DINAMIKA KESEPIAN PADA ANAK TUNGGAL

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S. Psi)

Shinta Nur Faadhilah
J91214097

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengen ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Dinamika Kesepian pada Anak Tunggal”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 20 Agustus 2021

Penulis

Shinta Nur Faadhilah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

DINAMIKA KESEPIAN PADA ANAK TUNGGAL

Oleh

Shinta Nur Faadhilah

J91214097

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Ujian Skripsi

Surabaya,06 Agustus 2021

Dr. Nailatin Fauziah, M.Si. M.Psi. Psikolog

NIP. 197406122007102006

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

DINAMIKA KESEPIAN PADA ANAK TUNGGAL

Disusun Oleh:
Shinta Nur Faadhilah
J91214097

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 13 Agustus 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M. Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Dr. Nailatin Fauziah, M.Si. M.Psi. Psikolog
NIP. 197406122007102006

Penguji II,

Soffy Balgies, M.Psi. Psikolog
NIP. 197609222009122001

Penguji III,

Lucky Abrorry, M.Psi.
NIP. 197910012006041005

Penguji IV,

Mei Lina Fitri Kumalasari, M.Kes.
NIP. 198805182014032002

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN
Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Shinta Nur Faadhilah
NIM : J91214097
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : faadhilahshinta@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
√ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :
Dinamika Kesepian pada Anak Tunggal

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara ***fulltext*** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Agustus 2021

Penulis

(Shinta Nur Faadhilah)

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan menggambarkan dinamika psikologis kesepian pada anak tunggal ditinjau dari faktor penyebab, dampak, dan upaya menanganinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara mendalam. Partisipan penelitian ini adalah anak tunggal yang pernah mengalami kesepian dan sudah berhasil melewati masa kesepiannya tersebut. Ada dua partisipan yang dijadikan sumber informasi dan masing-masing memiliki dua *significant other*. Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan, yaitu masing-masing partisipan memiliki latar belakang kesepian yang berbeda. Partisipan pertama lahir di tengah keluarga *broken home* dan kedua orang tua yang *toxic*. Sedangkan pada partisipan kedua ditinggal meninggal oleh ayah yang sangat dekat dengannya dan kurang mendapat perhatian dari ibunya karena sibuk bekerja. Dampak yang dirasakan oleh kedua partisipan pun juga berbeda. Pada partisipan pertama merasa sering stress, depresi, dan sering melakukan hal ekstrim seperti merokok lebih banyak sampai menimbulkan infeksi paru, pola tidur yang kacau menimbulkan tingginya tensi hingga percobaan bunuh diri dengan sering *cutting* tangan sampai berdarah. Begitu juga dengan partisipan kedua karena susah mengekspresikan emosi mengakibatkan stres, sering menangis tersendu-sendu hingga dadanya sesak, dan sering melakukan *self talk* diluar kendali sekalipun di tengah keramaian hingga orang di sekitarnya merasa aneh dan khawatir. Kemudian dalam upaya yang dilakukan kedua partisipan peneliti menemukan adanya kesamaan yaitu sama-sama memulai perubahan dengan membuka diri, berdamai dengan keadaan, dan menjadikan pengalaman kesepiannya sebagai pembelajaran. Perasaan kesepian ditentukan melalui gambaran psikologis pengalaman berelasi individu, menyebabkan kesepian menjadi unik pada satu dengan yang lain. Kesepian bukan berarti tidak bisa terselesaikan, tapi justru dapat menjembatani para individu yang *struggle* dengan kesepian untuk semakin berkembang dan lebih jauh mengenal serta mencintai diri sendiri

Kata kunci: Kesepian, Anak Tunggal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study is to understand and describe the psychological dynamics of loneliness in an only child in terms of the causes, impacts, and efforts to overcome them. This study uses a qualitative method with a case study approach. Data collection is done by using the method of deepening. The participants of this study were only children who had experienced loneliness and had managed to get through that lonely period. There are two participants who are used as sources of information and each has two other significant.This study produced several findings, namely that each participant had a different background of loneliness. The first participant was born in a broken home family and both parents were toxic. While the second person who was left behind died by his father who was very close to him and received less attention from his mother because he was busy working. The impact felt by the two participants was also different. In the first participants felt often stressed, depressed, and often did extreme things such as smoking more to cause infection, sleep patterns that increase the likelihood of lungs to attempt suicide by frequently cutting hands until they bleed. Likewise with the second participant, it is difficult to express emotions that cause stress, often cries so hard that it feels tight, and often talks alone out of control in a crowd so that the people around him feel strange and worried. Then in the second attempt, the researchers found that there were similarities, namely they both started change by opening up, making peace with the situation, and making the experience of loneliness a lesson. Feelings of loneliness are determined through the psychological picture of an individual's relationship experience, causing loneliness to be unique in one way or another. Loneliness doesn't mean it can't be solved, but it can bridge individuals who struggle with loneliness to develop and know and love themselves more.

Keywords*: Loneliness, Only Child*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN JUDUL ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii
HALAMAN PERSETUJUAN iv
HALAMAN PENGESAHAN v
HALAMAN PUBLIKASI vi
KATA PENGANTAR vii
INTISARI ix
ABSTRACT x
DAFTAR ISI xi
BAB I : PENDAHULUAN 1
A. Konteks Penelitian 1
B. Fokus penelitian 10
C. Keaslian Penelitian 10
D. Tujuan Penelitian 16
E. Manfaat Penelitian 16
F. Sistematika Pembahasan 18
BAB II : KAJIAN PUSTAKA 19
A. Kesepian 19
1. Definisi Kesepian 19
2. Tipe kesepian 21
3. Aspek Kesepian 22
4. Faktor Penyebab Kesepian 24
5. Dampak Kesepian 26
B. Anak Tunggal 27
1. Definisi Anak Tunggal 27
2. Latar Belakang Anak Tunggal 28
3. Karakteristik Anak Tunggal 29

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Aktualisasi Diri Carl Rogers 30
D. Kerangka Teoritik 32
BAB III: METODE PENELITIAN 34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 34
B. Kehadiran Peneliti 35
C. Lokasi Penelitian 35
D. Sumber Data 36
E. Prosedur Pengumpulan Data 37
F. Analisis Data 38
G. Pengecekan Keabsahan Temuan 39
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 41
A. Setting Penelitian 41
B. Hasil Penelitian 46
C. Pembahasan 57
BAB V : PENUTUP 64
A. Kesimpulan 64
B. Saran 65
DAFTAR PUSTAKA 66
LAMPIRAN 69

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Kesepian merupakan sebuah keadaan dimana kondisi emosi serta kognitif mengalami ketidakbahagiaan yang diakibatkan karena hubungan seseorang individu dengan lingkungan sekitarnya (Baron dan Byrne, 2005). Menurut Cigna, 3 dari 5 orang di Amerika Serikat merasa bahwa dirinya kesepian, berdasarkan laporan bahwa semakin banyak orang-orang yang merasa bahwa ia ditinggalkan, tidak dipahami dengan baik oleh lingkungannya, dan kurangnya interaksi sosial dengan individu lainnya. Dalam survey terbarunya, Cigna berpendapat bahwa hal tersebut dipengaruhi oleh bagaimana kultur serta kondisi individu-individu yang hidup di Amerika. Selain itu, rasio kesepian dunia diyakini sedang mengalami peningkatan. Dalam laporan terbaru yang dibuat oleh Cigna, menemukan bahwa hampir sebesar 13% rasio kesepian yang terjadi di dunia meningkat sejak tahun 2018 saat pertama kali penelitian tersebut dilakukan (Elena, NPR.org, 2020).

Penelitian tersebut dilakukan kepada lebih dari 1000 remaja pada bulan Juli dan Agustus tahun 2019 lalu dengan menggunakan skala kesepian yang dikembangkan oleh UCLA, para responden diukur melalui bagaimana mereka merespon terhadap berbagai pernyataan yang ada pada skala tersebut seperti; seberapa sering anda merasakan keakraban dengan sebaya?, Seberapa sering anda merasa kesepian? Pertanyaan-pertanyaan tersebut diukur pada skala skor 80

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

poin. Bert Uchino (2020) berpendapat bahwa kesepian memiliki efek yang begitu meluas terhadap kehidupan seseorang dan salah satu yang paling kuat pengaruhnya adalah terhadap bagaimana kesepian selalu bersinergi dengan perasaan cemas dan juga depresi pada seorang individu.

Terdapat beberapa faktor yang dihubungkan dengan meningkatnya perasaan terisolasi yang dialami individu pada tahun 2019. Perasaan kesepian lebih sering ditemui pada seorang laki-laki daripada perempuan dimana dalam survey yang dilakukan NPR ditemukan hingga 63% dari responden laki-laki diketahui bahwa mereka mengalami kesepian. Dibandingkan dengan hanya ditemukan 58% dari jumlah responden perempuan yang merasakan kesepian. Lebih lanjut, pengunaan sosial media juga menjadi salah satu yang berhubungan erat dengan kesepian, dimana 73% yang termasuk ke dalam pengguna media sosial berat diketahui bahwa mengalami kesepian dibandingkan dengan rasio 52% pengguna media sosial yang termasuk ke dalam pengguna dengan intensitas yang biasa saja.

Ada pula aspek usia yang dalam penelitian yang dilakukan oleh Julliane (2020) ditemukan bahwa kesepian merupakan sebuah permasalhan yang bisa ditemui di berbagai kategori usia mulai Gen Z hingga lansia. Rerata tertinggi nilai skor dalam pengisian skala kesepian milik UCLA, ditemukan bahwa individu yang memiliki usia dari 18-22 memiliki skor 50 yang dalam penelitian milik Julliane, skor tersebut adalah skor tertinggi yang didapat oleh para respondennya. Hal tersebut menunjukan bahwa para individu yang berada dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rentang usia remaja hingga dewasa awal memiliki kemungkinan mengalami perasaan kesepian yang lebih tinggi dari kelompok usia lainnya.

Tidak hanya di Amerika, penelitian tentang kesepian juga hampir dilakukan di seluruh dunia mengingat hal ini menjadi salah satu aspek yang menyebabkan berbagai macam masalah pada berbagai rentang usia. Pada penelitian yang dilakukan di negara-negara yang termasuk pada kategori memiliki tingkat sosio ekonomi yang tinggi, kesepian sama saja memiliki efek negatif baiik pada kesehatan fisik maupun mental, selain itu kesepian juga berasosiasi kuat dengan buruknya tinkat kepatuhan pelaporan status kesehatan pada individu dengan usia lansia. Selain itu, masih banyak efek negatif yang dapat diakibatkan oleh kesepian seperti penyakit kronis, hipertensi, stroke, penyakit kardiovaskular, hingga diabetes yang juga sering ditemui di negara-negara Asia (Victor & Yang, 2012).

Persentase individu yang mengalami kesepian berbeda-beda di setiap negaranya, terutama pada individu dengan rentang usia remaja. Di Jerman, kebanyakan remaja yang mengalami kesepian berada pada angka 10.5% dimana terbagi ke dalam 3 tingkatan kesepian yang dikelompokkan; yaitu sebesar 4.9% adalah kesepian dengan tingkat rendah, lalu 3.9% dalam kategori sedang, dan 1.7% dalam kategori kesepian berat. Sementara pada Negara Eropa tengah lain, yaitu Swiss, sebanyak 31.7% remaja merasa bahwa mereka merasakan perasaan kesepian hanya sesekali dan sebanyak 4.3% merasa bahwa kesepian yang mereka alami begitu sering terjadi dan termasuk hampir selalu merasa kesepian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sepanjang waktu. Sementara itu, di negara-negara pecahan Soviet, prevelensi tingkat kesepian yang dialami para remaja berkisar pada angka 4.4% yang ada di Azerbaijan hingga 17.9% yang ada di Moldova yang merupakan persentsi tertinggi diantara negara-negara tersebut (Stickley, Koyanagi, Roberts, Richardson, Abott, Turnanov, & McKee., 2017)

Pada Negara ASEAN tingkat kesepian juga menjadi fokus penelitian terutama pada remaja hingga usia dewasa awal yang dijadikan subjek penelitiannya. Penelitian yang dilakukan di Malaysia menemukan fakta bahwa 1 dari 3 remaja disana dilaporkan mengalami perasaan kesepian mulai tingkat paling rendah hingga kesepian berat. Sementara itu, di Indonesia, hampir sekitar 9.6% pelajar pada tahun 2019 dilaporkan sering sekali atau bahkan selalu mengalami perasaan kesepian. Dilihat dari aspek sosio-demografis, resiko untuk mengalami perasaan kesepian di negara-negara ASEAN disebabkan salah satunya oleh gender, dimana pada sebagian besar penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa kebanyakan remaja hingga usia dewasa yang merasakan perasaan kesepian didominasi oleh laki-laki (Lauder, Mummery, & Sharkey, 2006).

