

## KESEPIAN ANAK TUNGGAL PADA DEWASA MUDA

Andry Putra Pratama<sup>1)</sup> dan Esthi Rahayu<sup>2)</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang

### ABSTRAKSI

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengungkap faktor-faktor penyebab kesepian pada anak tunggal dewasa muda dan bagaimana cara anak tunggal dewasa muda dalam mengatasi kesepiannya. Metode pengambilan data berupa wawancara, observasi dan tes TAT (*Thematic Apperception Test*) dari Murray. Pengambilan sample dilakukan secara *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah tiga orang dengan karakteristik individu anak tunggal dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan faktor-faktor penyebab kesepian pada anak tunggal dewasa muda adalah faktor internal dan eksternal. Cara yang dilakukan oleh anak tunggal dalam mengatasi kesepian, adalah: mengenali diri sendiri, mengembangkan kepribadian dengan kelebihan yang dimiliki dan mengurangi kelemahan yang ada, tidak memandang rendah diri sendiri, berbicara tentang kelebihan dan kebaikan orang lain dengan setulusnya, menghadapi dan menaklukan perasaan takut sendirian, memperbaiki komunikasi serta berjumpa dan bergaul dengan banyak orang, dan mencari kesibukan dengan kegiatan, pekerjaan atau hobi.

**Kata kunci:** kesepian, anak tunggal, dewasa muda

---

1) Alumnus Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang

2) Staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang

### LATAR BELAKANG

Menjadi manusia dengan kepribadian matang sesuai dengan tuntutan zaman tidaklah mudah. Banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepribadian individu. Salah satunya adalah urutan kelahiran. Adler (Hadibroto, dkk., 2003) menyimpulkan ada lima kelompok posisi urutan kelahiran, yaitu anak tunggal, anak sulung, anak kedua, anak tengah, dan anak bungsu. Setiap kedudukan memunculkan tanggung jawab dan

konsekuensi yang berbeda. Adler mengaitkan dengan pengalaman-pengalaman khusus yang dimiliki setiap anak sebagai anggota suatu kelompok sosial. Perbedaan-perbedaan ini bisa disebabkan oleh kebudayaan maupun sikap orang tua yang berbeda.

Menurut Hadibroto, dkk (2003) menjadi anak tunggal mempunyai keuntungan dan kerugian. Keuntungannya adalah anak tunggal tidak perlu bersaing dengan saudara-saudara kandung untuk mendapatkan

perhatian, bantuan, dan sumber daya orang tua. Anak tunggal menjadi cepat matang dibandingkan dengan anak-anak lain sebayanya karena mendapatkan perhatian penuh dari orang tua, ia tumbuh lebih percaya diri, berbicara lebih jelas, tegas, dan selalu nampak menonjol. Kerugiannya adalah anak tunggal tidak pernah merasakan persaingan, dominasi, atau diremehkan oleh saudara. Anak tunggal adalah seorang perfeksionis yang kesepian. Dalam penampilannya yang luar biasa dan penuh percaya diri, tersembunyi rasa rendah diri dalam berhubungan dengan orang lain. Ia cenderung menjadi pengkritik yang kritis atau pemberontak yang mencoba membuktikan bahwa ia cukup baik.

Peneliti mengamati dan melakukan wawancara pada bulan November 2007 dan September – November 2008 dengan enam belas anak tunggal (tujuh orang berjenis kelamin laki-laki dan sembilan orang perempuan), menemukan bahwa anak tunggal cenderung pemurung, mencari perhatian, kurang percaya diri, kurang fleksibel, egosentris, merasa kesepian walaupun memiliki banyak teman, ingin memiliki saudara (kakak maupun adik) sehingga sering merasa iri dengan orang lain yang mempunyai saudara kandung, memiliki orang tua yang *overprotective*.

Pengamatan peneliti ini senada dengan hasil survei tahun 1980-an dan 1990-an terhadap mahasiswa di Amerika, (Hadibroto. dkk., 2003) yang menunjukkan fakta bahwa anak tunggal ternyata cenderung lebih egosentris, mencari perhatian, pemurung, dan sulit bergaul. Hal ini menunjukkan bahwa anak tunggal mempunyai potensi untuk kesepian.

