

POTRET *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* REMAJA YANG MEMILIKI SAUDARA KANDUNG ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS

Fathiyah Az Zahwah, Wiwien Dinar Pratisti
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Remaja yang memiliki saudara kandung anak berkebutuhan khusus (ABK) menghadapi berbagai pengalaman yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *psychological well-being* pada remaja yang memiliki saudara kandung ABK, memahami dinamika perubahan emosi dan proses penerimaan diri yang dialami, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Partisipan penelitian terdiri dari empat remaja yang memiliki saudara kandung ABK. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* partisipan tercermin melalui enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Temuan penelitian juga menunjukkan adanya dinamika emosional yang ditandai dengan perubahan dari perasaan malu, sedih, dan kelelahan emosional menuju penerimaan, empati, dan kebanggaan terhadap saudara kandungnya. Proses penerimaan diri berlangsung melalui tahapan yang berbeda pada setiap partisipan dan dipengaruhi oleh dukungan keluarga, religiusitas, pengalaman interaksi dengan saudara kandung, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Meskipun menghadapi berbagai tantangan, partisipan mampu mengembangkan makna positif terhadap pengalamannya sehingga mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kata Kunci: anak berkebutuhan khusus, *psychological well-being*, remaja, saudara, transformasi emosional.

Abstract

T. Adolescents who have a siblings with children with disabilities a variety of experiences that can affect their psychological well-being. This study aims to describe the psychological well-being of adolescents who have a sibling with special needs, understand the dynamics of emotional changes and the process of self-acceptance they experience, and identify the factors that influence their psychological well-being. This study employed a qualitative approach with a phenomenological design to explore the participants subjective experiences in depth. The study participants consisted of four adolescents who have siblings with special needs. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The results indicate that the participants' psychological well-being is reflected through six dimensions: self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, life purpose, and personal growth. The findings also reveal emotional dynamics characterized by a shift from feelings of shame, sadness, and emotional exhaustion toward acceptance, empathy, and pride in their siblings. The process of self-acceptance unfolded through different stages for each participant and was influenced

by family support, religiosity, experiences of interaction with siblings, and social support from the surrounding environment. Despite facing various challenges, the participants were able to develop a positive meaning from their experiences, thereby supporting the achievement of greater psychological well-being.

Keywords: children with disabilities , psychological well-being, adolescents, emotional transformation siblings

1. PENDAHULUAN

Remaja mulai menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti pembentukan identitas diri, peningkatan kemandirian, serta kemampuan dalam menjalin relasi sosial yang lebih luas di luar lingkungan keluarga. Dalam proses tersebut, kesejahteraan psikologis (psychological well-being) menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan perkembangan remaja. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berfokus pada perasaan bahagia semata, tetapi juga mencakup bagaimana individu mampu menjalani kehidupannya secara bermakna, memiliki tujuan hidup, serta mampu mengaktualisasikan potensi dirinya secara optimal. Menurut Santrock (2018) Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat kompleks dan krusial dalam kehidupan individu. Pada periode ini, individu mengalami berbagai perubahan signifikan yang meliputi aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial (Hikmayani dkk., 2023). Menurut Ryff (1989), psychological well-being terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Keenam dimensi tersebut saling berkaitan dan membentuk suatu kesatuan yang menggambarkan kualitas kehidupan psikologis individu.

Salah satu kondisi yang dapat memengaruhi dinamika keluarga adalah kehadiran anak berkebutuhan khusus. Anak berkebutuhan khusus merupakan individu yang memiliki karakteristik tertentu yang memerlukan perhatian dan penanganan khusus, baik dalam aspek pendidikan, kesehatan, maupun sosial (Ayuni dkk., 2023). Kehadiran anak berkebutuhan khusus dalam keluarga seringkali membawa perubahan signifikan dalam sistem keluarga. Orang tua cenderung memberikan perhatian, waktu, serta energi yang lebih besar kepada anak tersebut, sehingga secara tidak langsung dapat memengaruhi interaksi dengan anggota keluarga lainnya, termasuk saudara kandung. Dalam kondisi ini, remaja yang memiliki saudara berkebutuhan khusus dihadapkan pada berbagai dinamika yang tidak sederhana. Mereka tidak hanya menjalankan peran sebagai saudara, tetapi dalam beberapa situasi juga dituntut untuk menjadi lebih dewasa, memahami kondisi saudara, serta membantu dalam proses

pengasuhan. Tuntutan ini dapat mempengaruhi perkembangan psikologis remaja, baik secara positif maupun negatif. Fenomena ini sering disebut sebagai *parentification*, di mana saudara kandung mengambil peran orang tua lebih dini (Hendricks dkk., 2024)

Fenomena yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa remaja yang memiliki saudara berkebutuhan khusus mengalami pengalaman yang beragam dan cenderung kompleks. Sebagian remaja mampu menunjukkan sikap empati yang tinggi, kepedulian terhadap orang lain, serta kemampuan dalam memahami perbedaan. Mereka cenderung berkembang pada aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan memiliki makna hidup yang lebih dalam (*purpose in life*). Pengalaman hidup yang mereka jalani dapat membentuk karakter yang lebih matang dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Honingh dkk., 2025). Namun demikian, di sisi lain, tidak sedikit remaja yang mengalami tekanan psikologis akibat kondisi tersebut. Perasaan cemburu, kurang diperhatikan, marah, hingga kelelahan emosional menjadi pengalaman yang cukup umum dialami. Kondisi ini dapat mempengaruhi aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) serta kemandirian (*autonomy*), terutama ketika remaja merasa tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan mereka secara bebas (Sintia et al., 2025)

Selain itu, dalam konteks sosial, remaja juga menghadapi tantangan berupa stigma dan penilaian dari lingkungan sekitar. Tidak jarang remaja merasa malu atau enggan untuk mengenalkan saudara mereka yang berkebutuhan khusus kepada teman sebaya. Mereka khawatir akan mendapatkan respons negatif, seperti ejekan atau perlakuan diskriminatif. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hubungan sosial remaja, yang berkaitan dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*). Dalam beberapa kasus, remaja memilih untuk menjaga jarak dari lingkungan sosial atau menyembunyikan kondisi keluarganya sebagai bentuk perlindungan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa stigma eksternal berkontribusi signifikan terhadap distress psikologis pada saudara kandung ABK (Lee dkk., 2025).

