

GAMBARAN PENYESUAIAN DIRI PADA IBU YANG MENGALAMI SINDROM SARANG KOSONG

Hasri Apriliany Putri

Universitas Negeri Makassar

Dian Novita Siswanti

Universitas Negeri Makassar

Eka Sufartianinsih Jafar

Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2023, Vol.6 (2)
Politeknik Ilmu
Pemasarakatan

Review
10-12-2023

Accepted
28-12-2023

Abstract

Middle adulthood will experience a phase when children have entered the adult age stage and leave home to get married, work, or continue their education. This phase makes parents, especially mothers, sad and feel lonely because they have not been able to accept the departure of their children, so they experience empty nest syndrome. This study aims to determine the description of adjustment in housewives who experience empty nest syndrome. The method in this research uses qualitative research methods with a case study approach. The subjects of this research were three middle adults who played the role of housewives with an age range of 50-58 years. Data collection was carried out through a process of interviews, observation and documentation. The results of the research showed that the three subjects experienced the characteristics of empty nest syndrome and a picture of adjustment according to the conditions that affected each subject. The three subjects carried out household activities as usual and added new hobbies as a way to control themselves with the empty nest situation they faced. All three subjects had people closest to them who provided support so that they were able to adjust to the departure of their children from home. The conclusion from the research results is that there were 3 research subjects, namely Mrs. S, Mrs. R and Mrs. N who experienced the characteristics of empty nest syndrome and a description of their adjustment according to the conditions that affected each subject. The three subjects carried out household activities as usual and added new hobbies as a way to control themselves with the empty nest situation they faced. All three subjects had people closest to them who provided support so that they were able to adjust to the departure of their children from home.

Keywords : *Adjustment, Empty Nest Syndrome, Middle Adult*

Abstrak

Masa dewasa madya akan mengalami fase saat anak-anak sudah masuk pada tahap usia dewasa dan meninggalkan rumah untuk menikah, bekerja, atau melanjutkan pendidikan. Fase ini yang membuat para orang tua terutama ibu menjadi sedih dan merasa kesepian karena belum mampu menerima kepergian anak sehingga mengalami sindrom sarang kosong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri pada ibu rumah tangga yang mengalami sindrom sarang kosong. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini berjumlah tiga orang dewasa madya yang berperan sebagai ibu rumah tangga dengan rentang usia 50-58 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan proses wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami ciri-ciri sindrom sarang kosong dan gambaran penyesuaian diri sesuai kondisi yang mempengaruhi masing-masing subjek. Ketiga

subjek menjalankan aktivitas rumah tangga seperti biasanya dan menambahkan hobi baru sebagai cara untuk mengontrol diri dengan situasi sarang kosong yang dihadapi. Ketiga subjek memiliki orang-orang terdekat yang memberikan dukungan sehingga mereka mampu untuk menyesuaikan diri atas kepergian anak-anak dari rumah. Kesimpulan dari hasil penelitian adalah terdapat 3 subjek penelitian yaitu ibu S, ibu R dan ibu N yang mengalami ciri-ciri sindrom sarang kosong dan gambaran penyesuaian diri sesuai kondisi yang mempengaruhi masing-masing subjek. Ketiga subjek menjalankan aktivitas rumah tangga seperti biasanya dan menambahkan hobi baru sebagai cara untuk mengontrol diri dengan situasi sarang kosong yang dihadapi. Ketiga subjek memiliki orang-orang terdekat yang memberikan dukungan sehingga mereka mampu untuk menyesuaikan diri atas kepergian anak-anak dari rumah.

Kata kunci : Dewasa Madya, Penyesuaian Diri, Sindrom Sarang Kosong

Pendahuluan

Manusia akan berkembang seiring bertambahnya usia dan menempati fase-fase dalam hidup yang berbeda-beda dengan ciri-ciri fisik dan perilaku yang baru. Individu akan dihadapkan pada salah satu tugasnya di fase dewasa awal yaitu menikah dan menjadi orang tua dan melanjutkan tugasnya hingga fase dewasa madya. Menurut Monks, Knoers, dan Heditono (2004) masa dewasa madya adalah masa yang sulit dilalui dalam kehidupan seseorang. Individu yang berusaha untuk beradaptasi dengan baik akan memperoleh hasil tergantung dari fondasi yang telah disiapkan pada awal kehidupan individu tersebut, terutama ekspektasi terhadap masa depan sesuai dengan peran yang dapat diterima secara sosial.

Fase dewasa madya menurut Santrock (2018) berada pada rentang usia kurang lebih 40 tahun sampai usia 60 atau 65 tahun. Fase dewasa madya dikenal dengan masa yang unik karena pertumbuhan dan kehilangan saling mengimbangi.

Masa dewasa madya akan mengalami peristiwa penting yaitu anak-anak sudah mulai memasuki tahap mencari jati diri dan sudah mulai meninggalkan rumah. Anak-anak yang

beranjak dewasa meninggalkan rumah karena sudah memasuki perguruan tinggi, menikah ataupun karena sudah bekerja. Fase ini biasa membuat para orang tua menjadi sedih dan merasa kesepian sehingga mengalami sindrom sarang kosong.

