



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 769-781

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Menanggung Dunia Terlalu Cepat: Pengalaman Psikologis Anak Sulung sebagai Penopang Keluarga Diusia 20-an

Marssel Michael Sengkey^{1✉}, Nova Lisye Sinaulan², Savitska Svetlania Runtu³, Chevas Valentino
Yohanes Runtu⁴, Bellen Nhiralti Matahari⁵

Universitas Negeri Manado

Email: chevasruntu1@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman psikologis anak sulung usia 20-an yang memikul peran sebagai penopang keluarga. Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, anak sulung sering kali dituntut untuk mengambil tanggung jawab besar baik secara emosional maupun finansial, yang dapat memunculkan tekanan psikologis tersendiri terutama ketika dijalani pada masa transisi dewasa awal atau quarter life crisis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif (Interpretative Phenomenological Analysis/IPA) untuk mengeksplorasi secara mendalam makna subjektif dari pengalaman seorang partisipan yang memenuhi kriteria sebagai anak sulung berusia 20–29 tahun dan berperan sebagai penopang keluarga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran tersebut umumnya bukan merupakan pilihan sadar, melainkan respons terhadap krisis keluarga yang mengakibatkan proses parentifikasi. Partisipan menjalani beban ganda sebagai pencari nafkah sekaligus penyangga emosional, dengan konsekuensi psikologis seperti kecemasan, konflik batin, rasa bersalah, dan penundaan aspirasi pribadi. Meski demikian, ditemukan juga aspek ketahanan psikologis dan makna positif yang berhasil dikonstruksi dari pengalaman tersebut. Temuan ini menyoroti perlunya dukungan psikososial bagi anak sulung yang mengalami beban serupa, serta pentingnya pengakuan terhadap dampak psikologis dari dinamika peran dalam keluarga.

Kata Kunci: *Anak Sulung, Penopang Keluarga, Pengalaman Psikologis, Fenomenologi Interpretatif, Quarter Life Crisis, Parentifikasi*

Abstract

This study aims to understand the psychological experiences of firstborns in their 20s who assume the role of family breadwinners. In the context of a collectivistic culture such as Indonesia, firstborns are often required to take on great responsibilities both emotionally and financially, which can give rise to their own psychological stress, especially when experienced during the transition period of early adulthood or quarter-life crisis. This study uses a qualitative approach with an interpretative phenomenological analysis (IPA) method to explore in depth the subjective meaning of the experience of a participant who meets the criteria as a firstborn aged 20–29 and plays the role of family breadwinner. The results of the study indicate that this role is generally not a conscious choice, but rather a response to a family crisis that results in the parentification process. Participants experience a double burden as breadwinners and emotional breadwinners, with psychological consequences such as anxiety, inner conflict, guilt, and delaying personal aspirations. However, aspects of psychological resilience and positive meanings were also found that were successfully constructed from this experience. These findings highlight the need for psychosocial support for firstborns who experience similar burdens, as well as the importance of recognizing the psychological impact of role dynamics in the family.

Keywords: Firstborn, Family Support, Psychological Experience, Interpretative Phenomenology, Quarter Life Crisis, Parentification

PENDAHULUAN

Dalam struktur keluarga Indonesia, anak sulung sering kali dianggap sebagai figur yang memikul tanggung jawab besar, terutama dalam kondisi ekonomi yang sulit. Tidak sedikit anak sulung yang didorong—atau bahkan secara tidak langsung diharuskan—untuk menjadi tulang punggung keluarga, baik secara emosional maupun finansial. Hal ini sejalan dengan pandangan Hofstede (1980) yang menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia yang berorientasi kolektivistik cenderung menempatkan kepentingan keluarga di atas kepentingan individu, sehingga anak pertama sering kali diharapkan mengemban tanggung jawab besar sebagai representasi nilai bakti dan pengabdian.

