

An Overview of the Empty Nest and Loneliness in Single Mothers Living Alone in Juwana Village

Putri Dwi Mulyani, Wahyuni Kristinawati

Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

*Corresponding author, e-mail: putriioe7@gmail.com, yuni.kristi@gmail.com

Received July 12, 2021;

Revised Month DD, 2021;

Accepted September 14, 2021;

Published Online September 14, 2021

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

Abstract: *Empty nest is a period where a child reaches adulthood and does not live with parents anymore. This then causes parents, especially mothers, to be lonely, lost, and do not know what to do to relieve the loneliness. This study aims to find out an overview of the empty nest and loneliness in single mothers living alone in Juwana village. This study was qualitative research with 3 participants. The characteristics of participants were single mothers, 40-60 years old, and live alone. The data was obtained through a direct interview and observation method. The results of the study show that child support and always maintaining good communication can help parents through the empty nest phase and loneliness.*

Keywords: *Empty Nest, Loneliness, Single mother.*

How to Cite: Putri Dwi Mulyani1 , Wahyuni Kristinawati2. An Overview of the Empty Nest and Loneliness in Single Mothers Living Alone in Juwana Village. JIBK Undiksha, VV (N): pp. 249-258, DOI: 10.23887/jibk.v12i2.37042

Pendahuluan

Perkembangan kehidupan manusia dimulai dari sejak dalam masa kandungan hingga terus berkembang menjadi pribadi yang lebih dewasa. Perkembangan terus berlanjut sampai pada masa dewasa madya dan menjadi orang tua lalu akhirnya meninggal. Usia dewasa madya ini merupakan masa peralihan, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya untuk memasuki fase dalam kehidupan yang akan diliputi oleh ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru . Pada

masa ini individu juga akan memasuki masa peralihan, dari semula yang dekat dan dapat mengasuh anak menjadi harus hidup terpisah dengan anak. Pada fase ini juga berarti diharapkan adanya penyesuaian diri sebagai orang tua, baik penyesuaian secara fisik maupun penyesuaian peran orang tua dalam membesarkan anak. Dari peran orang tua yang selalu sibuk mengurus segala keperluan anak, kemudian berubah menjadi kondisi rumah yang akan terasa seperti sebuah sangkar kosong.

Hurlock (2007) menyebut periode sangkar kosong, yaitu masa ketika anak tidak lagi tinggal bersama orang tua, akibatnya wanita menjadi kesepian dan kehilangan sehingga tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk menghilangkan rasa sepi itu. Periode *empty nest* ini berlangsung ketika seorang wanita menginjak usia dewasa madya yang mana sering disebut sebagai masa sepi. Perubahan peran pada orang tua ketika anak mulai pergi meninggalkan rumah menjadi *stressor* bagi orang tua. Pada saat anak pergi meninggalkan rumah, orang tua dihadapkan pada permasalahan adaptasi baru dalam pola kehidupan berkeluarga, yang mana adaptasi ini lebih sulit dialami oleh wanita.

Satiadarma (Gunarsa, 2003) mengatakan bahwa ketika anak meninggalkan rumah dan hidup terpisah dari orang tua, para orang tua cenderung merasa cemas. Mereka berpikir bahwa anak-anak, para menantu mereka tidak dapat memenuhi harapan mereka sehingga identitas mereka sebagai orang tua semakin terabaikan, bahkan cenderung ditelantarkan oleh anak-anak serta menantu mereka. Kondisi semacam ini mengakibatkan wanita dewasa madya merasa kehilangan peran intinya sebagai ibu dari anak-anaknya, karena anak telah menginjak usia dewasa dan tidak lagi membutuhkan pengasuhan seorang ibu sehingga muncul rasa kehilangan.

Suardiman (2011) menyatakan bahwa gejala sangkar kosong cenderung menjadi masalah pada wanita yang secara tradisional cenderung feminin yang menjiwai dirinya sebagai istri dan ibu. Hal tersebut merupakan suatu sebab yang dapat meningkatkan masalah kecemasan pada wanita ketika harus menghadapi periode *empty nest* sehingga mudah dikuasai oleh perasaan kesepian karena peran sebagai orang tua mulai semakin berkurang. Respon emosional orang tua ketika anak pergi meninggalkan rumah ini disebut *empty nest syndrome* (Singh & Dubey, 2017).

