

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Manusia mengalami masa perkembangan dalam rentang hidupnya dimulai dari masa pembuahan dan terus berlangsung hingga akhir kehidupan. Sebagian besar perkembangan mencakup pertumbuhan, tetapi juga mencakup kemunduran yang disebabkan oleh proses penuaan dan kematian. Perkembangan hidup manusia terbagi dalam beberapa periode, yang dimulai dari periode prakelahiran (*prenatal period*), masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, hingga kematian. Perkembangan didefinisikan sebagai pola perubahan yang bersifat kompleks karena merupakan hasil dari proses biologis, kognitif, dan sosioemosi yang saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain (Santrock, 2011).

Salah satu periode perkembangan yang akan dilewati seiring dengan penambahan usia adalah masa dewasa. Masa dewasa terbagi menjadi tiga tahap yaitu, masa dewasa awal (*early adulthood*) merupakan perkembangan yang dimulai pada usia 20 tahun sampai usia 30 tahun, masa dewasa madya (*middle adulthood*) dimulai pada usia 40 tahun hingga usia 60 tahun, dan masa dewasa akhir (*late adulthood*) dimulai pada usia 60 tahun hingga saat kematian (Santrock, 2011).

Masa dewasa madya adalah masa transisi dari dewasa awal menuju ke dewasa akhir. Perkembangan dewasa madya ditandai dengan adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental, penurunan kekuatan fisik, dan penurunan daya

ingat (Santrock, 2011). Perubahan-perubahan yang terjadi pada dewasa madya seringkali menimbulkan krisis yang berdampak pada perasaan bingung dan kesepian dalam menghadapi perubahan. Krisis masa dewasa madya terjadi karena masa dewasa madya merupakan masa transisi dari dewasa awal menuju dewasa akhir. Perubahan-perubahan yang terjadi membutuhkan penyesuaian individu agar krisis pada masa perkembangan dapat dilalui dengan mudah (Santrock, 2011). Salah satu krisis pada usia dewasa madya adalah *empty nest*.

Menurut Santrock (2011) peristiwa penting dalam kehidupan keluarga adalah menghantarkan anak memasuki kehidupan dewasa, serta menapaki karir dan membina keluarga yang mandiri dari keluarga semula. Sehingga para orangtua harus kembali untuk menyesuaikan diri sebagai akibat dari ketidakhadiran anak-anak di rumah. Kepergian anak-anak dapat memberikan dampak berupa perasaan kesedihan dan kekosongan. Keadaan ini disebut sebagai *empty nest syndrome*. Shakya (2009) menjelaskan *empty nest syndrome* adalah perasaan umum yang berupa kesepian dan kesedihan yang dialami oleh orangtua ketika anak-anak mereka meninggalkan rumah. Pada masa ini orangtua mengalami tekanan, kesepian setelah hidup terpisah dengan anak-anaknya, hingga merasa tidak dibutuhkan lagi sebagai orangtua yang membimbing. Kesepian merupakan bentuk perasaan yang ditimbulkan oleh kepergian seseorang yang mempunyai hubungan emosional, dalam hal ini adalah hubungan orangtua dengan anak (Gunarsa, 2004). Perasaan kesepian yang dialami oleh orangtua cenderung memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan mereka, oleh karena itu

*empty nest syndrome* perlu untuk diwaspadai, keadaan tersebut dapat memicu stress dan depresi (Harkins, 1978).

