

Peran Intoleransi Ketidakpastian dan *Empty Nest Syndrome* terhadap Separation Anxiety pada Orang Tua Dewasa Madya

NADINE ATHAHIRA LARASATI

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk mengetahui peran antara intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome* terhadap *separation anxiety* pada orang tua dewasa madya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jumlah sampel penelitian 80 orang tua dewasa madya. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *separation anxiety* adalah *the self-report questionnaire for adult SA (ASA-27)* yang dikembangkan oleh Manicavasagar dkk (2003). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur intoleransi ketidakpastian adalah *intolerance of uncertainty scale (IUS-12)* yang dikembangkan oleh Carleton dkk (2007). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *empty nest syndrome* adalah *empty nest syndrome scale - indian form (ENS-IF)* yang dikembangkan oleh Jhangiani dkk (2022). Analisis data yang digunakan adalah uji regresi linear berganda dengan bantuan Jamovi versi 2.3.28. Hasil analisis data menunjukkan bahwa intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome* secara simultan memiliki peran terhadap *separation anxiety* pada orang tua dewasa madya dengan nilai R^2 sebesar 0,541 yang termasuk ke dalam kategori kuat.

Kata kunci: *empty nest syndrome, intoleransi ketidakpastian, kecemasan berpisah.*

ABSTRACT

This study aims to determine the role between intolerance of uncertainty and empty nest syndrome on separation anxiety in middle adult parents. The research method used in this study is a quantitative method with a total research sample of 80 middle adult parents. The measuring instrument used in this study to measure separation anxiety is the self-report questionnaire for adult SA (ASA-27) developed by Manicavasagar et al (2003). The measuring instrument used to measure intolerance of uncertainty is the intolerance of uncertainty scale (IUS-12) developed by Carleton et al (2007). The measuring instrument used to measure empty nest syndrome is empty nest syndrome scale - indian form (ENS-IF) developed by Jhangiani et al (2022). The data analysis used is multiple linear regression test with the help of Jamovi version 2.3.28. The results of data analysis show that intolerance of uncertainty and empty nest syndrome simultaneously have a role in separation anxiety in middle adult parents with an R^2 value of 0.541 which is included in the strong category.

Keywords: *empty nest syndrome, intolerance of uncertainty, separation anxiety.*

PENDAHULUAN

Masa dewasa madya merupakan suatu periode yang dimulai ketika individu berusia sekitar 40 hingga 65 tahun (Santrock, 2019). Menurut Hurlock (1980) periode ini disebut juga sebagai masa “purna” ketika individu mengalami kebebasan dari beban ekonomi maupun tanggung jawab akan rumah. Periode ini juga disebut sebagai kondisi ketika individu memiliki waktu luang untuk melakukan sesuatu yang membuat dirinya bahagia setelah melalui usia madya-nya dengan baik.

Pada periode ini individu mengalami berbagai penurunan keterampilan fisik serta peningkatan tanggung jawab (Santrock, 2019). Pada tahap perkembangan dewasa madya, Erikson menjelaskan bahwa terdapat suatu istilah yang menggambarkan adanya peningkatan tanggung jawab yang lebih dikenal dengan generativitas. Generativitas merupakan suatu tahapan ketika individu ingin memberikan kontribusi positif kepada generasi selanjutnya untuk menemukan makna dalam hidupnya. Hal ini menjadi salah satu peristiwa yang sangat menonjol pada fase dewasa madya yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan melalui pekerjaan maupun keluarga (Papalia, 2021).

Menurut Ferdiansyah dan Masfufah (2022) generativitas merupakan bagian dari pengasuhan yang dapat dicapai melalui pengasuhan anak, pengajaran, keteladanan, dan pengawasan. Oleh karena itu, individu dewasa madya yang memiliki anak dapat menyalurkan hal tersebut melalui perannya sebagai orang tua. Menurut Papalia (2021) orang tua dewasa madya mungkin sedang berada dalam kondisi membesarkan anak remaja ataupun dewasa awal. Dalam hal ini, orang tua berperan penting dalam pembelajaran psikososial anak, seperti mempersiapkan anak untuk menjadi generasi penerus yang cerdas dan berbudi pekerti dengan pendidikan berkelanjutan (Aulia, dkk., 2022).