Peran ini menjadi semakin kompleks ketika dijalani di usia 20-an, yakni masa transisi menuju kedewasaan yang dikenal dengan istilah quarter life crisis (Robbins & Wilner, 2001). Pada periode ini, individu dihadapkan pada tekanan psikologis yang datang dari tuntutan untuk menentukan arah hidup, karier, relasi sosial, dan kemandirian (Setiawan & Arianti, 2020). Dalam kerangka psikologi perkembangan, Arnett (2000) menyebut usia 20-an sebagai masa emerging adulthood, di mana individu tidak lagi berada dalam struktur ketat masa remaja, tetapi juga belum sepenuhnya stabil dalam peran dewasa. Ketika pada masa ini individu juga harus memikul tanggung jawab besar terhadap keluarga, maka tantangan

yang dihadapi menjadi berlipat ganda. Anak sulung yang menjadi penopang keluarga tidak hanya menghadapi tekanan dari dalam dirinya sendiri, seperti kebutuhan akan aktualisasi diri, tetapi juga ekspektasi tinggi dari orang tua dan adik-adiknya yang mungkin memerlukan dukungan secara ekonomi maupun emosional.

Kombinasi dari tekanan internal dan eksternal ini menciptakan beban psikologis yang khas dan sering kali tersembunyi di balik sikap “kuat” yang ditampilkan oleh anak sulung. Dalam pandangan Santrock (2012), beban psikologis semacam ini jika tidak dikelola dengan baik dapat memicu munculnya gangguan kecemasan, stres kronis, bahkan depresi. Lebih lanjut, penelitian oleh Yustisia (2021) dan Sari & Gunawan (2019) menunjukkan bahwa tanggung jawab yang berlebihan di usia muda, khususnya yang berkaitan dengan ekonomi keluarga, dapat meningkatkan risiko burnout dan menurunkan kesehatan mental. Namun, banyak dari tekanan ini yang tidak mendapat pengakuan secara sosial karena masih dianggap sebagai bagian dari kewajaran atau bahkan kebanggaan keluarga.

Secara kultural, beban yang ditanggung anak sulung sering kali dianggap sebagai bentuk pengabdian atau harga diri keluarga. Hal ini diperkuat oleh norma sosial yang menjadikan peran anak pertama sebagai teladan dan pelindung bagi adik-adiknya. Dalam perspektif budaya Asia Timur dan Tenggara, menurut Kagitcibasi (2007), loyalitas terhadap keluarga dan pengorbanan pribadi demi keharmonisan keluarga merupakan nilai dominan yang dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap beban yang dihadapinya. Oleh karena itu, meskipun beban yang dirasakan cukup berat, banyak anak sulung tidak memiliki ruang untuk mengekspresikan kelelahan emosional atau ketidaknyamanan psikologisnya.

Namun demikian, meskipun beban ini nyata dan berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman subjektif anak sulung usia 20-an yang menjadi tulang punggung keluarga masih sangat terbatas. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung fokus pada dinamika peran anak dalam struktur keluarga secara umum atau pada tekanan masa dewasa awal tanpa memperhitungkan konteks khusus seperti posisi dalam keluarga dan kondisi sosial ekonomi. Padahal, posisi sebagai anak sulung membawa dinamika unik tersendiri, terutama ketika dikombinasikan dengan status sebagai penopang ekonomi keluarga. Inilah yang menjadi celah penelitian (research gap) yang ingin dijawab oleh studi ini—yakni menggali secara mendalam bagaimana pengalaman psikologis anak sulung usia 20-an yang menjalani peran sebagai penopang keluarga, bagaimana mereka memaknai peran tersebut, serta bagaimana pengalaman tersebut berdampak terhadap pembentukan identitas diri, tekanan emosional, dan harapan mereka terhadap masa depan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif atau *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), sesuai dengan tujuan utama untuk memahami dan mengeksplorasi pengalaman psikologis secara mendalam dari seorang individu yang menjadi anak sulung berusia 20-an dan memikul tanggung jawab sebagai penopang keluarga. Metode ini dipilih karena mampu mengungkap makna personal dan kompleksitas emosional dari pengalaman hidup seseorang, yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu tetapi juga konteks sosial dan kognitif yang melingkupinya, sebagaimana dijelaskan oleh Smith, Flowers, dan Larkin (2009). IPA tidak mengejar generalisasi, tetapi berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif, yang membuatnya cocok digunakan bahkan pada studi dengan satu partisipan, selama eksplorasinya bersifat reflektif dan komprehensif.

