

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hadirnya seorang anak dalam keluarga adalah dambaan dari pasangan suami istri yang didalamnya ada urutan kelahiran yang dikenal sebagai *birth order*. Konsep urutan kelahiran atau *birth order* ini tidak berdasarkan pada nomor urutan kelahiran menurut diagram keluarga (*chronological birth order*), tetapi didasarkan pada persepsi psikologis (*psychological birth order*) yang terbentuk dari pengalaman seseorang pada masa kecilnya di usia dua sampai lima tahun (Hadibroto, Alam, Suryaputra, & Olivia, 2002). Hal tersebut dikarenakan pengalaman-pengalaman pada masa kecil yang dimiliki setiap anak, baik yang berhubungan dengan lingkungan sosial, kebudayaan, dan sikap orang tua akan membentuk kepribadian seorang anak.

Adler (dalam Fauziyyah, Rachmawati, & Kurniati, 2018) mengidentifikasi *birth order* menjadi empat kategori urutan kelahiran, yaitu anak sulung, anak tengah, anak bungsu, dan anak tunggal. Anak sulung ialah anak pertama, anak bungsu adalah anak terakhir, sedangkan anak tengah berada diantara anak sulung dan bungsu. Sementara anak tunggal merupakan anak semata wayang, dimana ia tidak memiliki kakak ataupun adik (Hadibroto dkk., 2002). Adler (dalam Alwisol, 2011) menjabarkan bahwa urutan kelahiran merupakan faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepribadian individu. Selain itu urutan kelahiran juga menjadi faktor kuat dalam menentukan jenis penyesuaian pribadi dan sosial yang mesti dilakukan individu sepanjang

hidupnya (Hurlock, 2018). Setiap urutan kelahiran yang ada mempunyai karakteristik, konsekuensi, dan tanggung jawab yang berbeda-beda.

Anak tunggal beruntung karena tidak merasakan persaingan dengan saudara-saudara kandung untuk menjadi pusat perhatian orang tuanya, lebih cepat matang dibandingkan teman sebaya karena mendapatkan perhatian penuh dari orang tuanya, dan tumbuh lebih percaya diri, tegas, dan selalu nampak menonjol (Hadibroto dkk., 2002). Namun sebagai anak tunggal kerugian yang ia dapatkan adalah tidak pernah belajar berhubungan dengan saudara kandung untuk merasakan persaingan, dominasi atau diremehkan, dan juga ia merupakan seorang perfeksionis yang kesepian (Hadibroto dkk., 2002).

Salah satu fenomena yang paling menonjol di masyarakat tentang anak tunggal adalah kesepian (Kocaturk, 2021). Fenomena adalah fakta atau kenyataan tentang kejadian yang dapat dilihat oleh pancaindra serta mampu dijelaskan dan dinilai secara ilmiah (KBBI, 2016). Penelitian yang dilakukan psikolog anak Stanley Hall dan Alfred Adler, dianggap masuk akal pada keluarga yang memiliki anak tunggal dan banyak diterima masyarakat, sehingga berpengaruh terhadap terbentuknya fenomena kesepian pada anak tunggal (Redaksi, 2022). Fenomena kesepian pada anak tunggal tersebut terbentuk karena ketidakhadiran saudara kandung untuk berbagi dan berhubungan, sehingga merasakan kesepian di tengah tuntutan dan harapan keluarga satu-satunya.

Kesepian disebut sebagai kondisi mental dan emosional negatif yang ciri utamanya adalah adanya perasaan terisolasi dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Bruno, 1997). Hal ini berarti terjadi ketimpangan antara kontak sosial yang diinginkan dengan kondisi saat ini hingga membuat

individu mengalami perasaan kesepian. Kesepian dapat membuat orang yang merasakannya menarik diri, terputus dan terasing dari hal-hal disekitarnya yang dapat berupa orang, tempat, dan benda (Margalit, 2011). Menurut Lake (1986) bahwa orang yang kesepian merupakan orang yang memerlukan hadirnya orang lain untuk berinteraksi dan membina sebuah hubungan.. Sementara ketidakhadiran saudara kandung pada anak tunggal membuat rentan mengalami kesepian, karena tumbuh dengan tidak memiliki saudara untuk bermain, bercerita, dan membina hubungan.