Indonesia yang merupakan salah satu negara berkembang, memiliki berbagai permasalahan terkait tingkat populasi yang meningkat drastis, transisi kehidupan sosial yang bergerak begitu cepat, meningkatnya penggunaan internet hingga sosial media yang menjadi beberapa sumber masalah yang menimbulkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tingkat kesepian pada anak atau remaja yang ditinggal orangtuanya bekerja cukup sering ditemui (Faisal & Turnip, 2019).

Afandi (dalam Adriani, 2019) menambahkan bahwa Indonesia sendiri merupakan salah satu dari negara yang memiliki tingkat kesenjangan sosial tertinggi di Asia. Hal tersebut diprediksi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam berbagai permasalahan sosial dan konflik sosial yang terjadi pada level antar golongan di kota-kota besar di Indonesia. Isu kesepian sendiri begitu signifikan terjadi di Indonesia, hal tersebut dikarenakan bagaimana kehidupan yang sering terjadi yaitu dimana begitu cepatnya keadaan sosial seseorang berubah, pekerjaan yang berubah hingga tekanan waktu serta jarak yang harus ditempuh seseorang dalam kehidupan sehari-harinya menjadi penyebab utama banyaknya isu kesepian yang dialami oleh berbagai kelompok usia di Indonesia (Adriani, 2019).

Kesepian sendiri telah dikategorikan sebagai sebuah permasalahan kesehatan publik yang cukup penting untuk dibahas, dan itu dihubungkan dengan stigma serta bagaimana pelayananan untuk orang-orang yang merasa kesepian begitu sulit dilaukan karena sulitnya hal tersebut diidentifikasi ataupun sulitnya untuk orang-orang tersebut menyampaikan perasaannya (Goodman, Adam, & Swift., 2017). Kesepian sendiri menurut Stuart (2016) merupakan sebuah sindrom stress yang sering ditemui pada orang-orang yang berpindah tempat dari dimana mereka tinggal. Manifestasi dari perasaan ini yang sering ditemui adalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

munculnya perasaan cemas, takut, perasaan tidak aman, kurangnya percaya diri, simtom depresi yang muncul, kesepian hingga menurunnya berat badan tubuh.

Menurut De Jong Gierveld (1988) kesepian adalah situasi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang karena kurangnya kualitas yang ada pada suatu hubungan antara seseorang tersebut dengan orang lain. Perasaan kesepian ini berlanjut pada individu-individu dalam bentuk yang bermacam-macam seperti perasaan cemas dan lebih parah mengarah pada kemungkinan mengalami depresi. Sementara menurut Asher (2017) kesepian sendiri pada umumnya berbanding searah dengan kemungkinan seseorang mengalami perasaan cemas dengan estimasi rasio 12.1% kemungkinan terjadi.

Arslantas (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa dari observasi yang dilakukan kepada penghuni UPTD Griya Werdha Surabaya, terdapat 10 orang yang menunjukan simtom yang mengarah pada ciri-ciri seseorang mengalami kesepian, kecemasan serta depresi seperti sering melamun, bersedih, tidak bersemangat, merasa sakit hingga tidak bisa tidur di malam hari. Dalam penelitiannya, Arslantas mengatkaan bahwa seseorang pada usia tertentu yang berada dalam sebuah rumah perawatan dalam waktu yang lama dapat mengembangkan perasaan kesepian. Perasaan kesepian ini bahkan dapat menimbulkan kematian bagi orang-orang yang berada di usia senja.

Myers (1996) mengemukakan bahwa kesepian adalah perasaan menyakitkan yang dialami oleh individu dari sebuah interaksi atau hubungan sosial yang mendapatkan suatu respon yang tidak sesuai dari apa yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diharapkan. Perasaan kesepian menurutnya bisa terjadi pada siapapun tidak memandang usia baik remaja hingga orang dewasa. Ketikia individu tersebut memiliki sebuah keinginan untuk memiliki kualitas serta kuantitas pada hubungan sosial yang dijalinnya, tetapi saat hal tersebut tidak dapat dipenuhi secara aktual maka hal tersebut akan memicu perasaan kesepian yang dimiliki seseorang karena apa yang ia harapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ia hadapi. (Baron & Byrne, 1997).

Sears (2006) menambahkan bahwa kesepian pada umumnya diawali dengan kegelisahan yang bersifat subjektif pada sebuah hubungan yang sedang dijalin dengan orang lain sehingga individu tersebut merasa bahwa telah kehilangan berbagai hal penting yang menjadi syarat sebuah hubungan bisa berjalan. Hal ini biasanya dicerminkan dengan sikap isolasi diri dari lingkungan sosial sekitar dan merasa bahwa dirinya terbuang, sehingga kesepian lebih erat kaitannya dengan kualitas dari jumlah hubungan yang dimiliki oleh seorang individu (Masi, 2011).

Seorang yang merasa kesepian cenderung menghabiskan waktu senggang yang mereka miliki dengan aktvitas-aktivitas yang terkesan tertutup dan hanya dilakukan sendirian, karena pada dasarnya individu yang sering merasa kesepian biasanya mengalami permasalahan dalam membangun sebuah relasi sosial yang sehat sehingga hanya memiliki lingkup pertemanan yang terbatas. Kepercayaan seorang yang merasakan kesepian bahwa mereka diasingkan oleh lingkungan sekitar mereka semakin membuat mereka membatasi diri dan merasa tidak bisa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masuk ke dalam lingkup sosial orang lain karena merasa beda (Baron & Byrne, 2005).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sari & Listiyandini (2015) tentang hubungan antara resiliensi dengan kesepian pada dewasa muda yang masih lajang diketahui bahwa seorang individu akan mengalami perasaan kesepian ketika ia tidak percaya diri dan tidak mampu dalam membangun interaksi sosial dengan orang lain. Dalam penelitian tersebut juga disampaikan bahwa, ketika seseorang telah mampu membangun relasi sosial yang baik maka hal tersebut akan berkelanjutan dengan tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu pada usia dewasa awal yang masih lajang hingga 10,5%. Sehingga untuk mengatasi perasaan kesepian yang dialami oleh seseorang yang berada pada usia dewasa awal yaitu dengan lebih sering melakukan suatu kontak sosial dengna orang-orang di sekitar sehingga tidak lagi merasa kesepian.

Sears (2009) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki perasaan kesepian akan bersikap lebih tertutup baik dengan orang terdekat maupun orang asing karena mereka lebih pemalu, lebih sadar diri dan kurang asertif dalam berinteraksi. Menurutnya ada dua faktor yang mendorong seseorang mengembangkan perasaan kesepian, yaitu yang pertama adalah faktor situasional dimana faktor ini adalah salah satu faktor yang tidak bisa dihindari atau ada sesuatu yang melatarbelakangi situasi yang memaksa seseorang berada dalam kondisi kesepian seperti perceraian, perpisahan, kondisi sakit di rumah sakit, atau seseorang yang beru saja berpindah di lokasi baru.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Faktor kedua adalah faktor *characterlogical* dimana faktor satu ini adalah sebuah faktor bawaan yang berada di dalam diri setiap individu yang merasa kesepian. Faktor ini biasanya berkenaan dengan kepribadian yang dimiliki seseorang, dimana mereka biasanya memiliki sifat yang pasif sehingga kurang tertarik dengan kehidupan sosial atau memiliki kepribadian *introvert*. Pada faktor kedua ini harusnya menjadi sebuah faktor yang dinamis atau masih bisa dirubah seiring berjalannya waktu dan upaya seseorang untuk masuk ke dalam lingkungan-lingkungan sosial tertentu, namun perbedaan motivasi dari setiap individu juga menjadi salah satu hal penentu untuk bagaimana faktor ini bisa berubah atau tidak (Cheryl & Parello, 2008).

Penelitian sebelumnya tentang kesepian di Indonesia dilakukan pada dewasa awal dan lansia. Oleh karena subjek lansia sudah banyak digunakan maka peneliti memilih dewasa awal untuk diteliti. Dewasa awal yang mengalami kesepian juga dispesifikkan menjadi 2 kondisi yakni anak tunggal dan anak merantau. Peneliti berfokus pada anak tunggal karena adanya stigma masyarakat terhadap anak tunggal yang dianggap manja, egosentris, dan bergantung pada orang tua. Realitanya yang terjadi adalah tidak semua anak tunggal terlahir beruntung di tengah keluarga yang harmonis dan orang tua yang penuh perhatian serta kasih sayang.

Pada kasus ini peneliti menemukan anak tunggal yang tidak bahagia dan kurang kasih sayang dari orang tuanya karena mereka hidup di lingkungan yang cukup *toxic* dan kurang mendukung tumbuh kembangnya secara mental dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sosial sehingga memicu rasa kesepian. Berdasarkan paparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang dinamika kesepian pada anak tunggal dengan tujuan menggambarkan faktor penyebab, dampak, dan upaya yang dilakukan anak tunggal untuk menghadapi kesepian.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dan beberapa hal yang ingin diungkap, penelitian ini difokuskan pada bagaimana gambaran dinamika psikologis kesepian ditinjau dari faktor penyebab, dampak, dan upaya yang dilakukan anak tunggal untuk menghadapi kesepian.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Rahayu (2014) dengan judul "Kesepian Anak Tunggal pada Dewasa Muda" menggunakan pendekatan kualitatif. Metode pengambilan data berupa wawancara, observasi, dan tes TAT (*Thematic Apperception Test*) dari Murray dan pengambilan sampel dilakukan dengan secara *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah tiga orang dengan karakteristik 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 dengan mengenali diri sendiri, mengembangkan kepribadian dengan kelebihanyang dimiliki dan mengurangi kelemahan yang ada, tidak memandang rendah diri sendiri, berbicara tentang kelebihan dan kebaikan orang lain dengan setulusnya, menghadapi dan menakhlukan perasaan takut sendirian,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memperbaiki komunikasi serta berjumpa dan bergaul dengan banyak orang, dan mencari kesibukan dengan kegiatan, pekerjaan, atau hobi.

Penelitian oleh Argitha dan Jatmika (2013) dengan judul "Gambaran Kesepian pada Anak Tunggal" merupakan studi fenomenologi yang mengungkap gambaran kesepian pada 2 subjek dengan karakteristik anak tunggal usia 18-22 tahun. Maka dari itu didapatkan hasil dari penelitian ini yakni kedua subjek memiliki pendapat yang bertolak belakang. Subjek pertama merasakan kenyamanan sebagai anak tunggal dan menyukainya sedangkan subjek kedua merasa kesepian dan ingin mempunyai saudara untuk berbagi cerita. Akan tetapi keduanya memiliki cara yang sama untuk menyikapi posisi mereka sebagai anak tunggal yaitu dengan memperluas interaksi sosial dan kedekatan dengan saudara dari pihak ayah dan ibu.

"Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia" oleh Sessiani (2018) melibatkan subjek sebanyak 6 janda yang ditinggal mati oleh suaminya selama 1 tahun dan tidak mempunyai riwayat gangguan psikologis. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa kematian suami menjadi penyebab utama janda lanjut usia mengalami kesepian sehingga berdampak pada kesejahteraan subjektifnya. Namun hal ini dapat diatasi dengan melakukan berbagai upaya seperti: meningkatkan religiusitas dan antusiasme untuk bertahan hidup serta membangun kembali

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

interaksi sosial dengan baik agar bisa mencapai kepuasan dan kesejahteraan dalam hidup.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Yusnita, Rusli, dan Budiman (2018) tentang "Kesepian pada Istri Tentara Nasional Indonesia" untuk mengetahui faktor penyebab kesepian pada 3 subjek. Kriteria subjek meliputi: istri Tentara Nasional Indonesia, tinggal di asrama minimal 2 tahun, sebagai ibu rumah tangga, usia minimal 30 tahun, dan bersedia menjadi subjek. Hasilnya menunjukkan bahwa dari ketiga subjek mengalami kesepian secara sosial dan emosional. Deskripsi kesepian sosial berupa lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar asrama. Sedangkan kesepian emosional berupa jauh dari suami, merasa bosan, putus asa, dan depresi.

Wardani dan Septiningsih (2016) juga meneliti tentang "Kesepian pada *Middle Age* yang Melajang" dengan mengkaji tipe kesepian pada *middle age* yang masih melajang di Purwokerto. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan 1 berjenis kelamin pria memiliki 7 tipe kesepian yaitu kesepian emosional, kesepian interpersonal, kesepian kosmik, kesepian kognitif, kesepian psikologikal, kesepian perilaku, dan kesepian sosial. Sedangkan informan kedua berjenis kelamin pria menunjukkan 4 tipe kesepian yaitu kesepian emosional, kesepian kosmik, kesepian kognitif, dan kesepian perilaku. Selanjutnya dari informan ketiga dengan jenis kelamin perempuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menunjukkan 4 tipe kesepian yaitu kesepian emosional, kesepian kognitif, kesepian sosial, dan *culture shock*.

