

## GAMBARAN RESILIENSI PADA ORANG TUA YANG MENGALAMI *EMPTY NEST SYNDROME*

Christina Irene Dwi Handoyo<sup>1</sup>, Agustina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: christina.705200080@stu.untar.ac.id

<sup>2</sup> Dosen Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: agustina@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 16-10-2023, revisi: 20-10-2023 diterima untuk diterbitkan: 30-11-2023

---

### ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi pada orang tua yang mengalami *empty nest syndrome*. Terdapat 80 partisipan yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu orang tua pada rentang usia dewasa madya 40-60 tahun yang sudah tidak tinggal bersama dengan anak. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan *snowball* sampling dengan meminta bantuan partisipan untuk mengajak rekannya yang memenuhi kriteria penelitian untuk menjadi partisipan. Alat ukur yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Resilience Scale* (RS-14) dan *Empty Nest Syndrome Scale-Indian Form* (ENS-IF). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa terdapat 13 partisipan dengan tingkat resiliensi rendah, 54 partisipan dengan tingkat resiliensi sedang dan 13 partisipan dengan tingkat resiliensi tinggi.

**Kata Kunci:** Dewasa Madya; Resiliensi; *Empty Nest Syndrome*

### ABSTRACT

*This research was conducted with the aim of finding out what resilience looks like in parents who experience empty nest syndrome. There were 80 participants who met the research criteria, namely parents in the middle adult age range of 40-60 years who no longer lived with their children. Data collection in this research was carried out using snowball sampling by asking participants for help in inviting colleagues who met the research criteria to become participants. The measuring instruments used in this research were the Resilience Scale (RS-14) and the Empty Nest Syndrome Scale-Indian Form (ENS-IF). The results of the descriptive analysis showed that there were 13 participants with a low level of resilience, 54 participants with a medium level of resilience and 13 participants with a high level of resilience.*

**Keywords:** Middle Adulthood; Resilience; *Empty Nest Syndrome*

## 1. PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Ketika orang tua memiliki anak, mereka memiliki tanggung jawab untuk mengasuh dan memberikan dukungan kepada anak, merawat, memberi bimbingan, memenuhi segala kebutuhan dan materi. Hal ini terus berlangsung hingga anak tumbuh menjadi dewasa dan mandiri. Ketika anak mencapai usia dewasa, sebagian besar orang tua mulai memasuki usia dewasa tengah atau dewasa madya. Usia dewasa tengah dimulai pada usia 40-60 tahun (Santrock, 2019). Pada umumnya, anak akan meninggalkan rumah mereka setelah menikah untuk menghindari konflik rumah tangga yang disebabkan oleh campur tangan orang tua, namun ada juga beberapa anak meninggalkan rumahnya sebelum menikah untuk merantau, mengejar pendidikan atau karier, ingin hidup mandiri (Dewi et al., 2022). Kepergian anak menyebabkan terjadinya perubahan pada kehidupan sebuah keluarga sehingga anggota keluarga yang lain, terutama orang tua perlu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi (Kearney, 2002). Orang tua merasakan

kehilangan dan merasa hampa karena anak memiliki peran yang besar dalam memberikan kepuasan di keluarga sehingga orang tua dapat mengalami *empty nest syndrome*. (Santrock, 2019).

*Empty nest syndrome* adalah keadaan yang dirasakan oleh orang tua karena anak mereka pergi meninggalkan rumah (Jhangiani et al., 2022). Orang tua merasakan perasaan sedih dan depresi karena kepergian anak mereka dari rumah (Mbaeze, I.C., Ukwandu, 2011). *Empty nest syndrome* menyebabkan orang tua mengalami kesepian, kehilangan, keputusasaan, merasa asing, karena kepergian anak mereka dari rumah dan dapat menyebabkan orang tua mengalami krisis identitas dan munculnya masalah rumah tangga. Studi oleh Mbaeze dan Ukwandu (2011) juga menyatakan bahwa *empty nest syndrome* juga dapat disebabkan oleh menurunnya kesehatan fisik seiring dengan bertambahnya usia, masa pensiun, *menopause* pada ibu, dan kematian pasangan.

Ada beberapa factor yang dapat menyebabkan orang tua mengalami *empty nest syndrome* antara lain kondisi psikologis, kesehatan fisik, pengalaman hidup, keadaan social dan ekonomi (Mansoor & Salma Hasan, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al., (2017) mengatakan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam mengatasi dampak negatif *empty nest syndrome* pada dewasa madya. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh seseorang, maka individu tersebut memiliki sikap yang positif dalam memandang kehidupan dan mengerti makna dalam hidup. Resiliensi adalah kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan mengatasi situasi dan keadaan yang tidak mendukung (Wagnild & Young, 1990)

Berdasarkan paparan penelitian sebelumnya, diketahui resiliensi dapat mengatasi dampak negatif yang ditimbulkan oleh *empty nest syndrome* pada orang tua. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran resiliensi pada orang tua yang mengalami *empty nest syndrome*.

