

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Manusia terus berkembang seiring dengan bertambahnya usia ke arah yang lebih matang. Perkembangan berarti menunjukkan adanya perubahan progresif karena proses belajar dan kematangan. Perkembangan bukan sekadar pertumbuhan fisik seseorang, melainkan suatu proses integrasi dari organisasi atau struktur dan fungsi tingkah laku yang kompleks dari individu yang bersangkutan, mengarah ke tingkat yang lebih tinggi, bersifat menetap, dan tidak dapat diputar kembali (Suryantini, 2011).

Dari mulai manusia lahir hingga memasuki usia senja kelak, semua tak lepas dari tugas perkembangan manusia. Ketika seseorang telah memasuki usia dewasa awal, orang tersebut dihadapkan pada tugas perkembangan untuk menjalin relasi yang matang dengan lawan jenis dan menikah membentuk sebuah keluarga. Setelah berhasil membentuk keluarga, seseorang kemudian dihadapkan pada tugas menjadi orang tua untuk anak-anak mereka. Masa menjadi orang tua (*parenthood*) merupakan kriteria penting dalam pengalihan dari tanggung jawab individual ke tanggung jawab kedewasaan. Status sebagai orang tua tidak dapat diragukan lagi tentu dilakukan dengan banyak mengorbankan kebahagiaan dan kepuasan, sehingga diartikan sebagai masa krisis, karena memerlukan banyak perubahan perilaku, nilai, dan peran (Hurlock, 2004).

Masa menjadi orang tua terus berlanjut hingga memasuki masa dewasa madya. Usia paruh baya ini merupakan masa transisi, yaitu merupakan masa di mana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya untuk memasuki periode dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku baru. Periode ini merupakan masa di mana pria mengalami perubahan keperkasaan dan wanita mengalami perubahan kesuburan (Hurlock, 2004). Masa transisi ini juga terjadi akibat adanya pola yang berbeda pada orang tua, dari semula dekat dan memperoleh kepuasan atas pengasuhan anak menjadi harus hidup sendiri tanpa kehadiran anak karena sebagai anak yang sudah beranjak dewasa, kebanyakan mereka menginginkan hidup mandiri dengan melanjutkan sekolah lagi, bekerja, ataupun menikah dan terbebas dari orang tua mereka.

Adanya masa transisi berarti juga diharapkan adanya adaptasi atau penyesuaian diri yang baik bagi para dewasa madya, terutama bagi wanita sebagai seorang ibu yang sudah membesarkan anak-anak mereka. Transisi senantiasa berarti penyesuaian diri terhadap minat, nilai, dan pola perilaku yang baru (Hurlock, 2004). Bagi kebanyakan orang tua, menjadi orang tua merupakan suatu kebahagiaan dan tanggungjawab, terutama bagi ibu. Beberapa di antara mereka bahkan memutuskan untuk menjadi ibu rumah tangga saja dan melepaskan pekerjaan dan karir mereka. Semua itu dilakukan agar dapat lebih fokus membesarkan dan mendidik anak-anak mereka.

Jadi bagi orang tua, terutama ibu, pada masa dewasa madya harus bisa menyesuaikan diri dengan kondisi transisi, baik transisi yang meliputi fisik,

maupun transisi peran sebagai ibu yang membesarkan anak. 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 (Hurlock, 2004). 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 (*empty nest*) (Harkins, 1970; Junge & Maya, 1985 dalam Raup & Myers, 1989) dari pada periode *postparental* (Borland, 1982 dalam Raup & Myers, 1989).

Masa sangkar kosong ini merupakan karakteristik usia dewasa madya yang umumnya terjadi pada usia lebih dari 45 tahun, kecuali mungkin pada beberapa kasus orang yang tidak menikah atau menikah terlambat. Transisi menghadapi sangkar kosong merupakan suatu hal yang normatif, dalam artian merupakan fase perkembangan yang umumnya dialami oleh usia dewasa madya di mana orang tua mengharapkan anak-anaknya untuk meninggalkan rumah, menjadi mandiri, dan berhasil menghadapi tuntutan hidup dalam tahapan kehidupan mereka (Havighurst, 1953 dalam Mitchell & Lovegreen, 2009). Seperti yang terjadi dalam wawancara dengan KM (48 tahun), seorang ibu yang hanya tinggal bersama suaminya karena anak-anaknya telah hidup mandiri:

“Ya karena alasan kan pergi belajar, menuntut ilmu...terus satunya juga pergi bekerja...dari pada nganggur di rumah kan mbak...; ya saya gembira (melepas kepergian anak), soalnya kan itu bertujuan baik juga, walau kadang-kadang merasa sepi.” (wawancara tanggal 31 Maret 2012).

Pada beberapa penelitian diperoleh hasil bahwa transisi menuju masa sangkar kosong lebih dominan terjadi pada wanita, terutama ibu rumah tangga,

walaupun ada juga laki-laki (ayah) yang merasakan efek kehilangan. Jika dibandingkan dengan ayah, ibu lebih mengalami tekanan atau stres atas kepergian anak dari rumah karena ibu menghabiskan lebih banyak waktu dan tenaga bersama anak-anak mereka. Ikatan di antara mereka menjadi lebih kuat, sehingga kepergian anak dari rumah menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi para ibu (Glenn, 1975 dalam Mitchell & Lovegreen, 2009). Perginya anak-anak dari rumah akan menimbulkan stres yang unik bagi para ibu karena kehilangan peran utama sebagai ibu, suatu peran yang dulu menjadi fokus utama kehidupan dan identitas perempuan (Harkins, 1978 dalam Iman & Aghamiri, 2011).

Fase sangkar kosong merepresentasikan adanya perubahan penting. Bagaimana individu bereaksi pada perubahan dan problem-problem yang muncul dalam kehidupan adalah salah satu faktor yang secara langsung berpengaruh pada kesehatan individu tersebut (Lotf, 1999 dalam Iman & Aghamiri, 2011). Pada kondisi sangkar kosong, masalah-masalah psikologis mungkin dapat muncul dan berkembang. Hal ini dikarenakan adanya perubahan terhadap hubungan emosi (*emotional relationship*) antara ibu dan anak. Ketergantungan pada anak terhadap orang tua dan orang tua terhadap anak menjadi berkurang (Iman & Aghamiri, 2011). Seperti yang terjadi dalam cuplikan kalimat yang disampaikan oleh Ratna Mardiaty, seorang ibu berusia 60 tahun yang merasa rumahnya seperti sarang yang kosong.

”Tidak ada lagi yang minta tolong dibuatkan makanan, dibuatkan susu, kumpul bersama di ruang tidur, atau celotehan anak-anak.”
(Dimuat dalam harian Kompas *online*, edisi 17 Oktober 2010).

Beberapa orang mungkin memandang fase ini sebagai hal yang negatif dan melaluinya dengan penuh perasaan sedih dan kehilangan, sehingga mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi rumah yang kosong setelah kepergian anak. Hal ini dapat berlanjut menjadi sebuah sindrom yang biasa dikenal dengan sindrom sangkar kosong (*empty nest syndrome*). Sindrom sangkar kosong sendiri merupakan suatu perasaan kesepian dan kesedihan yang umum dimiliki oleh orang tua ketika salah satu atau beberapa anaknya mulai pergi meninggalkan rumah. Sindrom sangkar kosong merupakan respons yang maladaptif atas transisi menjadi orang tua (*postparental*), yang muncul atas reaksi kehilangan anak-anak mereka (Borland, 1982 dalam Raup & Myers, 1989). Sindrom ini menyatakan bahwa kepuasan pernikahan akan mengalami penurunan karena orang tua memperoleh banyak kepuasan dari anak-anaknya, dan oleh karena itu, kepergian anak dari keluarga akan meninggalkan orang tua dengan perasaan kosong (Santrock, 2002).

Masalah utama yang dihadapi oleh orang tua setelah hidup terpisah dari anak-anaknya adalah masalah kesepian. Kesepian di sini secara spesifik merupakan bentuk kesepian relasional, yaitu kesepian yang terjadi akibat kepergian seseorang yang memiliki hubungan emosional sangat dekat, dalam hal ini adalah anak-anak (Gunarsa, 2004). Perasaan dibutuhkan oleh anak-anak menjadi berkurang. Hal inilah yang dapat menimbulkan krisis identitas mereka sebagai orang tua. Peran mereka sebagai orang tua yang mengasuh, membesarkan, dan merawat anak-anak mengalami pengikisan, bahkan mungkin terhenti karena anak-anak tidak lagi diasuh, dibesarkan, dan dirawat (Gunarsa, 2004).

Seperti juga yang terjadi dalam wawancara dengan SM (55 tahun), seorang ibu rumah tangga yang telah ditinggal pergi oleh anak-anaknya dan hanya hidup bersama suaminya:

“Ya...merasa kayak kehilangan, merasa sendirian, tapi senangnya ya bisa membiayai sekolah; ...ya peran sebagai ibu tu kurang Mbak, kayak ga ada artinya, merasa kesepian, kurang komunikasi juga.”
(wawancara tanggal 15 April 2012)

Penelitian Bayene, dkk. (2002, dalam Gunarsa, 2004) menjelaskan bahwa gejala yang amat dominan terjadi pada sejumlah orang dewasa hingga lanjut usia (51 – 97 tahun) adalah ketakutan akan kesepian (*fear of loneliness*). Dari kajian di atas, ternyata semua subjek (penelitian di Amerika Serikat) mengalami kondisi tersebut, walaupun kadar satu sama lainnya berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Carin Rubenstein, PhD, penulis *Beyond Mommy Years: How to Live Happily Ever After... After the Kids Leave Home* terhadap seribu wanita yang mengalami sindrom sangkar kosong, diperoleh hasil bahwa 10% diantaranya dapat menjadi masalah jangka panjang dan bisa menjadi masalah yang akan berakhir pada depresi (Barr, 2009).

Tidak selalu sangkar kosong berefek negatif. Meskipun sindrom sangkar kosong tersebut berlaku bagi beberapa orang tua yang hidup melalui anak-anaknya, sarang yang kosong tersebut biasanya tidak menurunkan kepuasan pernikahan. Justru sebaliknya yang terjadi, kepuasan pernikahan meningkat pasca tahun-tahun membesarkan anak (Santorck, 2002). Deutscher (1964, dalam Glenn, 1975) dalam penelitiannya terhadap orang tua yang telah ditinggal pergi oleh anak-anaknya memperoleh hasil bahwa hampir sebagian besar (71% ayah dan 79% ibu) mengatakan bahwa fase setelah menjadi orang tua (*postparental stage*)

adalah lebih baik atau sama baiknya dengan fase-fase kehidupan keluarga yang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Lowenthal dan Chiriboga (1984, dalam Iman & Aghamiri, 2011) pada 54 orang tua yang akan ditinggal pergi oleh anak yang paling muda juga menemukan bahwa masa sangkar kosong adalah masa yang dapat diantisipasi dengan baik dan tidak dirasakan sebagai bentuk ancaman maupun krisis.

Penelitian dewasa ini menyebutkan bahwa ketika anak-anak pergi meninggalkan rumah, orang tua, terutama ibu, tidak merasakan kesedihan dan ketidakbahagiaan seperti yang diperkirakan (Radloff, 1980; Rubin, 1992 dalam Mitchell & Lovegreen, 2009). Pada kenyataannya, kepuasan hidup dan pernikahan justru mengalami kenaikan ketika anak-anak pergi meninggalkan rumah (Dennerstein, dkk., 2002; Schmidt, dkk., 2004 dalam Mitchell & Lovegreen, 2009) terutama bagi orang tua yang teratur mempertahankan kontak atau komunikasi dengan anak-anak mereka setelah anak-anak mereka pergi (White & Edwards, 1990 dalam Mitchell & Lovegreen, 2009).

Dari beberapa literatur di atas, diperoleh pemikiran bahwa belum ada referensi utama yang menggambarkan bagaimana emosi yang dirasakan dewasa madya, terutama ibu, yang berada pada fase sangkar kosong. Di satu sisi mereka merasakan kesepian dan kesedihan, di sisi lain justru merasa bahagia dan menganggap bahwa masa ini merupakan waktu meningkatnya kualitas hidup dan kepuasan pernikahan. Transisi menjadi orang tua dari anak yang telah beranjak dewasa merupakan suatu hal yang sulit, di samping untuk tetap fokus pada peran yang mereka mainkan untuk terus membina hubungan baik dengan anak-anak

mereka, orang tua juga harus tetap fokus pada perkembangan kehidupan mereka ke depan. Beberapa orang akan berbeda dalam menyikapi kondisi sangkar yang telah kosong tersebut. Faktor-faktor seperti latar belakang budaya, sosiodemografis (Mitchell & Lovegreen, 2009), kemampuan bersosialisasi, tingkat sosioekonomi, peran sebagai ibu, dan kemampuan adaptasi pada ibu atas kondisi rumah yang kosong akan mempengaruhi bagaimana fase ini akan dirasakan (Raup & Myers, 1989).

Hal ini sangat berkaitan dengan kondisi *psychological well-being* pada ibu usia dewasa madya tersebut. Untuk dapat melewati tahapan ini, seorang ibu memerlukan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang efisien, sehingga tidak berujung pada efek negatif akibat kondisi baru ini. Menjaga kesejahteraan psikologis setelah anak-anak pergi meninggalkan rumah adalah penting tidak hanya bagi seorang ibu, tetapi juga untuk integritas keluarga (Iman & Aghamiri, 2011).

Psychological well being yang dikembangkan dari penelitian Ryff dan koleganya erat kaitannya dengan perkembangan dewasa madya, hal ini dikarenakan topik ini mengkaji tentang tujuan dan makna hidup, kelanjutan perkembangan, dan kualitas kehidupan manusia. Beberapa dimensi dari *psychological well being* seperti tujuan hidup, otonomi, pertumbuhan pribadi, dan hubungan positif dengan orang lain juga sangat berkaitan dengan perkembangan hidup dewasa madya ke depannya dan penting bagi mereka yang hidup sendiri sepeninggal anak-anaknya dari rumah karena hal ini merupakan modal adanya

keinginan untuk menjalin relasi yang baik dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Aspek kunci kesehatan (*positive health*) adalah kondisi sejahtera secara psikologis (*psychological well being*) yang meliputi beberapa komponen seperti kualitas hubungan sosial, harga diri yang positif, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungannya. Itu semua dianggap sebagai elemen inti untuk hidup sehat (“*good life*”) bagi orang dewasa (Ryff & Singer, 1998 dalam Shin An & Cooney, 2006).

Tingkat usia juga turut berpengaruh pada kondisi *psychological well being* seseorang. Dimensi yang menunjukkan perbedaan nyata antara usia dewasa awal hingga dewasa akhir adalah tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, otonomi, dan penguasaan lingkungan. Aspek yang lain seperti hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri menunjukkan sedikit perbedaan (Ryff & Singer, 2008). Dimensi penguasaan lingkungan secara jelas terlihat pada persepsi diri (*self-perceptions*) dewasa madya (Neugarten, 1973 dalam Ryff, 1989). Hingga dimensi *psychological well being* secara keseluruhan menunjukkan angka yang tinggi pada kelompok usia dewasa madya, yang secara signifikan lebih tinggi dari dewasa akhir (tujuan hidup) dan lebih tinggi dari dewasa awal (otonomi). Dimensi penguasaan lingkungan lebih tinggi pada dewasa madya dan dewasa akhir dari pada dewasa awal. Pada dimensi pertumbuhan pribadi, dewasa awal dan dewasa madya menunjukkan angka yang lebih tinggi dari dewasa akhir, sedangkan dimensi penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain menunjukkan angka yang sama pada ketiga tingkatan usia (Ryff, 1989).

Penelitian oleh Rothrauff dan Cooney (2008) yang meneliti tentang peran generativitas pada pasangan yang tidak memiliki anak dibandingkan dengan pasangan yang memiliki anak (menjadi orang tua) terhadap tingkat *psychological well being*, dijelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara generativitas dan *psychological well being*, di mana semakin baik generativitas seseorang, dalam artian orang akan semakin mengarahkan hidupnya untuk membimbing generasi muda menghadapi aspek-aspek penting kehidupan selanjutnya, maka akan semakin tinggi pula tingkat *psychological well being*-nya. Generativitas menjadi faktor yang berpengaruh langsung pada *well-being* dewasa madya. Pencapaian generativitas memainkan peran yang penting dalam membantu para dewasa madya hingga dewasa akhir dalam mencapai *well-being* mereka (Shin An & Cooney, 2006). Lebih lanjut, generativitas merupakan ciri tahap perkembangan masa dewasa madya dalam teori perkembangan psikososial Erikson (1963).