Setiap individu akan memasuki masa krisisnya pada tiap tahapan perkembangan. Kesuksesan dalam menghadapi masa krisis akan menghasilkan kepribadian yang matang dan dewasa, sebaliknya kegagalan dalam menyelesaikan krisis akan memperberat menghadapi krisis pada tahap selanjutnya. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan, juga masa reproduktif yang berupa periode isolasi sosial, komitmen dan ketergantungan, serta perubahan-perubahan yang terjadi menyebabkan timbulnya masalah-masalah penyesuaian diri terhadap pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru (Putri, 2018). Beberapa tugas utama di masa dewasa awal adalah mengelola tuntutan akan keintiman, mengembangkan identitas, dan mencapai kemandirian (Santrock, 2011).

Kesepian yang menjadi salah satu karakteristik anak tunggal dapat menimbulkan permasalahan ketika memasuki masa dewasa awal. Menurut Hurlock (2018), masa dewasa awal dimulai ketika umur 18 tahun hingga 40 tahun yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Erikson dan Havighurst (dalam Mutiara, 2016) mengungkapkan penyebab terjadinya kesepian di masa dewasa awal antara lain berganti lingkungan dan teman,

hubungan interpersonal yang dimiliki tidak berjalan dengan baik dan apatis, tidak memiliki teman dekat, serta tidak ada ketertarikan dengan lingkungan sosial.

Dilansir dari merdeka.com, penelitian yang dilakukan Medical Xpress yang melibatkan 2.843 partisipan dengan rentang usia 20-69 tahun menunjukkan bahwa kesepian lebih banyak terjadi pada usia 20-an dan yang paling rendah terjadi pada usia 60-an. Pada saat ini, individu yang beranjak memasuki masa dewasa awal berasal dari Generasi Z (Gen Z). Gen Z yang lahir pada kurun waktu 1995 sampai 2010 ini, juga sering disebut sebagai Generasi Digital. Hal tersebut dikarenakan Gen Z lahir ketika adanya perkembangan teknologi, sehingga merasakan ketergantungan yang besar pada teknologi (Adityara & Rakhman, 2019). Riset terbaru yang dilakukan oleh Universitas of California menunjukkan hasil bahwa Gen Z (usia 18-22 tahun) merupakan generasi yang paling merasakan kesepian dan lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental dibanding generasi-generasi sebelumnya (Kusumapradja, 2018)..

Erikson (dalam Hurlock, 2018) mengemukakan pada masa dewasa awal, individu akan merasakan keterpencilan sosial yang disebut sebagai “krisis keterasingan”. Ketika individu juga gagal dalam mengembangkan identitas diri dan relasi yang intim di masa dewasa awal, individu akan mengalami kesepian dan keterasingan (Hurlock, 2018). Menurut Perlman dan Peplau (dalam Artiningsih & Savira, 2021) terjadinya kesepian terjadinya akibat adanya kesenjangan antara harapan dan realitas hubungan sosial yang dimiliki individu. Pada masa dewasa awal, individu cenderung ingin membangun relasi yang intim dan kedekatan sosial dengan orang lain, namun kegagalan mengelola

kekuatan ego menyebabkan individu tidak mendapatkan kedekatan sosial, merasa kesepian dan tidak dihargai (Dzilhaq, 2022). Oleh karena itu, perasaan kesepian yang berasal dari keterasingan di masa dewasa awal dapat bersifat sementara atau menetap, tergantung pada kualitas hubungan yang dimiliki individu (Robinson, 2016).

Wawancara yang telah dilakukan pada tiga orang anak tunggal menunjukkan hasil yang serupa dengan penelitian sebelumnya. Wawancara yang dilakukan pada 12 April 2022, responden K menyatakan :

“Aku tu kaya makin.. besar tu sadar gitu lo kalo ternyata jadi anak tunggal tu makin berat. Beratnya tu kaya habis mikul tanggung jawab sendirian gitu kan.. Sekarang kalau misalnya orang yang punya kakak atau adik itu kan bisa *sharing* atau apa gitu kan. Nah kalau aku tu kaya udah dipaksain dewasa gitu kan, dewasa banget gitu lo.. kaya apa-apa harus sendiri, harus bisa mandiri”.