Penelitian tentang kesepian dewasa awal juga baru baru ini dilakukan di barat salah satunya oleh Matthew, Danese, Caspi, Fisher, Mellor, Kepa, Moffitt, Odgers, dan Arseneault (2018) dengan judul "*Lonely Young Adult in Modern Britain: findings from an epidemiological cohort study*" Data diambil dari *Environmental Risk Longitudinal Twin Study* pada 2.232 orang yang lahir di Inggris dan Wales pada tahun 1994 dan 1995. Kesepian diukur ketika peserta berusia 18 tahun. Analisis Regresi digunakan untuk menguji asosiasi bersamaan antara kesepian, kesehatan, dan fungsi di masa dewasa muda. Analisis Longitudinal dilakukan untuk memeriksa faktor masa kanak-kanak yang terkait dengan kesepian dewasa muda. Hasilnya orang dewasa muda yang kesepian lebih cenderung mengalami masalah kesehatan mental, terlibat dalam perilaku risiko kesehatan fisik, dan menggunakan lebih banyak strategi negatif untuk mengatasinya.

Mereka kurang percaya diri dalam prospek pekerjaan dan lebih cenderung memilih keluar dari pekerjaan. Ternyata ditemukan bahwa pada masa kanak-kanaknya lebih cenderung memiliki gangguan kesehatan mental karena pernah mengalami intimidasi serta isolasi sosial. Kesepian didistribusikan secara merata lintas gender dan latar belakang sosial ekonomi. Jadi, pengalaman kesepian orang dewasa muda terjadi bersamaan dengan beragam masalah dan berdampak pada kesehatan di kemudian hari. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

intervensi awal untuk mencegah orang dewasa muda yang terjebak kesepian sampai usia lanjut.

Kemudian terdapat penelitian oleh Rokach dan Brock (2010) dengan judul "*Coping with Loneliness*" dimana penelitian ini mengidentifikasi berbagai strategi yang digunakan oleh individu yang telah berhasil mengatasi kesepian. Kuesioner yang berisi 86 item ya-tidak menguraikan berbagai strategi koping diselesaikan oleh 633 subjek yang dipilih dari perguruan tinggi dan universitas setempat serta dari populasi umum. Analisis faktor selanjutnya dari data menghasilkan enam faktor: refleksi dan penerimaan, pengembangan dan pemahaman diri, jaringan dukungan sosial, menghindar dan menyangkal, agama dan iman, serta peningkatan aktivitas. Fase 2 dari penelitian ini mencakup pemeriksaan apakah arti-penting faktor-faktor ini berbeda menurut jenis kelamin, status perkawinan, dan lamanya kesepian, dan apakah berlalunya waktu mengubah pemahaman peserta tentang penyebab kesepian.

Selain penelitian di atas Rokach (2010) sendiri juga melakukan penelitian lagi berjudul "*Cultural Background and Coping with Loneliness*" adalah penelitian tentang pengaruh latar belakang budaya pada kemampuan individu untuk mengatasi kesepian. Subjek berasal dari 3 latar belakang budaya: Amerika Utara, Asia Selatan, dan India Barat. Sebanyak 679 subjek (318 pria dan 361 wanita) menjawab 18 item kuesioner kesepian. Hasil mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam strategi koping yang digunakan peserta. Perbedaan gender juga ditemukan di seluruh budaya dan di dalam setiap budaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"*Loneliness and Negative Life Events as Predictors of Hopelessness and Suicidal Behavior in Hispanics: Evidence for a Diathesis-Stress Model*" oleh Chang, Sanna, Hirsch, & Jeglic (2010) meneliti tentang kesepian dan peristiwa kehidupan negatif sebagai prediktor risiko bunuh diri (yaitu, keputusasaan dan perilaku bunuh diri) dalam sampel 160 orang Hispanik dewasa. Konsisten dengan harapan, peneliti menemukan kesepian dan peristiwa kehidupan negatif secara positif berhubungan dengan keputusasaan dan perilaku bunuh diri. Selain itu, hasil dari analisis Regresi Hirarkis menunjukkan bahwa kesepian menyumbang jumlah varian yang signifikan dalam kedua ukuran risiko bunuh diri, mulai dari 24% hingga 29% dari varian. Dimasukkannya peristiwa kehidupan negatif sebagai prediktor ditemukan untuk menjelaskan varian unik tambahan dalam keputusasaan (3%), tetapi tidak dalam perilaku bunuh diri, di luar apa yang diprediksi oleh kesepian. Akhirnya, konsisten dengan model diatesis-stres, interaksi *loneliness* × *negative life events* ditemukan menyumbang 3% tambahan dari varian dalam kedua tindakan risiko bunuh diri. Implikasi dari temuan ini untuk penelitian masa depan tentang risiko bunuh diri di Hispanik.

Kesepian bahkan menjadi masalah untuk sebagian besar dari populasi di India. Seperti yang dijelaskan pada penelitian yang berjudul "*Loneliness among Young Adults: A Comparative Study*" oleh Srivastava dan Agarwal (2014). Penelitian ini bertujuan untuk menilai kesepian di kalangan orang dewasa muda lintas gender pada sampel 120 orang dewasa muda (60 pria dan 60 orang wanita) dari kota Lucknow dengan menggunakan skala kesepian UCLA dan metode

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Purposive Random Sampling. Hasilnya mengungkapkan bahwa tingkat kesepian lebih banyak pada pria daripada pada wanita.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada pendekatan dan metode yang digunakan serta cara pengambilan data. Pada jurnal di atas terdapat beberapa penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dan metode kualitatif dengan pengumpulan data menggunakan wawancara serta observasi. Sedangkan peneliti memfokuskan pada metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan pengambilan data dilakukan hanya dengan wawancara mendalam.

Selain itu, jumlah dan latar belakang subjek juga berbeda. Pada penelitian ini menggunakan subjek anak tunggal dengan latar belakang keluarga yang tidak harmonis dan orang tua sibuk bekerja sehingga subjek kurang mendapat perhatian. Sumber data diperoleh dari data primer yaitu subjek inti dan data sekunder yaitu *significant other*. Peneliti menggunakan 2 subjek dengan 2 *significant other* setiap subjeknya.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui gambaran dinamika psikologis kesepian ditinjau dari faktor penyebab, dampak, dan upaya yang dilakukan anak tunggal untuk menghadapi kesepian.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini antara lain:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan referensi di bidang ilmu Psikologi Sosial terutama mengenai kesepian.

2. Manfaat Praktis:

a. Bagi Subjek

Diharapkan subjek dapat menerima diri, berdamai dengan keadaan, dan memperbaiki relasi sosial agar tidak lagi merasa kesepian.

b. Bagi Orang Tua

yang baik sehingga para anak tunggal memiliki kedekatan emosional dengan orang tua dan mampu mengembangkan relasi sosialnya.

c. Bagi Peneliti

Karena banyaknya keterbatasan peneliti maka diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk: fokus menggali aspek yang menarik untuk dikaji dari kesepian, menggambarkan tipe dan potensi diri yang diperdalam dari hasil wawancara, menyiapkan *guide interview* yang lebih baik agar data yang diperoleh lebih valid dan mendalam, menggunakan pendekatan yang sesuai untuk tema kesepian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan tugas akhir ini meliputi lima bab yang saling berkaitan satu sama lain diantaranya:

Bab I pendahuluan berisikan uraian dari konteks penelitian, fokus penelitian, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II berisikan kajian terhadap beberapa teori da referensi yang menjadi landasan dalam mendukung studi penelitian ini diantaranya adalah teori mengenai kesepian, teori anak tunggal, dan kerangka teoritik.

Bab III berisikan pendekatan dan jenis penelitian, kehadiran peneliti, lokasi penelitian, sumber data, prosedur penumpulan data, analisis data, dan pengecekan keabsahan temuan.

Bab IV berisikan *setting* yang digunakan dalam penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan dari hasil tersebut.

Bab V berisikan temuan studi berupa kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dan saran rekomendasi dari hasil kesimpulan tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesepian

1. Definisi Kesepian

American Herittage Dictionary (dalam Ide, 2010) mengemukakan bahwa kesepian adalah sesuatu yang berbeda pemahamannya dengan kesendirian. Kesendirian diartikan oleh sebuah keterpisahan diri dari orang lain serta tidak memiliki orang lain di dekatnya. Sementara untuk kesepian lebih merujuk kepada sebuah kondisi secara subjektif yang dirasakan seseorang.

Sears (1985) berpendapat bahwa kesendirian dan kesepian tidaklah sama. Kesepian menurutnya adalah bagaimana sebuah perasaan kegelisahan yang secara subjektif dirasakan pada saat kehilangan ciri-ciri penting dalam sebuah hubungan sosial. Hilangnya ciri-ciri yang dimaksud oleh Sears ini berkaitan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Bersifat kuantitatif ketika merujuk pada kondisi tidak mempunyai teman ataupun hanya mempunyai sedikit teman. Sementara bagaimana hal tersebut bersifat kualitatif adalah ketika merasa bahwa hubungan yang dimiliki dengan orang lain tidak terlalu dalam atau cukup dangkal, serta merasa kurang puas dibandingkan bagaimana kita mengharapkan hubungan sosial tersebut terjadi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Sudirman (2016) berpendapat bahwa kesepian adalah sebuah perasaan terasingkan, tersisihkan, dan jauh dari orang lain. Kesepian berkaitan dengan stereotip usia bagaimana pada usia tertentu seseorang cenderung memiliki tingkat kesepian paling besar seperti ketika remaja dan lansia. Kesepian yang dimiliki oleh setiap individu tidak dapat dideteksi hanya melalui pandangan mata saja, karena kesepian sendiri adalah bersifat subjektif dimana setiap orang yang mengalaminya memiliki tingkatan berbeda, maka dari itu hal ini cukup berbeda dengan kesendirian yang merupakan menifestasi dari keterpisahan dengan orang lain yang bersifat secara objektif.

Peplau & Perlman (dalam Sears, 1985) menjelaskan bahwa kesepian ini memiliki kaitan yang jelas dengan bagaimana seseorang menghargai dirinya sendiri. Orang yang merasa tidak percaya diri mungkin akan lebih menarik diri dalam sebuah situasi sosial dan mungkin akan menyampaikan bagaimana ia merasa tidak berguna kepada orang lain dan tentunya hal tersebut akan menggiring kepada sebuah hubungan sosial yang kurang baik dan menimbulkan sesuatu yang disebut kesepian.

Weiss (1982) mengemukakan jika kesepian tidak selalu disebabkan oleh sebuah kesendirian yang dialami seseorang namun lebih kepada bagaimana tidak terpenuhinya sebuah kebutuhan akan hubungan atau sebuah kepastian dalam suatu hubungan atau bisa juga dikarenakan tidak ditemukannya hubungan yang dibutuhkan oleh individu tersebut. Menurut Weiss, kesepian biasanya diikuti dengan penyebab negatif, yaitu perasaan depresi, kecemasan,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

serta sebuah ketidakbahagiaan yang kemudian hal tersebut diasosiasikan dengan munculnya sikap-sikap seperti pesimis, menyalahkan diri sendiri serta mudah merasa malu.

Dari pendapat beberapa ahli tersebut bisa disimpulkan bahwa kesepian adalah bagaimana seseorang merasa tersisihkan dan terpisah dari orang lain atau lingkungannya. Kesepian sendiri sering diasosiasikan dengan kesendirian yang keduanya tidaklah sama ketika kesepian merupakan sebuah bentuk yang subjektif dari masing-masing orang terkait kondisinya yang jauh dari orang di sekitarnya.