Depresi merupakan salah satu penyebab lanjut usia melakukan tindakan bunuh diri. Bunuh diri merupakan suatu tindakan personal, pribadi dan rumit. Individu yang melakukan percobaan bunuh diri menunjukkan bahwa dirinya telah mengalami kegagalan dalam mengelola dirinya sendiri. Permasalahan yang dihadapi dalam hidup individu tidak diselesaikan dengan tuntas, melainkan menggunakan cara alternatif dengan melakukan aksi bunuh diri. Salah satu permasalahan yang terjadi di Indonesia adalah tingginya tingkat kematian pada usia lanjut. Tingginya angka kematian disebabkan oleh faktor ekonomi dan faktor kesehatan, faktor lain terjadinya kematian usia lanjut adalah perihal tindakan bunuh diri. Badan Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan angka bunuh diri yang terjadi di Indonesia mencapai 1,6% hingga 1,8% per 100.000 jiwa. Di Indonesia angka bunuh diri diperkirakan mencapai 50 ribu orang setiap tahun dari 220 juta total penduduk Indonesia. Data WHO pada tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi depresi terbanyak berada pada rentang usia 60-64 tahun. WHO mencatat pada tahun 2010 angka bunuh diri mencapai 1,8% per 100.000 jiwa atau sekitar 5.000 orang per tahun. Kemudian pada tahun 2012 meningkat menjadi 4,3% per 100.000 jiwa atau sekitar 10.000 per tahun. Bunuh diri menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian pada usia lanjut.

Setiap peristiwa yang terjadi pasti akan menimbulkan dampak, baik dampak negatif maupun dampak positif. Begitu juga dengan *empty nest syndrome*. Selain menimbulkan dampak negatif seperti perasaan kesepian dan kekosongan, *empty*

*nest syndrome* juga membawa dampak yang positif. Penelitian yang dilakukan oleh Mitchel dan Lovegreen (2009), dengan judul *The Empty Nest Syndrome in midlife Families* menunjukkan hasil bahwa, *empty nest* justru memperlihatkan dampak positif, seperti meningkatnya pertumbuhan diri, hubungan perkawinan yang memuaskan, ketersediaan waktu luang yang cukup (Mitchell & Lovegreen, 2009). Beberapa temuan tersebut mengindikasikan bahwa *empty nest* adalah suatu masa transisi dalam kehidupan individu pada masa dewasa madya yang mengharuskan para orangtua untuk beradaptasi, bukan sebagai pengalaman yang negatif bagi perkembangan seseorang, melainkan dapat menjadi sesuatu yang positif apabila individu memanfaatkannya sebagai kesempatan untuk memenuhi minat-minat yang selama ini tidak dapat terpenuhi karena kesibukan untuk mengasuh dan membesarkan anak. Beberapa individu akan berbeda dalam menyikapi *empty nest*, latar belakang budaya, sosio demografis, kemampuan bersosialisasi, tingkat sosio ekonomi adalah faktor yang mempengaruhi bagaimana fase ini akan dirasakan (Raup & Myers, 1989).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa *empty nest* dapat menimbulkan dampak positif bagi individu diantaranya adalah meningkatnya pertumbuhan diri, hubungan perkawinan yang memuaskan dan ketersediaan waktu luang yang cukup (Mitchell & Lovegreen, 2009), namun bagi individu yang tidak dapat beradaptasi, maka *empty nest syndrome* akan menimbulkan stress dan depresi (Gunarsa, 2004). Seperti hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada salah satu responden SG (60 tahun) yang menunjukkan dampak negatif dari *empty nest* sebagai berikut :

*“Yugo kulo gangsal mbak, podo nyingkrih kabeh...kulo mlayu mriki nggeh sadean onde – onde niku... wong tuwek nganti keleleran, kulo bingung ngenten niki mbak, kudu nerak montor ae ben wes ben ndang bar mbak, bingung sak niki kulo niki...saking kulo niki ngempet tinggal ngenten niki... kulo tinggal nyelimur pikiran ten embong tenguk – tenguk... sak estu”* (Wawancara dengan S.G. tanggal 23 Juni 2019).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan responden SG memperlihatkan bahwa responden mengalami *empty nest syndrome* setelah kepergian kelima anaknya hingga merasa depresi dan memutuskan untuk melakukan percobaan bunuh diri sebab responden merasa sudah tidak mampu menahan kesedihan dan kesepian yang dirasakan, dan merasa sudah tidak diperdulikan oleh anak-anaknya. Beruntung aksi bunuh diri tersebut dapat digagalkan. Bentuk *coping strategy* yang dilakukan oleh responden antara lain dengan berjualan kue keliling dan seringkali responden keluar rumah dan duduk menyendiri sambil merokok. Hal ini dilakukan responden sebagai upaya untuk mengalihkan perasaan kesepian dan kesedihan yang seringkali muncul.

