

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga adalah kelompok kehidupan sosial paling dasar yang terdiri atas ayah, ibu dan anak. Menurut Friedman, dkk (2010) keluarga terdiri dari dua individu atau lebih yang hidup bersama dalam satu rumah tangga karena adanya keterikatan status perkawinan, hubungan darah atau adopsi, anggota keluarga antara satu sama lain akan hidup dengan saling berinteraksi dan menjalankan peran masing-masing guna membangun serta mempertahankan kebudayaan. Setiap anggota keluarga baik ayah, ibu, atau anak memiliki peran tanggung jawab yang berbeda. Sebagai orang tua, ayah dan ibu berperan penting dalam menunjang tumbuh kembang sang anak (Sapphira, 2022). Kemudian menurut Prahayuningtyas dan Basaria (2023) anak mempunyai peran penting sebagai sumber kebahagiaan dan harapan utama bagi orang tua dalam sebuah keluarga.

Oleh karena itu dalam kehidupan keluarga harapan orang tua terhadap anak merupakan fenomena yang dapat ditemui dalam kehidupan masyarakat. Seiring dengan apa yang dikemukakan oleh Mardiah (2022) setiap orang tua tentunya mempunyai sebuah harapan yang ditujukan kepada anaknya agar ia bisa tumbuh menjadi pribadi yang baik dan sukses, serta menjadi anak yang berakhlak mulia. Harapan orang tua terhadap anak seringkali dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang dimiliki oleh orang tua. Tidak menutup kemungkinan jika terdapat orang tua baik ayah ataupun ibu yang mempunyai sebuah keinginan atau cita-cita yang belum bisa mereka capai, maka mereka akan menurunkan keinginan tersebut kepada anaknya dengan harapan anak dapat menggantikan peran orang tua dalam mewujudkan impiannya yang belum bisa menjadi kenyataan. Herdiyana, dkk (2024) menyatakan bahwa orang tua pada dasarnya mempunyai harapan yang baik mengenai masa depan anak mereka, dari harapan ini sering kali mencerminkan impian dalam kehidupan orang tua yang belum bisa terwujud, sehingga orang tua berusaha untuk mewariskan harapan tersebut kepada anak mereka.

Orang tua cenderung menaruh harapan yang besar terhadap anak sulung. Anak sulung merupakan sebutan untuk buah hati pertama yang lahir dan tumbuh dari pasangan orang tua dalam lingkungan keluarga (Nurfauziyyah, dkk, 2023). Sebagai anak yang lahir urutan pertama, anak sulung menerima cinta dan kasih sayang yang besar oleh keluarganya, namun ketika saudara dibawahnya lahir, perhatian orang tua terhadap anak sulung mulai berkurang. Sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Adler yakni anak sulung mempunyai posisi yang unik, sempat merasakan menjadi anak tunggal selang beberapa waktu, pada awalnya anak sulung mendapatkan perhatian yang penuh dari kedua orang tuanya, akan tetapi perhatian tersebut mulai terbagi pada saat ia memiliki seorang adik.

Faktor yang menjadikan orang tua berharap lebih kepada anak sulung dalam berbagai hal dari pada adik-adiknya yakni karena anak sulung lahir urutan pertama, yang mana anak sulung telah mengalami berbagai pengalaman hidup, sehingga orang tua menganggap bahwa anak sulung mampu memikul beban tanggung jawab lebih. Menurut Santrock (2002) pada umumnya ayah dan ibu kerap mempunyai harapan yang lebih tinggi terhadap anak sulung dibandingkan anak kedua maupun ketiga. Anak sulung dipasrahkan dengan berbagai tuntutan akan peran sebagai anak pertama yang perlu dipenuhi dari berbagai bidang kehidupan, dari adanya harapan tinggi yang disandarkan oleh orang tua kepada anak sulung tersebut agar anak sulung bisa mampu bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, dapat menjadi contoh teladan bagi adik-adiknya, menunjang nama baik keluarga dan membantu kondisi ekonomi keluarga di masa depan. Standar tinggi dan tuntutan orang tua yang diharapkan pada anak-anak yang lahir terlebih dulu mengakibatkan anak-anak mempunyai karir akademik dan professional yang memuaskan (Santrock, 2002). Berikut ini data wawancara awal yang dilakukan dengan FL selaku anak sulung dewasa awal yang bertempat tinggal di Sidoarjo pada 3 November 2024 mengenai harapan dari orang tua :