Dalam kenyataan di lapangan, banyak remaja yang memiliki saudara ABK merasa bahwa perhatian orang tua lebih terfokus pada anak yang memiliki kebutuhan khusus. Mereka kerap menghadapi dilema perasaan antara tanggung jawab dan kasih sayang di satu sisi, serta rasa cemburu, malu, atau frustrasi di sisi lain. Berdasarkan pengamatan observasi selama 6 bulan terakhir yang dilakukan peneliti di salah satu keluarga dengan anak berkebutuhan khusus di Desa Gegesik Kidul, kabupaten Cirebon menunjukkan bahwa saudara kandung dari anak yang berkebutuhan khusus merespon secara bervariasi terhadap saudara kandungnya. Beberapa anak tampak menunjukkan empati

tinggi dan dengan sabar membantu saudaranya yang anak berkebutuhan khusus. Namun, disisi lain, terlihat pula adanya tanda-tanda kelelahan emosional, keengganan untuk berinteraksi sosial, hingga perasaan terabaikan karena perhatian keluarga lebih banyak terfokus pada anak dengan kebutuhan khusus.

Menariknya, sebagian remaja yang awalnya merasa malu saat harus memperkenalkan adiknya kepada teman-teman karena perbedaan kemampuan dan perilaku, lambat laun mulai menumbuhkan rasa bangga. Rasa bangga itu muncul ketika mereka melihat kemajuan adiknya sudah bisa berjalan dan berinteraksi dengan lingkungan meskipun mengalami keterlambatan perkembangan. Melihat hal tersebut, kakaknya merasa bahagia dan terharu atas proses belajar dan usaha adiknya, sehingga muncul rasa syukur dan kebanggaan terhadap keluarganya sendiri. Perubahan dari rasa malu menuju bangga ini menunjukkan adanya proses penerimaan, pembelajaran emosional, serta pertumbuhan pribadi yang berkontribusi pada peningkatan psychological well-being saudara kandung. Well-being dalam konteks ini bukan hanya ketiadaan stres, melainkan kondisi ketika individu mampu menemukan makna positif dari pengalaman hidupnya dan merasa bangga atas perannya dalam keluarga Ruggeri dkk. (2020) menyatakan bahwa *Well-being* harus dipahami sebagai kondisi berfungsinya diri secara optimal dan perasaan terpenuhi, bukan sekadar ketiadaan stres atau kehadiran kesenangan.

Dalam konteks sosial, beberapa saudara kandung cenderung menarik diri dari pertemanan atau enggan berbagi cerita mengenai kondisi saudaranya karena takut mendapat stigma. Fenomena ini memperlihatkan bahwa keberadaan anak berkebutuhan khusus tidak hanya menjadi tantangan adaptasi bagi orang tua, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikososial saudara kandung. Di sisi lain, pengalaman hidup bersama anak berkebutuhan khusus dapat menjadi sumber pembelajaran yang berharga, mendorong munculnya empati, rasa tanggung jawab, serta pandangan hidup yang lebih matang. Dengan demikian, sesuai dengan pendapat Adelia dkk (2025), pengalaman menjadi saudara kandung anak berkebutuhan khusus dapat menghadirkan tantangan sekaligus peluang untuk pertumbuhan personal dan sosial, sehingga memahami bagaimana mereka membangun well-being melalui pengalaman emosional menjadi hal penting untuk diteliti lebih mendalam. Sejalan dengan temuan Park dkk. (2021), remaja yang tumbuh bersama saudara berkebutuhan khusus mengalami dinamika emosional yang kompleks, namun melalui proses tersebut mereka mampu mengembangkan empati, ketahanan diri, serta makna positif terhadap relasi keluarga dan pengalaman hidup mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Park et al. (2021) berjudul *A Study on the Life Experiences of Adolescents Who Grew up with Younger Siblings with Developmental Disabilities: Focusing on*

Phenomenological Analysis Methods menelusuri pengalaman hidup remaja yang tumbuh bersama adik dengan disabilitas perkembangan di Korea. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologis terhadap empat partisipan remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang tumbuh bersama adik dengan disabilitas perkembangan mengalami dinamika psikologis yang kompleks. Mereka menghadapi perasaan cemas, iri, dan ketidakadilan akibat perbedaan perlakuan dalam keluarga, namun disisi lain juga mengembangkan empati, tanggung jawab, serta kedewasaan emosional. Seiring proses pertumbuhan, mereka berusaha menerima kondisi adiknya dan menyesuaikan diri dengan peran baru dalam keluarga. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman memiliki saudara dengan disabilitas bukan hanya memunculkan tekanan psikologis, tetapi juga dapat menjadi proses pembelajaran emosional yang bermakna dan membentuk karakter remaja menjadi lebih tangguh serta berorientasi pada kepedulian sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Lee dkk. (2025) berjudul "Experiences of siblings of individuals with developmental disabilities: A meta-synthesis of qualitative studies" mengungkap bahwa pengalaman saudara kandung dari individu dengan disabilitas perkembangan merupakan sebuah perjalanan yang kompleks dan penuh dinamika. Melalui sintesis berbagai studi kualitatif, penelitian ini menemukan bahwa para saudara kandung sering kali menghadapi kesulitan nyata berupa beban emosional seperti stres, rasa malu, hingga kebingungan akibat perilaku saudara mereka yang tidak terprediksi, yang pada akhirnya sering mengganggu rutinitas harian mereka. Secara intrapersonal, mereka mengalami konflik batin antara kasih sayang yang mendalam dan rasa tertekan, namun secara interpersonal mereka tumbuh menjadi sosok advokat yang kuat bagi saudaranya meskipun sering merasa ragu untuk mengungkapkan kondisi keluarga mereka kepada lingkungan sosial karena takut akan stigma.

