

From Empty Nest to New Beginnings: Kehidupan yang Memuaskan bagi Orang Tua Paruh Baya

Fraditya Lexcy Aurilio, Amanda Putri Heryanti, Aqila Permata Amara Danish, Muhammad Sifa Alayubi, Noviana Dawil Masruroh, Ulfa Masfufah*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
Penulis korespondensi, Surel: ulfa.masfufah.fpsi@um.ac.id

Paper received: 16-12-2024; revised: 28-12-2024; accepted: 29-12-2024

Abstract

This study aims to explore the experiences of middle-aged parents who face the empty nest phase when their children leave home. The method used in this research is through a qualitative approach with online interviews with participants who fit the research criteria, namely aged 40 to 65 years. The results showed that the empty nest phase is often accompanied by feelings of loss and loneliness but also provides opportunities to achieve new life satisfaction. This study identifies the challenges faced by parents in adjusting to changing roles and responsibilities, as well as the psychological impacts that arise, such as empty nest syndrome. The findings are expected to provide insights and solutions for middle-aged parents in dealing with this life transition, so that they can achieve a more fulfilling life after being left behind by their children. As such, this study contributes to the understanding of the psychological impact of the empty nest phase, as well as the importance of providing social support, positive activities, and a good state of spirituality in overcoming these challenges.

Keywords: empty nest; middle-aged; life satisfaction

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman orang tua paruh baya yang menghadapi fase *empty nest* ketika anak-anak mereka meninggalkan rumah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara dalam jaringan terhadap partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian yakni berusia 40 hingga 65 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fase *empty nest* seringkali disertai dengan perasaan kehilangan dan kesepian, namun juga memberikan peluang untuk mencapai kepuasan hidup yang baru. Penelitian ini mengidentifikasi tantangan yang dihadapi orang tua dalam menyesuaikan diri dengan perubahan peran dan tanggung jawab, serta dampak psikologis yang muncul, seperti sindrom kekosongan sarang atau disebut dengan *empty nest syndrome*. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi bagi orang tua paruh baya dalam menghadapi transisi kehidupan ini, sehingga mereka dapat mencapai kehidupan yang lebih memuaskan setelah ditinggal oleh anak-anak mereka. Penelitian ini juga menemukan pemahaman tentang pentingnya memberikan dukungan sosial, dan mengikuti kegiatan yang positif, serta kondisi spiritualitas yang baik dalam mengatasi tantangan pada fase tersebut.

Kata kunci: *empty nest*; paruh baya; kepuasan hidup

1. Pendahuluan

Keluarga merupakan suatu bagian kecil dari sebuah komunitas, keluarga biasanya terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Namun, ketika anak mulai menjelang dewasa, mereka akan memulai hidup baru mereka seperti merantau selama menempuh pendidikan, berpindah

tempat tinggal karena tuntutan pekerjaan, maupun mempunyai kehidupan baru bersama pasangannya (Mitchell, 2021). Tahapan ini akan membuat fase baru bagi orang tua yakni fase siklus kehidupan keluarga yang disebut dengan *empty nest* yang terjadi ketika semua anak-anak yang beranjak dewasa meninggalkan rumah orang tua, meninggalkan pasangan suami istri untuk menjalani kehidupan baru tanpa kehadiran anak-anak mereka (Hall, 2023; He et al., 2020; Stumme, 2022). Fase ini sering disertai dengan perasaan campur aduk, di mana orang tua merasakan kehilangan dan kebebasan secara bersamaan. Penelitian diatas menunjukkan bahwa transisi ini dapat menyenangkan, tetapi juga dapat dijadikan tantangan bagi pasangan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan baru.

Empty nest berasal dari teori siklus hidup keluarga (*family life cycle theory*) (Duvall, 1957). Dalam teori ini, tahapan sejak anak terakhir meninggalkan rumah hingga kematian pasangannya disebut sebagai *empty nest stage* (Zhang, 2020). Mitchell (2021) mengatakan bahwa *empty nest* adalah fase transisi dalam kehidupan berkeluarga dan fase pasca keluarga ketika anak-anak pindah dan meninggalkan rumah orang tua mereka. Pada usia paruh baya, peralihan masa *empty nest* juga mulai terjadi seiring dengan tingkat harapan hidup yang meningkat. Misalnya, pasangan rata-rata yang menikah pada tahun 1960 dan memiliki anak pada lima tahun pertama pernikahan mereka akan melahirkan anak terakhir mereka pada tahun 1985, dan kedua orang tuanya kemungkinan besar berusia 40 tahun. Selain itu, anak-anak biasanya *gone for good* yakni istilah untuk seseorang ketika mereka meninggalkan rumah secara permanen (Mitchell, 2021; Stumme, 2022).

Santrock (2011), mengatakan bahwa usia paruh baya atau dewasa tengah sebagai fase perkembangan yang dimulai pada usia sekitar 40 hingga 45 tahun dan berlangsung hingga 60 hingga 65 tahun. Banyak orang yang menganggap bahwa dewasa tengah atau paruh baya sebagai masa ketika mereka kehilangan keterampilan fisik dan meluasnya tanggung jawab, masa ketika orang menjadi lebih sadar akan perbedaan antara generasi muda dan jumlah waktu yang tersisa, masa ketika mereka berusaha untuk mewariskan sesuatu yang berarti kepada generasi berikutnya, dan masa ketika mereka mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam karier hidup mereka. Yaitu menyeimbangkan antara tanggung jawab pekerjaan dan hubungan di tengah-tengah perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan penuaan adalah komponen dari masa dewasa tengah (Choudhary & Sain, 2020; Puspitasari & Maryanti, 2021; Santrock, 2011). Kehidupan paruh baya adalah masa usia dimana terjadi pertumbuhan dan kekurangan serta keseimbangan faktor biologis dan sosial. Anak-anak yang memiliki orang tua paruh baya tidak ingin lagi hidup di bawah naungan orang tua mereka, kecuali dalam kasus di mana laki-laki dan perempuan menikah lebih lambat dari usia normal atau menunda memiliki anak sampai mereka sukses dalam karir mereka. Usia paruh baya seringkali dianggap sebagai fase *empty nest* dalam hidup seseorang (Choudhary & Sain, 2020).