Selain responden SG peneliti juga sempat mewawancarai responden YT adalah seorang ibu berusia 53 tahun yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga, kegiatan sehari-hari YT hanya merawat keluarga dan memenuhi semua kebutuhan rumah tangga. Responden menyatakan kepergian anaknya mengakibatkan konflik batin. YT mulai merasa stress, kecemasan dan perasaan kesepian ketika anak terakhir bekerja di luar Kota dan tidak lagi tinggal bersama YT. YT merasa susah untuk melakukan penyesuaian terhadap peran barunya. Stres yang dirasakan juga berdampak pada kondisi kesehatan YT. Kondisi kesehatan YT semakin hari semakin menurun. YT mempunyai riwayat penyakit maag yang tidak kunjung

sembuh, sehingga menambah *stressor* yang dialami. Selama dua tahun YT berusaha untuk beradaptasi dengan peran barunya tetapi YT cenderung tidak melakukan *coping* dengan baik. YT merasa frustrasi dengan tekanan-tekanan hidup yang dihadapi, sehingga YT memilih untuk melakukan aksi bunuh diri dengan meminum racun hama. Setelah YT berhasil meminum racun, anak dan suami YT memergoki YT sudah tidak sadarkan diri dan segera membawa YT ke rumah sakit untuk mendapatkan pertolongan. YT bertahan hidup selama 7 jam dengan perawatan dari rumah sakit. Selama mendapatkan tindakan dari dokter YT masih sadar dan sempat bercerita kepada anaknya bahwa YT merasa menyesal telah melakukan tindakan tersebut. YT mengaku bahwa dirinya hanya merasa emosi sesaat dan tidak bisa mengontrol pikirannya dan akhirnya memutuskan untuk meminum racun. Selang beberapa jam setelah YT bercerita kepada anaknya, YT mengalami koma dan kondisinya semakin memburuk hingga akhirnya YT dinyatakan meninggal dunia.

Berdasarkan gambaran penggalan data awal yang telah dilakukan tersebut, dibutuhkan *coping strategy* yang tepat agar individu dapat melalui masa dewasa madya dengan baik tanpa mengalami dampak negatif pada saat terjadi *empty nest*. Ketegangan emosional dan fisik yang menyertai stres membuat seseorang tidak nyaman, dan individu tersebut akan termotivasi untuk melakukan usaha dalam mengurangi stress yang dirasakan, hal ini dikenal dengan istilah *coping*. *Coping* adalah proses dimana individu mencoba untuk mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya mereka dalam menilai *stress* (Sarafino, 2008) hal tersebut penting untuk dilakukan karena dengan *coping* yang baik akan

berpengaruh pada kondisi individu yang mengalami *empty nest syndrome*. Penelitian yang dilakukan oleh Al Buaidi pada tahun 2017 juga ditemukan temuan bahwa *coping strategy* yang tepat dapat membantu individu melewati *empty nest* dan terhindar dari stress dan depresi. Cara *coping* tersebut antara lain dapat dilakukan dengan bertemu teman-teman lama, melakukan berbagai kegiatan yang menjadi hobi, bepergian dan menghidupkan kembali hubungan dengan pasangan secara lebih intim. Individu juga dapat melakukan *coping* dengan selalu berkomunikasi dengan anak mereka yang pergi dengan menggunakan media komunikasi seperti telepon, *email* bahkan dapat menggunakan *video call* untuk dapat tetap terkoneksi dengan anak mereka (Al Buaidi, 2017).

*Coping* adalah serangkaian transaksi antara individu yang memiliki seperangkat sumber daya, nilai, komitmen dan lingkungan dengan sumber dayanya sendiri, tuntutan, dan kendala yg ada (Lazarus & Launier 1978, dalam Taylor 2003) dengan demikian *coping* bukanlah tindakan yang dilakukan satu kali oleh individu tetapi satu rangkaian respon yg terjadi dari waktu ke waktu dimana antara individu dan lingkungan saling mempengaruhi (Taylor, 2003). Individu dapat melalui masa *empty nest* dengan baik apabila individu memiliki *coping strategy* yang baik dalam menghadapi *empty nest syndrome*. Pada masa ini yang dibutuhkan oleh individu adalah suatu aksi bukan suatu reaksi (AlBuaidi, 2017).

Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa *coping strategy* memiliki peran agar individu dapat melalui *empty nest* dengan cara yang positif, sehingga dapat disimpulkan bahwa *coping strategy* adalah hal yang penting untuk dilakukan oleh individu dalam melewati fase *empty nest*. *Coping strategy* yang kurang tepat

dapat menyebabkan individu mengalami *stress* dan depresi (Harkins, 1978), oleh sebab itu, *coping* merupakan cara yang penting dalam menghadapi fase *empty nest* agar individu dewasa madya dapat mencapai *successful aging*, agar terwujud dengan optimal maka diperlukan upaya-upaya *coping* sejak dini, karena perkembangan masa tua dipengaruhi oleh kondisi.

Saat ini masih sangat sedikit penelitian yang mengulas mengenai *coping strategy* pada individu pasca melakukan aksi percobaan bunuh diri sebagai dampak dari *empty nest syndrome*. *Coping strategy* yang tepat terhadap situasi yang menyebabkan *stress* akan sangat dibutuhkan oleh individu yang memasuki fase *empty nest* guna menghindari *empty nest syndrome*, dengan asumsi bahwa *coping* yang positif akan mempengaruhi keadaan individu dalam mengatasi *empty nest syndrome*. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti bagaimana *coping strategy* individu yang mengalami *empty nest syndrome* dan pernah melakukan aksi bunuh diri sebagai dampak negatif dari *empty nest syndrome*. Dengan mengkaji hal tersebut diharapkan dapat memberikan informasi untuk pertimbangan lebih lanjut dalam pemberian penanganan psikologis kepada individu yang mengalami *empty nest syndrome* khususnya yang pernah melakukan aksi bunuh diri.

## 1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merumuskan *grand tour question* yaitu :

Bagaimana *Coping Strategy* pada Individu Dewasa Madya yang Memasuki fase *Empty Nest* dan Pernah melakukan Percobaan Bunuh Diri?



Untuk menjawab *grand tour question* maka dibuat *sub questions*, diantaranya :

- (1) Bagaimana cara individu melakukan *coping* pasca percobaan bunuh diri yang dilakukan sebagai dampak dari *empty nest syndrome*?
- (2) Faktor apa saja yang mempengaruhi *coping strategy* yang digunakan individu pasca percobaan bunuh diri?

### 1.3 Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Dalam signifikansi dan keunikan, peneliti perlu melakukan tinjauan dari penelitian maupun literatur-literatur yang berkaitan dengan *coping strategy* pada individu pada masa dewasa madya yang memasuki fase *empty nest*. Penelitian ini akan didasarkan pembahasan beberapa penelitian terdahulu sebagai acuan untuk melakukan pengumpulan data yang lebih mendalam menggunakan metode kualitatif terkait *coping strategy* pada individu dewasa madya yang memasuki fase *empty nest*.

Penelitian pertama adalah penelitian dengan topik *Depression and The Empty Nest* menunjukkan bahwa orangtua yang mengalami sarang kosong tidak lebih depresi dibandingkan dengan orangtua yang masih tinggal bersama anaknya. Depresi bukan reaksi khas dari *empty nest*, namun ada beberapa dari para orangtua justru hidup bahagia setelah anak-anaknya meninggalkan rumah (Radloff, 1980).

Penelitian kedua adalah Penelitian yang dilakukan oleh Mitchell dan Lovegreen (2009) dengan judul *The Empty Nest Syndrome in midlife Families* menunjukkan arah serupa, yaitu fase *empty nest* justru memperlihatkan dampak

positif, seperti meningkatnya pertumbuhan diri, hubungan perkawinan yang memuaskan, ketersediaan waktu luang yang cukup. Beberapa temuan ini mengindikasikan bahwa *empty nest* adalah suatu masa transisi dalam kehidupan orangtua dewasa madya yang mengharuskan para orangtua untuk beradaptasi, bukan sebagai pengalaman yang negatif bagi perkembangan seseorang, melainkan suatu kesempatan pemenuhan minat-minat yang selama ini tidak dapat terpenuhi karena kesibukan untuk mengasuh dan membesarkan anak (Mitchell & Lovegreen, 2009).

