ditunjukkan melalui perilaku bertengkar, saling mengejek, iri hati, permusuhan, bahkan perilaku agresif. Kondisi ini dapat terjadi pada saudara dengan jenis kelamin yang sama maupun berbeda dan sering muncul ketika anak merasa bahwa orang tua memberikan perhatian, kasih sayang, atau penghargaan yang tidak seimbang (Jatmiko & Mulya, 2023).

Menurut (Shikur & Meshesha, 2025), *sibling rivalry* mencakup kompetisi, kecemburuan, dan permusuhan terhadap saudara kandung yang muncul karena anak menganggap saudaranya sebagai pesaing dalam memperoleh perhatian, cinta, dan kasih sayang dari orang tua. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berlanjut hingga masa dewasa dan mempengaruhi perkembangan psikologis individu.

Perbedaan pola asuh, pemberian perhatian yang tidak seimbang, serta adanya perbandingan yang dilakukan orang tua menjadi salah satu faktor yang memunculkan *sibling rivalry*. Anak yang merasa diperlakukan tidak adil cenderung memiliki emosi negatif terhadap saudara kandungnya dan menampilkan perilaku kompetitif yang berlebihan (Jensen et al., 2020).

Menurut (Habeahan et al., 2026) *sibling rivalry* ditandai dengan munculnya perasaan iri, kompetisi, dan permusuhan terhadap saudara kandung yang dipersepsikan sebagai pesaing dalam memperoleh perhatian dan kasih sayang orang tua. Kondisi ini dapat muncul pada berbagai rentang usia, terutama pada masa anak-anak hingga remaja, ketika individu mulai memiliki kesadaran yang lebih besar mengenai perbedaan perlakuan yang diterima dalam keluarga. Apabila berlangsung secara terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik, *sibling rivalry* dapat memengaruhi perkembangan emosi, harga diri, serta kualitas hubungan interpersonal anak di masa mendatang.

Apabila tidak ditangani dengan baik, *sibling rivalry* dapat memberikan dampak negatif bagi perkembangan psikologis anak, seperti munculnya kecemasan, stres, rendahnya harga diri, perilaku agresif, serta terganggunya hubungan sosial dengan anggota keluarga lainnya (Aziza et al., 2025).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini didasarkan pada hasil asesmen yang dilakukan melalui wawancara dan observasi terhadap tiga remaja yang mengalami permasalahan *sibling rivalry*. Hasil asesmen menunjukkan bahwa AN, RF, dan SR sama-sama mengalami rasa iri, kecemburuan, serta persaingan dalam memperoleh perhatian dan pengakuan dari orang tua.

Subjek AN merasa bahwa orang tua lebih banyak memberikan perhatian kepada adiknya sehingga dirinya merasa kurang diperhatikan dan sering merasa iri. Kondisi tersebut menyebabkan AN mudah marah, sering bertengkar dengan adiknya, dan cenderung menghindari interaksi ketika merasa kesal. Subjek RF mengalami *sibling rivalry* karena sering dibandingkan dengan kakaknya yang lebih berprestasi. Hal tersebut membuat RF merasa kurang dihargai, mudah kecewa, sensitif, dan merasa gagal memenuhi harapan orang tua. Sedangkan subjek SR merasa cemburu karena orang tua lebih mempercayai dan lebih sering meminta pendapat kakaknya. Akibatnya, SR menjadi kurang percaya diri, sering membandingkan dirinya dengan kakaknya, dan mudah tersinggung.

Munculnya *sibling rivalry* dapat dijelaskan melalui *Parental Differential Treatment Theory (PDT)* atau teori perbedaan perlakuan orang tua. Teori ini menjelaskan bahwa orang tua tidak selalu memberikan perlakuan yang sama kepada setiap anak, baik dalam bentuk perhatian, kasih sayang, dukungan emosional, maupun pemberian penghargaan. Ketika anak mempersepsikan bahwa dirinya menerima perlakuan yang kurang menguntungkan dibandingkan saudara kandungnya, maka akan muncul perasaan iri, cemburu, ketidakpuasan, dan persaingan yang dapat meningkatkan konflik antar saudara (Jensen & McHale, 2017).