Sindrom sarang kosong merupakan perasaan kosong dan sedih yang secara umum dialami oleh orangtua saat anaknya pergi meninggalkan rumah karena memiliki pekerjaan, telah menikah atau sedang menempuh pendidikan. Anak yang telah pergi dari rumahnya dengan alasan tertentu akan memberikan perasaan sepi pada orang tua. Orang tua mengalami kesepian karena saat anak belum meninggalkan rumah, orang tua mendapatkan banyak kepuasan yang berasal dari anak-anaknya (Santrock, 2018).

Menurut Shakya (2009) sindrom sarang kosong adalah perasaan yang terdiri dari perasaan sepi dan sedih yang dialami oleh orang tua ketika anak-anak mereka telah meninggalkan rumah. Perasaan kesepian dan kesedihan tersebut muncul karena berkurangnya intensitas pertemuan antara orang tua dengan anaknya. Fenomena sindrom sarang kosong terbagi menjadi tiga transisi, yaitu saat semua anak masih

tinggal bersama orang tuanya, saat satu anak pergi dan tinggal terpisah dari orang tuanya, dan saat semua anak hidup terpisah dengan orang tuanya (Bongyoga dan Risnawaty, 2021).

Sindrom sarang kosong memiliki dampak negatif yaitu depresi, alkoholik, krisis identitas, konflik perkawinan, kerentanan, merasa ditolak, kecemasan, perubahan emosi, dan kehilangan peran. Sindrom sarang kosong juga memiliki dampak yang menguntungkan seperti menciptakan jenis hubungan yang baru dengan anak mereka yang telah masuk fase dewasa, peluang untuk terhubung kembali dengan anak, meningkatkan kualitas hidup pernikahan, menghidupkan kembali minat, mencari dukungan, optimis, mencari kesibukan dan mengerjakan hobi (Makkar, 2018). Dampak yang dialami tergantung bagaimana orang tua mampu melewati fase ini apakah gagal dalam menyesuaikan diri dan berlarut-larut atas kesedihan yang dialami atau memanfaatkan fase ini sehingga menjadi dampak yang positif bagi dirinya.

Orang tua yang dari awal sibuk mengurus semua keperluan anak-anak, kemudian keadaan rumah akan berubah seperti sebuah sarang kosong yang harus ditinggali selama hidup berumah tangga karena anak-anak mereka akan meninggalkan rumah seiring bertumbuhnya mereka (Hurlock, 2004). Ketika anak pergi dari rumah, hal ini akan terasa menyakitkan bagi ibu karena ia merasa rumah menjadi sepi atas ketidakhadiran anak-anak mereka sehingga ibu menjadi mudah mengalami perasaan kesepian (Rosen, Ackerman, & Zosky, 2008).

Ibu yang memiliki peranan sebagai ibu rumah tangga lebih dominan dalam mengurus segala keperluan dan kebutuhan anak-anaknya. Rutinitas yang

biasanya ia lakukan harus terhenti secara tiba-tiba yang menyebabkan munculnya perasaan kesepian serta rindu pada anaknya yang selama ini ia rawat dan menjadi tanggung jawabnya (Utami & Puspitadewi, 2014). Peranan sebagai ibu rumah tangga yang dominan disebutkan oleh Ubaidi (2017) bahwa salah satu faktor cenderung mengalami sindrom sarang kosong karena tidak memiliki pekerjaan eskternal. Menurut Powell (1977) ibu yang tidak bekerja sangat rentan mengalami sindrom sarang kosong. Kepergian anak dari rumah akan menyebabkan stress bagi para ibu karena merasa telah kehilangan peran utama sebagai seorang ibu, peran yang menjadi tugas utama dalam kehidupan dan identitas sebagai seorang wanita (Harkins, 1978).

Sindrom sarang kosong lebih banyak terjadi pada ibu daripada ayah. Hal ini dapat dilihat pada penelitian Glenn (1975) memperoleh hasil yang menyatakan bahwa transisi menuju masa sarang kosong paling banyak terjadi pada wanita yang berperan sebagai ibu rumah tangga. Ibu mengalami lebih banyak perasaan tertekan atau stress dibandingkan ayah saat anak pergi dari rumah karena ibu banyak menghabiskan waktu serta tenaga untuk mengurus anak-anaknya.

Ibu R sebagai subjek pada data awal yang mengemukakan perbedaan peran sebagai ibu rumah tangga secara penuh waktu semenjak pensiun dan saat masih bekerja. Ibu R mengatakan semenjak pensiun perasaan sedih dan sepi lebih terasa dibandingkan saat masih bekerja di kantor. Ibu R mengatakan bahwa saat ia masih bekerja dan setelah pensiun mengalami perasaan yang berbeda. Ibu R semenjak pensiun lebih merasakan kepergian anaknya dibandingkan saat masih bekerja. Ibu R menunjukkan bahwa

ibu yang hanya bekerja sebagai ibu rumah tangga secara penuh waktu lebih banyak merasakan kesedihan dan kesepian atas kepergian anak dibandingkan ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah.

Kepergian anak dari rumah akan menyebabkan stress bagi para ibu karena merasa telah kehilangan peran utama sebagai seorang ibu, peran yang menjadi tugas utama dalam kehidupan dan identitas sebagai seorang wanita (Harkins, 1978). Ibu N mengungkapkan bahwa kepergian anaknya dari rumah karena bekerja dan menikah membuat interaksi yang sering terjadi di rumah berkurang. Ibu N mengatakan interaksi berkurang karena status sebagai *single parent* sehingga sering bercerita dengan anak-anaknya. Ibu N menyampaikan bahwa kepergian anak membuatnya tidak memiliki teman untuk bercerita karena ibu N adalah seorang *single parent*. Ibu N menunjukkan bahwa ibu yang mengalami sindrom sarang kosong memiliki kondisi yang berbeda saat tinggal bersama suami dan saat menjadi *single parent*. Ibu N mengalami sindrom sarang kosong tanpa kehadiran suami membuat ibu N melewati fase tersebut secara berbeda.

