

**HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN *EMPTY NEST*
SYNDROME PADA DEWASA MADYA**

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi) pada Program Studi Psikologi Islam



SKRIPSI

Oleh:

HANDA SAPUTRA
1216 20 2945

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM DINIYAH
PEKANBARU
RIAU
1446 H / 2024**



INSTITUT AGAMA ISLAM DINIYAH PEKANBARU
FAKULTAS DAKWAH
كلية الدعوة
FACULTY OF DAKWAH

Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 100 / Jl. Kuau No. 1 HP. 0811-7069-222 | Website : www.diniyyah.ac.id | email : admin@diniyyah.ac.id

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor: 044/B-01/PTA/FD-IAIDP/09/2024

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN *EMPTY NEST*
SYNDROME PADA DEWASA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HANDA SAPUTRA
Nomor Induk Registrasi Mahasiswa : 1216.20.2945
Telah diujikan pada : Kamis, 12 September 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

Dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Dr. Mukhyar, M.A
NIDN. 2110117002

Sekretaris Sidang

Renny Rahmalia, M.Psi., Psikolog
NIDN. 2101039403

Penguji I

Willytiyo Kurniawan, M.Psi
NIDN. 2102069204

Penguji II

Eva Yuliza, M.Psi., Psikolog
NIDN. 2130048402



Pekanbaru, 3 Oktober 2024
Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru
Dekan Fakultas Dakwah

Dr. Hervrizal, MA
NIDN. 2117067502

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yang Terhormat,
Dekan Fakultas Dakwah
Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru
Di-
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti dan memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara.

Nama : Handa Saputra
NIRM : 1216 20 2945
Judul skripsi : Hubungan antara Kebahagiaan dengan *Empety Nest Syndrome* pada Dewasa

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi saudara tersebut diatas dapat segera dimunaqasyakan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr, Wb.

Pekanbaru, 24 Agustus 2024

Mengetahui,

Pembimbing II

Pembimbing I



Lailatul Izzah, M. Psi., Psikolog
NIDN. 2114059001



Renny Rahmalia, M. Psi., Psikolog
NIDN. 2101038403

Ketua Prodi Psikologi Islam



Wilytiyo Kurniawan, M. Psi
NIDN. 2102069204

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Handa Saputra

NIRM : 1216.20.2945

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul: **Hubungan Antara Kebahagiaan Dengan Empty Nest Syndrome Pada Dewasa Madya** adalah hasil karya pribadi dan tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Pekanbaru, 24 Agustus 2024

Yang Menyatakan,

A 10,000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METERAI TEMPEL', and '7532AMX072160345'.

Handa Saputra

NIRM. 1216.20.2945

HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN *EMPTY NEST SYNDROME* PADA DEWASA MADYA

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan antara kebahagiaan dengan *Empty nest syndrome* pada dewasa madya di Kec. Rumbai Kel. Limbungan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian orang tua dewasa berumur 40 – 65 tahun dan hanya tinggal berdua yang berdomisili di Kel. Limbungan Kec. Rumbai Timur. Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 91 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik dari *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Instrument yang digunakan adalah skala *Empty nest syndrome* dan Kebahagiaan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 26.00*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis *korelasi product moment pearsons* antara Kebahagiaan dan *Empty nest syndrome* telah menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Maka dapat diartikan bahwa kebahagiaan (X) memiliki hubungan yang signifikan positif terhadap *Empty nest syndrome*(Y).

Kata Kunci: kebahagiaan dan *Empty nest syndrome*

THE RELATIONSHIP BETWEEN HAPPINESS AND EMPTY NEST SYNDROME IN MIDDLE-AGED ADULTS.

Abstrack

This study aimed to investigate the relationship between happiness and Empty nest syndrome among middle-aged adults in Limbungan Village, Rumbai District. This quantitative research involved adult parents aged 40-65 years living as a couple and residing in Limbungan Village, East Rumbai District. A total of 91 participants were included in this study. A simple random sampling technique, a probability sampling method, was employed. The instruments used were the Empty nest syndrome scale and the Happiness scale. Data analysis was conducted using SPSS version 26.00. The results indicated that based on Pearson product-moment correlation analysis, there was a significant positive correlation between happiness (X) and Empty nest syndrome (Y), with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This implies that happiness (X) has a significant positive relationship with Empty nest syndrome (Y).

Keyword: Happiness and Empty nest syndrome

“Motto”

**“Lewat jalur langit, segala yang mustahil menjadi
mungkin”**

(Saputra, 2024)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarrakatuh

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih dan Maha penyayang. Segala puji dan syukur tercurah kepada-Nya Zat Yang Maha Tinggi. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhamad SAW yang telah membimbing kita pada derajat yang lebih baik.

Alhamdulillah karena Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana Psikologi Islam (S.Psi) di Fakultas Dakwah Prodi Psikologi Islam Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KEBAHAGIAAN DENGAN *EMPTY NEST SYNDROME* PADA DEWASA MADYA”**.

Pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan dan arahan serta dukungan baik itu berbentuk moral dan materi kepada penulis selama proses penyusunan proposal, penelitian dan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Novi Yanti, MM Selaku Rektor Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru
2. Bapak Dr. Mursal, M.Pd.I, Ibu Refika M.Pd.I, Bapak Irwan Tutrisno M.E, Selaku Wakil Rektor I, II, dan III Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru

3. Bapak Dr. Hervrizal, MA, Selaku Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru
4. Bapak Willytiyo Kurniawan, M.Psi, Selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir penyusunan skripsi serta telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan yang bermanfaat bagi penulis kedepannya.
5. Ibu Lailatul Izzah. M. Psi., Psikolog selaku pembimbing I dan Ibu Renny Rahmaliya, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir penyusunan skripsi serta telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan yang bermanfaat bagi penulis kedepannya.
6. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru yang telah mengajar dan mendidik penulis baik secara teoritis maupun secara praktik
7. Seluruh *Staff* dan Pegawai di Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan surat menyurat dan seluruh administrasi selama perkuliahan berlangsung
8. Kepada kedua orang tua yang selalu support dari awal mula perkuliahan hingga selesai dan istri tercinta serta anak-anak yang juga memberikan *support* melalui doa.

9. Teman-teman Psikologi Islam Angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan berlangsung dan sampai pada proses pengerjaan skripsi ini.
10. Mahasiswa Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru yang sama-sama berjuang selama proses perkuliahan berlangsung.

Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu selama menjalani proses perkuliahan di Fakultas Dakwah Prodi Psikologi Islam Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru. Semoga skripsi ini memberikan manfaat khususnya bagi penulis dan pembaca dan semoga dengan adanya dukungan dorongan, bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama ini, mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis juga mohon maaf atas segala kesalahan dan kekurangan yang penulis lakukan selama perkuliahan berlangsung, baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan dimasa yang akan datang.

Wassalammua'alaikum Warahmatullahi Wabarrakatuh

Pekanbaru, 11 September 2024

Penulis,

HANDA SAPUTRA
NIRM 1216.20.2945

DAFTAR ISI

Abstrak	i
Abstract	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	14
a. Manfaat Teoritis	14
b. Manfaat Praktis	14
E. Penelitian Terdahulu	15
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR	
A. <i>Empty Nest Syndrom</i>	18
1. Pengertian <i>Empty Nest Syndrom</i>	18
2. Aspek-aspek <i>Empty Nest Syndrom</i>	20
3. Faktor <i>Empty Nest Syndrom</i>	22
4. Cara Mengatasi <i>Empty Nest Syndrom</i>	26
B. Kebahagiaan	28
1. Pengertian Kebahagiaan	28
2. Elemen Kebahagiaan	32
3. Aspek-aspek Kebahagiaan	34
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	37
C. Kerangka Berfikir	42
D. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	46
B. Variabel Penelitian	46
C. Definisi Operasional	47
D. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	47
2. Sampel	48
3. Teknik Pengambilan Sampel	48
E. Lokasi dan Waktu Penelitian	49
F. Metode Pengumpulan Data	49

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	53
1. Validitas	53
2. Reliabilitas	54
H. Teknik Analisis Data	55
1. Uji Normalitas	56
2. Analisis Linearitas	56
3. Korelasi <i>Product Moment Person</i>	56
4. Koefisien Korelasi	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	58
1. Gambaran Lokasi Penelitian	58
2. Waktu dan Tempat Penelitian	58
B. Hasil Penelitian	59
1. Deskriptif dan Kategorisasi	59
2. Hasil Uji Normalitas	62
3. Hasil Uji Linearitas	63
4. Hasil Uji Hipotesis	64
C. Pembahasan	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	68
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pengskoran Nilai Aitem	50
Tabel 3.2 <i>Blueprint Empty nest syndrome</i>	51
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Kebahagiaan.....	52
Tabel 3.4 Hasil Reliabilitas Kebahagiaan	54
Tabel 3.5 Hasil Reliabilitas <i>Empty nest syndrome</i>	55
Tabel 3.6 Interpretasi Koefisien Korelasi	57
Tabel 4.1 <i>Descriptive Statistics</i>	59
Tabel 4.2 Norma Kategorisasi	60
Tabel 4.3 <i>Descriptive Statistics Hipotetik</i>	61
Tabel 4.4 Kategorisasi <i>Empty nest syndrome</i>	61
Tabel 4.5 Kategorisasi Kebahagiaan	62
Tabel 4.6 Hasil Normalitas	62
Tabel 4.7 Uji Linieritas	63
Tabel 4.8 <i>Correlations</i>	64
Tabel 4.9 Keeratan Korelasi	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga sebagai salah satu kelompok atau sekumpulan manusia yang hidup bersama sebagai satu kesatuan biasanya memiliki hubungan darah, ikatan perkawinan atau ikatan lainnya dimana tinggal bersama dalam satu rumah yang dipimpin oleh seorang kepala keluarga. Setiono (2011) menyatakan bahwa “keluarga adalah kelompok orang yang ada hubungan darah atau perkawinan. Orang-orang yang termasuk keluarga adalah ibu, bapak dan anak-anaknya”.

Di dalam kehidupan seseorang akan mengalami perkembangan dalam beberapa periode yang tidak bisa di hindari, mulai dari periode awal perkembangan hingga lanjut usia. Setiap masa yang dilalui setiap orang dalam kehidupannya memiliki tahap-tahapan yang saling berkaitan dan tidak dapat di ulang kembali. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh seseorang adalah masa lanjut usia atau paruh baya. Sebagian besar lanjut usia kurang siap menghadapi dan menyikapi masa tua, sehingga menyebabkan para lanjut usia kurang dapat menyesuaikan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapi, padahal seorang lanjut usia tentu mengalami perubahan besar pada seluruh aspek kehidupannya, baik fisik, psikologis maupun sosial.

Dalam kehidupan manusia Ketika melewati beragam fase-fase dari dilahirkan sampai menua. Proses menua adalah suatu proses

alami pada semua makhluk hidup. Manusia dalam hidupnya akan mengalami perkembangan dalam beberapa periode yang berurutan dan tidak dapat dihindari, mulai dari periode pranatal hingga lanjut usia. Setiap manusia pasti mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dari bayi sampai menjadi tua.

Masa menjadi orangtua terus berlanjut hingga memasuki usia dewasa madya. Hal yang terjadi di masa awal perkembangan individu akan memberikan pengaruh terhadap tahap-tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh individu tersebut adalah masa madya. Salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani oleh individu dewasa madya menurut Havighurst adalah tugas yang berkaitan dengan perubahan fisik, perubahan minat, penyesuaian kejuruan dan tugas yang berkaitan dengan kehidupan keluarga (Hidayatullah, 2017). Masa dewasa madya juga dianggap sebagai periode yang ditakuti karena secara manusiawi setiap orang takut kehilangan energi/stamina, status, dan kemampuan hidup. Dewasa madya merupakan masa dimana menurunnya kondisi fisik dan semakin besarnya tanggung jawab dan berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan dan individu berusaha mencapai dan mempertahankan dan menikmati hasil dari masa dewasa awal yang telah dilewatinya (Santrock, 2002).

Seorang wanita memiliki peran sebagai istri dan ibu serta pendidik dalam perkembangan anak-anaknya di dalam kehidupan berkeluarga. Wanita selain berkedudukan sebagai ibu rumah tangga, juga memiliki

kesempatan untuk mengaktualisasikan diri dengan bekerja serta dapat mengekspresikan dirinya secara kreatif dan produktif untuk menghasilkan sesuatu. Sebagian wanita lebih mementingkan posisi sebagai pekerja atau wanita karir dan melepas tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga di dalam keluarga sehingga tugas dalam mengurus anak diserahkan kepada pihak lain.

