

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Selama perjalanan hidup, setiap manusia mengalami tahap perkembangan. Tahap perkembangan yang dialami manusia dimulai dari masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, hingga masa dewasa. Setiap masa perkembangan memiliki tugas perkembangannya masing-masing. Tugas perkembangan yang terjadi antara lain perubahan secara fisik, psikis, dan sosial. Masa perkembangan dewasa merupakan masa perkembangan terpenting pada perkembangan manusia.

Papalia, Olds, & Feldman (2007) membagi perkembangan dewasa menjadi tiga tahapan yaitu masa dewasa awal, dewasa madya, dan dewasa akhir. Usia dewasa awal berkisar antara 20 hingga 40 tahun. Beberapa perubahan yang dialami sebagai tanda seseorang memasuki masa dewasa awal yaitu individu meninggalkan rumah orangtua, memulai pekerjaan, menikah dan mulai berkontribusi pada komunitas. Keputusan yang telah diambil berpengaruh terhadap sisa hidup. Ketika memasuki usia 40 hingga 60 merupakan usia dewasa madya. Pada usia dewasa madya semua aspek perkembangan yang terjadi akan saling berhubungan dikarenakan dewasa madya merupakan sentral perkembangan dewasa. Individu dikatakan memasuki masa perkembangan dewasa akhir ketika memasuki usia sekitar 65 tahun. Dewasa akhir merupakan fase perkembangan terakhir dalam kehidupan manusia, perbedaan individual yang terjadi semakin terlihat dengan jelas. Banyak individu pada usia dewasa akhir menikmati kesehatan fisik dan kesehatan mental yang baik.

Usia madya merupakan sentral perkembangan dewasa, sehingga terdapat beberapa karakteristik penting yang dialami oleh dewasa madya. Hurlock (2012) menjelaskan bahwa terdapat sepuluh karakteristik penting yang dialami, salah satu karakteristiknya adalah usia madya merupakan masa sepi. Masa sepi atau dikenal dengan istilah sarang kosong yang merupakan masa yang dialami saat anak-anak memutuskan untuk meninggalkan rumah dan tidak tinggal bersama orangtua. Sarang kosong yang terjadi menyebabkan perubahan pola keluarga yang dimiliki dan dapat menyebabkan masa sepi dalam kehidupan perkawinan. Perempuan cenderung lebih merasa traumatik dengan perubahan yang terjadi bila dibandingkan dengan laki-laki.

Hurlock (2012) menjelaskan juga terdapat banyak perubahan yang terjadi selain perubahan pola keluarga seperti perubahan pada pekerjaan, kesehatan dan sebagainya. Perubahan yang dialami seperti *midlife crisis*, sarang kosong (*empty nest*), dan *andropause/menopause* (Ubaidi, 2017). *Midlife crisis* merupakan periode kekacauan pribadi dan emosional serta rendahnya *coping* yang dimiliki. Terdapat kondisi ketika perempuan dan laki-laki mengalami penurunan siklus hormon seks yang dikenal sebagai *andropause/menopause*. Perubahan lain yang dialami yaitu sarang kosong merupakan fase hidup keluarga semasa anak-anak yang dimiliki berusia dewasa awal dan memilih untuk pergi dari rumah serta tidak lagi tinggal di rumah bersama dengan orangtua (Bouchard, 2013).

Awal mulanya sindrom sarang kosong diperkenalkan pada tahun 1914 yang secara klinis, diidentifikasi sebagai kelompok gejala seperti depresi, kesepian dan rendahnya harga diri, ditemukan diantara ibu yang anak terakhir keluar dari rumah. Bagi sosiolog sarang kosong adalah rumah tangga yang berisikan orangtua dimana anak yang dimiliki telah pindah tetapi belum mencapai dewasa.

Sarang kosong merupakan tahap kehidupan yang tidak hanya terbatas pada sejarah melainkan juga secara budaya. Sudut pandang klinis sindrom sarang kosong sering dikaitkan dengan perubahan fisik pada perempuan di usia dewasa madya terutama ketika *menopause* (Harkness, 2008).