Pada masa perkembangan ini mereka rentan terkena *empty nest syndrome*, yakni merupakan respons maladaptif terhadap masa transisi, yang menyebabkan seseorang tersebut mengalami gejala kesedihan, depresi, kesepian, stres, kecemasan, hilangnya jati diri, dan harga diri yang rendah (Anike, 2023; Choudhary & Sain, 2020; Hall, 2023; Mitchell, 2021; Pargar & Abolhasane, 2020; Puspitasari & Maryanti, 2021; Stumme, 2022). Penulis Dorothy Canfield Fisher pada bukunya yang berjudul *Mothers and Children*

pertama kali memperkenalkan konsep *empty nest syndrome* pada tahun 1914, istilah *empty nest* merupakan istilah diagnosis klinis yang mulai populer pada tahun 1970an, akan tetapi hal tersebut tidak lagi dianggap sebagai diagnosis klinis oleh para praktisi kesehatan mental saat ini, istilah ini mungkin digunakan secara populer untuk merujuk pada pengalaman perjuangan selama masa transisi sebelum, selama, dan setelah anak-anak meninggalkan rumah orang tua mereka (Hall, 2023; Mitchell, 2021; Stumme, 2022).

Empty nest terjadi bersamaan dengan masa menopause pada wanita dan masa pensiun pada pria, yang terjadi pada usia 40-an hingga 60-an, sindrom ini juga kebanyakan berdampak pada para ibu yang anak terakhirnya baru saja pindah dari rumah keluarga mereka (Anike, 2023; Mitchell, 2021; Pargar & Abolhasane, 2020). Perempuan yang hanya berperan sebagai ibu rumah tangga, merasa kehilangan perannya ketika anak-anaknya meninggalkan rumah atau menikah. Oleh karena itu, interaksi dan aktivitas sosial mereka akan terbatas dan mereka akan menderita *empty nest syndrome*, depresi, dan gangguan terkait penyalahgunaan narkoba (narkotika, psikotropika, dan obat-obatan terlarang) (Pargar & Abolhasane, 2020).

Empty nest jika hal ini terlalu lama dibiarkan, maka akan mengganggu kepuasan hidup pada orang tua setelah ditinggalkan oleh anaknya, karena dalam keadaan perantauan maupun ditinggalkan dalam keadaan yang permanen. Hal tersebut terdapat dalam penelitian yang dikaji oleh Mahendra et al. (2023), yang mengatakan bahwa permasalahan yang sedang dihadapi oleh masa dewasa tengah atau paruh baya pada masyarakat Minangkabau adalah menunjukkan gejala dari *empty nest syndrome*, hal ini dikarenakan rata-rata masyarakat Minang melakukan perantauan ke daerah-daerah lain demi untuk berdagang, bersekolah, maupun bekerja di tanah perantauan.

Oleh karena itu, berdasarkan pemaparan masalah diatas dan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengangkat topik ini karena pada penelitian sebelumnya berfokus pada *empty nest* yang dialami oleh para lanjut usia *elderly* dan kurang membahas *empty nest* pada usia paruh baya *middle-aged*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada usia paruh baya dalam menghadapi *empty nest* di masa perkembangan mereka, untuk tercapainya kepuasan hidup. Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mengetahui dampak yang dapat ditimbulkan pada usia paruh baya yang mengalami *empty nest*, dan juga dapat memberikan solusi untuk tercapainya kepuasan hidup.

2. Metode

Penelitian ini disusun dengan melakukan pendekatan secara kualitatif yang didukung dengan adanya penelitian sebelumnya sebagai sumber rujukan (Rachman et al., 2016). Waktu pelaksanaan dari kegiatan penelitian ini adalah pada tanggal 20-24 November 2024 dengan wawancara secara daring (dalam jaringan). Subjek dalam penelitian ini adalah orang pada fase dewasa menengah dan dewasa akhir yang memiliki pekerjaan dan juga tengah hidup sendiri atau hanya bersama pasangan saja. Berikut data subjek penelitian sebagaimana pada tabel 1.

Tabel 1. Data Narasumber Penelitian

No.	Narasumber	Jenis Kelamin	Umur	Status
1.	DE	Wanita	54	Bekerja
2.	HN	Wanita	40	Bekerja
3.	NM	Wanita	49	Tidak Bekerja

3. Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah rangkuman beberapa penelitian sebelumnya pada pembahasan yang berkaitan dengan kepuasan hidup orang tua paruh baya sebagaimana pada tabel 2.

