

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Empty nest merupakan salah satu tahapan dalam siklus kehidupan keluarga, dimana orangtua mengalami suatu perubahan baru (Bassof, dalam Santrock, 2002). Perubahan yang terjadi berupa peristiwa *launching children* dan dimulai saat usia dewasa madya (Glick, dalam 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 orangtuanya.

Peristiwa *launching children* ini akan dialami oleh setiap orangtua dalam tahap kehidupan keluarga dan dapat mempengaruhi kondisi di dalam keluarga. Sebab orangtua dituntut untuk terus mengembangkan diri dengan baik setelah anak meninggalkan rumah, sehingga mampu menghadapi berbagai hal saat periode *empty nest* (Carter & Mc Goldrick, 1980). Harkins (dalam Raup & Myers, 1989) mengatakan bahwa *empty nest* didefinisikan sebagai keadaan dimana anak telah tumbuh dewasa dan tidak lagi tinggal bersama orangtua. Orangtua menganggap bahwa peristiwa ini sebagai suatu hal yang penting karena adanya tanggung jawab untuk melepas anak menuju kehidupan yang lebih dewasa dan mandiri (Santrock, 2004). Umumnya, orangtua akan merasakan suatu kebanggaan pada anak yang telah dewasa dan mandiri. Di sisi lain, kepergian anak dari rumah dapat menjadi sumber masalah bagi orangtua (Papalia, Olds, & Feldman, 2013). Masalah yang muncul akibat ketidakhadiran anak ini berdampak pada gejala psikologis dan krisis identitas pada orangtua (Bassof, dalam Santrock, 2002).

Periode *empty nest* kerap kali diangkat pada artikel psikologi populer. Sebagai contoh, situs *Psychology Today* memuat tentang definisi, gejala, faktor penyebab *empty nest*, hingga beberapa rekomendasi *treatment* yang dilakukan (www.psychologytoday.com). Menurut Karen L. Fingerman, seorang Profesor

Psikolog dalam artikel “*An Empty Nest Can Promote Freedom, Improved Relationships*”, saat ini mulai banyak peneliti yang tertarik dengan kondisi psikologis orangtua saat periode *empty nest* (Clay, 2003). Selain itu, para peneliti tersebut juga masih melakukan proses pembuktian dari dampak periode *empty nest*. Seperti halnya publikasi artikel dalam situs psikologi populer APA (*American Psychological Association*) yang membahas terkait dengan *empty nest*, bahwa masih terdapat beberapa perdebatan kondisi orangtua pada periode *empty nest* ini. Sejalan dengan hal itu, publikasi terkait dengan topik periode *empty nest* masih belum banyak ditemukan, terutama pada literatur-literatur di Indonesia baik dalam sumber artikel dan terlebih lagi penelitian ilmiah.

Penelitian yang dilakukan oleh Lai (2002) menunjukkan hasil bahwa 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 (Seiffen-Krenke, 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, dalam Santrock, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Liu dan Guo (2007) menunjukkan bahwa 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 afek negatif, yaitu munculnya perasaan cemas, depresi, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri, dan perasaan malu (Baron dan Byrne, 2005).

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 (Perlman & Peplau, 1982).

Menurut Paul, Ayis, dan Ebrahim (2006) kesepian seringkali dianggap sebagai masalah yang serius dan erat kaitannya dengan depresi dan masalah besar lainnya, serta menjadi salah satu faktor risiko terjadinya gejala depresi. Kesepian juga berkaitan dengan penilaian subjektif dan negatif dari kesenjangan antara kuantitas individu, apa yang diinginkan, dan kualitas hubungan sosial (Anderson, 1998). Kesepian ini muncul sebagai respon dari tidak memiliki seseorang dalam menjalin suatu hubungan (Weiss, dalam Perlman & Peplau, 1982). Kondisi ini akan membuat individu merasa bersalah dan perasaan tidak berguna bagi lingkungan sosialnya (Ozodasik, 2001).