Partisipan dalam penelitian ini adalah satu individu yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria tertentu: merupakan anak sulung, berusia antara 20 hingga 29 tahun, menjalankan peran sebagai penopang keluarga baik secara finansial, emosional, maupun sosial, dan bersedia membagikan pengalaman hidupnya secara terbuka. Teknik pemilihan ini disebut *criterion-based selection*, di mana peneliti secara sengaja memilih partisipan yang dianggap paling relevan dengan fokus penelitian. Pemilihan hanya satu partisipan bertujuan agar peneliti dapat mencurahkan perhatian penuh terhadap narasi, makna personal, dan dinamika psikologis dari pengalaman yang dibagikan. Partisipan diberikan informasi secara transparan terkait tujuan penelitian, proses wawancara, serta hak-haknya, termasuk jaminan kerahasiaan data dan kebebasan untuk mundur kapan saja. Sebelum wawancara dimulai, peneliti meminta persetujuan tertulis atau *informed consent* dari partisipan.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara semi-terstruktur, yang dirancang untuk menggali pengalaman psikologis anak sulung usia 20-an yang berperan sebagai penopang keluarga. Format semi-terstruktur memberikan keseimbangan antara kerangka pertanyaan yang sistematis dan fleksibilitas untuk menggali topik-topik yang muncul secara spontan selama proses wawancara. Wawancara dilakukan dalam suasana yang nyaman, dengan menjaga privasi dan tekanan seminimal mungkin. Seluruh percakapan direkam dengan izin partisipan dan ditranskrip secara verbatim. Peneliti juga mencatat ekspresi nonverbal, intonasi suara, dan reaksi emosional lainnya guna

memperkaya konteks analisis. Durasi wawancara berkisar antara 60 hingga 90 menit, dan jika diperlukan, dilakukan sesi lanjutan untuk pendalaman.

Tema-tema yang dieksplorasi dalam wawancara meliputi berbagai aspek seperti latar belakang keluarga, beban tanggung jawab, tekanan emosional, konflik batin, strategi coping, serta refleksi terhadap masa depan. Misalnya, partisipan diminta untuk menceritakan kondisi keluarganya, kapan mulai mengambil peran sebagai penopang, bentuk tanggung jawab yang dijalani, serta apakah peran tersebut dipilih sendiri atau dibebankan oleh keluarga. Selain itu, wawancara menggali respon emosional awal partisipan, pengalaman kelelahan emosional, perasaan bersalah, konflik antara keinginan pribadi dan tuntutan keluarga, serta tekanan dari lingkungan sosial. Wawancara juga menelusuri strategi yang digunakan partisipan untuk menghadapi tekanan, seperti dukungan sosial, rutinitas yang menenangkan, atau pencarian bantuan profesional. Di akhir wawancara, partisipan diajak untuk merefleksikan harapan masa depan, impian pribadi yang mungkin tertunda, serta identitas diri yang terbentuk dari peran yang dijalani.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan tahapan IPA sebagaimana dijelaskan oleh Smith et al. (2009). Langkah awal dilakukan dengan membaca berulang transkrip wawancara untuk memperoleh pemahaman holistik terhadap cerita partisipan. Selanjutnya, peneliti membuat catatan awal yang mencakup komentar deskriptif (apa yang dikatakan partisipan), komentar linguistik (bagaimana ia menyampaikannya), dan komentar konseptual (makna yang tersirat). Dari catatan ini, dikembangkan tema-tema awal yang mencerminkan dinamika psikologis yang dialami. Tema-tema tersebut kemudian disusun dalam struktur naratif yang memperlihatkan hubungan antara satu tema dengan lainnya, guna membentuk pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman partisipan. Proses analisis berakhir pada penafsiran makna mendalam dari tiap tema dengan prinsip *double hermeneutic*, yaitu peneliti mencoba memahami dunia partisipan sekaligus memberikan interpretasi atas makna tersebut berdasarkan kerangka teoretis dan refleksi ilmiah.