2. Tipe Kesepian

Weiss (dalam Sears, 1985) membedakan kesepian ke dalam 2 jenis, yaitu kesepian secara emosional serta kesepian secara sosial; (1) Kesepian Emosional adalah bagaimana kesepian ini terjadi dikarenakan tidak adanya figur kelekatan dalam sebuah hubungan yang sedang dijalin oleh seseorang, seperti seorang anak yang kehilangan orang tuanya ataupun orang dewasa yang tidak memiliki pasangan. Kesepian emosional cenderung dikarenakan kurangnya sebuah perhatian yang intim antara satu orang dengan seseorang lain yang menjadi lawan interaksinya sehingga jika seorang individu merasakan perasaan ini maka meskipun individu tersebut telah melakukan interaksi dengan banyak orang tetapi perasaan kesepian itu akan tetap masih ada dan akan tetap membuat individu tersebut merasa kesepian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selanjutnya adalah (2) Kesepian sosial dimana hal ini sering dikenal dengan istilah isolasi sosial. Perasaan kesepian ini timbul karena adanya perasaan diasingkan dengan sengaja oleh kelompok sosial terdekatnya maupun kelompok sosial manapun yang individu tersebut tergabung di dalamnya. Kesepian ini juga disebabkan oleh bagaimana seorang individu tidak terlibat secara aktif dalam sebuah jaringan kelompok sosial yang dimilikinya. Dengan begitu perasaan tersisihkan atau tidak tergantung bagaimana individu berinteraksi kepada berbagai macam anggota dari kelompok sosial tersebut.

3. Aspek Kesepian

Menurut Burns (1998) kesepian sendiri adalah bagaimana seseorang berkutat pada pikiran-pikiran negatif yang mereka miliki terhadap diri mereka sendiri sehingga hal tersebut mempengaruhi bagaimana mereka melihat dunia di sekitarnya. Burns berpendapat pikiran-pikiran negatif tersebut antara lain meliputi:

a. Merasa Tersaingi

Individu yang merasa kesepian akan mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik sehingga sulit untuk berinteraksi dengan orang lain. Pemikiran tersebut berdasar pada bagaimana mereka selalu merasa berbeda dari orang-orang di sekitarnya dan khawatir jika orang lain tidak bisa menerima kehadirannya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Merasa Tidak Memiliki Harapan

Ketika seseorang mengalami sebuah kesepian maka mereka akan merasa tidak memiliki sebuah harapan lagi ketika akan mengembangkan suatu relasi pertemanan ataupun kelompok sosial. Seseorang akan terlebih dahulu mudah putus asa terhadap dirinya sendiri karena merasa tidak memiliki apa yang diharapkan oleh sebuah kelompok sosial dalam menunjang sebuah interaksi sosial pada dirinya.

c. Merasa Rendah Diri

Individu yang merasa kesepian akan sering membandingkan dirinya dengan orang lain ataupun orang-orang yang mampu berinteraksi dalam sebuah kelompok sosial, sehingga mereka merasa rendah diri karena tidak mampu untuk melakukan hal yang sama dengan yang orang lain lakukan. Perasaan rendah diri ini biasanya akan ditandai dengan bagaimana seorang individu mulai meragukan dirinya sendiri karena merasa tidak lebih baik daripada orang lain sehingga mereka memilih untuk tidak terlibat dalam sebuah hubungan sosial ataupun kehidupan yang berkelompok.

d. Merasa Takut Sendirian

Seseorang yang merasa kesepian akan kesulitan untuk berpikir bahagia ketika mereka sedang sendirian. Ketika sendirian individu tersebut merasa tidak nyaman ataupun memperlakukan diri secara

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

acuh. Padahal seharusnya mereka bisa bergabung dalam sebuah kelompok-kelompok sosial yang ada dan lebih produktif sehingga mampu meningkatkan harga diri serta dapat diterima dalam kelompok tersebut. Karena tidak melakukan hal tersebut mereka akhirnya malah dijauhi oleh kelompok sosial di sekitarnya karena tidak mampu menjadi individu yang memiliki nilai dalam sebuah hubungan sosial.

4. Faktor Penyebab Kesepian

Brehm (2002) menjelaskan bahwa terdapat empat hal yang menjadi faktor utama yang menyebabkan seseorang mengalami sebuah kesepian:

a. Ketidakcocokan yang ada dalam sebuah hubungan yang dimiliki seseorang mampu menjadi dasar bagaimana seseorang mulai merasa kesepian. Brehm menjelaskan bahwa hubungan antar individu yang tidak adekuat mampu menyebabkan bagaimana seseorang tersebut tidak puas dalam interaksi sosial yang dilakukannya. Rubenstein dan Shaver menambahkan bahwa beberapa alasan terkait ketidakcocokan dalam sebuah hubungan memiliki beberapa alasan yaitu; a) tidak memiliki pasangan, b) teralienasi, c) merasa sendirian, d) dalam sebuah kondisi yang memaksa untuk tidak bisa kemana-mana, e) banyak beraktivitas di tempat yang jauh ataupun sering berpindah-pindah tempat tinggal yang membuat kurangnya ikatan yang kuat dalam satu waktu yang tetap pada satu lokasi tertentu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Adanya perubahan yang diingankan seseorang ketika menjalani sebuah hubungan. Brehm berpendapat bahwa kesepian juga dapat timbul dikarenakan berubahnya tuntutan seseorang ketika berada dalam sebuah hubungan sosial dengan orang lain maupun berubahnya keinginan yang ingin dicapai oleh individu tersebut dari hubungan sosial tersebut. Perubahan ekspektasi dalam sebuah hubungan muncul dari beberapa sumber yaitu; (1) perubahan mood yang dimiliki seseorang, (2) usia seseorang yang semakin bertambah sehingga mempengaruhi perubahan harapan atau keinginan seseorang, (3) perubahan situasi dimana mengharuskan seseorang enggan menjalin sebuah hubungan emosional dikarenakan alasan seperti karir dan komitmen.

c. *Self-esteem* yang rendah akan menimbulkan sebuah perasaan tidak nyaman pada sebuah situasi yang beresiko secara sosial. Dalam hal ini seseorang dengan *self-esteem* rendah akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu dan semakin lama akan mengalami suatu kondisi yang dinamakan kesepian.

d. Cerminan perilaku interpersonal yang dimiliki individu dalam membangun sebuah hubungan akan menentukan sejauh mana keberhasilan individu dalam membangun sebuah hubungan dengan orang lain. seseorang yang cenderung mengalami kesepian akan menilai orang lain secara negatif dan menyebabkan keterlemabatan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mereka dalam keterampilan sosial dan pasif jika dibandingkan dengan orang-orang yang tidak mengalami hal tersebut.

e. Adanya atribusi penyebab sebagai salah satu faktor dimana perasaan kesepian muncul sekaligus sebagai kombinasi dari adanya kesenjangan hubungan sosial yang dialami oleh individu.

5. Dampak Kesepian

Ketika mengalami sebuah perasaan kesepian, apa yang dirasakan oleh seorang individu cenderung adalah perasaaan ketidakpuasan, kehilangan dan stress tentang hubungannya terhadap orang lain. Meskipun begitu, hal ini tidak terjadi sepanjang waktu karena orang-orang dapat merasakan perasaan kesepian yang berbeda dan dalam sebuah kondisi ataupun situasi yang berbeda pula (Brehm, 2002). Brehm lebih lanjut mengklasifikasikan 4 perasaan yang dialami oleh seseorang yang mengalami kesepian yaitu:

a. *Desperation*

Merupakan sebuah perasaan keputusasaan, hilangnya harapan serta bagaimana perasaan yang dirasakan sangatlah menyedihkan sehingga mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal yang di luar kendali.

b. *Impatient Boredom*

Perasaan bosan yang begitu besar sehingga mendorong individu merasakan perasaan jenuh yang luar biasa bahkan membuat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individu menjadi seseorang yang tidak penyabar dalam situasi tertentu karena saking jenuhnya.

c. *Self Deprecation*

Perasaan akan ketidakmampuan seseorang dalam menyelesaikan sebuah permasalahan yang dimilikinya sehingga membuat individu tersebut mengutuk dirinya sendiri atau menyumpahi dirinya sendiri sehingga memiliki sebuah efek negatif bagi dirinya.

d. *Depression*

Merupakan tahapan emosi yang ditandai dengan perasaan sedih yang begitu mendalam, perasaan bersalah, serta bagaimana individu menarik diri dari lingkungan sosial di sekitarnya untuk menghindari interaksi sosial.

B. Anak Tunggal

1. Definisi Anak Tunggal

Gunarsa (2003) menjelaskan bahwa anak tunggal adalah seorang anak yang berada dalam sebuah keluarga yang terdiri atas orang tua yaitu suami dan istri yang hanya memiliki seorang anak saja. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan orangtua memiliki anak tunggal yakni faktor kesehatan, memilih untuk memiliki satu anak, masalah tradisi budaya dan faktor dimana orangtua menganggap periode pertama memiliki bayi merupakan masa yang tidak menyenangkan sehingga mereka tidak ingin mengulanginya lagi (Sujata, 2012)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hadibroto (2002) mengemukakan hal yang sama bahwa anak tunggal merupakan keturunan satu-satunya yaitu seorang anak yang tidak memiliki saudara seperti kaka ataupun adik kandung. Menurutnya, anak tunggal menjadi cepat matang dibandingkan anak-anak sebayanya karena anak tunggal tumbuh menjadi lebih percaya diri, tegas dan nampak menonjol dikarenakan mendapatkan sebuah perhatian yang penuh dari orangtuanya.

Adler (dalam Hadibroto, 2002) menyatakan pengaruh kelahiran pada pembentukan sifat dasar seseorang menjadi penentu bagaimana mereka di masa mendatang. Adler berpendapat bahwa anak tunggal memiliki kesulitan dalam melakukan setiap aktivitas secara bebas yang berhubungan dengan orang lain.

2. Latar Belakang Anak Tunggal

Kondisi anak tunggal dapat terjadi dalam sebuah keluarga disebabkan berbagai hal. Gunarsa (2003) menyatakan ada beberapa kemungkinan hal tersebut bisa terjadi yaitu:

a. Kondisi anak tunggal yang direncanakan

Suami istri yang memandang bahwa memiliki satu anak merupakan cerminan keluarga yang harmonis, lalu suami istri yang memilih menikah di usia lanjut, dan suami istri yang terbebani pekerjaan ataupun karir. Dalam hal ini orangtua tidak memiliki pengalaman traumatik mengenai kehadiran seorang anak karena kehadiran seorang anak telah direncanakan dan atas keinginan mereka sendiri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Kondisi anak tunggal karena tidak direncanakan

Suami istri yang memiki kondisi fisik yang llemah sehingga tidak memungkinkan untuk memiliki anak lebih dari satu lalu adanya peristiwa traumatik yang pernah dialami oleh pasangan suami istri sehingga memutuskan untuk memiliki satu anak saja. bagi orang tua yang merencanakan memiliki lebih dari satu anak namun tidak memungkinkan hal tersebut akan menjadikan orangtua menjadi kurang bijaksana. Orangtua akan lebih berfokus pada kelmahan yang dimiliki anaknya daripada pemenuhan kebutuhan yang dimiliki anaknya dan juga mereka cenderung memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap anak satu-satunya tersebut.

3. Karakteristik Anak Tunggal

Hurlock (dalam Gunarsa, 2003) menjelaskan beberapa ciri-ciri kepribadian anak tunggal yaitu; (1) anak tunggal yang manja, egosentris, antisosial, (2) anak tunggal yang menutup diri, mudah cemas dan menarik diri dair berbagai hubungan sosial sehingga menggantungkan kehidupan mereka kepada orangtua mereka sepenuhnya.

Hadibroto (2002) juga menambahkan bahwa anak tunggal adalah seorang anak yang memiliki karakteristik yaitu emosional dan perhatian, lalu juga sebagai pendengan ketika berkomunikasi dengan orang lain, mudah merasa frustasi, menginginkan kebebasan karena mungkin perlakuan yang mengkekang dari orangtua, memiliki pola pikir yang terorganisir, memiliki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pertimbangan yang baik dalam memperlakukan orang lain, menjadi seorang anak yang penurut, menjadi anak yang mudah marah ketika ada orang lain yang ikut campur dalam urusannya, berkontribusi secara sosial, memiliki spiritual ataupun norma yang sesuai dengan apa yang berlaku, dan memiliki kelemahan di mata orang lain. Selain karakteristik secara ciri-ciri perilaku maupun kepribadian, Gunarsa (2003) menambahkan bahwa ada beberapa sifat yang dimiliki oleh anak tunggal antara lain:

a. Manja, dimana hal ini bersamaan dengan sifat anak yang penurut kepada orangtuanya,
b. Memiliki sifat penakut, penyendiri dan kurang mampu bergaul dengan *peer group*-nya,
c. Memiliki sifat kekanak-kanakan dalam mencari perhatian,
d. Tidak memahami bagaimana bertingkah laku sehingga tidak disenangi teman sebanyanya.