Menurut Aulia dkk. (2022) pada masa remaja, individu mulai terlibat aktif dalam berbagai peran di masyarakat sebagai proses pencarian identitas diri. Pada masa dewasa awal, peran dan tanggung jawab mereka semakin bertambah serta mulai melepaskan ketergantungannya pada orang tua secara psikologis, ekonomis, dan sosiologis (Putri, 2019). Perkembangan yang terjadi pada remaja dan dewasa awal semakin mendorong anak untuk hidup lebih mandiri. Adanya ikatan emosional yang terbangun sejak masa pengasuhan menyebabkan orang tua mengalami *separation anxiety* dikarenakan anak sebagai figur lekat mulai menjalani hidupnya tanpa bergantung dengan orang tua.

Menurut Ainsworth dkk. (dalam Shaver dkk., 2016) kelekatan anak dianggap sebagai sesuatu yang bersifat sosial. Mereka akan merespon sinyal dari anggota keluarga, seperti memenuhi kebutuhan ibu yang berasal dari motivasi intrinsik, khususnya dalam konteks hubungan yang sensitif dan saling percaya. Jika anak tidak secara langsung dapat memenuhi hal tersebut, maka pemenuhan kebutuhan ini akan berkurang dan ibu akan lebih rentan mengalami *separation anxiety*.

Separation anxiety pada orang tua dewasa madya dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Putra (2015), kecemasan dapat menyebabkan reaksi fisik, seperti pusing, menegangnya otot, dan gangguan tidur. Hal ini didukung oleh survei singkat yang dilakukan kepada beberapa orang tua dewasa madya di lingkungan sekitar. Beberapa orang tua dewasa madya mengaku mengalami kecemasan berupa perasaan khawatir ketika anak sakit dan sulit dihubungi. Menurut Shear dkk., (2006) mayoritas individu yang mengalami gangguan ini pada masa dewasa adalah sebesar 77,5%, sedangkan prevalensi seumur hidup pada gangguan ini menurut temuan U.S National Co-morbidity Survey Replication (NCS-R) adalah sebesar 6,6%.

Terjadinya *separation anxiety* pada orang tua dewasa madya dapat dilihat melalui relasinya terhadap anak. Menurut Alfaeni dan Rachmawati (2023) orang tua di Indonesia cenderung menerapkan pola asuh yang berbeda-beda, seperti pola asuh campuran berdasarkan teori Barat dan pengasuhan alternatif yang berasal dari aspek budaya serta karakteristik masyarakat Indonesia. Pada pengasuhan alternatif, budaya kolektif dapat memengaruhi praktik pengasuhan anak di Indonesia dengan melibatkan hubungan erat antar sesama anggota keluarga. Hal ini dikarenakan dalam konteks Indonesia yang menganut budaya kolektivistik, *separation anxiety* dianggap sebagai suatu hal yang sering terjadi (Namli dkk., 2022).

Menurut Hock dan Lutz (1998), *separation anxiety* pada ayah dan ibu berbeda secara signifikan, khususnya pada perannya sebagai orang tua. Ibu sebagai wanita memiliki ketergantungan yang lebih kuat sehingga perpisahan dengan anak dianggap sebagai ketakutan dan kekhawatiran yang besar. Oleh karena itu, mereka memiliki kebutuhan untuk terus dekat dengan anak-anaknya. Dalam hal ini, anak berfungsi sebagai dasar yang aman bagi orang tua untuk terus berkembang.