Menurut Hurlock, Dari semula yang selalu sibuk mengurus segala keperluan anak-anak mereka, berubah menjadi kondisi rumah yang akan terasa seperti sebuah “sarang kosong” yang harus ditinggali selama hidup berumah tangga. Fase perkembangan hidup dewasa terjadi ketika anak-anak telah tumbuh besar dan tidak lagi hidup bersama di rumah, hal ini lebih umum disebut masa sangkar kosong (Akmalah, 2014). *Empty nest* atau sarang kosong adalah masalah penyesuaian yang harus dihadapi orang tua ketika anak pergi meninggalkan rumah untuk studi di perguruan tinggi, menikah, atau mencari pekerjaan.

Perasaan kesepian orangtua saat mengalami *empty nest* menunjukkan level yang lebih tinggi dibandingkan gejala lainnya. Hal tersebut ditunjukkan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Wu, Sun, Zhang, Tao, dan Cui (2010) bahwa sebesar 80,94% orangtua mengalami kesepian saat berada pada periode *empty nest*. Selain itu, dalam hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa ketika seseorang mengalami perasaan negatif tinggi, maka kemampuannya

dalam menjalin hubungan sosial pun rendah. Santrock (2002) mengatakan bahwa perasaan kesepian terjadi saat individu merasa tidak ada seorang pun yang mampu memahami dirinya dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak memiliki orang lain untuk berbagi pengalaman. Kesepian merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan terjadi ketika hubungan sosial yang diinginkan berkurang.

Empty nest merupakan salah satu tahapan dalam siklus kehidupan keluarga, dimana orangtua mengalami suatu perubahan baru, Bassof (Santrock, 2002). Perubahan yang terjadi berupa peristiwa *launching children* dan dimulai saat usia dewasa madya, Glick (Barber, 1989). Peristiwa ini dialami oleh orangtua karena anak meninggalkan rumah dengan tujuan untuk bekerja, menikah, atau menuntut ilmu sehingga dianggap sebagai peristiwa normatif (Papalia, Olds, & Feldman, 2013; Crowley, Hayslip, & Hobdy, 2003; Mitchell & Lovegreen, 2009). Hal ini juga dibahas dalam Al-Quran surat Al-Ankabut: 20 yang menjelaskan tentang ajaran untuk merantau, dimana dalam hal ini anak meninggalkan rumah orang tuanya.

Orangtua yang berada pada tahap *empty nest* umumnya merasakan beragam emosi. Berdasarkan pengalamannya emosi tersebut berupa perasaan sedih, merasa kehilangan seseorang, menghadapi suatu perubahan, mencari dukungan, atau bahkan merasakan emosi positif. Hasil penelitian Mitchell dan Lovegreen

(2009) menunjukkan bahwa orangtua yang mengalami emosi positif saat periode *empty nest* dilatarbelakangi oleh perasaan orangtua yang merasa tidak terbebani dengan kepergian anaknya dari rumah. Selain itu, emosi positif juga dipengaruhi oleh anggapan bahwa orangtua dapat menggunakan kekosongan waktunya untuk melanjutkan kembali aktivitas yang tertunda (Dennerstein, Dudley, & Guthrie, 2002).

Sebaliknya, orangtua juga dapat merasakan emosi negatif saat anak meninggalkan rumah. Ketika anak telah meninggalkan rumah, tidak sedikit orangtua yang mengalami kesulitan untuk berinteraksi dengan anak (SeiffeKrenke, 2006). Terlebih dengan adanya jarak geografis yang semakin jauh membuat dukungan anak terhadap orangtua akan semakin berkurang (Van Tilburg & Dykstra, 1995). Beberapa hal tersebut yang dapat menimbulkan masalah-masalah psikologis atau yang sering disebut sebagai *Empty nest syndrome*. *Empty nest syndrome* ini terjadi akibat orangtua tidak mampu mengatasi permasalahannya pada periode *empty nest* dengan baik, Bassof (Santrock, 2002).

Usia dewasa madya akan cenderung mengalami *Empty nest syndrome* dikarenakan adanya perubahan kehidupan yang akan membuat penurunan kemampuan fisik sehingga tidak dapat banyak melakukan kegiatan. Pada usia dewasa biasanya anak akan tumbuh menjadi dewasa dan akan meninggalkan rumah untuk hidup sendiri, sehingga orangtua akan tinggal berdua di rumah dan hal tersebutlah

yang dapat memicu terjadinya *Empty nest syndrome* (Papalia, S. Olds, dan Feldman, 2009).

Kearney mengatakan bahwa transisi menuju masa *empty nest* lebih dominan terjadi pada wanita, terutama ibu rumah tangga. Selain itu, Mitchell & Lovegreen menemukan bahwa *Empty nest syndrome* dipengaruhi oleh perbedaan gender dan proses yang tampak, terutama saat dibandingkan dengan kelompok budaya yang satu dengan yang lainnya. Penelitian ini menyebutkan bahwa perbedaan budaya turut mempengaruhi *tingkat Empty nest syndrome* (romadhoni et al., 2018).

Menurut Robert dan Lewis *Empty nest syndrome* adalah suatu keadaan klinis seperti depresi, perasaan kosong ketika anak-anak mulai pergi meninggalkan rumah seiring dengan anak-anak yang mulai tumbuh dewasa dan mulai menentukan masa depan mereka sendiri.

Sindrom empty nest datang dalam kehidupan pasangan ketika anak-anak mereka menjadi mandiri dan mulai bisa mencari kebutuhannya sendiri serta telah lepas dari keluarga ataupun orang tua. Kondisi semacam itu yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada wanita dewasa madya yang tidak bekerja semakin mengalami kehampaan atau kekosongan. Hal tersebut diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh *Australian Psychological Society* (Iswati, 2007:2) yang mengungkapkan bahwa “orang tua yang mengalami *Empty nest syndrome* sering kali mengalami kesulitan dan perasaan tidak mengenakan setelah anak – anak mereka keluar dari rumah”.

Singh dan Dubey (2017) menyatakan bahwa *Empty nest syndrome* adalah respon emosional dari orang tua ketika anak-anaknya pergi meninggalkan rumah untuk mendapatkan kehidupan mereka yang baru. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Empty nest syndrome* merupakan istilah klinis untuk menggambarkan kondisi perasaan kosong yang dialami orang tua ketika anak pergi meninggalkan rumah.

Orangtua yang mengalami *Empty nest syndrome* berkaitan dengan kondisi psikologis yang buruk sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental. *Empty nest syndrome* didefinisikan sebagai suatu gejala atau gangguan berupa perasaan depresi dan kesepian yang terjadi pada orangtua saat anak meninggalkan rumah (Mbaeze & Ukwandu, 2011). Perasaan kesepian ini pada dasarnya disertai efek negatif, yaitu munculnya perasaan cemas, depresi, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri, dan perasaan malu (Baron dan Byrne, 2005).

Menurut Shakya (ghafur dan hidayah, 2014) *Empty nest syndrome* merupakan perasaan umum yang berupa kesepian maupun kesedihan yang dialami oleh orang tua ketika anak-anak mereka telah meninggalkan rumah. Setiap peristiwa pasti akan menimbulkan berbagai dampak, baik itu dampak negatif maupun dampak positif. Begitu juga dengan *Empty nest syndrome*, selain membawa dampak negatif, yaitu berupa perasaan kesepian dan kekosongan, *Empty nest*

syndrome juga dapat membawa dampak positif bagi yang mengalaminya.

Menurut penelitian Kitson (Mbaez, 2011) wanita yang mengalami *sindrom empty nest* juga mengalami emosi yang kompleks, antara negatif dan positif. Emosi negatif seperti sedih, bertanya-tanya tentang diri, berurusan dengan rasa kehilangan terhadap seseorang, transisi, kecemasan dan mencari dukungan. Emosi positif seperti merasa lega, mencintai anak-anak dan merasa positif. Hal ini mempengaruhi kesejahteraan subjektif maupun kebermaknaan hidup ibu.

Salah satu survey yang dilakukan oleh China National Commiitte On Aging menunjukkan bahwa sebanyak 51,1 % orang di China mengalami *empty nest*. Diperkirakan bahwa jumlah orangtua yang mengalami *empty nest* akan mencapai 90% pada tahun 2030 Chang (2016).

Sejalan dengan penjelasan diatas, bahwa *Empty nest syndrome* adalah masa sepi orangtua, berikut ini adalah kutipan wawancara dengan seorang narasumber berusia 51 tahun yang memiliki empat orang anak, tiga anak laki- dan 1 anak Perempuan. Setelah anaknya menikah semua, terdapat perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh responden ketika berada pada fase sarang kosong.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui responden mulai merasakan ada sesuatu yang hilang dan merasa hatinya kosong karena kepergian anaknya yang menikah.

Di dalam wawancara tersebut juga diungkapkan kesulitan yang dialami responden saat berada pada fase sarang kosong, responden mengalami kesulitan seperti merasa kesepian dan memiliki pikiran yang tidak *realistis* terhadap kepergian anaknya.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada narasumber seorang bapak yang berumur 55 tahun inisial H. narasumber memiliki 3 orang anak Perempuan dan anak pertama yang sudah menikah, dari hasil wawancara yang dilakukan narasumber juga merasakan fase Sarang kosong.

Dari hasil wawancara tersebut diungkapkan kesulitan yang dialami H saat berada pada fase sarang kosong, responden H mengalami kekhawatiran dan rasa tidak percaya dengan kemampuan anaknya dalam mengurus rumah tangga.

Saat anak anak tidak mampu mencapai kemandirian untuk mampu melakukan semua hal sendiri, membuat orangtua merasa gagal dalam menjalankan perannya sebagai ibu ataupun ayah. Penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi sarang kosong akan membantu individu mengatasi perasaan perasaan negatif yang muncul sehingga individu akan mampu melanjutkan ke tahap perkembangan selanjutnya Darmayanti (2019).

Penelitian Wardani (2012) didapatkan hasil analisis kajian terhadap kesejahteraan ibu yang mengalami *empty nest* menunjukkan bahwa keadaan “sarang kosong” merupakan

pengalaman positif yang menyenangkan, pasca kepergian anak dari rumah merupakan kesempatan untuk memerhatikan kepentingan pribadi yang selama ini cenderung tidak diperhatikan akibat kesibukan mengurus keluarga.

Permasalahan *empty nest* merupakan permasalahan yang rentan terjadi ketika wanita berada pada usia dewasa madya, terutama bagi wanita dewasa madya yang tidak bekerja. Hurlock (2007) menyatakan bahwa “usia madya merupakan masa yang penuh dengan kejenuhan. Para wanita menjadi jenuh dengan kegiatan rutin sehari-hari karena hanya menghabiskan waktunya untuk memelihara rumah dan membesarkan anak-anaknya”. Kurangnya aktivitas yang dilakukan dalam kesehariannya cenderung membuat mereka merasakan kejenuhan ketika ditinggalkan oleh anak-anaknya. Berbagai gejala-gejala kecemasan juga timbul di dalam diri wanita tersebut ketika memikirkan anak-anak yang berada jauh dari kehidupannya. Masalah tersebut jika tidak diselesaikan maka akan dapat mengganggu mereka dalam melewati tugas-tugas pada masa usia dewasa madya menuju tahap perkembangan selanjutnya.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya belum mendapatkan kesimpulan pasti mengenai kondisi *empty nest* para ibu. Di Indonesia, berdasarkan data *preliminary study* juga belum diperoleh hal yang sama akan gambaran kecenderungan *empty nest*

pada wanita dewasa madya yang bekerja dan yang tidak bekerja. Setiap ibu, baik ibu bekerja maupun ibu tidak bekerja, memiliki respon yang berbeda-beda terhadap *empty nest*. Dan sebaliknya, kebahagiaan yang diinginkan oleh lansia pada umumnya dianggap sebagai suatu tujuan akhir dari kehidupan dan sesungguhnya. Kebahagiaan di dalam hidup menjadi suatu hal yang menjadi harapan tiap individu di dunia ini, bahkan semua orang pasti mendambakan kehidupan yang bahagia kelak di hari tua nantinya. Kunci dari hidup yang baik adalah kebahagiaan. Oleh karena itu, secara disadari maupun tidak, manusia terus berupaya untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan itu sendiri dapat dicapai dengan terpenuhinya kebutuhan hidup dan ada banyak cara yang ditempuh oleh masing-masing individu. Orang bekerja untuk memperoleh penghasilan dan pencapaian karier. Orang berkeluarga untuk memenuhi kebutuhan akan cinta dan kasih sayang. Interaksi antar pribadi yang terjadi dalam keluarga ini ternyata berpengaruh terhadap keadaan bahagia (harmonis) atau tidak bahagia (disharmonis) pada salah seorang atau beberapa anggota keluarga lainnya.