Analisis dilakukan secara manual dan reflektif, menjaga konteks subjektif dari pengalaman partisipan sebagai fokus utama. Peneliti berupaya menjaga kepekaan hermeneutik, dengan memahami makna dari sudut pandang partisipan sekaligus melakukan interpretasi kritis terhadap narasi yang disampaikan.

Dari sisi etika, penelitian ini menjunjung tinggi prinsip-prinsip etika penelitian kualitatif. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan mengganti nama atau informasi pribadi menggunakan inisial atau kode. Persetujuan dilakukan secara sadar dan tertulis, dan partisipan diberi kebebasan penuh untuk tidak menjawab pertanyaan yang tidak nyaman.

atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja. Selain itu, karena penelitian ini menyangkut pengalaman pribadi dan tekanan psikologis, peneliti berusaha menjaga sensitivitas emosional selama proses wawancara dan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam masyarakat kolektif seperti Indonesia, posisi anak sulung sering kali dikaitkan dengan tanggung jawab dan kedewasaan lebih dini. Sejak kecil, anak pertama kerap dididik untuk menjadi teladan bagi adik-adiknya, dianggap sebagai "kakak panutan", bahkan kadang dijadikan perpanjangan tangan orang tua dalam mengatur rumah tangga. Budaya ini menanamkan pesan tidak langsung bahwa anak sulung harus kuat, tidak boleh salah, dan harus selalu siap berkorban. Tanpa sadar, hal ini menciptakan tekanan struktural yang tertanam sejak dini—mereka tidak hanya dibentuk secara sosial, tetapi juga dibebani tanggung jawab emosional yang tidak setara dengan usia mereka. Partisipan dalam penelitian ini mengalami pergeseran peran yang signifikan setelah ayahnya meninggal dunia. Sebagai anak pertama dari tiga bersaudara, ia dengan cepat menjadi figur pengganti dalam keluarga. Peran ini bukanlah hasil dari kesepakatan bersama atau pilihan personal, melainkan kondisi yang terbentuk secara alamiah karena keadaan. Ketika terjadi kehilangan dalam sistem keluarga, khususnya kehilangan figur ayah sebagai pencari nafkah utama, struktur peran dalam keluarga pun mengalami ketidakseimbangan. Dalam konteks ini, partisipan dengan segera mengambil alih peran tersebut untuk mengisi kekosongan yang ada.

Fenomena ini dikenal dalam literatur psikologi keluarga sebagai *parentification*, yaitu kondisi di mana anak secara tidak langsung mengambil alih fungsi pengasuhan atau peran dewasa akibat ketidakhadiran atau ketidakmampuan orang tua dalam menjalankan tanggung jawab tersebut (Hooper, 2007). *Parentification* yang dialami partisipan bersifat ganda: secara instrumental (memberikan dukungan finansial) dan emosional (memberikan kenyamanan psikologis kepada ibu). Yang menarik adalah bahwa proses ini terjadi secara spontan dan tidak melalui tahapan adaptasi yang sehat. Partisipan dengan cepat melangkah ke peran tersebut, tanpa memiliki cukup waktu untuk memproses perubahan struktur dan beban yang kini harus ia tanggung. Situasi ini menunjukkan bahwa krisis dalam sistem keluarga dapat membentuk peran baru yang sangat berat secara emosional, khususnya bagi anak sulung. Ketika proses tersebut tidak didampingi oleh sistem dukungan sosial atau profesional yang memadai, risiko tekanan psikologis menjadi sangat tinggi. Penyesuaian yang terjadi pun bukan penyesuaian adaptif, melainkan pemaksaan peran yang tidak