Penelitian yang dilakukan Lee dkk. (2025) menyoroti tantangan besar dalam dinamika keluarga, di mana para saudara kandung ini sering merasa menjadi anak yang tak terlihat akibat fokus orang tua yang sepenuhnya tercurah pada anak dengan disabilitas. Hal ini menciptakan tekanan bagi mereka untuk menjadi sosok yang mandiri dan sempurna demi tidak menambah beban orang tua. Namun, pada tahap akhir, penelitian ini mengungkap adanya proses adaptasi yang positif, di mana para remaja dan dewasa muda ini mulai menerima realitas mereka, memperluas definisi tentang normalitas, dan mengembangkan empati serta resiliensi yang tinggi. Temuan ini secara tegas menekankan bahwa saudara kandung bukanlah sekadar pendukung keluarga, melainkan individu dengan kebutuhan psikologis unik yang memerlukan intervensi dan dukungan khusus agar mereka dapat mencapai

kesejahteraan mental yang optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Nur & kurniati. (2023) berjudul "Tantangan dan Kesulitan Sibling dari Individu Berkebutuhan Khusus" mengungkap bahwa saudara kandung (sibling) merupakan pilar pendukung yang krusial namun sangat rentan mengalami tekanan psikologis dan sosial. Melalui metode meta sintesis terhadap 25 artikel jurnal, penelitian ini menemukan bahwa tantangan emosional adalah beban yang paling dominan, dimana sibling sering kali merasakan kesepian, cemas, rasa bersalah, hingga kecenderungan depresi akibat kesulitan menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tanggung jawab merawat saudara mereka. Secara sosial, mereka juga menghadapi tantangan berupa keterbatasan interaksi dengan teman sebaya dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan karena adanya kekhawatiran terhadap perundungan (bullying) serta perasaan tidak nyaman atas respons negatif masyarakat terhadap kondisi saudara mereka.

Mereka mengungkap bahwa kesulitan utama sibling berakar pada hambatan dalam memahami kondisi disabilitas saudaranya secara utuh serta kesulitan beradaptasi dengan perubahan pola hidup sehari-hari yang harus berpusat pada kebutuhan khusus. Faktor penyebab dari tantangan ini bersifat multifaktorial, yang bersumber dari beratnya kondisi disabilitas saudara, keterbatasan orang tua dalam membagi perhatian dan ekonomi, hingga rendahnya kemampuan coping dari sibling itu sendiri. Namun, penelitian ini juga memberikan perspektif pendukung bahwa jika orang tua mampu memberikan pemahaman yang baik dan lingkungan sosial menunjukkan penerimaan yang positif, sibling justru dapat mengembangkan resiliensi dan karakter yang dewasa. Temuan ini menyimpulkan bahwa penguatan kapasitas emosional sibling dan pemberian dukungan sosial yang memadai sangat diperlukan agar mereka dapat menjalankan perannya secara optimal tanpa harus mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka sendiri.

Temuan tersebut menjadi landasan penting bagi penelitian ini yang berjudul "Potret Well-Being Remaja yang Memiliki Saudara Kandung Anak Berkebutuhan Khusus", yang berupaya memperluas pemahaman mengenai bagaimana remaja dapat membangun well-being dan keadaan psikologis mereka melalui pengalaman hidup bersama saudara berkebutuhan khusus. Beberapa penelitian empiris memperkuat pandangan ini Bilge dkk. (2024) menemukan bahwa sibling rivalry memiliki hubungan signifikan dengan psychological well-being pada remaja. Rivalitas antar saudara tidak selalu berdampak negatif, tetapi dapat menjadi sarana pengembangan kemampuan sosial dan emosional jika dikelola secara adaptif. Menyatakan bahwa sibling rivalry berfungsi sebagai ruang belajar sosial di mana remaja mengasah empati, tanggung jawab, dan kemampuan mengelola emosi.

Selain itu, Nawaz dkk. (2022) menunjukkan bahwa strategi coping merupakan faktor penting dalam membantu remaja beradaptasi terhadap tekanan emosional dan sosial yang muncul dari hubungan dengan saudara ABK. Remaja yang menggunakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang adaptif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibanding mereka yang menggunakan strategi menghindar atau menyalahkan diri sendiri. Tinjauan sistematis oleh Levante dkk. (2025) terhadap lebih dari 30 studi internasional menemukan bahwa saudara kandung ABK, meski menghadapi tekanan emosional dan tanggung jawab tambahan, juga menunjukkan peningkatan empati, ketahanan, dan makna hidup yang lebih tinggi. Dengan kata lain, pengalaman memiliki saudara kandung anak berkebutuhan khusus bukan semata sumber beban, melainkan juga sarana pembelajaran sosial dan emosional yang berharga.

Penelitian ini menggunakan dengan pendekatan kualitatif fenomenologis. Kesenjangan penelitian ini muncul karena sebagian besar studi masih berfokus pada pengukuran beban dan hasil psikologis, tanpa menjelaskan bagaimana proses pembentukan makna dan kebanggaan terjadi dalam diri remaja yang memiliki saudara anak berkebutuhan khusus. Dalam konteks budaya Indonesia yang menjunjung tinggi nilai gotong royong dan tanggung jawab keluarga, rasa bangga terhadap peran dalam keluarga dapat menjadi sumber daya psikologis yang penting dalam menjaga kesejahteraan diri. Oleh karena itu, penelitian yang menelaah bagaimana remaja memaknai kesejahteraan psikologisnya melalui pengalaman dan strategi coping, serta bagaimana pengalaman terhadap peran tersebut berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang memperkuat *psychological well-being*, menjadi sangat relevan untuk dilakukan.

Secara teoritis, penelitian ini mengacu pada konsep *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yang mencakup enam dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks ini, strategi coping yang digunakan remaja untuk menghadapi dinamika emosional dan tanggung jawab dalam keluarga dengan anak berkebutuhan khusus menjadi aspek penting yang merefleksikan kemampuan mereka dalam beradaptasi dan menjaga kesejahteraan diri.

Identifikasi masalah dalam penelitian ini berfokus pada kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas lapangan. Secara ideal, berdasarkan teori Ryff (1989), remaja diharapkan mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal melalui enam dimensi, terutama penerimaan diri (*self-acceptance*) dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*). Remaja diharapkan memiliki keterbukaan terhadap kondisi keluarganya serta mampu menjalin relasi sosial

yang sehat tanpa merasa terbebani oleh keberadaan saudara kandung anak berkebutuhan khusus. Kenyataannya dari hasil observasi awal menunjukkan adanya hambatan dalam pencapaian tersebut. Peneliti menemukan bahwa remaja cenderung membatasi interaksi sosial saudaranya dengan lingkungan luar. Perilaku subjek yang tidak pernah mengajak saudara anak berkebutuhan khusus bermain di luar rumah mengindikasikan adanya jarak emosional dan upaya untuk menghindari penilaian negatif dari teman sebaya. Fenomena ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* remaja tersebut belum tercapai secara optimal, terutama dalam hal mengintegrasikan peran mereka sebagai saudara di ruang publik (Fitriana dkk., 2023)

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memberikan perhatian khusus kepada kelompok remaja yang seringkali terabaikan dalam sistem keluarga dengan anak berkebutuhan khusus. Selama ini, fokus layanan kesehatan mental dan intervensi psikososial cenderung berpusat secara eksklusif pada anak berkebutuhan khusus dan beban pengasuhan orang tua, sehingga mengabaikan eksistensi saudara kandung yang sering kali disebut sebagai *glass children*. anak-anak yang kebutuhannya seolah kasat mata dan dianggap sudah cukup mandiri untuk mengatasi tekanannya sendiri (Hanvey dkk., 2022). Padahal, saudara kandung memiliki durasi hubungan yang paling lama dalam siklus hidup manusia, sehingga kesejahteraan psikologis mereka di masa remaja akan sangat menentukan kualitas peran mereka sebagai sistem pendukung utama atau pengasuh pengganti (*caregiver*) bagi saudaranya di masa depan (Roychan dkk., 2024).

Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial berupa stigma dan prasangka terhadap disabilitas di Indonesia menciptakan beban psikologis tambahan yang unik bagi remaja. Berdasarkan hasil observasi awal, ketidakmampuan remaja untuk melibatkan saudaranya dalam aktivitas sosial di luar rumah mencerminkan adanya hambatan dalam pembentukan identitas dan relasi sosial yang sehat. Penelitian ini menjadi sangat krusial karena berupaya mengungkap fenomena akselerasi psikologis dan fase transformasi yang dialami remaja. Saudara adai anak berkebutuhan khusus terjebak dalam stigma dan rasa malu, subjek dalam penelitian ini justru menunjukkan lompatan kematangan emosional dan rasa bangga yang dipicu oleh mekanisme *spiritual coping*. Memahami bagaimana transformasi ini terjadi menjadi sangat penting sebagai landasan bagi praktisi kesehatan mental dalam merancang model intervensi yang mendukung kesejahteraan psikologis para saudara dari anak berkebutuhan khusus agar mampu menjalankan perannya sebagai sistem pendukung keluarga yang tangguh di masa depan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran *psychological well-being* pada remaja yang memiliki saudara kandung anak berkebutuhan

khusus. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami dinamika perubahan emosi serta proses penerimaan diri remaja dalam menghadapi kondisi saudara kandungnya. Selain itu, penelitian ini berupaya mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* remaja, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikologis remaja yang hidup bersama saudara kandung anak berkebutuhan khusus.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif remaja yang memiliki saudara kandung berkebutuhan khusus. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi makna pengalaman individu terkait fenomena sosial dan kemanusiaan (Creswell, 2014).

Partisipan penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria remaja berusia 12–21 tahun dan memiliki minimal satu saudara kandung berkebutuhan khusus. Selain itu, peneliti menggunakan bantuan snowball sampling untuk memperoleh partisipan tambahan yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Jumlah partisipan sebanyak empat orang ditentukan berdasarkan prinsip data saturation, yaitu kondisi ketika data yang diperoleh tidak lagi menghasilkan informasi atau tema baru (Rahimi & Khatooni, 2024).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara offline. Setiap partisipan menjalani satu kali sesi wawancara dengan durasi sekitar 35–40 menit. Seluruh proses wawancara direkam menggunakan *voice recorder* atas persetujuan partisipan dan ditranskripsikan secara verbatim sebagai bahan analisis.

Analisis data menggunakan Analisis Tematik dengan pendekatan deduktif. Pendekatan ini dipilih karena proses analisis mengacu pada dimensi *psychological well-being* dari Carol D. Ryff. Analisis Tematik digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan tema-tema yang muncul dari pengalaman partisipan. Fife dan Gossner (2024) menyatakan bahwa analisis kualitatif deduktif bertujuan mengevaluasi dan memperdalam teori melalui data empiris yang diperoleh dari partisipan.

Keabsahan data dijaga melalui teknik member check dan triangulasi sumber. Member check dilakukan dengan mengkonfirmasi hasil wawancara kepada partisipan untuk memastikan kesesuaian interpretasi peneliti dengan pengalaman partisipan, sedangkan triangulasi sumber digunakan untuk meningkatkan kredibilitas data melalui perbandingan informasi dari berbagai sumber.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Potret psychological well-being pada Partisipan

Berdasarkan data wawancara yang telah diperoleh, peneliti selanjutnya melakukan analisis mendalam pada masing-masing partisipan dengan menggunakan kerangka enam dimensi psychological well-being ryff (1989) dari Penerimaan Diri (Self Acceptance), Hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), Kemandirian (autonomy), Penguasaan terhadap lingkungan (environmental mastery), Tujuan hidup (purpose of life), dan Pengembangan pribadi (personal growth).

Partisipan LS menunjukkan potret kesejahteraan psikologis yang baik dan adaptif sebagai remaja yang memiliki saudara kandung anak berkebutuhan khusus tanpa adanya fase penolakan atau rasa malu sejak awal, sebagaimana partisipan menegaskan "*Ngapain si harus maluin gitu... mau gimana lagi udah takdir dan titipan Allah.*" (W.LS/81). Dimensi hubungan positif dengan orang lain terlihat sangat kuat melalui kedekatan emosional di mana sang adik lebih memilih mengadu kepadanya, serta dukungan lingkungan keluarga besar dan teman sebaya yang membuat partisipan merasa "*seneng aja gitu dan ngga down.*"(W.LS/175) Meskipun memiliki otonomi yang matang untuk mengabaikan pandangan negatif, LS tetap menunjukkan penguasaan lingkungan yang disertai rasa cemas akan masa depan adiknya jika orang tua sudah tidak ada "*Adek aku kedepanya gimana? Siapa yang ngurusin?*" (W.LS/118) Pengalaman ini menjadi motor utama pertumbuhan pribadi yang mengubahnya dari pribadi kurang sabar menjadi lebih kuat dan mandiri. Hal ini selaras dengan tujuan hidup partisipan yang ingin sukses demi menjaga dan membahagiakan keluarganya, dengan prinsip hidup "*Ambil hikmahnya aja... jadi ngga jadi boomerang bagi kita.*" (W.LS/256) Secara keseluruhan, LS merepresentasikan sosok kakak yang mampu mengintegrasikan tanggung jawab besar menjadi kekuatan karakter yang suportif dan penuh syukur.

