

## MANAJEMEN WAKTU DI USIA MADYA UNTUK MEMINIMALISIR DAMPAK DARI EMPTY NEST SYNDROME

Jamaludin Ghafur<sup>1</sup>; Farah Sheila Hidayah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Islam Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Ilmu dan Sosial Budaya,  
Universitas Islam Indonesia

### ABSTRACT

Middle age called "family cycle phase sags" in married life, because the most important change during this period aided by the reduction in the number of family members living at home. Middle age is also called the period of "empty nest". Empty nest period called the Empty Nest Syndrome. Empty nest syndrome is a marital satisfaction would decline because the parents get a lot of satisfaction from his children, and therefore, the departure of the child from the family will leave parents with an empty feeling. Lilian in his study of American women found that women who only perform its traditional tasks exclusively in the home and do not have other activities outside the home, suffered more severe syndrome, even to the level of depression as "a sense of no longer needed" that is so concentrated. Therefore, it is important for people of middle age determine the impact of Empty Nest Syndrome and how to minimize the impact of Empty Nest Syndrome. There are some good ways to overcome the adverse Empty Nest Syndrome, one with an adjustment to the family which in this case means the spouse or husband.

Keywords: Middle Age, Empty Nest Syndrome, Impact, How to Overcome

### ABSTRAK

Usia madya disebut "tahap mengecilnya daur keluarga" dalam kehidupan berumah tangga, karena perubahan terpenting pada periode tersebut dibantu dengan berkurangnya jumlah anggota keluarga yang tinggal dirumah. Usia madya juga disebut periode "sarang kosong". Periode sarang kosong disebut juga Empty Nest Syndrome. Sindrom sarang kosong (Empty Nest Syndrome) adalah kepuasan pernikahan akan mengalami penurunan karena orang tua memperoleh banyak kepuasan dari anak-anaknya, dan oleh karena itu, kepergian anak dari keluarga akan meninggalkan orang tua dengan **perasaan kosong**. Lilian dalam penelitiannya terhadap perempuan Amerika menemukan, perempuan yang hanya melakukan tugas tradisionalnya secara eksklusif di rumah dan tidak memiliki kegiatan lain di luar rumah, menderita sindroma lebih parah, bahkan sampai ketinggian depresi karena "rasa tidak dibutuhkan lagi" yang sedemikian pekat. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat usia madya mengetahui dampak Empty Nest Syndrome dan cara untuk meminimalisir dampak dari Empty Nest Syndrome. Terdapat beberapa cara yang baik untuk mengatasi akibat Empty Nest Syndrome yang merugikan, salah satunya dengan penyesuaian terhadap keluarga yang dalam hal ini berarti pasangan hidup atau suami.

Kata Kunci: Usia Madya, Empty Nest Syndrom, Dampak, Cara Mengatasi

## 1. PENDAHULUAN

Istilah stres tidak akan lepas dari kehidupan manusia karena ketika manusia hidup, mereka tidak akan terlepas dari masalah. Stres merupakan suatu respon yang ditunjukkan oleh individu ketika merasa terancam atau tertekan akan keadaan atau lingkungan sekitarnya. Stres dapat terjadi pada siapa saja, dari masa bayi hingga masa lanjut usia. Setiap individu dapat mengalami stres, baik wanita maupun pria. Stres dapat terjadi pada tiap tahap perkembangan manusia, salah satunya adalah tahap dewasa madya, (Utami, 2012).

Masa dewasa madya berlangsung dari umur empat puluh sampai enam puluh tahun. Dewasa madya adalah masa transisi seorang individu, dimana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri jasmani dan perilaku masa dewasanya dan memasuki suatu periode dalam kehidupan dengan ciri-ciri jasmani dan perilaku yang baru. Perhatian terhadap agama lebih besar dibandingkan dengan masa sebelumnya dan kadang-kadang minat dan perhatiannya terhadap agama ini dilandasi kebutuhan pribadi dan sosial. Menurut Muhammad Musa Syarif (2007), orang yang sudah mencapai usia 40 tahun adalah tampak penuaan pada rambut kepala dan jenggotnya, dimana pada sebagian orang karena penuaan ini mereka merasa takut, gelisah, dan berusaha menyembunyikan tanda penuaan yang telah nampak, sehingga tidak jarang mereka merubahnya dengan berbagai cara dan media, (Siswoyo, 2013).