Transformasi peran ibu akan menjadi awal dari penyesuaian diri menuju tahap sarang kosong, penyesuaian tersebut merupakan kemampuan untuk mempertahankan keberadaan atau kelangsungan hidupnya serta memperoleh kesehatan fisik dan psikologis (Kartono & Andari, 2000). Menurut Schneiders (1960) penyesuaian diri dalam bidang psikologi adalah proses mental dan perilaku seseorang menyesuaikan diri sesuai dengan keinginannya namun tetap diterima oleh lingkungannya. Penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima

aspek menurut Haber dan Runyon (1984) yaitu persepsi terhadap realita, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, serta hubungan interpersonal yang baik.

Individu yang menyesuaikan diri dengan baik dalam menghadapi tahap sarang kosong akan mempersiapkan dan merencanakan sehingga mereka mengatasi serta mengurangi rasa takut yang muncul dan ketika tiba fase sarang kosong individu dapat lebih realistis dan objektif tentang apa yang dia tuju. Orang tua yang protektif dan memiliki rasa kepemilikan yang kuat kepada anaknya akan membuat anak terpusat dan bergantung kepada orang tua, sehingga sulit bagi orang tua untuk menyesuaikan diri dengan perubahan peran saat anak tidak tinggal lagi dengan orang tuanya (Hurlock, 2004).

Peneliti memperoleh data awal terhadap ibu S yang menunjukkan respon berbeda saat anaknya pergi dari rumah. Ibu S sering merasa cemas bahkan menangis jika tidak mendapatkan kabar dari anaknya yang sedang melanjutkan pendidikan. Ibu S memiliki suami dan anak bungsu yang tinggal bersama dirinya di rumah. Ibu S merasa tidak terbiasa atas kepergian anak dari rumah sehingga mudah mengalami cemas dan sedih terutama saat anak tidak memberikan kabar. Kebersamaan keluarga di rumah membentuk ikatan batin yang erat antara orang tua dan anak terutama kepada ibu.

Menurut Shakya (2013) salah satu cara agar dampak sindrom sarang kosong berkurang adalah dengan berkunjung ke tempat tinggal anak dengan keluarganya. Penyesuaian selanjutnya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa kesepian yang dialami

adalah dengan bertemu teman dan melakukan aktivitas. Cara yang dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani (2012) yaitu hubungan positif penting dilakukan dengan orang lain karena merupakan cara utama penyesuaian diri pada tahap sarang kosong.

Hubungan positif meliputi ketahanan dan kegembiraan yang dapat diperoleh dari hubungan, keintiman, dan cinta dengan orang lain (Wardani, 2012). Tindakan lain yang dapat membantu proses penyesuaian diri pada fase sarang kosong adalah melakukan aktivitas bersama suami, seperti mencari suasana yang menyejukkan dengan suami, dan memanfaatkan waktu hanya berdua agar tidak merasa kesepian dan sedih. Menceritakan keluh kesah ketika ada masalah karena kepergian anak atau hal lain kepada suami juga dapat dilakukan oleh individu dalam menyesuaikan diri. Penyesuaian diri lebih sulit dilakukan oleh ibu yang telah menjadi orang tua tunggal karena mengalami perceraian atau kematian pasangannya (Nagy & Theiss, 2013). Kehadiran pasangan memberikan efek kuat terhadap penyesuaian diri ibu, karena orientasi peran dalam kehidupan kembali kepada pasangan (Ghafur & Hidayah, 2014).

Dari penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai gambaran penyesuaian diri ibu yang mengalami sindrom sarang kosong menggunakan pendekatan studi kasus dengan kondisi subjek yang berbeda dilihat dari status pernikahan, hubungan dengan anak, dan berbagai kondisi lainnya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik purpose sampling.

Purposive sampling menurut Lenaini (2021) adalah metode sampling non random dimana peneliti memilih subjek penelitian dengan metode menentukan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga mampu menanggapi kasus penelitian yang diangkat. Tujuannya agar informasi yang diperoleh nantinya lebih tepat.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 wanita dewasa madya dengan rentang usia 40-65 tahun, anak tidak tinggal di rumah dengan orang tua karena pekerjaan, pendidikan, atau menikah serta mengalami ciri-ciri sindrom sarang kosong.

Pengambilan data dilakukan menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan studi kasus. Penelitian studi kasus (case study) adalah salah satu bentuk penelitian kualitatif yang berbasis pada pemahaman dan perilaku manusia berdasarkan pada opini manusia.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik. Analisis tematik menurut Braun dan Clarke (2006) adalah salah satu metode analisis data dalam penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan menggambarkan pola tematik atau isu-isu utama yang muncul dari data kualitatif. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi menurut Creswell (2019) adalah sumber data informasi yang berbeda seperti melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber tersebut dan menggunakannya untuk membangun justifikasi tema-tema secara koheren. Jika tema-tema dibangun berdasarkan sejumlah sumber data atau perspektif

dari subjek, maka proses tersebut menambah validitas penelitian.