Selain itu, salah satu survei yang dilakukan oleh China National Committee on Ageing menunjukkan bahwa sebanyak 51,1% orang tua di Cina mengalami *empty nest syndrome*. Diperkirakan bahwa jumlah orang tua yang mengalami *empty nest syndrome* akan mencapai 90% pada tahun 2030. Sedangkan hasil pendataan dari Badan Pusat Statistik terdapat 10,15 % penduduk Indonesia wanita tunggal atau berstatus janda dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia sebanyak 270.020.000 jiwa, di tahun 2020.

Olson (Kearney, 2002) berpendapat bahwa *empty nest syndrome* adalah istilah klinis yang digunakan untuk menggambarkan keadaan depresi pada wanita yang disebabkan oleh kepergian anak dari rumah. Pada beberapa penelitian diperoleh hasil bahwa transisi menuju masa *empty nest syndrome* lebih dominan terjadi pada wanita, terutama ibu rumah tangga. Jika dibandingkan dengan ayah, ibu lebih

cenderung akan mengalami tekanan atau stress atas kepergian anak dari rumah karena ibu menghabiskan lebih banyak waktu dan tenaga bersama anak-anak mereka (Mitchell & Lovegreen 2009). Kepergian anak dari keluarga membawa perasaan kosong pada orang tua karena sebelum anak meninggalkan rumah, orang tua memperoleh banyak kepuasan yang berasal dari seorang anak (Santrock, 2012). Maka dari itu ketika anak pergi meninggalkan rumah, orang tua akan merasa kehilangan dan hal tersebut yang dapat menimbulkan *empty nest syndrome*. Namun hal ini cukup berbeda dengan seorang wanita yang masih memiliki pasangan. Mereka cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan wanita yang sudah tidak memiliki pasangan (Ghafur & Hidayah, 2014).

Istilah *empty nest syndrome* menjadi populer setelah adanya penelitian di tahun 1960 yang menemukan bahwa wanita menjadi tertekan setelah anak meninggalkan rumah. Namun, sedikit fakta dari penelitian ini adalah bahwa penelitian yang dilakukan pada wanita yang sedang dirawat di rumah sakit dikarenakan depresi. Para subjek memiliki respon dan cara mengatasi rasa kesepian yang berbeda-beda. Pada keempat subjek pada masa lalu tidak pernah terpisah dengan orang tua, mulai hidup terpisah dengan orang tua saat setelah menikah dikarenakan harus mengikuti suami. Namun pada subjek kedua sampai sekarang masih tinggal bersama dengan sang ibu karena dari kecil tidak pernah hidup terpisah dan ingin merawat sang ibu. Sebenarnya, keadaan *empty nest* dirasakan oleh pihak ibu maupun ayah, meskipun ibu yang paling merasakan kehilangan atas kepergian anak-anak dari rumah. Hal ini dikarenakan penghayatan pihak ibu yang besar atas peran gender sehingga memposisikan ibu sebagai figur yang lebih banyak berperan dalam merawat dan mempersiapkan berbagai keperluan dan kebutuhan anak-anaknya dalam kehidupan sehari-hari, dan juga karena ibu biasanya memiliki ikatan emosional yang lebih kuat dengan anak-anaknya. Ini dibuktikan oleh Kearney (2002) dalam penelitiannya pada orang tua yang berjudul *exploring the empty nest transition*.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Iswati (2007), yang mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *empty nest syndrome*, salah satunya adalah perhatian berupa dukungan maupun intensitas berkumpul dengan keluarga baik dengan suami maupun dengan anak, jika mereka tidak mendapatkan perhatian dari keluarga khususnya suami setelah anak-anak pergi meninggalkan rumah, maka perasaan kosong tersebut akan semakin terasa. Perasaan kosong ini yang seringkali membuat seseorang menjadi kesepian (*loneliness*).

