

GAMBARAN KESEPIAN PADA ANAK TUNGGAL

Dina Argitha

Devi Jatmika

ABSTRACT

Nowadays, one child families have become a popular phenomenon in many countries, especially in Western countries and China with its one-child policy. Based on birth order literature and research, only children were perceived with negative stereotype among society. Only children were described as lonely, selfish, and dependent. A qualitative study with phenomenological analysis was held in order to describe and understand the loneliness state of only children. The participants were two only teenagers around the age 18-22 years old. Intra-analysis and inter-analysis were conducted. The results showed that the two participants had different state of loneliness.

Keywords: *Loneliness, the only child*

A. LATAR BELAKANG

Fenomena anak tunggal sekarang ini marak di negara-negara maju dan berkembang seperti di negara-negara Barat dan Cina. Faktor tuntutan ekonomi, karier dan kesiapan orangtua secara materi maupun emosional turut berperan dalam pengambilan keputusan untuk memilii anak tunggal. Indonesia termasuk dalam negara dengan populasi terbesar keempat di dunia setelah Amerika, Cina dan India bahkan dikhawatirkan populasi pendudukan di Indonesia akan terus meningkat. Di Negara-negara Barat dan Cina fenomena anak tunggal merupakan hal yang biasa namun belum banyak ditemui di Indonesia.

Persepsi negatif yang umum mengenai anak tunggal adalah perasaan kesepian (Laybourne, 1994; Nachman & Thompson, 1994). Banyak orangtua yang memutuskan atau mempertimbangkan untuk memiliki lebih dari satu orang anak karena perasaan kesepian dari anak tunggal. Gambaran kesepian ini berlangsung dikarenakan anak tunggal tidak mempunyai saudara seperti anak

lainnya yang mempunyai saudara. Tanpa kehadiran kakak atau adik, anak tunggal seringkali karena tidak mempunyai saudara untuk menemani bermain atau sekedar berbagi cerita, ataupun saling bertukar mainan seperti anak-anak lainnya yang mempunyai saudara. Anak tunggal juga melaporkan ketidakbahagiaan dan kesepian ketika harus menanggung beban keluarga sendirian (Laybourn, 1994).

Dalam dunia Psikologi, Adler (dalam Eischens, 1998) menyebutkan bahwa urutan kelahiran mempengaruhi kepribadian seorang anak. Setiap anak sesuai urutan kelahirannya, baik anak pertama maupun terakhir, memiliki kepribadian yang berbeda-beda karakteristik anak tunggal seperti halnya anak pertama cenderung lebih ambisius, konservatif, berhati-hati, namun anak tunggal cenderung lebih memiliki *self-esteem* dan keinginan berprestasi lebih tinggi daripada anak yang memiliki saudara (Brophy dalam Eischens, 1998). Selain itu, dalam bersosialisasi anak tunggal harus berjuang mendapatkan teman-teman untuk belajar dan melatih keterampilan-keterampilan-keterampilan sosial mereka dikarenakan tidak adanya teman bermain dalam keluarga. Walaupun adanya orangtua dan teman-teman sebaya namun anak tunggal tetap terkondisikan untuk bergantung pada diri sendiri. Konsep tipe kepribadian introvert dan ekstrovert yang dimiliki anak tunggal juga berperan terhadap keterampilan sosialnya (Eischens, 1998).

Dalam sebuah studi yang dilakukan Nyman (1995) mengenai padangan orang-orang tentang kepribadian berdasarkan urutan lahir, anak tunggal dideskripsikan negatif yaitu egois, manja dan bergantung pada orang lain. Bersamaan dengan deskripsi negatif tersebut, anak tunggal juga mendapat deskripsi positif yaitu mandiri, ambisi, berkemampuan sosial, dominan, bertanggungjawab, perhatian, dan cerdas. Penelitian lain mengenai anak tunggal terus berlangsung. Herrera, Zajonc, Wiczorkowska, and Cichomsk (dalam Mancillas, 2006) dalam studinya, partisipan yang merupakan anak tunggal secara pribadi cenderung menilai dirinya tinggi dalam *agreeableness* namun secara kelompok menilai dirinya rendah. Roberts dan Blanton (dalam Mancillas, 2006) dalam penelitiannya melakukan interview mendalam kepada 20 orang dewasa yang merupakan anak tunggal. Mereka menggambarkan dirinya memiliki

keuntungan sebagai anak tunggal dan bersyukur karena tidak adanya persaingan dalam hal materi dan kasih sayang orangtua, selain itu mereka juga merasa lebih dewasa daripada anak-anak seumurnya sehingga mampu membina hubungan dengan orang-orang dewasa.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan berusaha menggali lebih lanjut penelitian mengenai anak tunggal dengan fokus utama gambaran kesepian yang dialami partisipan.

B. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran kesepian yang dialami oleh anak tunggal. Penelitian ini juga akan membahas lebih jauh upaya apa yang dilakukan oleh anak tunggal untuk mengatasi rasa kesepian yang dialaminya, dan sebesar apa upaya yang telah dilakukan oleh mereka untuk mengatasi rasa kesepian tersebut.

C. TINJAUAN TEORI

1. Kesepian

Kesepian atau *loneliness* didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki (Perlman & Peplau, 1981). Menurut Brehm dan Kassin, kesepian adalah perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2003).

2. Bentuk-bentuk Kesepian

Menurut Young (dalam Weiten & Lloyd, 2006) kesepian dapat dibagi menjadi dua bentuk berdasarkan durasi kesepian yang dialaminya, yaitu:

Transient loneliness yaitu perasaan kesepian yang singkat dan muncul sesekali, banyak dialami individu ketika kehidupannya sudah cukup layak. Meer (dalam Newman & Newman, 2006) mengemukakan bahwa *transcient loneliness* memiliki jangka waktu yang pendek, seperti ketika mendengarkan

sebuah lagu atau ekspresi yang mengingatkan pada seseorang yang dicintai yang telah pergi jauh.

Transitional loneliness yaitu ketika individu yang sebelumnya sudah merasa puas dengan kehidupan sosialnya menjadi kesepian setelah mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya (misalnya meninggalnya orang yang dicintai, bercerai atau pindah ke tempat baru).

Chronic loneliness adalah kondisi ketika individu merasa tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimilikinya setelah jangka waktu tertentu. *Chronic loneliness* menghabiskan waktu yang panjang dan tidak dapat dihubungkan dengan stressor yang spesifik. Orang yang mengalami *chronic loneliness* bisa saja berada dalam kontak sosial namun tidak memperoleh tingkat intimasi dalam interaksi tersebut dengan orang lain (Berg & Peplau, 1982). Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan sosial tinggi, yaitu meliputi mampu bersahabat, kemampuan komunikasi, kesesuaian perilaku nonverbal dan respon terhadap orang lain memiliki sistem dukungan sosial yang lebih baik dan tingkat kesepian yang rendah (Rokach, Bacanli & Ramberan, 2000).

Selanjutnya Shaver dan Brennan (1991) mengemukakan tipe-tipe kesepian yang lain berdasarkan sifat kemenetapannya, yaitu:

- a. *Trait loneliness*, yaitu kesepian yang cenderung menetap (stable pattern) sedikit berubah, dan biasanya dialami oleh orang yang memiliki *self esteem* yang rendah, dan memiliki sedikit interaksi sosial yang berarti.
- b. *State loneliness*, yaitu kesepian yang bersifat temporer, biasanya disebabkan oleh pengalaman-pengalaman dramatis dalam kehidupan seseorang.

3. Anak Tunggal

Laybourn (1994) mendefinisikan anak tunggal adalah anak dimana ibu hanya melahirkan satu kali, tidak memiliki saudara laki-laki maupun perempuan dan merupakan anak satu-satunya di dalam keluarga.

Beberapa tantangan yang dihadapi anak tunggal yaitu kesulitan yang muncul pada hubungan orangtua dan anak, jika orangtua memberikan tekanan pada atau harapan-harapan kepada anak tunggal. Kemudian tantangan lain adalah menjadi

penyokong orangtua satu-satunya di kemudian hari baik secara emosional dan finansial (Roberts & Blantobn, 2001 dalam Manchilles, 2006). Tantangan berikutnya adalah kemampuan untuk mengatasi konflik terhadap teman sebaya; kesulitan ini dipercaya karena kurangnya kesempatan untuk merasakan konflik dengan saudara (Kitzmann et al., 2002 dalam Mancillas, 2006).

D. METODE PENELITIAN

Desain. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, suatu proses yang mencoba untuk mendapatkan pemahaman lebih baik mengenai kompleksitas dalam interaksi manusia. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif diharapkan dapat mengungkapkan detail-detail rumit dari fenomena yang diteliti, yang mana hal ini sulit terungkap dalam penelitian kuantitatif. Metode penelitian ini dengan pendekatan analisis fenomenologis yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh para partisipan (Poerwandari, 2011).