Beberapa penelitian menemukan bahwa tingkat kesepian yang tinggi berkaitan dengan tingkat depresi, kesejahteraan emosional, kesehatan fisik dan

mental (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley & Thisted, 2006; Lee & Ishii-Kuntz, 1987; Hawkley & Cacioppo, 2010 dalam Ayalon, Ezra, & Palgi, 2013). Selain itu, hasil penelitian Beyaztas, Kurt dan Bolayir (2012) menemukan bahwa perasaan sepi orangtua juga erat kaitannya dengan perasaan tidak bahagia. Pada dasarnya, kesepian tersebut dapat berkurang apabila mendapatkan dukungan sosial dari teman atau tetangga, pasangan, terutama dukungan dari anak yang tinggal bersama, serta dengan meningkatkan perasaan kasih sayang (Chalise, Saito, Takahashi, & Kai, 2007; Long & Martin, 2000). Dengan demikian, orangtua yang berada pada periode *empty nest* membutuhkan dukungan dari anak yang meninggalkan rumah agar tidak mengalami perasaan sepi dan mampu merasakan perasaan yang bahagia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jackson dan Cochran (1991) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dan dimensi-dimensi terkait distres, yaitu depresi dan *interpersonal sensitivity*. Kedua dimensi tersebut merupakan bagian dari kondisi distres psikologis (Mirowsky & Ross, 2003). Heikkinen dan Kauppinen (2004) mengatakan bahwa kesepian menyebabkan tingkat kesehatan yang rendah, kapasitas fungsional yang rendah, dan suatu perubahan negatif yang dapat memprediksi tingkat gejala depresi individu. Selain itu, kesepian juga dapat berpengaruh terhadap aspek kehidupan sosial dan bahkan kondisi kesehatan sekalipun (Hawkley, Browne, & Cacioppo, 2005; Cacioppo, Hawkley, Crawford, dkk, 2002). Hal tersebut merupakan bukti bahwa kesepian sangat berkaitan dengan distres psikologis.

Hasil penelitian Paul, Ayis, dan Ebrahim (2006) menunjukkan bahwa perasaan sepi menjadi satu hal yang penting dalam menentukan distres psikologis. Individu yang mengalami perasaan sepi dan distres psikologis pada level tertinggi dapat berpengaruh terhadap tingkat masalah kesehatan individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi distres psikologis adalah adanya faktor situasional, dimana individu mengalami peristiwa tidak terduga yang menimbulkan distres (Mirowsky & Ross, 2003). Peristiwa yang berdampak negatif ini berkaitan dengan perasaan kesepian pada individu (Cohen-Mansfield, Hazan, Lerman, & Shalom, 2016).

Distres psikologis umumnya dikenal sebagai gejala kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan yang seringkali dikaitkan dengan perasaan

kehilangan kontrol atas fungsi fisik dan mental (Goldberg & Williams; Fillenbaum, dalam Fry & Debats, 2002). Kessler, Andrews, Colpe, dkk., (2002) mengatakan bahwa distres psikologis merupakan ketidakstabilan kondisi yang berdampak pada masalah ketidaknyamanan emosional, kognisi, perilaku, dan perasaan individu. Perasaan-perasaan tersebut berupa kecemasan, suasana hati depresi, kelelahan, dorongan untuk selalu bergerak tanpa istirahat, dan ketidakberhargaan diri individu. Menurut Barlow dan Durrand (2005), distres psikologis juga dianggap sebagai kondisi emosional yang melibatkan pandangan negatif.

Menurut Potter (2007) secara konseptual distres psikologis dianggap sebagai respon kognitif dan perilaku afektif terhadap kejadian yang mengancam, serta dimanifestasikan pada gejala kecemasan dan depresi. Sama halnya dengan pandangan Mirowsky dan Ross (2003) bahwa distres psikologis memiliki bentuk gejala depresi dan kecemasan. Gejala tersebut merupakan salah satu bentuk perasaan negatif yang dialami oleh orangtua saat mengalami *empty nest syndrome*. Distres psikologis ini juga merupakan peristiwa stres yang mengancam kesehatan fisik atau mental, dimana individu tidak mampu untuk mengatasi *stressor* dan melakukan *coping* secara efektif (Horwitz, 2007; Ridner, 2004). Di sisi lain, distres psikologis dianggap sebagai gangguan emosional yang dapat berdampak pada fungsi sosial dan kehidupan sehari-hari individu (Wheaton, 2007).

Pada saat individu mencapai usia 40 tahunan, individu mulai memasuki periode *empty nest* dimana masa tersebut menjadi salah satu peristiwa yang dapat mengancam kesejahteraan psikologis dengan munculnya distres psikologis (Borland, dalam Raup & Myers, 1989; Matthew, 2000). Hasil penelitian Banjare, Dwivedi, dan Pradhan (2015) menunjukkan bahwa faktor penting yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup orangtua berupa penilaian diri, status peningkatan risiko dan dukungan sosial. Adapun faktor distres yang timbul dilatarbelakangi oleh adanya sakit secara fisik, sehingga distres yang umum dialami oleh orangtua saat periode *empty nest* masih belum banyak ditemukan.