Brehm dan Kassin berpendapat bahwa *loneliness* merupakan perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada (Dayaskini & Hudaniah, 2009). Adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Hulme (1993) memandang kesepian (*loneliness*) sebagai penderitaan jiwa yang bersumber dari keterpisahannya dengan orang lain yang disebabkan keunikan dan kekhususan yang dimiliki seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Rubeinsten dkk (Brehm, 2002) menyimpulkan bahwa kesepian merupakan respon negatif yang timbul dari ketidakhadiran pasangan pada diri seseorang dalam suatu hubungan perkawinan. Alasan lain yang menyebabkan timbulnya kesepian adalah karena berpisah dengan

pasangan, merasa tidak dimengerti, tidak memiliki teman dekat, pulang ke rumah yang kosong dan sendirian, serta tinggal terpisah dengan anak-anak. Penelitian Bayene dkk (Gunarsa, 2003) menjelaskan bahwa gejala yang amat dominan terjadi pada sejumlah orang dewasa hingga lanjut usia adalah ketakutan akan kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Rubenstein terhadap seribu wanita yang mengalami *empty nest syndrome* diperoleh hasil bahwa 10% diantaranya dapat menjadi masalah yang akan berakhir pada depresi. Beberapa penelitian lain menunjukkan hasil sebaliknya, tidak selalu *empty nest* berefek negatif. Kenyataan di atas menunjukkan bahwa fenomena *empty nest* merupakan masa transisi yang cukup berat dijalani, khususnya bagi para ibu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *empty nest* dan kesepian pada ibu tunggal yang tinggal sendiri di Desa Juwana. Penelitian ini bermaksud dapat memberikan masukan bagi pengembangan ilmu dan dapat menambah wawasan di bidang psikologi.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Menurut Moleong (2011), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian. Pada penelitian ini, pemilihan partisipan didasarkan pada *uniqueness of the case* atau keunikan kasus. Pertimbangannya adalah partisipan yang dipilih merupakan seorang ibu tunggal berusia 40 sampai 60 tahun yang tinggal sendiri di desa Juwana. Partisipan yang dipilih dalam penelitian ini sebanyak 3 (tiga) orang ibu tunggal.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara dan observasi. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yaitu menggunakan seperangkat pertanyaan yang telah baku namun pertanyaan dapat disesuaikan dengan kondisi dan ciri partisipan. Observasi dilakukan pada penelitian ini dengan melihat bagaimana kehidupan, tempat tinggal dan sosial pada ibu tunggal yang tinggal sendiri.

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama peneliti menyusun pedoman wawancara yang ditentukan berdasarkan tujuan peneliti yaitu untuk mengetahui gambaran *empty nest* dan kesepian pada ibu tunggal yang tinggal sendiri. Lalu tahap selanjutnya peneliti mencari calon partisipan yang sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan. Setelah mendapat calon partisipan yang sesuai peneliti membuat *inform consent* sebagai bukti kesediaan partisipan melakukan wawancara. Kemudian peneliti membuat kesepakatan mengenai waktu dan tempat dilaksanakannya penelitian. Setelah itu peneliti melaksanakan penelitian berdasarkan pedoman wawancara yang telah dibuat sebelumnya.

Suatu data dapat dikatakan valid apabila tidak ada perbedaan antar data yang dilaporkan dengan data yang sesungguhnya (Sugiyono, 2010), namun pada penelitian kualitatif bersifat majemuk, selalu berubah sehingga tidak ada yang tetap. Hal ini bergantung pada kontribusi tiap individu partisipan. Selain itu cara peneliti dalam menyampaikan penelitian bersifat individualistik dimana bahasa dan jalan berpikir dapat berbeda pada tiap individu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini berfokus pada gambaran *empty nest* dan kesepian pada ibu tunggal yang tinggal sendiri di desa Juwana. Dimana penelitian diperoleh dengan wawancara dan observasi secara langsung. Prosedur wawancara dilakukan secara *deep interview* (interview secara mendalam). Dalam proses wawancara peneliti menemukan empat tema yang muncul pada ketiga partisipan. Keempat tema tersebut adalah (1) perasaan yang muncul ketika ditinggal anak, (2) harapan, (3) *coping with empty nest*, (4) hubungan positif.

Perasaan saat ditinggal anak

Partisipan 1 memiliki perasaan sedih dan kehilangan karena anak terakhirnya menyusul pergi meninggalkan rumah dikarenakan sekolah lalu menikah.