Krisis yang sering dijumpai pada fase perkembangan dewasa madya adalah peristiwa saat anak mulai meninggalkan rumah untuk menjalankan kehidupan yang lebih mandiri. Peristiwa tersebut umumnya memberi dampak pada orang tua berupa perasaan kekosongan dan kesedihan. Kepergian anak dari keluarga membawa perasaan kosong pada orang tua karena sebelum anak meninggalkan keluarga, orang tua memperoleh banyak kepuasan yang berasal dari seorang anak (Santrock, 2002). Krisis tersebut dinamakan *Empty Nest Syndrome*. Menurut Shakya (2009), *Empty Nest Syndrome* merupakan perasaan umum yang berupa kesepian maupun kesedihan yang dialami oleh orang tua ketika anak-anak mereka telah meninggalkan rumah.

Setiap peristiwa pasti akan menimbulkan berbagai dampak, baik itu dampak negatif maupun dampak positif. Begitu juga dengan *Empty Nest Syndrome*, selain membawa dampak negatif, yaitu berupa perasaan kesepian dan kekosongan, *Empty Nest Syndrome* juga dapat membawa dampak positif bagi yang mengalaminya. Santrock (2002) mengatakan bahwa tidak semua ibu yang mengalami *Empty Nest Syndrome* mendapatkan dampak yang negatif. *Empty Nest Syndrome* dapat pula membawa dampak yang positif.

Beberapa dampak positif yang dapat dialami oleh ibu-ibu khususnya pada ibu yang bekerja, antara lain ibu-ibu dapat melanjutkan karir serta pendidikannya dengan cara mengikuti kursus keterampilan atau melanjutkan pekerjaan mereka yang dahulu ditinggalkan karena harus merawat anak, mereka dapat menekuni hobi kesukaan, serta mereka lebih bebas melakukan kegiatan apapun. Dampak positif *Empty Nest Syndrome* tersebut juga dapat dirasakan oleh ibu rumah tangga berupa adanya keintiman dan kepuasan pernikahan antara ayah dengan ibu. Hal ini disebabkan karena ketidakadaan seorang anak menyebabkan mereka mempunyai waktu yang lebih banyak untuk dihabiskan bersama sehingga menimbulkan kepuasan pernikahan.

Tidak heran jika bagi orang tua yang "tidak memiliki" kesibukan di usia madyanya, maka *Empty Nest Syndrome* menjadi suatu gangguan yang mengakibatkan mereka

mengalami kekosongan. Misalkan saja seperti diceritakan oleh Ny. Farida Djoko Sanyoto bahwa “Ny Farida di rumahnya hanya tinggal bersama suami dan satu anaknya yang sudah bekerja, dan saati itu juga dia merasa rumahnya mulai kosong, rumah terasa kosong setekah anak-anak semakin jarang berada dirumah, dan Ny Farida mengakui bahwa saat itu dia mengalami kekosongan dalam rumah tangganya.” (Alaina, 2013). Oleh karena itu, penting bagi masyarakat usia madya mengetahui dampak *Empty Nest Syndrome* dan cara untuk meminimalisir dampak dari *Empty Nest Syndrome*.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan dilakukan melalui *door-to-door* yang pada intinya memberikan pengertian kepada masyarakat Dusun Klepu Kecamatan Puwosari mengenai ciri-ciri orang yang terkena *Empty Nest Syndrome* dan bagaimana cara meminimalisir dampak dari *Empty Nest Syndrome*.



**Gambar 2.1.** Pemberian Informasi *Empty Nest Syndrome*

Waktu pelaksanaan pemberian informasi *Empty Nest Syndrome* tersedia pada tabel berikut.

**Tabel 2.1.** Pemberian Informasi *Empty Nest Syndrome*

No	Uraian Kegiatan	Lokasi	Jumlah Jam
1	Manajemen Waktu Usia Mandya	Kediaman Mbah Cip	2.05 jam
2	Manajemen Waktu Usia Mandya	Kediaman Pajian	2 jam
3	Manajemen Waktu Usia Mandya	Kediaman Mbah Clp	2 jam
4	Konseling Manajemen Waktu Usia Mandya	RT 1 Klepu	2 jam

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada umumnya masa madya atau usia setengah baya dipandang sebagai masa usia antara 40 sampai 60 tahun. Usia dewasa madya dibagi menjadi dua yakni usia madya dini yang dari usia 40-50 tahun dan usia madya lanjut dari usia 50-60 tahun. Masa ini ditandai oleh adanya perubahan-perubahan jasmani dan mental serta masuk masa untuk pensiun. Usia madya disebut “tahap mengecilnya daur keluarga” dalam kehidupan berumahtangga, karena perubahan terpenting pada periode tersebut dibantu dengan berkurangnya jumlah

anggota keluarga yang tinggal dirumah. Karakteristik dari usia madya antara lain, (Louis, 2011):

- a. Usia madya merupakan periode yang menakutkan, orang-orang dewasa tidak akan mengakui bahwa mereka telah mencapai usia tersebut,
- b. Usia madya merupakan masa transisi, penyesuaian diri terhadap minat, nilai, dan pola perilakunya yang baru,
- c. Usia madya adalah masa stress, penyesuaian secara radikal terhadap peran dan pola hidup yang berubah, selalu cenderung merusak homeostasis fisik dan psikologis seseorang dan membawanya ke masa stress, dan
- d. Usia yang berbahaya, dimana seseorang mengalami penurunan fisik sebagai akibat dari terlalu banyak bekerja, rasa cemas yang berlebihan, ataupun kurang memperhatikan kehidupan.