“Baik tentunya pasti ya, pasti dihadapkan dengan harapan orang tua ee terkait jenjang karir selanjutnya tentunya. Karir yang saya maksud itu berupa menjadi seorang guru dan PNS atau sekarang istilahnya PPPK. Sehingga, saya ee menyampingkan keinginan saya untuk berkuliah di jurusan ekonomi dan memilih di

jurusan pendidikan atau PGSD dan untungnya, karena ridho orang tua tersebut, saya berhasil mendapatkan beasiswa pendidikan.” (FL, 03 November 2024).

Pernyataan yang diberikan oleh FL melalui wawancara mendukung apa yang telah peneliti jabarkan di atas, bahwa orang tua cenderung menaruh sebuah harapan anak besar terhadap anak sulung, di mana orang tua FL berharap mengenai jenjang karir yang perlu ditekuninya. Pernyataan serupa juga disampaikan oleh partisipan OWL, seorang anak sulung dewasa awal yang tinggal di Sidoarjo dalam wawancara pada 21 Januari 2025, dengan hasil sebagai berikut:

“Pastinya ada, saat ini mereka berharap agar aku bisa lulus kuliah tepat waktu dan segera mendapatkan pekerjaan yang layak untuk membantu meringankan ekonomi keluarga, khususnya agar bisa membantu membiayai pendidikan adik sampai bisa kuliah juga” (OWL, 21 Januari 2025).

Dari pernyataan wawancara mengenai harapan orang tua yang di sandarkan kepada FL dan OWL menunjukkan bahwa orang tua kerap berharap kepada anak sulung agar bisa menjadi pribadi yang baik dan sukses di masa depan.

Ketika tuntutan harapan orang tua dirasa terlalu tinggi atau sulit untuk dicapai dapat membuat anak sulung merasa terbebani, terutama pada anak sulung yang berada di fase dewasa awal. Kehadiran anak bukan hanya sebagai pemenuhan kebutuhan biologis saja, namun saat anak sudah menginjak masa dewasa ia diharapkan menjadi seorang yang besar agar anak bisa menjadi sosok yang membanggakan bagi keluarga (Ruslan, 2017). Pada fase dewasa awal adalah masa yang penuh dengan tantangan kehidupan. Seperti apa yang dikemukakan oleh Hurlock (1980) bahwa individu dewasa awal dituntut dapat menjalani peran baru seperti menjalin hubungan suami/istri, orang tua, mencari nafkah dan mempunyai keinginan-keinginan baru, penting bagi dewasa awal untuk menyelesaikan tugas perkembangan dengan mengembangkan sikap dan nilai-nilai baru yang sejalan dengan tugas baru tersebut.

Akibatnya tanggung jawab anak sulung yang berada di fase dewasa awal akan semakin berat karena bukan hanya adanya tuntutan dalam memenuhi tugas perkembangannya saja akan tetapi ia juga dihadapkan dengan berbagai harapan orang tua. Sebagaimana yang disampaikan oleh Martin dalam (Prahayuningtyas & Basaria, 2023) anak sulung sering kali menjadi sasaran dari harapan serta ambisi

yang berlebihan oleh orang tua, sehingga mereka kerap menjadi korban dalam berbagai tuntutan harapan yang diberikan. Tidak heran apabila terdapat anak sulung yang mengorbankan waktu dan keinginan dirinya sendiri untuk memenuhi berbagai harapan orang tua. Seperti yang dinyatakan oleh anak sulung dewasa awal FL :

“Awalnya merasa keberatan dan cukup *stress* karena bertentangan dengan pilihan saya. Namun lambat laun, saya berpikir dan mendekatkan diri kepada Tuhan dan mendapatkan jawaban kalau ridho Allah adalah ridho orang tua. Dan alhamdulillah ternyata selama perkuliahan berlangsung, saya selalu diberikan kemudahan dan menemukan kebahagiaan ketika mengajar.” (FL, 03 November 2024).

