UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Eksplorasi Kesepian Anak Tunggal pada Masa Emerging Adulthood
Tsamrotudzihni Walidina, Sutarimah Ampuni, S.Psi., M.Si., M.Psych., Ph.D., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Eksplorasi Pengalaman Kesepian Anak Tunggal pada Masa *Emerging Adulthood*

Tsamrotudzihni Walidina[1], Sutarimah Ampuni[2]
[1,2]Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada; Jl. Sosio-Humaniora No. 1, Bulaksumur, Yogyakarta 55281, Indonesia, (0274) 550435
E-mail: [1]tsamrotudzihniwalidina@mail.ugm.ac.id, [2]s.ampuni@ugm.ac.id

Abstrak. Kesepian merupakan kondisi emosional ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki kurang bermakna. Fenomena ini secara global semakin banyak dialami terutama masa *emerging adulthood*, dan dapat berdampak pada munculnya berbagai masalah psikologis. Anak tunggal menjadi kelompok yang rentan mengalami kesepian karena tidak memiliki saudara kandung sebagai sumber dukungan emosional. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman subjektif kesepian pada anak tunggal yang berusia 18–29 tahun, menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Data diambil melalui wawancara mendalam secara semi terstruktur pada tiga (3) partisipan dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian pada anak tunggal di masa dewasa awal dimaknai sebagai tidak adanya teman untuk berbicara, berbagi cerita, maupun orang yang dapat saling memahami. Kesepian muncul ketika partisipan tidak menemukan keterhubungan yang diharapkan dalam hubungan dengan orang lain. Pengalaman tersebut berkaitan dengan keterbatasan relasi keluarga, ketiadaan saudara kandung, serta proses adaptasi terhadap lingkungan sosial baru di perantauan. Ketika berada dalam kondisi sendiri di situasi tertentu, partisipan merasakan sedih, sepi, kosong, jenuh, dan bingung serta muncul kekhawatiran mengenai masa depan dan tanggung jawab sebagai anak tunggal. Untuk menghadapinya, partisipan berupaya mempertahankan keterhubungan melalui interaksi sosial dan berbagai aktivitas sehari-hari. Secara keseluruhan, esensi pengalaman kesepian dimaknai sebagai pengalaman yang berkaitan dengan kebutuhan akan kedekatan, keterhubungan, dan hubungan yang bermakna.

Kata kunci: kesepian, anak tunggal, emerging adulthood, koping.

Abstract. *Loneliness is an emotional state in which individuals feel their social relationships lack meaning. This phenomenon is increasingly prevalent globally, especially during emerging adulthood, and can lead to various psychological problems. Only children are particularly vulnerable to loneliness due to the lack of siblings as a source of emotional support. This study aims to explore the subjective experience of loneliness in only children aged 18–29 years, using qualitative methods with a descriptive phenomenological approach. Data were collected through in-depth semi-structured interviews with three (3) participants and analyzed using thematic analysis. The results show that loneliness in only*

UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Eksplorasi Kesepian Anak Tunggal pada Masa Emerging Adulthood
Tsamrotudzihni Walidina, Sutarimah Ampuni, S.Psi., M.Si., M.Psych., Ph.D., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

children in early adulthood is defined as the absence of friends to talk to, share stories with, or people who can understand each other. Loneliness arises when participants do not find the expected connectedness in relationships with others. These experiences are related to limited family relationships, the absence of siblings, and the process of adapting to a new social environment in a foreign country. When alone in certain situations, participants feel sad, lonely, empty, bored, and confused, and they also experience concerns about the future and responsibilities of being an only child. To cope, participants strive to maintain connectedness through social interactions and various daily activities. Overall, the essence of the experience of loneliness is defined as an experience related to the need for closeness, connectedness, and meaningful relationships.

Keywords: loneliness, only children, emerging adulthood, coping.