Penelitian yang dilakukan di YongZhou, China, memprediksikan bahwa pada tahun 2030 jumlah *empty-nest elderly households* akan mencapai 90% populasi (Xie, Zhang, Peng, & Jiao, 2010). Sarang kosong muncul karena anak-anak sudah memasuki masa dewasa awal dan memilih untuk meninggalkan rumah orangtua. Fase perubahan yang terjadi sering kali dikaitkan dengan proses peralihan yang dialami. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yi (2012) ditemukan beberapa penyebab sarang kosong selain proses peralihan menuju dewasa. Penyebab lainnya merupakan keputusan anak untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi atau perguruan tinggi (asrama, persaudaraan/perkumpulan mahasiswa) ataupun berpindah ke barak militer baik disebabkan karena pelayanan atau sekadar pelatihan, dan penyebab lainnya karena penahanan (dipenjara).

Sindrom sarang kosong yang terjadi dapat menyebabkan perubahan yang terjadi pada individu. Sarang kosong yang terjadi dapat menimbulkan dampak seperti muncul emosi yang kompleks, baik secara positif maupun negatif. Walaupun terkadang dampak yang ditimbulkan dapat bersifat tidak konsisten. Dampak positif yang muncul yaitu orangtua menjadi lebih optimis dibuktikan dengan level *well being* yang lebih tinggi pada saat komunikasi yang dimiliki dengan anak terjaga dengan baik selain itu tingkat depresi yang dirasakan lebih rendahnya dibandingkan dengan orangtua yang anaknya masih tinggal bersama satu rumah.

Sarang kosong yang terjadi juga dapat menyebabkan depresi, kesepian pada ibu yang anak terakhir telah meninggalkan rumah (Bouchard & McNair, 2016).

Pada jurnal yang ditulis oleh Bouchard (2013) yang berisikan bahasan mengenai reaksi orangtua yang timbul pada saat anak meninggalkan rumah. Pada salah satu bahasannya terdapat efek dari sarang kosong. Terdapat dua efek yang muncul pada saat anak meninggalkan orangtua yaitu perspektif kehilangan peran dan perspektif kelegaan. Berdasarkan perspektif kehilangan peran khususnya pada ibu merasa pencapaiannya yang dimiliki berakhir selain itu juga orangtua merasakan kekosongan karena tidak adanya alternatif untuk mengembangkan kepribadian orangtua setelah kepergian anak dari rumah. Berlawanan dengan perspektif kehilangan terdapat perspektif kelegaan, salah satunya pada kualitas pernikahan didapatkan bahwa meningkatnya kualitas dan kepuasan pernikahan yang bertahan lebih lama setelah anak-anak keluar dari rumah. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kualitas waktu yang dimiliki oleh pasangan. Hubungan yang dimiliki antara ayah dengan anak yang sudah dewasa juga terjadi perubahan seperti ayah menjadi tidak otoriter dan anak dapat menerima pengaruh dan saran dari ayah.

Makkar (2018) membahas mengenai sindrom sarang kosong yang berisikan dampak dan pencegahan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya sindrom sarang kosong. Dampak yang muncul pada sindrom sarang kosong seperti kesepian dan mengalami kesedihan yang bila berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan depresi yang dialami oleh orangtua, munculnya konflik pernikahan, perasaan ditolak dan tidak aman setelah anak keluar dari rumah, kehilangan peran sebagai ibu. Terlepas dari dampak buruk yang muncul pada sarang kosong terdapat beberapa dampak yang

menguntungkan seperti orangtua terbiasa dengan hubungan yang dimiliki dengan anak dan dapat menyesuaikan dengan kehidupan, memiliki waktu lebih untuk mengerti, dapat melakukan minat yang sebelumnya tidak dapat dilakukan dan bekerjasama dengan anak serta dapat meningkatkan kualitas hidup pernikahan. Sindrom sarang kosong sering kali dirasakan oleh ibu rumah tangga dibandingkan dengan ibu yang bekerja.

Penelitian yang dilakukan di China oleh Han (2018) sindrom sarang kosong seringkali dirasakan dan dialami oleh ibu dikarenakan patriarki sosial yang membatasi peran perempuan sebagai ibu dan istri. Patriarki sosial yang dialami menyebabkan perempuan bergantung pada hubungan yang dimiliki dengan suami dan anak, sehingga menyebabkan kehilangan 'diri' dan menjadi tidak terlihat. Ibu rumah tangga merupakan pekerjaan yang istimewa bila dibandingkan dengan pekerjaan pada umumnya, berdasarkan tradisi dan hukum ibu rumah tangga bukan digolongkan sebagai 'pekerja'. Ibu rumah tangga merupakan seorang perempuan yang sudah menikah dan bekerja secara eksklusif di rumah melakukan pelayanan terhadap keluarga sehingga meringankan pekerjaan anggota keluarga lainnya. Mendedikasikan waktu, tenaga dan perhatian untuk merawat anak, menyiapkan makanan, membersihkan rumah, belanja untuk keperluan sehari-hari dan beberapa tugas lainnya (Bergmann, 2005).

Perempuan lebih banyak mengalami sindrom sarang kosong dibandingkan dengan laki-laki karena masyarakat pada umumnya menyatakan bahwa pengasuhan anak merupakan hal yang khusus dan fokus dilakukan oleh perempuan dan sebagai kunci identitas di dalam kehidupan perempuan. Maka menyebabkan kehilangan peran mengurus anak ketika proses transisi sarang kosong dapat menyebabkan stres terhadap perempuan. Ibu rumah tangga yang

mengalami sindrom sarang kosong dikarenakan ibu merasakan kehilangan peran sebagai ibu, terlalu protektif dan terlalu terlibat dalam kehidupan anak-anak, serta percaya bahwa ibu mampu memenuhi seluruh kebutuhan anak maka ibu akan merasa puas (Barber, 1989).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pillay (1988) di *Northdale General Hospital, Pietermaritzburg (South Africa)* pada klinik psikologis. Partisipan yang mengikuti penelitian adalah 56 perempuan Indian, 32 diantaranya mengalami depresi klinis. 19 dari 32 partisipan tersebut merasa kesepian dikarenakan anak-anak partisipan meninggalkan rumah (*empty nest syndrome*). Didukung pula dengan penelitian yang dilakukan di China menunjukkan bahwa rata-rata skor kesepian yang dimiliki oleh kelompok *empty nest* lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *non empty nest* (Liu & Guo, 2007). Penelitian tersebut menunjukkan hasil dari 275 partisipan, sebanyak 45,5% mengalami kesepian tingkat rendah, 43,6% mengalami kesepian tingkat sedang, dan 10,9% mengalami kesepian tingkat tinggi.

Penelitian lanjutan oleh Wang, Hu, Xiao, & Zhou (2017) di Liuyang, China didapatkan data bahwa orangtua yang mengalami sarang kosong mengalami kesepian dan memiliki gejala depresi dengan signifikan yang tinggi. Sindrom sarang kosong juga terkait dengan meningkatnya kesepian yang dirasakan oleh orang tua yang tinggal di pedesaan. Penelitian yang telah dilakukan oleh Paul, Ayis, & Ebrahim (2006) ditemukan pada lanjut usia mengalami kesepian yang disebabkan oleh keputusan anak untuk meninggalkan rumah baik untuk bekerja, menikah, ataupun bersekolah. Kesepian dapat dirasakan oleh berbagai kalangan usia seperti yang tercatat di Inggris oleh Teuton (2018) ditemukan bahwa usia