C. Aktualisasi Diri Carl Rogers

Rogers (1957, dalam Schultz, 1991) mengemukakan bahwa sejak bayi, setiap individu adalah orang yang sadar, terarah dari dalam dan bergerak kea rah aktualisasi diri. Individu mengalami suatu proses aktualisasi diri, yang berorientasi ke depan sehingga mendorong individu untuk mengembagkan segala segi dari dirinya. Aktualisasi diri diasumsikan sebagai suatu proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat serta potensi-potensi psikologisnya yang unik. Rogers menyatakan bahwa individu yang mengalami aktualisasi diri akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cenderung mampu untuk percaya pada dirinya sendiri dan berperilaku fleksibel dalam keputusan serta tindakan yang dipilihnya. Individu tersebut juga dapat bertingkah secara spontan, berubah, bertumbuh, dan berkembang sebagai respon dalam menghadapi berbagai stimulus kehidupan yang beragam di sekitar mereka.

Berbeda dengan individu yang tidak mengalami aktualisasi diri maka akan cenderung defensif, berperilaku tidak fleksibel, tidak spontan, dan tidak kreatif. Hal ini menyebabkan individu itu cenderung memilih kehidupan yang aman daripada mencari tantangan, dorongan, maupun rangsangan baru dalam hidupnya (dalam Schultz, 1991). Denga demikian, individu yang memiliki fleksibilitas cenderung dapat menyesuaikan diri dengan kondisi-kondisi kehidupan yang selalu berubah (Rogers, dalam Suryabrata, 1993).

Aktualisasi diri dipahami sebagai suatu proses atau pergerakan kea rah individu yang berfungsi penuh yang ditandai dengan karakteristik adanya peningkatan hidup secara eksistensial, dan peningkatan kepercayaan pada organisme pada individu. Menurut Rogers proses pengaktualisasian diri dibantu oleh pengalaman dan proses belajar seseorang terhadap pengalaman tersebut. Individu bebas untuk mengaktualisasikan dirinya dan mengembangkan seluru potensinya (Schultz, 1991). Setelah aktualisasi diri berlangsung maka individu dapat menuju ke tujuan terakhirnya yaitu menjadi orang yang berfungsi sepenuhnya. Tujuan dari aktualisasi diri yaitu mencapai penentuan diri semaksimal mungkin, berusaha untuk mengurangi ketergantungan, dan meningkatkan kedaulatan serta kreativitas (Rogers, 1971).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aktualisasi diri menurut teori Carl Rogers adalah suatu proses individu untuk menjadi diri sendiri, mengungkapkan potensi-potensi psikologis yang unik dan berusaha kea rah pertumbuhan diri yang optimal sehingga menjadi individu yang berfungsi penuh.

D. Kerangka Teoritik

Kesepian sendiri telah dikategorikan sebagai sebuah permasalahan yang cukup penting untuk dibahas, sebab ketika individu merasakan kesepian maka ia akan mengalami perasaaan ketidakpuasan, kehilangan dan stress tentang hubungannya terhadap orang lain. Manifestasi dari perasaan ini yang sering ditemui adalah munculnya perasaan cemas, takut, perasaan tidak aman, kurangnya percaya diri, simtom depresi yang muncul, kesepian hingga menurunnya berat badan tubuh (Stuart, 2016). Apalagi jika anak-anak yang mengalami kesepian maka akan berpengaruh terhadap tumbuh kembang mereka.

Anak tunggal adalah seorang anak yang berada dalam sebuah keluarga yang terdiri atas orang tua yaitu suami dan istri yang hanya memiliki seorang anak saja (Sujata, 2012). Pratama & Rahayu (2014) menemukan fakta bahwa anak tunggal ternyata cenderung lebih egosentris, mencari perhatian, pemurung, dan sulit bergaul. Fakta tersebut menunjukkan bahwa anak tunggal mempunyai potensi untuk kesepian. Adler (dalam Hadibroto, 2002) berpendapat bahwa anak tunggal mungkin kurang baik mengembangkan kerjasama dan minat sosial, memiliki sifat parasit, dan mengharapkan perhatian untuk melindungi dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memanjakannya. Hal ini tentu saja menghambat prosesnya untuk mencapai aktualisasi diri. Menurut Rogers (1967) ketika individu ingin mencapai aktualisasi diri, maka ia harus mampu tumbuh secara fisik, sosial maupun mental.

Rogers (1967) mengungkapkan bahwa proses aktualisasi diri ditentukan oleh kekuatan-kekuatan dari lingkungan sosial individu. Proses aktualisasi diri dapat dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan pembelajaran individu terutama dalam masa kanak-kanak. Ketika anak tunggal dihadapkan pada kondisi ia merasa tidak puas, kehilangan dan stres tentang hubungannya terhadap orang lain dimana kondisi tersebut mengarah pada perasaan kesepian, maka hal tersebut juga akan berpengaruh dalam prosesnya untuk mencapai aktualisasi diri. Sebab sebelum menapaki tangga aktualisasi diri, terdapat kebutuhan dasar yang harus dicapai terlebih dahulu oleh individu, salah satunya adalah kebutuhan akan penghargaan positif dimana ia memperoleh perlakuan yang baik, dihargai, dan dicintai secara hangat oleh orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian kualitatif merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau kelompok orang dianggap dari masalah sosial atau kemanusiaan. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Bogdan dan Tylor, 1975 dalam Moelong, 2006).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus adalah suatu pendekatan empiris yang menyelidiki fenomena dan konteks kehidupan nyata yang mana batas-batas antar fenomena dan konteks serta dimana multi sumber bukti dimanfaatkan tidak tampak dengan tegas. Studi kasus tidak harus dilakukan dalam waktu yang lama dan tidak pula tergantung pada data etnografi atau observasi partisipan.

Studi kasus merupakan strategi penelitian yang mana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktivitas, proses atau sekelompok individu. Kasus-kasus dibatasi oleh waktu dan aktivitas serta peneliti mengumpulkan informasi secara lengkap dengan meggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan (Creswell, 2014). Pendekatan studi kasus dalam penelitian ini diharapkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampu menghasilkan uraian yang mendalam dan terperinci tentang ucapan, uraian, atau perilaku yang dapat diamati dari para informan yang akan dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik mengenai dinamika kesepian anak tunggal.

B. Kehadiran Peneliti

Peneliti berperan sebagai individu yang melakukan observasi terhadap obyek penelitian. Dalam penelitian ini perolehan data dilakukan dengan cara terjun langsung ke lapangan. Kehadiran peneliti berperan sebagai instrumen kunci yaitu pengamat non partisipan dimana peneliti turun ke lapangan tanpa melibatkan diri secara langsung dalam kehidupan obyek penelitian.

Sesuai dengan ciri pendekatan kualitatif sebagai instrument kunci, maka peneliti sangat mutlak untuk hadir dalam penelitian (Sugiyono, 2009). Berkenaan dengan hal tersebut, dalam mengumpulkan data peneliti berusaha menciptakan hubungan yang baik dengan informan yang menjadi sumber data agar data yang diperoleh benar-benar valid.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti hadir secara online menggunakan media *video call whatsapp* pada waktu yang telah disepakati bersama dikarenakan terbatasnya akses untuk bertemu secara tatap muka di masa pandemi.

C. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana peneliti melakukan kegiatan penelitian. Penelitian ini dilakukan di rumah masing-masing dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menggunakan media *video call whatsapp* dikarenakan penelitian ini dilakukan di tengah masa pandemi Covid-19 dan anjuran pemerintah untuk *social distancing* sebagai upaya memutus rantai penyebaran virus.

D. Sumber Data

Sebagaimana yang sudah dijelaskan sesuai metode pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini, maka sumber data yang digunakan ada dua jenis yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari sumber pertama di lapangan melalui penelitian, yaitu pelaku masyarakat. Sedangkan data sekunder antara lain mencakup dokumen-dokumen resmi, buku-buku, hasil-hasil penelitian yang berwujud laporan, buku harian dan sejenisnya (Soerjono, 2003).

Adapun sumber data penelitian ini terdiri dari:

1. Data primer adalah bahan untuk mengikat dan menjelaskan tentang dinamika kesepian anak tunggal. Peneliti menggunakan metode wawancara yang bersifat langsung, yaitu wawancara yag dilakukan dengan anak tunggal, sehingga peneliti menggunakan *purposive sampling. Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Misalnya sampel yang diambil merupakan orang yang dianggap tahu tentang apa yang diharapkan sehingga memudahkan peneliti untuk memahami situasi atau objek yang diteliti dan memperoleh hasil sesuai yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diharapkan (Sugiyono, 2010). Adapaun kriteria yang digunakan untuk menentukan sumber data primer, antar lain:

a. Laki-laki dan perempuan
b. Berusia 18-40 tahun
c. Anak Tunggal
d. Tidak sedang merantau
e. Sudah berhasil melewati masa kesepian
f. Bersedia diwawancarai

2. Data sekunder yaitu data yang mengutip dari sumber lain sehingga bersifat tidak autentik karena sudah diperoleh dari tangan kedua, dengan demikian data ini disebut juga data tidak asli. Data tersebut dapat berupa catatan, buku, dan arsip yang berkaitan dengan anak tunggal yang pernah mengalami kesepian. Selain itu peneliti juga membutuhkan informan pengut yakni orang lain yang dekat degan partisipan (mempunyai hubungan) yang disebut dengan *significant other*. Jumlah *significant other* dalam penelitian ini adalah 4 orang, yang mana 2 orang untuk 1 partisipan primer.

E. Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan menggunakan beberapa teknik pengambilan data yang bertujuan agar mendapatkan data yang akurat dan kredibel. Teknik pengambilan data sangat beragam, namun kali ini peneliti menggunakan metode wawancara mendalam.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara sebagai metode pengambilan data utama. Wawancara dilakukan terhadap informan secara mendalam dengan menggunakan media *video call whatsapp* secara representatif untuk memperoleh informasi demi menjawab persoalan yang menjadi rumusan dalam penelitian. Berikut adalah pertanyaan pokok berdasarkan aspek kesepian:

No.	Aspek Kesepian	Pertanyaan
1.	Merasa Tersaingi	a. Apakah yang membuat subjek merasa kesulitan untuk menjalin relasi sosial? b. Apa yang membuat subjek merasa berbeda dengan orang lain?
2.	Merasa Tidak Memiliki Harapan	a. Relasi seperti apa yang subjek harapkan? b. Bagaimana cara subjek membangun relasi sosialnya?
3.	Merasa Rendah Diri	a. Apa yang membuat subjek membandingkan diri dengan orang lain? b. Apa yang menyebabkan subjek merasa rendah diri?
4.	Merasa Takut Sendirian	a. Bagaimana perasaan subjek ketika sedang sendirian? b. Apa yang subjek khawatirkan saat sedang sendirian?

F. Analisis Data

Pada teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan yaitu:

1. Reduksi data, yaitu proses pemilihan, pemusatan, pelatihan pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data mentah atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Proses reduksi data ini dilakukan oleh peneliti secara terus menerus saat melakukan penelitian untuk menghasilkan data sebanyak mungkin.

2. Penyajian data, yaitu penyusunan informasi yang kompleks ke dalam suatu bentuk yang sistematis sehingga menjadi lebih selektif dan sederhana serta memberikan kemungkinan adanya penarikan kesmpulan data dan pengambilan tindakan. Dengan proses penyajian data ini peneliti lebih siap dengan data yang telah disederhanakan dengan menghasilkan informasi yang sistematis.
3. Kesimpulan, yaitu tahap akhir dalam proses analisa data. Pada bagian ini peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah diperoleh dari wawancara mendalam. Dengan adanya kesimpulan peneliti akan terasa sempurna karena data yang dihasilkan benar-benar valid dan maksimal.

G. Pengecekan Keabsahan Temuan

Adapun dari beberapa strategi keabsahan data yang biasa digunakan dalam penelitian kualitatif, namun dalam penelitian ini hanya akan menggunakan salah satu strategi yaitu triangulasi. Triangulasi data dilakukan pada sumber-sumber data yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber-sumber tersebut dan menggunakannya untuk membangun justifikasi tema-tema secara koheren. Tema-tema yang dibangun berdasarkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sejumlah sumber data atau perspektif dari partisipan akan menambah validitas penelitian. Alasan menggunakan triangulasi adalah karena strategi ini mudah dijangkau oleh peneliti dan dirasa paling praktis.

