

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada hakikatnya, manusia mengalami perkembangan. Perkembangan manusia dimulai pada fase prenatal hingga meninggal dunia, atau dikenal sebagai perkembangan rentang hidup. Di sepanjang rentang kehidupannya, manusia akan menjalani serangkaian tahap-tahap perkembangan. Setiap tahap perkembangan yang akan dilewati manusia di sepanjang rentang hidupnya memiliki ciri dan tugas perkembangan tersendiri yang sekaligus mencerminkan kekhasan setiap tahapnya.

Kemajuan dalam bidang teknologi dan kesehatan secara langsung atau tidak langsung berhubungan juga dengan umur peluang hidup manusia. Jika pada beberapa dekade sebelumnya *life expectancy* pada individu relatif rendah, bahkan tidak jarang anak-anak meninggal di usia yang masih sangat dini, maka ditemukannya vaksinasi untuk pelbagai jenis penyakit yang membahayakan kelangsungan hidup bayi dan anak-anak sehingga masalah tersebut dapat teratasi. Begitu juga dengan kemajuan teknologi di bidang medis. Selain semakin meningkatnya kesadaran individu untuk menerapkan pola kehidupan yang sehat, maka semakin banyak individu yang mampu menjalani tahap-tahap perkembangan rentang hidupnya secara optimal dan dapat dikatakan sehat. Seperti yang disampaikan oleh Badan Perencanaan dan Pembangunan Nasional, bahwa pembangunan kesehatan telah berhasil meningkatkan pelayanan kesehatan

dasar secara lebih merata sehingga dapat menurunkan angka kematian bayi dan balita, meningkatkan kesehatan ibu dan anak, meningkatkan keadaan gizi masyarakat, dan memperpanjang usia harapan hidup rata-rata penduduk ([www.bappenas.go.id/get-file-server/node/5999](http://www.bappenas.go.id/get-file-server/node/5999)).

Salah satu fase perkembangan yang akan terlewati sejalan dengan proses pertambahan usia adalah *middle age* atau biasa disebut dewasa madia, terentang antara usia 40 - 60 tahun (Santrock, 2004). Menurut Santrock, salah satu kejadian penting dalam keluarga dewasa madia adalah mengentaskan anak (*the launching of a child*) menuju kehidupan dewasa, serta menapaki karir atau membina keluarga yang mandiri dari keluarganya semula. Akibatnya, para orangtua harus kembali menyesuaikan diri sebagai akibat dari ketidakhadiran anak-anak di rumah. Keadaan ini dikenal sebagai keadaan *empty nest* atau sarang kosong.

Harkins, 1970; Junger & Maya, 1985 (dalam Jana L Raup dan Jane E. Myers) juga menegaskan hal senada, yaitu fase dari siklus kehidupan masa dewasa yang terjadi saat anak bertumbuh dan tidak lagi tinggal serumah dengan orangtuanya dikenal sebagai keadaan *empty nest* atau sarang kosong. Beberapa alasan kepergian anak dari rumah yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah karena alasan sekolah/pendidikan, pekerjaan, pernikahan, atau pilihan gaya hidup. Anak-anak yang meninggalkan rumah untuk melanjutkan pendidikan di lokasi yang berbeda dari kota asalnya, walaupun masih tinggal satu kota namun karena pertimbangan jarak tempuh maka memilih untuk tidak tinggal bersama orangtua. Fenomena ini semakin terasa di daerah-daerah yang bukan kawasan industri namun memiliki tingkat pendidikan yang tinggi.

(<http://nasiruddin.edublogs.org/2008/04/17/ketika-anak-tak-lagi-dekat>). Selain itu juga anak yang mendapatkan prospek pekerjaan lebih baik namun mengharuskannya untuk berdomisili di kota lain (atau negara lain) membuat anak tidak tinggal serumah lagi dengan orangtuanya. Alasan lainnya adalah karena pernikahan, ketika anak menemukan pasangan hidupnya dan hendak membangun rumah tangga dengan pasangannya tersebut, sehingga mengakibatkan anak pindah dari rumah orangtuanya untuk tinggal bersama pasangannya.