Dalam teori Bowlby dikatakan bahwa keterikatan dengan figur lekat menjadi salah satu komponen yang sangat penting sepanjang hidup manusia sehingga adanya perpisahan dengan figur lekat dapat menyebabkan berbagai pergolakan dalam diri individu yang mengalaminya (Crain, 2014). Mekanisme kelekatan antara orang tua dan anak dapat dijelaskan melalui model integratif dari aktivasi kelekatan dewasa milik Shaver dan Mikulincer (2009) yang terdiri dari deteksi ancaman, respon figur lekat, dan respon terhadap ketidakamanan.

Orang tua akan mendeteksi adanya ancaman yang dapat memisahkan dirinya dari anak sehingga sistem kelekatan akan aktif dan mencari cara untuk menjangkau figur lekat. Akan tetapi, jika anak tidak mampu merespon dan memenuhi kebutuhan tersebut, maka akan muncul ketidakamanan yang digambarkan melalui peningkatan stres pada orang tua yang mengalami hal tersebut.

Penelitian lain milik Akmalah (2012) memaparkan hasil wawancara kepada seorang ibu yang merasa gembira setelah melepas kepergian anaknya. Menurut Fingerman (dalam Larasati, 2013) responden dalam penelitiannya merasakan kebebasan setelah anak pergi dan dapat membangun kembali hubungan yang berkualitas dengan pasangan. Selain itu, mereka juga merasa bangga dan bahagia ketika melihat anaknya menjadi pribadi yang mandiri dan dewasa. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya perbedaan dengan mekanisme kelekatan yang dijelaskan sebelumnya.

Meningkatnya *separation anxiety* pada orang tua dewasa madya dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Zhou (2024) intoleransi ketidakpastian sangat berpengaruh terhadap munculnya gejala *separation anxiety*. Tingginya intoleransi ketidakpastian pada individu dapat memunculkan beberapa kekhawatiran dan kecemasan negatif akan perpisahan dengan orang terdekat, misalnya mengkhawatirkan keselamatan dan keamanan figur lekatnya. Intoleransi ketidakpastian juga dapat menjadi sebuah mekanisme pertahanan untuk menghindari ketidakpastian yang dirasakan.

Selain itu, menurut Verma dan Bhatt (2024) *empty nest syndrome* dapat memengaruhi kecemasan mental orang tua dewasa madya. Pada fase transisi *empty nest*, orang tua umumnya merasakan kesedihan, kehilangan, dan terisolasi. Berbagai perasaan tersebut dapat membuatnya tertekan secara psikologis. Pada fase ini, individu seringkali mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh adanya tekanan psikologis serta perubahan keseharian. Beberapa hal tersebut dapat menjadi pemicu dari meningkatnya kecemasan, khususnya *separation anxiety* pada orang tua dewasa madya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai seberapa besar peran intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome* dengan harapan dapat mengurangi faktor penyebab yang mendasarinya serta menjadi langkah preventif untuk mengurangi kecenderungan orang tua dewasa madya dalam mengalami *separation anxiety*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei *cross-sectional* sebagai metode pengumpulan data. Selain itu, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome* memiliki peran terhadap *separation anxiety* pada orang tua dewasa madya. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner daring menggunakan media *google form* pada tanggal 24 Januari 2025 hingga 8 Februari 2025.

Partisipan

Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah orang tua berusia 40-65 tahun. Selain itu, orang tua yang memiliki anak merantau ataupun sudah hidup mandiri. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti melakukan analisis G*Power versi 3.1.9.6 menggunakan *statistical test correlation : bivariate normal model* dengan teknik *a priori power analysis* serta menentukan *alpha*, *power*, dan *effect size* yang digunakan. Berdasarkan perhitungan tersebut, diketahui nilai *alpha* sebesar 0.05, *power* sebesar 0.80, dan *effect size* sebesar 0.31. Setelah dilakukan *statistical test correlation*, dapat diketahui bahwa jumlah minimal sampel yang diperlukan dalam penelitian ini sebesar 79 sampel. Sebelum melakukan pengisian kuesioner, partisipan telah diinformasikan terkait tujuan studi, prosedur penelitian, potensi risiko dan manfaat, narahubung, kerahasiaan data, serta hak-hak partisipan lainnya. Partisipan juga diminta menjawab pertanyaan kuesioner sesuai dengan dirinya sendiri secara sukarela dan tanpa paksaan. Partisipan juga telah diminta mengisi *informed consent* sebelum mengisi kuesioner.

Pengukuran

Separation anxiety dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala *Adult Separation Anxiety Questionnaire* (ASA-27) yang dikembangkan oleh Manicavasagar dkk. (2003). Alat ukur ini terdiri dari 27 item yang bersifat unidimensional dengan satu dimensi yang diukur, yaitu separation anxiety. Alat ukur ini menggunakan 4 kategori skala likert mulai dari 0 (tidak pernah) sampai 3 (sangat sering).

Intoleransi ketidakpastian dalam penelitian ini akan diukur menggunakan Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12) yang dikembangkan oleh Carleton dkk. (2007). Alat ukur ini berfungsi untuk menilai sejauh mana kedua dimensi, yaitu kecemasan prospektif dan kecemasan penghambat memengaruhi respon individu akan suatu peristiwa di masa depan. Dimensi kecemasan prospektif menilai rasa takut dan kecemasan yang dirasakan individu akan peristiwa di masa depan. Kecemasan prospektif berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengurangi ketidakpastian yang dirasakannya. Sementara itu, kecemasan penghambat menilai ketidakberdayaan individu dalam menghadapi masa depan. Dimensi ini menilai sejauh mana penghindaran atau hambatan yang dialami individu dalam menghadapi ketidakpastian. Alat ukur ini terdiri dari 12 item yang dilengkapi dengan 7 item prospektif dan 5 item penghambat. Alat ukur ini juga menggunakan 5 kategori skala likert mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 5 (sangat sesuai).

Empty nest syndrome dalam penelitian ini diukur sebagai pengalaman transisi peran orang tua ketika berada jauh dari anaknya. *Empty nest syndrome* dalam penelitian ini diukur menggunakan *Empty Nest Syndrome Scale - Indian Form* (ENS-IF) yang dikembangkan oleh Jhangiani dkk. (2022). Alat ukur ini memiliki 50 item yang dirumuskan berdasarkan dampak negatif dan dampak positif dari *empty nest syndrome* untuk mengukur satu konstruk yang sama, yaitu *empty nest syndrome*. Oleh karena itu, skala ini bersifat unidimensional. Alat ukur ini menggunakan 6 kategori skala likert mulai dari 0 (tidak pernah) sampai 5 (selalu).

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan *Content Validity Index* (CVI). Uji validitas konten melibatkan *expert judgment*. *Expert judgment* dilakukan setelah adanya proses alih bahasa dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia untuk mendapatkan masukan terkait konteks item agar sesuai dengan tujuan alat ukur. Sebelum dilakukan uji validitas, alat ukur Adults Separation Anxiety Scale (ASA-27) telah melalui proses translasi yang dilakukan oleh peneliti. Sedangkan, untuk Intolerance of Uncertainty Scale (IUS-12) dan Empty Nest Syndrome Scale – Indian Form (ENS-IF) telah dilakukan proses adaptasi oleh Istiqomah dkk., (2022) dan Handoyo (2023) sehingga peneliti tidak perlu melakukan proses translasi untuk alat ukur tersebut.

Dalam Yusoff (2019) penilaian dengan 3 orang *expert* disarankan memiliki nilai CVI sebesar 1. Penilaian ini didasarkan pada *item-level content validity index* (I-CVI) dan *scale-level content validity index based on the average method* (S-CVI/Ave). I-CVI merupakan nilai 3 ataupun 4 yang diberikan oleh *expert* pada setiap butir soal, sedangkan S-CVI merupakan rata-rata penilaian relevansi dari setiap *expert*.

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan setelah proses uji coba dilakukan dengan menghitung keseluruhan reliabilitas pada ketiga variabel. Variabel *separation anxiety* memiliki reliabilitas dari alat ukur ini dengan nilai alpha cronbach's sebesar 0,953. Variabel intoleransi ketidakpastian memiliki reliabilitas dari alat ukur ini dengan nilai alpha cronbach's sebesar 0,912. Variabel *empty nest syndrome* memiliki reliabilitas dari alat ukur ini dengan nilai alpha cronbach's sebesar 0,947. Oleh karena itu, seluruh hasil reliabilitas memiliki nilai yang cukup baik.

Analisis Data

Penelitian ini menguji peran antara variabel bebas dengan variabel terikat melalui teknik analisis regresi. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Sebelum melakukan uji regresi, penulis melakukan analisis deskriptif, penormaan, serta uji asumsi terlebih dahulu untuk mengetahui kesesuaian data yang didapatkan. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan menggunakan *software* Jamovi versi 2.3.28.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Statistik Deskriptif

Berdasarkan uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel intoleransi ketidakpastian memiliki sebaran nilai ($M = 38,5$; $SD = 9,13$; $Min = 20$; $Max = 60$), pada variabel *empty nest syndrome* memiliki besaran ($M = 103$; $SD = 32,2$; $Min = 40$; $Max = 217$), pada variabel *separation anxiety* memiliki besaran ($M = 25,1$; $SD = 15$; $Min = 5$; $Max = 72$).

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa terdapat 80 partisipan dalam penelitian ini, dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 24 partisipan (30%) dan perempuan berjumlah 56 partisipan (70%). Orang tua dewasa madya pada rentang usia 51-60 tahun mendominasi sebesar 45 orang (56,25%), diikuti oleh orang tua pada rentang usia 40-50 tahun sebesar 27 orang (33,75%), dan rentang usia 61-65 tahun sebesar 8 orang (10%). Berdasarkan data dari total 80 partisipan, jenjang pendidikan S1/D4 mendominasi sebesar 29 orang (36,25%), diikuti oleh jenjang pendidikan SMA/MA sebesar 18 orang (22,5%), dan jenjang pendidikan S2/Profesi/Spesialis sebesar 16 orang (20%). Sementara itu, pada jenjang pendidikan D1/D2/D3 sebesar 8 orang (10%), diikuti oleh jenjang pendidikan SMK sebesar 4 orang (5%), dan jenjang SD/MI dan S3 memiliki jumlah proporsi yang sama sebesar 2 orang (2,5%). Terakhir, pada jenjang pendidikan SMP/MTS terdapat 1 orang partisipan (1,25%). Berdasarkan kategori jumlah anak, orang tua dengan jumlah anak 2 mendominasi sebesar 35 orang (43,75%), diikuti orang tua dengan anak 3 sebesar 27 orang (33,75%), dan orang tua anak 1 sebesar 8 orang (10%). Sementara itu, orang tua dengan 4 anak sebesar 6 orang (7,5%), diikuti orang tua dengan anak 5 sebesar 3 orang (3,75%), dan orang tua dengan 6 anak sebesar 1 orang (1,25%).

Pada studi ini, penulis melakukan uji asumsi menggunakan uji normalitas, deteksi outlier, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas. Seluruh uji asumsi yang dilakukan telah memenuhi persyaratan pada setiap kriteria uji asumsi. Studi ini juga menggunakan uji analisis regresi linear berganda untuk mengetahui peran simultan dari variabel independen terhadap variabel dependen.