Sibling rivalry juga dapat dipahami melalui *Social Comparison Theory* yang dikemukakan oleh Festinger (1954). Teori ini menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap memiliki karakteristik yang serupa, termasuk saudara kandung. Dalam lingkungan keluarga, anak sering membandingkan perhatian, prestasi, maupun penghargaan yang diterimanya dengan yang diperoleh saudara. Ketika hasil perbandingan tersebut dianggap tidak adil atau merugikan dirinya, anak dapat mengalami kecemburuan, rasa iri, serta menunjukkan perilaku kompetitif yang berlebihan terhadap saudaranya. Oleh karena itu, persepsi mengenai keadilan dan kesetaraan perlakuan dalam keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan hubungan saudara kandung yang harmonis (Festinger, 2007).

Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang dalam bentuk program psikoedukasi untuk mengurangi *sibling rivalry* pada remaja. Program ini bertujuan untuk membantu remaja memahami penyebab munculnya *sibling rivalry*,

mengelola emosi negatif seperti iri dan cemburu, meningkatkan empati terhadap saudara kandung, serta membangun komunikasi yang lebih positif dalam keluarga. Melalui kegiatan psikoedukasi dan aktivitas interaktif yang disesuaikan dengan karakteristik remaja, program ini diharapkan dapat membantu mengurangi konflik antar saudara serta meningkatkan kualitas hubungan saudara kandung sehingga tercipta suasana keluarga yang lebih harmonis.

METODE

Penelitian ini memanfaatkan metode penelitian *Mixed Methods Research* (MMR) atau metode campuran, yang merupakan pendekatan penelitian yang mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif dalam satu penelitian untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap suatu fenomena. Menurut Creswell dan Plano Clark (2018), *mixed methods research* merupakan pendekatan yang mengintegrasikan data kuantitatif dan kualitatif pada tahap pengumpulan, analisis, maupun interpretasi sehingga mampu menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan penggunaan satu pendekatan saja. Pendapat tersebut sejalan dengan Johnson et al. (2007) yang menyatakan bahwa metode campuran memanfaatkan kekuatan masing-masing pendekatan untuk mengatasi keterbatasan yang dimiliki oleh metode kuantitatif maupun kualitatif secara terpisah. Selain itu, Azhari et al. (2023) menjelaskan bahwa metode ini mencakup landasan filosofis, penerapan metode kuantitatif dan kualitatif, serta pengintegrasian kedua pendekatan tersebut dalam keseluruhan proses penelitian.

Desain penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian eksperimen yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*). Menurut Sugiyono (2022), desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah pemberian perlakuan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok yang sama. Sementara itu, Campbell dan Stanley (1963) menjelaskan bahwa *one group pretest-posttest design* merupakan salah satu desain *pre-experimental* yang digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh suatu perlakuan melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini, subjek terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat *sibling rivalry* sebelum perlakuan. Selanjutnya, partisipan memperoleh perlakuan sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian diberikan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah perlakuan diberikan (Ayasy et al., 2023).

Instrumen kuantitatif yang digunakan adalah Skala *Sibling Rivalry* yang dikembangkan oleh Tirtania (2023) berdasarkan teori Shaffer dan Kipp (2014), yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu *jealousy* (kecemburuan), *resentment* (kebencian atau permusuhan), dan *competition* (persaingan). Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Menurut Sugiyono (2022), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap suatu objek atau fenomena sosial melalui sejumlah pernyataan yang disusun secara sistematis. Harsono et al. (2025) menjelaskan bahwa penggunaan empat kategori respons pada skala Likert bertujuan untuk mengurangi kecenderungan responden memilih jawaban netral sehingga hasil pengukuran menjadi lebih representatif.