Sebenarnya, keadaan sarang kosong dirasakan oleh pihak ibu maupun ayah, meskipun pihak ibu yang paling merasakan kehilangan atas kepergian anak-anak dari rumah. Hal ini dikarenakan penghayatan pihak ibu yang besar atas peran-peran jender yang tradisional sehingga memosisikan ibu sebagai figur yang lebih banyak berperan dalam merawat dan mempersiapkan pelbagai keperluan dan kebutuhan anak-anaknya dalam kehidupan sehari-hari, dan juga karena ibu biasanya memiliki ikatan emosional yang kuat dengan anak-anaknya. Ini dibuktikan oleh Kearney (2002) dalam eksplorasinya pada orangtua *empty nester* yang berjudul *Exploring the Empty Nest Transition* (2002) dalam <http://www.is.wayne.edu/mnissani/SE/kearney.htm>.

Kenyataan di atas menunjukkan bahwa fenomena sarang kosong merupakan masa transisi yang cukup berat dijalani, terutama bagi orangtua dan khususnya bagi para ibu. Bagi anak-anak yang telah beranjak dewasa, peristiwa meninggalkan rumah mungkin merupakan kejadian yang ditunggu-tunggu karena dapat dimaknai 'lepas' dari pantauan maupun campur tangan orangtua. Tetapi lain halnya dengan orangtua yang selama bertahun-tahun menjalani kebiasaan

mengasuh anak-anaknya. Setiap hari orangtua, terutama ibu yang dalam kesehariannya sibuk menyiapkan pelbagai kebutuhan anak dan keluarga, kini mereka harus menghadapi kenyataan bahwa kesibukan itu sudah tidak menjadi kewajibannya lagi karena anak-anak yang sudah tidak tinggal serumah. Meskipun demikian, Papalia (2007) meragukan pandangan bahwa sarang kosong adalah saat yang dianggap sulit oleh orangtua. Menurutny sarang kosong bukan saat berakhirnya fase *parenthood* melainkan peralihan menuju tahap hubungan yang baru, dan juga merupakan kesempatan bagi para orangtua untuk meraih minat-minat baru.

Bagaimanakah keadaan para orangtua pasca ditinggalkan anak-anaknya? Berdasarkan penelitian Radloff (1980) mengenai sarang kosong dengan topik *Depression and the Empty Nest* menunjukkan bahwa orangtua yang mengalami sarang kosong sesungguhnya tidak lebih depresi dibandingkan orangtua yang (masih) tinggal bersama anak-anaknya. Depresi bukan merupakan reaksi khas dari keadaan sarang kosong, namun justru para orangtua tersebut relatif hidup lebih bahagia setelah anak-anaknya meninggalkan rumah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mitchell, et.al (2009) dengan judul *The Empty-Nest Syndrome in Midlife Families* terhadap orangtua yang mengalami sarang kosong menunjukkan arah yang serupa, yaitu pengalaman sarang kosong justru memperlihatkan dampak positif secara psikologis bagi para ibu, berupa meningkatnya pertumbuhan diri, hubungan perkawinan yang memuaskan, ketersediaan waktu luang yang cukup, dan bertumbuhnya *feeling mastery* karena para ibu memiliki penghayatan bahwa mereka telah berhasil membesarkan dan mengentaskan anak-anaknya. Temuan

ini mengindikasikan bahwa sarang kosong adalah suatu masa transisi dalam kehidupan orangtua dewasa muda yang mengharuskan individu untuk beradaptasi, bukan sebagai pengalaman yang berdampak negatif bagi perkembangan seseorang, melainkan sebagai kesempatan untuk mengisi hari-hari dengan kegiatan positif, dan sebagai kesempatan untuk pemenuhan minat-minat yang selama ini tidak dapat diwujudkan karena kesibukan mengasuh dan membesarkan anak-anak. Ini artinya para ibu tetap bisa merasa sejahtera di dalam sarang kosongnya.