Tabel 2. Kajian Literatur

No	Identitas jurnal	Poin-poin hasil
1	Tsani (2017) Kecenderungan <i>empty nest</i> pada ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja	Ditemukan adanya kecenderungan <i>empty nest</i> pada ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja dalam porsi yang berbeda. Kecenderungan <i>empty nest</i> lebih dialami oleh ibu yang tidak bekerja.
2	Larassati (2013) <i>The Meaning of Life of Middle Age Adult Face Empty Nest Filling</i>	Anak merupakan segalanya bagi orang tua maka kembalinya anak yang belum dapat menuju kemandirian dan memutuskan tinggal bersama orangtua justru sebagai pendorong bagi para orang-orang yang berusia dewasa madya mengevaluasi secara menyeluruh terhadap dirinya
3	Wardani (2015) Traits Kepribadian, Spiritualitas, Dukungan Emosional Pasangan dan Pengaruh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Penghuni 'Sarang Kosong' Di Kota Bandung	Kehidupan spiritual dan juga dukungan pasangan mampu membentuk adanya daya dukung dari emosional serta psikologis untuk mengurangi rasa <i>empty nest</i> yang sering dialami oleh ibu karena adanya perasaan sarang kosong (anak meninggalkan rumah) Perlu adanya adaptasi terhadap adanya tindakan sarang kosong yang terjadi dan dibutuhkan rasa pembiasaan yang dialami oleh orang tua yang mengalami hal tersebut terutama pada ibu
4	Liu & Guo (2008) <i>Life satisfaction in a sample of empty-nest elderly: a survey in the rural area of a mountainous county in China</i>	Lansia yang anak-anaknya sudah dewasa cenderung memiliki masalah kesehatan mental dan merasa tidak puas dengan kehidupan mereka

5	Aristawati (2016) Stress dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja di Surabaya	Hal ini dapat disebabkan karena mereka mengalami tekanan dari banyaknya tuntutan tugas, tanggung jawab dalam mengatur rumah tangga serta keadaan ekonomi yang tidak stabil
6	Mitchell & Lovegreen (2009) <i>The Empty Nest Syndrome in Midlife Families A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics</i>	Pada orang dewasa berkemungkinan merasakan rasanya kesepian mendalam terutama setelah tercapainya keinginan dalam hidup Pengaruh utama yang dapat memunculkan rasa kesepian mendalam adalah tidak adanya pasangan dan juga keturunan yang mampu mendampingi dalam perjalanan sisa hidup di pertengahan kehidupan
7	Rahmah (2006) Penyesuaian Diri Ibu Menghadapi Sindrom Sarang kosong	Hasil penelitian ini menjelaskan bagaimana <i>empty nest</i> dapat menyebabkan seseorang merasakan kesepian, stress, dan depresi. Orang yang mengalami <i>empty nest</i> harus dapat melakukan penyesuaian. Penyesuaian ini dapat berawal dari penyesuaian terhadap keluarga yang berarti pasangan hidup atau suami.
8	Widyaningrum (2020) Faktor-faktor Kesepian Pada Ibu Rumah Tangga Yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong	Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesepian pada ibu rumah tangga yang mengalami sindrom sarang kosong. Faktor kesepian yang dirasakan oleh orang dewasa yang mengalami sarang kosong, yaitu: 1) Persepsi yang buruk mengenai jarak dan waktu 2) Perubahan kebiasaan 3) Kondisi rumah
9	Renata et al. (2021) Peningkatan Kesadaran Sindrom Sarang Kosong: Menjembatani Kesenjangan Orang Tua Dengan Remaja	Selain orang dewasa, remaja juga perlu diberikan psikoedukasi mengenai sarang kosong. Banyak anak yang merantau atau jauh dari orangtuanya, sehingga semakin banyak orang tua akan ditinggalkan anaknya.

3.1 Empty Nest

Empty nest, suatu fenomena relatif kontemporer yang muncul sekitar tahun 1800-an, sekarang merupakan peristiwa yang sangat diwaspadai dan dianggap sebagai tanda perubahan dalam dinamika keluarga serta peran orang tua (Hartanto et al., 2024). Menurut Mitchell & Lovegreen (2009), *empty nest* adalah perasaan umum berupa kesepian dan

kesedihan yang dialami orang tua saat anak-anak mereka meninggalkan rumah. Hal tersebut sejalan dengan Liu & Guo (2008) yang menyatakan bahwa, setelah anak-anak meninggalkan rumah dan hidup terpisah dari orang tua, banyak orang tua mengalami *empty nest*, yang menyebabkan mereka merasa kehilangan. Hal ini muncul pada subjek NM (49) yang mengatakan

“Kehilangan sih pastinya iya mbak, karena sudah tidak ada yang tinggal di rumah seperti dulu. Jadi rumah itu rasanya sepi dan suasananya beda seperti sebelumnya”

Tsani (2017) juga menemukan bahwa ibu yang bekerja dan ibu yang tidak bekerja memiliki kecenderungan yang berbeda untuk mengalami *empty nest*. Ibu yang tidak bekerja memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami *empty nest*.

Jika sebelumnya kondisi ini lebih sering dikaitkan dengan orang tua yang anak-anaknya telah dewasa, sekarang kita melihat berbagai jenis *empty nest*. Setelah anak-anak pergi, beberapa orang tua memilih untuk hidup sendiri, sementara yang lain mungkin tinggal bersama pasangan tetapi dengan keluarga yang lebih kecil. Hal tersebut sama seperti narasumber DE (54) yang mengatakan:

“Saya tidak merasa keberatan dengan perginya anak-anak untuk memenuhi keinginan dan pilihannya. Saya malah merasa bangga karena artinya saya mampu membesarkan anak-anak saya dengan baik sehingga, bisa mencapai keinginannya sendiri.”

Sebaliknya, ketika anak merupakan segalanya bagi orang tua, dan anak belum mampu untuk berkembang sendiri yang kemudian memilih untuk tinggal bersama orang tua, orang tua harus mengevaluasi secara menyeluruh dirinya (Larassati, 2013). Didukung oleh pendapat Mitchell & Lovegreen (2009), mengenai adanya potensi kesepian mendalam yang dialami oleh orang tua karena telah tercapainya berbagai tujuan hidup. Dimana orang tua berada di usia dewasa tengah yang tentunya telah mengalami berbagai bentuk kehidupan, sehingga mampu mencapai keinginan-keinginannya.

