

**GAMBARAN DEWASA MADYA YANG MENGALAMI  
*EMPTY NEST SYNDROME***



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu  
Psikologi**

**Disusun oleh:**

**Popy Puspita Dewi Riyana Sari**

**NIM: 15710026**

**Dosen Pembimbing:**

**Satih Saidiyah., Displ. Psy., M.Si**

**NIP: 19760805 200501 2 003**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Popy Puspita Dewi Riyana Sari

NIM :15710026

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi dengan judul “**Gambaran Dewasa Madya yang Mengalami Empty Nest Syndrome**” adalah hasil karya peneliti sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi. Skripsi ini adalah hasil karya atau penelitian sendiri, bukan plagiasi dari karya lain atau penelitian orang lain. Tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ditemukan bentuk plagiasi karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 23 November 2020

Yang menyatakan



Popy Puspita Dewi Riyana Sari  
NIM: 15710026

STATE ISLAMIC UNIVE  
SUNAN KALIJ  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada :

Yth Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mempertimbangkan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi mahasiswa :

Nama : Popy Puspita Dewi Riyana Sari

NIM : 15710026

Prodi : Psikologi

Judul : Gambaran Dewasa Madya yang Mengalami *Empty Nest Syndrome*

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Dengan ini saya harapkan mahasiswa tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 04 Desember 2020

Pembimbing



Satih Saidiyah, Dipl.Psy., M. Si  
NIP: 19760805 200501 3003

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-944/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2021

Tugas Akhir dengan judul : GAMBARAN DEWASA MADYA YANG MENGALAMI EMPTY NEST SYNDROME

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : POPY PUSPITA DEWI RIYANA SARI  
Nomor Induk Mahasiswa : 15710026  
Telah diujikan pada : Selasa, 23 November 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si.

SIGNED

Valid ID: 61c3d0eded9b8



Penguji I

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.

SIGNED

Valid ID: 61b926df2cb85



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.

SIGNED

Valid ID: 61c039fbde542



Yogyakarta, 23 November 2021

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.

SIGNED

Valid ID: 61c3fc2a424b5

**HALAMAN MOTTO**

**IF YOU MUST PUSH YOURSELF BEYOND YOUR LIMITS. PUSH  
YOURSELF HARD ENOUGH FOR SUCCESS.**

**-Sarah Van Waterschoot-**

**JADILAH SEPERTI AIR PUTIH MESKIPUN TIDAK MEWAH NAMUN**

**SANGAT BERARTI**

**-Anonim-**



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat, nikmat serta karunia yang diberikan sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Karya ini saya persembahkan kepada:

### **ALMAMATER**

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

### **KELUARGA**

Untuk kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa selalu mendukung dan mendoakan saya, Bapak Moh. Samin dan Ibu Siti Rofingah. Rasanya rasa terimakasih saja tidak cukup untuk membalas semua hal yang telah diberikan, namun sayangnya tidak ada kata yang lebih tinggi dari kata terima kasih.

Untuk para kakak kandung maupun kakak ipar saya, serta ponakan-ponakanku yang tersayang.

Terimakasih atas dukungan, doa dan semangat yang selalu diberikan.

Love you my family.

### **TEMAN-TEMAN SEPERJUANGAN**

Untuk kalian teman-teman Psikologi angkatan 2015 UIN Sunan Kalijaga, terimakasih atas semangat. See u on top guys :)

**Semua yang telah berpartisipasi membantu dalam penyelesaian karya ini**

Semoga selalu dalam lindungan Allah, senantiasa diberi kesehatan dan keberkahan dalam hidup

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.*

Alhamdulillah, segala puji dan syukur tiada henti penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan ridho- Nya. Sholawat serta salam tidak lupa penulis curahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa adanya dorongan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah ikut terlibat dalam mewujudkan penyelesaian tugas akhir ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
  2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
  3. Ibu Dr. Sulistyarningsih, M.Si selaku wakil Dekan Bidang I dan Ibu Dr. Yani Tri Wijayanti, M.Si. selaku wakil Dekan Bidang II dan Bapak Dr. Badrun Alaena, M.Si sebagai wakil Dekan Bidang III.
  4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
  5. Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penasehat Akademik.
- Terimakasih atas bimbingan, kritik dan saran yang diberikan selama ini.