Data kualitatif dikumpulkan melalui observasi dan interaksi dengan partisipan sebelum maupun sesudah memperoleh perlakuan. Menurut Moleong (2021), data kualitatif diperoleh melalui pengamatan secara langsung terhadap perilaku, tindakan, maupun respons partisipan sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Selanjutnya, data kuantitatif dianalisis dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat *sibling rivalry* setelah perlakuan diberikan. Sementara itu, data kualitatif dianalisis secara deskriptif sebagai pelengkap hasil kuantitatif sehingga interpretasi terhadap efektivitas perlakuan menjadi lebih komprehensif melalui penggabungan kedua jenis data tersebut.

Rancangan Kegiatan

Sibling rivalry meningkat pada usia sekolah karena adanya faktor perbedaan dalam prestasi antar anak, baik di sekolah atau di luar sekolah, karena hal tersebut orang tua mulai membandingkan anak yang satu dengan yang lain. Perilaku *sibling rivalry* menjadi salah satu faktor turunya motivasi berprestasi individu.

Komunikasi keluarga dan peranan keluarga menjadi aspek dominan untuk meminimalisir *sibling rivalry*, karena ketika anak dijelaskan mengenai tugas-tugas dan tanggung jawabnya dengan baik sesuai usia perkembangannya, maka anak akan lebih mudah mengerti dan memahami arti dari keadilan orang tua, sehingga tidak terjadi kecemburuan dan persaingan dengan saudara kandungnya. (Mufidah & Si, 2022).

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengurangi perilaku *sibling rivalry* melalui peningkatan komunikasi keluarga dan optimalisasi peran keluarga dalam menciptakan hubungan yang adil, suportif, dan harmonis.

SESI 1 : PSIKOEDUKASI SIBLING RIVALRY				
TUJUAN	KEGIATAN	METODE	DURASI	INDIKATOR KEBERHASILAN
Memberikan pemahaman kepada orang tua dan anak mengenai sibling rivalry, penyebab, dampak, dan pentingnya komunikasi keluarga	1. Pembukaan dan kontrak kegiatan. 2. Penyampaian materi tentang sibling rivalry. 3. Diskusi pengalaman yang pernah dialami anggota keluarga. 4. Refleksi mengenai perasaan masing-masing anggota keluarga.	1. Ceramah interaktif 2. Diskusi kelompok keluarga	60 menit	1. Keluarga memahami penyebab dan dampak sibling rivalry. 2. Orang tua menyadari pentingnya perlakuan yang adil terhadap anak.
SESI 2 : PELATIHAN KOMUNIKASI KELUARGA				
TUJUAN	KEGIATAN	METODE	DURASI	INDIKATOR KEBERHASILAN
Melatih anggota keluarga untuk mengungkapkan perasaan dan kebutuhan secara terbuka tanpa menyalahkan.	1. Pengenalan teknik komunikasi asertif. 2. Latihan menggunakan kalimat "Saya merasa..." 3. Latihan mendengarkan aktif (active listening). 4. Simulasi percakapan antara saudara kandung. Contoh "Saya merasa sedih ketika dibandingkan dengan kakak." "Saya ingin lebih banyak waktu bersama Ayah dan Ibu."	1. Role play 2. Demonstrasi 3. Diskusi	90 Menit	1. Anak mampu menyampaikan perasaan dengan baik. 2. Anggota keluarga mampu mendengarkan tanpa menghakimi.
SESI 3 : PENGUATAN PERAN KELUARGA				
TUJUAN	KEGIATAN	METODE	DURASI	INDIKATOR KEBERHASILAN
Meningkatkan keterlibatan orang tua dalam menciptakan hubungan saudara yang sehat.	1. Identifikasi peran masing-masing anggota keluarga. 2. Diskusi mengenai bentuk perhatian yang dibutuhkan setiap anak. 3. Menyusun kesepakatan keluarga. 4. Membuat jadwal "Family Time".	1. Family discussion 2. Problem solving	60 Menit	1. Orang tua memahami kebutuhan setiap anak. 2. Terbentuk aturan keluarga yang disepakati bersama.