Kesepian yang dialami oleh orang tua khususnya ibu, tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya faktor psikologi. Beberapa faktor yang memicu adanya *empty nest* yakni persepsi waktu dan jarak dengan anak yang sudah tidak tinggal bersama orang tua, adaptasi peran dan tanggung jawab sebagai orang tua yang bergeser, serta perubahan kondisi atau suasana rumah (Widyaningrum, 2020).

Keluarga modern semakin kompleks dan beragam, keragaman ini menunjukkan dinamikanya. Orang tua yang berumur panjang memiliki kesempatan untuk menghabiskan lebih banyak waktu bersama anak cucu mereka, tetapi umur panjang juga membuatnya sulit untuk menyesuaikan diri dengan perubahan peran. Misalnya, keluarga transnasional yang dibentuk oleh imigrasi seringkali terpisah secara geografis, sehingga pengalaman *empty nest* menjadi lebih kompleks. Orang tua harus menyesuaikan diri dengan hidup tanpa anak sehingga mengalami perasaan kesepian dan pergeseran identitas karena transisi ini. Fase ini tentunya memiliki dampak psikologis yang dapat berdampak baik atau buruk pada kesejahteraan diri. Fenomena ini sering dikaitkan dengan stres dan depresi, yang dapat

disebabkan oleh perubahan peran orang tua dari pengasuh menjadi *empty nesters* tanpa anak (Tsani, 2017).

Selain itu, pertumbuhan ekonomi global memungkinkan orang paruh baya memiliki lebih banyak pilihan dan lebih banyak otonomi dalam menjalani fase hidup mereka. Selain menggambarkan perubahan statistik, pergeseran demografis ini menunjukkan perubahan sosial dalam pemahaman masyarakat tentang kemandirian, kehidupan pasca produktif, dan struktur keluarga. Fase ini tentunya memiliki dampak psikologis yang dapat berdampak baik atau buruk pada kesejahteraan diri. Rahmah (2006) mengatakan bahwa *empty nest* dapat menyebabkan kesepian, stres, dan depresi. Seperti narasumber DE (54) yang mengatakan:

"Anu ya apa namanya kalo kesepian itu ya berkebun menjahit,"

selaras dengan narasumber HN (40) mengatakan:

"Iya sih mbak kesepian ya mau gimana lagi kalau ditahan dirumah kan dia juga punya masa depan,"

begitu pula dengan narasumber terakhir NM (49) yang mengatakan hal serupa:

"iya rumah maleh sepi terus ruangan ki maleh rapi ngunu mbak kan ganok yang nganu hahahh, kan lala sama kakak e kalo naruh barang kan sembarangan, ini kan kalo pergi semua ditata sama ibuk, jadi maleh sepi".

Ketika seseorang mengalami *empty nest*, maka mereka harus melakukan penyesuaian, dimulai dengan menyesuaikan diri dengan keluarga mereka, yang berarti pasangan hidup atau suami mereka. Sejalan dengan Wardani (2015) yang menekankan pentingnya spiritual dan dukungan pasangan dalam membantu mengurangi adanya tekanan psikologis yang disebabkan adanya *empty nest*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ridzuan et al. (2018), kaitannya antara *empty nest* dan pernikahan dini. Ketika anak mencari pengalaman, pekerjaan, dan berbagai kegiatan yang dapat memenuhi kriteria kesiapan menikah dan pergi, banyak orang tua merasa kehilangan arah dan tujuan hidup mereka. Beberapa orang tua mungkin merasa bersalah karena tidak merasa diperlukan lagi.

Seperti halnya dengan narasumber HN (40):

"Ada sih mbak dikit. Gimana sih pergaulan di sana gimana-gimana gitu tapi gitu tadi saya bolak balikkan ya harus seperti itu jauh dari orang tua mau gimana lagi gitu mbak. Ada perasaan dikit-dikit ada,"

terlihat narasumber memiliki kekhawatiran terhadap anak mereka ketika sudah tidak dalam pengawasan orang tua lagi. Selaras dengan HN (40) narasumber lain juga mengatakan:

“yo kadang yo sedih, kok ngga bisa ya ndampingi anak-anak, kan jauh dek Malang sama dek sini kan jauh” NM (49).

Sehingga orang tua mungkin juga berpikir bahwa anak akan mengesampingkan orang tua untuk memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, psikoedukasi mengenai *empty nest* sangatlah penting diberikan kepada remaja, tidak hanya orang tua saja untuk meningkatkan kesadaran terhadap dinamika keluarga yang berubah dan mempersiapkan generasi muda juga orang tua itu sendiri dalam menghadapi transisi (Renata et al., 2021). Dapat disimpulkan bahwa *empty nest* terjadi pada berbagai kondisi orang tua.

3.2 Faktor-faktor Penyebab *Empty Nest*

Empty nest adalah fase yang sering terjadi pada seseorang baik laki-laki maupun perempuan di usia paruh baya. Menurut Santrock (2011), sindrom *empty nest* merupakan perasaan kosong dan sedih yang dialami orang tua saat anaknya pergi meninggalkan rumah untuk bekerja, menikah atau sedang menempuh pendidikan. Orang tua mengalami rasa kesepian karena saat anak-anak belum meninggalkan rumah, orang tua banyak mendapatkan kepuasan yang berasal dari anak-anaknya. Kesedihan tersebut muncul karena kurangnya intensitas pertemuan antara orang tua dengan anaknya.