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa saat menghadapi tuntutan harapan orang tua, FL awalnya merasakan keberatan bahkan hingga *stress* karena sebenarnya ia ingin melanjutkan jenjang karir dengan berkuliah di jurusan ekonomi, akan tetapi karena orang tua berharap agar ia bisa menempuh karir menjadi profesi Guru serta PNS, karena ini FL memilih jurusan pendidikan yakni PGSD untuk memenuhi harapan orang tuanya. Terdapat penemuan serupa yang dihadapi oleh OWL mengenai pengalaman terkait harapan orang tua sebagai berikut :

“Aku merasa terbebani dengan harapan mereka, jadi saat menjalani perkuliahan ini rasanya bebannya berat banget, tapi untuk saat ini aku merasa harus fokus pada apa yang aku lakukan sekarang, terkait hasil apa yang akan ku dapatkan wallahu'alam”(OWL, 21 Januari 2025).

Dari wawancara di atas dapat diketahui bahwa OWL sebagai anak sulung dewasa awal ia mempunyai berbagai harapan dari orang tua yang harus di pikulnya, sehingga pada saat menjalani perkuliahan OWL merasa bebannya menjadi sangat berat.

Dengan demikian, meskipun terasa berat anak sulung dewasa awal tetap harus mampu menghadapi dan menyesuaikan diri dari berbagai keadaan sulit yang terdapat dalam hidup. Seperti pendapat Hurlock (1980) yang mana masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri individu terhadap pola-pola kehidupan serta harapan-harapan sosial yang baru. Kondisi ini dapat menyebabkan munculnya berbagai dampak negatif yang membuat anak sulung merasa tertekan, cemas, takut gagal tidak bisa memenuhi harapan orang tua, dan akibatnya dapat membuat anak sulung menyalahkan dirinya sendiri. Emosi negatif seperti perasaan bersalah, malu, dan kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri dominan lebih kuat pada anak

yang lebih tua (Yildiz, dkk, 2017). Lebih lanjut menurut Stocker dan Dunn (dalam Santrock, 2002) tuntutan harapan yang diberikan kepada anak-anak yang lahir duluan dapat menyebabkan mereka merasa cemas, sulit mengatasi situasi yang tidak menyenangkan dan membuat anak sulung mempunyai perasaan bersalah yang tinggi. Selain itu dampak negatif tersebut diperkuat oleh adanya penelitian yang dilakukan oleh Novillasari dan Mardhiyah (2021) dimana hasil dari penelitian menyatakan bahwa persepsi terhadap harapan orang tua dan ketakutan akan kegagalan akademik memiliki hubungan yang positif yang artinya semakin tinggi persepsi terhadap harapan orang tua yang dimiliki responden, maka semakin tinggi pula ketakutan akan kegagalan akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan orang tua, semakin besar pula rasa ketakutan mereka dalam mengalami kegagalan.

Dilihat dari hal tersebut bisa diamati berbagai dampak negatif yang muncul karena anak sulung dewasa awal merasa tertekan dengan adanya berbagai tuntutan harapan orang tua yang tinggi. Akan tetapi ternyata berbagai dampak negatif akan adanya tuntutan harapan orang tua tersebut tidak selalu dialami oleh anak sulung dewasa awal. Menurut Santrock (2002) bahwa anak yang lahir pertama cenderung lebih bersikap dewasa, suka menolong, cemas, bisa mengendalikan diri dan menyesuaikan diri dibandingkan saudara yang lahir kemudian. Dimana peneliti melakukan wawancara awal terhadap anak sulung dewasa awal diperoleh hasil sebagai berikut :

“Cara bersikap baik kepada diri sendiri tentunya dengan menerima dan berdamai dengan keadaan, meskipun membutuhkan waktu dan kesiapan yang lama. Namun, ketika saya membiasakan diri untuk menerima, maka segala kesulitan terasa lebih ringan dan menemukan jalan keluarnya” (FL, 03 November 2024)

Diketahui meskipun FL dihadapkan dengan harapan orang tua yang besar, ia berdamai dengan keadaan, FL berusaha membiasakan diri dengan menerima kesulitan sehingga tantangan tersebut dapat terasa lebih ringan dan menemukan jalan keluarnya meskipun membutuhkan waktu yang lama. Terdapat temuan lain mengenai belas kasih diri pada anak sulung dewasa awal yaitu OWL, sebagai berikut :