Hasil

Ibu S

Ibu S berusia 50 tahun dan memiliki 2 anak. Ibu S memiliki 1 anak perempuan dan 1 anak laki-laki. Ibu S saat ini tinggal menetap di rumah bersama suami dan anak keduanya. Ibu S memiliki anak pertama yang berusia 22 tahun dan anak kedua yang berusia 17 tahun. Anak pertama ibu S saat ini menuntut ilmu perguruan tinggi di Bandung sedangkan anak kedua masih SMA di Pangkajene Sidenreng Rappang. Ibu S tidak serumah dengan anak mulai tahun 2019 atau kurang lebih 4 tahun tidak tinggal menetap di rumah. Ibu S terakhir bertemu dengan anaknya di akhir tahun 2022 karena sedang libur semester.

Kondisi setelah kepergian anak adalah merasakan kesedihan, perasaan kehilangan karena baru terpisah, termenung, ingin menangis berteriak, tidak bisa tidur, badan gemetar, aktivitas terhambat perasaan kekosongan atau sepi dan merasa berat melepas anak. Ibu S merasa tidak enak perasaan sebelum kepergian anak pertama. Ibu S ingin menangis berteriak saat mengingat anak yang jauh dari dirinya dan ketika melihat baju atau barang-barang milik anaknya. Ibu S merasa kehilangan karena sebelumnya tidak pernah berpisah dengan anak dan tiba-tiba anak pergi dari rumah karena melanjutkan pendidikan.

Ibu S mengaku tantangan terbesar saat anak pergi jauh dari rumah adalah mengalami kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan anaknya karena sifat anaknya yang cuek dan jarang memberi kabar kepada ibunya. Bapak R selaku suami (*significant other*) dari ibu S mengatakan bahwa kepergian anak

memberikan konsekuensi yang besar terhadap istri dan anaknya karena memiliki sisi yang sangat berbeda. Ibu S dan anaknya memiliki emosi yang berbeda dalam menanggapi masalah jauhnya jarak antara ibu S dan anaknya sehingga sering terjadi kesalahpahaman antara ibu S dengan anaknya. Bapak R menyadari bahwa sebenarnya tidak ada masalah yang terjadi, hanya saja cara penangkapan ibu S terhadap perilaku anaknya dan cara anaknya menanggapi hal itu yang kadang menjadi suatu masalah.

Cara penyesuaian diri yang dilakukan oleh ibu S adalah menyadari tujuan dan hal positif atas kepergian anak dari rumah, meminta bantuan kepada suami saat anak tidak mengangkat telepon, Mencoba menerima dan memahami sikap anak, Berjalan-jalan di teras rumah untuk menenangkan diri, memandang keberhasilan orang lain sebagai acuanya untuk bisa menyesuaikan diri, Belajar ikhlas melepaskan anak jauh dari rumah, menjalankan hobi, menjalankan peran sebagai ibu meskipun jarak yang jauh, menjalankan aktivitas rutin, bercerita dengan orang terdekat untuk memperoleh dukungan dan menjalin hubungan yang baik di lingkungan sekitar.

Ibu R

Ibu R berusia 58 tahun dan saat ini tinggal menetap dengan suami dan seorang cucu di rumah. Ibu R memiliki 3 orang anak perempuan dan 4 cucu. Anak pertama ibu R berusia 30an lebih, anak kedua berusia 28 tahun dan anak ketiga berusia 24 tahun. Saat ini anak pertama ibu R berada di lawawoi, anak kedua ibu R berada di Makassar, dan anak ketiga ibu R berada di Bone.

Anak pertama dan kedua ibu R telah menikah dan bekerja sedangkan anak ketiga sedang menjalani KOAS. Ibu R

mengatakan bahwa ia bertemu anak pertama tiap bulan namun jarang karena sedang bekerja dan anak kedua biasanya pulang dalam waktu berbulan-bulan, sedangkan anak terakhir sudah setahun lebih tidak bertemu. Ibu R tidak mampu mengunjungi anak-anaknya karena fisik sedang dalam keadaan sakit dan tidak mampu.

Kondisi setelah kepergian anak adalah perasaan kekosongan atau sepi, merasakan kesedihan dan gelisah. Ibu R mengatakan sejak awal kepergian anaknya ia sudah merasa sepi namun memuncak saat awal pensiun. Ibu R selalu mengingat anak-anaknya saat melihat kamar anak di rumah. Ibu R mengatakan kepergian anak-anaknya membuat ia merasa sedih dan kesepian tapi karena pada saat itu masih bekerja sehingga ia masih mampu mengalihkan pikirannya sebentar. Peran anak ibu R saat masih tinggal di rumah adalah berbagi tugas mengurus pekerjaan rumah karena saat itu ibu R masih bekerja.

Bapak K selaku suami (*significant other*) dari ibu R menceritakan bahwa kondisi ibu R untuk saat ini terhadap anak-anaknya sudah mulai terbiasa. Bapak K mengatakan bahwa ibu R menangis atas kepergian anak pertama dan keduanya, namun sangat bersedih saat kepergian anak terakhir. Kepergian anak dari rumah membuat ibu R merasa sepi karena berada dalam waktu awal pensiun. Ibu R mampu menahan kesedihannya semasa bekerja karena sering bertemu dengan teman-teman kantornya. Ibu R saat ini sudah mulai terbiasa dan mulai ada perubahan semenjak cucunya ada yang tinggal di rumah. Saat anak-anak ibu R sudah tidak tinggal di rumah dan ibu R sudah pensiun, ia mengambil semua peran rumah tangga di rumah. Ibu R mengatakan saat ini kesulitan dalam

beraktivitas karena sedang sakit sehingga kesulitan untuk berjalan dan banyak menghabiskan waktu di tempat tidur.