Usia madya juga disebut periode “sarang kosong”, yaitu suatu periode dimana perubahan peran secara drastik terjadi baik bagi suami maupun isteri yang menyebabkan traumatik daripada sebab yang ditimbulkan oleh kepercayaan yang sudah populer dalam masyarakat tentang periode sarang kosong yang mengerikan. Periode sarang kosong disebut juga *Empty Nest Syndrome*.

Santrock (2002) menjelaskan bahwa: “Sindrom sarang kosong (*Empty Nest Syndrome*) adalah kepuasan pernikahan akan mengalami penurunan karena orang tua memperoleh banyak kepuasan dari anak-anaknya, dan oleh karena itu, kepergian anak dari keluarga akan meninggalkan orang tua dengan **perasaan kosong**. Meskipun sindrom sarang kosong tersebut berlaku bagi beberapa orang tua yang hidup melalui anak-anaknya, sarang yang kosong tersebut biasanya tidak menurunkan kepuasan pernikahan. Melainkan, sebaliknya yang terjadi, kepuasan pernikahan meningkat pada tahun-tahun pasca membesarkan anak “.

Lilian dalam penelitiannya terhadap perempuan Amerika menemukan, perempuan yang hanya melakukan tugas tradisionalnya secara eksklusif di rumah dan tidak memiliki kegiatan lain di luar rumah, menderita sindroma lebih parah, bahkan sampai ketinggian depresi karena “rasa tidak dibutuhkan lagi” yang sedemikian pekat. Pada perempuan yang memiliki kegiatan lain diluar rumah, sindroma itu menjadi lebih cair, (Alaina, 2013).

Tidak heran jika bagi orangtua yang “tidak memiliki” kesibukan di usia madyanya, maka “*empty nest syndrome*” ini menjadi suatu gangguan yang mengakibatkan mereka mengalami kekosongan. Misalkan saja seperti diceritakan oleh Ny. Farida Djoko Sanyoto bahwa “Ny Farida di rumahnya hanya tinggal bersama suami dan satu anaknya yang sudah bekerja, dan saati itu juga dia merasa rumahnya mulai kosong, rumah terasa kosong setekah anak-anak semakin jarang berada dirumah, dan Ny Farida mengakui bahwa saat itu dia mengalami kekosongan dalam rumah tangganya.” (Iswati, 2007).

Fase *empty nest* pada usia dewasa madya tidak selamanya menyebabkan seseorang mengalami sindrome atau stress, tetapi fase *empty nest* bisa dianggap sebagai suatu keberhasilan dalam menjalankan tugas-tugas sebagai orangtua. Hal ini didukung oleh Feldman (1989) menyatakan bahwa untuk beberapa orang, *empty nest* dapat diterima karena pasangan mendapatkan kembali kebebasan mereka. Bagi yang lainnya, bagaimanapun masa ini tidak terlalu membahagiakan. Bagi yang hidup berpusat pada keluarga, kepergian anak-anak bisa jadi merupakan hasil dari tugas mereka dalam mengurus anak-anak telah selesai.

Saltz (2008) menjelaskan bahwa sindrom sarang kosong dibuktikan dengan adanya kesulitan dalam menghadapi perubahan, yang mana dapat dilihat dari gejala yang muncul,

yaitu sedih yang berlebihan, takut akan peran dalam kehidupan sekarang, adanya aturan utama dalam kegiatan setiap hari, bagaimana memandang diri sendiri, dan bagaimana fungsi perkawinan.

Menurut Rahmah (2006) ada beberapa faktor yang mempengaruhi sindrom sarang kosong pada ibu, yaitu keberadaan dan hubungan dengan pasangan, hubungan dengan anak sebelum, saat dan sesudah terpisah serta keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Terdapat beberapa cara yang baik untuk mengatasi akibat Empty Nest Syndrome yang merugikan, yaitu meyakinkan pada diri sendiri bahwa kepergian anak adalah untuk kebaikan masa depannya. Tidak perlu merasa tidak berguna, karena semua bimbingan seorang ibu yang disertai kasih sayang yang mendalam, akan tertanam dalam nurani anak. Menghindari mengungkap sesuatu yang merisaukan perasaan anak. Berbagi rasa dengan teman atau saudara yang mengalami hal yang sama. Mencerahkan perhatian pada hal yang menyenangkan atau melakukan pekerjaan sesuai hobi (Dewi, 2007).