Psychological well being sendiri adalah keadaan sejahtera secara psikologis di mana individu dapat menerima dirinya secara positif beserta kelebihan dan kelemahannya, memiliki hubungan yang baik dan hangat dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri, mampu mengembangkan potensinya secara berkelanjutan, mampu menguasai lingkungan sekitarnya, serta memiliki tujuan dan arah dalam hidupnya (Ryff, 1989). Lebih jauh, seseorang dikatakan sehat secara psikologis jika dia mampu mengaktualisasikan seluruh potensi yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianutnya. *Psychological well being* dirumuskan ke dalam enam

dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989).

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa *psychological well being* sangat berkaitan dengan perkembangan masa dewasa madya. Bila dalam perkembangannya dapat berjalan dengan baik, para dewasa madya tersebut seharusnya akan memiliki tingkat *psychological well being* yang baik pula. Begitu pula bila dewasa madya, dalam hal ini ibu, telah berada pada fase sangkar kosong yang ditandai dengan emosi yang kompleks, akan memberikan dampak pada kesejahteraan psikologisnya. Penelitian survey yang dilakukan oleh Glenn (1975) pada sejumlah ibu yang telah memasuki masa pascapengasuhan (*postparental*) di Amerika Serikat memberikan bukti bahwa orang tua dengan anak-anak yang telah pergi meninggalkan rumah tidak menyebabkan penurunan kondisi *psychological well being* pada ibu usia paruh baya. Sebaliknya, para ibu dilaporkan lebih merasakan kepuasan pernikahan, lebih merasakan kesenangan (*happiness*), dan lebih mampu menikmati hidupnya.

Untuk itu dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui dinamika *psychological well-being* dalam kaitannya dengan keadaan “kekosongan” para ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong, mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well-being*, dan untuk melihat dan memahami perubahan dari pola hubungan yang semula dekat dengan anak-anaknya menjadi harus tinggal sendiri dan melakukan segala sesuatunya secara mandiri atau hanya ditemani pasangan hidupnya. Semua hal ini akan berdampak pada pencapaian kondisi *psychological well-being* mereka.

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah dinamika *psychological well being* pada ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi *psychological well being* pada ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong?

1.3. Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Pembahasan mengenai kondisi *psychological well being* dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong masih jarang dibahas, baik dalam buku-buku maupun jurnal-jurnal penelitian. Dari skripsi Fakultas Psikologi Unair misalnya, hanya terdapat beberapa skripsi saja yang meneliti tentang tema sangkar kosong, dikaitkan dengan kualitas dukungan sosial dan penyesuaian dirinya. Dalam jurnal-jurnal yang berhasil peneliti himpun dari beberapa sumber, tercatat belum cukup banyak jurnal yang membahas tentang kondisi sangkar kosong (*empty nest*) yang peneliti dapatkan di dalam negeri. Dapat dikatakan bahwa penelitian tentang tema ini sangat berpeluang untuk diteliti.

Dari jurnal yang berhasil dihimpun, kebanyakan tema tentang kondisi sangkar kosong ini dikaitkan dengan *life satisfaction*, *depression*, *loneliness* dan faktor kultural dan sosiodemografis yang turut mempengaruhi. Masih sangat jarang ditemukan suatu penelitian yang mencoba meneliti tentang kondisi *psychological well being* pada ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong, terutama dalam konteks masyarakat di Indonesia.

Dalam jurnal “*Transition to the Empty Nest: A Phenomenological Study*” disebutkan bahwa ibu yang memasuki masa transisi menghadapi sangkar kosong mengalami beberapa emosi yang kompleks, seperti merasa sedih (*feeling sad*), merasa lega (*feeling relieved*), bertanya-tanya tentang diri sendiri (*wondering about oneself*), mencintai anak-anak (*loving children*), kehilangan seseorang (*dealing with missing someone*), berurusan dengan transisinya (*dealing with transition*), mengatasi kecemasan dan penyangkalan (*coping with anxiety and denial*), mencari dukungan (*seeking supports*), dan merasa positif (*feeling positive*) (Ling Lai, 2002).

Sementara itu, Jurnal *The Nest Syndrome in Midlife Families (A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics)* disebutkan bahwa hanya sebagian kecil dari total populasi orang tua (n = 316) yang tersebar pada beberapa negara dilaporkan mengalami sindrom sangkar kosong. Latar belakang kultural, sosiodemografis, dan proses sosial ditemukan juga turut mempengaruhi kondisi mereka (Mitchell & Lovegreen, 2009).

Dalam jurnal yang berjudul “*A Path Analysis of the Social and Psychological Factors Influencing the Psychological Well Being of Empty Nest Mothers in Sari City, Iran*” disebutkan bahwa ibu mengalami kepuasan pernikahan yang semakin meningkat setelah anak-anak pergi meninggalkan rumah. Pendeknya, meskipun hubungan dengan anak-anak mengalami penurunan setelah anak-anak pergi, para ibu menganggap bahwa kondisi pernikahannya bertambah baik (Iman & Aghamiri, 2011). Dalam jurnal tersebut juga disebutkan terdapat hubungan searah yang signifikan antara kualitas hubungan dengan orang

lain, hubungan intim (*intimate relationship*) dengan anggota keluarga yang lain, serta aktivitas ekstrakurikuler dengan *psychological well being* ibu yang memasuki masa sangkar kosong di negara Iran.

Jurnal yang berjudul *Psychological Well Being in the Postparental Stage: Some Evidence from National Survey* juga bertujuan untuk mengetahui kondisi *psychological well being* pada orang tua yang memasuki masa pascapengasuhan. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kepergian anak-anak dari rumah tidak menyebabkan penurunan kondisi *psychological well being*, namun pengukuran *psychological well being* dalam penelitian ini menggunakan survey Gallup dan NORC tentang kebahagiaan pribadi (*personal happiness*), tidak menggunakan teori enam dimensi dari Ryff.

Penelitian dari jurnal-jurnal di atas hendak mencari gambaran masa sangkar kosong pada dewasa madya, terutama ibu, yang telah ditinggal pergi oleh anak-anak mereka dan hasilnya menunjukkan adanya emosi yang kompleks serta turut mempengaruhi kondisi *psychological well being* mereka. Penelitian lain juga membahas mengenai faktor-faktor yang turut mempengaruhi kondisi mereka dalam menghadapi masa sangkar kosong. Maka dari sini, penulis ingin mengetahui bagaimana dinamika *psychological well being* pada ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong, terutama yang berperan sebagai ibu rumah tangga, menggunakan metode kualitatif dengan harapan agar diperoleh data yang lebih mendalam dan dapat menjelaskan suatu dinamika. Perkembangan masa dewasa madya sangat dekat hubungannya dengan pencapaian kondisi *psychological well being*.

Adanya penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian-penelitian yang sudah ada, sehingga memperoleh gambaran utuh tentang ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong. Harapannya, dapat dikembangkan suatu metode dan cara yang tepat untuk mereduksi keadaan “kekosongan” serta untuk mencegah terjadinya sindrom sangkar kosong supaya tidak berlanjut menjadi depresi, sehingga tugas-tugas perkembangan para dewasa madya dapat berjalan dengan baik, dapat mencapai fungsinya yang optimal, dan melanjutkan hidup sampai usia lanjut dengan penuh perasaan positif.

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dinamika *psychological well being* pada ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong
2. Untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kondisi *psychological well being* pada ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

1. Memberikan informasi tambahan mengenai *psychological well being* pada ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong
2. Membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk meneliti tema yang sama dalam konteks yang berbeda

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Memahami karakteristik ibu usia dewasa madya, terutama yang telah berada pada fase sangkar kosong sehingga dapat memberikan pendampingan pada mereka agar terhindar dari depresi dan kecemasan akibat perubahan pola hubungan dengan anak-anaknya
2. Memaksimalkan potensi yang ada pada diri ibu usia dewasa madya dan yang ada di lingkungan sekitar untuk meningkatkan kondisi *psychological well being* pada mereka yang berada pada fase sangkar kosong
3. Memberikan masukan bagi keluarga dan masyarakat untuk lebih memahami keadaan sangkar kosong sehingga dapat membantu dan mendukung para ibu yang berada pada fase sangkar kosong untuk tetap melanjutkan hidupnya dengan positif dan optimal.