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data tersebut untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data. Adapun validasi data triangulasi dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yakni melalui *significant others* seperti kerabat atau sahabat terdekat partisipan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. *Setting* Penelitian

Partisipan utama dalam penelitian ini berjumlah 2 orang yang merupakan anak tunggal yang pernah mengalami kesepian dan sekarang sudah berhasil melalui masa masa kesepiannya. Setiap partisipan memiliki 2 *significant other* untuk membantu memperoleh data yang diinginkan oleh peneliti. Adapun *significant other* yang dipilih adalah orang terdekat dari partisipan yang sekiranya mengetahui seluk beluk partisipan sebagai anak tunggal yang kesepian yaitu sahabat dekat partisipan.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan video call di whatsapp pada partisipan yang sudah terpilih dan sesuai dengan kriteria subjek. Kemudian peneliti menjalin repo agar suasana tetap santai dan wawancara berjalan dengan lancar karena sudah terbangun kepercayaan yang membuat partisipan bersedia menceritakan apa yang peneliti tanyakan tanpa ada paksaan serta tidak merasa canggung. Selama proses wawancara untuk mengumpulkan data, peneliti perlu berhati-hati dengan setiap pertanyaan agar tidak menyinggung partisipan. Peneliti juga sudah menyiapkan *informed consent* sebagai bentuk ketersediaan partisipan untuk mengungkapkan data yag dibutuhakn peneliti dengan sebenar-benarnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun profil partisipan dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Partisipan Pertama

   a. Identitas Partisipan

      Nama : DP

      Usia : 25 tahun

      Status : Belum menikah

      Alamat : Menganti, Gresik

      DP adalah salah satu anak tunggal laki-laki yang pernah mengalami kesepian dan kini telah mampu melalui masa-masa sulit tersebut. DP lahir di tengah keluarga menengah ke bawah sehingga kedua orang tuanya harus bekerja dan kurang memberikan perhatian pada DP. Bahkan DP tumbuh di tengah lingkungan yang menurutnya justru menjadi sumber masalah sehingga membuatnya sering terpuruk karena harus menanggung beban hidupnya sendirian.

      Semasa kuliah DP adalah sosok yang cerdas, pendiam, tidak terlalu suka bergaul dalam keramaian, dan lebih suka menyendiri. Namun seiring banyaknya masalah yang dihadapi DP terlatih menjadi sosok pekerja keras dan pantang menyerah. Kini DP dituntut untuk menjadi tulang punggung keluarga semenjak orang tuanya berpisah dan ibunya sudah tidak lagi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bekerja. Maka dari itu DP menjadikan interaksi sosial dan pertemanannya sebagai hiburan agar dia tidak lagi merasa kesepian dan terpuruk dalam kesendirian.

b. *Significant Other* 1

Nama : AS

Usia : 24 tahun

Status : Belum menikah

Alamat : Pare, Kediri

AS adalah sahabat yang paling dekat dengan DP semenjak bertemu dalam satu kelompok tugas saat masa kuliah. Mereka terdiri dari 3 orang dan hingga kini terhubung dalam satu grup. Pertama kali mengenal DP, AS belum dipercaya untuk menjadi teman berbagi keluh kesahnya. Namun semakin lama mereka berteman dan AS yang terbuka dengan DP akhirnya DP mencoba untuk terbuka dan menceritakan pengalamannya. Semenjak saat itu DP jadi tidak kesepian lagi dan menganggap AS seperti keluarganya sendiri bahkan yang lebih DP percaya daripada keluarga kandungnya.

c. *Significant Other* 2

Nama : NF

Usia : 23 tahun

Status : Belum menikah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Alamat : Krian, Sidoarjo

NF juga termasuk salah satu sahabat DP yang tergabung dalam 3 anggota grup yang dimiliki oleh DP bersama AS. Karena NF sering sekali mencurahkan isi hatinya di grup seperti menulis diary setiap harinya, hal ini membuat DP merasa terstimulus untuk berbagi cerita juga pada AS dan NF. Bahkan seringkali NF yang paling antusias dan terharu ketika akhirnya DP mau terbuka dan membagi suka dukanya.

2. Partisipan Kedua

a. Identitas Partisipan

Nama : IK

Usia : 24 tahun

Status : Belum menikah

Alamat : Sidoarjo Kota

IK adalah seorang anak tunggal perempuan yang dibesarkan oleh orang tua yang sama-sama bekerja. Namun karena waktu ayahnya lebih banyak dari ibunya membuat IK lebih dekat dengan ayahnya. Keadaan berubah dalam sekejap ketika ayahnya meninggal dunia. IK merasa sangat terpuruk dan kesepian. Setiap kali ingin berinteraksi dengan ibunya IK merasa canggung karena sejak kecil ibu IK menghabiskan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

waktunya untuk bekerja sehingga jarang memberikan perhatian pada IK.

IK sekarang membantu ibunya mencari nafkah dengan menjadi guru di sebuah sekolah untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Tinggal berdua dengan ibu yang pendiam dan kurang bisa diajak berdiskusi membuatnya sering kali terpuruk kesepian merindukan sosok ayah. Setiap kali ada masalah keluarga IK harus menanggung semua sendirian karena ibunya tidak bisa diajak bekerja sama.

Lambat laun IK mulai terbiasa dengan kerasnya kehidupan. Beruntungnya IK memiliki teman yang keluarganya menerima IK dan memberikan *support* dengan sangat baik sehingga IK tidak lagi merasa sendirian karna punya tempat untuk bercerita bahkan sudah seperti keluarga kedua tempatnya berpulang saat merasa lelah dan sedih menghadapi ujian hidup yang terus menghadang.

b. *Significant Other* 1

Nama : PO

Usia : 23 tahun

Status : Belum menikah

Alamat : Waru, Sidoarjo

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PO adalah sahabat IK yang keluarganya sangat terbuka menganggap IK seperti saudara kandung mereka. Merea menjalin kedekatan saat mengikuti lomba KTI dan berbagai organisasi. Kemana mana mereka selalu bersama dan apapun yang IK rasakan selalu dibagi pada PO.

c. *Significant Other* 2

Nama : AB

Usia : 24 tahun

Status : Belum menikah

Alamat : Pakis, Surabaya

AB juga merupakan sahabat dekat IK. Mereka dahulu bertemu dalam satu kelas perkuliahan hanya sekedar saling menyapa. Kemudian setelah lulus IK mulai menjalin kedekatan dengan AB karena terkadang merasa ada beberapa hal yang tidak bisa IK bagi pada PO dan IK menganggap AB akan lebih bisa memberikan respon yang sesuai untuknya. Akhirnya sampai saat ini hubungan persahabatan AB dan IK semakin erat dan bahkan IK lebih terbuka dalam hal apapun pada AB.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Temuan Penelitian

Dalam penyajian data, peneliti akan mendeskripsikan data yang diperoleh dari hasil wawancara untuk menjamin kevaliditasan data yang akan disajikan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Data yang terdapat pada penelitian ini adalah dinamika kesepian pada anak tunggal.

a. Latar Belakang Kesepian

1) Partisipan Pertama (DP)

DP adalah salah satu partisipan yang pernah mengalami kesepian karena terlahir sebagai anak tunggal di tengah keluarga dengan perekonomian menengah ke bawah dan tidak harmonis. Oleh karena itu kedua orang tuanya sibuk bekerja dan kurang memberikan perhatian pada DP.

> *"…misal ketika ada satu masalah yang ingin diceritakan ke orang terdekat, nah disitu aku merasa nggak punya tempat cerita aja. Belum lagi masalah-masalah lain di keluarga yang kadang juga jadi beban seorang anak ketika dia nggak punya saudara. Anak itu kan biasanya dijadikan harapan, jadi semacam memikul beban keluarga sendirian gitu soalnya ga ada saudara lainnya yang bisa bantu meringankan."* (BD. DP. 6)

Bahkan DP dibesarkan di lingkungan dengan pola asuh yang menurutnya cukup *toxic* sehingga semakin bertambah pula masalah yang membuatnya merasa terpuruk karena harus menanggung beban hidupnya seorang diri.

> *"Peran keluarga jelas ya malah jadi sumber trauma. Karna menurutku aku besar dari asuhan ortu yang toxic dan gabisa kasih figur yang baik."* (BD. DP 13)

DP juga dituntut untuk menjadi tulang punggung keluarga semenjak orang tuanya berpisah. Ayahnya pun tidak pernah lagi memberi nafkah sehingga DP harus bekerja keras demi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kelangsungan hidupnya bersama sang ibu yang sudah tidak lagi bekerja.

> *"…beda kalau sama keluarga-keluarga kelas menengah yang bahkan anak pun ikutan bantuin sustain kehidupan keluarganya, kalau anak tunggal mah ya jelas jadi satu-satunya harapan jadi ibaratnya udah yang ngurusin keluarga karena gaada saudara lain yang bisa ikut bantuin lebih meringankan gitu."* (BD. DP. 31)

Pernyataan di atas didukung oleh penuturan *significant other* pertama yaitu AS bahwa DP merasa kurang beruntung berada di tengah keluarga yang *toxic* sehingga membuatnya tidak memiliki figur yang baik dan tempat berbagi suka maupun duka sekalipun.

> *"Keluarganya ga harmonis kalo dia nyebutnya sih rumah tuh berasa kaya kandang macan. Ga ada ketentraman sedikitpun. Ga penghuninya ga lingkungannya semua toxic."* (BD. AS. 12)
>
> *"…iya ayahnya kan ga nafkahin malah kalo dia punya uang baru gajian ga bisa nabung karena dihabisin sama ayah ibunya buat hal-hal ga penting. Harusnya sih dia bisa beli apapun yang dia mau dan masih bisa nabung tapi lingkungannya ga mendukung."* (BD. AS. 30)

Adapun penjelasan di atas diperkuat lagi dengan adanya keterangan dari *significant other* kedua yaitu NF bahwa DP tidak memiliki *support* sistem internal yang baik malah sebaliknya semua kerabatnya hanya menimbulkan masalah-masalah baru.

> *"…banyakan toxicnya sih kalau dia cerita. Bayangin aja, bapak ngga ada, ibunya juga sibuk, ditambah kerabat yang lain juga bergantung sama dia nyusahin bangetlah istilahnya."* (BD. NF. 28)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Partisipan Kedua (IK)

IK adalah seorang anak tunggal perempuan yang dibesarkan oleh orang tua yang sama-sama bekerja. Namun karena waktu ayahnya lebih banyak dari ibunya membuat IK lebih dekat dengan ayahnya. Keadaan berubah dalam sekejap ketika ayahnya meninggal dunia. IK merasa sangat terpuruk dan kesepian. Setiap kali ingin berinteraksi dengan ibunya IK merasa canggung karena sejak kecil ibu IK menghabiskan waktunya untuk bekerja sehingga jarang memberikan perhatian pada IK.

> *"Aku adalah anak perempuan yang dekat sekali dengan ayah. Jujur ketika ayah pergi aku sangat sedih dan bingung sekali karena kehilangan tempat untuk cerita. Terlebih, aku sama ibu itu gak deket."* (BD. IK. 9)

IK membantu ibunya mencari nafkah dengan menjadi guru untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Tinggal berdua dengan ibu yang pendiam dan kurang bisa diajak berdiskusi membuatnya sering kali terpuruk kesepian merindukan sosok ayah. Setiap kali ada masalah keluarga IK harus menanggung semua sendirian karena ibunya tidak bisa diajak bekerja sama.

> *"Aku sering merasa sendirian ketika menghadapi sesuatu kak. Ketika di rumah dan ya harus menghadapi apa-apa sendiri."* (BD. IK. 6)
> *"Ngga ada partner buat sharing, tidak ada teman untuk diskusi, berbagi cerita random sampai keluh kesah pas di rumah."* (BD. IK. 7)
> *"...aku lebih seringnya ngerasa sosok ibu gak ada sih waktu aku butuh."* (BD. IK. 12)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Penuturan tersebut sesuai dengan pernyataan *significant other* pertama yaitu PO yang berperan sebagai sahabat IK bahwa meskipun DP anak tunggal tetapi dia tetap mandiri dan tidak pernah manja.

> *"Menurtku dia orangnya mandiri gitu, sabar juga, gabisa marah, kurang ekspresif tapi baik banget."* (BD. PO. 7)
> *"…dia sedih karena buat beradaptasi sama ibunya dia ga tau harus ngelakuin hal yang kek gimana soalnya ya banyak canggung dan risihnya padahal sebenernya dia ya pengen bisa sedekat sama ayahnya tapi nyatanya ya susah."* (BD. PO. 12)

Pernyataan tersebut juga sesuai dengan penjelasan AB sahabat IK selaku *significant other* kedua.

> *"Dia deketnya sama ayahnya. Kalo sama ibunya ga terlalu soalnya ibunya jarang ada waktu karna sibuk kerja. Akhirnya pas ayahnya meninggal dia berasa kehilangan dunianya. Kalo saat ini mungkin udah better ya karna dia udah nyoba buat pdkt sama ibunya walau hasilnya juga gabisa maksimal senggaknya dia udah mau berusaha."* (BD. AB. 12)

b. Dampak Kesepian

1) Partisipan Pertama (DP)

Berbagai latar belakang yang dipaparkan membentuk DP menjadi pribadi yang cenderung pendiam, suka menarik diri, tidak mudah berinteraksi sosial dan sulit bergabung dalam suatu forum. DP juga sering merasa *insecure*, rendah diri, dan suka membandingkan dirinya dengan yang lain.