Menurut Waldinger (Fatimah & Nuqul, 2018) tiga poin utama yang menentukan kebahagiaan, yakni jalinan hubungan yang dekat, kualitas suatu hubungan, serta pernikahan yang stabil dan saling mendukung.

Sedangkan Veenhoven (Pratiwi & Ahmad, 2020) mengungkapkan kebahagiaan sebagai kepuasan hidup yang menyeluruh dan derajat kualitas kehidupan yang menyenangkan bagi setiap individu serta efek positif lebih mendominasi dari efek negatif. Kebahagiaan akan membuat seseorang merasa nyaman dan senang, membuat seseorang tersenyum, tertawa, dan menciptakan keceriaan.

Menurut Seligman (Hafiza & Mawarpury, 2018) kebahagiaan merupakan perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif. Kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif, misalnya ketika individu terlibat dalam kegiatan yang sangat disukai.

Menurut Biswas, Diener dan Dean (Wulandari & Widyastuti, 2010) kebahagiaan berupa kualitas dari keseluruhan hidup manusia yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, pendapatan yang lebih tinggi dan tempat kerja yang baik.

Menurut Lopez dan Snyder (2009) kebahagiaan adalah secara subjektif merupakan keadaan emosi positif yang muncul dalam diri individu. Setiap orang memiliki pandangan berbeda mengenai arti kebahagiaan. Kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Dikarenakan

kebahagiaan tergantung dari pemaknaan terhadap bahagia maka individu memiliki cara masing masing dalam mencapai kebahagiaan. Hal tersebut termasuk pada orangtua yang mengalami *Empty nest syndrome*, mereka memiliki banyak persepsi atau pandangan mengenai kebahagiaan atau apa yang membuat mereka merasa bahagia walaupun anak anak mereka tinggal jauh diluar rumah mereka.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan dilakukan di dapatkan bahwa subjek merasa bahagia ketika mereka menjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitar seperti mengikuti gotong-royong, berbicara dan saling berbagi cerita dengan orang sekitar. Selain itu, subjek juga memperlihatkan hubungan yang baik dengan keluarga seperti yang di temukan pada subjek lainnya yang melakukan komunikasi lewat telepon, serta ada juga yang di jenguk anak-anaknya. Kemudian, dari observasi peneliti menemukan ke 3 subjek melakukan aktivitas rumah tangga seperti memasak, menyapu dan menjemur pakaian serta berkebun. Selain itu didapatkan hasil observasi bahwa lansia masih bisa menjalankan shalat lima waktu dan membaca al-qur'an di masjid dekat rumah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan antara kebahagiaan dengan *Empty nest syndrome* pada dewasa madya di Kec. Rumbai Kel. Limbungan"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan diatas yang tertulis dalam latar belakang, maka masalah yang akan diteliti adalah apakah terdapat hubungan antara Kebahagiaan dengan *Empty nest syndrome* pada dewasa madya di Kec. Rumbai Kel. Limbungan ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Kebahagiaan dengan *Empty nest syndrome* pada orangtua dewasa madya di Kec. Rumbai Kel. Limbungan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan menjadi sumber kajian dalam pengembangan keilmuan psikologi islam. Serta dapat bermanfaat bagi penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi terkait kebahagiaan yang dialami orangtua dewasa di fase *Empty Nest Syndrom*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memperluas dan menambah wawasan berfikir dalam keilmuan dibidang Psikologi Islam.
- b. Bagi akademik, penelitian ini sebagai wujud Tri Darma Perguruan Tinggi di Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru,

khususnya program studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah sebagai sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bahan kajian institusi.

- c. Bagi keluarga, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi untuk dapat memberikan dukungan, khususnya secara emosional kepada anggota keluarga lain yang berada pada fase *Empty Nest Syndrom* dengan selalu menjalin komunikasi agar orangtua Dewasa Madya yang sedang berada pada fase *Empty nest syndrome* bisa menjalaninya dengan bahagia.
- d. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya kebahagiaan pada Dewasa Madya dalam fase *Empty nest syndrome*. Masyarakat dapat mengadakan berbagai kegiatan-kegiatan yang bisa mengurangi perasaan negatif yang dimiliki orangtua Dewasa Madya yang berada pada fase *Empty Nest*, dengan harapan mereka dapat memaknainya sebagai sesuatu yang positif.

E. Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa penelitian sebelumnya yang dapat dijadikan telaah pustaka:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mukhti (2019) dengan judul *Kebahagiaan pada Orangtua yang mengalami syndrom sarang kosong*. Dalam penelitian ini Metode pengambilan data yang

digunakan adalah menggunakan *kuesioner* terbuka dimana informan diberikan kebebasan untuk menjawab pertanyaan menurut pengertian, logika, istilah dan gaya bahasa informan sendiri. Informan didalam penelitian ini dipilih melalui *purposive sample*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan orang tua yang mengalami *sindrom* sarang kosong lebih pada keluarga, bisa berkumpul, mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan doa. Orang yang paling berperan dalam kebahagiaan adalah keluarga inti seperti pasangan, anak, dan cucu.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2021) yang berjudul “Hubungan antara kebahagiaan dalam keluarga dengan kecenderungan mengalami *empty nest* pada lanjut usia”. Hasil dari uji hipotesis menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar -0.556 dengan taraf signifikan $p=0,000$ yang artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bertaraf tinggi dan berarah negatif antara kebahagiaan dengan *empty nest* nilai negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebahagiaan maka akan semakin rendah *empty nest*, serta sebaliknya semakin rendah kebahagiaan maka semakin tinggi *empty nest* nya pada lansia.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Darmhayanti (2017) yang berjudul “Proses penyesuaan diri pada perempuan usia dewasa madya yang berada pada fase sarang kosong”. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan

fenomenologis. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi, dengan teknik analisis *theoretical coding* seperti *open coding*, *axial coding*, dan *selective coding*. Dari hasil penelitian didapatkan sindrom sarang kosong pada perempuan usia dewasa madya, beberapa penyebab sarang kosong, faktor yang mendukung dalam menghadapi fase sarang kosong, faktor yang menghambat dalam menghadapi fase sarang kosong, dan tindakan apa saja yang harus dilakukan untuk mencapai penyesuaian diri pada fase sarang kosong serta bagaimana kondisi yang terjadi setelah mencapai penyesuaian diri pada fase sarang kosong.

BAB II

KAJIAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR

A. *Empty nest syndrome*

1. Pengertian *Empty nest syndrome*

Empty nest syndrome atau sindrom sarang kosong merupakan sindrom yang dialami oleh seorang lanjut usia yang dikarenakan krisis identitas atau adanya perasaan kehilangan setelah anak meninggalkan rumah dan menjalani kehidupan sendiri (Gunarso, 2004).

Menurut Jahja (2011) *Empty nest syndrome* diartikan sebagai masa dimana anak-anak tidak tinggal lagi bersama orangtua. Menurut Ukwandu (2011) *Empty nest syndrome* merupakan gangguan patologis yang dapat terjadi pada orangtua ketika anak-anaknya sudah tumbuh dewasa dan tidak tinggal di rumah dengan orangtuanya.

Kedekatan hubungan antara orangtua dan anak mempunyai pengaruh yang besar dalam hal ini. Karena ketika seorang anak meninggalkan rumah, rumah menjadi sepi mengakibatkan para orangtua mengalami perasaan kesepian. Keadaan yang demikian dirasakan sebagai tekanan hidup yang menimbulkan kecemasan dan rendahnya harga diri sehingga menyebabkan stress atau depresi. *Empty nest syndrome* merupakan suatu perasaan sedih atau duka

cita yang dialami oleh orangtua setelah anak meninggalkan rumah setelah dewasa atau menikah (Rosen et al., 2008).

Singh dan Dubey (2017) berpendapat bahwa *Empty nest syndrome* merupakan respon yang timbul dari orangtua Ketika anak anaknya pergi dan sudah tidak tinggal dirumah untuk mencari kehidupan yang baru yang lebih mandiri. *Empty nest syndrome* biasanya digunakan sebagai istilah klinis untuk mendefinisikan bagaimana kondisi orangtua yang mengalami perasaan kekosongan akibat dari anak anaknya yang sudah pergi meninggalkan rumah.

Empty nest syndrome merupakan perasaan kesepian dan kesedihan yang dialami oleh orang tua yang menyebabkan perasaan kosong yang dibuktikan adanya kesulitan dalam menghadapi perubahan yang terjadi ketika anak mereka meninggalkan rumah (Ghafur & Hidayah, 2014). *Empty nest syndrome* merupakan perasaan sedih yang tidak menyenangkan dan gangguan emosi negatif yang dialami oleh orang tua ketika anak-anaknya meninggalkan rumah (Mansoor & Hasan, 2019).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Empty nest syndrome* adalah sindrom yang dialami oleh seseorang yang lanjut usia dan istilah ini yang sering digunakan untuk menggambarkan perasaan kesepian dan kesedihan serta kekosongan yang dialami orang tua saat anak anaknya meninggalkan rumah dan menjalani kehidupan sendiri untuk

beberapa alasan seperti, bekerja, menikah, atau melanjutkan Pendidikan.

2. Aspek-aspek *Empty Nest Syndrom*

Mbaeze dan Ukwandu (2011) menyatakan bahwa fase *Empty nest syndrome* mempunyai gejala antara lain :

a. Perasaan kehilangan

Perasaan tersebut muncul Ketika orangtua merasa sudah tidak bisa menjalankan peran nya sebagai orangtua, seperti peran dalam menjaga dan mengurus anaknya karena sudah tidak tinggal di rumah bersama lagi. Perasaan kehilangan seperti itu biasanya dialami oleh orangtua yang memiliki hubungan yang cukup dekat dengan anaknya dan banyak menghabiskan waktu bersama.

b. Mengalami kesedihan

Orangtua dapat mengalami kesedihan Ketika berada di fase *Empty nest syndrome*, hal tersebut dapat terjadi karena adanya beberapa aspek lain yang mempengaruhi seperti monopose, masa pensiun, dan sebagainya.

c. Kekosongan

Kekosongan dalam kehidupan individu yang mengalami *Empty nest syndrome*. Kekosongan tersebut dapat terjadi dikarenakan sudah berkurangnya kegiatan atau rutinitas yang bisa dilakukan orangtua dirumah, anak yang sudah dewasa

sudah mandiri, hidup terpisah baik karena sekolah atau menikah dan sudah bisa menyelesaikan masalah masalah nya sendiri.

Menurut Borland (1982) aspek-aspek *Empty nest syndrome*, adalah sebagai berikut:

a. Kesepian

Kesepian merupakan perasaan terasingkan atau terselisihkan dari orang lain

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan tidak tenang yang beranggapan bahwa ada hal negatif yang akan terjadi pada dirinya.

c. Depresi

Depresi merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan efek kehilangan kegembiraan disertai dengan gejala-gejala lain seperti gangguan tidur dan turunnya selera makan.

d. Kesedihan

Kesedihan merupakan perasaan emosional yang terjadi ketika seseorang kehilangan sesuatu yang tidak bisa digantikan.

e. Kehilangan

Kehilangan merupakan suatu situasi aktual maupun potensial yang dapat dialami individu ketika terjadi perubahan

dalam hidup atau terpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, baik sebagian atau seluruhnya. Kehilangan sesuatu yang tidak dapat lagi dirasakan, dilihat atau dialami individu.

f. Krisis identitas

Krisis identitas merupakan sebuah konflik yang berasal dari diri sendiri untuk mencari jati diri.

Aspek-aspek *Empty nest syndrome* meliputi rasa kesepian, kekosongan, dan kesedihan yang terjadi pada orangtua baik pria maupun Wanita akibat ditinggal oleh anaknya yang sudah beranjak dewasa dan meninggalkan rumah.

3. Faktor *Empty nest syndrome*

Menurut Santrock (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi *Empty nest syndrome* adalah:

- a. Perginya anak yang sudah dewasa dari rumah karna kerja
- b. Anak sudah memiliki keluarga baru
- c. Hilangnya kesibukan aktivitas sehari-hari
- d. Meninggalnya salah satu sahabat/pasangan atau teman dekat
- e. Kehilangan peran utama orangtua terhadap anak
- f. Kepuasan yang rendah terhadap pernikahan

Menurut Rahmah (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi sindrom sarang kosong.

Faktor yang mempengaruhi sindrom sarang kosong pada ibu, yaitu keberadaan dan hubungan dengan pasangan hu ubungan

dengan anak sebelum, saat dan sesudah terpisah serta keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (Rahmah, 2006).