Cara penyesuaian diri yang dilakukan oleh ibu R adalah memahami dan mengerti tujuan kepergian anak, kehadiran cucu di rumah, rutin menjalin komunikasi dengan anak, menghubungi teman dekat anak saat anak sulit dihubungi, memanggil atau menelepon keluarga lain untuk bercerita agar dapat mengalihkan pikiran, berjalan-jalan di depan rumah atau berkunjung ke rumah keluarga, banyak menghabiskan waktu bersama suami di rumah, melakukan aktivitas rutin, menjalankan hobi, bercerita dengan suami dan keluarga untuk memperoleh dukungan, dan menjalin hubungan yang baik di lingkungan sekitar.

Ibu N

Ibu N saat ini berusia 52 tahun dan saat ini tinggal menetap di rumah bersama kakak perempuannya. Ibu N adalah seorang *single parent* dan sudah lama bercerai dengan suami. Ibu N memiliki 3 orang anak dan memiliki 3 orang cucu. Ibu N memiliki anak pertama perempuan, anak kedua laki-laki, dan anak terakhir perempuan.

Usia anak pertama ibu N 32 tahun, anak kedua berusia 27 tahun, dan anak ketiga berusia 22 tahun. Anak pertama ibu N tinggal di mamuju, anak kedua tinggal di sidrap namun berbeda tempat tinggal dengan ibu N, sedangkan anak ketiga kuliah di Makassar. Ibu N tidak serumah dengan anak pertama dan kedua karena sedang bekerja dan sudah menikah, sedangkan yang terakhir karena menempuh pendidikan.

Ibu N sudah tidak serumah dengan anaknya selama kurang lebih 3-4 tahun. Ibu N terakhir bertemu dengan anak pertama 2 tahun yang lalu dan tidak pernah bertemu karena jauh dan

kesulitan mendapatkan cuti kerja. Ibu N biasa bertemu dengan anak kedua namun tidak rutin karena bekerja. Ibu N terakhir bertemu dengan anak ketiganya awal tahun 2023.

Kondisi setelah kepergian anak adalah merasakan kesedihan, merasakan kekosongan atau sepi, merasa kehilangan, dan sakit fisik. Ibu N merasa sedih dan kesepian karena ada jarak yang timbul antara ia dengan anak-anaknya sehingga membuat mereka kurang berinteraksi karena kesibukan anaknya masing-masing. Ibu N adalah seorang single parent dari anak bungusnya masih kecil hingga saat ini sehingga banyak menghabiskan waktu dengan anak-anaknya. Ibu N harus melakukan semua urusan rumah tangganya sendiri karena lebih sering menghabiskan waktu di rumah sendirian. Ibu N merasa hal tersulit bagi dirinya ketika sendiri adalah kesulitan saat membutuhkan bantuan.

I selaku anak bungsu (*significant other*) dari ibu N mengatakan bahwa konsekuensi yang diterima ibu N adalah merasa sepi dan kehilangan sehingga pernah jatuh sakit karena kepergian anak-anaknya. I mengatakan bahwa ibu N adalah orang yang sangat dekat dengan anak-anaknya sehingga selalu bercerita mengenai masalah keluarga hanya kepada anak-anaknya saja. I selaku anak bungsu (*significant other*) mengatakan bahwa meskipun ibu N merasakan sepi dan kehilangan namun ibu N tetap baik dalam hal kemandirian dan mampu mengontrol diri.

Cara penyesuaian diri yang dilakukan oleh ibu N adalah mampu memahami tujuan kepergian anak, menyibukkan diri, menjalin komunikasi dengan anak, menyelesaikan masalah dengan diskusi bersama anak, menjalankan aktivitas yang dapat mengendalikan perasaan atas kepergian

anak, sering berinteraksi di luar, menenangkan hati dengan berpikir positif, menjalankan aktivitas rutin, menjalankan hobi, bercerita dengan anak-anak saat terjadi sesuatu, serta menjalin hubungan yang baik dengan tetangga dan teman-teman

Faktor Pendukung dalam Penyesuaian Diri

Ibu S

Adanya dukungan keluarga terutama suami yang selalu ada di sisi ibu S dan membantu ibu S saat mengalami masalah mengenai kesulitan komunikasi dengan anak. Bapak R juga biasa menenangkan dan membawa ibu S pulang ke kampung bertemu orang tua dan keluarga lain agar perasaannya dapat lebih baik. Ibu S Menenangkan diri dengan mengingat tujuan anak pergi yaitu untuk menjalani pendidikan dan demi masa depan yang baik sehingga mulai menerima kepergian anak dari rumah. Ibu S Melihat keberhasilan orang lain dengan kondisi yang serupa sebagai acuannya dan motivasinya untuk mampu berhasil dalam menyesuaikan diri atas kepergian anak dari rumah.

Ibu R

Kehadiran cucu di rumah membuat rumah terasa lebih ramai semenjak kepergian anak dari rumah dan ketika ibu R sudah pensiun. Ibu R memiliki hubungan yang lebih dekat dengan suami semenjak kepergian anak dan setelah pensiun karena banyak menghabiskan waktu di rumah bersama suami.