Seperti yang dijelaskan oleh narasumber DE (54):

“Sebenarnya sedih sih tapi awalnya sudah terbiasa karena saya itu istri dari abdi negara, sering ditinggal jadi sudah biasa jadi walaupun dulu saya masih belum punya anak itu ya pisah sama orang tua terus kadang-kadang sering ditinggal tugas, sekolah dan sebagainya jadi sudah terbiasa soal itu.”

Narasumber lain pun mengatakan hal yang serupa yakni:

“Gimana ya mbak sedih sih iya tapi gimana ndak menyesal soalnya kan memang hidup yang dijalani memang begitu dan orang tua harus harus gimana ndak mengandalkan ego kita ya sudah lah memang berjalanya harus begitu” HN (40).

Empty nest lebih banyak terjadi pada ibu daripada ayah. Penelitian yang dilakukan oleh Glenn (1975) menyatakan bahwa masa *empty nest* paling banyak terjadi pada ibu rumah tangga. Ibu mengalami tekanan yang lebih besar dibandingkan ayah saat anak pergi dari rumah karena sebagian besar ibu menghabiskan waktu serta tenaga untuk mengurus anak mereka.

Menurut Liu & Guo (2008), selama fase *empty nest* orang tua mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan dekat untuk memperoleh dukungan. Oleh karena itu, adanya masa *empty nest* ini juga diharapkan adanya penyesuaian bagi orang tua yang telah membesarkan anaknya. Penyesuaian yang dimaksudkan dapat berupa nilai, minat, dan perilaku yang baru (Hurlock, 1997). Seperti pada narasumber DE (54) yang menemukan kegiatan baru selama tidak berada disekitar anak yakni

“Kalau kegiatan ibu-ibu pkk itu satu bulan sekali dan saya sering ngisi dari kan saya tadi salon nah umpama kegiatannya cara memotong rambut ya saya praktekan

disitu memasak itu pun saya juga membawa alat alat masak itu saya bawa sendiri dari rumah terus saya bawa ke pkk terus saya ajarkan di ibu-ibu pkk itu satu bulan sekali,

selaras dengan narasumber lain yang memiliki kegiatan dalam lain yakni,

nggak pernah, nggak ikut semua, cuma dek rumah pelihara ayam kalau malam ngaji, ngaji baca qur'an itulo mbak, tiap malam ngaji NM (49).

Bagi kebanyakan orang tua pasti merasa memiliki kebahagiaan tersendiri ketika tinggal bersama anak. Akan tetapi, rasa tanggung jawab yang orang tua miliki untuk melepaskan anak mereka di perantauan jauh lebih besar daripada rasa sedih yang dirasakan.

Fase *empty nest* menjelaskan bagaimana individu menyikapi adanya masalah-masalah yang muncul dalam kehidupan. Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang memunculkan masalah-masalah psikologis pada kondisi kognitif, fisik, dan sosioemosi. Menurut penelitian yang dilakukan Rahmah (2006), kesepian menjadi faktor yang berpengaruh besar terhadap *empty nest*. Penelitian ini sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya pada 3 narasumber, dimana narasumber 1 merasa sedih ketika anak meninggalkan rumah karena telah memiliki kehidupan baru (menikah) namun sudah terbiasa karena sering ditinggal tugas suaminya bekerja sebagai abdi negara, DE (54),

Sebenarnya sedih sih tapi awalnya sudah terbiasa karena saya itu istri dari abdi negara, sering ditinggal jadi sudah biasa jadi walaupun dulu saya masih belum punya anak itu ya pisah sama orang tua terus kadang-kadang sering ditinggal tugas, sekolah dan sebagainya jadi sudah terbiasa soal itu.

Sedangkan narasumber 2 merasa kesepian ditinggal anak merantau untuk menempuh pendidikan tetapi berusaha menerima keputusan anak demi masa depannya,

"Iya sih mbak kesepian ya mau gimana lagi kalau ditahan dirumah kan dia juga punya masa depan, Iya ya kalau urusan sama anak itu mbak udah gak bisa walaupun kami itu tegar kayak tugu tugu pahlawanlah tapi kalau sudah urusan dengan anak itu ndak bisa ndak tau apakah itu naluri nya seorang ibu ndak tau HN (40).

Sama halnya dengan narasumber 2, narasumber 3 juga merasa sedih bahkan sering menangis karena harus menahan rindu ketika membiarkan anaknya merantau untuk bekerja dan mengejar pendidikan,

"iya nangis terus memohon sama Allah diparingi kesabaran, heeh hhhh (tertawa kecil), ya kadang-kadang kalau kangen ya nangis, sambil masak ngunu teringat anak-anak, kalau nangis, wes maem opo urong? ngunu (tegar tetap bertanya kepada anak)" NM (49).

Suami dari narasumber 3 juga bekerja di luar kota, hal ini menyebabkan timbulnya perasaan kesepian yang begitu besar:

“ya kadang ya sedih, iki anak-anak dek rumah, bapak e ngga ada, kadang bapak e ndek rumah, anak-anak e ngga ada, sedih, kok ngga bisa ngumpul bareng yaaa, tambah terasa pas lebaran, kan anak-anak e dek rumah, bapak e nggak pulang, kakak e Abi yang satu e nggak pulang, kan sedih.”