### **Rumusan Masalah**

Bagaimanakah gambaran resiliensi pada orang tua yang mengalami *empty nest syndrome*?

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif non eksperimental dengan menggunakan teknik *snowball sampling*, yaitu peneliti mencari partisipan yang memenuhi kriteria penelitian yang kemudian bersedia untuk mengajak kenalannya yang sesuai dengan kriteria untuk menjadi partisipan. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form*. Partisipan dalam penelitian ini adalah orang tua usia dewasa madya yang sudah tidak tinggal dengan anak. Sampel dari penelitian ini berjumlah 80 orang tua dengan rentang usia 40-60 tahun yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia.

Variabel dalam penelitian ini adalah resiliensi dan penelitian dengan menggunakan dua alat ukur yaitu 14 butir alat ukur *Resilience Scale (RS-14)* yang diciptakan oleh Wagnild and Young (2009) dan dikembangkan dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Rosyani 2012). Alat ukur ini menggunakan skala *likert* 1-4 dengan skor 1 menunjukkan sangat tidak setuju, dan skor 4 menunjukkan setuju. Skor yang semakin tinggi menunjukkan tingkat resiliensi yang semakin tinggi. Dan alat ukur *Empty Nest Syndrome Scale-Indian Form (ENS-IF)* yang disusun oleh (Jhangiani et al., 2022) untuk mencari partisipan yang sesuai kriteria. Peneliti melakukan translasi alat ukur ini ke dalam Bahasa Indonesia dengan menggunakan bantuan penerjemah

tersumpah, kemudian melakukan *content validity* oleh ahli. Alat ukur ini menggunakan skala likert 0 sampai 5, 0 berarti tidak pernah dan 5 berarti selalu. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi tingkat *empty nest syndrome*.

Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 24 dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas, uji normalitas, uji analisis deskriptif partisipan berdasarkan jenis kelamin, pekerjaan, status pernikahan, dan melihat gambaran resiliensi partisipan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diikuti oleh 80 partisipan yaitu orang tua rentang usia dewasa madya, dan sudah tidak tinggal dengan anak. Penelitian tidak dibatasi oleh jenis kelamin, status pernikahan, dan domisili. Terdapat 33 partisipan laki-laki dan 47 partisipan perempuan yang mengikuti penelitian ini. Enam puluh sembilan partisipan masih menikah dan tinggal dengan pasangannya. Dua orang partisipan berstatus janda/duda cerai, dan 9 partisipan dengan status pernikahan janda/duda cerai mati. Data demografi partisipan berdasarkan jenis kelamin dan status pernikahan dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 berikut.

Tabel 1. Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin  
Sumber tabel: SPSS versi 24

Jenis Kelamin	<i>Frekuensi</i>	<i>Presentase</i>
Laki-laki	33	41,3
Perempuan	47	58,8

Tabel 2. Gambaran partisipan berdasarkan status pernikahan  
Sumber tabel: SPSS versi 24

Status Pernikahan	<i>Frekuensi</i>	<i>Presentase</i>
Menikah	33	41,3
Janda/duda cerai	47	58,8
Janda/duda mati		

Untuk pengujian normalitas dari *variable* resiliensi dilakukan dengan menggunakan analisis *One Sample Kolmogorov Smirnov sample* yaitu distribusi dari sebuah data dapat dikatakan normal apabila nilai sig lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas residual adalah  $p = 0.200 > 0.05$  sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data dari variabel dalam penelitian ini terdistribusi normal. Penjelasan lebih lanjut mengenai uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas  
Sumber tabel: SPSS versi 24

Data	<i>Sig (Deviation from Linearity)</i>	<i>Keterangan</i>
Total Resiliensi	0.200	Normal

Peneliti melakukan uji analisis deskriptif untuk mengetahui nilai skor minimum dan maksimum dari partisipan dalam penelitian ini untuk mengetahui rerata dan menentukan kategorisasi tingkat resiliensi pada partisipan. Nilai paling rendah adalah 2 dan nilai paling tinggi adalah 4 dengan *mean* sebesar 3,27. Untuk kategori resiliensi rendah adalah skor dibawah 2,83, skor sedang antara 2,84-3,70 dan skor tinggi di atas 3,71. Hasil analisis deskriptif dan gambaran resiliensi pada partisipan dapat dilihat pada tabel 4 dan tabel 5.