6. Ibu Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih atas kesabaran, bimbingan, semangat serta dukungan yang diberikan.
7. Ibu Rachmy Diana, S.Psi., M.A.,Psi selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
8. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi Selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan masukan dan koreksi atas keterbatasan isi dan hasil tulisan penulis.
9. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah banyak membantu dalam proses penelitian ini.
10. Terima Kasih kepada para informan yang mau menjadi sumber informasi dalam penelitian ini.
11. Teruntuk orang tua dan kakak-kakak saya baik kandung maupun ipar yang selalu memberi dukungan dan terus memberikan semangat serta doa yang tiada henti.
12. Teruntuk Mohamad Triyono, terimakasih sudah menemaniku berproses, sudah sabar dalam segala kondisi dan selalu ada dan memberikan semangat yang tak henti. Hopefully we can reach the next dreams.
13. Teruntuk kalian Dewi Triana, Bunga Aulia Hasnadya, Emira Salma, Gea Rizki Permata Batubara, Ligiea Ryne Nofimbi, Kurniya Panca Dwi Mardika, Nadiya Canana, Nur Izzatinisa, Nurul Hidayah Fitria, dan Ulfatul Malicah yang selalu



mendampingi selama masa-masa kuliah, memberikan semangat dan dukungan selama ini. Terimakasih untuk kebersamaan selama di Jogja guys.

14. Teman-teman Psikologi 2015 terimakasih untuk doa, semangat dan juga bantuan selama proses perkuliahan maupun tidak. Teruntuk teman-temanku yang sering tiba-tiba saya chat untuk diminta pendapat juga sarannya atas kebingungan saya mengenai skripsi ini serta yang telah membantu saya Wawa, Reva, Azizy, Awanda, dan Yustika.
15. Teruntuk sahabat-sahabatku di rumah Ngaenu, Khusnul, Nela, Rizki, Laili dan Resmi yang selalu menjadi pelengkap cerita, terimakasih canda tawanya dan juga memberi semangat dan mendukung dari awal harus merantau ke Jogja untuk berkuliah sampai selesai.
16. Teman-teman KKN angkatan 96 dusun Sermo Salwa, Ria, Halimah, Miftah, Ika, Java, Bastian, Hifni dan Ahmad yang memberi semangat serta dukungannya.
17. Semua yang telah berpartisipasi membantu dalam penyelesaian karya ini. Semoga selalu dalam lindungan Allah, senantiasa diberikan kesehatan dan keberkahan dalam hidup.

Kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu. Semoga Allah senantiasa membalas kebaikan dan jasa-jasa yang telah diberikan. Semoga kalian selalu dimudahkan dalam hal apapun itu. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun peneliti tetap mengharapakan semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan khazanah psikologi dan ilmu pengetahuan pada

umumnya. Peneliti sangat menyadari masih banyak sekali kekurangan, oleh sebab itu peneliti masih mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk mencapai perubahan yang baik.

Yogyakarta, 04 Desember 2021  
Peneliti

Popy Puspita Dewi Riyana Sari  
NIM: 15710026



**INTISARI**  
**GAMBARAN DEWASA MADYA YANG MENGALAMI *EMPTY NEST SYNDROME***

*Popy Puspita Dewi Riyana Sari*

15710026

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana gambaran dewasa madya yang mengalami *empty nest syndrome* untuk menemukan strategi dalam mengatasi *empty nest syndrome*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini adalah tiga orang perempuan usia 54-58 tahun. Metode pengambilan data adalah wawancara semi terstruktur dan observasi. Selanjutnya data analisis melalui proses reduksi data, *coding*, kategorisasi dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ditemukan beberapa tema yaitu kondisi awal terjadinya *empty nest syndrome*, emosi-emosi yang muncul saat *empty nest syndrome*, dan strategi dalam mengatasi *empty nest syndrome*. Adapun faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya dukungan keluarga dan bergesernya peran orang tua pada pengasuhan. Makna *empty nest syndrome* pada informan bahwa makna di balik rasa sepi ada proses penerimaan, ikhlas dan pasrah.