Perasaan negatif yang menjadi gejala *empty nest syndrome*, seperti halnya perasaan cemas, depresi, sedih, dan sepi jelas akan berpengaruh terhadap kondisi

kesehatan mental sehingga berpengaruh pula pada tingkat kepuasan hidup orangtua (Liu & Guo, 2007). Hasil penelitian Beutel, Klein, Brahler, dkk. (2017) menunjukkan bahwa pada populasi umum perasaan kesepian mampu menimbulkan masalah kesehatan mental, serta mampu meningkatkan risiko distres. Sementara itu, tingkat distres psikologis yang tinggi mampu mempengaruhi kepuasan hidup individu yang rendah (Marum, Clench-Aas, Nes, & Raanaas, 2013). Menurut Noroozian (2012), kepuasan hidup merupakan konsep yang penting dan menjadi suatu hal yang dibutuhkan bagi kehidupan individu. Bagi individu, kepuasan hidup menjadi tolok ukur untuk merasakan kebahagiaan dan memenuhi keinginan atas hidupnya (Purnama, Akhmad, & Hikmawati, 2009). Ketika individu tidak merasa puas atas kehidupannya, maka individu tersebut juga tidak merasakan kebahagiaan (Diener, 1997). Oleh karena itu, perasaan puas tersebut direfleksikan sebagai suatu hal yang dapat berubah dan dianggap penting saat ini (Diener, dalam Snyder & Lopez, 2002).

Berdasarkan penelusuran literatur terdapat inkonsistensi dari hasil penelitian mengenai kepuasan hidup pada orangtua. Menurut Iwatsuba (dalam Ozer, 2004) kepuasan hidup perempuan lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki saat memasuki usia tua. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suh, Koo, Lee, Jung, dan Choi (dalam Park, Lee, dan Yang, 2014) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu laki-laki memiliki tingkat kepuasan yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Di sisi lain, hasil penelitian Ozer (2004) tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara skor kepuasan hidup antara perempuan dan laki-laki di masa tua.

Sejalan dengan inkonsistensi hasil penelitian sebelumnya terkait perbedaan jenis kelamin, peneliti menemukan beberapa hasil penelitian yang mendukung bahwa perbedaan kondisi antara ayah dan ibu saat periode *empty nest*. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Mitchell dan Lovegreen (2009) gejala depresi dan kesepian pada saat periode *empty nest* lebih rentan dialami oleh ibu dibandingkan oleh ayah. Hal ini dilatarbelakangi oleh munculnya tekanan emosional berupa kekhawatiran pada kemampuan anak untuk mandiri, kesehatan anak, serta ibu memiliki kelekatan yang lebih kuat dibandingkan ayah (Mitchell & Lovegreen, 2009; Wardani, 2012). Di sisi lain, ayah juga memiliki perasaan yang

tidak bahagia saat periode *empty nest* karena lebih cenderung memiliki keinginan untuk mengasuh dan keinginan untuk lebih ekspresif terhadap anak (Levinson, dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2013).

Perbedaan distres antara laki-laki dan perempuan juga cenderung menunjukkan level yang sama saat menghadapi faktor penyebab yang sama pula (Walters, McDonough, & Strohschein, 2002). Dalam hal, ini faktor penyebab yang dimaksud adalah ketidakhadiran anak di rumah orangtua. Namun, di sebagian besar negara, distres psikologis lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki (Caron & Liu, 2011). Hasil tersebut didasarkan atas perbedaan jenis kelamin yang menunjukkan hasil yang sama saat ibu mengalami periode *empty nest*. Pada umumnya, ibu akan lebih mengakui memiliki perasaan yang buruk saat anak meninggalkan rumah (Wardani, 2012).