"...wah yo kalau itu yo paling keroso sedithe, dadi keroso banget kesepenne. Keilangan juga nik mak e jadi dewean gini bingung mak e." – ("*... Wah ya kalau itu ya paling terasa sedihnya, jadi terasa sekali kesepiannya. Kehilangan juga nik neneknya jadi sendirian gini bingung neneknya.*") (Partisipan 1)

Begitupula pada partisipan 2 dan partisipan 3, ia memiliki perasaan sedih, khawatir dan merasa kehilangan karena anak-anaknya pergi meninggalkan rumah.

"...pertama kali waktu anak pertama ibu pergi kuliah ibu bingung khawatir mbak tapi karena anak laki ya masih ndapapa la terus waktu anak kedua nyusul pergi kuliah juga ibu jadi makin khawatir sedih soal e anak perempuan, biasanya ada yang diajak ngomong ini kok gak ada jadi ya rumah kok jadi sepi gitu mbak. Tapi karena jaman sekarang udah mudah komunikasi jadi perasaan sedih dan khawatirnya bisa dikurangi sedikit tapi tetep punya perasaan sedih mbak Putri karena kan udah gak satu rumah lagi". (Partisipan 2)

Pada partisipan 3 : *"...wah, ya ngerasa kehilangan sedih mbak anak satu-satunya soalnya. Khawatir kuliah dikota gimana waktu itu ya dia ngurus sendiri saya nggak bisa nganter nguruske, disana gimana makan dan lain-lainnya apa bisa teratur saya ya kepikiran terus mbak. Awal-awal sampe tak telfoni tiap hari..."*

Harapan

Harapan yang dimiliki ketiga partisipan sama, yaitu partisipan memiliki harapan bahwa suatu saat anak akan pulang dan kembali menemani mereka. Pada partisipan 1:

"...yo wes pie nik pengen e ya pulang ada yang nemenin tapi yo wes nda papa masa maksa anak e kon balek,..." – ("*...ya udah gimana nik inginnya ya pulang ada yang menemani tapi ya udah tidak apa-apa masa maksa anaknya suruh pulang,...*")

"...enakan disini mbak kota terlalu ramai gak biasa tinggal di kota besar ndak nanti kayak orang ndeso kalau ibu disana, gak bisa berkebun juga gak cocok buat ibu yang bentar juga tua dan lagi ini rumah tinggalan suami. Kalau ibu ya pengennya anak-anak yang bisa pulang sini nantinya..." (Partisipan 2)

Begitupula pada partisipan 3 : “...gak mbak kalau bisa ya malah pengennya anaknya yang pulang satu rumah sama saya gitu...”

Selain itu, partisipan 3 juga memiliki harapan untuk tidak tinggal di panti jompo di kota tempat anaknya tinggal, seperti pernah disampaikan anaknya kepada partisipan. Partisipan 3 lebih senang berada dirumahnya sendiri.

“...paling ya begini saja mbak ngurus rumah, oh ya saya sempat di suruh sama anak saya untuk masuk panti jompo saja bagaimana dikota tempat anak cuman belum ibu beri jawaban, pengennya masih dirumah sendiri mbak Putri...”

Coping with empty nest

Munculnya berbagai perasaan ketika menghadapi kepergian anak membuat partisipan melakukan *coping* untuk membantunya agar tidak larut dalam periode tersebut. Hal yang dilakukan oleh partisipan 1 dan partisipan 3 adalah dengan membangun komunikasi dengan anak

“...kadang-kadang yo masih teleponan nik mak e di lihati diajari video-video juga nik, tapi yo wes tuo gak mudeng-mudeng nik maklum yo nik.” – (“...kadang-kadang ya masih teleponan nik neneknya di lihati diajari video-video juga nik, tapi ya udah tua tidak paham-paham nik maklum ya nik.”) (Partisipan 1)

Pada partisipan 3 : “...kalau telepon masih sering mbak hampir tiap sore, tapi kalau pulang kesini jarang, palingan ya kalau lebaran saja balik, mungkin kumpul-kumpul tapi ya gak lama, paling lama seminggu udah balik sana lagi mbak...”