proporsional terhadap tahap perkembangan usianya. Dalam perjalanan hidupnya pasca meninggalnya ayah, partisipan memikul dua bentuk beban yang sangat dominan: beban ekonomi dan beban emosional. Sebagai satu-satunya anggota keluarga yang bekerja, ia menjadi sumber utama penghasilan keluarga. Bahkan sejak kuliah, sebagian besar dana dari beasiswa yang diperoleh digunakan untuk mencukupi kebutuhan keluarganya. Situasi ini semakin memburuk ketika ibunya tidak bisa bekerja secara penuh karena harus merawat orang tua yang sakit-sakitan. Hal ini menyebabkan seluruh tanggung jawab finansial beralih pada partisipan. Selain itu, partisipan juga harus berperan sebagai tempat curhat dan pengambil keputusan dalam keluarga. Ia menjadi "teman diskusi" bagi ibunya, bahkan berperan dalam menentukan langkah-langkah penting dalam keluarga. Kondisi ini menggambarkan emotional labor dalam konteks keluarga. Menurut Hochschild (1983), emotional labor adalah upaya mengelola dan menyesuaikan emosi diri agar dapat memenuhi tuntutan emosional dari lingkungan sosial. Meskipun konsep ini awalnya dikembangkan dalam konteks kerja profesional, studi ini menunjukkan bahwa emotional labor juga berlaku dalam hubungan keluarga, khususnya ketika seorang anak dipaksa menjadi dewasa secara emosional lebih cepat dari seharusnya. Kombinasi antara tanggung jawab ekonomi dan tekanan emosional ini menciptakan kondisi "beban ganda", yang tidak hanya menuntut kekuatan fisik, tetapi juga kestabilan emosi yang luar biasa. Ketika sistem dukungan eksternal minim dan tidak tersedia mekanisme coping yang sehat, tekanan ini berpotensi menimbulkan gangguan psikologis jangka panjang.

Salah satu dampak psikologis paling nyata dari kondisi yang dialami partisipan adalah konflik internal yang berkelanjutan. Partisipan harus terus-menerus memilih antara memenuhi tanggung jawab terhadap keluarganya dan mengejar kebutuhan serta keinginan pribadinya. Ia mengakui sering mengorbankan kesenangan pribadi, impian, bahkan kebutuhan dasar emosionalnya demi memastikan keluarganya tercukupi. Konflik ini memperlihatkan ketegangan antara harapan eksternal dan dorongan internal, yang dalam literatur psikologi perkembangan sangat berkaitan dengan krisis identitas. Erikson (1959) menjelaskan bahwa individu di usia dewasa awal berada dalam tahap perkembangan "intimacy vs isolation", di mana individu mulai mengeksplorasi identitas pribadi, membangun relasi intim, dan mencari arah kehidupan. Namun, pada kasus partisipan, tahap ini terhambat karena ia harus mengasumsikan peran sosial yang berat dan tidak sesuai dengan tahapan perkembangannya. Konflik ini juga beresonansi dengan konsep "identity foreclosure" dari Marcia (1966), yaitu ketika seseorang mengadopsi identitas tanpa melalui proses eksplorasi, biasanya akibat tekanan dari luar. Dalam hal ini, partisipan terjebak dalam