Menanggapi hasil-hasil penelitian yang dipaparkan di paragraf sebelumnya, peneliti melakukan survei kepada 10 orang ibu dengan karakteristik sosio-demografis memiliki kisaran usia 46-58 tahun, berstatus *empty nester*, masih memiliki pasangan hidup, sebagian besar ibu telah menjadi *empty nester* selama 1-3 tahun, dan juga sebagian besar memiliki jumlah anak 2 hingga 4 orang. Sebesar 70% diantaranya bekerja pada saat anak bungsu atau anak terakhir meninggalkan rumah sedangkan sisanya tidak bekerja. Adapun informasi berkaitan dengan alasan anak meninggalkan rumah adalah 80% disebabkan karena anak-anak menempuh pendidikan di luar kota, dan sisanya karena alasan pernikahan.

Informasi berkaitan dengan persiapan-persiapan yang dilakukan ibu *empty nester* sebelum akhirnya anak-anaknya meninggalkan rumah adalah, sebesar 70% responden menyatakan memang melakukan persiapan-persiapan seperti memperluas lingkup pergaulan sosial diantaranya dengan bergabung dan berpartisipasi mengikuti kegiatan sosial/masuk ke dalam komunitas positif seperti

menjadi relawan kegiatan bakti sosial, merawat orangtua yang kesehatannya menurun seiring berjalannya usia, mencari kesibukan baru misalnya dengan bersekolah kembali, mengikuti kursus, menekuni hobi, meningkatkan produktivitas kerja, membuka usaha, atau mengisi waktu luang dengan kegiatan keagamaan. Sedangkan 30% ibu *empty nester* sisanya menyatakan tidak melakukan persiapan apa-apa untuk menghadapi keadaan sarang kosong tersebut.

Hasil survei memperlihatkan sebesar 60% dari ibu *empty nester* menyatakan kepergian anak dari rumah secara keseluruhan sangat memengaruhi perasaannya, dan sisanya menyatakan tidak terpengaruh. Mengenai gambaran perasaan secara mendetail saat anak bungsu/terakhir pertama kali meninggalkan rumah, sebanyak 80% dari ibu *empty nester* menyatakan merasa kesepian dan kehilangan, bersamaan dengan itu 60% dari ibu *empty nester* menyatakan merasa sedih. Sebagian besar ibu *empty nester* (90%) mencemaskan kehidupan dan keadaan anak-anak yang telah meninggalkan, dan sisanya menyatakan telah kehilangan peran sebagai ibu. Tetapi disisi lain, kepergian anak dari rumah menyisakan perasaan bahagia dan puas (sebagaimana dirasakan oleh 30% ibu *empty nester*). Adapun reaksi-reaksi emosional, fisik, maupun sosial negatif yang dirasakan para ibu tersebut, didapatkan data bahwa sebanyak 10% ibu *empty nester* yang menanggapi kepergian anak terakhirnya dari rumah.

Informasi yang peneliti peroleh mengenai cara-cara beradaptasi atau cara-cara mengatasi perasaan-perasaan negatif setelah mengalami sarang kosong, sebesar 90% ibu *empty nester* menyatakan rutin berolahraga untuk mengisi waktu dan sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh. Bersamaan dengan itu, 70% ibu

*empty nester* menyatakan mengisi kekosongannya dengan memperbanyak melakukan kegiatan *travelling*, selain itu menjadi pekerja sosial maupun bergabung dengan kelompok sosial tertentu sebagai wujud kepedulian terhadap sesama. Sekitar 60% ibu *empty nester* mengisi kehidupannya dengan menekuni hobi baru, 30% ibu *empty nester* memilih untuk melanjutkan pendidikan, dan 10% menyatakan bahwa menenggelamkan diri dengan pekerjaan adalah cara yang juga bisa dilakukan sebagai aktivitas positif dalam kesehariannya.

Informasi yang berkaitan dengan reaksi-reaksi positif yang dirasakan ibu *empty nester* dalam sarang kosongnya adalah, seluruh responden menyatakan dirinya lebih leluasa melakukan aktivitas sehari-hari setelah ketidakhadiran anak-anak di rumah. Sementara itu sebanyak 80% dari ibu *empty nester* menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih santai dan tergugah untuk mendalami agama dibandingkan pada saat anak-anaknya berada di rumah. Sebesar 70% ibu *empty nester* menyatakan dirinya memiliki lebih banyak waktu luang dibandingkan pada saat anak-anaknya masih tinggal serumah, lebih bahagia dalam menjalani kehidupan, lebih produktif, berhasil menemukan dan menekuni minat-minat baru, serta lebih leluasa untuk memerhatikan hobi dan kesehatan diri secara menyeluruh. Terakhir, sebanyak 30% ibu *empty nester* menyatakan rasa *stress*-nya berkurang dibandingkan saat anak-anak masih tinggal serumah.

Informasi mengenai kehidupan perkawinan pasca anak terakhir meninggalkan rumah, 80% ibu *empty nester* menyatakan kehidupan perkawinannya menjadi lebih baik, dan sisanya menyatakan tidak mengalami perubahan berarti dalam kehidupan perkawinannya. Seluruh ibu *empty nester*

menyatakan bahwa dirinya menjadi lebih banyak mengisi waktu dengan pasangan, saling berbagi pelbagai perasaan dan pengalaman hidup, dan menjadi lebih akrab satu sama lain.

Sebanyak 80% dari ibu *empty nester* menyatakan bahwa setelah menjalani kehidupan tanpa anak, mereka menyimpulkan bahwa secara keseluruhan pengalaman *sarang kosong* merupakan pengalaman yang positif. Adapun faktor-faktor yang dipandang membantunya memermudah dirinya dalam beradaptasi adalah dengan selalu berpikir positif, menyibukkan diri, dan melakukan komunikasi efektif dengan pasangan. Selain itu, sebanyak 90% ibu *empty nester* menyatakan bahwa mereka mengisi waktunya dengan kegiatan baru dan produktif. Sementara sebanyak 80% ibu *empty nester* menyatakan sesering mungkin mengunjungi atau berkomunikasi dengan anak sebagai cara untuk memantau keadaan kedua belah pihak.

Berkaitan dengan keadaan-keadaan yang dirasakan akan mempersulit upaya beradaptasi dalam sarang kosongnya adalah sebesar 80% ibu *empty nester* menyatakan seringkali dihinggapi kecemasan terhadap anak-anak, dan sisanya mencemaskan kondisi kesehatan dirinya yang kian menua. Sebanyak 20% ibu *empty nester* menyatakan bahwa mereka cemas karena tidak memiliki kelompok sosial, tidak bisa mengembangkan hobi, maupun kebiasaan memanjakan anak yang akan menghambat mereka untuk menjalani proses adaptasi tersebut.

Secara keseluruhan, sebanyak 60% ibu *empty nester* menyatakan bahwa kualitas hubungan dengan anak-anak yang sudah tidak tinggal serumah tetap seperti sediakala, namun 40% sisanya menyatakan menjadi lebih akrab dengan

anak-anaknya. Ada kalanya anak-anak kembali ke rumah karena mengisi liburan, maka 70% ibu *empty nester* menyatakan bahwa mereka mudah beradaptasi pada saat kembalinya anak ke rumah untuk sementara waktu, dalam arti mereka merasa senang ketika anak kembali ke rumah namun juga sudah lebih mudah beradaptasi ketika anak-anak kembali meninggalkan rumah.

Meskipun hasil survei diatas yang didapatkan oleh peneliti menunjukkan arah yang positif, namun tidak menutup kenyataan bahwa ibu *empty nester* merasakan perasaan negatif ketika menghadapi sarang kosongnya. Sebagai suatu pengalaman baru, sebagaimana juga pengalaman-pengalaman lainnya dalam kehidupan, pengalaman sarang kosong ini mengharuskan seseorang untuk beradaptasi baik terhadap kejadian-kejadian, keadaan-keadaan, maupun kondisi kehidupan yang baik maupun buruk. Mengingat manusia akan terus-menerus mengalami perubahan disepanjang rentang hidup, maka makna dari setiap perubahan yang dihayati individu dalam setiap aspek kehidupannya cenderung akan bervariasi mengikuti *life event*, konteks sosial, dan konteks budaya secara menyeluruh. Begitu pula bagaimana seseorang memaknai kepuasan hidup dan kebahagiaan, yang akan berubah mengikuti konteks kehidupan individu.