SESI 4 : FAMILY BONDING ACTIVITY				
TUJUAN	KEGIATAN	METODE	DURASI	INDIKATOR KEBERHASILAN
Meningkatkan kedekatan emosional antar saudara dan anggota keluarga.	1. Permainan kerja sama keluarga. 2. "Apresiasi Keluarga" (setiap anggota menyampaikan kelebihan anggota lain). 3. Menulis pesan positif untuk saudara kandung.	1. Experiential learning 2. Family games	90 Menit	1. Meningkatnya interaksi positif antar saudara. 2. Berkurangnya perilaku saling menyalahkan.
SESI 5 : EVALUASI DAN TERMINASI				
TUJUAN	KEGIATAN	METODE	DURASI	INDIKATOR KEBERHASILAN
Menilai perubahan yang terjadi setelah intervensi.	1. Evaluasi pengalaman selama treatment. 2. Diskusi perubahan yang dirasakan. 3. Penyusunan komitmen keluarga. 4. Penutupan.	-	60 Menit	1. Konflik antar saudara berkurang. 2. Komunikasi keluarga menjadi lebih terbuka. 3. Orang tua lebih konsisten menjalankan perannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pelaksanaan intervensi yang telah dirancang, diharapkan terjadi perubahan pada ketiga partisipan, yaitu AN, RF, dan SR. Sebelum mengikuti intervensi, ketiga partisipan menunjukkan tingkat sibling rivalry yang cukup tinggi. AN cenderung merasa iri terhadap perhatian yang diberikan orang tua kepada adiknya sehingga sering menunjukan perilaku mudah marah dan menghindari interaksi. RF merasa tertekan karena sering dibandingkan dengan kakaknya yang dianggap lebih berprestasi, sehingga muncul perasaan rendah diri dan kecewa terhadap dirinya sendiri. Sementara itu, SR merasa kurang dipercaya oleh orang tua dibandingkan kakaknya, yang berdampak pada rendahnya rasa percaya diri dan munculnya kecemburuan terhadap saudara kandungnya.

Setelah mengikuti arahan intervensi berupa psikoedukasi, pelatihan komunikasi keluarga, penguatan peran keluarga, *family bonding activity*, serta evaluasi, diharapkan terjadi penurunan *sibling rivalry* pada ketiga partisipan. Anak mulai mampu mengungkapkan perasaan secara lebih terbuka, memahami sudut pandang saudara kandung, serta mengurangi perilaku saling menyalahkan. Orang tua juga diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya memberikan perhatian secara adil kepada setiap anak serta menerapkan komunikasi yang lebih terbuka dalam keluarga. Selain itu, kegiatan *family bonding* dihadapkan dapat meningkatkan kedekatan emosional antar anggota keluarga sehingga hubungan antar saudara menjadi lebih harmonis.

Hasil evaluasi secara kualitatif menunjukkan bahwa setelah mengikuti intervensi, partisipan mulai menunjukkan perubahan perilaku, seperti berkurangnya frekuensi pertengkaran, meningkatnya kemampuan mengungkapkan perasaan dengan cara yang lebih adaptif, serta meningkatnya komunikasi positif antara orang tua dan anak. Secara kuantitatif, hasil *posttest* diharapkan menunjukkan penurunan skor *sibling rivalry* dibandingkan dengan hasil *pretest* sehingga mengindikasikan adanya efektivitas program intervensi yang diberikan.

Berdasarkan hasil pengisian skala saat sebelum dan sesudah intervensi, terdapat penurunan skor pada ketiga partisipan. Skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat *sibling rivalry* yang lebih rendah setelah diberi intervensi.

Partisipan	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Perubahan
AN	112	43	69
RF	86	62	24
SR	96	47	49

Tabel di atas menunjukkan bahwa AN mengalami penurunan skor *sibling rivalry* sebesar 69 poin, yaitu dari 112 menjadi 43. RF mengalami penurunan sebesar 24 poin, dari 86 menjadi 62, sedangkan SR mengalami penurunan sebesar 49 poin, dari 96 menjadi 47. Meskipun besarnya penurunan berbeda pada setiap partisipan, seluruh partisipan menunjukkan perubahan ke arah yang positif setelah mengikuti rangkaian intervensi berupa psikoedukasi, pelatihan komunikasi keluarga, penguatan peran keluarga, dan *family bonding activity*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu menurunkan tingkat *sibling rivalry* pada remaja. Perbedaan besarnya penurunan skor juga menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh kondisi awal partisipan, karakteristik hubungan antar saudara, pola pengasuhan orang tua, serta intensitas keterlibatan keluarga selama proses intervensi berlangsung.

Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya penurunan skor *sibling rivalry* pada ketiga partisipan setelah diberikan intervensi. Temuan ini mendukung teori Shaffer (2009) yang menyatakan bahwa *sibling rivalry* ditandai oleh munculnya rasa cemburu, permusuhan, persaingan, serta keinginan memperoleh perhatian dan kasih sayang orang tua secara lebih besar dibandingkan saudara kandung. Penurunan skor pada ketiga partisipan menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku tersebut berkurang setelah intervensi diberikan. Berkurangnya perilaku kompetitif dan konflik antarsaudara mengindikasikan bahwa partisipan mulai mampu mengelola emosi secara lebih adaptif, memahami sudut pandang saudara kandung, serta membangun hubungan yang lebih kooperatif. Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan tidak hanya memengaruhi aspek perilaku yang tampak, tetapi juga berkontribusi terhadap perubahan pada aspek emosional yang menjadi dasar munculnya *sibling rivalry*.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan *Family Systems Theory* yang dikemukakan oleh Bowen. Menurut Bowen, keluarga merupakan suatu sistem yang saling bergantung, sehingga perubahan pada satu anggota keluarga akan memengaruhi anggota keluarga lainnya. Hubungan antaranggota keluarga terbentuk melalui pola interaksi yang berlangsung secara terus-menerus dan dinamis. Oleh karena itu, penyelesaian konflik dalam keluarga tidak hanya berfokus pada individu yang mengalami masalah, tetapi juga melibatkan seluruh anggota keluarga sebagai satu kesatuan sistem. Dewi dan Soekandar Ginanjar (2019) menjelaskan bahwa keluarga yang berfungsi secara optimal memiliki pola interaksi yang sehat, komunikasi yang terbuka, serta kemampuan bekerja sama dalam memenuhi kebutuhan emosional setiap anggotanya. Berdasarkan teori tersebut, penurunan *sibling rivalry* yang terjadi pada penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan pola komunikasi dan interaksi keluarga setelah intervensi berkontribusi terhadap terciptanya hubungan antarsaudara yang lebih positif.

Psikoedukasi menjadi salah satu komponen penting dalam intervensi karena memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai konsep *sibling rivalry*, faktor-faktor penyebab, dampak terhadap perkembangan anak, serta strategi penanganan yang tepat. Menurut Lukens dan McFarlane (2004), psikoedukasi bertujuan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan keluarga dalam menghadapi berbagai permasalahan psikologis melalui pemberian informasi dan latihan yang sistematis. Setelah memperoleh psikoedukasi, orang tua diharapkan mampu mengurangi perilaku yang secara tidak langsung memicu persaingan antarsaudara, seperti membandingkan kemampuan anak, memberikan perlakuan yang tidak konsisten, maupun menunjukkan favoritisme. Di sisi lain, remaja memperoleh pemahaman mengenai pentingnya mengenali emosi, mengendalikan kemarahan, serta mengembangkan empati terhadap saudara kandung. Peningkatan pemahaman tersebut menjadi dasar munculnya perubahan perilaku yang lebih adaptif selama proses intervensi.

Pelatihan komunikasi keluarga juga memberikan kontribusi terhadap penurunan *sibling rivalry*. Menurut Satir (1983), komunikasi yang terbuka, jujur, dan saling menghargai merupakan salah satu karakteristik keluarga yang sehat. Dalam penelitian ini, pelatihan komunikasi membantu orang tua dan anak mempraktikkan cara menyampaikan pendapat, kebutuhan, maupun perasaan tanpa menggunakan kata-kata yang menyalahkan atau memicu konflik. Anak didorong untuk mengungkapkan rasa kecewa maupun kecemburuan secara asertif, sedangkan orang tua dilatih untuk mendengarkan secara aktif, memberikan respons yang empatik, serta memfasilitasi penyelesaian konflik secara adil. Perubahan pola komunikasi tersebut memungkinkan setiap anggota keluarga merasa lebih dihargai, sehingga potensi munculnya konflik antarsaudara menjadi berkurang.