Penelitian ketiga dilakukan oleh Dharmawati dengan penelitian berjudul “Upaya-upaya Mencegah Sindrom Sarang Kosong pada Lanjut Usia Perempuan di Banguntapan, Bantul”. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan Individu yang berupaya tetap aktif melakukan kegiatan dalam kesehariannya, mempersiapkan biaya kesehatan, mengatur jadwal kunjungan rekreasi bersama anak dan cucu, serta mendapat dukungan sosial dari keluarga, tetangga, dan kerabat cenderung terhindar dari *empty nest syndrome*.

Penelitian keempat dilakukan oleh Al Ubaidi yang menghasilkan temuan bahwa individu yang mengalami fase *empty nest* dapat melakukan *coping* untuk menghindari *stress* dan depresi dengan cara bertemu teman-teman lama, melakukan berbagai kegiatan yang menjadi hobi, bepergian dan menghidupkan kembali hubungan dengan pasangan secara lebih intim. Individu juga dapat melakukan *coping* dengan selalu berkomunikasi dengan anak mereka yang pergi dengan menggunakan media komunikasi seperti telepon, *email* bahkan dapat

menggunakan *video call* untuk dapat tetap terkoneksi dengan anak mereka (Al Ubaidi, 2017).

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, telah banyak penelitian yang fokus pada *empty nest*, penyesuaian diri, dan dewasa madya. Untuk memperdalam penelitian, penelitian ini mencoba meneliti mengenai *coping strategy* pada individu dewasa madya yang memasuki fase *empty nest*, karena menurut peneliti pembahasan tersebut penting untuk dibahas karena berdasarkan data dari BPS, presentase jumlah dewasa madya di Jawa Timur meningkat setiap tahun, pada tahun 2017 berjumlah 6117,4 jiwa, pada tahun 2018 jumlahnya 6199,8 jiwa dan pada tahun 2019 jumlahnya meningkat menjadi 6269,1 jiwa sehingga pada individu dewasa madya yang mengalami *empty nest* dibutuhkan strategi khusus agar mereka dapat melakukan *coping* dengan baik dan terhindar dari *stress* serta depresi. *Coping* yang tepat akan membantu individu dalam melewati fase *empty nest* dan *coping* yang kurang tepat akan menyebabkan individu mengalami *stress* dan depresi dalam menghadapi fase *empty nest*, oleh sebab itu, penelitian ini penting untuk dilakukan agar dapat diketahui bagaimana pola *coping* yang baik dan dapat digunakan untuk melewati fase *empty nest* secara tepat dan mencapai *successful aging*.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah ingin melihat gambaran *coping strategy* pada individu dewasa madya yang memasuki fase *empty nest*.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan informasi tambahan yang diharapkan dapat menjelaskan *coping strategy* pada individu dewasa madya yang memasuki fase *empty nest*, yang dibagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis.

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat menambah kajian ilmu mengenai *coping strategy* pada individu dewasa madya yang mengalami *empty nest syndrome*, sehingga temuan tersebut dapat digunakan oleh praktisi dibidang psikologi untuk mengedukasi masyarakat akan pentingnya *coping strategy* pada saat individu memasuki fase *empty nest*.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan penelitian lebih lanjut mengenai *coping strategy* pada individu dewasa madya yang mengalami *empty nest syndrome*, sehingga metode *coping* bagi setiap individu dapat diteliti lebih dalam dan dapat menjadi pelengkap bagi teori yang telah ada sebelumnya.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai edukasi terkait *coping strategy* pada individu yang mengalami *empty nest syndrome*. Edukasi tersebut dapat diberikan kepada individu atau orang sekitar individu yang mengalami *empty nest syndrome* agar dapat menjadi *support system* bagi individu tersebut. Sehingga dapat membantu individu yang

mengalami *empty nest syndrome* dapat menjalani kehidupan dengan baik.