Menurut Maramis (2006) hal-hal yang dapat menjadi faktor presipitasi atau pencetus terjadinya sindrom sarang kosong adalah:

a. Kehilangan masa menjadi ibu

Banyak ibu telah mengabdikan 20 tahun atau lebih hidupnya untuk membesarkan anak-anak dan memandang menjadi ibu adalah peran utama yang dapat juga terjadi pada wanita yang bekerja. Ketika anak terakhir meninggalkan rumah ibu merasakan tugas yang paling utama dan penting telah hilang. Sebagian ibu akan mampu beradaptasi tetapi sebagian lagi membutuhkan waktu antara 18 sampai 2 tahun untuk menyesuaikan kembali dari ibu ke wanita yang independen.

b. Hubungan dengan pasangan

Perubahan peran seorang ibu akan menjadi awal penyesuaian diri menghadapi sindrom sarang kosong. Seorang ibu yang masih memiliki pasangan, cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan ibu yang sudah tidak memiliki pasangan. Keberadaan pasangan sangat berpengaruh dalam mencapai keseimbangan diri seorang ibu setelah kepergian anak, karena orientasi peran dalam hidup kembali berpusatkan pada pasangan. Selain itu, keberadaan pasangan juga mampu mereduksi kesedihan dan rasa sepi pada diri seorang ibu.

Untuk ibu yang sudah tidak didampingi pasangan, cenderung mengorientasikan diri pada kegiatan diluar rumah dengan melibatkan diri pada kesibukan dan keramaian di luar rumah, seorang ibu mendapatkan kompensasi atas rasa kehilangannya terhadap anak-anak. Kemudian bersamaan dengan berjalannya waktu sebagai pemicu munculnya kebiasaan, seorang ibu akan keluar dari sindrom sarang kosong (Rahmah, 2006).

c. Harga diri usia lanjut

Sindrom ini adalah suatu keadaan yang menimpa kaum ibu pada saat anaknya meninggalkan rumah karena belajar di kota lain atau ke luar negeri dan dapat terjadi ketika anaknya menikah dan tidak tinggal serumah lagi. Keadaan ini menyebabkan ada perasaan tidak diperlukan lagi peranan sebagai ibu seperti waktu sebelumnya. Sindrom sarang kosong muncul sebagai gejala yang banyak melanda kaum ibu, terutama di negara barat, yang hubungan kekerabatan keluarga hampir tidak ada. Di luar negeri yang dinamakan keluarga, hanya ayah, ibu, dan anak-anak. Sehingga, bila anak-anak pergi meninggalkan rumah, terasa sekali adanya kosongan. Apalagi bila suami telah meninggal dunia, atau terpaksa hidup sendiri karena perceraian. Hal ini berbeda dengan di Indonesia yang nilai kekerabatan keluarga masih menyertakan kakek, nenek, paman, bibi, saudara sepupu, keponakan, dan saudara dekat lainnya. Akan tetapi untuk ke depan, kemungkinan

nama kekerabatan kita juga ikut berubah, dan mengikuti pola kekerabatan yang ada di negara barat. Walaupun demikian, bukan berarti sindrom sarang kosong tidak dirasakan kaum ibu di Indonesia, karena hubungan emosi ibu dan anak bersifat universal (Dewi, 2007).

d. Ikatan dengan anak yang terlalu erat

Ikatan antara ibu dengan anak atau orang tua dengan anak yang kuat dapat memperburuk keadaan. Peran orang tua sewaktu anak masih tinggal bersama dapat dilakukan secara langsung dan peran orang tua berangsur-angsur mulai tidak dapat dilakukan setelah anak pergi, apalagi jika jarak tempat tinggalnya jauh atau luar kota.

e. Faktor sosial dan *cultural*

Sindrom sarang kosong lebih jarang dijumpai di zaman modern terutama pada keluarga *extended family* dan lanjut usia yang tinggal sendiri, jika dibandingkan dengan *nuclear family* atau keluarga inti. Di banyak budaya seperti Afrika, India, Timur Tengah, dan Asia, usia lanjut dipandang sebagai orang yang terhormat dan dihargai, dan anak-anak mereka bertanggung jawab untuk merawat mereka tetapi saat ini nilai-nilai tersebut sering kali sudah berubah.

4. Cara mengatasi *Empty nest syndrome*

Dalam perubahan yang terjadi pada *Empty nest syndrome* tentu diperlukan tindakan untuk mengatasinya. Witmer (2020) mengemukakan tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi *Empty nest syndrome*, yakni mulai mencari kesibukan baru. Mengasuh anak menghabiskan banyak waktu dan terkadang harus mengalah untuk menghentikan semua aktivitas yang dilakukan demi anak. Temukan sesuatu yang cocok, seperti menjalankan hobi, mengikuti kegiatan masyarakat atau bertemu dengan teman-teman sebaya.

Untuk mengisi waktu luang ciptakanlah kebiasaan dan rutinitas baru. Setelah anak meninggalkan rumah disarankan jangan memandang rumah sebagai tempat yang kosong, namun anggaplah rumah sebagai tempat yang tenang dan damai. Selain hal tersebut, diperlukan membina hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) agar dapat melewati fase ini. Hubungan positif itu meliputi kesenangan dan kegembiraan yang didapat dari hubungan dengan orang lain, seperti pasangan atau teman sebaya (Wardani, 2012). Dukungan sosial yang diberikan keluarga berupa dukungan emosional memberi pengaruh pada individu untuk menerima dirinya. Dukungan emosional yang diberikan keluarga membuat individu merasa bahagia dan dapat bekerja lebih baik (Marni & Yuniawati, 2015).

Diperlukan manajemen waktu yang baik agar lebih mudah beradaptasi. Setelah kepergian anak orientasi hidup berpusat pada pasangan dan kegiatan diluar rumah. Lanjut usia perlu mengalihkan pada kegiatan-kegiatan tertentu untuk membantu meringankan bebas dan

menerima keadaan dirinya sehingga dapat menikmati kehidupan baru tanpa kehadiran anak-anak (Ghafur & Hidayah, 2014).

Mayo Clinic (2021) menyebutkan beberapa saran untuk seseorang yang mengalami kesedihan akibat dari kepergian anak meninggalkan rumah, antara lain:

- a. *Accept the timing*, menerima keadaan dengan menyadari bahwa setiap individu akan melewati tahap sarang kosong. Seorang lanjut usia harus dapat beradaptasi dengan tahap ini agar dapat melewati dengan baik.
- b. *Keep in touch*, tetap berhubungan baik dengan anak walaupun sudah tidak tinggal bersama. Misalnya dengan melakukan kunjungan, panggilan telepon, atau video call.
- c. *Seeking support*, diperlukan dukungan dari pasangan atau kelompok sebaya yang dapat melalui masa ini lebih baik.
- d. *Stay positive*, tetap berpikir positif bahwa memiliki banyak waktu yang dapat dilalui dengan melakukan hal-hal yang dilakukan bersama pasangan

B. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan bagian dari kesejahteraan manusia, dan kebahagiaan yang lebih besar dengan sendirinya dapat memperbesar kapabilitas manusia untuk berfungsi. Amartya Sen (dalam Todaro dan Smith, 2011) mengemukakan bahwa “dalam pengertian kebahagiaan, utilitas dapat dicakup dengan baik dalam daftar beberapa keberfungsian yang penting dan relevan dengan kesejahteraan seseorang”.

Sementara itu dalam Islam, untuk mewujudkan kebahagiaan Al-Ghazali (dalam Qusyairi, 2015) menekankan pentingnya arti cinta kepada Allah. Pengetahuan tentang Tuhan merupakan kunci untuk mencintai Allah karena tidak mungkin lahir cinta jika tidak mampu mengetahui dan merasakan indahnya berhubungan dengan sesuatu yang menyenangkan (Qusyairi, 2015).

Semua orang menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya, menurut Aristoteles (dalam Ningsih, 2013) kebahagiaan merupakan tujuan utama dari eksistensi manusia. Setiap orang juga memiliki harapan-harapan yang ingin dicapai guna pemenuhan kepuasan dalam kehidupannya. Keduanya, kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup merupakan bagian dari konsep kesejahteraan subjektif yang mencakup aspek afektif dan kognitif manusia (Ningsih, 2013).

Muskinul (2015) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Sedangkan menurut Dalai Lama (Susanto, 2017: 9) “kebahagiaan bukanlah sesuatu yang siap saji, kebahagiaan bersumber dari tindakan”. Menurut Mahatma (Susanto, 2017: 9) “kebahagiaan terwujud bila ada keselarasan antara apa yang anda pikirkan, apa yang anda katakan, dan apa yang anda lakukan”.

Menurut Alissa (2013), kebahagiaan adalah salah satu bagian penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang dari berbagai umur, serta kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena perasaan senang, baik atau luar biasa yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan yakni sosial, fisik, emosional, dan psikologis. Pendapat senada dikemukakan oleh Ayu (2017: 14) yang menyatakan bahwa “orang yang melakukan sesuatu hal yang baik secara tidak langsung akan merasa lebih bahagia”.

Alberthiene, (2017: 33) menyatakan “kebahagiaan bukan tentang apa yang kita capai, tapi apa yang kita pikirkan, kemudian disalurkan menjadi sikap dan cara pandang”.

Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu. Seligman (2005) mengklasifikasikan emosi positif menjadi tiga kategori yaitu

berhubungan dengan masa lalu, sekarang dan masa depan. Emosi positif terkait dengan masa depan mencakup optimis, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif terkait masa lalu mencakup kepuasan, pemenuhan, kebanggaan dan ketenangan sedangkan emosi positif berkaitan dengan masa kini adalah kesenangan.

Kebahagiaan menurut Seligman (2013) adalah sebuah konstruk tentang hidup yang terpenuhi (*fulfilling life*) sebagai kombinasi dari kelima elemen pembentuk yaitu tentang kondisi positif meliputi positive emotion (P), engagement (E), relationship (R), meaning (M), dan accomplishment (A). Kelima elemen ini disingkat menjadi PERMA.

Pada kontras yang lebih tinggi kesenangan berasal dari kegiatan yang lebih kompleks dan mencakup perasaan seperti kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan kesukaan, puas dalam setiap kesenangan, dan puas hati atas segala hal yang terjadi dalam kehidupan dari setiap individu (Herbyanti, 2009).

Sedangkan menurut Lopez dan Snyder (2009) kebahagiaan adalah secara subjektif merupakan keadaan emosi positif yang muncul dalam diri individu. Setiap orang memiliki pandangan berbeda mengenai arti kebahagiaan. Namun, sebagian ahli mengungkapkan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu yang lebih

ditekankan pada aspek kebermaknaan, aspek hedonik, dan aspek keotentikan.

Kebahagiaan merupakan pengalaman emosi yang menyenangkan, tidak adanya perasaan tidak menyenangkan. Dan sebuah perasaan puas dengan kehidupannya individu tersebut. Orang bahagia akan menyayangi pekerjaannya, memiliki hubungan pertemanan yang berarti atau hubungan romantis, dan cukup sehat. Terkadang ia akan merasa down, mengalami kekecewaan dan kecemasan biasa terhadap kehidupan atau sesekali memiliki keluhan, namun perasaan ini hanya sebagian kecil (Biswas et al, 2007).

Lyubomirsky (2007) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan suatu anggapan yang bersifat subyektif, sehingga makna dari masing-masing individu akan berbeda-beda. Hal tersebut bermula dari penilaian bahwa pada dasarnya setiap kebahagiaan berdasarkan kriteria yang subjektif yang ada pada setiap orang.

Schimmel (2009) menyatakan bahwa kebahagiaan terkadang disebut sebagai kesejahteraan subjektif (*subjective well being*). Selanjutnya menurut Schimmel (2009) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian individu terhadap keseluruhan kualitas hidupnya. Menurut Carr (dalam Jusmiati, 2017) mendefinisikan bahwa kebahagiaan merupakan kondisi psikologis

yang positif ditandai dengan tingginya kepuasan masa lalu, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya emosi positif.

Bastaman (2008) mengatakan bahwa hidup Bahagia adalah Ketika individu melakukan berbagai kegiatan yang menghasilkan karya-karya yang bermanfaat. Memiliki tujuan hidup yang jelas, meningkatkan cara berfikir dan bertindak positif serta berupaya secara optimal untuk mengembangkan potensi dirinya yang meliputi potensi fisik, mental, social dan spiritual. Ciri individu lain yang merasa hidupnya Bahagia adalah dengan memiliki tipe kepribadian yang sehat, hal tersebut dapat ditandai oleh tubuh yang sehat, otak cemerlang, akhlak luhur, sikap tegas, perasaan lembut, keyakinan yang mantap, luwes dalam pergaulan, pandai bersyukur dan ingin agar individu lainpun dapat meraih kebahagiaan seperti mereka.