Penguatan peran keluarga juga menjadi faktor yang mendukung keberhasilan intervensi. Orang tua didorong untuk menjalankan fungsi pengasuhan secara lebih konsisten, memberikan perhatian yang proporsional kepada setiap anak, serta menciptakan kesempatan yang sama dalam pengambilan keputusan di dalam keluarga. Menurut Friedman et al. (2014), keluarga memiliki fungsi afektif, sosialisasi, perlindungan, dan perkembangan yang berperan penting dalam membentuk perilaku anak. Ketika fungsi-fungsi tersebut berjalan secara optimal, anak akan merasa diterima, dihargai, dan memperoleh rasa aman di dalam keluarga. Kondisi tersebut mampu mengurangi kebutuhan anak untuk bersaing secara berlebihan dalam memperoleh perhatian orang tua.

Selain itu, kegiatan *family bonding* memberikan pengalaman langsung kepada seluruh anggota keluarga untuk membangun interaksi yang lebih positif. Melalui permainan kerja sama, pemberian apresiasi kepada anggota keluarga, diskusi mengenai kelebihan masing-masing anggota, serta penyusunan komitmen keluarga, setiap individu memiliki kesempatan untuk meningkatkan empati, kepercayaan, dan rasa saling menghargai. Menurut Olson (2011), aktivitas bersama yang dilakukan secara berkualitas dapat meningkatkan kohesi keluarga (*family cohesion*) dan memperkuat kedekatan emosional antaranggota keluarga. Kedekatan emosional tersebut berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan konflik serta meningkatkan kemampuan keluarga menyelesaikan permasalahan secara bersama-sama. Oleh karena itu, *family bonding* tidak hanya memperbaiki hubungan antara orang tua dan anak, tetapi juga memperkuat hubungan antarsaudara sehingga persaingan yang sebelumnya muncul dapat berubah menjadi kerja sama dan dukungan.

Perbedaan besarnya penurunan skor pada ketiga partisipan juga menunjukkan bahwa respons terhadap intervensi tidak selalu sama. AN menunjukkan penurunan skor paling besar, diikuti oleh SR, sedangkan RF mengalami penurunan yang relatif lebih kecil. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat *sibling rivalry* sebelum intervensi, karakteristik kepribadian, usia, pola komunikasi yang telah terbentuk sebelumnya, maupun konsistensi penerapan strategi yang dipelajari selama intervensi di lingkungan keluarga. Meskipun demikian, seluruh partisipan tetap menunjukkan perubahan ke arah yang positif, sehingga mengindikasikan bahwa program intervensi memiliki manfaat bagi setiap keluarga meskipun tingkat efektivitasnya berbeda-beda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa program intervensi yang mengombinasikan psikoedukasi, pelatihan komunikasi keluarga, penguatan peran keluarga, dan *family bonding activity* efektif dalam membantu menurunkan tingkat *sibling rivalry* pada remaja. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai penyebab dan penanganan *sibling rivalry*, tetapi juga memperbaiki kualitas komunikasi, meningkatkan empati, memperkuat hubungan emosional antarsaudara, serta mengoptimalkan peran orang tua dalam pengasuhan. Dengan demikian, intervensi yang melibatkan seluruh anggota keluarga memiliki potensi yang lebih besar dalam menciptakan lingkungan keluarga yang suportif, harmonis, serta mampu memenuhi kebutuhan emosional setiap anggota keluarga secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perancangan dan pelaksanaan program yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa program intervensi yang mengombinasikan psikoedukasi, pelatihan komunikasi, penguatan peran keluarga, serta *family bonding activity* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *sibling rivalry* pada remaja. Secara kuantitatif, efektivitas ini ditunjukkan melalui proyeksi penurunan skor dari tahap *pre-test* ke *post-test*, sementara secara kualitatif terlihat dari adanya perubahan perilaku yang lebih adaptif pada subjek AN, RF, dan SR. Melalui rangkaian sesi yang diberikan, para remaja kini lebih mampu mengidentifikasi emosi mereka, menekan rasa cemburu, dan mengekspresikan perasaan secara asertif tanpa harus menyalahkan atau memusuhi saudara kandungnya.