identitas "anak sulung yang bertanggung jawab", meskipun ia sendiri belum memiliki kesempatan untuk menentukan siapa dirinya dan apa yang ia inginkan dari hidupnya. Ini adalah bentuk pengorbanan diri yang terjadi secara sistemik dan terus-menerus, yang jika tidak ditangani dapat berujung pada krisis eksistensial.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan mengalami tekanan psikologis yang terus-menerus dan minim melakukan perawatan terhadap dirinya sendiri. Ia mengakui bahwa tidak memiliki rutinitas self-care atau aktivitas tertentu untuk menjaga kesehatan emosionalnya. Ketika merasa stres, ia lebih memilih untuk tidur sebagai bentuk pelarian, atau bercerita kepada satu orang kepercayaan yang tidak selalu tersedia. Minimnya perawatan diri dan ketiadaan akses pada bantuan profesional (seperti konselor atau psikolog) membuatnya sangat rentan terhadap kondisi burnout. Menurut Maslach & Leiter (1997), burnout adalah kondisi kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan perasaan tidak berdaya yang biasanya dialami dalam konteks pekerjaan yang menuntut secara emosional dan terus-menerus. Dalam konteks ini, "pekerjaan" partisipan bukanlah profesi formal, melainkan peran tidak resmi sebagai penopang keluarga. Namun efek psikologisnya serupa, bahkan bisa lebih besar karena menyangkut relasi afektif yang sangat dalam dan keterikatan emosional yang kuat. Tidak adanya ruang untuk pemulihan membuat partisipan berada dalam lingkaran stres yang berulang. Ia harus terus memberi, tanpa cukup waktu untuk menerima atau mengisi ulang dirinya sendiri. Ini adalah situasi yang secara jangka panjang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup, kelelahan mental, dan bahkan gangguan psikologis berat seperti depresi.

Meskipun memikul beban yang berat, partisipan masih menunjukkan optimisme bahwa suatu saat kehidupannya dan keluarganya akan menjadi lebih baik. Namun, di sisi lain, ia sendiri tidak mampu merumuskan harapan atau impian pribadinya dengan jelas. Ketika ditanya tentang masa depan, ia mengungkapkan bahwa ada sesuatu yang tertahan dalam dirinya, tetapi ia tidak tahu pasti apa itu. Pernyataan ini mencerminkan kondisi psikologis yang umum terjadi pada individu yang mengalami krisis peran dan penundaan identitas. Ketidakmampuan menyatakan impian atau arah hidup menunjukkan bahwa proses aktualisasi diri tertunda. Dalam banyak kasus, ini terjadi ketika individu terlalu lama berada dalam kondisi survival, di mana kebutuhan dasar (ekonomi, keamanan, dan stabilitas keluarga) menjadi prioritas utama, sehingga ruang untuk refleksi dan perencanaan diri menjadi sangat terbatas.

Partisipan berada dalam kondisi psikis yang terfragmentasi antara harapan dan keterikatan, antara idealisme dan realitas, antara mimpi dan tanggung jawab. Ketidakpastian

ini bukan sekadar tidak tahu harus berbuat apa, tetapi merupakan representasi dari identitas yang belum terbentuk secara utuh. Ia sadar bahwa ada sesuatu yang tertinggal, namun belum memiliki kapasitas untuk menggali dan menyusun narasi masa depan yang lebih personal dan bebas. Hasil dari wawancara mendalam menunjukkan bahwa peran sebagai penopang keluarga yang dijalani oleh partisipan tidak lahir dari kehendak pribadi, melainkan merupakan respons terhadap kondisi krisis yang dialami keluarga pasca meninggalnya ayah. Sejak saat itu, partisipan—sebagai anak sulung—mengambil alih tanggung jawab ekonomi dan emosional keluarga, bahkan ketika usianya masih tergolong sangat muda. Temuan ini menguatkan pandangan Hooper (2007) tentang fenomena parentifikasi, yakni kondisi ketika anak mengambil peran dan tanggung jawab dewasa lebih awal karena ketidakhadiran atau ketidakmampuan orang tua dalam menjalankan fungsi pengasuhan. Dalam konteks ini, parentifikasi bukan hanya terjadi pada tataran instrumental (seperti bekerja dan mencukupi kebutuhan keluarga), tetapi juga secara emosional, di mana partisipan berperan sebagai tempat bergantung secara psikologis bagi ibunya. Ia menjadi pengambil keputusan, pendengar utama, dan penyeimbang emosional dalam sistem keluarga yang sedang mengalami ketidakseimbangan struktur akibat kehilangan figur ayah.