Istilah yang menggambarkan penyesuaian psikologis menghadapi transisi dalam kehidupan, termasuk menghadapi kenyataan ‘tanpa kehadiran anak-anak di rumah’ sebagai indikator utama keadaan sarang kosong oleh Carol Ryff (1989) disebut sebagai *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain kemandirian, penguasaan

lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih lanjut mengenai kesejahteraan psikologis ibu *empty nester* di beberapa area di kota Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seperti apakah gambaran dimensi-dimensi dalam kesejahteraan psikologis yang dihayati oleh ibu *empty nester* di beberapa area di kota Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

Maksud penelitian ini adalah mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada ibu *empty nester* di beberapa area di kota Bandung dengan tujuan untuk mengetahui tinggi-rendahnya setiap dimensi yang ada dalam kesejahteraan psikologis responden tersebut.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoretis**

- Memberikan sumbangan informasi bagi pengembangan teori-teori dalam bidang Psikologi Positif, khususnya yang berkaitan dengan pengetahuan tentang kesejahteraan psikologis pada ibu *empty nester*.
- Memberikan sumbangan informasi bagi teori Psikologi Perkembangan maupun Psikologi Keluarga, terkait dengan pelbagai keadaan yang

terkait dengan penghayatan akan kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh ibu pasca anak terakhirnya meninggalkan rumah.

- Memberikan wawasan kepada peneliti lain yang berminat mendalami kesejahteraan psikologis pada ibu *empty nester*.

#### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- Memberikan informasi dan masukan kepada ibu *empty nester* yang menjadi responden penelitian, terutama mengenai dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang tergolong rendah agar dapat menjadi bahan evaluasi kepada ibu *empty nester* yang bersangkutan.
- Memberikan informasi dan masukan kepada pihak-pihak terkait seperti lembaga pemerintahan atau calon ibu-ibu *empty nester* itu sendiri mengenai keadaan kesejahteraan psikologis ibu *empty nester*, agar dapat ditindak lanjuti dengan membuat program tindak lanjut supaya kelak calon ibu *empty nester* tetap bisa sejahtera di sarang kosongnya.

#### **1.5 Kerangka Pikir**

Dalam prosesnya, manusia akan mengalami tahapan-tahapan perkembangan tertentu. Di setiap tahapan perkembangan setiap orang memiliki tugas tersendiri. Tahap perkembangan dimulai dari masa konsepsi, kemudian berlanjut pada kelahiran, anak-anak, remaja, dewasa hingga akhir hayatnya. Kajian khusus yang akan diteliti adalah mengenai tahap perkembangan yang disebut dewasa madya, yang memiliki rentang usia antara 40 - 60 tahun (Santrock,

2004). Santrock mengatakan bahwa salah satu kejadian penting dalam tahap dewasa madia adalah mengentaskan anak (*the launching of a child*) menuju kehidupan dewasa serta menapaki karir atau membina keluarga yang mandiri dari keluarganya semula. Akibatnya, para orangtua harus menyesuaikan diri dengan ketidakhadiran anak-anak di rumah. Peristiwa ini mengakibatkan orangtua khususnya ibu yang sedang berada dalam tahap perkembangan dewasa madia, mengalami keadaan sarang kosong yaitu rumah tanpa kehadiran anak-anaknya lagi. Selanjutnya dalam paparan ini akan disebut sebagai ibu *empty-nester*.

Kepergian anak dari rumah merupakan hal yang tak terelakkan, khususnya pada fase perkembangan dewasa madia. Para ibu *empty-nester* harus beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Mereka akan memaknai kepuasan hidup dan kebahagiaan, yang akan berubah mengikuti konteks kehidupan individu terutama setelah anak terakhir meninggalkan rumah. Istilah yang menggambarkan penyesuaian psikologis menghadapi transisi dalam kehidupan, oleh Ryff (1989) disebut kesejahteraan psikologis. Kajian mengenai kesejahteraan psikologis sendiri mulai berkembang sejak para ahli menyadari bahwa selama ini ilmu Psikologi lebih banyak memberikan perhatian kepada penderitaan atau ketidakbahagiaan daripada bagaimana seseorang dapat berfungsi secara positif (Diener & Jahoda dalam Ryff, 1989).

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari, mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas segala sesuatu yang dirasakan individu sebagai hasil dari pengalaman

hidupnya. Individu dapat menilai diri dan pengalaman hidupnya lewat pendekatan multidimensional yang terdiri atas enam dimensi, yaitu yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan, (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Kesejahteraan psikologis ibu *empty-nester* juga dapat ditelaah melalui ke enam dimensi tersebut. Ke enam dimensi itu merupakan tantangan-tantangan bagi ibu *empty-nester* untuk mencapai fungsi positif dalam hidup. Masing-masing dimensi ini dapat memberikan pengaruh terhadap penghayatan ibu *empty-nester* mengenai kualitas hidupnya.

Saat seorang ibu dihadapkan pada keadaan rumah yang kosong karena anak-anaknya sudah tidak tinggal serumah, maka akan muncul penghayatan bahwa dirinya telah menunaikan kewajibannya dalam mengurus dan membesarkan anak-anak untuk kemudian mengentaskannya memasuki kehidupan dewasa yang mandiri. Kenyataan ini memunculkan perasaan bangga, bahagia, dan senang. Apabila ibu *empty-nester* menghayati pengalaman menghadapi kepergian anak dari rumah sebagai pengalaman positif dan berharga, maka ini mengindikasikan dimensi penerimaan diri yang tinggi. Namun sebaliknya apabila ibu *empty-nester* sulit menerima keadaan rumah yang kosong sebagai pengalaman yang negatif dan meningkatnya ketidakpuasan dalam kehidupan itu berarti mengindikasikan dimensi penerimaan diri yang rendah. Dimensi penerimaan diri merujuk pada seperti apakah seseorang memberikan

penilaian terhadap dirinya sendiri, termasuk menerima diri apa adanya, menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, serta memiliki perasaan yang positif mengenai masa lalu (Ryff,1989a).

Setelah menyadari bahwa tanggung jawab secara langsung yang dibebankan kepada dirinya telah berkurang dibandingkan pada saat anak-anaknya masih berada di rumah, ibu *empty-nester* akan mulai memikirkan bagaimana mengisi hari-hari pasca kepergian anak dari rumah dengan sesuatu yang positif dan konstruktif. Salah satunya dengan cara membuat perencanaan untuk masa depan mengenai hal-hal apa saja yang hendak dilakukan, terutama yang berkaitan dengan diri sendiri maupun keluarganya, khususnya dalam menjalani kehidupan di masa tuanya. Dimensi tujuan hidup mencerminkan kemampuan seseorang, termasuk ibu *empty-nester*, untuk menemukan makna dan arah bagi pengalaman hidupnya, menetapkan tujuan-tujuan dan maksud kehidupannya (Ryff & Singer, 2003 dalam Wells (Ed.) 2010). Oleh karenanya jika seorang ibu *empty-nester* merasa kehidupannya tidak bermakna, tidak memiliki tujuan dan arah, tidak bisa menghayati pengalaman membesarkan anak-anak sebagai wujud pengalaman positif yang telah dilakukannya di masa lalu, ini artinya ibu *empty-nester* memperlihatkan dimensi tujuan hidup yang rendah sehingga akan mengurangi makna kesejahteraan hidupnya secara menyeluruh.