> *"Kalo dulu sih lebih senang menarik diri karna suka insecure dan gabisa cepet akrab."* (BD. DP. 14)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Karena emang merasa rendah aja, ngelihat background diri sendiri, terus kemampuan diri sendiri yang rasanya biasa aja daripada kebanyakan orang jadinya ya merasa kurang aja dari orang lain." (BD. DP. 18)

DP juga pernah menyakiti diri sendiri dengan melakukan percobaan bunuh diri dan sering *cutting* tangannya hingga berdarah.

"Kadang ngelakuin hal-hal yang ekstrim sih, karena masalah tadi kan muncul dan aku ngerasa gaada tempat cerita dan akhirnya dipendam terus. Nah waktu meledak tuh rasanya ya ngelakuin apa aja yang bisa buat mereduksi perasaan itu. Kadang juga cerita ke teman deket sih karena sebagai substitusi peran keluarga ataupun saudara yang gak dipunya." (BD. DP. 9)

"Ya suka aja cutting tangan sampe berdarah sampe pernah nyoba buat bundir saking depresinya." (BD. DP. 10)

2) Partisipan Kedua (IK)

Menanggung semua permasalahan seorang diri membuat IK seringkali cepat lelah dan mudah merasa stres. Pada dasarnya IK adalah orang yang kurang bisa ekspresif jadi dampak yang sering dimunculkan biasanya lebih sering menangis sampai dadanya terasa sesak dan sering self talk yang susah dikendalikan di tengah keramaian sehingga orang di sekitarnya merasa khawatir.

"Menangis kak, setiap aku sedih paling tidak emosi dari dalam diri perlu dikeluarkan. Kadang sering banget nangis yang sampe dada tuh rasanya nyesek banget. Tapi setelah nangis aku selalu bilang ke diri aku, boleh nangis sebentar aja gak boleh lama-lama. Habis nangis harus bangkit lagi. Nah sering self talk yang kaya gini juga kadang bisa sampe ga sadar kalo aku lagi ngomong sendiri padahal lagi di tengah keramaian. Sampe temenku pada takut dan ngatain aku gila karna sering ngomong sendiri ga jelas." (BD. IK. 10)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Upaya Mengatasi Kesepian

1) Partisipan Pertama (DP)

Setelah melewati berbagai masalah yang sangat kompleks akhirnya DP mulai bisa menerima dirinya dan belajar berdamai dengan keadaan. DP juga dapat mengambil banyak pelajaran berharga dari pengalamannya *struggle* dengan kesepian.

> *"…tapi perlahan aku sadar keknya manusia semua punya masalah yang sama besarnya dan gaada masalah yang lebih besar, gaada yang lebih kecil juga masalahnya."*(BD. DP. 15) *"…ya sepertinya sih bersyukur aja bisa ngerasain perasaan kaya gitu dan bisa buat memahami kondisi itu sebenanya berat jadi kita bisa jadi orang yang mungkin bisa bantu orang lain ketika merasa kesepian gitu."* (BD. DP. 29)

DP akhinya memutuskan untuk mulai mencoba membuka diri dan menjadikan interaksi sosialnya sebagai hiburan agar dia tidak lagi merasa kesepian dan terpuruk dalam kesendirian.

> *"Dulu emang merasa teralienasi gitu dari lingkungan tapi setelah mencoba buat bisa terbuka sama orang-orang sekitar akhirnya ya ada aja jalan buat bisa mulai interaksi sama orang sekitar. Nah fase ini yang menurutku jadi titik mula gimana aku bisa overcome kesepian itu tadi"* (BD. DP. 25)
>
> *"Ya dengan ketemu banyak temen, cerita ke temen tentang permasalahan yang sedang dihadapi. Karena dari ngobrol itu udah ngerasa gak kesepian sih. Kita jadi tau banyak hal bahwa masalah kita gaada apapanya kalo dibandingin sama temen yang lebih complicated. Jadi mulai sedikit mengeluh banyak bersyukurnya."* (BD. DP. 23)

Pemaparan DP didukung dengan pernyataan yang disampaikan oleh *significant other* pertama yaitu AS bahwasanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DP telah mengalami banyak perubahan yang lebih baik *pasca* melewati masa-masa kesepiannya.

"Alhamdulillah sih jadi selama punya banyak temen jadi lebih open minded dan bisa menerima dirinya, masalahnya, serta keluarganya bisa lebih legowo juga." (BD. AS. 21)

Hal ini dipertegas juga dengan pemaparan oleh *significant other* kedua yaitu NF yang turut bahagia menyaksikan perkembangan DP setiap harinya dari segala aspeknya terlihat membaik.

"Malah ga nyangka sih dia tiba tiba bilang mau cerita, yang kita tau dia sukanya nulis jarang banget cerita apalagi privasinya tapi sekarang mah banyak banget omongnya wkwk cuman ya masih aja ada beberapa fase yang dia mau nanggung sampe kelar dulu baru diceritain." (BD. NF. 9)

2) Partisipan Kedua (IK)

Lambat laun IK mulai terbiasa dengan kerasnya kehidupan. Belajar berdamai dengan keadaan dan diri sendiri. IK juga melakukan upaya-upaya untuk melawan kesepiannya.

"Aku juga sampe ada pada kondisi terus mencari kesenangan biar ga terbebani dengan rasa kesepian ini. Caraku cari kesenangan ya macem-macem mulai dari jalan-jalan, naik motor atau pergi nongkrong sendiri, beli makan dan minum yang aku pingin untuk mengalihkan itu semua. Tapi aku mikirnya mau sampai kapan begini terus. Kesepian bisa dilawan gak boleh dihindarin." (BD. IK. 24)

"Belajar menerima diri, ya menyadari kalau aku itu kesepian. Setelah menyadari itu, aku mulai mikir kayak aku gak bisa terus-terusan gini, jadi aku mutusin buat ngelawan rasa ini dan mencoba interaksi sama dunia luar dan menanamkan bahwa kita butuh sosok yang nyata ketika bercerita, dimana itu gak cukup kalo hanya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

di sosial media aja. Jadi aku mulai membatasi sosmed juga biar bisa deket sama orang." (BD. IK. 25)

Beruntungnya IK memiliki teman yang keluarganya menerima IK dan memberikan *support* dengan sangat baik sehingga IK tidak lagi merasa sendirian karna punya tempat untuk bercerita bahkan sudah seperti keluarga kedua tempatnya berpulang saat merasa lelah dan sedih menghadapi ujian hidup yang terus menghadang. Hal ini sesuai dengan pernyataan sahabat IK yaitu PO sebagai *significant other* pertama.

"…dari situ kita kemana-mana selalu berdua dan makin deket sampe dia sering banget nginep di rumah da kita sekeluarga menyambut dengan hangat sampe akhirnya dia nyaman dan udah kita anggep sebagi keluarga sendiri." (BD. PO. 6)

AB sahabat IK selaku *significant other* kedua juga membenarkan bahwa sekarang IK menjadi pribadi yang jauh lebih baik.

"Iyasih better sekarang karena ya udah mulai terbuka sama orang jadi ya ga terlalu banyak mendem masalah sendirian. Kadang dengan ngirim pesan yang panjang dan voice note yang panjang banget sampe spam tapi ya gapapa selama itu membuat dia lega its oke." (BD. AB. 22)

"Mungkin lebih ngurangin insecure sih dikit karna dia mulai sadar dan mulai bisa menerima dirinya, mencintai dirinya, treat self like a queen lah ya biar ga fokus mikirin kebahagiaan orang terus." (BD. AB. 23)

2. Hasil Analisis Data

Setiap partisipan memiliki perbedaan dalam memberikan gambaran dinamika kesepian yang mereka alami. Seperti halnya kedua partisipan dalam penelitian ini yang merupakan anak tunggal. Beberapa temuan penelitian yang dianalisis dan diinterpretasikan sebagai hasil temuan:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) **Partisipan Pertama (DP)**

1) **Latar Belakang Kesepian**

Fokus pertama penelitian ini adalah faktor penyebab kesepian menurut anak tunggal. Partisipan pertama (DP) merasa kesepian karena menjadi korban *broken home* dan orang tua yang *toxic* sehingga tidak memiliki figur dan tempat cerita yang baik (BD. DP. 6).

2) **Dampak Kesepian**

DP sering merasa stress, mengalami gangguan mood yang drastis, hingga merasa depresi. Hal ini mendorong DP untuk melakukan hal-hal yang ekstrim dan membahayakan diri sendiri seperti menerapkan pola hidup tidak sehat dengan merokok lebih banyak hingga mengalami infeksi paru, kurangnya tidur yang membuat tensi selalu naik, serta melakukan percobaan bunuh diri dan sering *cutting* tangannya hingga berdarah (BD. DP. 9) (BD. DP. 10) (BD. DP 13; BD. DP. 14; BD. DP. 18; BD. DP. 31; BD. AS. 12; BD. AS. 30; BD. NF. 28).

3) **Upaya Mengatasi Kesepian**

Setelah DP mulai bisa menerima dirinya dan belajar berdamai dengan keadaan, DP memutuskan untuk mencoba membuka diri dan memperbaiki interaksi sosialnya serta menjadikan pertemanan yang berkualitas sebagai tempat healing

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

agar dia tidak lagi merasa kesepian dan terpuruk dalam kesendirian (BD. DP. 15; BD. DP. 23; BD. DP. 25; BD. DP. 29; BD. AS. 21; BD. NF. 9).

b) Partisipan Kedua (IK)

1) Latar Belakang Kesepian

IK adalah seorang anak tunggal perempuan yang dibesarkan oleh orang tua yang sama-sama bekerja. Ketika ayahnya meninggal dunia IK merasa sangat terpuruk dan kesepian karena kehilangan tempat bercerita sedangkan hubungan IK dengan ibunya kurang harmonis sehingga menimbulkan jarak di antara keduanya (BD. IK. 9).

2) Dampak Kesepian

Terlalu sering menanggung masalah seorang diri membuat IK seringkali cepat lelah dan mudah merasa stres. Pada dasarnya IK adalah orang yang kurang bisa ekspresif jadi dampak yang sering dimunculkan biasanya lebih sering menangis sampai dadanya terasa sesak. IK juga sering tanpa sadar self talk berlebihan yang susah dikendalikan di tengah keramaian sehingga orang di sekitarnya merasa khawatir (BD. IK. 6; BD. IK. 7; BD. IK. 10; BD. IK. 12; BD. PO. 7; BD. PO. 12; BD. AB. 12).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Upaya mengatasi Kesepian

Menurut IK kesepian harus dilawan bukan dihindari. Upaya yang dilakukan antara lain berdamai dengan diri, menyadari bahwa zona nyaman tidak akan membuat diri berkembang, dan mulai membangun relasi dengan banyak orang sehingga lebih bisa *open minded* dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah (BD. IK. 24; BD. IK. 25; BD. PO. 6; BD. AB. 22; BD. AB. 23).

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang diuraikan pada bagian sebelumnya, maka pada bagian ini akan dibahas mengenai hasil analisis dari dinamika kesepian menurut anak tunggal dengan membandingkan teori pada bab sebelumnya. Berikut ini pembahasan dari hasil analisis kedua partisipan.

Sears (1985) berpendapat bahwa kesepian adalah sebuah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan. Bersifat kuantitatif ketika merujuk pada kondisi tidak mempunyai teman ataupun hanya mempunyai sedikit teman. Sementara bersifat kualitatif ketika merasa bahwa hubungan yang dimiliki dengan orang lain tidak terlalu dalam atau cukup dangkal sehingga merasa kurang puas karena tidak sesuai dengan harapan terhadap hubungan sosial tersebut.

Adler (dalam Hadibroto, 2002) menyatakan pengaruh kelahiran pada pembentukan sifat dasar seseorang menjadi penentu bagaimana mereka di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masa mendatang. Menurut Adler, anak tunggal memiliki kesulitan dalam melakukan setiap aktivitas secara bebas yang berhubungan dengan orang lain. Hal ini yang menyebabkan anak tunggal seringkali menemui masalah dalam membangun relasi.

Latar belakang kesepian pada kedua partisipan meskipun sama-sama menjadi anak tunggal akan tetap berbeda. Pada partisipan pertama (DP) kesepian berawal dari lingkungan keluarga yang *toxic* dan orang tua yang *broken home* sehingga tidak bisa memberikan figur yang baik apalagi hanya untuk sebuah tempat bercerita. DP tidak lagi mendapatkan nafkah lahir dan batin justru malah harus banting tulang hanya untuk digunakan foya-foya oleh ayah dan ibunya. Status anak tunggal justru membebaninya karena tidak ada saudara yang membantu untuk meringankan masalah keluarga yang dihadapi.