Menurut Lake (1986) orang kesepian adalah orang yang membutuhkan orang lain untuk diajak berkomunikasi dalam membina suatu hubungan yang khusus. Kesepian dapat menimbulkan semakin hilangnya hubungan akrab dengan orang lain. Selain itu, kesepian juga dapat menimbulkan adanya ketidakpuasan dalam membina hubungan dengan orang lain, sehingga seseorang bisa menjadi depresi, kehilangan harga diri, menjadi pencandu alkohol dan yang paling ekstrim melakukan bunuh diri. Ada banyak dampak negatif dari kesepian yang dialami oleh seseorang. Kesepian akan membuat seseorang menjadi lebih buruk dan merasa canggung terhadap diri mereka sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, maka muncul pertanyaan untuk diteliti dan digali lebih dalam lagi yaitu mengenai kesepian pada anak tunggal meliputi faktor-faktor apa sajakah yang menjadi

penyebab kesepian anak tunggal dewasa muda dan bagaimana cara anak tunggal dewasa muda dalam mengatasi kesepiannya.

## TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Watson (1984, h.143), orang yang mengalami kesepian adalah mereka yang berada pada tahap dewasa awal yakni berusia 18 – 25 tahun. Sears (1994), orang yang lebih muda lebih merasa kesepian dibanding dengan orang yang lebih tua.

Menurut Baron & Byrne (2005) kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya. De Jong Gierveld (dalam Latifa, 2008) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi isolasi sosial yang subyektif, di mana situasi yang dialami individu tersebut dirasa tidak menyenangkan dan tidak diragukan lagi terjadi kekurangan kualitas hubungan. Selain itu, jumlah (kuantitas) jalinan hubungan yang ada pada individu juga ditemukan lebih sedikit dari yang diharapkan dan diterima, serta situasi keakraban yang diharapkan juga tidak pernah terealisasi.

Peplau & Perlman (Watson, dkk., 1984) mengemukakan beberapa penyebab kesepian, yaitu : kejadian-kejadian khusus yang dapat memicu

kesepian, faktor kepribadian, keyakinan yang dipegang oleh banyak orang. Moore (Hojat & Crandall, 1989) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada korelasi terbalik antara kesepian dan dukungan sosial, meski secara statistik keduanya tidak berada dalam satu gagasan, tetapi ketiadaan dukungan sosial dapat memicu kesepian yang dirasakan seseorang. Menurut Torsina (Eriany, 1997) ada penyebab timbulnya kesepian secara umum, yaitu: revolusi industri dan mobilitas, tujuan bersama makin pudar, sikap masa bodoh, semangat kompetisi, mobilitas status, kecepatan mobilitas. Ponzetti & James (Baron & Byrne, 2005) menyatakan bahwa hubungan dalam keluarga merupakan faktor yang bisa menimbulkan kecenderungan seseorang untuk mengalami kesepian. Kesepian ditemukan lebih besar pada orang-orang yang tidak memiliki hubungan yang dekat dengan seorang kakak atau adik. Larry Yeagley (dalam Latifa, 2008) mengatakan bahwa kesepian dapat disebabkan oleh berbagai faktor sosial, yakni : kemandirian dan ketergantungan diri, kompetisi, *suburban sprawl*, hiburan di rumah, kejahatan, *latchkey children*, perceraian, isolasi, penyakit.

Penelitian yang dilakukan oleh Rubenstein & Shaver (Watson, dkk, 1984) menyebutkan ada ciri-ciri dari

kesepian yaitu putus asa, perasaan panik dan kehilangan harapan; mencela diri sendiri dan merasa bodoh; tidak sabar dan timbul kebosanan; dan depresi. Jones dan Moore (Hojat & Crandall, 1989) menyatakan bahwa orang yang kesepian cenderung mempunyai penghargaan diri sendiri yang rendah, mudah diserang bermacam-macam keadaan emosional dan kognitif yang mengganggu dan tidak menyenangkan seperti kekuatiran yang berlebih, depresi dan permusuhan, menampakkan perilaku antar personal yang tidak efektif dan kecenderungan ini diperburuk oleh kegagalan dan pasifitas.