Hal yang sama juga dilakukan oleh partisipan 2, namun partisipan 2 kemudian dengan mencari pekerjaan sebagai asisten rumah tangga.

“...ibu ya sak benarnya masih ngawatirin anak-anak, tapi tu sekarang pada susah dihubungi mbak, pada sibuk sama urusannya jadi ya seringnya nggak pas gitu. Kalo pas ibu nganggur merkanya lagi sibuk kalo pas ibu sibuk merkanya nganggur wes susah pokoknya nek isa pun ya biasanya maleman gitu telfonnya....”

“...ibu mulai cari kerja mbak, lalu akhirnya bisa dapet kerja bersih-bersih rumah sama kebun orang dekat sini...”

Hubungan Positif

Partisipan 1 dan partisipan 3 hubungan sosial yang dapat dilakukan sangat terbatas baik karena situasi lingkungan maupun situasi pandemi. Kedua partisipan jarang untuk meninggalkan rumah. Penuturan partisipan 1 :

“...kegiatan lingkungan opo nik gak ada kegiatan kok, nek gereja dulu nik sebelum pandemi la sekarang pandemi gini neng omah ae nik.” – (“...kegiatan lingkungan apa nik tidak ada kegiatan kok, kalau gereja dulu mik sebelum pandemi kalau sekarang pandemi gini dirumah saja nik..”)

“...jarang nik nek sekarang, dateng e kadang-kadang paling beli jajanan aja...” – (“...jarang nik kalau sekarang, datangnya kadang-kadang paling beli jajanan aja.”)

Pada partisipan 3 :

“...tetangga sapa mbak, disini wes nda ada tetangga sing tinggal, sebelah-sebelah cuma garasi parkir gitu to mbak...”

Berbeda pada partisipan 2, hubungan sosial yang partisipan miliki cukup baik dengan teman gerejanya dan dengan teman depan rumah walaupun temannya sekarang telah ikut bersama anaknya. Dikatakan sebagai berikut :

“...ibu kegereja sendiri jalan nanti sampai baru betemu teman, kalau sebelum pandemi dulu ibu dengan tetangga depan rumah ibu tapi karena udah pindah ikut anaknya jadi sendiri sekarang...”

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diuraikan temuan yang muncul dari ketiga partisipan secara umum. Hasil penelitian menunjukkan ketiga partisipan mengalami lebih banyak perasaan negatif ketika ditinggal pergi oleh anak-anaknya. Perasaan kesedihan dan kesepian yang dialami oleh partisipan termasuk dalam salah satu dari gejala *empty nest* dimana ibu merasa kehilangan peran sebagai orangtua dari yang semula mengurus anak-anaknya sekarang tidak lagi dapat mengurus anaknya. Seiring berjalannya waktu, partisipan mampu mengembangkan keterampilan *coping* sehingga perlahan perasaan-perasaan negatif tersebut dapat teratasi (Pudrovsk, 2008).

Peran pengasuh yang sangat lekat pada ibu membuat banyak ibu merasa kehilangan anaknya karena telah bertahun-tahun mengasuh anaknya (Mitchell & Lovegreen, 2009). Ketika ibu seharusnya merasakan keberhasilan atas kerja keras mengasuh anak selama ini, justru sebaliknya ibu merasa sedih saat harus melepas kepergian anaknya. Raup, dkk (1989) menyatakan bahwa hal ini termasuk kegagalan pengalihan peran ibu dalam beradaptasi dari peran pengasuhan ke peran yang baru.

Hal ini ditunjukkan pada ketiga partisipan yang merasa kehilangan karena kepergian anak-anaknya. Selain itu, ketiga partisipan juga melakukan upaya untuk membantu dirinya melalui fase *empty nest* ini. Partisipan 1 dengan membuka toko kelontong sedangkan partisipan 2 mencari pekerjaan sebagai asisten rumah tangga. Ini berdampak pula bagi ketiga partisipan dimana dari semula partisipan 1 dan partisipan 2 yang masih pergi kegerja dan partisipan 3 pergi ke masjid menjadikan ketiga partisipan hanya beribadah dirumah, ini menyebabkan kurangnya kegiatan sosialisasi diluar rumah.