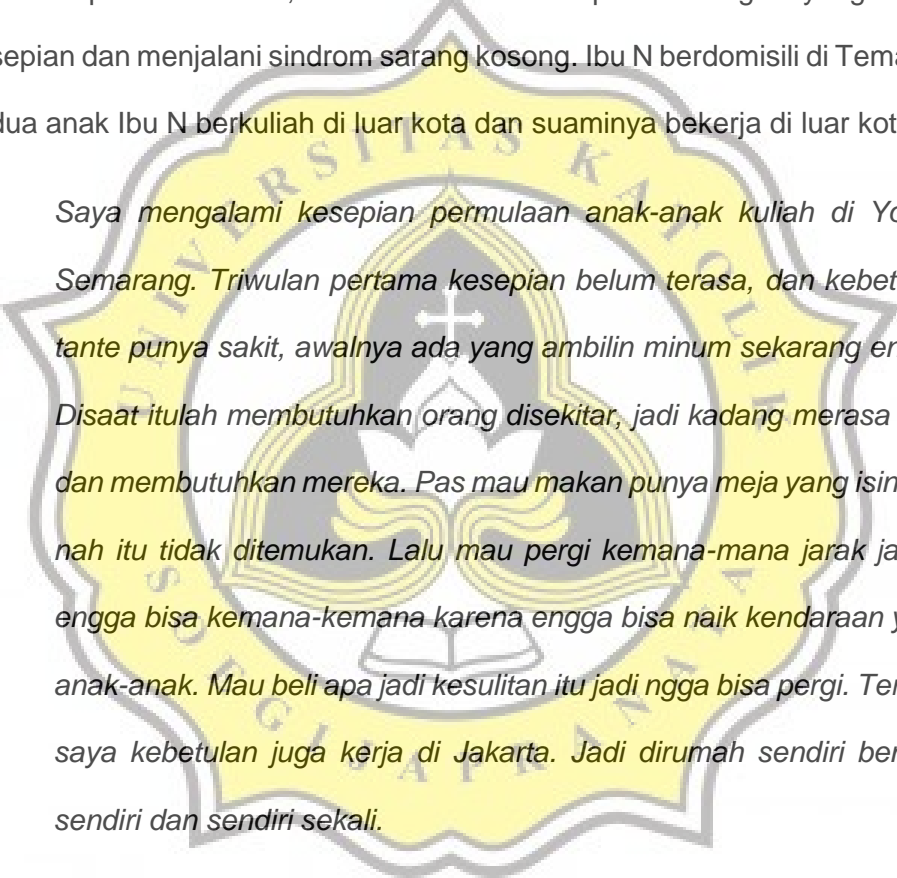
dewasa merasakan kesepian di Skotlandia khususnya pada dewasa madya dan dewasa akhir mengalami peningkatan.

Kesepian menurut Gierveld (dalam Paul, Ayis, & Ebrahim, 2006) merupakan suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang dimana terdapat perasaan tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima karena kurangnya kualitas pada suatu hubungan tertentu. Kesepian juga melibatkan bagaimana cara seseorang merasakan, mengalami dan mengevaluasi keterasingan dan kurangnya komunikasi dengan orang lain. Kesepian dapat menjadi masalah sosial karena pada penelitian yang telah dilakukan oleh Wang, Hu, Xiao, & Zhou (2017) bahwa kesepian yang terjadi mampu menjadi mediasi antara depresi dan fenomena sindrom sarang kosong. Bila kesepian dirasakan dalam jangka waktu yang lama mampu menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi. Hal ini dibuktikan pula dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Ypsilanti, Lazuras, Powell, & Overton (2019) didapatkan hasil bahwa adanya asosiasi antara kesepian dengan depresi. Pada kasus yang telah diteliti lebih lanjut pada saat seseorang memiliki pandangan buruk tentang diri sendiri mampu memunculkan kesepian dan semakin lama dapat mengarah pada depresi. Kesepian juga dapat menjadi mediasi terjadinya depresi pada fenomena *empty nest* (Wang dkk., 2017).

Kesepian yang dirasakan dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, seperti yang ditulis oleh Goodman, Adams, & Swift (2015) dalam artikel *Hidden Citizens: How Can We Identify The Most Lonely Older Adults*. Muncul dua faktor yang mendasari kesepian yang dirasakan oleh individu yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik berasal dari dalam diri sendiri sedangkan faktor ekstrinsik berasal dari lingkungan sekitar. Beberapa contoh faktor intrinsik adalah

keanggotaan kelompok sosial, kepribadian, dan respon psikologis yang individu berikan. Faktor ekstrinsik berupa faktor lingkungan dimana individu tinggal, keadaan pribadi, dan pengalaman, trauma, dan masa peralihan yang pernah dirasakan oleh individu.