Dari beberapa hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara ibu dan ayah terhadap pandangan terkait pengalaman yang dirasakan. Namun, hal tersebut dibantah oleh pernyataan yang diungkapkan oleh Solomon dan Levy (1982) bahwa tidak ada perbedaan perasaan antara seorang ibu ataupun ayah saat anak meninggalkan rumah mereka. Faktanya, banyak ayah yang merasa tidak bahagia, mengalami distres, serta merasakan dampak pada kehidupan sehari-hari ayah. Dampak tersebut berupa perasaan ayah yang merasa tidak diperhatikan, kesepian, kurang bersemangat, dan menjadi kurang tegas di kehidupan keluarga (Solomon & Levy, 1982). Hanya saja, perasaan-perasaan ini tidak akan dirasakan secara langsung oleh ayah saat mengalami pengalaman negatif (Solomon & Levy, 1982; Devries, Kerrick, & Oetlinger, 2008). Selain itu, Devries (dalam Clay, 2003) mengungkapkan bahwa sebenarnya ayah lebih cenderung mengalami masa-masa sulit saat anak meninggalkan rumah dibandingkan dengan ibu.

Islam mengajarkan bahwa Allah tidak membeda-bedakan antara perempuan dan laki-laki. Dijelaskan dalam QS. Al-Isra (17) ayat 70 tentang perempuan dan laki-laki. Allah telah menciptakan laki-laki dan perempuan dengan diberikannya akal, perasaan, dan menerima petunjuk yang sama. Al-Quran tidak mengenal adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan, hanya dari segi biologis yang membedakan di antara keduanya (Umar, 2002). Secara umum laki-

laki dianggap sebagai berjiwa pemimpin, pelindung, kepala rumah tangga, tegas, rasional dan lain sebagainya (Maslamah & Muzani, 2014). Hal ini yang mengantarkan pandangan sosial bahwa sebagai laki-laki harus menjadi sosok yang lebih kuat dibandingkan perempuan.

Sejatinya manusia termasuk makhluk lemah atas segala sesuatu yang menimpa dirinya. Hal ini sama halnya ketika individu mengalami perasaan sepi dan sedih sehingga mengganggu ketentraman dan ketenangan hati saat ditinggalkan oleh anaknya. Dengan kata lain, kondisi tersebut berpengaruh terhadap masalah psikologis orangtua (Liu & Guo, 2007). Sebagaimana Al-Quran telah menjelaskan tentang ketenangan hati seseorang dalam QS. Al-Fath (48):4 bahwa ketenangan yang dimaksud merupakan ketenangan dalam hati orang-orang mukmin. Allah akan memberikan ketenangan hanya kepada orang-orang yang beriman, dimana ketenangan tersebut dihasilkan dari kesabaran atas ujian yang dihadapinya (Hizbullah, dalam Abdul, 2015).

Sebagaimana Rasulullah SAW telah mengajarkan kepada umatnya untuk berdoa apabila sedang gelisah hati dan pikirannya. Kondisi tersebut seringkali dialami oleh orangtua yang anaknya telah meninggalkan rumah. Oleh karena itu, doa ketenangan hati yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Masud bahwa Rasulullah mengajarkan umatnya untuk berdoa apabila ia tertimpa kegelisahan atau kesedihan. Dengan berdoa, maka Allah akan menghilangkan kecemasan dan kesedihan umatnya, kemudian Allah akan menggantikannya dengan kegembiraan (Abdullah, t.th).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *empty nest* mulai dialami oleh orangtua saat anak terakhir meninggalkan rumah dan saat menjelang usia 40 tahun. Masa ini dapat menimbulkan dampak berupa perasaan buruk, antara lain perasaan sepi dan distres psikologis. Kedua gejala tersebut merupakan aspek yang dapat menggambarkan *empty nest syndrome*. Perasaan-perasaan tersebut terjadi apabila orangtua mempersepsikan kepergian anak sebagai suatu hal yang negatif. Berdasarkan literatur sebelumnya, peristiwa *empty nest* telah banyak diuji dari sudut pandang ibu dan masih belum banyak yang menguji kondisi ayah saat berada pada *empty nest*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk

melakukan studi terkait peranan kesepian dan distres psikologis pada Ayah saat mengalami periode *empty nest*.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Seberapa besar kontribusi kesepian terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*?
2. Seberapa besar kontribusi distres psikologis terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*?
3. Seberapa besar kontribusi kesepian dan distres psikologis secara simultan dan signifikan terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*?
4. Bagaimana peranan kesepian dan distres psikologis terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest* dalam perspektif Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk:

1. Mengetahui seberapa besar kontribusi kesepian terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*?
2. Mengetahui seberapa besar kontribusi distres psikologis terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*?
3. Mengetahui seberapa besar kontribusi kesepian dan distres psikologis secara simultan dan signifikan terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*.
4. Mengetahui bagaimana tinjauan Islam tentang peranan kesepian dan distres psikologis terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