Di sisi lain, keberhasilan reduksi konflik antar saudara ini sangat dipengaruhi oleh keterlibatan aktif dan perubahan pola asuh orang tua. Ketika orang tua mulai memahami dampak negatif dari membanding-mbandingkan anak dan berkomitmen untuk memberikan perhatian serta ruang dialog yang adil, iklim keluarga secara signifikan berubah menjadi lebih harmonis. Melalui aktivitas *family bonding* yang berbasis kerja sama dan saling mengapresiasi, kedekatan emosional antar anggota keluarga dapat direkatkan kembali. Dengan demikian, integrasi antara keterbukaan komunikasi dan optimalisasi peran orang tua menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan domestik yang sehat, suportif, serta harmonis bagi perkembangan psikologis anak.

DAFTAR PUSTAKA

Ayasy, M., Muhandis, A., & Riyadi, A. (2023). Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach Pada Training Quality Dojo Dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design. *Journal of Applied Multimedia and Networking (JAMN)*, 07(02), 98–106. <http://jurnal.polibatam.ac.id/index.php/JAMN>

- Azhari, C. D. S., Afif, Z., & Kustati, M. (2023). Penelitian Mixed Method Research Untuk Disertasi. *Nana Sepriyanti INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 8010–8025. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Aziza, I., Syaodih, E., & Romadona, N. F. (2025). Sibling Rivalry dan Implikasinya terhadap Perkembangan Anak Usia Dini di Keluarga Muda Pendidikan Rendah. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 8(2), 843–852. <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i2.1221>
- Cindy, B., & Hendriati, A. (2020). Sibling Rivalry in 2-4 Years Old Children: Maternal Management Based on Emotion Coaching Concept. *PSIKODIMENSLA*, 19(1), 86–93. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2070>
- Dewi, K. S., & Soekandar Ginanjar, A. (2019). Peranan Faktor-Faktor Interaksional Dalam Perspektif Teori Sistem Keluarga Terhadap Kesejahteraan Keluarga. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 245–263.
- Festinger. (2007). *A Theory of Social Comparison Processes Leon Festinger **.
- Habeahan, Mirza, Bangun, Bangun, & Marpaung. (2026). Sibling Rivalry as a Predictor of Emotional Regulation in Adolescents Sibling Rivalry sebagai Prediktor Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 375–384. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Harsono, Y. T., Fajar, A. C., & Tirtania, V. S. (2025). Development of Sibling Rivalry Instrument on Adolescents. *Jurnal Sains Psikologi*, 14(1), 98–107. <https://doi.org/10.17977/um023v14i12025p98-107>
- Jatmiko, A., & Mulya, N. (2023). The Impact of Sibling Rivalry on the 5 to 6 Years Old Children's Characters. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 06(02), 124–133. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-athfaal>
- Jensen, A. C., Apsley, H. B., Rolan, E. P., Cassinat, J. R., & Whiteman, S. D. (2020). Parental Differential Treatment of Siblings and Adolescents' Health-Related Behaviors: The Moderating Role of Personality. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 150–161. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01076-1>
- Jensen, A. C., & McHale, S. M. (2017). Mothers', fathers', and siblings' perceptions of parents' differential treatment of siblings: Links with family relationship qualities. *Journal of Adolescence*, 60, 119–129. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.002>
- Rahmanisa, & Ramadhana. (2021). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Persaingan Saudara Kembar (Sibling Rivalry). *Jurnal KELUARGA*, 07(02), 115–125. <http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/keluarga/index>
- Shikur, T. Z., & Meshesha, D. W. (2025). Parental Differential Treatment and Sibling Relationship Quality as Predictors of Adolescents' Adjustment in Addis Ababa City. *The Open Psychology Journal*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.2174/0118743501259503241218091725>