Walaupun kesepian menjadi faktor yang mendominasi terjadinya *empty nest*, Rahmah (2006) juga mengatakan jika faktor yang memengaruhi kondisi *empty nest*, yaitu penyesuaian diri. Biasanya orang tua terlalu bergantung pada anak, sehingga ketika anak pergi dan jauh dari rumah mereka merasa sendiri seperti tidak memiliki siapapun. Penting juga bagi orangtua untuk memiliki coping stress dengan cara melakukan kegiatan yang disukai. Dapat berupa melakukan olahraga ataupun kegiatan sosial dengan masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara, narasumber 1 bekerja sebagai guru, perias dan membuka catering,*kerja sebagai guru ya sebagai salon kemudian juga merias manten dan terima catering gitu jadi dengan kesibukan itu saya sudah terbiasalah sebelum punya anak.....* Narasumber 1 juga mengikuti kegiatan pkk, menjahit, dan berkebun, ...*saya kumpul ibu-ibu pkk, terus apa ya nama kegiatan senam gitu, ...gimana ya saya itu dengan nganu saya dengan berkebun terus menjahit jadi ndak - ndak merasa stress.* Narasumber 2 bekerja di korwil bidang pendidikan, kader posyandu, serta rutin mengikuti arisan, *Kebetulan saya bekerja, saya bekerja di korwil bidang pendidikan tapi saya masih honorer ini mbak mau tes tanggal 9 itu p3k, Ada mbak tapi arisan gitu setiap tanggal 6 ada setiap tanggal 20 ada dan juga saya sebagai kader posyandu.* Sementara narasumber 3 mencari kesibukan dengan memelihara ayam dan bebek, *ibuk apa ya, memelihara ayam sama entok (bebek), buat, buat cari kesibukan.* Dari jawaban ketiga narasumber, adanya kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan dapat membuat rasa kesepian yang dialami sedikit berkurang sehingga tidak menimbulkan stress dan depresi.

Selain itu, terdapat penelitian lain yang dilakukan oleh Widyaningrum (2020), di dalam penelitiannya ini disebutkan faktor lain pemicu *empty nest*, diantaranya persepsi yang buruk mengenai jarak dan waktu, perubahan kebiasaan serta kondisi rumah. Tidak adanya keberadaan anak di rumah akan menimbulkan rasa kesedihan bagi orangtua. Biasanya orang tua akan berkumpul dan bertukar cerita dengan anak, namun kegiatan tersebut tidak dapat dilakukan ketika orang tua jauh dari anaknya. Hal ini dapat membuat tingkat kekhawatiran orang tua meningkat, tidak jarang banyak orang tua yang rutin memberikan kabar kepada anak untuk mengetahui bagaimana kabar anak mereka. Seperti halnya yang dikatakan oleh narasumber DE (54), *Ya saya kadang-kadang telpon. Ya kadang - kadang video call gitu kan anak saya yang di jakarta itu hampir setiap hari dah telpon gitu ‘apa bu apa kabarnya?’ dan sebagainya gitu jadi gak merasa kesepian lah,* selaras dengan narasumber lain yakni, *Ya cuman telpon aja gimana ya mbak kalau video call gitu rasanya pengen nangis gitu gimana jadi telpon tanya kabar gimana gitu aja* HN (40). Narasumber NM (49) juga mengatakan hal yang serupa yakni, *kan tiap malem video call-an, sama Abi, sama Laila, sama kakaknya Abi, kalo komunikasi ya lancar, kadang tiap hari video call an, ya WA, ya video call an gituu.* Kondisi lokasi yang jauh membuat orang tua tidak dapat memantau kegiatan sehari-hari anak. Kekhawatiran yang terjadi merupakan bentuk kasih sayang orang tua kepada anak agar tidak terjadi hal-hal buruk seperti pergaulan bebas.

3.3 Menghadapi *Empty Nest*

Sebelumnya telah dibahas mengenai definisi serta faktor-faktor apa saja yang menyebabkan *empty nest*, selanjutnya dalam penelitian juga menyampaikan cara dalam menghadapi *empty nest* dalam masa dewasa tengah sebagaimana yang dilakukan oleh subjek penelitian. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh Liu & Guo (2008), terdapat banyak *empty nesters* yang mengalami kepuasan hidup rendah dikarenakan kurangnya dukungan sosial dalam lingkungannya, hal tersebut bisa berasal dari keluarga maupun lingkungan sekitar seperti tetangga, masyarakat, maupun kehidupan sosial lainnya. Hal ini merupakan faktor yang dapat mengakibatkan seseorang khususnya masa dewasa tengah terjebak dalam siklus *empty nest*. Maka dari itu, perlunya dukungan sosial dalam masa perkembangan masa dewasa tengah, seperti halnya dalam narasumber DE (54) yang mempunyai hubungan baik antara orang tua, saudara, maupun anak:

“tapi kalau sifatnya biasa-biasa aja ya saya sampaikan cerita-cerita sama anak saya sama saudara sama ya itu saya ceritakan, Ya kadang-kadang video call gitu kan anak saya yang di jakarta itu hampir setiap hari,”

narasumber HN (40) juga mengalami hal yang serupa, seperti yang narasumber katakan yakni,

“Iya alhamdulillah masih ada ya kalau sama tetangga ndak sih mbak tapi kalau sama saudara kumpul gitu kalau sama tetangga ndak cuman sama saudara, Ya cuman telpon aja gimana ya mbak kalau video call gitu rasanya pengen nangis gitu gimana jadi telpon tanya kabar gimana gitu aja.”

Selaras dengan narasumber lain yang mengatakan,

“kan tiap malem video call-an, sama Abi, sama Laila, sama kakaknya Abi, ...kan kita hidup dek lingkungan desa, kan tetangga banyak saudara banyak, jadine yo penting itu, kalo sama abikan nganu pingin tau keadaan Abi dek kos, mbak e Abi, gitu” NM (49).