Partisipan NA menunjukkan dinamika *Psychological Well-Being* yang positif melalui proses transformasi dari rasa malu di masa lalu menjadi penerimaan diri yang utuh, sebagaimana ia ungkapkan: "*Sekarang si biasa aja... karena udah ngerti juga dan mencoba menerima.*"(W.NA/21-22). Dimensi otonomi dan hubungan positif partisipan tercermin dari ketegasannya untuk tidak lagi memperdulikan stigma, "*Ngapain si ngurusin omongan orang gitu,*"(W.NA/95) serta adanya dukungan dari sahabat yang "*menerimanya dengan hati yang terbuka.*"(W.NA/190). Pengalaman merawat adik berkebutuhan khusus menjadi katalisator pertumbuhan pribadi yang membuat NA merasa lebih dewasa karena mampu menyikapi kondisi keluarga secara mandiri. Hal ini kemudian membentuk tujuan hidup yang kuat untuk membalas budi orang tua, dimana partisipan menyatakan: "*Pengen mengangkat*

derajat orang tua, semoga itu terlaksana Aamiin."(W.NA/213-214). Secara keseluruhan, narasi partisipan NA membuktikan bahwa ia telah berhasil mengintegrasikan tantangan hidupnya menjadi sumber kekuatan emosional dan orientasi masa depan yang bermakna.

Partisipan GA menunjukkan *Psychological Well-Being* yang positif, di mana dimensi penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi berkembang pesat melalui komitmennya dalam memahami kondisi sang adik. GA secara aktif melakukan penguasaan lingkungan dengan belajar bahasa isyarat, yang ia anggap sebagai faktor kunci dalam membangun kedekatan emosional GA mengatakan "*Sangat membantu banget... kalau saya ngga ngerti bahasa isyarat mungkin saya sampai sekarang nggak bisa yang bonding sama adek saya.*"(W.GA/93-95) Hal ini juga memicu pertumbuhan karakternya menjadi pribadi yang lebih peka "*Tanpa orang mengutarakan perasaan dia, saya udah ngerti duluan.*"(W.GA/159-159). Dimensi hubungan positif dan otonomi terlihat dari keberaniannya mengenalkan sang adik kepada teman-temannya tanpa rasa minder, yang diperkuat oleh kebanggaan luar biasa atas prestasi adiknya. "*Baru-baru ini saya bangga banget...karena eee ternyata adek saya itu paling berprestasi di sekolah dia gitu.*"(W.GA/99-100) Prestasi tersebut semakin memantapkan tujuan hidup GA untuk terus mendampingi adiknya hingga sukses di masa depan. Secara keseluruhan, GA telah mentransformasi tantangan memiliki adik tunarungu menjadi sebuah proses belajar yang bermakna, menjadikannya sosok kakak yang mandiri, suportif, dan penuh rasa syukur.

Dinamika *Psychological Well-Being* pada partisipan HA menunjukkan tingkat kesejahteraan yang matang melalui proses penerimaan diri yang realistis dan religius. Meski sempat merasa malu saat kecil, HA berhasil mencapai penerimaan dengan keyakinan bahwa adiknya adalah titipan Tuhan "*Harus nerima lapang dada... sudah dititipin juga.*"(W.HA/137-138) Dimensi penguasaan lingkungan terlihat sangat menonjol dari inisiatifnya aktif mencari informasi penanganan ABK melalui internet dan guru, serta kemampuannya meredakan emosi meledak sang adik dengan teknik menenangkan diri "*Sebisa mungkin tenangin diri dan mengatur nafas.*"(W.HA/243) Dalam dimensi hubungan positif, HA tidak hanya menjalin kedekatan melalui bermain kartu, tetapi juga merasakan dukungan sosial dari tetangga yang memahami kondisi adiknya, yang memberikan rasa aman dalam bersosialisasi. Dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup HA tercermin dari pergeseran perspektifnya dalam memandang manusia secara lebih luas dan keinginannya agar sang adik bisa mandiri "*Harapan untuk dia nggak muluk muluk, yang penting dia bisa mandiri sendiri.*"(W.HA/262) Meskipun ia secara jujur mengakui bahwa "*ikhlas itu susah*"(W.HA/148) karena perubahan adik tidak signifikan, HA tetap menemukan keberhargaan hidup melalui altruisme dengan tetap aktif mengajar mengaji di masyarakat, sehingga

kehadiran sang adik justru dianggap memberikan *"Ada warnaya tadinya hidup saya diem diem aja ketika ada adik saya dia tiba tiba marah. Jadi perubahan emosi saya juga lebih cepet ih tiba tiba kok marah jadi lebih berwarna lagi hidup saya."*(W.HA/134-136) dan hikmah yang mendalam bagi hidupnya.

Berdasarkan hasil dari keempat partisipan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang positif dan adaptif melalui transformasi tantangan menjadi kekuatan karakter, di mana penerimaan diri yang utuh dicapai melalui pemaknaan religius maupun proses pendewasaan. Dimensi pertumbuhan pribadi dan penguasaan lingkungan terlihat sangat menonjol melalui upaya proaktif mereka dalam memahami kondisi adik serta kematangan otonomi untuk mengabaikan stigma negatif masyarakat. Didukung oleh hubungan sosial yang kuat, para partisipan berhasil mengintegrasikan tanggung jawab tersebut menjadi tujuan hidup yang bermakna, yakni keinginan untuk sukses demi menjamin masa depan adik dan membahagiakan orang tua, yang membuktikan bahwa kehadiran saudara berkebutuhan khusus telah membentuk mereka menjadi pribadi yang resilien, penuh empati, dan penuh rasa syukur.

3.2 Dinamika Emosional: Transformasi dari Stigma Diri Menjadi Kebanggaan

Bagian Perubahan emosi dari rasa malu menjadi bangga menunjukkan proses self-acceptance pada remaja yang memiliki saudara berkebutuhan khusus. Pada fase awal, rasa malu muncul akibat tekanan sosial dan standar normatif keluarga sehingga kondisi saudara dipersepsikan sebagai sumber stigma. Namun, seiring proses adaptasi psikologis, partisipan mulai melakukan cognitive reframing dengan memaknai kondisi saudara secara lebih positif dan adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Levante dkk. (2025) dan Alon (2026) yang menjelaskan bahwa penerimaan terhadap saudara dengan disabilitas berkembang melalui proses penyesuaian emosional dan kognitif.