Berdasarkan definisi yang sudah disampaikan sebelumnya, kebahagiaan dapat diartikan sebagai suatu kondisi dari setiap orang yang bersifat positif, dimana dalam mencapai kebahagiaan maka setiap orang tersebut perlu mengolah, melakukan identifikasi, dan melakukan pelatihan pada dirinya keutamaan (*virtue*) yang dimilikinya serta memakai kekuatan (*strength*) selama ia hidup dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

2. Elemen Kebahagiaan

Menurut Seligman (2013) terdapat 5 elemen kebahagiaan yang disebut dengan PERMA Model, yaitu :

- a. Emosi Positif (*Positive Emotion*) Emosi positif berhubungan dengan kehidupan yang menyenangkan seperti merasa senang dan gembira. Orang yang bahagia melihat kembali ke masa lalu dengan sukacita, melihat ke masa depan dengan harapan, dan menikmati hidup di masa sekarang.
- b. Keterlibatan (*Engagement*) Keterlibatan merupakan aktivitas yang dilakukan oleh individu bukan hanya terkait fisik saja, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut. Keterlibatan bukan hanya pada karir individu saja, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga.
- c. Hubungan yang Positif (*Positif Relationship*) Hubungan positif merupakan relasi positif yang dimiliki individu dengan individu lainnya meliputi perasaan sosial yang terintegrasi, kepedulian dan dukungan, dan kepuasan dengan hubungan sosial.
- d. Makna (*Meaning*) Makna mengacu pada kepercayaan bahwa hidupnya berarti dan merasa terhubung pada sesuatu yang lebih tinggi. Kehidupan akan menjadi baik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal yang lebih luas dan berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna.
- e. Pencapaian (*Accomplishment*).

Accomplishment meliputi keberhasilan individu untuk mencapai tujuan atau goals dengan segala usaha yang telah

dikerjakan. Prestasi adalah tujuan yang dapat dicapai baik itu kecil, sedang atau besar tergantung orangnya.

3. Aspek aspek Kebahagiaan

Menurut Seligman (2005) lima aspek utama kebahagiaan sejati, yaitu:

a. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain

Hubungan positif bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar. Hubungan positif akan tercipta bila adanya dukungan sosial yang membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi sehat secara fisik.

b. Keterlibatan Penuh

Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

c. Penemuan makna dalam keseharian

Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni

menemukan makna dalam apapun yang dilakukan. Individu yang bahagia akan menemukan makna disetiap apapun yang dilakukannya

d. Optimisme yang realistis

Individu yang optimis mengenai masa depan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya. Individu yang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, akan memiliki kontrol yang baik terhadap hidupnya, sehingga memiliki impian dan harapan yang positif tentang masa depan. Hal ini akan tercipta bila sikap optimis yang dimiliki individu bersifat realistis.

e. Resiliensi

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami, melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

Sedangkan menurut Hurlock (2012) terdapat tiga aspek kebahagiaan yaitu sebagai berikut:

a. Sikap menerima

Kebahagiaan adalah bagaimana individu mampu menerima dirinya sendiri dengan apa yang ia miliki tanpa memandang atau membandingkan apa yang menjadi milik

orang lain. Kebahagiaan bergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan orang lain dan apa yang dimiliki, serta bagaimana mempertahankan keseimbangan antara harapan dan prestasi.

b. Kasih sayang

Kasih sayang merupakan hal yang selalu ingin dirasakan oleh seorang individu. Kasih sayang muncul dari sikap penerimaan orang lain terhadap diri sendiri. Semakin diterima baik oleh orang lain, maka semakin banyak kasih sayang yang diharapkan. Dengan semakin banyak kasih sayang yang dirasakan, maka semakin banyak pula kebahagiaan yang dialami oleh individu.

c. Prestasi

Prestasi adalah tercapainya sebuah tujuan dari seorang individu. Kebahagiaan muncul karena adanya prestasi yang diraih oleh seorang individu. Apabila tujuan dari seorang individu kurang realistis, maka akan menimbulkan kegagalan yang berujung pada ketidakbahagiaan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2005) yaitu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimis, namun tetap realistis dan menjadi pribadi yang resilien. Adapun alasan peneliti

menggunakan aspek tersebut sebagai alat ukur penelitian karena pada aspek tersebut sudah tergambar sangat jelas dan terperinci mengenai kebahagiaan sehingga tepat digunakan untuk menjawab dan mendeskripsikan permasalahan dalam penelitian ini.

4. Faktor faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Menurut Mulyono (2015:16) terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia yaitu:

- a. Penghasilan
- b. Usia
- c. Agama
- d. Budaya
- e. Bersyukur kepada tuhan
- f. Aktivitas fisik
- g. Hubungan sosial
- h. Memaafkan
- i. Kualitas hidup
- j. Silaturahmi
- k. Sehat
- l. Menikah

Menurut Seligman (2005) menuturkan bahwa terdapat beberapa faktor-faktor dari kebahagiaan, diantaranya adalah:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang menimbulkan adanya suatu kebahagiaan dari setiap individu di dalam kehidupannya, sebagai berikut:

- a) Faktor instrinsik yaitu faktor dari dalam diri sendiri berupa keinginan bertindak yang disebabkan faktor pendorong dari dalam diri (internal) individu. Individu yang digerakkan oleh motivasi intrinsik, baru akan puas kalau kegiatan yang dilakukan telah mencapai hasil yang terlibat dalam kegiatan itu.
- b) Faktor ekstrinsik, berupa dukungan keluarga dimana ekstrinsik merupakan segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain misalnya kerabat dan keluarga.

b. Faktor Eksternal

Beberapa faktor eksternal yang berkontribusi pada kebahagiaan dari setiap individu di dalam kehidupannya, sebagai berikut:

- a) Agama atau religiusitas, suatu keyakinan, nilai-nilai dan norma-norma hidup yang harus dipegangi dan dijaga dengan penuh perhatian, agar jangan sampai menyimpang dan lepas.

- b) Kehidupan sosial, yaitu interaksi atau hubungan antara manusia satu dengan manusia lain dalam suatu kelompok atau lingkungan dan saling terjadi komunikasi yang kemudian berkembang menjadi saling membutuhkan antara satu sama lain.
- c) Uang, dimana uang memang memegang peran dalam menentukan kebahagiaan seseorang
- d) Pernikahan, dengan perasaan senang, tentram lahir dan batin suami-istri dalam rentang kehidupan perkawinannya.
- e) Kesehatan, seseorang yang terus berpikir positif dan selalu bahagia akan cenderung memiliki kondisi tubuh yang lebih sehat. Kebahagiaan akan memberikan efek bagi tubuh sehingga menjadi lebih sehat.

Lyubomirsky (Yulia Woro Puspitorini, 2012: 41) juga menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu :

a. Pekerjaan dan kualitas kerja

Individu cenderung mendapatkan kebahagiaan jika memperoleh suatu pekerjaan yang sesuai dengan harapan serta tujuan hidupnya. Hal ini juga berdampak positif pada kualitas kerja yang memuaskan.

b. Penghasilan

Secara umum, individu yang memperoleh penghasilan yang cukup atau bahkan lebih, akan merasakan kebahagiaan. Adanya penghasilan juga membuat individu merasa berharga.

c. Keterlibatan Organisasi

Keterlibatan dalam organisasi yang diminati secara spontan ternyata dapat memberi dampak positif bagi individu. Adanya keterlibatan dalam suatu organisasi adalah suatu bentuk aktualisasi individu di dalam pergaulannya.

d. Keterlibatan dalam komunitas social

Orang bahagia lebih terlihat pada relawan dan kelompok pelayanan masyarakat, termasuk agama, politik, pendidikan, dan organisasi kesehatan terkait. Keterlibatan ini merupakan bentuk kegiatan prososial di masyarakat, yaitu tolong menolong sebagaimana manusia adalah makhluk sosial.

e. Hubungan social

Dalam suatu penelitian, Ed Diener (Seligman, 2005: 72) mengungkapkan bahwa, individu yang berbahagia paling sedikit menghabiskan waktu untuk sendirian dan kebanyakan dari mereka bersosialisasi.

f. Persahabatan dan dukungan social

Seligman dalam *Authentic Happiness* (2005: 55) menjelaskan bahwa individu yang berbahagia memiliki lebih

banyak teman dan lebih sering terlibat dalam kegiatan berkelompok dibandingkan dengan mereka yang tidak bahagia.

g. Pernikahan

Individu yang memiliki lebih banyak teman akan lebih mungkin untuk menikah. Pernikahan menganugerahkan berbagai manfaat pada orang-orang yang membuat mereka bahagia. Pernikahan memberikan efek psikologis dan fisik berupa keintiman, keinginan memiliki anak dan membangun rumah, peran sosial sebagai pasangan dan orang tua, dan konteks di mana untuk menegaskan identitas dan membuat cucu (Alan Carr, 2004: 23).

h. Kesehatan (fisik dan mental)

Kondisi kesehatan, baik secara fisik maupun mental cenderung berpengaruh pada kebahagiaan manusia. Seligman (2005: 75) berpendapat jika suatu masalah ringan dalam kesehatan tidak lantas menyebabkan berkurangnya kebahagiaan, tetapi sakit yang parah memang menyebabkan ketidakbahagiaan.

Berdasarkan uraian di atas faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor dari kebahagiaan pada seseorang

C. Kerangka Berfikir

Manusia dalam hidupnya mengalami proses yang tidak berkesudahan dan selalu berkembang, mulai dari masa prenatal hingga lanjut usia. Setiap fase perkembangan dilalui dengan tugas perkembangan masing-masing. Pada fase dewasa madya menyesuaikan diri dengan penurunan kondisi fisik, menyiapkan anak berkeluarga, membangun kepuasan kehidupan dan lain-lain.

Pada tahapan dewasa madya ini anak sudah mulai ada yang kuliah, ada yang bekerja dan berkeluarga. Bagi orang tua yang anaknya masih berada disekitar hal tersebut merupakan suatu kebahagiaan sehingga mereka bisa menikmati masa tuanya masih dekat dengan anak maupun cucunya. Namun fenomena dilapangan banyak orang tua saat ini hidup hanya berdua dengan pasangannya sedangkan anak mereka ada yang kuliah diluar kota, menikah dan tinggal jauh dari orang tuanya. Fenomena seperti diatas dinamakan dengan sindrom sarang kosong (*empty-nest sindrom*), sindrom sarang kosong mengacu pada merasa tekanan, kesedihan, dan atau duka cita yang dialami oleh orang tua setelah anak-anaknya meninggalkan rumah setelah dewasa atau berumah tangga. Hal ini dapat terjadi ketika anak-anaknya pergi karena kuliah atau menikah (Cushman, 2005).

Menurut Mbaeze dan Ukhwandu (2011) *Empty nest syndrome* adalah suatu gangguan psikologis dan patologis yang terjadi ketika anak anak telah beranjak dan tumbuh dewasa sehingga mereka

beranjak meninggalkan rumah. Aspek aspek *empty nest* menurut Mbaeze dan Ukwandu (2011) adalah kehilangan, kesedihan dan kekosongan.

Empty ness syndrome akan lebih dirasakan oleh wanita karena sebagian besar waktu dihabiskan bersama anak-anak, namun laki-laki tetap akan bisa mengalaminya. peristiwa tersebut akan memicu kesedihan pada orang tua yang ditinggalkan anak-anaknya, namun mereka memiliki cara tersendiri untuk menjadi bahagia. Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktifitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan sama sekali (seperti keterlibatan individu secara menyeluruh pada kegiatan yang disukainya) (Seligman, 2005).