Berkurangnya teman dan relasi serta terbatasnya waktu berkegiatan di luar rumah menurut Putra dkk (2012) dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *loneliness*. Pada masa pandemi sekarang ini menyebabkan banyaknya kegiatan yang dibatasi, seperti penutupan tempat ibadah. Dari yang semula partisipan dapat pergi ketempat ibadah menjadi harus beribadah dirumah dan berdampak pada kurangnya kegiatan sosialisasi diluar rumah. Selain itu pada penelitian ini juga ditemukan pula harapan-harapan yang

dimiliki oleh ketiga partisipan. Dimana ketiga partisipan sama-sama memiliki harapan kelak anak-anaknya dapat pulang menemani hari tua partisipan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa ketiga partisipan menunjukkan perasaan positif maupun negatif ketika melalui fase *empty nest*. Secara umum, ketiga partisipan lebih banyak menunjukkan perasaan negatif ketika anak pergi dari rumah. Meskipun begitu, perasaan-perasaan negatif yang muncul pada partisipan hanya bersifat sementara.

Hal ini disebabkan kemampuan *coping* yang dimiliki oleh partisipan cukup baik. *Coping* yang banyak dilakukan adalah menjaga hubungan dengan anak melalui komunikasi telepon, dan mencari kegiatan baru. Selain itu, ketiga partisipan juga memiliki keinginan yang diharapkan dapat dilakukan oleh anaknya kelak, yaitu dengan pulang menemani hari tuanya.

Saran

Adapun saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yang pertama bagi ibu yang tinggal sendiri, penting bagi ibu agar tetap menjaga hubungan baik dengan anak yang sudah keluar dari rumah. Komunikasi yang baik dapat membantu ibu melalui fase *empty nest*.

Selanjutnya bagi anak, dukungan dari anak berperan sangat penting bagi ibu. Adanya komunikasi dan waktu berkumpul dengan ibu dapat membantu ibu merasa lebih baik ketika melalui fase *empty nest*.

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi lebih dalam pengalaman-pengalaman *empty nest* pada ibu tunggal dengan menyediakan lebih banyak waktu pada proses wawancara.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur saya haturkan kepada Tuhan, yang telah memberi kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian penelitian ini. Dan terima kasih saya ucapkan kepada seluruh pihak yang membantu dalam proses penyelesaian penelitian ini.

Referensi

- Brehm, S. M. (2002). *Intimate Relationshi*. New York: McGraw Hill.
- Dayaskini, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: Umm Pess.

-
- Ghafur, J., & Hidayah, F. S. (2014). Manajemen Waktu di Usia Madya Untuk Meminimalisir Dampak Dari Empty Nest Syndrome. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(2), 120-125.
- Gunarsa, S. D. (2003). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hulme, W. (1993). *Kesepian Sumber Ilham Yang Kreatif*. Jakarta: Cipta Loka Karya.
- Hurlock, E. B. (2007). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Iswati, D. (2007). Empty Nest Syndrome Pada Wanita Dewasa Madya. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Kearney, S. M. (2002). *Exploring The Empty Nest Transition*. Retrieved November 2019, from Detroit, Michigan: College of Lifelong: <http://drnissani.net/mnissani/SE/kearney.htm>
- Mitchell, B. A., & Lovegreen, L. D. (2009). The Empty Nest Syndrome In Midlife Families. *Journal Of Family Issue*, 30, 1651-1670.
- Moleong, L. J. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Pudrovskaja, T. (2008). Midlife Crises and Transitions. *Encyclopedia of Life Course and Human Development*. Farmington Hills .
- Putra, A. A. (2012). Decreasing Loneliness and Blood Pressure Ofold People Suffering Hypertension With Grouptherapy. *Jurnal Intervwensi Psikologi* ,4, 1-15.
- Raup, J. L., & Myers, J. E. (1989). The Empty Nest Syndrome :Myth or Reality? *Journal Of Counseling And Development*, 68, 180-183.
- Singh, V., & Dubey, B. (2017). A Study On Empty Nest Syndrome Among Middle Aged Men And Women. *Journal Of Current Research*, 9(4), 48838-48842.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: Putri Dwi Mulyani, Wahyuni Kristinawati, 2021

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.37042>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: