

## KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN DUKUNGAN EMOSIONAL PASANGAN PADA IBU “EMPTY-NESTER” DI KOTA BANDUNG

Ria Wardani

Mahasiswa Program Pascasarjana (S3) Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung  
e-mail: <sup>1</sup> riawardani.p@yahoo.co.id

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis dan dukungan emosional pasangan pada ibu empty-nester di kota Bandung. Kepada responden berukuran 60 ibu empty-nester dilakukan pengumpulan data dengan teknik wawancara tentang pikiran, perasaan, dan tindakan responden dalam upayanya beradaptasi dengan keadaan sarang kosong (empty nest). Selain itu, beberapa karakteristik demografik juga ditanyakan. Data yang dikaji dan diinterpretasi berdasarkan konsep teoretik yang digunakan dalam penelitian ini, diketahui dimensi *positive relations with others* dari kesejahteraan psikologis merupakan dimensi yang tampil signifikan pada ibu empty-nester sehingga merasa kehidupannya di sarang kosong sebagai pengalaman positif. Perasaan positif ditentukan oleh dukungan emosional dari pasangan. Ibu empty-nester memaknai dimensi *positive relations with others* sebagai penentu kesejahteraan psikologis yang ditunjang oleh dukungan emosional pasangan dan kelompok sebaya.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, dukungan emosional, *positive relations*

### 1. Pendahuluan

Salah satu dampak kemajuan teknologi yang hampir merata di segala bidang kehidupan, adalah menurunnya angka kematian bayi dan anak-anak, di satu sisi, dan meningkatnya umur peluang hidup manusia, di sisi lain. Selain faktor kemajuan teknologi, meningkatnya angka peluang hidup diakibatkan oleh semakin meningkatnya kesadaran manusia untuk melakukan pola kebiasaan hidup sehat dan meninggalkan pelbagai pola kebiasaan hidup tidak sehat yang beresiko terhadap kesehatan.

Kenyataan di atas, secara langsung maupun tidak langsung, berdampak pada semakin bertambahnya individu yang dapat menjalani perkembangan rentang hidup dengan optimal, dengan kondisi fisik yang relatif sehat, kapasitas kognitif yang jernih, keadaan emosi yang relatif stabil, dan hubungan perkawinan dan kehidupan rumah tangga yang memuaskan. Salah satu fase perkembangan yang akan terlewati sejalan dengan proses menua adalah *middle aged*, terentang antara usia 40 - 60 tahun (Santrock, 2004).

Menurut Santrock (2004) salah satu kejadian penting dalam keluarga *middle aged* adalah mengentaskan anak (*the launching of a child*) menuju kehidupan dewasa. Akibatnya, para orangtua menghadapi *new adjustments as disequilibrium* yang dikenal sebagai *empty nest experiences*. Susan M. Kearney (2002, <http://www.is.wayne.edu/mnissani/SE/kearney.htm>) menuliskan artikel *Exploring The Empty Nest Transition*. Dalam upaya mendalami transisi *empty nest* ini, Kearney mewawancarai terhadap sejumlah ibu dan bapak *empty-nester*. Simpulannya, reaksi-reaksi para orangtua terhadap *empty nest* sangat individual. Namun dapat ditarik suatu generalisasi bahwa para ibu mengakui merasa memiliki perasaan yang lebih buruk ketimbang bapak saat menghadapi kenyataan anak-anak meninggalkan rumah.

Sebagai suatu pengalaman baru, pengalaman sarang kosong (*empty nest*) ini mengharuskan seseorang untuk melakukan proses adaptasi. Apabila dikaitkan dengan kajian tentang *life satisfaction* di masa dewasa madia (*middle aged*) maka akan ditemukan beberapa faktor yang memengaruhinya yaitu kesehatan fisik, penyesuaian psikologis, status sosioekonomik, kejadian-kejadian dalam kehidupan, dan dukungan sosial. Kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian psikologis menghadapi transisi dalam kehidupan, termasuk menghadapi kenyataan ‘tanpa kehadiran anak-anak di rumah’ sebagai indikator utama dari *empty nest*, akan bermuara pada tercapainya kesejahteraan psikologis. Ryff (1989, dalam Hidalgo et al., dalam Wells (Ed.) 2010) mengajukan model multidimensional yang tersusun atas enam dimensi, yaitu *Self-acceptance*, *Positive relations with others*, *Autonomy*, *Environmental mastery*, *Purpose in life*, dan *Personal growth*.

Telah diungkapkan sebelumnya bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang turut menentukan kesejahteraan psikologis dan *life satisfaction* pada *middle aged parent*. House (1981) menyatakan, dukungan sosial adalah konten fungsional dari hubungan yang dapat dikelompokkan ke dalam empat tindakan atau perilaku dukungan, yaitu (a) Dukungan emosional, meliputi ketersediaan empati, cinta, rasa percaya, dan kepedulian; (b) Dukungan instrumental meliputi ketersediaan layanan dan bantuan nyata yang secara langsung bisa memenuhi kebutuhan seseorang; (c) Dukungan informasional yaitu ketersediaan nasehat, saran, dan informasi yang dapat dimanfaatkan individu terhadap masalah yang dihadapi; (4) Dukungan penghargaan meliputi ketersediaan informasi yang bermanfaat untuk tujuan-tujuan evaluasi diri – atau dengan perkataan lain sebagai numpun balik konstruktif dan penguatan.

Apabila dikaitkan dengan masa transisi *empty nest*, salah satu faktor yang menunjang keberhasilan mengatasi keadaan sarang kosong adalah dukungan emosional dari pasangan. Dukungan emosional bisa berfungsi sebagai *protective factor* yang memiliki kekuatan untuk mengatasi rasa tertekan akibat peristiwa-peristiwa dalam kehidupan, termasuk pengalaman sarang kosong. Kepergian anak terakhir dari rumah memungkinkan pasangan memiliki waktu untuk menyalurkan minat-minat tertentu yang diwaktu-waktu sebelumnya sulit untuk direalisasikan dan memiliki lebih banyak waktu bagi satu dan lainnya (Santrock, 2004). Dukungan emosional berupa empati, cinta, kepercayaan, dan kepedulian dari pasangan akan sangat membantu para ibu untuk beradaptasi dengan sarang kosong.

## 2. Metode

### *Sampel*

Sampel dalam penelitian ini terdiri atas 60 orang ibu, yang semua anaknya telah meninggalkan rumah. Sebagian ibu ada yang masih bekerja, pensiunan, dan ibu rumah tangga. Sampel ibu rumah tangga dan pensiunan diperoleh datanya melalui perkumpulan-perkumpulan tempat responden bergabung melakukan kegiatan sesuai dengan minat-minatnya. Keseluruhan sampel berukuran 60 ibu *empty-nester*.

### *Instrumen Penelitian*

Data dijaring menggunakan teknik wawancara dengan pertanyaan mengacu pada kuesioner *empty-nest* yang dikembangkan oleh Susan M. Kearney (2002). Secara garis besar, daftar pertanyaan terbagi menjadi dua bagian, yaitu pertanyaan yang bermaksud

menjaring karakteristik demografik, dan pertanyaan yang menggali perasaan serta bagaimana beradaptasi terhadap keadaan *empty-nest*.

*Analisis data*

Karakteristik demografik akan dicari skor rata-ratanya, sedangkan data utama akan dilakukan analisis konten yang sepenuhnya mengacu pada konstruk teoretik tentang kesejahteraan psikologis dan dukungan emosional pasangan.

**3. Hasil**

**3.1 Temuan**

Data demografi menunjukkan rata-rata umur responden saat anak terakhir meninggalkan rumah adalah 56 tahun; rata-rata usia responden saat ini 64.3 tahun; 52% diantaranya adalah ibu rumah tangga dan sisanya (48%) bekerja di luar rumah; rata-rata jumlah anak tiga orang; ukuran keseluruhan responden 60 orang.

Hasil wawancara yang terdiri atas 12 pertanyaan tentang perasaan, pikiran, dan kegiatan di dalam keadaan sarang kosong, kemudian diinterpretasi berdasarkan konten jawaban dengan mengacu seutuhnya pada konstruk kesejahteraan psikologis berikut menemukan dimensi-dimensinya dan menemukan keberadaan dukungan emosional dari pasangan. Hasil interpretasi tersebut terurai dalam tabel berikut ini:

**Tabel 1**  
**Interpretasi Data Hasil Wawancara Berdasarkan Variabel Penelitian**

Variabel Penelitian	Interpretasi
Kesejahteraan psikologis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Self-Acceptance</i> memanifes melalui pernyataan “Saya bangga dan senang melepaskan anak-anak ke luar rumah untuk membangun masa depannya sendiri, ini artinya saya telah berhasil menjalankan peran sebagai orangtua,” atau “Kepergian anak dari rumah merupakan pengalaman positif bagi saya.”</li> <li>• <i>Personal Growth</i> tampak melalui pernyataan “Saya mengisi keadaan yang kosong ini dengan beraktivitas positif bersama suami dan kelompok sebaya.”</li> <li>• <i>Purpose in Life</i> tampak melalui pernyataan “ Saya melakukan pelbagai kegiatan dalam rangka menyalurkan hobi dan minat tanpa dibebani oleh tanggung jawab di rumah,” atau “Kini saya memiliki kesempatan untuk merawat diri dan kesehatan sendiri.”</li> <li>• <i>Environmental Mastery</i> direpresentasikan melalui pernyataan “Saya melakukan kegiatan untuk menyalurkan segala sesuatu yang dapat saya perbuat bagi kesehatan dan kepentingan saya pribadi, orang terdekat, dan lingkungan”;</li> <li>• <i>Positive Relation with Others</i> direpresentasikan melalui pernyataan “Saya bahagia bisa beraktivitas bersama-sama suami dan teman sebaya sekaligus merupakan kegiatan yang saya tunggu-tunggu”.</li> <li>• Dimensi <i>Autonomy</i> tidak hadir dalam jawaban responden. Menurut Ryff, <i>autonomy</i> yang dimaksud olehnya lebih terarah pada penekanan <i>independency</i>, dan bersifat kebarat-</li> </ul>

	<p>barat, dan penulis menafsirkannya sebagai dimensi bertentangan dengan <i>positive relation with others</i>.</p>
Dukungan Emosional	<p>Kebahagiaan yang dirasakan ditengah-tengah keberadaan para ibu dalam kelompok sosialnya menunjukkan dukungan emosional menjadi jenis dukungan menonjol dan dibutuhkan ibu <i>empty-nester</i> sebagai upayanya beradaptasi terhadap ketiadaan anak di rumah.</p> <p>Dari survai awal yang penulis temukan, sumber dukungan emosional yang signifikan adalah dari suami. Keberadaan suami memberikan penguatan dalam menjalani kehidupan setelah anak-anak meninggalkan rumah. Bersama-sama suami dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan positif dan menyehatkan. Bersama suami maka rasa sepi dan kehilangan dapat teratasi sambil menata kehidupan di masa tua.</p> <p>Beraktivitas di luar rumah dengan melakukan pelbagai kegiatan positif bersama kelompok ibu sebaya tidak akan terjadi bila tidak memperoleh izin dan tanpa sepengetahuan suami. Beraktivitas di luar rumah bersama-sama kelompok ibu sebaya dimaknai sebagai kesempatan untuk berbagi pengalaman dan membina hubungan yang harmoni sehingga dapat menjadi ajang untuk menghindari pikiran-pikiran bosan dan negatif.</p>

### 3.2 Diskusi

Hasil analisis konten dan kajian terhadap kesejahteraan ibu *empty-nester* melalui jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tentang perasaan, pikiran, dan perilaku di dalam sarang kosongnya menunjukkan bahwa keadaan ‘sarang kosong’ merupakan pengalaman positif, menyenangkan, pasca kepergian anak dari rumah merupakan kesempatan untuk memerhatikan kepentingan-kepentingan pribadi yang selama ini cenderung tidak diperhatikan akibat kesibukan mengurus keluarga. Ini sejalan dengan Lenore Sawyer Radloff (1980) bahwa ibu maupun ayah relatif hidup bahagia setelah anak-anak meninggalkan rumah.

Temuan menarik yang diperoleh adalah sebagian besar responden menyatakan pentingnya membina hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*) sebagai cara utama untuk beradaptasi dengan *empty-nest*. Hubungan positif itu meliputi keuletan, kesenangan, dan kegembiraan yang didapatkan dari hubungan dengan orang lain, dari keakraban dan cinta (Ryff and Singer, 2003 dalam Hidalgo et al., dalam Wells (Ed.) 2010). Kepergian anak-anak meninggalkan rumah merupakan kejadian yang tidak terelakkan dan hampir bisa dipastikan akan dialami para orangtua fase *middle-aged*.

Menghadapi kenyataan itu responden memandang perlu mengisi waktu luang yang tersedia dengan melakukan pelbagai kegiatan bermakna. Berdasarkan jawaban yang diberikan oleh responden tampak bahwa lima dari enam dimensi PWB dirasakan oleh responden dalam sarang kosongnya, yaitu *Self-acceptance*, *Positive relations with others*, *Personal growth*, *Purpose in Life*, dan *Environmental mastery*. Adapun dimensi *Autonomy* tidak muncul. *Autonomy* merujuk pada kemampuan seseorang untuk bergerak dengan irama sendiri dalam mengejar pendirian dan keyakinan pribadi sekalipun harus bertentangan dengan dogma dan kearifan konvensional. *Autonomy* juga merujuk pada kemampuan untuk sendiri (bilamana perlu) dan hidup secara otonomus (Ryff and Singer, 2003 dalam Hidalgo, dalam Wells (ed.) 2010). Keadaan demikian tidak ditemukan dalam budaya ketimuran yang bernuansa *collectivism*. Budaya

*collectivism* mengedepankan pentingnya kebersamaan dan keharmonisan baik dengan keluarga anak-anaknya maupun dengan kelompok yang diikutinya. Pertemuan secara teratur antara orangtua dan keluarga anak-anaknya adalah bagian dari kebersamaan harmoni yang terus-menerus dipertahankan dalam keluarga. Demikian pula keterlibatan responden dalam komunitas dengan kesamaan minat dan hobi secara berkala dilakukan sekaligus merupakan kegiatan yang selalu dinanti-nantikan. Kesejahteraan psikologis yang terbangun melalui keadaan di atas agaknya menjadi alasan utama para *empty-nester* ini selalu merasa bermakna, bertumbuh, dan memertahankan kesehatan fisik dan mentalnya.

Kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* ini ditunjang oleh dukungan emosional pasangan dan kelompok sebaya dalam kegiatan bersama-sama. Sebagian besar ahli mengonseptualisasikan dukungan emosional sebagai ekspresi dari kepedulian, perhatian, cinta, dan *interest*, khususnya dalam keadaan stres atau *upset* (Cutrona & Russel, 1990 dalam Burleson 2003). Dukungan emosional meliputi kesediaan mendengarkan keluh-kesah orang lain yang sedang mengalami perasaan susah, berempati, melegitimasi, dan secara aktif mengeksplorasi perasaan-perasaan orang yang tengah dilanda gangguan. Penelitian Corey L. M. Keyes (2002) menunjukkan bahwa orang dewasa yang cenderung memberikan banyak dukungan emosional akan mendapatkan dukungan yang besar pula dari lingkungan terdekatnya. Sementara itu Eva-Maria Merz and Oliver Huxhold (2010) menemukan tingginya kualitas hubungan berkaitan dengan tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif. Konsisten dengan pernyataan di atas, banyak peneliti menemukan bahwa individu melaporkan dukungan emosional sebagai satu bentuk dukungan yang sangat diharapkan dari pasangan *close relationship*nya (Cutrona & Russell, 1987; Xu & Burleson 2001). Ini artinya ibu *empty-nester* sangat didukung oleh keberadaan dukungan emosional pasangan maupun kelompok sebaya dengan latar belakang keadaan yang sama.

#### 4. Simpulan

Sebagai pengalaman tidak terelakkan, para orangtua paruh baya khususnya kaum ibu, harus beradaptasi dengan pengalaman sarang kosong (*empty nest*) yaitu saat anak-anak telah meninggalkan rumah karena pelbagai alasan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan berada di sarang kosong bukan menjadi isyarat berakhirnya peran sebagai orangtua. Khususnya bagi ibu dengan latar belakang budaya ketimuran seperti Indonesia, maka menjaga hubungan harmoni dengan suami dan keluarga anak-anaknya, juga teman sebaya yang memiliki latar belakang keadaan serupa, agaknya menjadi pilihan untuk dijalani sekaligus cara ibu paruh baya dalam memertahankan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologisnya

#### 5. Daftar Pustaka

- Adelmann, Pamela K., Antonucci, Toni C., Crohan., Susan E., Coleman, Lerita M. (1989). "Empty Nest, Cohort, and Employment in the Well-Being of Midlife Women." *Sex Roles*, Vol. 20, Nos. 3/4.
- Burleson., Brant R. (2003). "The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication." *Personal Relationships. Distinguished Scholar Article*. Printed in the USA.

- Carr, Alan. (2009). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strength*. New York: Routledge.
- Heaney, Chaterine A., Israel, Barbara. (2008). *Social Networks and Social Support*. dalam Glanz, Karen., Rimers, Barbara K., Vismannath, K (Ed.). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice (4the Ed.)*.
- Kearne, Susan M. (2002) *Exploring the Empty Nest Transition*. Detroit, Michigan: College of Lifelong. Diakses April 2011. <http://www.is.wayne.edu/mnissani?SE/kearney.htm>
- McCullough, Paulina G., Rutenberg, Sandra K. (1988). "Launching Children and Moving On". In *Changing Family Life Cycle*. Ch. 13. 285-309.
- Merz, Eva-Maria., Huxhold, Oliver. (2010). "Wellbeing depends on social relationship characteristics: comparing different types and providers of support to older adults". *Aging & Society* 30, 2010, 843-857. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mitchell, Barbara A., Lovergreen, D. Loren. (2009). "The Empty Nest Syndrome in Midlife Families." *Journal of Family Issues*. Vol. 30 November 12. December 2009 1651-1670.
- Papalia, Diane E., et al. (2007). *Adult Development and Aging*. Third Edition. New York: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Radloff, Lenore Sawyer. (1980). "Depression and the Empty Nest". *Sex Roles*, Vol. 6, No. 6, 1980.
- Raup, Jana L., Myers, Jane E. (1989). "The Empty Nest Syndrome: Myth or Reality?" *Journal of Counseling & Development*. November/ December. Vol;. 68.
- Ryff, Carol D. and Singer, Burton H. (2008). "Know Thyself and Become What you are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being". *Journal on Happiness Studies*. (hal.:13-39).
- Santrock, John W. (2004). *Life-Span Development (9<sup>th</sup> Ed.)* New York: The McGraw-Hill Company, Inc.
- Timothy, Brubaker H. (1986) "Developmental Tasks in Later Life. An Overview. 1986. Miami University." *AMERICAN BEHAVIORAL SCIENTIST*, Vol. 29. 4, March/April 1986. 381-388. Diakses tanggal 14 November 2011.
- Uchida, Yukiko., Shinobu Kitayama., Batja Mesquita., Jose Alberto S. Reyes., Beth Morling. (2009). "Is Perceived Emotional Support Beneficial? Well-Being and Health in Independent and Interdependent Cultures". *PSPB*, Vol. 34 No. 6, June 2008 741-754. the Society for Personality and Social Psychology, Inc.
- Vaux., Alan (1988). *Social Support. Theory, Research, & Intervention*. New York: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Wells, Ingrid E. (Editor) (2010). *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science .