Uji Regresi Berganda

Hasil uji regresi berganda kedua variabel independen secara simultan dapat dilihat melalui nilai $R^2=0,541$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat peranan yang besar antara intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome* terhadap *separation anxiety* sebesar 54,1%. Sementara itu, sebesar 45,9% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun nilai $R=0,735$ menunjukkan besaran korelasi antara variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan. Nilai F sebesar 45,4 dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p < 0,05$ sehingga dalam uji regresi linear berganda dapat disimpulkan bahwa intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome* secara simultan memiliki peran yang signifikan terhadap *separation anxiety*. Berdasarkan hasil uji parsial dapat diketahui bahwa nilai signifikansi intoleransi ketidakpastian terhadap *separation anxiety* menghasilkan $p=0,433$ yang menunjukkan bahwa $p > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa intoleransi ketidakpastian tidak memiliki peran signifikan terhadap *separation anxiety*. Sementara itu, variabel *empty nest syndrome* memiliki nilai signifikansi $p < 0,001$ yang menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa *empty nest syndrome* memiliki peran yang signifikan terhadap *separation anxiety*.

DISKUSI

Menurut Papalia (2021) pada tahapan dewasa madya, orang tua mengalami berbagai perubahan dalam berbagai macam bentuk seperti, fisik, psikosomatik, kognitif, dan psikososial. Pada perubahan psikososial, umumnya orang tua seringkali mengalami fase stagnasi maupun *midlife crisis*. Dalam kondisi tersebut, dukungan dari figur lekat sangat dibutuhkan oleh orang tua dewasa madya. Ketika salah satu figur lekat, yaitu anak pergi dari rumah, orang tua dewasa madya seringkali mengalami berbagai respon psikologis, salah satunya adalah *empty nest syndrome*. Hal ini dapat dimanifestasikan dengan perasaan sedih, kesepian, putus asa, dan kebingungan akan perginya anak (Jhangiani dkk., 2022).

Dalam Namli dkk. (2022) beberapa negara Asia, salah satunya keluarga Indonesia, lebih cenderung mengarah pada budaya kolektivistik. Hal ini menekankan adanya hubungan yang erat diantara setiap anggota keluarga. Sesuai dengan teori Bowlby (1969) yang menyatakan bahwa ikatan antara anak dengan orang tuanya merupakan hasil dari sejumlah sistem perilaku yang memiliki kelekatan. Oleh karena itu, ketika orang tua berada dalam fase *empty nest syndrome*, mereka mungkin saja memiliki kecemasan berlebih akan kesejahteraan anak-anaknya (Jhangiani dkk., 2022). Orang tua dengan kelekatan cemas juga sangat mungkin mengalami intoleransi ketidakpastian. Kondisi tersebut dapat mendorong orang tua menjadi lebih intoleran terhadap kondisi tidak pasti yang sedang terjadi.

Bowlby (1960) memaparkan bahwa *separation anxiety* merupakan salah satu peristiwa yang tidak dapat dihindari. Hal ini sejalan dengan berbagai kondisi diatas bahwa pada tahapan dewasa madya, orang tua akan mengalami perpisahan dengan anak yang semakin beranjak dewasa. Pada fase tersebut, ketika orang tua tidak mampu beradaptasi serta menanggulangi *empty nest syndrome* dan perasaan intoleransinya dengan baik, maka akan semakin besar kemungkinan orang tua untuk merasakan *separation anxiety*.

Penelitian milik Zhou (2024) menyatakan bahwa beberapa penelitian yang dilakukan kepada partisipan tertentu, seperti wanita hamil dan pasien serangan panik memiliki hasil korelasi yang signifikan positif. Penelitian milik Wheaton dan Kaiser (2021) yang dilakukan kepada beberapa orang dewasa di Amerika Serikat juga menyatakan adanya korelasi yang signifikan antara intoleransi ketidakpastian dan *separation anxiety*. Akan tetapi, Wheaton dan Kaiser (2021) memaparkan bahwa sensitivitas individu dalam mengalami kecemasan menjadi variabel lain yang juga diteliti sehingga hal ini lebih memungkinkan hasil penelitian akurat tanpa dipengaruhi oleh tingkat kecemasan sifat individu.

