

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Setiap individu pasti akan melewati tahap perkembangan dalam kehidupan dimulai dari masa anak-anak sampai menjadi dewasa, Santrock (2012) juga mengungkapkan bahwa batasan masa dewasa tengah sebagai periode perkembangan yang dimulai pada usia kurang lebih 40-45 tahun hingga 60-65 tahun. Periode perkembangan ini disebut juga dengan dewasa madya dimana masa yang paling sulit dilalui oleh individu karena pada masa ini ditandai dengan tanggung jawab yang berat dan beragam, menuntut peran dan tanggung jawab sebagai orang yang menjalankan rumah tangga, pekerjaan disuatu perusahaan, merawat orang tua, mulai menata karir dan membesarkan anak (Papalia, Old dan Feldman, 2008). Menurut Putri (2018) pada masa ini individu akan memasuki masa peralihan, berawal dari dekat dan dapat mengasuh anak menjadi harus hidup terpisah dengan anak.

Menurut Hadibroto, dkk (2003) menjadi anak tunggal mempunyai keuntungan dan kerugian. Adapun keuntungannya adalah anak tunggal tidak perlu bersaing dengan saudara-saudara kandung untuk mendapatkan perhatian, bantuan dan sumber daya orang tua. Dan salah satu kerugian menjadi anak tunggal yaitu tidak merasakan persaingan, dominasi atau diremehkan oleh saudara kandung. Maka dari itu, setiap orang tua pasti menginginkan keluarga yang ramai untuk menghindari dari rasa kekosongan dan kesepian, meskipun begitu ada sebagian orang tua yang hanya memiliki anak tunggal dimana merasakan kosong dalam

kehidupan sehari-harinya sehingga beban kekosongan tersebut akan lebih bertambah jika anak tunggal tersebut meninggalkan rumah, sehingga banyak orang tua yang memutuskan atau mempertimbangkan untuk memiliki anak lebih dari satu karena takut akan perasaan kekosongan dan kesepian (Laybourne, 1994).

Dari peran sebagai orang tua tersebut dimana yang awalnya sibuk mengurus segala keperluan anak, kemudian berubah menjadi kondisi rumah yang akan terasa seperti sebuah sangkar kosong, fase ini biasa disebut periode *empty nest* (Cushman, 2005). Santrock (2004) menyatakan bahwa kepergian anak dari rumah merupakan suatu kejadian penting pada usia paruh baya, dimana kepergian anak dari rumah orangtua untuk hidup mandiri merupakan hal yang wajar dalam siklus kehidupan keluarga. Biasanya hal ini terjadi ketika anak melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi maupun ketika anak telah siap untuk membangun kehidupan rumah tangganya. Meskipun begitu, banyak orang tua yang memiliki pengalaman menyakitkan ketika melepas kepergian anak (Santrock, 2004).

Empty nest adalah istilah klinis yang digunakan untuk menggambarkan keadaan depresi pada individu terutama bagi wanita atau ibu disebabkan oleh kepergian anak dari rumah, Olson (dalam Kearney, 2002). Mbaeze dan Ukwandu (2011) berpendapat bahwa *empty nest syndrome* memiliki beberapa gejala yang akan tampak ketika dialami oleh orangtua. Gejala-gejala tersebut antara lain adalah perasaan kehilangan, mengalami kesedihan, serta mengalami kekosongan dalam hidupnya. Kemudian menurut Abraham (dalam Bell, 2013) bahwa *empty nest* adalah istilah untuk menggambarkan kondisi psikologis orang tua ketika anak terakhir mereka akan meninggalkan rumah, ibu yang mengalami *empty nest*

biasanya akan mengalami depresi seperti di dalam rumah tangganya, karena Sebagian besar waktu mereka dihabiskan kepada anak, dan sekarang dengan anak-anak yang tidak tinggal lagi dirumah, orang tua harus menghadapi masalah dengan menarik diri dari kehidupan normal, tugas-tugas rutinitas sebagai seorang ibu dan penurunan energi, serta mengalami gangguan suasana hati yang berkelanjutan.

Pendapat diatas dikuatkan berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu subjek yang dilakukan pada (Rabu, 22 Maret 2023) mengatakan bahwa:

“ Ya saya merasa kesepian aja, biasanya kemana-mana saya sama anak kadang kalau saya mau pergi arisan dianterin sekarang udah engga saya pergi sendiri, terus kalau tidur ada yang nemenin dikamar atas sekarang sepi banget sedih juga kadang-kadang”.

Ketika anak mulai menunjukkan keinginan untuk hidup mandiri, banyak orang tua yang kemudian merasa kehilangan dan mengalami *empty nest*. Kepergian anak dari keluarga membawa perasaan kosong pada orang tua karena sebelum anak meninggalkan keluarga, orang tua memperoleh banyak kepuasan yang berasal dari seorang anak (Santrock, 2002). Bararah (2010) mengatakan sindrom sarang kosong ini menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kehidupan kesehatan dewasa madya atau para orangtua karena dapat menyebabkan *stress* dan depresi. Liliar dalam penelitiannya terhadap perempuan Amerika menemukan, bahwa perempuan yang melakukan tugas tradisionalnya secara eksklusif di rumah dan tidak memiliki kegiatan lain di luar rumah, menderita sindroma lebih parah, bahkan sampai ke tingkat depresi karena “rasa tidak di butuhkan lagi” yang sedemikian pekat, berbeda dengan perempuan yang memiliki kegiatan lain di luar rumah, sindroma tersebut

lebih ringan di rasakan (Aalaina, 2013). Gunarsa (2003) menjelaskan bahwa gejala yang amat dominan terjadi pada sejumlah orang dewasa hingga lanjut usia adalah ketakutan akan kesepian. Hal ini disebabkan orangtua menghadapi proses penyesuaian diri baru karena ketidakseimbangan akibat ketidakadaan anak dirumah. Salah satu *survey* yang dilakukan oleh *China National Committee on Ageing* menunjukkan bahwa sebanyak 51,1% orangtua di Cina mengalami *empty nest*. Diperkirakan bahwa jumlah orangtua yang mengalami *empty nest* akan mencapai 90% pada tahun 2030 Chang (2016).