Lake (1986) menyatakan sedikitnya ada tiga hal yang perlu diperhatikan untuk mengatasi rasa kesepian, yaitu: memperbaiki komunikasi, berjumpa dan bergaul, mengenali diri sendiri. Donelson (Eriany, 1997) mengungkapkan ada tiga prinsip yang dipandang penting dalam usaha mengatasi kesepian, yaitu: mengenali diri sendiri; membicarakan tentang kelebihan dan kebaikan orang lain; mengembangkan kepribadian dengan kelebihan-kelebihan yang dimiliki dan mengurangi kelemahan-kelemahan. Burns (Eriany, 1997) mengatakan ada empat langkah yang bisa dilakukan, yaitu:

a. Menghentikan mencaci maki dan mengabaikan diri sendiri dengan

cara yang lebih mencintai dan bertanggung jawab.

- b. Membuang kebiasaan memandang rendah diri sendiri dan belajar memikirkan diri sendiri dengan lebih realistis dan lebih bersifat menghibur.
- c. Menghilangkan sifat yang bersifat merusak diri sendiri dan mengembangkan sistem nilai pribadi yang lebih sehat dan lebih positif.
- d. Menghadapi dan menaklukkan perasaan takut sendirian.

Menurut Atkinson (1983) menyatakan bahwa anak tunggal cenderung memperoleh skor tinggi sekali dalam tes intelegensi, berprestasi di perguruan tinggi, serta berhasil menjadi nomor satu. Anak tunggal juga terbukti lebih sadar akan apa yang lebih baik dan buruk, lebih kooperatif serta lebih berhati-hati, mereka juga kurang melibatkan diri dalam jenis olah raga yang berbahaya. Penjelasanannya adalah bahwa para orang tua mempunyai lebih banyak waktu dan tenaga yang dicurahkan untuk anak tunggal, sehingga dapat memberikan lingkungan yang lebih kaya dan lebih merangsang. Apabila keluarga bertambah besar, para orang tua mungkin semakin kurang perhatian terhadap setiap anak. Mungkin juga anak tunggal lebih kuat mengidentifikasi diri dengan orang tua mereka.

Dinkmeyer (1987) menyatakan bahwa anak tunggal cenderung manja, merasa tidak kompeten karena merasa orang dewasa lebih mampu, anak tunggal adalah pusat perhatian, sering menikmati posisinya, merasa dirinya spesial, *self-centered*, bergantung pada pelayanan orang lain daripada usahanya sendiri, merasa diperlakukan dengan tidak adil ketika tidak mendapatkan jalannya sendiri, dan mungkin menolak bekerja sama, tetapi memiliki relasi yang lebih baik sebagai orang dewasa, dan sehingga waktu masa kecilnya tidak tidak berhubungan dengan teman sebaya dengan baik. Ketika anak tunggal menjadi dewasa, mereka sering percaya bahwa benar-benar sudah menjadi dewasa, sehingga sekarang dapat berhubungan dengan lebih baik dengan orang dewasa lain sebagai teman sebaya.