***Kata kunci:*** Dewasa madya, *empty nest syndrome*



## ABSTRACT

### PICTURES OF MIDDLE ADULTS WITH *EMPTY NEST SYNDROME*

*Popy Puspita Dewi Riyana Sari*

15710026

This study aims to understand how the description of middle adults who experience *empty nest syndrome* to find strategies in overcoming *empty nest syndrome*. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. The informants in this study were three women aged 54-58 years. Data collection methods are semi-structured interviews and observation. Furthermore, data analysis through the process of data reduction, coding, categorization and drawing conclusions. The results of the study found several themes, namely the initial conditions for the occurrence of *empty nest syndrome*, emotions that arise during *empty nest syndrome*, and strategies in overcoming *empty nest syndrome*. The influencing factors are lack of family support and the shifting role of parents in parenting. According to informan, the meaning of *empty nest syndrome* is feeling of acceptance, sincerity, and resignation.

*Keywords: Empty nest syndrome, Middle adulthood*

  
STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI .....	xii
ABSTRACT .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>6</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>7</b>

1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Literature Review .....	8
B. Kerangka Teoritis .....	11
C. Pertanyaan Penelitian.....	17
<b>BAB III : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Jenis Pendekatan Penelitian.....	19
B. Fokus Penelitian.....	21
C. Sumber Data.....	21
1. Kata-kata dan Tindakan .....	21
2. Sumber tertulis.....	21
D. Informan dan Setting Penelitian.....	22
1. Informan Penelitian.....	22
2. Latar/Orientasi Kancan Penelitian .....	22
E. Metode dan Teknik Pengumpulan Data .....	22
1. Observasi .....	23
2. Wawancara.....	24
3. Alat Pengumpulan Data .....	25
F. Tahap Penelitian .....	26

1.	<b>Tahap Persiapan Penelitian .....</b>	<b>26</b>
2.	<b>Tahap Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>26</b>
<b>G.</b>	<b>Teknik Analisis Data.....</b>	<b>27</b>
1.	<b>Organisasi Data .....</b>	<b>27</b>
2.	<b>Koding.....</b>	<b>28</b>
3.	<b>Menyajikan data .....</b>	<b>28</b>
<b>H.</b>	<b>Objektivitas dan Keabsahan Data Penelitian.....</b>	<b>28</b>
<b>BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>30</b>
<b>A.</b>	<b>Orientasi Kancan Dan Persiapan Penelitian .....</b>	<b>30</b>
1.	<b>Orientasi Kancan .....</b>	<b>30</b>
2.	<b>Persiapan Penelitian .....</b>	<b>31</b>
<b>B.</b>	<b>Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>32</b>
<b>C.</b>	<b>Hasil Penelitian.....</b>	<b>33</b>
1.	<b>Informan AD .....</b>	<b>33</b>
2.	<b>Informan RH .....</b>	<b>48</b>
3.	<b>Informan TR.....</b>	<b>59</b>
<b>D.</b>	<b>Pembahasan.....</b>	<b>69</b>
<b>BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>75</b>
<b>A.</b>	<b>KESIMPULAN .....</b>	<b>75</b>
<b>B.</b>	<b>SARAN.....</b>	<b>76</b>

1. Kepada informan penelitian .....	76
2. Kepada peneliti selanjutnya .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>