Partisipan. Pada penelitian ini partisipan adalah dua orang remaja laki-laki yaitu RR dan RI. Subjek penelitian merupakan anak tunggal yang tidak memiliki saudara baik saudara kandung maupun adopsi.

Metode pengumpulan data. Dalam penelitian ini data diambil dari wawancara dan juga observasi yang dilakukan peneliti kepada kedua subjek penelitian ditempat proses wawancara berlangsung.

Prosedur. Wawancara terhadap subjek RR dilakukan sebanyak tiga kali . Pada subjek RI wawancara dilakukan sebanyak satu kali karena RI menetap di Bandung dan hanya datang berkunjung ke Jakarta dalam periode waktu tertentu. Pertemuan dengan kedua pihak telah disepakati bersama antara peneliti dengan subjek-subjek. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara yang berusaha menggali kesepian dari subjek sebagai anak tunggal. Wawancara direkam dengan alat perekam dan kemudian dibuat verbatim untuk selanjutnya dilakukan coding dan analisis.

E. HASIL

RR mencoba untuk menceritakan pengalaman dan kejadian yang dialaminya pada masa kecil,

“Ya main sendiri, dikamar sendirian (tertawa). Tapi pas kecil saudara (sepupu) gua sering dateng kerumah sih. Jadi ya gak gitu lah, tapi kalau saudara gua sudah pulang yah lumayan (kesepian)”.

RR dengan nada yang terdengar lucu dan antusias bahwa ia menyukai menjadi anak tunggal karena kelebihan-kelebihan yang tidak dimiliki oleh yang bukan anak tunggal seperti berikut:

“Kelebihannya? Enggak dibanding-bandingin, terus otomatis sih kemauan gua sih dikasih sih tapi yang wajar-wajar ya. Ya dulu pas kecil mau kesini mau main ya diajak, mau beli VCD pokemon ya ayo beli, mau beli remote control ya beli (tertawa)”.

Sedangkan partisipan RI, pada masa kecilnya lebih cenderung mendapat kontrol dari orangtua dan diisi dengan kegiatan kursus. Kesempatan untuk mengembangkan hubungan cenderung lebih sedikit.

“(tertawa) kamu tau sendiri lah masa kecilku gimana din, bosan banget. Kemana-mana yang pasti ditemenin Mbak Atun (pengasuh), mau main keluar gak boleh ya kalau boleh juga pasti sama Mbak Atun. Pokoknya masa kecilku gak enak banget deh, biarpun selalu dibeliin mainan tapi akunya ngerasa kesepian main sendiri, temen pas aku kecil cuma Mbak Atun tapi kalau disekolah ada sih beberapa itu juga mainnya cuma disekolahan aja, kalau udah pulang ya gak main sama mereka lagi”.

Transcient Loneliness

Merupakan perasaan kesepian yang singkat dan muncul sesekali, banyak dialami individu ketika kehidupan sosialnya. RR mengatakan ia tidak merasakan kesepian, bahkan disaat mendengarkan lagu-lagu yang dianggap sebagian besar orang dapat membuat diri seseorang menjadi sedih. Sedangkan pada subjek RI cenderung lebih sensitif.

“Hmm.. ya bisa dibilang begitu sih.. aku orangnya kan juga sensitif yah jadi gampang terbawa emosi terus juga kalau nonton film yang ada saudaranya

terus seneng-seneng gitu pasti aku langsung iri banget sama mereka, rasanya pengen deh punya saudara pengen ngerasain gimana sih, pasti bakal gak kesepian kayak aku gini (tertawa)”.

Chronic Loneliness

RR mengatakan ia tidak merasakan kesepian yang mendalam hingga saat ini karena ia memiliki banyak teman dan ia mempunyai kemampuan sosial yang tinggi, hal ini membantunya dalam menjauhkan rasa kesepian dari dirinya,

“hah? Enggaklah (tertawa).. gua gak ngerasa kesepian kali kan temen gua banyak terus juga gua tipe orang yang gampang membaaur sama orang jadi ya gini deh (tertawa)”.

RI menjelaskan, ia masih merasakan kesepian hingga saat ini hanya intensitasnya jauh lebih berkurang jika dibandingkan pada saat ia masih anak-anak. Walaupun pergaulannya kini lebih luas dan ia memiliki banyak teman untuk dapat berbagi namun tetap saja ia tidak memperoleh tingkat intimasi dalam interaksi sosialnya. Ia masih berandai-andai jika lebih baik ia memiliki saudara.

“iri aja, suka mikir kalau punya saudara tuh gimana. Trus aku juga suka kalau dipanggil koko. Dibanging dulu sekrang lebih banyak temen udah bisa bergaul tapi kadang juga suka merasa kesepian kayaknya ada yang kurang gitu.”

Hubungan dengan Orang Tua

RR menjelaskan bahwa hubungan orang tuanya semakin dekat terutama dengan Ayah, semenjak Ayah memiliki asisten (orang yang membantu pekerjaannya) dalam pekerjaannya sehingga tidak terlalu sibuk seperti pada saat ia kecil,

“He’eh lebih dekat. Kan bokap gua kerja, bokap gua kan mulai santai kan baru belakangan. Bokap gua tuh udah mulai santai tuh pas gua SMP SMA lah, dulu kan dia kerja sekarang udah bisa nyerahin ke orang jadi lebih banyak waktu buat ngobrol-ngobrol. Sekarang kan dijemput bokap gua jalan biasa di mobil pasti ngobrol kan. Ya ngomong pasti, ya kadang-kadang kerjaan bokap gua, terus ya selesai kuliah ngapain, biasa lah tuh. Kadang-kadang ngomongin mobil, banyak lah. Biasanya pergi makan malem gitu setiap minggu pasti”.

Namun pada subjek RI, ia menyatakan pada hubungannya lebih dekat dengan ibu daripada dengan ayah. Hubungan RI dengan Ayahnya juga baik, hanya saja Ayahnya masih sering mengontrol kehidupan RI yang tinggal sendiri saat ini karena ia berkuliah di Bandung. Subjek merasa lebih nyaman jika bercerita atau *sharing* dengan Ibunya karena setiap kali ia mencoba untuk *sharing* kepada Ayah, maka ia justru mendapatkan omelan-omelan atau hal yang tidak menyenangkan.

“aku tuh males kalau cerita apa-apa sama papa pasti nanti ujung-ujungnya aku yang kena marah atau diceramahin, nanti akhirnya aku gak jadi cerita tuh soalnya udah kelamaan denger ceramahan dia yang gak jelas sama cerita aku. Papa sih baik, dia lebih ngutamain kebutuhan soal duit ke aku, tapi ya gak perhatian kayak Mama.”

Trait Loneliness

Trait loneliness tidak ditemukan dalam subjek RR, karena ia memiliki interaksi sosial yang luas yang secara tidak langsung menyatakan bahwa RR adalah seorang individu yang mudah berbaur dengan orang lain dan RR adalah seorang yang *extrovert*. Begitupula dengan subjek RI tidak merasakan *trait loneliness* karena subjek dapat berinteraksi dengan baik dengan lingkungan sekitarnya.

F. PEMBAHASAN

Kemampuan para partisipan untuk mengatasi kesepian secara umum dilakukan dengan berusaha membina interaksi sosial dengan baik, seperti yang dinyatakan Brophy (dalam Eischens, 1998) anak tunggal cenderung lebih memiliki *self-esteem* tinggi dan berusaha untuk berjuang mendapatkan teman-teman untuk belajar dan melatih keterampilan-keterampilan-keterampilan sosial mereka dikarenakan tidak adanya teman bermain dalam keluarga. Pada subjek RR lebih percaya diri dengan kemampuan sosialnya dan mempunyai banyak teman, begitupula dengan subjek RI yang menjadi lebih baik dalam bergaul dibandingkan saat masih kecil. Riggio (dalam Newman, 2011) menyebutkan bahwa anak tunggal memiliki keterampilan sosial yang tidak berbeda ketika

dewasa dengan anak-anak yang memiliki saudara. Akan tetapi, perasaan kesepian dan keinginan untuk memiliki saudara masih dirasakan oleh subjek RI. Setiap individu memiliki standar hubungan (*relationships standards*) yaitu suatu standar mengenai apa yang diinginkan seseorang dalam suatu hubungan (misalnya tingkat kedekatan, frekuensi hubungan). Menurut De Jong Giervald, Van Tilburg dan Dykstra (2006) kemampuan sosial yang buruk dan karakteristik kepribadian seperti pencemas, standar hubungan yang tidak *realistic*, ketidaknyamanan sosial, rendahnya harga diri, malu menjadi penyebab perasaan kesepian. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi penyebab perbedaan rasa kesepian antara kedua partisipan.

Hubungan orangtua dengan anak membantu para partisipan dalam mengatasi kesepian. Meyers dan Gilbert (2012), orangtua dari anak tunggal cenderung lebih mudah dalam mengasuh anaknya, lebih memberikan perhatian dan lebih memusatkan perhatian pemenuhan kebutuhan emosional sang anak. Anak tunggal juga mendapatkan segala sumber materi, dan emosional dari orangtua. Kedua partisipan merasakan pemenuhan kebutuhan materi yang lebih pada diri mereka, subjek RR sangat menikmati keadaannya sebagai anak tunggal, namun subjek RI kurang merasakan pemenuhan kebutuhan emosional dari ayahnya namun lebih dekat dengan ibunya.

G. SIMPULAN

Gambaran kesepian pada anak tunggal tidaklah sama pada setiap individu. Hal ini dapat dikarenakan setiap individu memiliki karakteristik pribadi yang berbeda-beda dan kemampuan memperluas hubungan sosial yang berbeda-beda pula. Seperti dalam hasil penelitian ini kedua mempunyai pendapat masing-masing dan saling bertolak belakang mengenai kenyamanan mereka menjadi anak tunggal. Subjek pertama merasakan kenyamanan sebagai anak tunggal dan menyukainya sedangkan subjek kedua yang mengatakan merasa kesepian sebagai anak tunggal dan ingin mempunyai saudara untuk berbagi cerita. Akan tetapi, kedua partisipan mampu mengatasi rasa kesepian dan untuk mengurangi rasa

keseharian dengan cara memperluas interaksi sosial dan kedekatan dengan saudara-saudara dari pihak ayah maupun ibu.

H. SARAN

Saran teoretis. Peneliti selanjutnya juga diharapkan memiliki lebih banyak subjek, dan tidak terlalu terpacu kepada teori-teori yang telah disampaikan. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan teori-teori baru yang berkaitan dengan tema dari penelitian ini agar dapat menambah pengetahuan para pembaca.

Saran praktis. Setiap anak tunggal diharapkan untuk dapat lebih banyak menghabiskan waktu dengan keluarganya agar perasaan keseharian yang dimiliki mereka tidak begitu dirasakannya. Para anak tunggal juga dapat memanfaatkan media atau forum untuk saling berbagi dengan para anak tunggal lainnya sehingga dapat memperluas jaringan pertemanan. Begitupula, para orang tua hendaknya memberikan pola pengasuhan yang demokratis dengan menyeimbangkan antara kontrol dan kebebasan pada anak tunggal, sehingga para anak tunggal dapat mengatasi rasa keseharian mereka dengan adanya kedekatan emosi yang baik dengan orangtua dan juga mampu mengembangkan kemampuan sosialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dayakisni, T. & Hudaniah. (2003). *Psikologi sosial*. Universitas Muhammadiyah: Malang.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti and D. Perlman (Eds), *Cambridge handbook of personal relationships* (pp 485-500). Cambridge: Cambridge University Press.
- Laybourn, A. (1994). *Only Child: Myths and Reality*. London: TSO

- Mancillas, A. (2006). Challenging the the Strereotyoes about Only children: A Review of the Literature and Implications for Practice. *Journal of Counseling and Development*, 84, 268-275.
- Nachman, P. dan Thompson, A. (1997) *You and your only Child: The joys, myths and challenges of raising an only child*. New York: Harper Collins
- Newman, B.M. & Newman, P.R., (2006). *Development through life: A psychosocial approach*. Massachusetts: Thompson Wadsworth.
- Nyman, L. (1995). The identification of birth order personality attributes. *Journal of Psychology*, 129, 51–59.
- Peplau, P. A., & Perlman, D. (1981). Toward a social psuchology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationship 3: Personal relationships in disorder* (pp.37-43). London: Academic Press.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Rokach, A., Ramberan, G., & Bacanli, H. (2000). Coping with loneliness: A cross-cultural comparison. *European Psychologist*, 5 (4), 302-311.
- Shaver; P. R., & Brennan, K. A. Measures of depression and loneliness. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 197-289). San Diego, CA: Academic Press.
- Weiten, W & Lloyd, M. (2006). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*(8th Ed). Canada: Tomson Wadsworth

Internet

- Eischens, A. D. (1998). The dilemma of the only child. Ditemukan kembali pada 15 Maret 2013, dari <http://www.personalityresearch.org/papers/eischens2.html>
- Meyers, S & Gilbert. K. (2012). Having only one child: Easier for parent also better from the child?. Ditemukan kembali pada 16 Maret 2013, dari <http://www.psychologytoday.com/blog/insight-is-2020/201209/having-only-one-child-easier-parents-also-better-the-child>