Berikut merupakan salah satu hasil wawancara dengan Ibu N yang dilakukan pada hari Rabu, 23 Oktober 2019 merupakan orangtua yang mengalami kesepian dan menjalani sindrom sarang kosong. Ibu N berdomisili di Temanggung, kedua anak Ibu N berkuliah di luar kota dan suaminya bekerja di luar kota juga.



Saya mengalami kesepian permulaan anak-anak kuliah di Yogya dan Semarang. Triwulan pertama kesepian belum terasa, dan kebetulan juga tante punya sakit, awalnya ada yang ambil minum sekarang engga ada. Disaat itulah membutuhkan orang disekitar, jadi kadang merasa kesepian dan membutuhkan mereka. Pas mau makan punya meja yang isinya empat nah itu tidak ditemukan. Lalu mau pergi kemana-mana jarak jauh, tante engga bisa kemana-kemana karena engga bisa naik kendaraan yang bisa anak-anak. Mau beli apa jadi kesulitan itu jadi ngga bisa pergi. Terus suami saya kebetulan juga kerja di Jakarta. Jadi dirumah sendiri benar-benar sendiri dan sendiri sekali.

Setelah melakukan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek, dapat dilihat bahwa subjek merasakan kesepian. Serta subjek berada pada fase sarang kosong diperlihatkan dengan kedua anaknya berkuliah di luar kota yaitu di Yogya dan di Semarang. Kesepian yang dirasakan oleh subjek karena faktor ekstrinsik yaitu ketidakhadiran orang yang signifikan (*significant others*) bagi subjek sehingga membuat kesepian. Selain itu juga karena faktor

kesehatan yang mana memerlukan bantuan orang lain lalu yang terakhir karena tidak bisa mengendarai kendaraan sehingga mempersulit interaksi dengan lingkungan luar.

Pada hari Sabtu, 25 Januari 2020 peneliti juga melakukan wawancara dengan Ibu T. Berprofesi sebagai ibu rumah tangga, memiliki dua anak, dan kedua anaknya berdomisili di luar kota. Dikarenakan kuliah dan bekerja.

Pas sendiri, menjelang tidur ataupun setelah pekerjaan selesai ketika melakukan aktivitas kan, duduk ataupun ketika tidak melakukan pekerjaan apapun. Paling ngerasa kesepian ketika punya makanan enak, apalagi makanan yang jarang dimakan terus jadi keinget anak. Bahkan ketika anak mau masuk TK saja, saya menangis karena masih belum tega buat ngelepasin, sekarang berharap anak kerja dekat-dekat saja. Karena untuk dapat anak yang pertama itu susah tidak seperti pada umumnya harus pakai program khusus dulu, karena sebelum anak yang pertama ini, ada dua anak sebelumnya. Sedari kecil juga selalu tidur sama bapak sampai pisah pas udah nikah.

Kesepian yang dirasakan oleh Ibu T dikarenakan keadaan atau pengalaman yang pernah dirasakan. Pengalaman yang dirasakan yaitu sulit memiliki anak dan kehilangan dua anak sehingga ketika anak pergi dari rumah, Ibu T merasa kehilangan dan merasa kesepian. Serta disebabkan juga oleh faktor ekstrinsik yaitu ketidakhadiran *significant others* bagi subjek khususnya bila Ibu T sedang melakukan kegiatan yang menyenangkan dan jarang dilakukan, dan ketika malam hari atau sudah tidak berkegiatan.

Selain itu juga pada hari Sabtu, 25 Januari 2020 peneliti juga melakukan wawancara dengan Ibu P yang memiliki tiga anak. Anak yang pertama sudah bekerja dan anak yang kedua sedang berkuliah di luar kota.

Anak keluar dari rumah satu persatu, ketika anak kembar keluar dari rumah langsung terasa karena sekali keluar dua anak. Sehingga merasa kosong ketika semua anak keluar rumah, dirumah hanya berdua dengan suami namun gitu karena jam kerjanya harus standby jadi sendirian dirumah. Pada saat itulah jadi keingat anak, apalagi kalau di rumah punya makanan enak jadi teringat. Tidak ada konflik, rumah menjadi sepi, ya karna hilangnya aktivitas-aktivitas yang biasa dilakukan di rumah. Pergi bareng, makan bareng, lalu juga ada kebiasaan traveling pas di mobil jadi teringat anak dan merasa sepi.

Pada kasus yang dialami oleh Ibu P, perasaan kesepian yang muncul diakibatkan oleh jauhnya dari anak-anak, dan jam kerja suami yang tidak menentu seringkali menyebabkan Ibu P sendiri di rumah. Sekarang ketika melakukan kebiasaan yang dilakukan hanya berdua saja dengan suami. Kehilangan sosok yang biasanya menemani ketika melakukan kebiasaan khususnya ketika travelling.

Pengaruh hubungan keluarga pada kesepian yang dirasakan dapat berpengaruh juga terhadap fungsi kognitif seseorang. (Fung, Lee, Cheng, & Lam, 2018) melakukan penelitian pada lansia yang berusia 60 tahun atau lebih di Hong Kong untuk melihat dampak yang ditimbulkan antara kesepian dengan hubungan sosial terhadap fungsi kognitif dengan mengontrol beberapa hal. Didapatkan hasil bahwa tingginya tingkat kesepian yang dimiliki

maka dapat menjadi faktor risiko memiliki fungsi kognitif yang rendah begitu pula dengan hubungan sosial terutama pada lansia.

Secara garis umum pengaruh kesepian terbagi menjadi dua, berasal dari dalam diri sendiri dan dukungan sosial. Pertama faktor yang berasal dari dalam diri yaitu ada *psychological well being* dan resiliensi. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Halim & Dariyo (2016) untuk mengetahui adanya hubungan antara *psychological well being* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan. Berarti ketika *psychological well being* mahasiswa rendah maka *loneliness* yang dirasakan tinggi. Sari & Listiyandini (2015) menemukan adanya hubungan negatif antara resiliensi diri dengan kesepian. Hal ini berarti ketika seseorang memiliki resiliensi rendah maka kesepian yang dirasakan tinggi.

Dukungan keluarga sangat diperlukan bagi individu khususnya oleh lansia, Ikasi, Jumaini, & Hasanah (2010) menyatakan bahwa adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat kesepian yang dirasakan oleh lansia. Dukungan keluarga dapat berupa penghargaan, dukungan emosional, bahkan hingga dukungan materi dengan kurangnya dukungan keluarga yang diberikan dapat meningkatkan kesepian yang dirasakan oleh lansia. Selain keluarga kesepian yang dirasakan oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh penerimaan teman sebaya, seperti hasil yang didapatkan oleh Triani (2012). Dikatakan bahwa persepsi penerimaan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesepian remaja.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesepian seseorang adalah *attachment style*. Hal ini ditunjukkan dengan data yang diperoleh oleh

Suri, Garg, & Tholia (2019) pada mahasiswa di Jamia Millia Islamia dan New Delhi bahwa *attachment style* dan dukungan sosial yang dirasakan berpengaruh terhadap tingkat kesepian mahasiswa. Menunjukkan kedua kuantitas dan kualitas hubungan merupakan sesuatu yang penting terhadap kesepian. Selain itu juga Nurdiani & Mulyono (2014) menemukan data juga bahwa dukungan sosial dan *attachment style* mempengaruhi tingkat kesepian yang dirasakan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Kesepian yang dirasakan oleh ibu rumah tangga dari sindrom sarang kosong yang dialami membuat peneliti tertarik untuk meneliti, memahami dan menganalisis mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami kesepian.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab kesepian pada ibu rumah tangga yang mengalami sindrom sarang kosong.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan dengan diadakannya penelitian ini dapat menambah referensi ilmu pada bidang Psikologi Klinis dan Perkembangan. Terutama pada ilmu yang berkaitan dengan kesepian yang dialami oleh ibu rumah tangga pada sindrom sarang kosong.

1.3.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi dalam membuat rencana program untuk mencegah atau mengurangi kesepian yang dialami, terkhusus pada ibu rumah tangga yang mengalami sindrom sarang kosong.