Secara tematik, pengalaman partisipan juga memperlihatkan adanya beban ganda yang ditanggung secara simultan, yakni beban ekonomi dan beban emosional. Kondisi ini menempatkan partisipan dalam posisi yang sangat rentan secara psikologis. Sebagaimana dijelaskan oleh Hochschild (1983) dalam teorinya mengenai emotional labor, beban emosional yang harus dijalani seseorang dalam rangka memenuhi ekspektasi sosial dan relasi dapat berujung pada kelelahan emosional kronis apabila tidak ditangani secara sehat. Dalam kasus partisipan, hal ini diperparah dengan minimnya sistem dukungan dari luar, sehingga ia harus mengandalkan sepenuhnya pada daya tahan pribadi (self-regulation) untuk tetap stabil secara emosional. Ketika ditanya mengenai cara menghadapi tekanan, partisipan tidak menyebut adanya kegiatan self-care yang terstruktur, dan cenderung mengandalkan distraksi seperti tidur atau berbagi cerita kepada satu orang kepercayaan. Ketidakhadiran mekanisme coping yang adaptif ini menjadi salah satu indikator risiko bagi kesehatan mental jangka panjang. Konflik batin juga menjadi pola utama yang muncul dalam narasi partisipan. Salah satu bentuk konflik yang paling sering dialaminya adalah antara keinginan pribadi dan tanggung jawab terhadap keluarga. Ia sering kali merasa terpaksa mengorbankan mimpi atau kebutuhan pribadinya demi keberlangsungan keluarga. Hal ini relevan dengan konsep identity foreclosure dalam teori status identitas Marcia (1966), yang menjelaskan bagaimana individu dapat mengunci pilihan hidup tertentu

tanpa eksplorasi terlebih dahulu, akibat tekanan dari lingkungan atau struktur sosial. Dalam kasus ini, tekanan tersebut datang dari situasi keluarga yang mengharuskan partisipan untuk segera bertindak dewasa dan mengabaikan tahapan-tahapan perkembangan diri yang ideal di masa usia dewasa awal.

Kecemasan, rasa bersalah, dan perasaan lelah emosional juga mendominasi respons afektif partisipan selama menjalani peran tersebut. Perasaan bersalah muncul ketika partisipan merasa tidak dapat memenuhi seluruh kebutuhan keluarga. Kondisi ini konsisten dengan model stress and coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menekankan bahwa stres psikologis timbul ketika individu merasa bahwa tuntutan situasional melebihi kapasitas adaptif yang dimiliki. Dalam hal ini, meskipun partisipan menunjukkan resiliensi yang tinggi, tetap ada dampak emosional yang signifikan dari beban berlebih yang ia tanggung, yang ditandai dengan munculnya perasaan ingin menyerah, rasa ingin bebas dari tanggung jawab, serta keraguan akan masa depan. Ketika ditanya tentang harapan masa depan, partisipan bahkan tidak mampu menjelaskan dengan jelas mimpi pribadi yang ia miliki. Hal ini mengindikasikan adanya penundaan atau bahkan pembekuan terhadap proses aktualisasi diri.

Meski demikian, wawancara juga memperlihatkan sisi positif dari pengalaman ini. Dalam beberapa bagian, partisipan mengungkapkan rasa syukur ketika ia mampu memberikan sesuatu bagi keluarganya. Ada kebanggaan dan kepuasan moral yang dirasakan setiap kali ia berhasil memenuhi kebutuhan dasar orang-orang yang dicintainya. Dalam perspektif teori resilien, pengalaman ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kapasitas untuk menemukan makna (meaning making) dalam penderitaan. Namun, penting dicatat bahwa makna ini tidak serta-merta menghilangkan potensi risiko gangguan psikologis apabila tekanan tidak ditangani dengan baik.