## DAFTAR TABEL

1. Tabel Data Diri Informan.....30
2. Rincian Proses Pelaksanaan dan Pengambilan Data.....32



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman pertanyaan Wawancara.....	83
2. Verbatim hasil wawancara informan AD.....	87
3. Verbatim hasil wawancara informan RH.....	131
4. Verbatim hasil wawancara informan TR.....	151
5. Kategorisasi Verbatim informan AD.....	184
6. Kategorisasi Verbatim informan RH.....	205
7. Kategorisasi Verbatim informan TR.....	222
8. Hasil Observasi Informan AD.....	229
9. Hasil Observasi Informan RH.....	230
10. Hasil Observasi Informan TR.....	232
11. Surat Pernyataan Kesediaan menjadi Informan.....	233
12. <i>Curriculum Vitae</i> Peneliti.....	236



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Manusia terus berkembang seiring dengan pertambahan usia, dari usia muda hingga usia matang bahkan hingga lanjut usia. Ketika seseorang sudah menjadi orang tua, ia memiliki tanggung jawab untuk mengasuh dan membuat anak baik. Hal ini akan berlanjut sampai anak-anak tersebut beranjak dewasa dan mulai hidup mandiri membangun keluarga sendiri. Seiring dengan bertambahnya usia ke arah yang lebih matang, hingga pada saatnya akan dihadapkan pada tugas menjadi orangtua. Ketika anak sudah siap untuk hidup mandiri, artinya orang tua tersebut sudah menginjak masa dewasa madya. Masa dewasa madya atau dalam istilah lain usia paruh baya ini juga disebut sebagai masa transisi.

Masa dewasa madya salah satu masa yang dilalui oleh setiap manusia dan berlangsung cukup lama dalam periode ini. Masa dewasa madya ditandai dengan usia 40-60 tahun (Hurlock, 1980). Dewasa madya adalah ada usia transisi dimana seseorang akan memasuki suatu kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa ini meliputi perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Adanya masa transisi ini menjadikan adanya adaptasi baru orang tua yang mulai ditinggal hidup mandiri oleh anak-anak mereka.

Menurut Helson, Reid, dan Willis, masa dewasa madya hanya merupakan salah satu transisi dalam kehidupan manusia, transisi yang melibatkan introspeksi, penilaian kembali, dan perbaikan nilai-nilai (dalam Papalia, 2004). Papalia

menyebut proses ini sebagai *midlife review*. Tahap dewasa madya ini juga dihadapkan dengan adaptasi atas perubahan-perubahan fungsi tubuh, mendukung generasi selanjutnya dan persiapan untuk menghadapi kematian.

Pada usia ini seseorang akan membuat sebuah keputusan mengenai pilihan yang akan dilakukannya, seperti dalam hal waktu, mengevaluasi apa saja yang mungkin akan diubah atau diperbaiki dalam bersikap untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Terkadang pada usia ini seseorang sudah stabil dalam hal pekerjaan, ekonomi dan juga aspek sosial. Menurut Hurlock (1998) pada usia transisi ini, terdapat masalah-masalah yang kompleks seperti stres atau cemas yang berlebihan sehingga dapat mempengaruhi hubungan dengan pasangannya.

Seiring dengan berjalannya proses kehidupan manusia, saat masa dewasa madya tiba maka seseorang akan mengalami fenomena anak-anak mulai meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikan atau untuk memulai hidup mandiri dengan menikah. Kondisi ini dapat menyebabkan seseorang menjadi sedih, kesepian, stres bahkan depresi saat tidak adanya kesiapan anak-anaknya memulai hidup mandiri. Terutama terjadi pada ibu, karena ibu yang senantiasa sering menyiapkan segala sesuatu dan kebutuhan anak-anaknya. Fenomena ini sering disebut dengan *empty nest syndrome*.

*Empty nest syndrome* sering muncul pada usia dewasa madya. Menurut Bararah (2002) *empty nest* merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres dan depresi sehingga dapat berpengaruh pada kesehatan dan kehidupan dewasa madya. Hal ini disebabkan karena adanya proses penyesuaian yang belum

seimbang yang dikarenakan perginya anak dari rumah (Bashoff dalam Santrock, 2002).