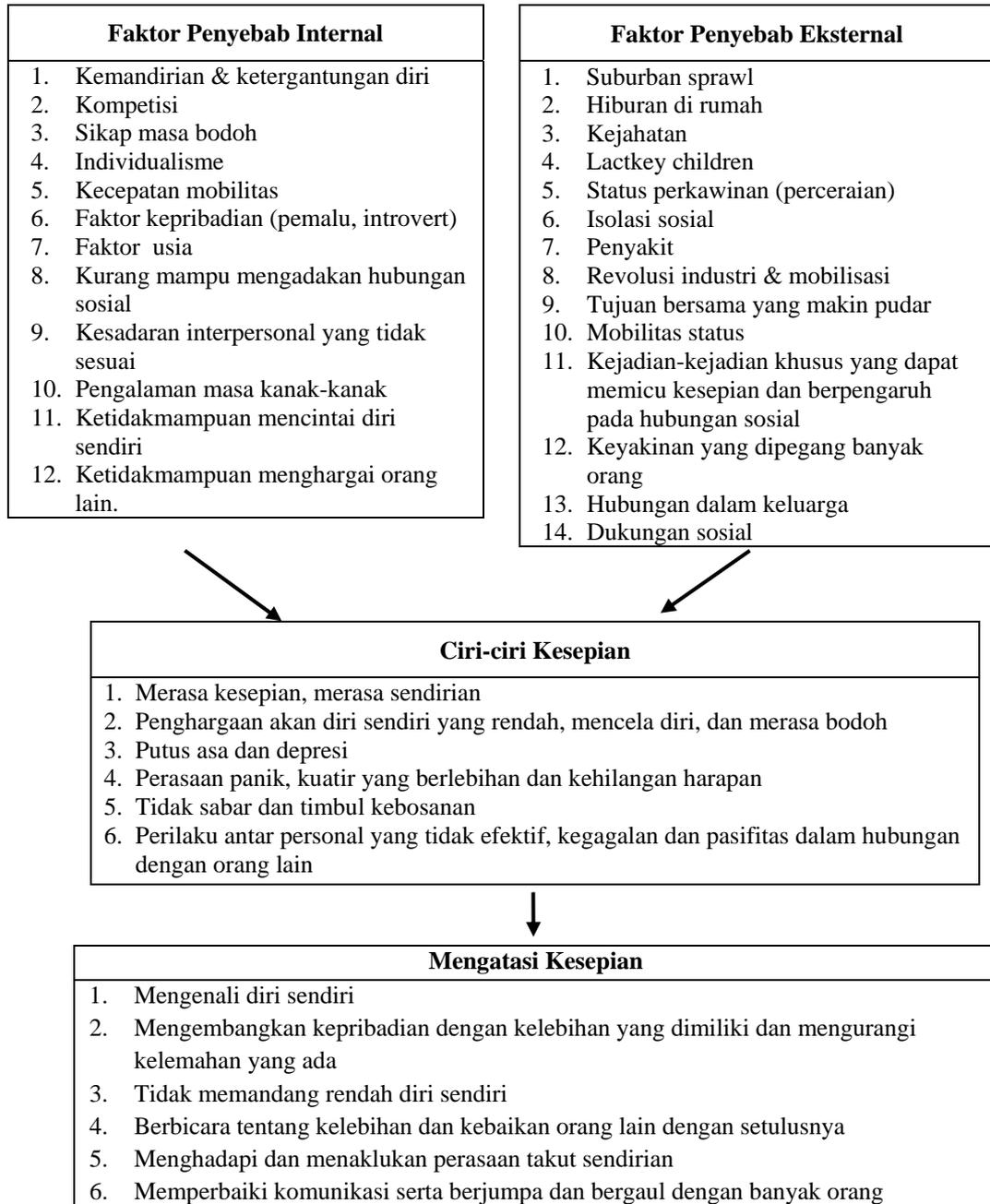
Menurut Gerungan (1996), anak tunggal biasanya egoistis, mencari penghargaan diri dengan berlebihan, memiliki keinginan berkuasa berlebihan, mudah dihinggapi perasaan rendah diri, sikap infantilitas yang menyatakan dirinya dalam cetusan amarah yang bukan-bukan, namun di pihak lain anak tunggal lebih mudah mengorientasikan dirinya kepada pandangan orang dewasa dan kepada cita-cita dan sikap pandangan orang dewasa.

Segi positif, anak tunggal memiliki ketrampilan serta kemampuan besar untuk melakukan perubahan dan perbaikan terhadap sesuatu keadaan (*mega movers and shakers*). Berorientasi pada tugas, cenderung menjadi orang yang berdisiplin, sangat bertanggung jawab, dan dapat diandalkan. Menyukai fakta, ide, dan informasi yang detail. Merasa terpanggil untuk melakukan sesuatu sebagai tantangan dengan penuh tanggung jawab. Segi negatif, kebanyakan anak tunggal sulit dikendalikan, terutama secara fisik. Mereka bukan orang-orang pemaaf, sangat menuntut hal terbaik dalam segala hal. Tidak suka mengaku bersalah, dan umumnya kurang bisa menerima kritik orang lain secara positif. Mereka terkesan berperasaan halus, dan memang termasuk orang yang mudah tersinggung perasaannya. (Hadibroto, dkk., 2003).