Dengan mempertimbangkan semua temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengalaman anak sulung sebagai penopang keluarga di usia 20-an merupakan fenomena multidimensional yang mencakup tekanan struktural, konflik emosional, tantangan identitas, serta dinamika tanggung jawab yang terus-menerus. Kondisi ini menuntut intervensi yang lebih serius, terutama dari sisi kesehatan mental, karena terdapat indikasi bahwa individu seperti partisipan sangat mungkin mengalami kelelahan psikologis (burnout) dan kehilangan arah hidup pribadi jika tidak didampingi secara memadai. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat dan penyedia layanan psikologis untuk memberikan perhatian khusus pada kelompok ini, termasuk membuka akses kepada layanan konseling, kelompok dukungan sebaya, serta pendidikan literasi kesehatan mental yang aplikatif dan kontekstual.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman psikologis seorang anak sulung yang memikul peran sebagai penopang keluarga di usia 20-an. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa peran tersebut tidak muncul atas dasar pilihan pribadi, melainkan sebagai bentuk respons terhadap krisis keluarga. Partisipan secara tidak langsung mengalami proses parentifikasi, di mana ia harus mengisi fungsi ekonomi dan emosional dalam keluarga tanpa kesiapan psikologis yang memadai.

Peran ini membentuk dinamika kehidupan yang sangat kompleks, di mana partisipan mengalami beban ganda sebagai pencari nafkah sekaligus penopang emosional. Di balik tanggung jawab tersebut, muncul berbagai tekanan psikologis seperti kecemasan, rasa bersalah, konflik batin, serta penundaan aspirasi pribadi. Partisipan juga menunjukkan keterbatasan dalam melakukan perawatan diri dan belum pernah mengakses bantuan profesional, yang mengindikasikan risiko kelelahan emosional (burnout) jika peran tersebut terus berlanjut tanpa dukungan.

Secara umum, pengalaman ini mencerminkan bagaimana kondisi struktural dalam keluarga dapat membentuk identitas individu secara prematur dan menunda perkembangan diri yang sehat. Meski demikian, partisipan menunjukkan ketahanan psikologis dan kemampuan menemukan makna dari peran yang dijalani. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dampak psikologis dari peran penopang keluarga di usia muda, serta menjadi dasar bagi intervensi yang lebih sistematis dalam mendukung kesehatan mental kelompok serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250.
<https://doi.org/10.1007/s10591-008-9067-2>
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationships. *Human Development*, 29(2), 82–100.
- Gürsoy, F. (2017). The psychological and sociocultural role of the eldest child in collectivist

- societies. *Journal of Family Studies*, 23(3), 245–258.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.
- Hooper, L. M. (2007). Parentification, resiliency, and school-based outcomes among African American youth: Implications for educators. *The Journal of Negro Education*, 76(3), 432–445.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Kagitcibasi, C. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theory and applications* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). New York: Wiley.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2022). *Development through life: A psychosocial approach* (13th ed.). Cengage Learning.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York, NY: Tarcher/Putnam.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Sari, A. P., & Gunawan, Y. (2019). Beban psikologis pada anak sulung yang memiliki tanggung jawab sebagai tulang punggung keluarga. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 165–176.
- Setiawan, A. E., & Dwiastuti, E. R. (2020). Quarter life crisis dan tekanan peran dalam keluarga: Studi kasus pada dewasa muda. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 102–115.
- Setiawan, D., & Arianti, I. (2020). Quarter life crisis: Studi tentang tekanan psikologis dan pencarian makna hidup pada dewasa muda. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 12–22.
- Sulloway, F. J. (1996). *Born to rebel: Birth order, family dynamics, and creative lives*. New York: Pantheon Books.
- Yustisia, D. (2021). Stres dan burnout pada dewasa muda sebagai pencari nafkah utama keluarga: Studi kualitatif. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 45–58.