Menurut Papalia, Old, Feldman (2009) *empty nest syndrome* adalah suatu keadaan yang terjadi pada saat anak-anak meninggalkan rumah untuk menjalani kehidupan masing-masing. Anggapan tugas sebagai orang tua berakhir sesaat setelah anak-anak meninggalkan rumah sering membuat orang tua menjadi stress terutama bagi para ibu yang merasa kehilangan arti atau makna hidup bagi dirinya. Seperti dijelaskan oleh Feldman (2009) bahwa *empty nest syndrome* atau sindrom sarang kosong adalah rasa kosong yang biasa terjadi ketika anak-anak sudah mulai keluar rumah dan seorang ibu merasa tidak terlalu dibutuhkan lagi oleh keluarganya.

Sindrom sarang kosong ini lebih rentan terjadi pada ibu dibandingkan bapak. Ibu merasakan kepergian anak dari rumah karena ibu sering berinteraksi dengan anak-anak, selain itu sebagian waktunya digunakan untuk mengurus keperluan dan kebutuhan anak. Sehingga kelekatan antara ibu dan anak cukup kuat. Namun, *empty nest syndrome* ini tidak selamanya menyebabkan seseorang mengalami sindrom-sindrom negatif.

Doberman (2004) menyatakan bahwa untuk beberapa orang, *empty nest* dapat diterima karena pasangan mendapatkan kembali kebebasan mereka. Bagi seseorang yang kehidupannya memusatkan pada keluarganya, menjadikan keluarga adalah hal yang utama yang harus diperhatikan, maka kepergian anak dari rumah dianggap sebagai selesainya tugas orang tua dalam mengasuh dan mengurus anak-anaknya. Bagi seseorang yang tidak memiliki kesibukan di usia madya, maka *empty nest*

*syndrome* ini menjadi suatu gangguan yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami kekosongan.

Dalam hal tersebut Roding dan Santrock (1991) menjelaskan bahwa kondisi semacam itu akan datang dalam kehidupan pasangan ketika anak-anak mereka menjadi mandiri dan mulai bisa mencari kebutuhannya sendiri dan mereka telah lepas dari orang tua. Ketika anak yang mulai dewasa mulai meninggalkan rumah, beberapa orang tua mengalami perasaan kehilangan yang mendalam atau beberapa orang tua tersebut akan mengalami *empty nest syndrome*.

Dalam khazanah Psikologi sebuah gangguan yang disebut dengan *empty nest syndrome*, yang kian sering dijumpai dalam masyarakat kota yang modern. Fenomena ini dulu tidak dijumpai, atau kalau pun ada jumlahnya sedikit, karena kebanyakan orang pada satu marga atau keluarga besar tinggal berdekatan, sehingga tidak sampai menimbulkan *empty nest* (sarang kosong). Sekarang, seiring dengan banyaknya urbanisasi, migrasi ke daerah lain, bahkan ke negara lain, karena bekerja maupun studi, dan jumlah anggota keluarga juga lebih kecil, menyebabkan ikatan kekeluargaan hanya terjadi pada unit-unit kecil. Selain alasan praktis tersebut, program KB pemerintah juga turut mendorong turunnya tingkat kelahiran anak.

Dalam khazanah Psikologi sebuah gangguan yang disebut dengan *empty nest syndrome*, yang kian sering dijumpai dalam masyarakat kota yang modern. Fenomena ini dulu tidak dijumpai, atau kalau pun ada jumlahnya sedikit, karena kebanyakan orang pada satu marga atau keluarga besar tinggal berdekatan, sehingga tidak sampai menimbulkan *empty nest* (sarang kosong). Sekarang, seiring

dengan banyaknya urbanisasi, migrasi ke daerah lain, bahkan ke negara lain, karena bekerja maupun studi, dan jumlah anggota keluarga juga lebih kecil, menyebabkan ikatan kekeluargaan hanya terjadi pada unit-unit kecil. Selain alasan praktis tersebut, program KB pemerintah juga turut mendorong turunnya tingkat kelahiran anak.