Menurut Alwisol (2004), anak tunggal mempunyai posisi unik dalam berkompetisi, tidak dengan saudara-saudaranya melainkan dengan kedua orang tuanya. Mereka sering mengembangkan perasaan superior berlebihan, konsep diri rendah dan perasaan bahwa dunia adalah tempat yang berbahaya bila kedua orang tuanya terlalu menjaga kesehatannya. Adler menyatakan bahwa anak tunggal mungkin kurang baik mengembangkan

kerjasama dan minat sosial, memiliki perhatian untuk melindungi dan sifat parasit, dan mengharapkan memanjakannya.

### Dinamika Psikologi Kesepian Anak Tunggal Pada Dewasa Muda



## **METODE PENELITIAN**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah tiga anak tunggal dewasa muda (usia 18 - 25 tahun). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan tes TAT (*Thematic Apperception Test*) dari Murray.

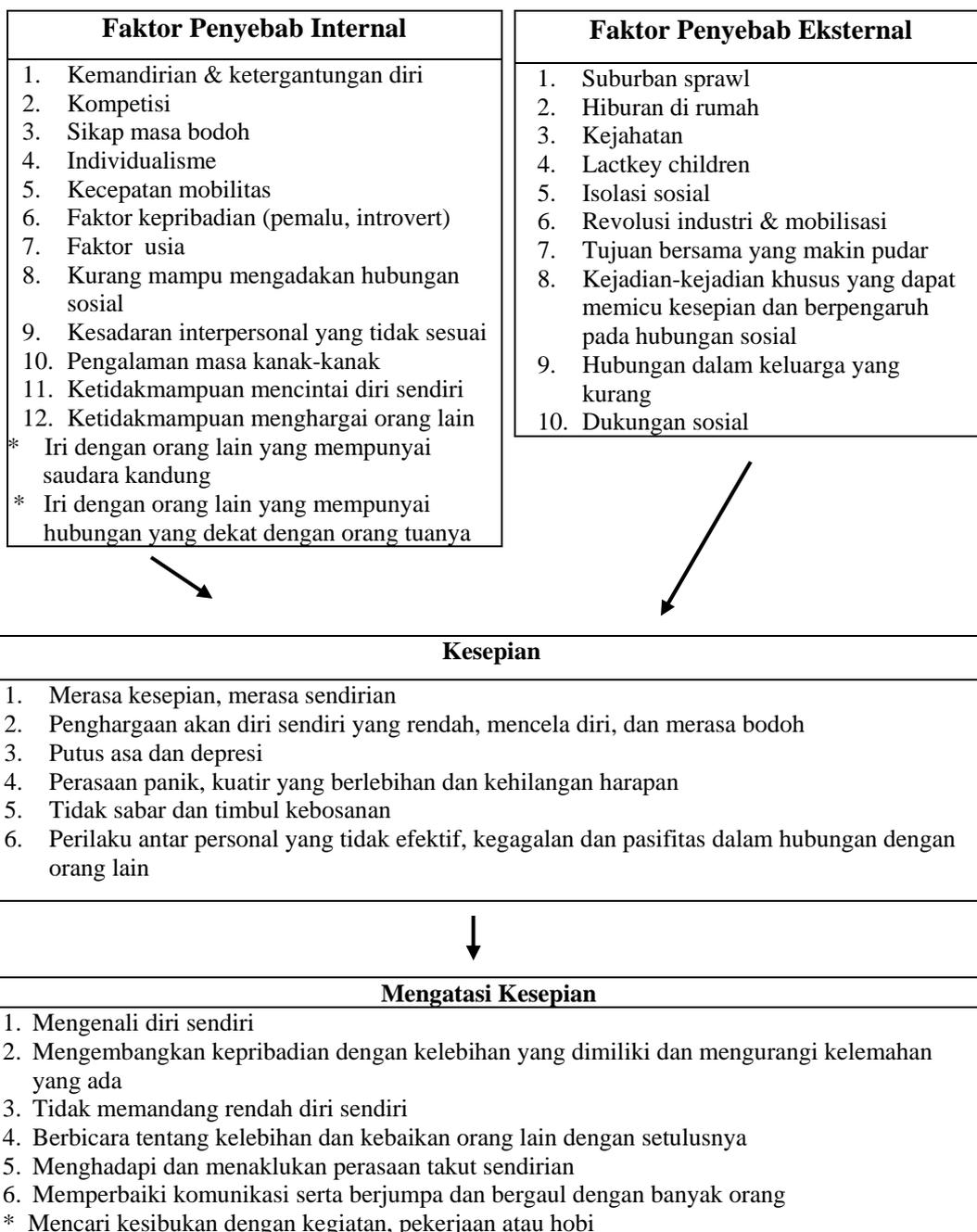
## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara, observasi, dan TAT (*Thematic Apperception Test*) dari Murray pada tiga subjek kesepian anak tunggal dewasa muda, ditemukan bahwa faktor penyebab internal kesepian, antara lain: kemandirian dan ketergantungan diri, kompetisi, sikap masa bodoh, individualisme, kecepatan mobilitas, faktor kepribadian (pemalu, introvert), faktor usia, kurang mampu mengadakan hubungan sosial, kesadaran interpersonal yang tidak sesuai, pengalaman masa kanak-kanak, ketidakmampuan mencintai diri sendiri dan menghargai orang lain. Dalam penelitian ada dua faktor yang ditemukan oleh peneliti yaitu iri dengan orang lain yang mempunyai