“Aku berusaha bersikap baik kepada diri sendiri dengan tidak terlalu memaksakan diri sendiri saat menghadapi harapan orang tua. Aku berusaha menetapkan batas yang sehat dengan memberikan waktu untuk refleksi diri agar tetap merasa bahagia dan tidak terbebani. Selain itu, aku juga menjaga kesehatan fisik dan mental, serta berkomunikasi secara terbuka dengan orang tua tentang apa yang aku rasakan dan upayakan agar mereka bisa memahami sejauh mana kemampuanku dalam mencapai harapan tersebut.”(OWL, 21 Januari 2025).

OWL menyatakan bahwa saat dihadapkan dengan harapan orang tua ia bersikap dengan tidak terlalu memaksakan diri, memahami batas kemampuannya dengan mencoba untuk berkomunikasi secara terbuka mengenai perasaan dan upayanya dalam memenuhi harapan kepada orang tua. Jadi berdasarkan wawancara awal dengan FL dan OWL apabila ditinjau kembali perilaku menerima, berdamai dengan keadaan, dan memahami batas kemampuan diri mengarah pada aspek belas kasih diri yaitu *self-kindness*.

Menurut Neff (2003) terdapat 3 komponen utama dalam belas kasih diri yang diantaranya yaitu *Self-Kindness* (kemampuan individu untuk memahami diri sendiri daripada menghakimi diri sendiri), *Common Humanity* (mengakui bahwa semua manusia tidak sempurna bisa saja melakukan kesalahan dan tidak mampu dalam beberapa hal), dan *Mindfulness* (kesadaran individu dalam menghadapi pengalaman dengan seimbang sehingga tidak mengabaikan aspek yang yang tidak disukai dari diri sendiri). Belas kasih diri sendiri adalah sikap yang perhatian dan baik kepada diri sendiri pada saat dihadapkan dengan berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan diri sendiri (Neff, 2003). Menurut Karinda (2020) individu dengan belas kasih diri cenderung menyayangi diri sendiri seperti ia akan bersikap baik pada diri sendiri, bukan malah mengkritik dirinya, akan tetapi individu tersebut akan melihat kegagalan, kekurangan, dan penderitaan merupakan sebuah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya.

Dengan demikian, sebagai anak sulung yang memiliki tuntutan harapan dari orang tua penting untuk memiliki belas kasih terhadap diri sendiri karena sikap tersebut dapat membantu anak sulung dalam menghadapi situasi sulit yang dialami. Seperti apa yang dikemukakan oleh Apsari dan Utomo (2024) bahwa seseorang yang mempunyai kemampuan belas kasih diri yang tinggi, apabila ia mengalami rasa sakit atau kegagalan, maka ia akan mempunyai sikap pada diri yang positif

secara emosional dan bisa berbuat baik pada diri serta akan memahami diri sendiri. Belas kasih diri ini akan mengarahkan individu untuk untuk melihat pengalaman buruk sebagai bagian dari pengalaman lainnya, tanpa merasa terpisah atau mengucilkan diri. Belas kasih diri dapat membuat individu memiliki kesadaran yang seimbang, tanpa melebih-lebihkan kesalahan yang terjadi.

Berdasarkan dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa anak sulung dewasa awal kerap kali mendapatkan harapan yang tinggi dari orang tua, sehingga ia dihadapkan dengan situasi yang sulit dan akhirnya ini memunculkan berbagai dampak negatif seperti tertekan, cemas, takut gagal, merasa bersalah hingga menyalahkan diri secara berlebihan. Akan tetapi di lapangan ditemukan fakta lain bahwa terdapat anak sulung dewasa awal yang mampu menunjukkan tanda-tanda belas kasih diri meskipun ia dihadapkan dengan tuntutan harapan orang tua. Penelitian ini penting dilakukan untuk menambah wawasan mengenai belas kasih diri pada anak sulung dewasa awal dalam menghadapi harapan orang tua. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Belas Kasih Diri Pada Anak Sulung Dewasa Awal Dalam Menghadapi Harapan Orang Tua”

1.2 Signifikansi Penelitian

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Karinda (2020) yang berjudul “Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) pada Mahasiswa”. Menggunakan metode kuantitatif deksriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif atau yang tengah menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Malang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 17-24 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum *self compassion* pada mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa belas kasih diri atau *self compassion* mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang apabila ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan, menunjukkan nilai rata-rata *self compassion* termasuk dalam kategori tinggi, di mana skor rata-rata pada mahasiswa laki-laki yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 52,7%, dan perempuan mempunyai skor sebesar 52,7%.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya yaitu terletak pada metode penelitian, subjek penelitian, dan fenomena penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, dan subjek penelitian yaitu anak sulung dewasa awal yang dihadapkan dengan harapan orang tua. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama meneliti variabel belas kasih diri (*Self Compassion*).

Penelitian kedua yang berjudul “Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) dan Pengorbanan (*Altruism*) Pada Suku Tengger” yang dilakukan oleh Rahayu (2019) menggunakan metode kualitatif studi kasus instrumental. Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat Suku Tengger yang berusia 25 sampai 45 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa belas kasih diri (*self compassion*) dan pengorbanan (*altruism*) pada Suku Tengger. Hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa belas kasih diri dan pengorbanan merupakan nilai yang penting bagi Suku Tengger. Suku Tengger memiliki perilaku altruis yang dipengaruhi oleh *self compassion* yang mereka miliki,

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut yaitu terletak pada fenomena, subjek penelitian dan pendekatan penelitian, di mana dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dan subjek penelitian yaitu anak sulung dewasa awal yang menghadapi harapan orang tua. Adapun persamaan dengan penelitian tersebut yaitu sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan variabel belas kasih diri (*Self Compassion*).

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Andiany, dkk (2024) dengan judul “*Self Compassion* Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Fkip Untirta. Menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fkip Unitirta yang berjumlah 282 mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* yang sedang, di mana terdapat sebagian besar mahasiswa yang berada pada tingkat *self compassion* sedang sebesar 60%, pada tingkat rendah sebanyak 22% dan sisanya 18% pada tingkat tinggi,

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu diatas yakni terletak pada fenomena, metode penelitian dan subjek penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan fenomena dan subjek penelitian anak sulung dewasa awal yang menghadapi harapan orang tua. Kemudian persamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel yang diteliti yaitu Belas Kasih Diri (*Self-Compassion*)

1.3 Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran belas kasih diri pada anak sulung dewasa awal dalam menghadapi harapan orang tua.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran belas kasih diri pada anak sulung dewasa awal dalam menghadapi harapan orang tua.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoretis dan manfaat praktis yakni sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoretis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat menambah data empiris, dan wawasan dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya dalam bidang psikologi perkembangan, psikologi positif dan psikologi parenting agar kedepannya dapat menambah pengetahuan dan informasi baru terutama yang berkaitan dengan gambaran belas kasih diri pada anak sulung dewasa awal dalam menghadapi harapan orang tua.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan baru kepada peneliti agar dapat memahami gambaran belas kasih diri pada anak sulung dewasa awal dalam menghadapi harapan orang tua.

2. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi anak sulung dewasa awal yang dihadapkan dengan harapan orang tua, agar dapat memahami pentingnya belas kasih diri dan menerapkannya dalam praktik kehidupan sehari-hari, sehingga apabila dihadapkan dengan berbagai tuntutan harapan orang tua, anak sulung dewasa awal dapat memberikan dampak baik pada kondisi psikologis dan fisiknya.

3. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi orang tua agar orang tua bisa lebih memahami kondisi anak sulung dewasa awal. Sehingga orang tua kedepannya dapat memberikan dukungan kepada anak sulung dewasa awal dan tidak membebani anak sulung dengan harapan yang terlalu tinggi di luar batas kemampuan anak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan informasi dan referensi lebih lanjut mengenai tema yang terkait dengan gambaran belas kasih diri pada anak sulung dewasa awal dalam menghadapi harapan orang tua agar dapat memberikan wawasan yang lebih luas dalam mendukung pengembangan penelitian yang akan dilakukan di masa depan.