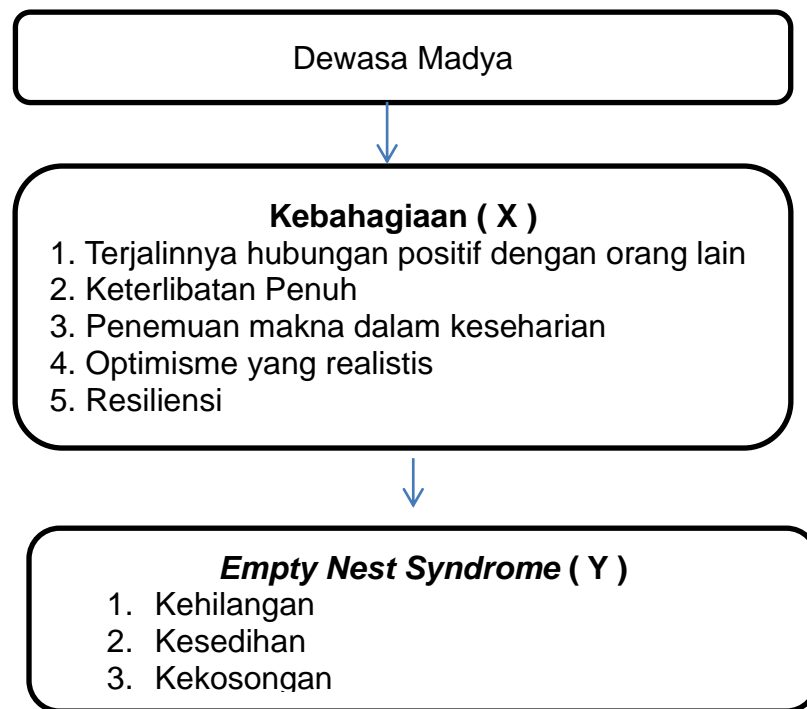
Aspek aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) yaitu Terjalinya hubungan positif dengan orang lain, Keterlibatan Penuh, Penemuan makna dalam keseharian, Optimisme yang realistis, Resiliensi Kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Dikarenakan kebahagiaan tergantung dari pemaknaan terhadap bahagia maka individu memiliki cara masing-masing dalam mencapai kebahagiaan. Hal tersebut termasuk pada orang tua yang mengalami sindrom sarang kosong mereka memiliki banyak persepsi dan pandangan mengenai kebahagiaan atau apa yang membuat mereka merasa bahagia walaupun anak-anak mereka tinggal jauh diluar rumah mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2021) yang berjudul hubungan antara kebahagiaan dalam keluarga dengan kecenderungan mengalami *empty nest* pada lanjut usia. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi sebesar -0.556 dengan taraf signifikan $p=0,000$ yang berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bertaraf tinggi dan berarah negatif antara kebahagiaan dengan *empty nest*. Nilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kebahagiaan maka semakin rendah *empty nest*, serta semakin rendah kebahagiaan maka semakin tinggi *empty nest* pada lansia.

Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Mukhti (2019) menjelaskan bahwa Hal yang membuat orang tua yang mengalami sindrom sarang kosong merasa bahagia adalah bisa berkumpul dengan keluarga inti seperti suami/istri, anak dan cucu. Keluarga menjadi alasan yang utama karena dari hasil penelitian ini alasan mereka merasa bahagia adalah dapat hidup rukun bersama keluarga yang merupakan orang tersayang dan kesuksesan keluarga membuat hidup jadi tenang dan bahagia. Orang yang berperan dalam kebahagiaan mereka adalah keluarga yang terdiri dari orangtua, suami, istri, anak, cucu dan saudara. Kebahagiaan yang mereka terima adalah hubungan yang harmonis, doa, anak yang berbakti, kesuksesan, bantuan, pemenuhan kebutuhan, dan dapat menyiapkan kebutuhan sehari-hari atau semua yang berhubungan keluarga.

Beberapa hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara kebahagiaan dengan *Empty nest syndrome*.

Skema Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Ada Hubungan Kebahagiaan dengan *Empty Nest Syndrom* Pada Orangtua Dewasa di Kel. Limbungan Kec. Rumbai.

Artinya, semakin tinggi Kebahagiaan, maka semakin rendah *Empty Nest Syndrom* pada Orangtua dewasa. Sebaliknya, semakin rendah Kebahagiaan, maka semakin tinggi *Empty Nest Syndrom* pada Orangtua dewasa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Pada penelitian kuantitatif didominasi angka sebagai suatu pengukuran berdasarkan variabel yang telah dioperasionalkan. Data pada penelitian kuantitatif diperoleh dengan melakukan pengukuran terhadap variabel yang diteliti. Analisis data dilakukan menggunakan formula statistik sebagai alat menganalisis gejala yang diteliti (Idrus, 2009). Jenis penelitian ini adalah korelasional menghubungkan variabel yang diteliti sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu melihat hubungan antara *Empty nest syndrome* dengan kebahagiaan.

B. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terbagi dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel dependen. Variabel terikat atau variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Idrus, 2009). Kedua variabel tersebut yaitu Variabel bebas (x) : Kebahagiaan dan variabel terikat (y): *Empty nest syndrome*

C. Definisi Operasional

Adapun definisi Operasional dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. *Empty nest syndrome*

Empty nest syndrome adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan perasaan kesepian dan kesedihan serta kekosongan yang dialami orangtua saat anak anaknya tidak tinggal di rumah lagi untuk beberapa alasan seperti, bekerja, menikah, atau melanjutkan Pendidikan.

2. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah suatu kondisi dari setiap orang yang bersifat positif, dimana dalam mencapai kebahagiaan maka setiap orang tersebut perlu mengolah, melakukan identifikasi, dan melakukan pelatihan pada dirinya keutamaan (*virtue*) yang dimilikinya serta memakai kekuatan (*strength*) selama ia hidup dan diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

D. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2008) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Diketahui populasi dalam penelitian ini adalah Orangtua Dewasa

berumur 40 – 65 tahun dan hanya tinggal berdua yang berdomisili di Kel. Limbungan Kec. Rumbai Timur berjumlah 260 orang. Sedangkan populasi orangtua dewasa yang memiliki anak yang tidak tinggal tinggal di rumah karena sudah menikah, bekerja dan bersekolah jauh dari rumah tidak diketahui.

2. Sampel

Sugiyono (2008) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Azwar (2010) sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang sama dengan yang dimiliki populasinya. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah sampel besarnya lebih dari 100 maka dapat diambil antara 5%-10% atau 20%-25% atau 30-35% atau lebih (Sugiono, 2012: 215).

Jadi populasi dalam penelitian ini adalah 260 orang, jadi diambil 35% nya. Berdasarkan rumus di atas, maka dapat disimpulkan bahwa besar nilai sampel sebanyak 91 orang.

3. Teknik pengambilan sampel

Menurut sugyono (2017) menjelaskan bahwa teknik sampel merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dibagi menjadi dua kelompok yaitu, *probability sampling* dan *non probability sampling*. Menurut sugyono (2017) *probability sampling* adalah

teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Disini penulis menggunakan salah satu teknik dari *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan yang ada dalam populasi itu.

E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Orangtua Dewasa berumur 40 – 65 tahun dan hanya tinggal berdua yang berdomisili di Kel. Limbungan Kec. Rumbai Timur. Penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai bulan agustus 2024.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah dengan skala/kuesioner. Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert, skala yang berisikan pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statement*), yaitu sebuah pernyataan mengenai objek sikap. Pernyataan sikap terdiri dari dua macam, yaitu pernyataan *favourable* (sebuah pernyataan yang berisikan tentang hal-hal yang positif dan mendukung objek sikap yang akan diungkap) dan pernyataan *unfavourable* (sebuah pernyataan yang berisikan hal-hal negatif mengenai objek sikap, bersifat kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkapkan (Azwar, 2012).

Dalam menjawab skala, subyek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan. Untuk pernyataan favourable penilaian bergerak dari angka 4 sampai 1, dan untuk pernyataan unfavourable penilaian bergerak dari angka 1 sampai 4.

Skor untuk jawaban pernyataan dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3.1 Pengskoran Nilai *Aitem*

NO	Respon	Skor	
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2	Sesuai (S)	3	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala penelitian yaitu skala *Empty nest syndrome* dan *Kebahagiaan*.

1. Skala *Empty nest syndrome*

Data *Empty nest syndrome* diperoleh dengan menggunakan skala *Empty nest syndrome* yang diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Yulia (2021) berdasarkan teori Mbaeze dan Ukwandu (2011) yang kemudian disusun kembali oleh peneliti dengan mengubah dan menambahkan beberapa aitem. *Empty nest syndrome* diungkap melalui skala *Empty nest syndrome* yang terdiri beberapa aspek yaitu kehilangan, kesedihan dan kekosongan.

Berikut *blueprint* dari instrument penelitian yang digunakan dalam skala *Empty nest syndrome*

Tabel 3.2 *Blueprint Empty nest syndrome*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. Kehilangan	Kehilangan peran , merasa kehilangan anak, dan suasana lingkungan yang dahulu dan mencemaskan keadaan anak	1,2,4,5,7,11,20,21,27	19,24,28,29,	13
2. kesedihan	Merasa sedih, kurang bersemangat dan jarang berkomunikasi	3,6,10,14,18,22,23	13,16,17	10
3. kekosongan	Rutinitas berkurang, merenung, dan perasaan terasingkan	8,9,15,26	12,25	6
				29

2. Skala Kebahagiaan

Data kebahagiaan diperoleh dengan menggunakan skala kebahagiaan yang diadaptasi dari skala yang dibuat oleh Fitri (2021) berdasarkan teori Seligman (2005). Kebahagiaan diungkap melalui skala kebahagiaan yang terdiri dari aspek yaitu Terjalannya hubungan positif dengan orang lain, Keterlibatan Penuh, Penemuan makna dalam keseharian, Optimisme yang realistis, Resiliensi.

Tabel 3.3 *Blueprint Skala Kebahagiaan*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. Menjalin hubungan positif dengan orang lain	Keterampilan atau keahlian berhubungan dengan oranglain	3,20	5,26	4
	Mampu mencapai sesuatu yang diinginkan	7	13	2
2. Keterlibatan penuh	Ikut aktif sepenuhnya dalam pekerjaan yang mereka tekuni	6	23	2
	Terlibat dalam aktifitas lain seperti hobi dan aktifitas bersama keluarga	1,19	10,24	4
	Hati dan pikiran ikut serta dalam melakukan aktifitas	33	36	2
3. Penemuan Makna dalam keseharian	Temukan makna dalam aktifitas sehari hari yang dilakukan	15,25	4,29	4
	Mengagumi keagungan Tuhan lewat ciptaanNya	17,31	21,34	4
4. Optimis namun tetap realists	Tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan harapan	9	16	2
	Harapan selalu menguatkan	11	32	2
	Berpikir realistik	30	2	2
5. Menjadi pribadi yang resilien	Tindakan nyata yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan kita	18	12	2
	Kemampuan untuk bangkit dari peristiwa terpahit sekalipun	14,28	8,35	4
	Peristiwa buruk juga membawa kebaikan	22	27	2
Total				36

G. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Azwar (2009), validitas yang berasal dari kata *validity* merupakan hal yang berkaitan dengan ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut.

Jenis validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengukuran terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgment* (Azwar, 2009) dalam hal ini, *professional judgment* dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber seminar.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, dapat dijelaskan bahwa untuk variabe X (Kebahagiaan) ada 29 item pertanyaan yang disediakan oleh peneliti, setelah diuji coba item tersebut valid keseluruhan. Jadi dapat disimpulkan bahwa yang dijadikan sebagai instrumen penelitian untuk variabel kebahagiaan terdiri dari 29 item pertanyaan. Pengujian validitas ini berdasarkan jawaban 20 responden terhadap angket yang disebarakan.

Selanjutnya untuk variabel Y, berdasarkan hasil yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan bahwa untuk variabe Y (*Empty*

nest syndrome) ada 36 item pertanyaan yang disediakan oleh peneliti, setelah diuji coba item tersebut valid keseluruhan. Jadi dapat disimpulkan bahwa yang dijadikan sebagai instrumen penelitian untuk variabel Y terdiri dari 36 item pertanyaan. Pengujian validitas ini berdasarkan 20 jawaban responden terhadap angket yang disebarakan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*, pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel. Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keajegan, konsistensi, kestabilan dan sebagainya namun ide pokok dalam reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2009)

Tabel 3.4 Hasil Reliabilitas X (Kebahagiaan)

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Sampel
0.987	20 Item

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa variabel X (Kebahagiaan) semuanya dinyatakan reliabel. Sesuai dengan teori yang dijelaskan bahwa instrumen dikatakan reliabel jika hasil dari *Cronbach's Alpha* pada tabel menunjukkan angka > 0.6 . Dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.987. Hal ini menunjukkan bahwa $0.987 > 0.6$ sehingga instrumen penelitian

untuk variabel kebahagiaan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian riset selanjutnya.

Tabel 3.5 Hasil Reliabilitas Y (*Empty nest syndrome*)

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Sampel
0.966	20 Item

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa variabel Y (*Empty nest syndrome*) semuanya dinyatakan reliabel. Sesuai dengan teori yang dijelaskan bahwa instrumen dikatakan reliabel jika hasil dari *Cronbach's Alpha* pada tabel menunjukkan angka > 0.6. Dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.966. Hal ini menunjukkan bahwa $0.966 > 0.6$ sehingga instrumen penelitian untuk variabel Y (*Empty nest syndrome*) dapat digunakan sebagai instrumen penelitian riset selanjutnya.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik parametrik yaitu *product moment* yang digunakan untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel X (Kebahagiaan) dengan variabel Y (*Empty nest syndrome*). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *product moment* melalui bantuan SPSS 22 for windows, adapun analisisnya sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebagai uji yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel dalam sebuah penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS 22 dengan menggunakan metode *One Sample Kolomogorov Smirnov* dengan kriteria jika nilai signifikan lebih dari > 0.05 maka data tersebut berdistribusi normal, sebaliknya jika hasil nilai signifikannya kurang dari < 0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal (Amini, 2020: 36).