Ibu N

Hubungan dengan anak-anak yang baik dan erat meskipun dengan jarak jauh membuat ibu N mampu menghadapi penyesuaian diri tanpa kehadiran anak di rumah dengan baik. Ibu N sering berinteraksi dengan tetangga dan reuni bersama teman-teman sekolah untuk mengisi aktivitasnya. Ibu N Bermain sosial

media untuk menghilangkan perasaan sepi ketika di rumah.

Faktor Penghambat dalam Penyesuaian Diri

Ibu S

Sikap anak yang tertutup sehingga ibu S kurang mengetahui keadaan dan teman-teman anak di sana. Sulit dalam komunikasi karena anak yang jarang memberi kabar dan jarang mengangkat telepon sehingga membuat ibu S sering menangis dan cemas. Adanya perbedaan emosi karena kesalahpahaman yang terjadi antara ibu S dan anaknya. Ibu S merasa disakiti atas perilaku anak yang tertutup dan cuek meskipun dari sisi anaknya semua terlihat baik-baik saja.

Ibu R

Sakit fisik yang diderita membuat ibu R lebih banyak menghabiskan waktu di kamar sehingga lebih mudah mengingat anak saat di rumah. Ketika anak tidak memberi kabar karena kesibukannya akan membuat ibu R merasa gelisah.

Ibu N

Ibu N yang memiliki status single parent sehingga harus melakukan semua aktivitas sendirian dan sulit untuk meminta bantuan pada saat terjadi sesuatu karena lebih sering sendiri di rumah. Ibu N juga merasa sulit apabila anak-anaknya sibuk dan tidak mengangkat telepon.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa ketiga subjek yaitu ibu S, ibu R dan ibu N pernah mengalami sindrom sarang kosong dan seiring berjalannya waktu masing-masing subjek berusaha untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ketiga subjek memiliki proses penyesuaian diri yang berbeda-beda. Ibu S dan ibu N berperan sebagai ibu rumah tangga sehingga mudah

mengalami sindrom sarang kosong. Menurut Powell (1977) ibu yang tidak bekerja atau berperan sebagai ibu rumah tangga rentan mengalami sindrom sarang kosong. Ibu yang tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu dalam mengurus dan merawat anaknya di rumah.

Ibu R adalah ibu rumah tangga yang sebelumnya adalah seorang ibu yang bekerja sehingga mencapai puncak sindrom sarang kosong di masa awal pensiunan. Peran anak-anaknya sebelum pergi jauh adalah membagi pekerjaan rumah sesuai tugasnya masing-masing. Ibu R mengambil semua peran di rumah saat pensiun dan semua anak telah pergi. Ibu R merindukan momen saat memasak dan makan bersama anak-anaknya sambil bercerita. Hal ini sesuai dengan salah satu faktor penyebab terjadinya sindrom sarang kosong adalah karena budaya yang menyatakan bahwa budaya timur memiliki karakteristik kolektivisme sehingga lebih dominan bersikap ketergantungan dan mengutamakan kebersamaan (Borland, 1982).

Ketiga subjek berada direntang usia 50-58 yaitu 50 tahun, 52 tahun, dan 58 tahun. Ketiga subjek berada di fase dewasa madya yaitu masa saat anak-anak mulai beranjak dewasa dan meninggalkan rumah karena bekerja, menikah, dan menempuh pendidikan. Sindrom sarang kosong dapat dialami lebih cepat pada usia ibu yang lebih muda dibandingkan usia ibu lansia karena jumlah anak dan kepergian anak dari rumah lebih awal dengan alasan menempuh pendidikan di luar. Hal ini terjadi karena orang tua yang lebih muda memiliki waktu yang masih singkat dengan anak dibandingkan dengan usia yang lebih tua (Mitchell & Lovegreen, 2009).

Ketiga subjek memiliki ciri-ciri sindrom sarang kosong yang paling

menonjol yaitu perasaan kesedihan dan kekosongan atau sepi. Hal ini sesuai dengan aspek sindrom sarang kosong menurut Mbaeze dan Ukwandu (2011) yaitu perasaan kehilangan, perasaan kekosongan dan perasaan kekosongan atau sepi. Ketiga subjek juga mengalami perasaan cemas atas kepergian anak dari rumah.

Ibu S berpisah dengan anak pertama selama kurang lebih 4 tahun dan mampu menyesuaikan diri setahun setelah kepergian anaknya untuk melanjutkan pendidikan. Ibu R berpisah dengan anak terakhir selama kurang lebih 5 tahun dan mampu menyesuaikan diri 3-4 bulan setelah waktu pensiun di awal tahun 2022. Ibu N berpisah dengan anak terakhir selama kurang lebih 4 tahun dan mampu menyesuaikan diri 2-3 bulan setelah kepergian anak terakhir. Makkar (2018) mengatakan bahwa kehilangan peran sebagai ibu sama dengan kehilangan tujuan hidup terlebih kepada anak-anak yang telah lama pergi dari rumah dan menempuh perjalanan jauh.

Ibu S lebih lama dalam proses menyesuaikan diri karena baru pertama kali merasakan kepergian anak dibandingkan dengan ibu R dan ibu N. Hubungan ibu S dan anak juga sebagai faktor penghambat dalam menyesuaikan diri. Ibu R memiliki hubungan yang erat dengan suami dan kehadiran cucu sehingga mempermudah dalam proses penyesuaian diri. Ibu N adalah seorang single parent namun cepat dalam menyesuaikan diri karena kedekatan hubungan dengan anak-anaknya dan mampu berinteraksi dengan baik di luar rumah.