Dari kutipan wawancara diatas, dapat dilihat melalui lingkungan terdekat antara dewasa tengah dengan lingkungan terdekat yakni keluarga, saudara, maupun anak, dapat meningkatkan interaksi sosial yang dibangun selama masa perkembangan dewasa tengah, dan juga dapat meningkatkan dukungan sosial terhadap dewasa tengah yang sedang mengalami masa *empty nest*.

Selain dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan terdekat, terdapat pula interaksi sosial yang sering dijalin oleh dewasa tengah melalui lingkungan sekitarnya seperti tetangga juga dapat berpengaruh positif terhadap meningkatnya dukungan sosial, seperti yang dikatakan oleh narasumber NM (49),

“heem, kan rumahe deket-deket ngunulo mbak, deket-deket ngga ada sekat, jadi jejer jejer ngunu rumahe, kan rumah kampung, sebelah e rumah e pak lek sebelah e rumah e buk lek depane kan tetangga orange kan baik-baik, ...Iya sering, main kerumah e adek, kan deket rumah e adek sama rumah e emak, rumah e bibikk, kerumah e adekk,”

dapat dilihat interaksi yang dijalin oleh NM (49) terjalin dengan lancar melalui lingkungan sekitarnya.

Faktor pendukung lain dalam memandu seseorang untuk bisa keluar dari *empty nest* yakni dengan memiliki kegiatan maupun pekerjaan yang dapat memaksimalkan potensinya di masa perkembangannya, terutama pada masa perkembangan dewasa tengah (Aristawati, 2016; Tsani, 2017). Dalam kedua penelitian tersebut telah dikaji mengenai perbandingan antara masa dewasa tengah yang bekerja dan dengan masa dewasa tengah yang tidak bekerja. Bekerja di sini diartikan sebagai kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian mereka dari masa-masa kesepiannya. Contoh yang dapat dilakukan ialah dengan memiliki pekerjaan seperti yang dikatakan oleh narasumber DE (54)

“Kerja sebagai guru ya sebagai salon kemudian juga merias manten dan terima catering gitu jadi dengan kesibukan itu saya sudah terbiasalah.

Narasumber HN (40) yang mengatakan

“Ndak mbak ndak sampai segitunya soalnya saya ya pekerja jadi ada terhibur gitu lo mbak mungkin pikirnya cuman malem kalau tidur tapi ya udah lah udah ngantuk udah ilang, Bisa ja bisa mbak sangat membantu untuk terhibur jadi ndak apa kelihatan anak terus gitu soalnya tertolong dengan pekerjaan.”

Selain pekerjaan, kegiatan lain juga dapat memberikan positif pada masa dewasa tengah yang sedang mengalami masa *empty nest* yakni seperti yang telah disebutkan oleh narasumber NM (49), *dulu pernah jualan, jualan dek pinggir jalan, terus kan bapaknya kerja dek luar kota, dek luar pulau, terus ibuk dek rumah, terus nyambi pelihara ayam sama entok (bebek).*

Dalam penelitian lain juga dikatakan bahwa kondisi spiritualitas pada masa dewasa tengah yang mengalami *empty nest*, dapat berpengaruh pada kondisi emosi dan juga kepribadian seseorang (Wardani, 2015). Seperti halnya yang ditunjukkan pada narasumber DE (54), ketika tidak memiliki kegiatan di waktu senggang, narasumber memilih untuk melakukan kegiatan spiritualitas,

“Ya saya ngaji. Ngaji di rumah ya terus saya kumpul ibu-ibu pkk, terus apa ya nama kegiatan senam gitu.”

Narasumber HN juga melakukan kegiatan serupa berupa doa bersama, seperti yang dikatakan oleh narasumber yakni, *Kita kan alhamdulillah rukun-rukun juga kan kalau ada apa yasinan atau apa walaupun ndak gitu sering ngumpul gitu loh.* Selaras dengan kedua narasumber sebelumnya, NM (49) juga melakukan kegiatan-kegiatan religi di setiap harinya, hingga menjadikannya sebuah rutinitas sehari-hari, seperti yang dikatakan olehnya yakni,

“...tahlilan tiap malem rabu, heeh, rutin, kadang sebulan sekali dek nganu, opo muslimatan dek musholla, dek masjid-masjid ngunulo mbak, ...kalau malam ngaji, ngaji baca qur’an itulo mbak, tiap malam ngaji,”

narasumber mengatakan bahwa kegiatan religi yang ia lakukan telah dilakukannya secara rutin di masa-masa kekosongan sarang (*empty nest*).

4. Kesimpulan & Keterbatasan

Rumah adalah harmoni suara-suara kecil yang menciptakan momen berharga bagi keluarga. Keluarga bukan hanya tempat pulang, tetapi juga tempat seseorang diterima dan dicintai. Namun, harmoni ini berubah bagi orang tua saat anak-anak meninggalkan rumah untuk mengejar masa depan, yang menempatkan orang tua pada fase *empty nest*. Fase ini umum terjadi pada usia dewasa tengah, baik pada pria maupun wanita.

Empty nest yang berkelanjutan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti perasaan kesepian, kehilangan makna hidup, hingga stres berkepanjangan. Kesiapan menghadapi fase ini bergantung pada kelekatan keluarga, pengalaman, kesibukan, dan dukungan sosial. Orang tua dapat mengatasinya dengan melanjutkan karier, menekuni hobi, mempererat hubungan dengan pasangan, atau mendapat dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan. Kehangatan interaksi sederhana juga membantu mereka menemukan harmoni baru.

Penelitian ini, yang berfokus pada tiga wanita paruh baya, memberikan wawasan tentang *empty nest* dari perspektif perempuan, meskipun perspektif laki-laki kurang terwakili yang sekaligus bisa menjadi pengembangan penelitian selanjutnya.