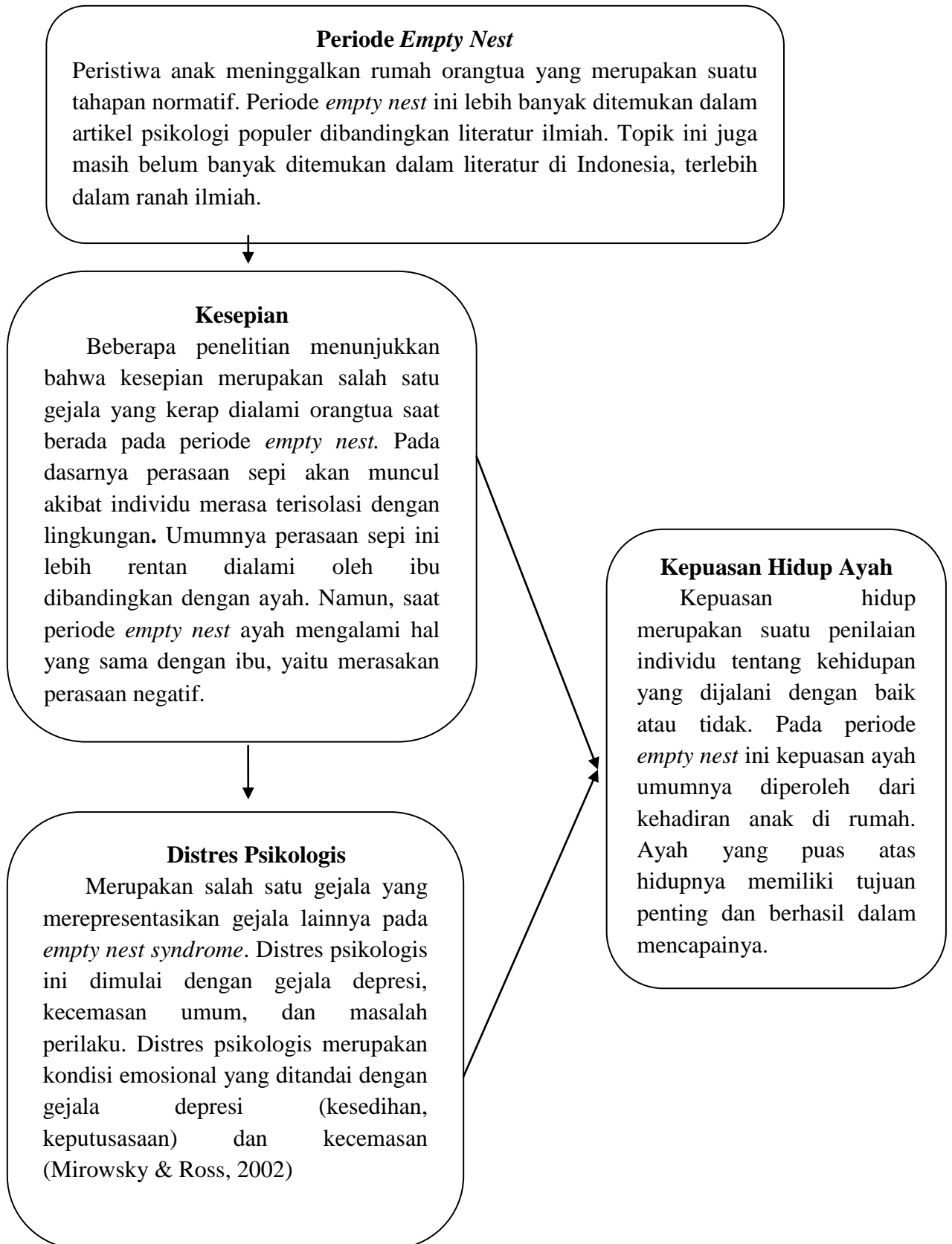
Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai tambahan literatur terkait kesepian dan distres psikologis pada ayah saat mengalami periode *empty nest*,

serta dapat memperluas kajian dalam bidang gerontologi, kesehatan mental, psikologi keluarga, dan psikologi kesehatan.

1.4.2 Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan informasi untuk saran rekomendasi intervensi bagi orangtua khususnya ayah saat periode *empty nest*, dengan tujuan agar orangtua yang ditinggalkan anak dapat lebih mempersiapkan diri sehingga mampu meminimalisasi gejala-gejala negatif.

1.5 Kerangka Berpikir



Bagan 1.1 Kerangka berpikir