Ibu S, ibu R, dan ibu N menjalankan aktivitas rutinnnya seperti membersihkan, memasak, dan mencuci. Ibu S menjalankan hobinya dengan mencari resep di youtube dan mempraktikannya,

selain itu ibu S juga senang merawat tanaman. Ibu R menjalankan hobinya dengan merawat kucing di rumah dan menonton hiburan musik di televisi untuk menghibur dirinya. Ibu N menjalankan hobinya dengan pergi berbelanja dan bermain media sosial di handphone. Hal ini sesuai dengan yang disebutkan dalam penelitian Darmayanti & Lestari (2019) mengatakan bahwa kemampuan agar mampu menyesuaikan diri ketika mengalami sarang kosong adalah melakukan beberapa aktivitas yang positif. Memiliki hobi dapat memudahkan dalam mengatasi sindrom sarang kosong seperti perasaan sedih.

Menurut Piya dan Birgid (2007) Jika orang tua mengalami kesulitan selama fase sarang kosong, menjalin hubungan dengan orang yang dicintai dan hubungan dekat lainnya untuk memperoleh dukungan. Ibu S mendapatkan banyak dukungan dari orang terdekatnya seperti suaminya, orang tua beserta keluarga lainnya. Ibu S meminta tolong kepada suami apabila terjadi masalah sehingga dapat terselesaikan dengan mudah. Hal ini menjadi faktor pendukung ibu S untuk menyesuaikan diri. Ibu R mendapatkan banyak dukungan dari suami, keluarga terutama kehadiran cucu di rumah sehingga saat ini ibu R merasa rumah menjadi ramai dibandingkan awal waktu pensiun. Ibu R juga merasa hubungan dengan suaminya lebih dekat dibandingkan saat ia masih bekerja dan anak-anaknya masih di rumah. Hal ini menjadi faktor pendukung ibu R untuk menyesuaikan diri. Ibu N menjalin hubungan dengan orang disekitarnya seperti tetangga dan teman-temannya sewaktu sekolah. Ibu N senang berdiskusi dengan anak-anaknya saat ada masalah dibandingkan dengan orang lain. Hal ini

menjadi faktor pendukung ibu N untuk menyesuaikan diri.

Menurut Makkar (2018) Orang tua harus tetap berhubungan dengan anak-anaknya untuk menangani sindrom sarang kosong. Orang tua harus menggunakan teknologi untuk menjaga kehangatan tetap utuh dengan anak. Memiliki hubungan yang baik dengan anak akan memudahkan proses penyesuaian diri seperti ibu N dalam mengatasi rasa cemas atau stress. Ibu S memiliki anak yang cuek dan tertutup sehingga sulit dalam mengatasi kecemasan. Ibu N lebih dekat dengan anak-anaknya dibandingkan orang di sekitarnya meskipun ia mengakui bahwa kepergian anak membuatnya lebih banyak interaksi di luar. Namun ibu N tetap bercerita dan terhubung kepada anak-anaknya jika ada masalah karena tidak mau menceritakan masalah keluarga kepada orang lain. Ibu N lebih melibatkan anak-anaknya ke semua hal dibandingkan dengan ibu S dan ibu R. Ibu N melibatkan anak-anaknya karena status sebagai seorang single parent sehingga cepat merasa kehilangan sedangkan ibu S dan ibu R masih memperoleh dukungan dari suaminya. Ketiga subjek tetap menjalin komunikasi dengan anak-anaknya meskipun terkadang memiliki masalah dalam hubungannya dengan anak.

Ketiga subjek masing-masing memiliki cara yang paling membantu dalam menyesuaikan diri saat mengalami sindrom sarang kosong. Ibu S mampu mengekspresikan emosi dengan baik. Ibu S mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan yang dialami dan mampu mengekspresikan perasaan atau emosi tersebut dalam lingkup yang luas. Ibu S menjalankan aktivitas seperti biasanya dan menjalankan hobi unik seperti merawat tanaman serta

membuat resep kue yang berasal dari youtube sebagai cara untuk mengontrol diri dengan situasi yang dihadapi.

Ibu R memiliki hubungan interpersonal yang baik. Ibu R memiliki kemampuan dan merasa nyaman ketika berinteraksi di lingkungannya. Ibu R memiliki hubungan yang baik dengan anak-anaknya karena rutin menjalin komunikasi. Ibu R memperoleh solusi atas masalah komunikasi dengan anak bungsunya yang sulit dihubungi. Ibu R memiliki dukungan penuh dari suami dan keluarga. Ibu R merasa senang atas kehadiran cucu di rumah.

Ibu N memiliki gambaran diri yang positif. Hal ini berkaitan dengan penilaian subjek terhadap diri sendiri. Ibu N mampu menyesuaikan diri dengan dukungan dari dirinya sendiri dalam bentuk semangat dan menghayalkan kebersamaan dengan anak-anak dan cucunya kelak sebagai hiburan untuk menangkan hatinya. Ibu N berusaha membahagiakan diri dengan mencari kegiatan menyenangkan dan tetap menjalin komunikasi dengan anak. Ibu N memandang bahwa kepergian anak dapat memberikan hal positif pada dirinya yaitu membuatnya lebih terbuka dan banyak berinteraksi dengan orang di sekitar.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai gambaran penyesuaian diri pada ibu rumah tangga yang mengalami sindrom sarang kosong terdapat 3 subjek penelitian yaitu ibu S, ibu R dan ibu N. Ketiga subjek memiliki gambaran proses penyesuaian diri yang berbeda-beda. ketiga subjek mengalami ciri-ciri sindrom sarang kosong dan gambaran penyesuaian diri sesuai kondisi yang mempengaruhi masing-masing subjek.

Ketiga subjek menjalankan aktivitas rumah tangga seperti biasanya dan menambahkan hobi baru sebagai cara untuk mengontrol diri dengan situasi sarang kosong yang dihadapi. Ketiga subjek memiliki orang-orang terdekat yang memberikan dukungan sehingga mereka mampu untuk menyesuaikan diri atas kepergian anak-anak dari rumah.

Implikasi

Implikasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa madya disarankan untuk tetap menjalin komunikasi dengan anak, mengontrol emosi, menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas, menjalankan hobi, menjalin hubungan yang baik dan harmonis dengan keluarga dan orang di sekitar.

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti pada subjek ayah agar lebih memperluas penelitian mengenai sindrom sarang kosong. Peneliti juga dapat mencari informasi tambahan atau memperluas penelitian mengenai perubahan usia yang dapat mengalami sindrom sarang kosong atau sindrom sarang kosong yang bisa saja cepat dialami oleh orang tua fase dewasa awal karena perkembangan zaman.

Peneliti selanjutnya dalam menyatakan subjek mengalami sindrom sarang kosong perlu melakukan screening diawal oleh profesional ahli atau menggunakan skala untuk mengetahui sejauh mana tingkat sindrom sarang kosong yang dialami. Selain itu, peneliti selanjutnya perlu mempertimbangkan kriteria subjek yang dapat berpengaruh dalam penelitian seperti jumlah anggota keluarga yang tinggal di rumah, keberadaan suami, jumlah anak, dan peran dalam merawat anak dari kecil.

Referensi

Bongyoga, V., & Risnawaty, W. (2021).

The description of family quality of life in parents with empty nest syndrome. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570, 911–916

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(1), 117–129.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

Creswell, J. W. (2019). *Research design: pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran* (4thed). Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar.

Darmayanthi, P. K. N., Lestari, D. (2019). Proses penyesuaian diri pada perempuan usia dewasa madya yang berada pada fase sarang kosong. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 6(1), 838–848.

Ghafur, J., & Hidayah, F. S. (2014). Manajemen waktu di usia madya untuk meminimalisir dampak dari empty nest syndrome. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(2), 120–125.

Glenn, N. D. (1975). Psychological well being in the postparental stage: some evidence from national surveys. *Journal Of Marriage and the Family*, 37(1), 105–110.

Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjusment*. USA: The Dorsey Press.

Harkins, E. B. (1978). Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being. *Journal Of Marriage and the Family*, 40(3), 549–556.

- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5thed). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kartono, K., & Andari, J. (2000). *Hygiene mental dan kesehatan mental dalam islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Makkar, S. (2018). Problem of empty nest syndrome: an analysis and suggestions to bridle it. *Journal of Advanced Research in Psychology & Psychotherapy*, 1(1), 91–94.
- Mbaeze, I. ., & Ukwandu, E. (2011). Empty nest syndrome, gender and family size as predictors of aged's adjusment pattern. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 8(4), 166–171.
- Mitchell, B. A., & Lovegreen, L. D. (2009). The empty nest syndrome in midlife families: a multithimethod exploration of parental gender differences and cultural dynamics. *Journal of family issues*, 30(12), 1651–1670.
- Monks, F. ., Knoers, A. M. ., & Haditono, S. R. (2004). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya* (15thed). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nagy, M. E., & Theiss, J. A. (2013). Applying the relational turbulence model to the empty nest transition: sources of relationship change, relational uncertainty, and interference from partners. *Journal of Family Communication*, 13(4), 280–300.
- Piyya, C. J. L., & Birgid, M. (2007). Empty nest syndrome. *Pondicherry Journal of Nursing*, 7(3), 16–18.
- Powell, B. (1977). The Empty Nest, employment, and psychiatric symptoms in college educated women. *Psychology of Women Quarterly*, 2(1), 35–43.
- Rosen, E., Ackerman, L., & Zosky, D. (2008). The sibling empty nest syndrome: the experience of sadness as siblings leave the family home. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 6(1), 65–80.
- Santrock, J. W. (2018). *Life span development: perkembangan masa hidup* (13th ed). Penerbit Erlangga.
- Schneiders, A. A. (1960). *Personal adjusment and mental health*. USA: Brosh Publishing Company.
- Shakya, D. (2009). Empty nest syndrome: an obstacle for alcohol abstinence. *Journal of Nepal Health Research Council*, 7(15), 135–137.
- Ubaidi, B. A. Al. (2017). Empty nest syndrome: pathway to construction or destruction. *Journal of Family Medicine and Disease Prevention*, 3(3), 1–4.
- Utami, P. L., & Puspitadewi, N. W. S. (2014). Perbedaan tingkat stres ditinjau dari empty nest syndrome dan status ibu. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(2), 301–302.
- Wardani, R. (2012). Kesejahteraan psikologis dan dukungan emosional pasangan pada ibu empty nester di kota Bandung. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*, 3(1), 439–444.