saudara kandung, dan iri dengan orang lain yang mempunyai hubungan dekat dengan orang tuanya. Faktor penyebab eksternal kesepian, antara lain: *suburban sprawl*, hiburan di rumah, kejahatan, *lactkey children*, isolasi sosial, revolusi industri & mobilisasi, tujuan bersama yang makin pudar, mobilitas status, kejadian-kejadian khusus yang dapat memicu kesepian dan berpengaruh pada hubungan sosial, hubungan dalam keluarga yang kurang, kurangnya dukungan sosial.

Cara subjek mengatasi kesepian, antara lain: mengenali diri sendiri, mengembangkan kepribadian dengan kelebihan yang dimiliki dan mengurangi kelemahan yang ada, tidak memandang rendah diri sendiri, berbicara tentang kelebihan dan kebaikan orang lain dengan setulusnya, menghadapi dan menaklukkan perasaan takut sendirian, memperbaiki komunikasi serta berjumpa dan bergaul dengan banyak orang. Dalam penelitian ini ada temuan perilaku, untuk mengatasi kesepian, subyek mencari kesibukan dengan kegiatan, pekerjaan atau hobi. Semoga hasil temuan ini dapat menambah langkah-langkah dalam mengatasi kesepian.

## Dinamika Psikologi Kesepian Anak Tunggal Pada Dewasa Muda



### DAFTAR PUSTAKA

Atkinson, R.L, dkk. 1987. *Pengantar Psikologi. Jilid 1. Edisi*

*Kedelapan.* Alih Bahasa: Nurdjannah Taufiq dan Rukmini Barhana. Jakarta : Erlangga.

- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian. Edisi Revisi*. Malang : UMM Press.
- Baron, R.A., Byrne, D. 2005 . *Sosial Psychology. Jilid 2. Edisi Kesepuluh*. Alih Bahasa : Ratna Djuwita. Jakarta : Erlangga.
- Eriany, P. 1997. *Manusia Kesepian Sebagai Salah Satu Dampak Psikologi dari Kehidupan Modern*. Pranata. Th. VII. No.4.
- Gerungan. 1996. *Psikologi Sosial*. Bandung : PT. Eresco.
- Hadibroto, I. dkk. 2003. *Misteri Perilaku Anak Sulung, Tengah, Bungsu, dan Tunggal*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hojat, M., Crandall. R. 1989. *Loneliness : Teory, Research and Applications*. New Dehli : Sage Publication, Inc.
- Lake, T. 1986. *Kesepian*. Alih bahasa : Fx. Budiyanto. Jakarta: Arcan.
- Latifa, R. 2008. *Jenis dan Dinamika Terjadinya Loneliness Pada Masyarakat Modern. Jurnal 'Enlightmen'*. Jakarta: Universitas Al-Azhar Indonesia
- Sears, D.O., Freedman, J.L., Peplau, L.A. 1994. *Psikologi Sosial. Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Watson, D.L., Tregerthan, G.B., Frank, J. 1984. *Sosial Psychology*. Illinois : Scott, Foresman & Company.