Menetapkan arah, tujuan, sehingga meningkatkan kebermaknaan hidup ibu *empty-nester* akan menggiringnya untuk menerima kenyataan bahwa kini dirinya dihadapkan pada pengalaman kehidupan baru. Salah satu bentuk transisi kehidupan yang harus dihadapi individu pada fase dewasa madia adalah

berhadapan dengan sarang kosong. Transisi sarang kosong bisa disetarakan dengan keadaan *adversity* atau kemalangan, kesusahan, ketidakberuntungan yang berujung pada ketidaknyamanan hidup yang dirasakan. Saat berada dalam *adversity* ini, seseorang akan tertantang untuk menemukan dan mengerahkan *inner strength*-nya (Ryff & Singer 2003, dalam Wells (Ed.) 2010). Menemukan dan mengerahkan *inner strength* saat berhadapan dengan pengalaman baru merupakan ciri penting dari *fully functioning person*. Jadi, tatkala seorang ibu *empty-nester* mampu mewujudkan potensi dan bakat yang dimiliki untuk kemudian mengembangkan sumber-sumber daya yang baru, misalnya bergabung ke dalam suatu perkumpulan, komunitas spiritualitas atau religiusitas untuk menekuni dan mendalami keyakinan agamanya atau melibatkan diri ke dalam kegiatan sosial positif, maka ini mengindikasikan ibu *empty-nester* yang sejahtera secara psikologis karena memperlihatkan dimensi pertumbuhan pribadi yang tinggi. Sebaliknya ibu *empty-nester* memperlihatkan pribadi yang stagnan, tanpa pertumbuhan atau kemajuan selama kurun waktu tertentu dalam kehidupannya, merasa bosan dan kehilangan gairah untuk mengisi kehidupannya dengan hal-hal yang positif dan membangun, ini mengindikasikan ibu *empty-nester* dengan dimensi pertumbuhan pribadi yang rendah.

Saat para ibu *empty-nester* menerapkan cara-cara untuk mengisi keadaan sarang kosongnya dengan hal-hal positif sebagaimana terurai di atas, maka akan menggiringnya untuk terlibat dalam hubungan-hubungan sosial baru dan meluas. Kemampuan membina hubungan positif yang diwarnai keakraban, bimbingan, dan kepedulian dengan keluarga besarnya dan orang-orang sebaya khususnya,

serta orang-orang di sekitar pada umumnya, merupakan indikasi dari terpenuhinya dimensi hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya dengan ibu *empty-nester* yang kurang dalam mengembangkan hubungan positif serta memiliki perasaan kurang memercayai hubungan baik dengan orang lain karena sulit untuk bersikap hangat, terbuka dan peduli terhadap kesejahteraan orang lain mengindikasikan dimensi hubungan positif dengan orang lain yang rendah.

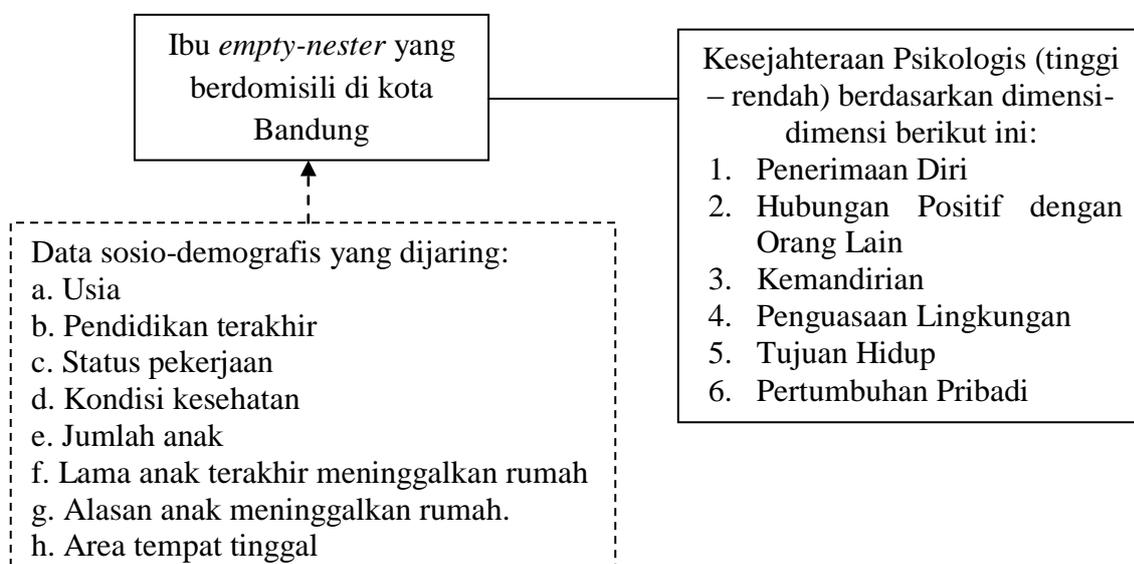
Keberhasilan membina hubungan yang didasari dengan empati dan rasa saling percaya dengan orang lain, akan menggiring ibu *empty-nester* untuk melakukan kegiatan-kegiatan efektif guna memenuhi kebutuhan agar kesehatan fisik dan psikologisnya terjaga, memanfaatkan kesempatan-kesempatan yang tersedia untuk memilih atau membangun konteks kehidupan yang tepat bagi pemenuhan kebutuhan-kebutuhan hidup dan nilai-nilai pribadi. Ini mencerminkan dimensi penguasaan lingkungan yang tinggi (Ryff & Singer, 2003 dalam Wells (Ed.) 2010). Sebaliknya ibu *empty-nester* yang mengalami kesulitan dalam mengelola kehidupan sehari-harinya, sulit memanfaatkan kesempatan yang ada, dan sulit mengisi kehidupannya dengan sesuatu yang bermakna maka dikatakan dimensi penguasaan lingkungannya rendah.

Bilamana seorang ibu *empty-nester* telah berhasil memanfaatkan kesempatan-kesempatan yang ada dan juga membangun konteks kehidupan yang tepat bagi pemenuhan kebutuhan hidup dan nilai-nilai pribadinya, hal tersebut menggiring ibu *empty nester* untuk bergerak atas keyakinan dan pendiriannya sendiri meskipun bertentangan dengan keyakinan yang diterima oleh kebanyakan orang. Ini mengindikasikan terpenuhinya dimensi kemandirian yang tinggi.

Namun apabila ibu *empty nester* sulit untuk memertahankan standar pribadinya, tergantung pada masyarakat di sekitarnya, dan juga dalam mengungkapkan opini pribadi yang bertentangan dengan masyarakat setempat, dapat dikatakan bahwa dimensi kemandiriannya tergolong rendah.

Sementara pada penelitian ini akan dijaring data sosio-demografis responden berupa usia, pendidikan terakhir, status pekerjaan, serta keadaan kesehatan yang secara teoretis dapat menggambarkan kesejahteraan psikologis yang lebih komprehensif, kemudian selanjutnya data yang akan dijaring adalah jumlah anak, lamanya anak terakhir meninggalkan rumah, serta alasan anak terakhir meninggalkan rumah yang merupakan karakteristik khas yang melekat pada kondisi ibu *empty-nester* dan diduga memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologisnya, serta yang terakhir adalah area tempat tinggal untuk penggambaran yang lebih komprehensif mengenai area pengambilan sampel di kota Bandung.

Uraian di atas dapat dilihat dalam bagan berikut:



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

## 1.6 Asumsi

- Kepergian anak terakhir dari rumah akan menyebabkan ibu yang berada pada tahap perkembangan dewasa madya akan menghadapi transisi sarang kosong yang berujung pada penghayatan akan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.
- Ibu *empty-nester* akan menghayati kesejahtraannya secara psikologis apabila didasari oleh penerimaan atas kelebihan dan kekurangan diri apa adanya (dimensi penerimaan diri), melihat pengalaman membesarkan anak-anaknya sebagai pengalaman dimasa lalu dengan segala kekurangan dan kelebihannya. Kemampuan ibu *empty-nester* dalam menerima diri apa adanya itu akan menuntunnya untuk meraih keberfungsian diri yang merupakan indikasi dari kesejahteraan psikologis.