2. Analisis Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear secara signifikan atau tidak antara variabel X dengan variabel Y. Data yang dikatakan baik seharusnya terdapat hubungan yang linear. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear positif apabila *curva* tersebut berbentuk garis miring dari kiri ke arah kanan atas dan dikatakan mempunyai hubungan linear negatif jika *curva* tersebut berbentuk garis miring dari kiri ke arah kanan bawah.

3. Korelasi Product Moment Person

Uji hipotesis adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui berapa persen pengaruh dan hubungan secara linear antara variabel independen terhadap variabel dependen. Selain itu hasil

uji hipotesis ini juga akan memprediksi suatu nilai variabel dependen berdasarkan variabel independen.

4. Koefisien Korelasi

Koefisien korelasi (R) adalah indeks atau bilangan yang digunakan untuk mengukur derajat hubungan antar variabel. Hal ini meliputi kekurangan hubungan dan bentuk hubungan. Fungsi utama dari analisis korelasi adalah untuk menentukan seberapa erat hubungan antara variabel, hal ini dapat digunakan tabel interpretasi koefisien korelasi sebagai berikut ini:

Tabel 3.6 : Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.80-1.000	Sangat Kuat
0.60-0.799	Kuat
0.40-0.599	Cukup Kuat
0.20-0.399	Rendah
0.00-0.199	Sangat Rendah

Sumber Data: Ridwan dan Sunarto, 2009

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan skala angket kepada subjek. Subjek dalam penelitian ini adalah Orangtua Dewasa berumur 40 – 65 tahun dan hanya tinggal berdua yang berdomisili di Kel. Limbungan Kec. Rumbai Timur. Dari 65 skala yang peneliti berikan kepada 91 responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini kembali semua dengan utuh dan pernyataan dalam skala tersebut terjawab seluruhnya tanpa ada nomor yang terlewat oleh sampel orang dewasa.

Pengisian skala tidak ada jawaban yang dianggap salah, sehingga dalam memberikan jawaban subjek tidak merasa mempunyai beban apapun karena tidak ada sangkut pautnya dengan rutinitas yang dilakukan dan skala yang diberikan kepada subjek dikumpulkan pada hari peneliti langsung ke lapangan.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Limbungan Timur Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru Provinsi Riau. Penelitian ini dimulai pada tanggal 14 Agustus sampai dengan 24 Agustus 2024. Penyebaran skala dilakukan dengan cara membagikan secara langsung skala penelitian di lapangan kepada sampel penelitian.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi dan Kategorisasi Penelitian

Pada penelitian ini menyampaikan gambaran secara umum data penelitian yang kami peroleh secara langsung dilapangan. Deskripsi variabel penelitian ini bisa dilihat dari *mean Hipotetik* dan *mean Empirik* dan juga deskripsi gambaran model deskripsi normal. Apabila nilai rata-rata hasil penelitian (empirik) lebih tinggi dari nilai yang rata-rata diharapkan sebelumnya (hipotetik), maka dapat diambil kesimpulan bahwa kelompok yang diteliti memiliki kondisi yang lebih baik dari aspek yang sedang diamati, dan sebaliknya jika nilai yang didapatkan rata-rata pada hasil penelitian lebih rendah maka kondisi kelompok tersebut dianggap kurang baik. Perbedaan nilai empiric dan hipotetik dapat dilihat pada lampiran dibawah ini,

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Y	91	69	112	8313	91.35	8.025
X	91	94	144	11045	121.37	11.477
Valid N (listwise)	91					

Berdasarkan tabel diatas dapat di tarik penjelasan hasil statistic yang menunjukkan *Empty nest syndrome* yang dimana sampel penelitian menunjukkan 91 sample memiliki nilai maksimal sebesar 112 dan nilai minimum di berkisar 69 dengan besaran mean 91,35 serta mendapatkan standar deviasi senilai 8,925. Sementara itu

variabel kebahagiaan memiliki nilai maksimal sebesar 144 dan nilai minimum 94 dengan mean didapat 121,37 serta standar deviasi sebesar 11,477. Berdasarkan deskripsi data di atas, dapat digunakan untuk melakukan kategorisasi kedua variabel penelitian. Kategorisasi dilakukan pada setiap variabel dengan menetapkan kriteria kategori. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa skor subjek adalah estimasi dalam populasi dan skor subjek dalam populasi terdistribusi secara normal menurut kurva normal standar (Azwar, 2013). Kategorisasi hipotetik yang akan digunakan adalah kategorisasi jenjang berdasarkan distribusi normal.

Tabel 4.2 Norma Kategorisasi

Norma	Kategorisasi
$X < (\mu - 1.0 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1.0 \sigma) \leq X < (\mu + 1.0 \sigma)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1.0 \sigma)$	Tinggi

Keterangan: μ = mean, σ = standar deviasi

Pada skala *Empty nest syndrome* terdiri dari 29 item, yang dimana item disebarikan secara langsung kepada sampel, dengan demikian dapat di lihat standar skor X_{\min} adalah $1 \times 29 = 29$, dan skor tertinggi X_{\max} adalah $4 \times 29 = 116$, range yaitu $116 - 29 = 87$, mean yaitu $(116+29) / 2 = 72,5$ dan standar deviasi sebesar $72,5 / 6 = 12,08$. Sedangkan pada skala kebahagiaan skor X_{\min} adalah $1 \times 36 = 36$, dan skor tertinggi X_{\max} adalah $4 \times 36 = 144$, range yaitu $144 - 36 = 108$, mean yaitu $(144+36)/2 = 90$ dan standar deviasi $90/6 = 15$.

Tabel 4.3 Descriptive Statistics Hipotetik

	N	Min	Max	Mean	SD
Y	91	29	116	72,5	12,08
X	91	36	144	90	15
Valid N (listwise)	91				

a. Empty nest syndrome

Kategorisasi ini bertujuan untuk menempatkan individu dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.

Tabel 4.4 Kategorisasi *Empty nest syndrome*

Variabel	Interval	Frekuensi	%	Kategorisasi
<i>Empty nest syndrome</i>	$X < (60,42)$		-	Rendah
	$(60,42) \leq X < (84,58)$	18	19,78%	Sedang
	$X \geq (84,58)$	73	80,22%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat dijabarkan bahwa tidak ada responden yang berada dalam kategori rendah, 18 responden atau 19,78% berada dalam kategori sedang, 73 responden berada pada kategori tinggi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa responden memiliki *Empty nest syndrome*.

b. Kebahagiaan

Kategorisasi ini bertujuan untuk menempatkan individu dalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.

Tabel 4.5 Kategorisasi Kebahagiaan

Variabel	Interval	Frekuensi	%	Kategorisasi
Kebahagiaan	$X < (75)$		-	Rendah
	$(75) \leq X < (105)$	4	4.39%	Sedang
	$X \geq (105)$	87	95.6%	Tinggi

Dari tabel diatas dapat dijabarkan bahwa tidak ada responden yang berada dalam kategori rendah, 4 responden atau 4,39% berada dalam kategori sedang, 87 responden (95,6%) berada pada kategori tinggi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa responden memiliki *kebahagiaan*.

2. Hasil Uji Normalitas

Untuk memeriksa apakah data mengikuti pola distribusi normal, dilakukan uji normalitas. Dalam penelitian ini, uji Kolmogorov-Smirnov digunakan. Jika nilai signifikansi asimtotik (Asymp. Sig.) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Nest Syndrome	Kebahagiaan
N		91	91
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	91.35	121.37
	Std. Deviation	8.025	11.477
Most Extreme Differences	Absolute	.066	.066
	Positive	.066	.066
	Negative	-.050	-.036
Test Statistic		.066	.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel output SPSS diatas maka ditemukan nilai signifikansi Asymp Sig (2-tailed) sebesar 0.200 lebih besar dari 0,05. Maka dapat diambil keputusan dalam uji normalitas kolmogorof simrnov, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Asumsi atau prasyarat normalitas dalam model linear regresi sudah dapat terpenuhi.

3. Hasil Uji Linieritas

Analisis linieritas sangat penting untuk memahami karakteristik hubungan antara variabel-variabel penelitian. Hubungan ini dapat dikategorikan sebagai searah (positif) atau berlawanan arah (negatif) berdasarkan pola perubahan nilai variabel.

Tabel 4.7 Uji Linieritas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nest Syndrome * Kebahagiaan	Between Groups	(Combined)	3163.397	37	85.497	1.721	.035
		Linearity	1214.206	1	1214.206	24.438	.000
		Deviation from Linearity	1949.191	36	54.144	1.090	.382
	Within Groups	2633.350	53	49.686			
Total			5796.747	90			

Dasar pengambilan keputusan pada metode uji linieritas berpedoman pada dasar membandingkan nilai signifikansi (sig.) dengan 0.05 yang dimana jika nilai *Deviation from Linearity* Sig. >

0,05, Maka ada hubungan yang linear secara signifikan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*. Dalam hal ini dapat diambil keputusan berdasarkan hasil SPSS diatas bahwa nilai *Deviation from Linearity Sig.* adalah $0.382 > 0.05$, oleh karena itu disimpulkan terdapat pengaruh yang linear secara signifikan antara variabel kebahagiaan dengan variabel *Empty nest syndrome*.

4. Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis hubungan antara kebahagiaan terhadap *Empty nest syndrome*. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment person* untuk menentukan jawaban dari hipotesis yang dilakukan

Tabel 4.8 Correlations

		Y	X
Y	Pearson Correlation	1	.458**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	91	91
X	Pearson Correlation	.458**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	91	91

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan Nilai Signifikansi Sig. (2-tailed): Dari tabel output di atas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara kebahagiaan (X) dengan *Empty Nest Syndrome* (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *kebahagiaan* dengan variabel *Empty nest syndrome*. Berdasarkan Nilai r hitung

diketahui nilai r hitung untuk hubungan *Burnout* (X) dengan *Spiritual Well-being* (Y) adalah sebesar $0,458 > r$ tabel 0.202 , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang kuat antara variabel *kebahagiaan* dengan variabel *Empty nest syndrome*. Karena r hitung atau *Pearson Correlations* dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif atau dengan kata lain semakin meningkatnya kebahagiaan seseorang maka akan semakin rendah *Empty nest syndrome* nya.

Setelah dilakukan uji korelasi, didapatkan skor Pearson Correlation sebesar $0,458$. Dari skor tersebut, kemudian ditentukan keeratan korelasi dengan tabel berikut:

Tabel 4.9 Keeratan Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.80-1.000	Sangat Kuat
0.60-0.799	Kuat
0.40-0.599	Cukup Kuat
0.20-0.399	Rendah
0.00-0.199	Sangat Rendah

Berdasarkan skor yang diperoleh dan ketentuan tabel keeratan, korelasi kedua variabel X dan Y yang diteliti memiliki keeratan korelasi positif pada taraf moderate/Cukup Kuat.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan positif antara kebahagiaan terhadap *Empty nest syndrome*. Hasil penelitian ini dapat dikuatkan dan serupa dengan penelitian hasil

penelitian yang dilakukan oleh Wu, Sun, Zhang, Tao, dan Cui (2010) bahwa sebesar 80,94% orangtua mengalami kesepian saat berada pada periode empty nest. Selain itu, dalam hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa ketika seseorang mengalami perasaan negatif tinggi, maka kemampuannya dalam menjalin hubungan sosial pun rendah.