Menurut Rahmah (2006), penyesuaian awal yang harus dilakukan adalah penyesuaian terhadap keluarga yang dalam hal ini berarti pasangan hidup atau suami, dan secara otomatis menyebabkan harus dilakukannya perubahan peran. Perubahan peran seorang ibu akan menjadi awal penyesuaian diri menghadapi sindrom sarang kosong. Seorang ibu yang masih memiliki pasangan, cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan ibu yang sudah tidak memiliki pasangan. Keberadaan pasangan sangat berpengaruh dalam mencapai keseimbangan diri seorang ibu setelah kepergian anak, karena orientasi peran dalam hidup kembali berpusatkan pada pasangan. Selain itu, keberadaan pasangan juga mampu mereduksi kesedihan dan rasa sepi pada diri seorang ibu. Untuk ibu yang sudah tidak didampingi pasangan, cenderung mengorientasikan diri pada kegiatan diluar rumah. Dengan melibatkan diri pada kesibukan dan keramaian di luar rumah, seorang ibu mendapatkan kompensasi atas rasa kehilangannya terhadap anak-anak. Kemudian bersamaan dengan berjalannya waktu sebagai pemicu munculnya kebiasaan, seorang ibu akan keluar dari sindrom sarang kosong.

Lebih lanjut Rahmah mengungkapkan bahwa penyesuaian diri seorang ibu yang mengalami sindrom sarang kosong dipengaruhi beberapa faktor, yaitu: kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain, perkembangan dan kematangan intelektual dan emosi, agama, usia, psikologis, kebahagiaan personal, keyakinan dan percaya diri, serta produktivitas. Masyarakat usia madya perlu mengalihkan diri pada kegiatan-kegiatan tertentu termasuk pendekatan kepada Tuhan, guna membantu meringankan beban dan menerima keadaan dirinya apa adanya sehingga lansia bisa menikmati kehidupan barunya tanpa kehadiran anak-anak.

#### **4. KESIMPULAN**

Manajemen waktu usia madya dilakukan dalam upaya pengabdian masyarakat yang nantinya akan membentuk suatu masyarakat yang terampil, kreatif dan mandiri. Manajemen waktu usia madya bertujuan agar masyarakat terutama para lansia agar mengetahui dan memahai apa itu *Empty Nest Syndrome* dan mampu memanajemen waktunya dengan baik. Sehingga terhindar dari stress maupun penyakit kronis dan makna hidup akan lebih baik.

#### **5. REFERENSI**

- Alaina, Faurus. 2013. *Empty Nest Syndrom Pada Wanita Usia Dewasa Madya*. <http://pondokpsikologi.blogspot.co.id/2013/02/empty-nest-syndrome-padawanita-usia.html>
- Dewi. (2007) *Empty Nest Syndrome yang Melanda Kaum Ibu*. <http://www.dwp.or.id>

- Iswati, Diah. 2007. *Empty Nest Syndrome Pada Wanita Usia Madya*. [http://eprints.umm.ac.id/7609/1/EMPTY\\_NEST\\_SYNDROME\\_PADAWANITA\\_USIA\\_D\\_EWASA\\_MADYA.pdf](http://eprints.umm.ac.id/7609/1/EMPTY_NEST_SYNDROME_PADAWANITA_USIA_D_EWASA_MADYA.pdf)
- Louis, Jeffy. 2011. *Makalah Perkembangan Masa Madya*. <http://jeffy-louis.blogspot.co.id/2011/06/makalah-perkembangan-masa-madya.html>
- Rahmah, N. (2006) *Penyesuaian Diri Ibu Menghadapi Sindrom Sarang Kosong*. <http://www.adln.lib.unair.ac.id>
- Saltz, G. 2008. *Six Steps To Getting Over An Empty Nest*. <http://www.msnbc.msn.com>
- Santrock, John W. 2002a. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup (Jilid I)*. Jakarta: Erlangga
- Shakya, Dhana Ratna. 2009. *Empty-Nest Syndrome – An Obstacle for Alcohol Abstinence*. *J Nepal Health Res Coune 2009 Oct, 7(15): 135-7*. Nepal: B P Koirala Institute of Health Sciences
- Siswoyo, Rudi. 2013. *Pengertian Dewasa Madya*. <http://rudisiswoyo89.blogspot.co.id/2013/11/pengertian-dewasa-madya.html>
- Utami, Putri Lila., Puspitadewi, Ni Wayan Sukmawati. 2012. *Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau dari Empty Nest Syndrome dan Status Ibu*. <http://ejournal.unesa.ac.id/article/9672/17/article.pdf>