Berbeda dengan partisipan kedua (IK) menyatakan bahwa kesepian bermula semenjak ayahnya meninggal dunia. IK lebih dekat dengan ayahnya sedang ibunya sibuk bekerja hingga kurang memberikan perhatian. Hubungan yang kurang harmonis juga membuat IK dan ibunya berjarak dan canggung. Akhirnya setiap ada masalah IK memendam dan menanggung semua masalahnya sendiri karena tidak ada lagi sosok ayah yang mendengar keluh kesahnya, dia juga tidak memiliki saudara yang bisa dijadikan teman saat di rumah. IK juga harus mandiri membantu ibunya mencari nafkah untuk mencukupi kebutuhan hidupnya sehari-hari.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Perbedaan latar belakang tersebut merupakan hal yang wajar dan sangat mungkin terjadi. Hal ini dikarenakan kesepian sendiri memiliki banyak faktor salah satunya yang berkaitan dengan pemaparan di atas yakni faktor ketidakcocokan dalam sebuah hubungan yang dimiliki seseorang. Hubungan antar individu yang tidak adekuat mampu menyebabkan bagaimana seseorang tersebut tidak puas dalam interaksi sosial yang dilakukannya (Brehm, 2002).

Rogers (1959) menambahkan bahwa seseorang untuk "bertumbuh" dalam segala aspek fisik, sosial, dan mental, mereka membutuhkan lingkungan yang menyediakan keaslian (keterbukaan dan pengungkapan diri), penerimaan, dan empati (didengarkan dan dipahami). Tanpa ini, hubungan dan kepribadian yang sehat tidak akan berkembang sebagaimana mestinya. Rogers (1967) mengungkapkan bahwa proses aktualisasi diri ditentukan oleh kekuatan-kekuatan dari lingkungan sosial individu. Proses aktualisasi diri dapat dibantu atau dihalangi oleh pengalaman dan pembelajaran individu terutama dalam masa kanak-kanak.

Sejalan dengan pengalaman kedua partisipan, ketika anak tunggal dihadapkan pada kondisi tersebut mereka akan merasa tidak puas, kehilangan, dan stress terhadap relasi yang dimiliki sehingga dapat mengarah pada perasaan kesepian dan akan berpengaruh juga dalam prosesnya untuk mencapai aktualisasi diri. Sebelum menapaki tangga aktualisasi diri, terdapat kebutuhan dasar yang harus dicapai terlebih dahulu oleh individu, salah satunya adalah kebutuhan akan penghargaan positif yaitu memperoleh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perlakuan yang baik, dihargai, dan dicintai secara hangat oleh orang lain dan itu yang tidak partisipan dapatkan sehingga memicu perasaan kesepian.

Temuan selanjutnya adalah dampak dari kesepian yang dirasakan oleh anak tunggal. Pada partisipan pertama (DP) sering merasa stress, mengalami gangguan mood yang drastis, hingga merasa depresi. Hal ini mendorong DP untuk melakukan hal-hal yang ekstrim dan membahayakan diri sendiri seperti menerapkan pola hidup tidak sehat dengan merokok lebih banyak hingga mengalami infeksi paru, kurangnya tidur yang membuat tensi selalu naik, serta melakukan percobaan bunuh diri dan sering *cutting* tangannya hingga berdarah.

Pada partisipan kedua (IK), terlalu sering menanggung masalah seorang diri membuat IK seringkali cepat lelah dan mudah merasa stres. Pada dasarnya IK adalah orang yang kurang bisa ekspresif jadi dampak yang dimunculkan biasanya lebih sering menangis sampai dadanya terasa sesak. IK juga sering *self talk* yang susah dikendalikan di tengah keramaian sehingga orang di sekitarnya merasa khawatir.

Dampak yang terjadi pada kedua partsipan di atas didukung dengan adanya penjelasan Carl Rogers bahwa manusia pada dasarnya baik dan kreatif. Mereka menjadi destruktif hanya ketika pengalaman yang buruk atau kendala eksternal mengesampingkan proses penilaian. Menurut Rogers untuk mencapai aktualisasi diri seseorang harus berada dalam keadaan kongruen. Ini

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

artinya aktualisasi diri terjadi ketika "diri ideal" seseorang (yaitu, siapa yang mereka inginkan) sesuai dengan perilaku aktual mereka (citra diri).

Temuan terakhir yaitu upaya mengatasi kesepian oleh anak tunggal. Partisipan pertama (DP) mulai bisa menerima dirinya dan belajar berdamai dengan keadaan. DP memutuskan untuk mencoba membuka diri dan memperbaiki interaksi sosialnya serta menjadikan pertemanan yang berkualitas sebagai tempat healing agar dia tidak lagi merasa kesepian dan terpuruk dalam kesendirian.

Adapun upaya yang dilakukan partisipan kedua (IK) yaitu menyadari bahwa kesepian harus dilawan bukan dihindari. IK membiasakan untuk berdamai dengan diri, menyadari bahwa zona nyaman tidak akan membuat diri berkembang, dan mulai membangun relasi dengan banyak orang sehingga lebih bisa *open minded* dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah.

Carl Rogers (1959) percaya bahwa manusia memiliki satu motif dasar, yakni kecenderungan mengaktualisasikan diri untuk memenuhi potensinya dan berupaya mencapai tingkat kemanusiaan tertinggi yang mereka bisa. Rogers menggambarkan individu yang mengaktualisasikan diri sebagai orang yang berfungsi penuh. Penentu utama apakah individu sudah mencapai aktualisasi diri ditandai dengan adanya beberapa pengalaman yakni:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Terbuka untuk pengalaman: menerima emosi positif dan negatif. Perasaan negatif tidak ditolak, tetapi diselesaikan (ini lebih baik daripada menggunakan mekanisme pertahanan ego).
2. Kehidupan eksistensial: mampu hidup dan sepenuhnya menghargai masa kini, tidak selalu melihat ke belakang ke masa lalu atau ke depan ke masa depan (yaitu, hidup untuk saat ini).
3. Perasaan percaya: keputusan seorang individu adalah keputusan yang benar, dan kita harus percaya diri untuk membuat pilihan yang tepat.
4. Kreativitas: pemikiran kreatif dan pengambilan risiko adalah ciri kehidupan seseorang. Seseorang yang tidak bermain aman sepanjang waktu dapat melibatkan kemampuan untuk menyesuaikan dan mengubah serta mencari pengalaman baru.
5. Kehidupan yang terpenuhi: seseorang merasa bahagia dan puas dengan kehidupan serta selalu mencari tantangan dan pengalaman baru.

Bagi Rogers, orang yang berfungsi penuh adalah orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, seimbang, dan menarik untuk diketahui. Begitu juga dengan kedua partisipan, upaya dan pencapaian yang mereka lakukan dapat memberikan pengaruh yang positif dalam cara mereka memandang kehidupan dan mengambil keputusan di setiap masalah yang mereka hadapi sehingga tercapailah aktualisasi diri. Berikut gambaran skema hasil penelitian:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat dipaparkan dalam hasil penelitian mengenai dinamika kesepian anak tunggal adalah sebagai berikut:

1. Latar belakang kesepian pada kedua partisipan berbeda-beda. Pada partisipan pertama (DP) kesepian berawal dari lingkungan keluarga yang *toxic*, orang tua yang *broken home*. Sedangkan partisipan kedua (IK) merasa kesepian semenjak ayahnya meninggal dunia dan hubungan dengan ibunya kurang harmonis.
2. Dampak kesepian yang ditimbulkan juga tentunya berbeda. Partisipan pertama (DP) sering merasa stres, mengalami gangguan mood yang drastis, hingga merasa depresi dan mendorong DP untuk melakukan hal-hal yang ekstrim serta membahayakan diri sendiri. Sedangkan pada partisipan kedua (IK) IK seringkali cepat lelah dan mudah merasa stress, sering menangis hingga sesak dan *self talk* berlebihan.
3. Upaya mengatasi kesepian yang dilakukan kedua partisipan memiliki kesamaan yaitu sama-sama menerima diri, berdamai dengan keadaan, dan mencoba memperbaiki relasi sosialnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

B. Saran

1. Saran kepada partisipan

   Bagi kedua partisipan, peneliti memberikan saran agar dapat menerima diri, berdamai dengan keadaan, dan memperbaiki relasi sosial agar tidak lagi merasa kesepian

2. Saran kepada orang tua partisipan

   Diharapkan orang tua bisa memberikan pola pengasuhan yang baik sehingga para anak tunggal memiliki kedekatan emosional dengan orang tua dan mampu mengembangkan relasi sosialnya.

3. Saran kepada peneliti selanjutnya

   Karena banyaknya keterbatasan peneliti maka disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk: fokus menggali aspek yang menarik untuk dikaji dari kesepian, menggambarkan tipe dan potensi diri yang diperdalam dari hasil wawancara, menyiapkan *guide interview* yang lebih baik agar data yang diperoleh lebih valid dan mendalam, menggunakan pendekatan yang sesuai untuk tema kesepian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

American Heritage Dictionary of English Language. (2009). USA: Hoghton Mifflin Company

Argitha, D. & Jatmika, D. (2013). Gambaran Kesepian pada Anak Tunggal. *Psibernetika, 6 (1)*

Baron, R.A., & Byrne, D., (2005) *Psikologi Sosial.* Edisi kesepuluh: Jilid 2, Jakarta: Erlangga

Brehm, S.S. (2002). *Intimwfate Relationship 2nd edition.* New York: McGraw-Hill

Burns, R.B. (1998). *Konsep Diri: teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku.* Alih bahasa oleh Eddy, Jakarta: Arcan

Chang, E. C., Sanna, L. J., Hirsch, J. K., & Jeglic, E. L. (2010). Loneliness and Negative Life Events as Predictors of Hopelessness and Suicidal Behavior in Hispanics: Evidence for a Diathesis-Stress Model. *Journal of Clinical Psychology, 66 (12),* https://doi.org/10.1002/jclp.20721

Elena, R (2020). Most Americans are lonely, and our workplace culture may not be helping, NPR, diakses pada 2020 dari npr.org/sections/health-shots/2020/01

Gunarsa, S.D. (2003). *Psikologi Perkembangan anak & remaja.* Jakarta: Gunung Mulia

Hadibroto, I, (2002). *Misteri perilaku anak sulung, tengah, bungsu dan tunggal.* Jakarta: PT. Gramedia Pustakan Utama

Lauder, W., Mummery, K., et al. (2006). Comparasions of helath behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychology, health & medicine, 11(2), 233-245*

Matthew, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Mellor, S. G., Kepa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2018). Lonely Young Adult in Modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine, 49, 268-277,* http://doi.org/10.1017/S0033291718000788

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pratama, A. P. & Rahayu, E. (2014). Kesepian Anak Tunggal pada Dewasa Muda. *Psikodimensia, 13 (1), 1-9*

Rokach, A. & Brock, H. (2010). Coping with Loneliness. *The Journal of Psychology, 132 (1)*

Rokach, A. (2010). Cultural Background and Coping with Loneliness. *The Journal of Psychology, 133 (2)*

Sears, D.O., Freedman, J.L., & Peplau, L.A. (1985). *Psikologi Sosial.* Jakarta: Erlangga

Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Jurnal Studi Gender, 13 (2)*

Srivastava, N., & Agarwal, S. (2014). Loneliness among Young Adults: A Comparative Study. *European Academy Research, 2 (3)*

Stickley, A., Koyanagi, A., Robert, B., Richardson, E., Abbott, P., et al. (2017) Loneliness: its correlates and association with health behaviours and outcomes in nine countries of the dormer sviet union. PLOS ONE 8 (7): e67978

Sudirman. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitati Kualitatif dan R & D.* Bandung: Alfabeta

Sujata. (2012). Pola asuh ibu yang memiliki anak tunggal. Diakses pada 20 April 20019 dari repository.gunadarma.ac.id/handle/123456789/1909

Uchino, B.N. (2004). *Currentperspective in psychology. social support and physical health:understanding the health consequences of relationship.* Yale University Press

Victor, C.R., & Yang, K. (2012). The prevelance of loneliness among adults: a case study of the united kingdom. *The Journal of Psychology, 146 (1-2),* 85 – 104

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Wardani, D. P. & Septiningsih, D. S. (2016). Kesepian pada *Middle Age* yang Melajang. *Psycho Idea, 14 (2), ISSN 1693-1076*

Yusnita, T., Rusli, R., & Budiman. (2018). Kesepian pada Istri Tentara Nasional Indonesia. *Jurnal Psikologi Islami, 4 (2), 153-162*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id