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan NA menunjukkan adanya perubahan emosi dari rasa malu menjadi lebih menerima dan nyaman terhadap kondisi adiknya. Pada awalnya, partisipan merasa malu membawa adiknya ke lingkungan sosial karena khawatir terhadap pandangan orang lain, sebagaimana diungkapkan *"Mungkin dulu tuh malu kalo ngajak keluar atau apa, sebenarnya bukan malu karena punya adik yang seperti itu tapi takut pandangan orang-orang terhadap adik saya gitu."*(W.NA/72-74) Namun, seiring proses penerimaan diri, partisipan mulai menunjukkan perubahan perilaku yang lebih adaptif, seperti merasa nyaman menghabiskan waktu bersama adiknya di ruang publik. Hal ini terlihat dari pernyataannya *"Ya paling main berdua terus jalan-jalan. Terus sekarang kan sering jalan-jalan kalo sore."*(W.NA/33-34) Perubahan tersebut menunjukkan berkembangnya self-acceptance dalam diri partisipan terhadap kondisi saudara kandungnya.

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan GA menunjukkan adanya perubahan emosi dari rasa malu menuju kebanggaan terhadap saudara berkebutuhan khusus. Pada fase awal, partisipan mengungkapkan bahwa dirinya sempat merasa malu karena belum memahami kondisi adiknya, sebagaimana disampaikan: *“Pas saya masih kecil malu ya, pas saya masih awal-awal belum tau adek saya kenapa.”* (W.GA/87) Namun, seiring bertambahnya usia dan kemampuan memahami kondisi adik, partisipan mulai memandang adiknya secara lebih positif dan setara dengan individu lain, seperti yang diungkapkan *“Adek saya biasa aja kayak orang biasa aja gitu sama kayak saya.”* (W.GA/89) Perubahan tersebut semakin kuat ketika partisipan melihat pencapaian adiknya di bidang akademik. Partisipan menyatakan *“Baru-baru ini sih saya bangga banget sama adek saya... ternyata adek saya itu paling berprestasi di sekolah dia.”* (W.GA/99-100) Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan adik menjadi sumber afirmasi positif yang memperkuat proses *self-acceptance* pada partisipan.

Berdasarkan hasil wawancara, partisipan HA menunjukkan adanya perubahan emosi dari rasa malu menuju penerimaan dan kebanggaan terhadap kondisi adiknya. Pada awalnya, partisipan mengaku merasa malu dan khawatir ketika harus berjalan bersama adiknya di lingkungan sosial karena takut mendapat ejekan dari orang lain. Hal ini terlihat dari pernyataannya *“Iya takut kalo jalan bareng... malu kayak diledekin terus.”* (W.HA/95) Namun, seiring bertambahnya pemahaman mengenai kondisi adik melalui proses mencari informasi dan berdiskusi dengan guru, partisipan mulai menunjukkan penerimaan yang lebih adaptif, sebagaimana diungkapkan *“Ya mulai setelah paham memahami dari ngobrol sama guru-guru sama cari-cari di internet kenapa bisa ABK.”* (W.HA/100-101) Perubahan tersebut semakin terlihat ketika partisipan mulai merasa bangga terhadap perkembangan sosial dan kemandirian adiknya, seperti kemampuan berinteraksi dengan orang lain serta memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri dengan ini partisipan menyampaikan *“Oya merasa bangga dia bisa berinteraksi apalagi kebutuhan dia sendiri seperti makan minum toilet.”* (W.HA/165-166)

Berdasarkan data analisis peneliti menemukan perubahan tersebut semakin terlihat melalui munculnya kebanggaan terhadap pencapaian sederhana (*small wins*) yang ditunjukkan saudara, seperti kemampuan mandiri, mengikuti lomba sekolah, meningkatkan interaksi sosial, hingga kemampuan berkomunikasi dengan baik. Pencapaian-pencapaian tersebut menjadi sumber afirmasi positif yang memperkuat kesejahteraan psikologis partisipan.

Dinamika ini mencerminkan tercapainya dimensi *self-acceptance* dalam teori *Psychological Well-Being* dari Carol D. Ryff. Individu tidak lagi menilai diri dan keluarganya berdasarkan standar

sosial eksternal, tetapi mulai membangun evaluasi yang lebih internal dan kontekstual. Dengan demikian, perubahan dari malu menuju bangga tidak hanya menunjukkan perubahan emosi, tetapi juga transformasi cara berpikir dan pemaknaan pengalaman hidup yang lebih adaptif dalam membangun kesejahteraan psikologis.

3.3 Integrasi Proses Penerimaan dalam Dimensi Psychological Well-Being

Dinamika perubahan emosional partisipan menjadi dasar terbentuknya kesejahteraan psikologis yang lebih matang. Pada fase integrasi, partisipan tidak lagi memandang saudara berkebutuhan khusus sebagai beban, melainkan sebagai bagian dari keluarga dan identitas diri. Kondisi ini menunjukkan adanya penerimaan yang lebih stabil, ditandai dengan sikap ikhlas, syukur, dan kemampuan memaknai pengalaman hidup secara positif. Hal ini selaras dengan konsep psychological well-being dari Carol D. Ryff (1989), khususnya pada dimensi self-acceptance dan purpose in life.

Berdasarkan hasil wawancara, keempat partisipan menunjukkan adanya koping religius dalam menghadapi kondisi saudara berkebutuhan khusus melalui pemaknaan terhadap takdir, penerimaan, rasa syukur, dan keikhlasan. Pada partisipan LS, spiritual coping terlihat ketika partisipan memandang kondisi adiknya sebagai takdir dan titipan Allah yang harus diterima dengan lapang dada, sebagaimana diungkapkan, *“Engga soalnya mau gimana lagi udah takdir dan titipan Allah.”*(W.LS/11) Selain itu, LS juga memaknai pengalaman tersebut sebagai bentuk pembelajaran hidup yang melatih kesabaran dan rasa syukur, seperti yang disampaikan, *“Lebih banyak bersabar ya soalnya kan mungkin kita di kasih kayak gini itu apa ya cobaan tapi ya engga cobaan juga si tapi nikmat lah ya yang luar biasa banget.”*(W.LS/261-263) Pada partisipan NA, koping religius terlihat ketika partisipan mulai menerima kondisi adiknya setelah memahami situasi yang dialami, sebagaimana diungkapkan, *“Udah ngerti dengan keadaan, dan ternyata yaa ngga bisa dirubah lagi kan kayak gitu takdir.”*(W.NA/140-141). Sementara itu, pada partisipan GA, penerimaan terhadap kondisi adik juga dikaitkan dengan keyakinan terhadap takdir, yang terlihat dari pernyataannya, *“Untuk penerimaannya sih mungkin yang pertama takdir, jadi mau gimana pun tetep adek saya.”*(W.GA/200-201) . Adapun pada partisipan HA, koping religius muncul melalui proses ikhlas terhadap kondisi yang dialami, meskipun sebelumnya sempat muncul rasa sedih dan kesal, seperti yang disampaikan, *“Ya pernah sedih kesal kenapa ngga berubah berubah. Tapi pada akhirnya kita ikhlas apa yang sudah ditetapkan atau sudah di takdirkan.”*(W.HA/144-145) Temuan ini menunjukkan bahwa nilai religius berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang membantu partisipan dalam membangun penerimaan diri terhadap kondisi saudara berkebutuhan khusus.

Dalam proses tersebut, nilai religius berperan penting dalam membantu partisipan menerima kondisi saudara secara lebih adaptif. Partisipan memaknai kondisi tersebut sebagai bagian dari takdir Tuhan sehingga mampu mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kestabilan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Graça & Brandão (2024) yang menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berperan dalam meningkatkan regulasi emosi dan *psychological well-being*, serta didukung oleh penelitian Westhead & Georgiades (2025) yang menemukan bahwa religiusitas berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan distress yang lebih rendah.

Selain itu, pengalaman memiliki saudara berkebutuhan khusus juga membantu partisipan menemukan makna hidup melalui rasa tanggung jawab, kepedulian, dan dorongan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman yang penuh tantangan dapat berkembang menjadi sumber pembelajaran dan pertumbuhan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Uzun & Arslan (2025) yang menunjukkan bahwa makna hidup berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

3.4 Peran Faktor Internal dan Eksternal dalam Membentuk Kesejahteraan Psikologis

Berdasarkan temuan penelitian, *psychological well-being* pada keempat partisipan terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor internal dan faktor eksternal. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki partisipan tidak muncul secara instan, melainkan berkembang melalui proses adaptasi terhadap pengalaman hidup bersama saudara kandung berkebutuhan khusus. Faktor internal berkaitan dengan cara partisipan memaknai kondisi adik, kemampuan mengelola emosi, serta keyakinan spiritual yang dimiliki. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari dukungan lingkungan, hubungan keluarga, serta perkembangan positif yang ditunjukkan oleh saudara kandung berkebutuhan khusus.

Secara internal, nilai religius dan keyakinan terhadap takdir menjadi pondasi penting dalam membantu partisipan menerima kondisi adiknya. Seluruh partisipan (LS, HA, GA, dan NA) menunjukkan adanya koping religius melalui pemaknaan bahwa kondisi saudara merupakan ketetapan Tuhan yang perlu diterima dengan ikhlas. Keyakinan tersebut membantu partisipan mereduksi emosi negatif seperti malu, sedih, marah, maupun penolakan terhadap kondisi adik. Dalam konteks teori Carol D. Ryff (1989), kondisi ini berkaitan dengan dimensi *Self-Acceptance*, yaitu kemampuan individu menerima dirinya maupun realitas hidup yang dimiliki secara lebih positif. Spiritualitas berfungsi sebagai jangkar psikologis yang membantu partisipan menemukan ketenangan, makna hidup, serta kestabilan emosi dalam menghadapi dinamika memiliki saudara kandung berkebutuhan khusus.

Selain itu, proses penerimaan diri pada partisipan juga berkembang melalui pengalaman

emosional yang dialami sehari-hari. Beberapa partisipan pada awalnya menunjukkan rasa malu, bingung, maupun khawatir terhadap kondisi adik, terutama karena adanya stigma sosial dari lingkungan sekitar. Namun, seiring bertambahnya pemahaman mengenai kondisi saudara, pengalaman interaksi yang lebih intens, serta dukungan sosial yang diterima, partisipan mulai mampu melakukan pemaknaan ulang terhadap situasi yang dialami. Kondisi yang awalnya dianggap sebagai beban perlahan berubah menjadi sumber pembelajaran hidup, rasa syukur, dan bentuk kedewasaan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas dan kemampuan memaknai pengalaman hidup secara positif berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Hanif dan Widiyanti (2024) yang menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi Z, terutama melalui kemampuan individu dalam menemukan makna hidup, meningkatkan ketahanan psikologis, serta menjaga stabilitas emosi ketika menghadapi tekanan kehidupan

Sementara itu, secara eksternal, kesejahteraan psikologis partisipan sangat dipengaruhi oleh adanya Transisi Emosi Berbasis Perkembangan. Temuan pada seluruh partisipan menunjukkan pola yang konsisten bahwa kemajuan fisik, kognitif, dan kemandirian sang adik menjadi stimulus utama yang mengubah perasaan partisipan. Rasa malu yang muncul di masa lalu, yang sering kali dipicu oleh stigma sosial, tidak bersifat menetap melainkan bertransformasi menjadi rasa bangga yang mendalam saat melihat adik menunjukkan peningkatan kemampuan interaksi sosial dan kemandirian

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa potret psychological well-being remaja yang memiliki saudara kandung berkebutuhan khusus (ABK) merupakan sebuah proses dinamis yang berpusat pada transformasi emosional dan rekonstruksi makna. Kesejahteraan psikologis partisipan tercapai ketika mereka mampu melakukan transisi dari perasaan malu akibat stigma sosial menjadi rasa bangga yang tulus terhadap saudaranya. Proses ini sangat dipengaruhi oleh keberhasilan partisipan dalam mencapai dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), di mana kondisi saudara tidak lagi dipandang sebagai beban, melainkan sebagai bagian utuh dari identitas diri yang bermakna. Integrasi nilai-nilai religius dan spiritualitas berperan sebagai jangkar internal yang memberikan ketenangan dan keikhlasan, sementara pencapaian-pencapaian kecil (*small wins*) yang ditunjukkan oleh saudara ABK menjadi stimulus eksternal yang memperkuat emosi positif dan rasa kompetensi partisipan. Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis ini bermanifestasi dalam bentuk pertumbuhan pribadi, kedewasaan emosional, dan munculnya tujuan hidup yang lebih berorientasi pada kepedulian sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, J. K., Puspita, L. M., Astuti, I. W., & Sulistiowati, N. M. D. (2024). Gambaran Sibling Relationship Saudara Kandung Dari Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Luar Biasa Denpasar. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 12(3), 310. <https://doi.org/10.24843/coping.2024.v12.i03.p11>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI*. 1(1), 9–36.
- Ayuni, A., Nuwa, I., Ngadha, C., Longa, V. M., Una, Y., & Wau, M. P. (2023). *JURNAL PENDIDIKAN INKLUSI Citra Bakti BERKEBUTUHAN KHUSUS DI TINGKAT SEKOLAH DASAR*. 1, 191–202.
- Bilge, G., Tirtania, V. S., Harsono, Y. T., & Nurmalitasari, F. (2024). Psychological well-being in adolescents: examining the role of sibling rivalry. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 5(3), 91–103. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13881375>
- Cahaya, Z., Gunawan, P., & Edmawati, M. D. (2026). PERAN RELASI SAUDARA KANDUNG DALAM PERKEMBANGAN EMOSIONAL ANAK. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 9(1), 239–256.
- Cahyani, F., Oktary, A., Nabilah, S. O., Hartati, N., Psikologi, D., & Padang, U. N. (2026). *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. 17(4), 1–14.
- Ekici, G. İ., & Kılıç, B. G. (2026). *Predictors of psychosocial adjustment in siblings of children with autism spectrum disorder : a structural equation modeling study*. 297–312.
- Fitriana, L., Pratikto, H., Aristawati, A. R., & Psikologi, F. (2023). *Psychological well-being pada Menguji peranan kebersyukuran penyintas Pendahuluan*. 3(1), 155–163.
- Graça, L., & Brandão, T. (2024). Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology and Theology*, 1–17. <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Hanif, S. I., & Widiyari, A. R. (2024). *Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z*. 8(2), 139–146.
- Hanvey, I., Malovic, A., & Ntontis, E. (2022). *Glass children : The lived experiences of siblings of people with a disability or chronic illness. June 2021*, 936–948. <https://doi.org/10.1002/casp.2602>
- Hendricks, B. A., Vo, J. B., Dionne-odom, J. N., & Bakitas, M. A. (2024). *Parentification Among Young Carers: A Concept Analysis*. 38(5), 519–531. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00784-7>. Parentification
- Hikmayani, Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Aminike, D., Idrus, I., Fajriah, L., Marnila, Salim, N. A., Hendrik, E., Sulaiman, & Dewi, Y. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*.

- Honingh, A. K., Veerman, L. K. M., & Bartels, M. (2025). Well - Being and Mental Health of Siblings of Children with Intellectual Disability: a Longitudinal Twin - Family Study. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 38(1), 79–104. <https://doi.org/10.1007/s10882-025-10013-z>
- Huppert, F. A. (2009). *Psychological Well-being : Evidence Regarding its Causes and Consequences* †. 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Lee, H., Kim, K., Kim, H., & Choi, E. K. (2025). Experiences of siblings of individuals with developmental disabilities: A meta-synthesis of qualitative studies. *Disability and Health Journal*, 18(2). <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2024.101770>
- Levante, A., Martis, C., Del Prete, C. M., Martino, P., Primiceri, P., & Lecciso, F. (2025). Siblings of Persons with Disabilities: A Systematic Integrative Review of the Empirical Literature. In *Clinical Child and Family Psychology Review* (Vol. 28, Nomor 1). Springer US. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00502-6>
- Micheliana, M., Costa, D., Ye, X., & Ahmad, N. A. (2025). *Sibling empathy among preschoolers in China : analyzing emotional responses and family influences*. June. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1546521>
- Múries-Cantán, O., Schippers, A., Giné, C., & Blom-Yoo, H. (2023). Siblings of people with intellectual and developmental disabilities: a systematic review on their quality of life perceptions in the context of a family. *International Journal of Developmental Disabilities*, 69(6), 797–810. <https://doi.org/10.1080/20473869.2022.2036919>
- Nur, H., Zainuddin, K., & Khusus, I. B. (2023). *TANTANGAN DAN KESULITAN SIBLING DARI INDIVIDU*. 7(2), 164–180.
- Park, S., Ryu, W., & Yang, H. (2021). A study on the life experiences of adolescents who grew up with younger siblings with developmental disabilities: Focusing on phenomenological analysis methods. *Brain Sciences*, 11(6). <https://doi.org/10.3390/brainsci11060798>
- Roychan, A., Verma, M., & Podder, L. (2024). *Child Behavior : Role and Influence of Siblings*. 12(1), 13–18. <https://doi.org/10.12691/ajnr-12-1-2>
- Ruggeri K, Garcia-Garzon E, Maguire Á, Matz S, & Huppert F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. Health and Quality of Life Outcomes. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1–16. <https://hqlo.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12955-020-01423-y.pdf>
- Sintia, K., Pramesti, D., Debora, T., Program, V., Sarjana, S., & Udayana, U. (2025). “engkau berharga bagiku”: 7(1), 28–45.
- Subasinghe, K., Petsky, H., Mitchell, A. E., & Plummer, K. (2025). Experiences of siblings of children with chronic health conditions : A qualitative study in the Australian context. *Journal of Pediatric Nursing*, 85, 378–387. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2025.08.019>

- Uzun, K., & Arslan, G. (2025). Meaning in Life Across Life Stages : Pathways from Uncertainty to Subjective Well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 20(1), 1197–1220.
- Waris Nawaz, M., Imtiaz, S., Sadia Anwer, S., Siddiqua, S., & Bashir Ahmad, K. (2021). Coping Strategies in Adolescent Siblings of Individuals with and Without Physical Disability. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, 8(1), 23–30. <https://doi.org/10.20448/journal.500.2021.81.23.30>
- Wayong, E. M., Klau, E. R., & Selly, F. K. (2025). *Dimensi Penerimaan Diri Remaja Dari Pasangan Yang Berpisah Melalui Konsep Psychological Well-Being Dimensions of Adolescent Self-Acceptance from Separated Couples Through the Concept of Psychological Well-Being . 5.*
- Westhead, M., & Georgiades, A. (2025). The Role of Spirituality and Religiosity in the Maintenance and Recovery of Psychosis : A Systematic Review. *Early Intervention in Psychiatr*, 19, 1–31. <https://doi.org/10.1111/eip.70061>
- Yei-ji Seo, Ahn, J., & Jung, T. (2024). The effect of social connectedness, social identity, and social comparison on social well-being. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 38(4), 323–356. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2024.38.4.004>