Namun, Kearney (2002) mewawancarai dan menemukan bahwa para ibu mengakui perasaan yang lebih buruk ketimbang ayah dalam menghadapi kenyataan anak-anak meninggalkan rumah. Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu lebih rentan terkena sarang kosong. Hal tersebut dikuatkan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Rubenstein (1979) terhadap seribu wanita yang mengalami *empty nest* diperoleh hasil bahwa 10% diantaranya dapat menjadi masalah yang akan berakhir pada depresi. Kenyataan diatas menunjukkan bahwa fenomena *empty nest* merupakan masa transisi yang cukup berat dijalani khususnya untuk para ibu (Putri, 2018). Menurut Partini (2011) *empty nest syndrome* merupakan masalah serius bagi perempuan pada masa tua karena dimana perempuan menjadi depresi ketika anaknya meninggalkan rumah (membangun rumah tangga sendiri). Hilangnya tugas dan peran sebagai ibu ini menjadikan ibu merasakan sedih, sepi, dan kosong. Seketika itu dalam waktu bersamaan seorang ibu juga mengalami penurunan fisik, dimana kondisi ini sering membawanya pada perasaan bahwa hidupnya tidak bermakna lagi.

Akan tetapi, beberapa penelitian lain menunjukkan hasil sebaliknya, tidak selalu *empty nest* memiliki efek *negative*. Feldman (1989) menyatakan bahwa untuk beberapa individu, *empty nest* dapat diterima karena pasangan mendapatkan kembali kebebasan individu. Penelitian-penelitian lain yang sudah dilakukan, menunjukkan bahwa belakangan *fase empty nest* pada usia dewasa madya tidak selamanya menyebabkan seseorang mengalami *empty nest*, bahkan bisa dianggap sebagai suatu keberhasilan dalam menjalankan tugas-tugas sebagai orang tua. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Ria Wardani (2012) di Bandung yang menyebutkan bahwa *empty nest* membawa perubahan positif bagi para orang tua. Orang tua jadi lebih banyak waktu untuk mengurus diri sendiri, menjalankan hobi dan semakin mendekatkan diri terhadap pasangan.

Menurut uraian diatas maka dapat disimpulkan, keadaan membuat banyak orang tua yang mengatakan bahwa kepergian anak dari rumah merupakan penyebab tekanan emosional terbesar (Mitchell & Lovegreen, 2009). Mbaeze dan Ukwandu (2011) berpendapat bahwa *empty nest syndrome* memiliki beberapa gejala yang akan tampak ketika dialami oleh orang tua. Gejala-gejala tersebut antara lain adalah perasaan kehilangan, mengalami kesedihan, serta mengalami kekosongan dalam hidupnya. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran atau proses beradaptasi bagi orang tua yang mengalami *empty nest* serta bagaimana orang tua dapat mengatasi kekosongan (*empty nest*) khususnya bagi orang tua yang memiliki anak tunggal. Yang diharapkan dalam penelitian ini adalah bagaimana *empty nest* dapat diterima dan orang tua yang memiliki anak tunggal

dengan *empty nest* kembali mendapatkan kebahagiaannya serta kebebasan peran sebagai individu.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *empty nest* dan proses dalam mengatasi *empty nest* pada orang tua yang memiliki anak tunggal sehingga orang tua dengan anak tunggal kembali mendapatkan kebahagiaan serta kebebasan peran sebagai individu.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait psikologi kesehatan, serta dapat menambah pengetahuan mengenai gambaran *empty nest* pada orang tua yang memiliki anak tunggal.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan serta referensi dengan tema yang sama serta dapat memberikan informasi lebih mengenai gambaran *empty nest* pada orang tua yang memiliki anak tunggal.

D. Keaslian Peneliti

Penelitian yang akan dilakukan adalah Gambaran *Empty Nest* Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunggal. Penelitian terkait terdapat pada penelitian yang diteliti oleh Anak Agung Ayu TP (2018) dengan judul “Gambaran *Empty Nest* Pada

Ibu Bali Yang Hanya Memiliki Anak Perempuan” yang menunjukkan bahwa tergambar sebuah fakta bahwa banyak faktor yang melatarbelakangi orang tua dengan anak tunggal mengalami *empty nest*. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas mengenai gambaran *empty nest* dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Akan tetapi, perbedaannya adalah penelitian yang dilakukan oleh Anak Agung AT Putri (2018) menggunakan subjek orang tua yang hanya memiliki anak perempuan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka meskipun telah ada penelitian sebelumnya yang membahas gambaran *empty nest* namun tetap berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan. Dengan demikian, topik penelitian yang akan dilakukan ini benar-benar asli.