*Empty nest syndrome* biasanya terjadi ketika anak mulai meninggalkan rumah, yang sifatnya permanen, dapat pekerjaan di kota lain, ikut suami mereka, dan sebagainya. Itulah sebabnya, keluarga modern lebih cenderung mengalaminya, karena jumlah anak yang sedikit. Sindrom ini lebih cenderung terjadi pada kaum perempuan, karena biasanya tidak bekerja di luar rumah. Penelitian menunjukkan bahwa, peluang terjadinya sindrom ini pada perempuan bekerja lebih kecil. Gejala yang umum pada gangguan ini adalah perasaan tertekan, kesedihan, sering menangis, sehingga sering menghabiskan waktu di kamar yang dulu ditempati anak. Selain diri sendiri, keluarga adalah komponen terpenting yang menentukan bagaimana orang bisa menghadapi masa tuanya secara bermakna. Orang usia lanjut yang masih memiliki pasangan, suami atau istri, juga berpeluang lebih baik dalam melalui krisis di usia tua yang terjadi. Anak-anak dan cucu-cucu yang berada di sekeliling kakek-nenek, tumbuh dan jadi orang yang baik juga membuat usia lanjut tersebut mensyukuri kehidupan.

*Empty nest syndrome* biasanya terjadi ketika anak mulai meninggalkan rumah, yang sifatnya permanen, dapat pekerjaan di kota lain, ikut suami mereka, dan sebagainya. Itulah sebabnya, keluarga modern lebih cenderung mengalaminya, karena jumlah anak yang sedikit. Sindrom ini lebih cenderung

terjadi pada kaum perempuan, karena biasanya tidak bekerja di luar rumah. Gejala yang umum pada gangguan ini adalah perasaan tertekan, kesedihan, sering menangis, sehingga sering menghabiskan waktu di kamar yang dulu ditempati anak.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran dewasa madya yang mengalami *Empty nest syndrome*. Peneliti tertarik untuk meneliti hal ini dikarenakan berdasarkan Badan Statistik kota Kebumen jumlah penduduk usia dewasa madya di Kebumen dari tahun 2017-2019 mengalami kenaikan dari jumlah 379.585 menjadi 387.452. Serta penduduk usia produktif meningkat dari tahun 2017-2019 sebanyak 139.983 menjadi 142.241 yang kemungkinan meninggalkan rumah untuk merantau, bekerja atau melanjutkan pendidikan. Sehingga para dewasa madya berpotensi mengalami *empty nest syndrome* di usianya.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka fokus permasalahan penelitian ini yaitu akan membatasi dalam bagaimana dewasa madya tersebut menemukan strategi dalam mengatasi *empty nest syndrome* ketika anak-anaknya sudah mulai mandiri sekaligus mempersiapkan diri untuk kehidupan lanjut usia.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana gambaran dewasa madya yang mengalami *empty nest syndrome* untuk menemukan strategi dalam mengatasi *empty nest syndrome*.



## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Untuk menambah wawasan dan khazanah keilmuan psikologi terutama dalam bidang psikologi perkembangan dalam kaitannya dengan tugas perkembangan dewasa madya. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perbandingan penelitian selanjutnya bagi peneliti yang tertarik dalam tema yang sama mengenai *Empty nest syndrome*.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman serta pengetahuan mengenai bagaimana gambaran usia dewasa madya yang mengalami *empty nest syndrome* bagi peneliti khususnya dan masyarakat umum. Selain itu hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk persiapan seseorang di masa setelahnya yaitu masa lanjut usia agar dapat menjalani masa lanjut usia dengan sejahtera.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan mengenai *empty nest syndrome*. Peneliti menarik kesimpulan tentang *empty nest syndrome* yang terjadi pada usia dewasa madya yaitu sebagai berikut. Ketiga informan melalui proses yang berbeda-beda dalam menjalani *empty nest syndrome* ini. Mereka merasakan sedih, sepi tetapi tidak berlarut-larut yang mana menjadikan mereka terganggu aktivitasnya. Perasaan itu pun muncul tidak setiap hari. Ketika perasaan itu muncul ketiga informan menerimanya, setelahnya ia mencari cara agar tidak terlarut dalam kesedihan dan kesepian.