Responden K menambahkan :

“apa ya kalo suka dukanya. Lebih ke.. kalau dukanya tu mungkin, itu tadi mikul tanggung jawab tu lebih berat karena sendirian. Terus apa-apa masalah kaya dipendam sendiri. Apalagi kaya kitakan gak bisa, gak bisa ngandelin orang terus tambah besar gini. Kaya, kaya.. apa-apa aku lebih memendam sendiri. Itu sebenarnya ngga enak banget sih. Terus apalagi ya? Kalau sukanya mungkin lebih banyak dirasa pas aku masih kecil mungkin sih dibandingin sekarang. Kalau sekarang lebih ngerasa kaya lebih banyak dukanya”
“...aku tu ngerasa bener-bener kosong ya.. aku tu kaya ngerasa hidup tapi tu ngga hidup”.

Sedangkan wawancara yang dilakukan pada 14 April 2022, responden N mengatakan hal yang serupa :

“...sukanya apa ya?.. kaya apa ya barang-barangnya punya aku semua gitu lo haha... kaya nggak *sharing* sama orang gitu kan.. Kaya fokus perhatian papa sama mama tu ya aku gitu lo.. nggak pecah-pecah gitu.. Dukanya ya. Dukanya tu ya sepi tadi sih, kan nggak ada temen kan kek sendiri.”

Responden N juga menambahkan :

“kaya yang paling.. paling.. terasa itu sepinya.. apalagi kalau kita lihat kaya temen.. apalagi punya adek, rumahnya rame.. walaupun

berantem-berantem gitukan kaya rame.. ada haha hihi nya juga. Terus kaya gitu-gitu deh..”

Sementara wawancara yang dilakukan pada 14 April 2022, responden

M juga mengatakan hal serupa :

“Ya kalau sukae tu ya gini sih. Sukae tu kaya kasih sayang, perhatian tu nggak nggak kebagi gitu lo. Jadi full buat aku semua. Ya tapi gini dukane ya namane orang tua, keluarga kan pasti ada, ada.. kek cekcok e to. kadang kalo mama papaku kaya berantem dikit atau gimana gitu. E.. ya.. ya.. aku.. dukane yaa aku ngedengerin itu dan aku ngelihat gitu lo. Jadi aku nggak.. jadi tu aku kaya merasa beban e tu dilimpahke ke aku semua gitu lo. Misal aku punya adek atau kakak kan bisa berbagi, *sharing* sama mereka, terus cari itu solusi solusine gimana.. mungkin aku bisa e.. ngeredain mamaku. Adekku atau kakakku bisa ngeredain papaku gitu lo, bisa saling.. bagi tugas gitu”.

Responden M juga mengungkapkan dampak dari kondisinya yang sendirian dan ditengah keluarga yang tidak harmonis :

“Kalau aku dewan di kamar, lagi ada masalah, aku kaya udah capek gitu, aku.. aku gampang stress, kadang kadang aku bisa ya.. aku jujur yaa.. aku kadang sampe pernah pukul tembok. Sempet ada pikiran kaya gitu, negatif kaya gitu. Kenapa harus aku ada, kaya gitu. Aku pernah *self harm* sih sebenere. Duh.. jadi cerita”.

Kemudian responden M menjelaskan dampak yang terjadi padanya :

“apalagi pas paling berate tu aku pernah ngelakuin *self harm* tu, e.. masalah orang tua sih. Ngeliat pada berantem kaya gitu.”

Wawancara yang dilakukan pada tiga orang anak tunggal tersebut menunjukkan bahwa mereka merasakan sedihnya sebagai anak tunggal adalah sepi. Selain itu, mereka mengandai-andai jika memiliki saudara kandung, sehingga dapat berbagi, bercerita, meringankan beban dan tanggung jawab. Dari wawancara yang telah dilakukan, dua diantaranya merasakan bahwa beratnya tanggung jawab dan beban sebagai anak tunggal. Selain itu, menjadi anak tunggal itu seperti dipaksakan dewasa sebelum waktunya. Mereka juga merasakan kesepian yang dialami sebagai anak tunggal disebabkan karena