Selain itu, penelitian terdahulu milik Boelen dkk (2014) yang dilakukan kepada 215 mahasiswa menyatakan bahwa intoleransi ketidakpastian memiliki korelasi yang signifikan terhadap *separation*

anxiety. Temuan penelitian ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Dalam penelitiannya, Boelen dkk (2014) juga melakukan penelitian lebih mendalam dengan mempertimbangkan beberapa variabel selain intoleransi ketidakpastian.

Hasil penelitian Boelen dkk. (2014) menunjukkan bahwa intoleransi ketidakpastian tidak secara langsung memengaruhi *separation anxiety* ketika mempertimbangkan beberapa faktor lain, seperti neurotisme dan kecemasan dalam kelekatan. Oleh karena itu, *separation anxiety* menurutnya lebih mungkin disebabkan oleh kecenderungan individu dalam merasakan emosi negatif seperti cemas serta ketakutan akan ditinggalkan oleh figur lekat.

Berbeda dengan hasil uji parsial sebelumnya, hasil uji parsial pada variabel *empty nest syndrome* menunjukkan adanya peranan yang signifikan dalam menjelaskan *separation anxiety*. Hal ini dapat dibuktikan melalui nilai signifikansi pada variabel *empty nest syndrome* sebesar $p < 0,001$. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Bowlby yang menyatakan bahwa perpisahan dengan figur lekat dapat menyebabkan berbagai pergolakan dalam diri individu (Crain, 2014).

Menurut Jhangiani dkk (2022), salah satu gejala yang dirasakan ketika individu mengalami *empty nest syndrome* setelah kepergian anak adalah meningkatnya kecemasan. Orang tua dengan *empty nest syndrome* juga dapat mengalami berbagai dampak negatif, seperti merasa terisolasi, krisis identitas, konflik perkawinan, hilangnya rasa keibuan, interaksi sosial yang buruk, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, orang tua dewasa madya menjadi sangat rentan mengalami *separation anxiety* dikarenakan berbagai kondisi psikologis yang dialami setelah perginya anak, salah satunya adalah *empty nest syndrome*.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *empty nest syndrome* memiliki peran lebih kuat dibandingkan intoleransi ketidakpastian dalam memprediksi *separation anxiety* pada orang tua dewasa madya. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti penelitian Boelen dkk (2014) yang menyatakan bahwa terdapat kemungkinan variabel lain yang lebih memengaruhi *separation anxiety* dan tidak diteliti lebih lanjut dalam penelitian ini, seperti gaya kelekatan, sensitivitas kecemasan, trauma masa lalu, dan berbagai faktor lainnya.

Selain itu, respon dari kehilangan peran yang dirasakan oleh orang tua memiliki faktor lebih besar dikarenakan adanya kebutuhan untuk lekat dengan anak yang tidak terpenuhi. Di samping itu, intoleransi ketidakpastian berasal dari pemikiran negatif orang tua yang pada akhirnya memunculkan berbagai perasaan tidak nyaman. Hal ini didukung oleh Istiqomah dkk. (2022) yang menyatakan bahwa intoleransi ketidakpastian memicu kognitif individu untuk memiliki persepsi negatif.

Dalam penelitian ini, intoleransi ketidakpastian terjadi secara tidak langsung melalui sistem kognitif, sedangkan *empty nest syndrome* merupakan bentuk langsung dari respon negatif orang tua yang sangat berhubungan erat dengan berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, *empty nest syndrome* dapat dikatakan sebagai faktor penyebab yang cukup kuat dalam memprediksi *separation anxiety*.

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi orang tua, anak, maupun keluarga agar dapat lebih peduli diantara satu sama lain dan saling menjaga relasi yang baik meskipun sudah tinggal secara terpisah. Selain itu, deteksi dini mengenai *separation anxiety* dapat dilakukan dengan melihat adanya gejala yang berkaitan dengan faktor penyebabnya, seperti intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome*.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat peran intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome* terhadap *separation anxiety* pada orang tua dewasa madya. Penelitian ini menunjukkan bahwa intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome* memiliki peran dalam memprediksi *separation anxiety* pada orang tua dewasa madya. Intoleransi ketidakpastian dan *empty nest syndrome* mampu

menjelaskan *separation anxiety* sebesar 54,1%. Hasil penelitian pada masing-masing variabel menunjukkan bahwa *empty nest syndrome* memiliki nilai yang lebih besar dibandingkan intoleransi ketidakpastian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Nadine Athahira Larasati tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Akmalah, N. (2012). Psychological Well Being Pada Ibu Usia Dewasa Madya Yang Berada Pada Fase Sangkar Kosong. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2).
- Alfaeni, D. K. N., & Rachmawati, Y. (2023). Etnoparenting: Pola pengasuhan alternatif masyarakat indonesia. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(1), 51-60.
- Aulia, Z., Matondang, M., Latifah, T., Sari, D. P., & Nasution, F. (2022). Peran orangtua dalam perkembangan psikososial pada masa remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 11063-11068.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 133-144.
- Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41, 89.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol.1: Attachment*. Penguin Books.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Crain, W. (2014). *Theories of development: Concept and application* (6th ed.). Pearson.
- Ferdyansyah, M., & Masfufah, U. (2022). Perkembangan dewasa madya sebuah studi kasus. *Flourishing Journal*, 2(9), 598-604.
- Handoyo, C. I. D. (2023). Gambaran resiliensi pada orang tua yang mengalami Empty Nest Syndrome. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(2), 125-129.
- Hock, E., & Lutz, W. J. (1998). Psychological meaning of separation anxiety in mothers and fathers. *Journal of Family Psychology*, 12(1), 41.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Istiqomah, A. N., Helmi, A. F., & Widhiarso, W. (2022). Translasi, adaptasi dan validasi skala Intolerance of Uncertainty Short Version 12-item (IUS-12) ke Bahasa Indonesia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 27(1), 107-124.
- Jhangiani, T., Dutta, M., Banerjee, T., & Jochan, M. (2022). Empty Nest Syndrome Scale- Indian Form (ENS-IF). 10(4). <https://doi.org/10.25215/1004.059>

- Larasati, B. N. (2013). Kebermaknaan Hidup Pada Usia Dewasa Madya Menghadapi Pengisian Sarang Kosong (The Meaning of Life of Middle Age Adult Face Empty Nest Filling) Bramanti Nindi Larassati. *Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2(3).
- Manicavasagar, V., Silove, D., Wagner, R., & Drobny, J. (2003). A self-report questionnaire for measuring separation anxiety in adulthood. *Comprehensive Psychiatry*, 44(2), 146-153.
- Namli, Z., Özbay, A., & Tamam, L. (2022). Adult separation anxiety: A review. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 14(1), 46-56.
- Papalia, D. E. (2021). *Experience human development*. New York: McGraw-Hill.
- Putra, A. A. (2015). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk mengurangi kecemasan pada orang tua yang anaknya menjadi korban pelecehan seksual. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(1).
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*, 17-45.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., Gross, J. T., Stern, J. A., & Cassidy, J. A. (2016). *A lifespan perspective on attachment and care for others: Empathy, altruism, and prosocial behavior*.
- Shear, K., Jin, R., Ruscio, A. M., Walters, E. E., & Kessler, R. C. (2006). Prevalence and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry*, 163(6), 1074-1083.
- Verma, P., & Bhatt, S. (2024). Impact of empty nest syndrome on sleep quality and well-being among middle age group. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(5), 1350-1366.
- Wheaton, M. G., & Kaiser, N. (2021). Anxiety sensitivity and intolerance of uncertainty as factors related to adult separation anxiety symptoms. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14, 473-484.
- Yusoff, M. S. B. (2019). ABC of content validation and content validity index calculation. *Education in Medicine Journal*, 11(2), 49-54.
- Zhou, H. (2024). Risk factors relevant to adult separation anxiety. *Transactions on Social Science, Education and Humanities Research*, 5, 473-480.