Mbaeze dan Ukhwandu (2011) *Empty nest syndrome* adalah suatu gangguan psikologis dan patologis yang terjadi ketika anak-anak telah beranjak dan tumbuh dewasa sehingga mereka beranjak meninggalkan rumah. Aspek-aspek *empty nest* menurut Mbaeze dan Ukhwandu (2011) adalah kehilangan, kesedihan dan kekosongan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mukhti (2019) dengan judul Kebahagiaan pada Orangtua yang mengalami *syndrom* sarang kosong. Dalam penelitian ini Metode pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan *kuesioner* terbuka dimana informan diberikan kebebasan untuk menjawab pertanyaan menurut pengertian, logika, istilah dan gaya bahasa informan sendiri. Informan didalam penelitian ini dipilih melalui *purposive sample*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan orang tua yang mengalami *sindrom* sarang kosong lebih pada keluarga, bisa berkumpul, mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan doa. Orang yang paling berperan dalam kebahagiaan adalah keluarga inti seperti pasangan, anak, dan cucu

Aspek aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005) yaitu Terjalannya hubungan positif dengan orang lain, Keterlibatan Penuh, Penemuan makna dalam keseharian, Optimisme yang realistis, Resiliensi Kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Dikarenakan kebahagiaan tergantung dari pemaknaan terhadap bahagia maka individu memiliki cara masing-masing dalam mencapai kebahagiaan. Hal tersebut termasuk pada orang tua yang mengalami sindrom sarang kosong mereka memiliki banyak persepsi dan pandangan mengenai kebahagiaan atau apa yang membuat mereka merasa bahagia walaupun anak-anak mereka tinggal jauh diluar rumah mereka.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis yang telah peneliti lakukan terkait dengan hubungan yang signifikan positif antara kebahagiaan dengan *Empty nest syndrome* pada dewasa. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebahagiaan dengan *Empty nest syndrome* pada dewasa dengan nilai koefisien sebesar 0.458 atau 45.8%. Nilai R 0.458 ini berada pada rentang 0.40 - 0.599 dengan kategori cukup kuat. Maka hubungan antara kebahagiaan dengan *Empty nest syndrome* adalah sebesar 45.8% dengan kategori cukup kuat.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil dari penelitian di atas, maka saran yang perlu disampaikan berkaitan dengan kebahagiaan dengan *Empty nest syndrome* pada dewasa kepada pihak terkait dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dewasa yang mengalami *Empty nest syndrome*

Diharapkan kepada orang dewasa atau lanjut usia yang mengalami *Empty nest syndrome* untuk meningkatkan kebahagiaan dengan menerima kenyataan bahwa sudah saatnya untuk menjalani sebuah masa dimana anak-anak tidak selama akan tinggal bersama dan dengan menyakinkan bahwa dirinya

mampu melakukan sesuatu. Selain itu, disarankan untuk menambah pengetahuan dan memahami hal-hal yang berhubungan dengan *Empty nest syndrome*. Misalnya dengan aktif membaca buku dan berbagi pengalaman dengan ibu-ibu lain. Lanjut usia juga disarankan untuk berpartisipasi dalam kegiatan masyarakat dan kehidupan sosial, mengembangkan minat lama atau membangun minat baru, serta memelihara hewan peliharaan atau tanaman bagi yang pernah atau yang tidak terganggu dalam melakukannya.

2. Keluarga yang memiliki lanjut usia yang mengalami *Empty nest syndrome*

Untuk pasangan disarankan agar tetap menjaga komunikasi dengan baik, memberikan perhatian, melibatkan kegiatan bersama dan membantu dalam meningkatkan *self acceptance* dengan menyakinkan bahwa sang istri mampu melakukan sesuatu. Untuk anak disarankan agar lebih sering menyempatkan diri berkunjung meskipun hanya sebentar, serta menjaga komunikasi.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang memiliki keterkaitan untuk meneliti tema yang sama diharapkan untuk lebih spesifik dalam menentukan variabel. Dan disarankan juga untuk menggunakan variabel lain yang berkaitan dengan Empty Nest Syndrom selain

kebahagiaan atau menambahkan variabel yang lain guna memperkaya kajian psikologi

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Winda.R. 2014. Hubungan Aktivitas Waktu Luang dengan Kualitas Hidup pada Dewasa Madya. *Jurnal Uin-Suska*
- Annisa.2021.Hubungan Antara Kebahagiaan Dalam Keluarga Dengan Kecenderungan Mengalami Emptynest Pada Lansia. *Skripsi Universitas putra Indonesia*
- Amini, Siti Aisyah, 2020. Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Minat Belajar Mengaji Al-Qur'an Anak-Anak Di Desa Huta Lombang Lubis Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal. *Skripsi. Program Studi Pendidikan Agama Islam. Fakultas Agama Islam. Universitas Islam Riau.*
- Assegaf, Ulfa Zakiya. 2019. Hubungan Konsep Diri Terhadap *Empty nest syndrome* Pada Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Jrebeng Kulon Kecamatan Kedopok Kota Probolinggo. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.*
- Borland, D.C. 1982. A cohort analysis approach to the *Empty nest syndrome* among three ethnic groups woman: A theoretical position. *Journal of Marriage and the Family*,44
- Darmayanthi, Mei Aryani. 2016. "Upaya Upaya Mencegah Sindrom Sarang Kosong Pada Lanjut Usia Di Bangunpapan". *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Kosenling* 5(11); 466-74
- Darmayanthi.2019. Proses Penyesuaian Diri Pada Perempuan Dewasa Madya Yang Berada Pada Fase Sarang Kosong. *Jurnal Psikologi Udayana:Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*
- Hidayatullah, M.S & Raina, M. L. (2017). Makna Bahagia pada Lajang Dewasa Madya. *Jurnal ecopsy*. Vol 4. No 2.
- Hurclock, E, B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Hurlock. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B.2013. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana

- Mbaze, I, and Elochukwu Ukwandu. 2011. "Empty-Nest Syndrome, Gender and family size as Predictors of Aged's Adjustment Pattern." *Pakistan Journal of Social Science* 8(4):
- Muhith Abdul. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta; Cv Andi Offset
- Mukti, Patria dan Endang. (2019). Kebahagiaan Pada Orangtua Yang Mengalami Sindrom Sarang Kosong. *Jurnal Psikohumanika*, Volume XI, No 2 Desember 2019
- Ningsih, A. (2013). *Konsep Kebahagiaan dalam Filsafat dan Psikologi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Papalia, Diane E., S Olds, and Ruth Duskin Felman. 2009. *Human Development: Perkembangan Manusia*. 10th ed. Jakarta. Salemba Humanika
- Papalia, Diana.E dan Feldman, Ruth Duskin. 2013. *Experience Human Development: Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Qusyairi, I. (2015). *Jalan Cinta Para Pejuang: Menggapai Cinta Ilahi Melalui Hikmah dan Makrifat Sufi*. Jakarta: Republika.
- Ridwan dan Sunarto. 2009. *Pengantar Statistik Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi Dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Suardiman, P, S. (2011). *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Santrock, John W. 2011. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup, jilid 2)*, Jakarta: Erlangga.
- Singh, Vijaylaxmi, and Babita Dubey. 2017. "A study of Empty nest syndrome among Middle Aged Men and Woman". *International Journal of Current Reserch* 9(4).
- Seligman, Martin E.P. 2005. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung. PT. Mizan Pustaka.
- Sutikno, E. (2011). Hubungan Antara Fungsi Keluarga dan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kedokteran Indonesia* , 2 (1)

Todaro, M. P., & Smith, S. C. (2011). *Economic Development*. Boston:
Addison-Wesley.

Widyanto Faisalo Chandra. 2014. *Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta:
Nuha Medik.

LAMPIRAN

Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Y	91	69	112	8313	91.35	8.025
X	91	94	144	11045	121.37	11.477
Valid N (listwise)	91					

Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Nest Syndrome	Kebahagiaan
N		91	91
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	91.35	121.37
	Std. Deviation	8.025	11.477
Most Extreme Differences	Absolute	.066	.066
	Positive	.066	.066
	Negative	-.050	-.036
Test Statistic		.066	.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nest Syndrome *	Between	(Combined)	3163.397	37	85.497	1.721	.035
Kebahagiaan	Groups	Linearity	1214.206	1	1214.206	24.438	.000
		Deviation from Linearity	1949.191	36	54.144	1.090	.382

Within Groups	2633.350	53	49.686		
Total	5796.747	90			

1,59 berdasarkan f tabel

Distribution Nilai Tabel $F_{0,05}$
Degrees of freedom for Nominator

D		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	15	20	24	30	40	60	120	∞
g	1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	244	246	248	249	250	251	252	253	254
r	2	18,5	19,0	19,2	19,2	19,3	19,3	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,4	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5
e	3	10,1	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,89	8,85	8,81	8,79	8,74	8,70	8,66	8,64	8,62	8,59	8,57	8,55	8,53
s	4	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,91	5,86	5,80	5,77	5,75	5,72	5,69	5,66	5,63
o	5	6,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,77	4,74	4,68	4,62	4,56	4,53	4,50	4,46	4,43	4,40	4,37
f	6	5,99	5,14	4,76	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,00	3,94	3,87	3,84	3,81	3,77	3,74	3,70	3,67
r	7	5,59	4,74	4,35	4,12	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,64	3,57	3,51	3,44	3,41	3,38	3,34	3,30	3,27	3,23
e	8	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,35	3,28	3,22	3,15	3,12	3,08	3,04	3,01	2,97	2,93
d	9	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,14	3,07	3,01	2,94	2,90	2,86	2,83	2,79	2,75	2,71
o	10	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,98	2,91	2,85	2,77	2,74	2,70	2,66	2,62	2,58	2,54
f	11	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,85	2,79	2,72	2,65	2,61	2,57	2,53	2,49	2,45	2,40
r	12	4,75	3,89	3,49	3,26	3,11	3,00	2,91	2,85	2,80	2,75	2,69	2,62	2,54	2,51	2,47	2,43	2,38	2,34	2,30
e	13	4,67	3,81	3,41	3,13	3,03	2,92	2,83	2,77	2,71	2,67	2,60	2,53	2,46	2,42	2,38	2,34	2,30	2,25	2,21
d	14	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,76	2,70	2,65	2,60	2,53	2,46	2,39	2,35	2,31	2,27	2,22	2,18	2,13
o	15	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,71	2,64	2,59	2,54	2,48	2,40	2,33	2,29	2,25	2,20	2,16	2,11	2,07
f	16	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,42	2,35	2,28	2,24	2,19	2,15	2,11	2,06	2,01
r	17	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,61	2,55	2,49	2,45	2,38	2,31	2,23	2,19	2,15	2,10	2,06	2,01	1,96
e	18	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,34	2,27	2,19	2,15	2,11	2,06	2,02	1,97	1,92
d	19	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,54	2,48	2,42	2,38	2,31	2,23	2,16	2,11	2,07	2,03	1,98	1,93	1,88
o	20	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,51	2,45	2,39	2,35	2,28	2,20	2,12	2,08	2,04	1,99	1,95	1,90	1,84
f	21	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,49	2,42	2,37	2,32	2,25	2,18	2,10	2,05	2,01	1,96	1,92	1,87	1,81
r	22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,46	2,40	2,34	2,30	2,23	2,15	2,07	2,03	1,98	1,94	1,89	1,84	1,78
e	23	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,44	2,37	2,32	2,27	2,20	2,13	2,05	2,01	1,96	1,91	1,86	1,81	1,76
d	24	4,26	3,40	3,01	2,78	2,62	2,51	2,42	2,36	2,30	2,25	2,18	2,11	2,03	1,98	1,94	1,89	1,84	1,79	1,73
o	25	4,24	3,39	2,99	2,76	2,60	2,49	2,40	2,34	2,28	2,24	2,16	2,09	2,01	1,96	1,92	1,87	1,82	1,77	1,71
f	30	4,17	3,32	2,92	2,69	2,53	2,42	2,33	2,27	2,21	2,16	2,09	2,01	1,93	1,89	1,84	1,79	1,74	1,68	1,62
r	40	4,08	3,23	2,84	2,61	2,45	2,34	2,25	2,18	2,12	2,08	2,00	1,92	1,84	1,79	1,74	1,69	1,64	1,58	1,51
e	50	4,08	3,18	2,79	2,56	2,40	2,29	2,20	2,13	2,07	2,02	1,95	1,87	1,78	1,74	1,69	1,63	1,56	1,50	1,41
d	60	4,00	3,15	2,76	2,53	2,37	2,25	2,17	2,10	2,04	1,99	1,92	1,84	1,75	1,70	1,65	1,59	1,53	1,47	1,39
o	100	3,94	3,09	2,70	2,46	2,30	2,19	2,10	2,03	1,97	1,92	1,85	1,80	1,68	1,63	1,57	1,51	1,46	1,40	1,28
f	120	3,92	3,07	2,68	2,45	2,29	2,18	2,09	2,02	1,96	1,91	1,83	1,75	1,66	1,61	1,55	1,50	1,43	1,35	1,22
r	∞	3,84	3,00	2,60	2,37	2,21	2,10	2,01	1,94	1,88	1,83	1,75	1,67	1,57	1,52	1,46	1,39	1,32	1,22	1,00

Uji Hipotesis

Correlations

Notes

Output Created		03-NOV-2024 22:53:10
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>

	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	91
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=Y X /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,02

Correlations

		Y	X
Y	Pearson Correlation	1	.458**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	91	91
X	Pearson Correlation	.458**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	91	91

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).