Faktor yang mempengaruhi *Empty nest syndrome* ada dua. Pertama adalah faktor kurangnya dukungan keluarga dan yang kedua bergesernya peran sebagai orang tua. Faktor kurangnya dukungan dari keluarga ini mencakup bahwa dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar sangat berpengaruh. Dukungan ini sangat berdampak baik jika diberikan dengan baik bagi para orang tua dewasa madya yang mengalami *empty nest syndrome* agar ia dapat bertahan, semangat dan percaya diri. Faktor kedua yaitu bergesernya peran sebagai orang tua. Hal ini karena anak-anak yang sudah beranjak dewasa mulai mandiri

dan sudah tidak bergantung pada orang tua. Akibatnya orang tua akan kehilangan peran utama orang tua terhadap dirinya.

Makna dari rasa sepi yang diperoleh dari penelitian ini yaitu ketiga informan AD, RH dan TR adalah menerima. Mereka menerima dan ikhlas dengan apa yang sudah menjadi jalan hidupnya. Menerima takdir yang sudah digariskan Allah untuk mereka. Tinggal menjalani dengan lapang dada dan hati gembira.

## **B. SARAN**

Penulis sekaligus peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini jauh dari kata sempurna, sebagai tindak lanjut peneliti menyampaikan beberapa saran kepada beberapa pihak sebagai berikut:

### **1. Kepada informan penelitian**

Pesan yang bisa diambil dari ketiga informan adalah bahwa ketika informan memiliki hati dan jiwa yang kuat dan sabar dalam menghadapi perjalanan dan ujian hidup yang dihadapi. Dukungan eksternal dari keluarga serta orang-orang sekitar sangatlah berguna bagi informan. Apalagi usia informan yang bisa dibilang tidak muda lagi. Dukungan ini juga bisa memberikan efek positif agar informan bisa bertahan dan juga melanjutkan kehidupan di tahap yang selanjutnya.

Fenomena yang terjadi pada informan memberikan pelajaran bagi peneliti bahwa dukungan dari luar khususnya keluarga sangatlah penting. Selain dukungan, pola asuh yang diberikan orang tua semasa kecil juga berperan penting karena pola asuh berdampak pada seseorang. Baik dalam hal kesehatan

mental, perilaku, sikap dan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Kemudian dalam hal memilih pasangan harus hati-hati dan memilih. Bagaimana sikapnya, bagaimana ia memperlakukan kita sebagai perempuan, bagaimana *background* keluarganya karena pasangan kita lah yang nanti akan menemani kita saat anak-anak sudah dewasa bahkan sampai maut memisahkan.

## **2. Kepada peneliti selanjutnya**

Peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya, dalam hal pemilihan informan penelitian yang sudah memiliki dampak *empty nest syndrome* yang kronis, misalnya sampai terkena depresi atau yang lainnya. Sehingga dapat mengetahui bagaimana letak perbedaannya. Selain itu, peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam lagi mengenai *empty nest syndrome*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Indiva
- Basrowi & Suwardi. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baxter, P. (1994). *Qualitative Methods in Psychology A Research Guide*. Buckingham: Open University Press
- Borland, D. C. 1982. *A cohort analysis approach to the empty nest syndrome among three ethnic groups of women: A theoretical position*. Journal of Marriage and the Family, 44, 117-129
- Chiriboga, D. A. (1997). Crisis, challenge, and stability in the middle years. In M. E. Lachman & J. B. James (Eds.), *Multiple paths of midlife development* (pp. 293-322). Chicago: University of Chicago Press
- Creswell J. W. (2002). *Educational Research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research – 4th ed*. Boston: Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design (Pendekatan Kualitatif Kuantitatif, Mixed)*. (Edisi Ketiga). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design : Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell J. W. (2014). *Research Design : Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Creswell. J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Zakiah. (1983). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton
- Feldman, Robert S. (1996). *Understanding Psychology*. New York: McGraw Hill
- Fitria, M. (2010). *Handout Observasi dan Wawancara*. Yogyakarta: Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

- Gallagher, W. (1993). Midlife myths. *The Atlantic Monthly*, pp. 51-68.
- Ghafur, Jamaludin dan Farah S. Hidayah. (2014). *Manajemen Waktu di Usia Muda Untuk Meminimalisir Dampak dari Empty nest syndrome*. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan Vol. 3 No. 2
- Gunarsa, Singgih D. (2004). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Harmaini. (2010). *Pengantar Psikologi Lintas Budaya*. Riau: UIN Suska Press
- Havighurst, R. J. (1982). *Handbook of Development Psychology*. New York: Prentice Hall
- Havighurst, R. J. (1999). *Developmental Task and Education*. New York: Mackay
- Herdiansyah, Haris. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (1981). *Development Psychology Life Span Approach*. Fifth Edition. New Delhi: Tata Mc. Graw Hill.
- Hurlock, Elizabeth B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Alih bahasa oleh Istidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. (2005). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Istiwidayanti dan Soejarwo, Pengalih bhs.). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Idrus, M. (2009). *Metode Penelitian Ilmu Sosial (Edisi III)*. Yogyakarta: UII Press
- Indriani, Yeniar. (2012). *Geronologi & Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Koentjaraningrat. (1996). *Pengantar Antropologi I*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta
- Krisyantono, R (2009). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana.

- Lachman ME, James JB, editor. *Some middle-aged development paths*. Chicago: University of Chicago Press; 1997.
- Lachman, M. E., & James, J.B. (1997). *Charting the course of midlife development: An overview*. In M. E. Lachman & J. B. James (Eds.), *Multiple paths of midlife development* (pp. 1-17). Chicago: University of Chicago Press
- MacDermid, S., & Crouter, A. C. (1995). *Midlife, adolescence, and parental employment in family systems*. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 29–54.
- Mappiare, Andi.tt. *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usana Offsetbar
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Menon, U. (2001). Middle Adulthood in a cultural perspective: The Imagined and the experienced in three cultures. In M. E. Lachman (Ed.), *Handbook of midlife development* (pp. 40-74). New York: Willey.
- Moleong, L. (2000). *Metodelogi Penelitian Kualitatif (11<sup>th</sup> ed.)*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Monks, F. J., Knoers, A. M. p., & Haditono, S. R. (1999). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Nevid, Jeffrey S dkk. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Erlangga: Jakarta.
- Papalia, E. D., Olds, S. W., Fieldman, R.D (2007). *Human Development (10<sup>th</sup> ed)*. New York: McGraw-Hill
- Papalia, Diana E, dkk. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Patilima, H. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung: Alfabeta
- Poerwandari, K. (2011). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Santrock, John. W. (2002). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga

- Sobur, Alex, Drs., M.si. (2003). Psikologi umum. Bandung : Pustaka Setia
- Suardiman, Siti Partini. (2011). Psikologi Usia Lanjut. Penerbit: Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Utami, Lila P. Dan Ni Wayan S. Puspitasari. (2012). *Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau dari Emphy Nest Syndrome dan Status Ibu*. Jurnal, Vol 1 No 1
- Wardani, Ria. (2012). *Kesejahteraan Psikologis dan Dukungan Emosional Pasangan pada Ibu Empty-Nester di Kota Bandung*. Prosiding Seminar Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi dan Humaniora, vol. 3:1