Daftar Rujukan

- Anike, R. U. (2023). The Moderating Role of Optimism in the Relationship between Empty Nest Syndrome and Life Satisfaction in Middle Age Adults. *Caritas Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1). <https://caritasuniversityjournals.org/index.php/cjpbs/article/view/50>
- Aristawati, A. R. (2016). Stress dan perilaku agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di surabaya. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02). <https://core.ac.uk/download/pdf/229330290.pdf>
- Choudhary, N., & Sain, R. (2020). Empty nest syndrome, marital adjustment and coping strategies among mid life Indian couples. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 11(4–6), 216–219.
- Duvall, E. M. (1957). *Family development* (pp. v, 533). J. P. Lippincott.
- Glenn, N. D. (1975). The Contribution of Marriage to the Psychological Well-Being of Males and Females. *Journal of Marriage and Family*, 37(3), 594–600. <https://doi.org/10.2307/350523>
- Hall, K. (2023). *Empty Nest Couples, Resiliency, and Marriage Stability: A Qualitative Phenomenological Study*. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/4830/>
- Hartanto, A., Lester Sim, Lee, D., Majeed, N. M., & Yong, J. C. (2024). Cultural contexts differentially shape parents' loneliness and wellbeing during the empty nest period. *Communications Psychology*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00156-8>
- He, W., Jiang, L., Ge, X., Ye, J., Yang, N., Li, M., Wang, M., & Han, X. (2020). Quality of life of empty-nest elderly in China: A systematic review and meta-analysis. *Psychology, Health & Medicine*, 25(2), 131–147. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1695863>
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. <http://library.stik-ptik.ac.id/detail?id=25662&lokasi=lokal>
- Larassati, B. N. (2013). The Meaning of Life of Middle Age Adult Face Empty Nest Filling. *Jurnal Unair, Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 184.
- Liu, L.-J., & Guo, Q. (2008). Life satisfaction in a sample of empty-nest elderly: A survey in the rural area of a mountainous county in China. *Quality of Life Research*, 17, 823–830.
- Mahendra, G., Ruaidah, R., & Husna, M. T. (2023). Empty Nest Syndrome pada Dewasa Madya Ditinjau dari Kecerdasan Spiritual. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 14(2), 122–127.
- Mitchell, B. A. (2021). Empty Nest. In D. Gu & M. E. Dupre (Eds.), *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (pp. 1637–1642). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030->

22009-9_317

- Mitchell, B. A., & Lovegreen, L. D. (2009). The Empty Nest Syndrome in Midlife Families: A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics. *Journal of Family Issues*, 30(12), 1651–1670. <https://doi.org/10.1177/0192513X09339020>
- Pargar, F., & Abolhasane, R. S. (2020). Evaluation of Complications Associated in Empty Middle-aged Mothers. *Entomology and Applied Science Letters*, 7(4–2020), 58–65.
- Puspitasari, D. A., & Maryanti, L. I. (2021). The relationship between religiosity and empty nest syndrome in the elderly. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 3, 10–21070.
- Rachman, A., Yochanan, Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*. https://www.researchgate.net/profile/Hery-Purnomo/publication/377469385_Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif_Dan_Rd/links/65a89006bf5b00662e196dde/Metode-Penelitian-Kuantitatif-Kualitatif-Dan-R-D.pdf
- Rahmah, N. (2006). *Penyesuaian diri ibu menghadapi sindrom sarang kosong: Studi kasus* [PhD Thesis, UNIVERSITAS AIRLANGGA]. <https://repository.unair.ac.id/26594/>
- Renata, A. D., Pangestu, C. F., Hermawan, E. V. S., Jusan, K., Thalia, V., & Hestyanti, Y. R. (2021). Peningkatan kesadaran ‘sindrom sarang kosong’: menjembatani kesenjangan orang tua dengan remaja. *Prosiding SENAPENMAS*, 605–612.
- Ridzuan, A. R., Alam, S. N. S., Ridzuan, A. R., Nazri, N. M., Abdullah, M. H. T., & Ismail, I. (2018). Factors of disapproving of early marriage in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(10), 915–926.
- Santrock, J. W. (with Internet Archive). (2011). *Life-Span Development: Thirteenth Edition*. McGraw-Hill. http://archive.org/details/isbn_9780077628291_13
- Stumme, C. L. (2022). *Developing Biblical, Community-Based Resources for Military Wives Entering the Empty Nest and Midlife Transition Period*. <https://digitalcommons.liberty.edu/masters/928/>
- Tsani, A. R. (2017). *Kecenderungan Empty Nest Pada Ibu Yang Bekerja Dan Ibu Yang Tidak Bekerja*. https://www.academia.edu/108535345/Kecenderungan_Empty_Nest_Pada_Ibu_Yang_Bekerja_Dan_Ibu_Yang_Tidak_Bekerja
- Wardani, R. (2015). Traits Kepribadian, Spiritualitas, Dukungan Emosional Pasangan Dan Pengaruhnya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Penghuni ‘Sarang Kosong’ Di Kota Bandung- Personality Traits, Spirituality, Marriage Couple Emotional Support On And The Influences For Psychological Well-Being of Empty-Nester Mothers In Bandung. *Indonesian Journal of Applied Sciences*, 5(2).
- Widyaningrum, B. (2020). Faktor-faktor kesepian pada ibu rumah tangga yang mengalami sindrom sarang kosong [PhD Thesis, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang]. <http://repository.unika.ac.id/24871/>
- Zhang, Y. (2020). Are empty-nest elders unhappy? Re-examining Chinese empty-nest elders’ subjective well-being considering social changes. *Frontiers in Psychology*, 11, 885.