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif

Sumber tabel: SPSS versi 24

Total Valid	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	<i>Mean</i>	<i>Standard Deviasi</i>
80	2	4	3,27	0,43

Tabel 5. Gambaran partisipan berdasarkan jenis kelamin

Sumber tabel: SPSS versi 24

Tingkat Resiliensi	<i>Frekuensi</i>	<i>Presentase</i>
Rendah	13	16,2
Sedang	56	67,5
Tinggi	13	16,2

Hasil dari tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat 13 partisipan dengan tingkat resiliensi rendah, 56 partisipan dengan tingkat resiliensi sedang dan 13 partisipan dengan tingkat resiliensi tinggi. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya. Zhang et al., (2017) berpendapat bahwa resiliensi memiliki pengaruh pada respon orang tua dengan *empty nest syndrome* dalam mengatasi masalah dan kesulitan yang dihadapi. Jika dilihat dari gambaran partisipan berdasarkan status pernikahan dapat dilihat bahwa Sebagian besar pasrtisipan yang mengikuti penelittian ini masi tinggal bersama pasangan. Orang tua yang masih menikah dan tinggal dengan partisipan dikatakan lebih siap dan mampu untuk menghadapi perubahan yang terjadi karena kepergian anak dari rumah (Dewi et al., 2022). Ada banyak faktor lain yang mempengaruhi empty nest syndrome seperti perbedaan latar belakang, budaya, sehingga orang tua memiliki respon yang berbeda terhdap kepergian anak mereka dari rumah.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memiliki satu variabel yaitu resiliensi. Partisipan dalam penelitian ini adalah orang tua rentang usia dewasa madya 40-60 tahun yang mengalami, berdomisili di Indonesia, tidak tinggal dengan anak dan sedang mengalami *empty nest syndrome*. Terdapat 85 partisipan dalam penelitian ini. Berdasarkan analisis data, 33 partisipan merupakan laki-laki dan 47 partisipan merupakan perempuan. Tingkat resiliensi yang paling banyak ialah sedang dengan jumlah 54 partisipan, jumlah partisipan dengan resiliensi tinggi dan rendah masing-masing 13 orang.

Peneliti memiliki beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, pertama adalah untuk melakukan penyebaran data secara langsung supaya partisipan dapat lebih mudah untuk mengisi data dan

saran kedua adalah mencari variabel lain yang dapat dikaitkan dengan resiliensi untuk melihat lebih lanjut bagaimana peran atau pengaruh dari variabel penelitian pada orang tua dengan *empty nest syndrome*.

### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan rasa Syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yesus, atas karuniaNya penelitian ini berlangsung dengan baik tanpa adanya hambatan. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua yang memberikan dukungan kepada peneliti. Kepada koko dan adek yang menjadi tempat berkeluh kesah. Kepada Tante Yanti dan Tante Mery yang membantu peneliti dalam mencari partisipan dalam penelitian ini. Juga kepada teman-teman dan pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan dan bimbingan yang diberikan.

### REFERENSI

- Dewi, F. iriana roesmala, Budiarto, Y., Wardani, A. kusuma, Diningrum, A. S., Lilianie, C., & Lau, A. (2022). Peran Dukungan Sosial Dan Resiliensi Terhadap Kualitas Kehidupan Orang Tua Empty Nest. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 223–232. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.458>
- Jhangiani, T., Dutta, M., Banerjee, T., & Jochan, M. (2022). *Empty Nest Syndrome Scale- Indian Form (ENS-IF)*. 10(4). <https://doi.org/10.25215/1004.059>
- Kearney, S. M. (2002). *EMPTY NEST*. Detroit, Michigan. <https://drnissani.net/mnissani/SE/kearney.htm>
- Mansoor, A., & Salma Hasan, S. (2019). Empty nest syndrome and psychological wellbeing among middle aged adults. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(1), 55–60. <https://gcu.edu.pk/pages/gcupress/pjscp/volumes/pjscp20191-8.pdf>
- Mbaeze, I.C., Ukwandu, E. (2011). Empty-nest syndrome gender, and family size as predictors of aged's adjustment pattern. In *Pakistan Journal of Social Sciences* (Vol. 8, Issue 4, pp. 166–171).
- Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development, Seventeenth Edition. In *Life-span development*, 7th ed. McGraw-Hill Higher Education.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience Among Older Women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252–255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Zhang, J., Zhang, J. P., Cheng, Q. M., Huang, F. F., Li, S. W., Wang, A. N., & Su, P. (2017). The resilience status of empty-nest elderly in a community: A latent class analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 68, 161–167. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.10.011>