memendam perasaan, berada di keluarga yang kurang harmonis, sehingga dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologisnya.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Argitha & Jatmika (2013) kepada salah satu anak tunggal, menunjukkan bahwa intensitas kesepian tinggi sewaktu menjadi anak tunggal di masa kecil, meskipun berkurang di masa dewasa tetapi perasaan kesepian masih dialaminya hingga saat ini. Kesepian terjadi karena kurangnya pemenuhan hubungan secara emosional dengan orang tua dan memiliki standar dalam menjalin hubungan. Selain itu anak tunggal berandai-andai untuk ingin memiliki saudara kandung sehingga dapat berbagi cerita dan tidak merasakan kesepian. Penelitian yang dilakukan Kocaturk (2021), menunjukkan bahwa anak tunggal yang kesepian lebih banyak dikarenakan ketidakhadiran saudara kandung, kekhawatiran akan masa depan, berada di bawah tekanan karena harapan keluarga, dan kesulitan menjalin hubungan. Sementara anak tunggal yang tidak merasakan kesepian karena memiliki keterampilan sosial untuk membangun dan memelihara persahabatan, serta memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarga. Serupa dengan penelitian yang dilakukan Argitha & Jatmika (2013), salah satu anak tunggal tidak merasakan kesepian karena menikmati keadaan sebagai anak tunggal, memiliki kedekatan dengan orang tua, serta memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan sosialnya sehingga memiliki banyak teman.

Hasil penelitian yang dilakukan Pratama & Rahayu (2014) menunjukkan hasil bahwa dari tiga anak tunggal ditemukan ada dua faktor penyebab terjadinya kesepian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab terjadinya kesepian pada anak tunggal, antara lain sikap masa bodoh, kompetisi, individualisme, kurang mampu membangun hubungan sosial,

ketidakmampuan mencintai diri sendiri, rasa iri dengan orang lain yang mempunyai saudara kandung serta memiliki hubungan dekat dengan orang tuanya. Ditemukan juga beberapa faktor eksternal penyebab kesepian, antara lain *latchkey children*, *suburban sprawl*, kurangnya hiburan di rumah, krisis keterasingan sosial, kejadian-kejadian yang khusus penyebab kesepian, kurangnya hubungan dalam keluarga, dan kurangnya dukungan sosial. Serupa dengan hasil penelitian Kocaturk (2021), bahwa salah satu penyebab terbesar anak tunggal mengalami kesepian adalah *latchkey children*.

Latchkey children adalah situasi yang terbentuk karena anak berada di rumah sendirian selama kedua orang tuanya bekerja (Zubaidah & Widayat, 2017). Situasi *latchkey children* menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi terjadinya kesepian. Koblinsky & Todd (Zubaidah & Widayat, 2017) telah menjelaskan bahwa situasi *latchkey children* menimbulkan perasaan takut, bosan dan kesepian pada anak. Hal tersebut terjadi karena adanya tuntutan karir yang membuat orang tua sibuk bekerja, sehingga anak tidak mendapatkan perhatian dan pendampingan untuk berbagi dan menyalurkan emosi negatif, serta dapat mengubah kepribadian anak menjadi pendiam dan pemurung karena kesepian yang dialaminya. Penelitian yang dilakukan (Mendonca, Shanthi, Shettigar & Castelino, 2020) menunjukkan hasil bahwa 80% *latchkey children* mengalami kesepian dan mengalami masalah perilaku.

Heinrich dan Gullone (dalam Chang, Sanna, Hirsch & Jeglic, 2010) mengatakan bahwa kesepian berkaitan dengan berbagai masalah fisik dan psikologis. Selain itu, kesepian dapat menyebabkan terjadinya stress, depresi, agresif, ketidakpuasan dalam membina hubungan, hilangnya harga diri, gemar mengonsumsi alkohol dan bahkan lebih parahnya adalah meningkatkan

kecenderungan untuk bunuh diri (Lake, 1986). Kesenian diidentifikasi sebagai salah satu alasan utama mengapa orang dewasa melakukan bunuh diri. Dalam penelitian Westefeld dan Furr (dalam Chang dkk., 2010) menemukan bahwa pada 47% orang dewasa menunjukkan riwayat ide bunuh diri.

Berdasarkan paparan di atas, terlihat bahwa anak tunggal berpotensi mengalami kesepian. Hal tersebut dapat berpengaruh dalam membina relasi dan keintiman dengan orang lain, sehingga dapat mengalami krisis keterasingan dan merasakan kesepian. Selain itu, juga berdampak pada kondisi psikologisnya yang berupa menarik diri dari lingkungan sekitar, stress, menjadi tertutup, melakukan *self harm*, dan sebagainya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui fenomena kesepian yang dialami anak tunggal dewasa awal.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena kesepian pada anak tunggal dewasa awal.

1.3. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama pada bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan mengenai kesepian.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat digunakan untuk referensi pengetahuan kesepian yang dialami anak tunggal dewasa awal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA