



## Empty Nest Syndrome pada Dewasa Madya Ditinjau dari Kecerdasan Spiritual

Received: 11<sup>th</sup> Juni 2023; Revised: 06<sup>th</sup> September 2023; Accepted: 30<sup>th</sup> September 2023

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/7079>

### Goval Mahendra\*

UIN Imam Bonjol Padang

E-mail: [govalmahendra813@gmail.com](mailto:govalmahendra813@gmail.com)

### Ruaidah

UIN Imam Bonjol Padang

E-mail: [rangkutiruaidah@gmail.com](mailto:rangkutiruaidah@gmail.com)

### Mai Tiza Husna

UIN Imam Bonjol Padang

E-mail: [Maitizahusna@uinib.ac.id](mailto:Maitizahusna@uinib.ac.id)

\*) Corresponding Author

**Abstract:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan pada dewasa madya yang menunjukkan gejala *empty nest syndrome*. Gejala ini muncul ketika anak tidak tinggal lagi dengan orang tua atau pergi merantau. Hal ini dapat menimbulkan gejala-gejala seperti kesepian kehilangan dan kekosongan. Berdasarkan permasalahan tersebut perlu kemampuan atau cara dalam mengatasi dan mencegah perilaku tersebut diantaranya yaitu dengan meningkatkan kecerdasan spiritual pada dewasa madya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat kecerdasan spiritual dengan gejala *empty nest syndrome*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 110 dewasa madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dengan jumlah sampel 86 orang. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*. Data dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan dua skala yaitu skala psikologi dengan menggunakan model empat pilihan jawaban. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat ukur yaitu skala kecerdasan spiritual dan gejala *empty nest syndrome*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan gejala *empty nest syndrome*. Data ini mengacu pada nilai signifikansi sebesar  $0.227 > 0.05$  sehingga hipotesis penelitian ditolak.

**Keywords:** Dewasa Madya, *Empty Nest Syndrome*, Kecerdasan Spiritual.

**How to Cite:** Mahendra, G., Ruaidah, Husna, MH. (2023). Empty nest syndrome pada dewasa madya ditinjau dari kecerdasan spiritual. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 14(2). doi: <http://dx.doi.org/10.15548/7079>

## PENDAHULUAN

Dewasa madya adalah masa yang berlangsung dari umur 40-60 tahun. Dinamika perkembangan dewasa madya yaitu penyesuaian diri terhadap perubahan serta penurunan fisik, minat, dan pasangan. Selain ditinggal oleh pasangan, dewasa madya juga biasanya berpisah dengan

anak-anaknya (Jahja, 2011). Hurlock (dalam Mulyani & Krisnawati, 2021) menyatakan bahwa pada masa ini anak-anak mulai pergi meninggalkan rumah karena merantau untuk bekerja, melanjutkan pendidikan, ataupun berkeluarga. Hal ini disebut dengan fase *empty nest*.

*Empty nest* merupakan suatu kondisi dimana anak tidak tinggal lagi bersama orang tua atau pergi merantau. Kondisi ini menyebabkan orang tua rentan mengalami permasalahan seperti kesepian dan tidak memiliki tempat untuk bercerita (Makar, 2018). Hal ini banyak terjadi di masyarakat Minangkabau, karena rata-rata orang Minang banyak merantau. Hal ini lumrah terjadi khususnya pada anak laki-laki yang dianjurkan untuk merantau karena ia tidak lagi memiliki harta warisan (Arsya, 2017). Masyarakat Minangkabau terkenal sebagai perantau. Hal ini sudah terbiasa sejak ratusan tahun lalu, baik untuk berdagang, bekerja dan bersekolah. Faktor utama orang Minangkabau merantau didorong karena faktor ekonomi dan budaya. Kedua faktor itu berpedoman pada pepatah “*alam takambang jadi guru*”. Pepatah ini menjadikan motivasi bagi masyarakat Minangkabau untuk mencari ilmu dan menjadikan patokan hidup disaat merantau (Nurdin & Ridp, 2020).

Suku Minangkabau dikenal dengan suku yang terpelajar, karena mereka tersebar diseluruh Indonesia bahkan manca negara dalam berbagai profesi dan keahlian antara lain sebagai politis, penulis, jurnalis dan pedagang. Keberhasilan orang Minang banyak diraih ketika berada di perantauan hingga menetap di tanah rantau. Sejak dulu mereka sudah pergi merantau ke berbagai daerah di pulau Jawa dan berbagai negara. Di Minangkabau, khususnya kondisi inilah yang menyebabkan banyak anak-anak yang tidak lagi tinggal bersama orang tuanya (Naim, 2013). Hal ini yang terjadi di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dimana dari 4 jorong yang ada di kelurahan tersebut terdapat 110 pasang orang tua usia dewasa madya yang tidak tinggal bersama anaknya. Hal ini memunculkan emosi-emosi negatif pada orang tua yang tidak tinggal lagi serumah dengan anaknya. Wawancara yang di lakukan oleh salah seorang responden NR wanita 45 tahun pada tanggal (20 Mei 2022) menunjukkan

bahwa selama anaknya tidak tinggal serumah dengannya ia merasa kesepian, kesedihan dan kehilangan. Hal ini menunjukkan bahwa ia mengalami gejala-gejala *empty nest syndrome*.

Menurut Hurlock (dalam Mulyani & Krisnawati, 2021) mengatakan bahwa periode *empty nest syndrome* dapat mengakibatkan wanita akan menjadikan kesepian dan kehilangan sehingga tidak tahu apa yang harus dikerjakan. Sindrom sarang kosong tidak asing lagi terdengar oleh telinga masyarakat, tetapi *syndrome* ini benar ada. Istilah yang digunakan pada orang tua yaitu timbulnya rasa gelisah dan kehilangan anak-anak menempuh hidup yang baru atau pergi merantau. (Liputan 6.com). Tjiptorini (2021) masa-masa anak meninggalkan rumah merupakan salah satu peristiwa penting yang mempengaruhi tingkat stres dalam usia paru baya pada fase gejala *empty nest syndrome*. Orang tua dapat mengalami perasaan duka atau kejenuhan yang mendalam ketika mempersiapkan diri melepas kepergian anaknya. Saitz (dalam Ghafur 2014) menyatakan dampak psikologis *empty nest syndrome* yang terjadi pada orang tua seperti cemas, sedih yang berlebihan, takut akan peran dalam kehidupan yang sekarang dan depresi. Menurut Cindy (2002) kecerdasan spiritual adalah kemampuan *psikis* yang dimiliki seseorang untuk memperkokoh dirinya secara utuh dengan kegiatan positif yang mampu menyelesaikan berbagai masalah dan mengambil hikmah yang terkandung didalamnya. Hubungan kecerdasan spiritual dengan gejala *empty nest syndrome* yaitu ketika seseorang dekat dengan tuhan mereka yakin anak mereka dijaga dengan tuhan mereka, maka semakin kecil resikonya mengalami gejala *empty nest syndrome* (Suwendra, 2019). Sehingga penulis tertarik untuk melihat hubungan dari kedua variabel ini.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi sebanyak 110 dewasa madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 86 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Uji coba penelitian ini dilakukan kepada 50 dewasa madya di Limau Manis Kota Padang yang memiliki karakteristik sama dengan responden penelitian. Instrumen penelitian menggunakan skala psikologi yaitu skala kecerdasan spiritual dan skala gejala *empty nest syndrome*. Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel X (kecerdasan spiritual) dan variabel Y (gejala *empty nest syndrome*). Skala penelitian menggunakan skala Likert dengan dua bentuk aitem yaitu *favorable* dan *unfavorable* (Azwar, 2012). Skala Likert yang digunakan terdiri dari 4 respon jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), hal ini digunakan agar tidak adanya kecenderungan responden untuk memilih alternatif tengah atau netral sebagai pilihan yang dianggap paling aman.

Skala kecerdasan spiritual yang digunakan merupakan adaptasi dari penelitian Avita (2010) dengan menggunakan teori Zohar dan Marshall sebanyak 30 aitem pernyataan dan skala gejala *empty nest syndrome* yang digunakan merupakan adaptasi dari penelitian Yulia (2021) dengan menggunakan teori Sari sebanyak 50 aitem pernyataan. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji linieritas dengan melihat nilai *Deviation from Linearity* dan uji hipotesis *product moment pearson*. Pengujian teknik analisis data pada penelitian ini dibantu dengan aplikasi *IBM SPSS 20.0*.

## HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini dilakukan di wilayah Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini dilakukan dengan beberapa langkah. Langkah pertama yaitu meminta data awal ke Kantor Wali Nagari Kambang Utara pada tanggal 02 September 2022, menyebarkan skala dimulai pada tanggal 30 November 2022 dan berakhir pada tanggal 12 Desember 2022. Skala penelitian disebarkan secara langsung kepada 86 dewasa madya yang tidak serumah dengan anaknya atau pergi merantau. Data pada penelitian ini didapatkan dengan menyebarkan skala penelitian secara manual kepada 86 dewasa madya.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka didapatkan nilai hasil uji normalitas dari skala kecerdasan spiritual sebesar  $0.168 > 0,05$  (normal) dan skala gejala *empty nest syndrome*  $0.232 > 0,05$  (normal), uji linieritas sebesar  $0.409 > 0,05$  (linier), dan uji hipotesis sebesar  $0.227 > 0,05$ . (ada korelasi negatif antara kecerdasan spiritual dengan gejala *empty net syndrome*).

### **Tingkat Kategorisasi Kecerdasan Spiritual pada Dewasa Madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.**

Pada penelitian ini, yakni sebanyak 86 subjek yang diteliti, berdasarkan besaran persentase kecerdasan spiritual pada dewasa madya Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat diketahui bahwa tingkat kecerdasan spiritual berada pada tingkat tinggi, dengan artian bahwa dewasa madya mampu mendekatkan diri, menyesuaikan diri kepada Allah dan memiliki perilaku positif.

Kategorisasi kecerdasan spiritual berada pada tingkatan tinggi, hal ini disebabkan dewasa madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan mampu dalam meningkatkan kecerdasan spiritualnya kepada Allah

SWT. Menurut Suwendra (2019) orang yang memiliki kecerdasan spiritual akan mampu menyelesaikan suatu masalah yang ada dihadapinya dengan melihat permasalahan itu dari sisi positifnya. Menurut Suyanto (2006) kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan untuk menghadapi serta memecahkan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk memperoleh sikap serta hidup seseorang pemimpin dalam makna yang lebih luas dan kaya serta kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih memiliki makna dibandingkan orang lain. nilai-nilai spiritual yang umum, antara lain kebenaran, kejujuran, kesederhanaan, kepedulian, kerjasama, kebebasan, kedamaian, cinta, penafsiran, amal baik, tanggung jawab, tenggang rasa, integritas, rasa yakin, kebersihan hati, kerendahan hati, kesetiaan, kecermatan, kemuliaan, keberanian, kesatuan, rasa syukur, humor, intensitas, kesabaran, keadilan, persamaa, penyeimbang, ikhlas, hikmah, serta keteguhan.

### **Tingkat Kategorisasi Gejala *Empty Nest Syndrome* pada Dewasa Madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.**

Pada penelitian ini, yakni sebanyak 86 subjek yang diteliti, berdasarkan besaran persentase gejala *empty nest syndrome* pada dewasa madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, maka dapat diketahui bahwa tingkat gejala *empty nest syndrome* berada pada tahap rendah dengan artian dewasa madya mampu mengatasi munculnya gejala *empty nest syndrome* yaitu dengan meningkatkan solidaritas sesama lansia serta memiliki interaksi sosial yang baik di lingkungan sekitar.

Kategorisasi gejala *empty nest syndrome* berada pada tingkatan rendah, disebabkan adanya dukungan sosial dengan interaksi sosial sangat mempengaruhi kesepian pada lansia karena pada dasarnya mereka mandiri dengan sedikit ketergantungan pada orang lain sehingga lansia tidak mengalami

kurangnya perhatian, cinta, depresi, perasaan tidak berharga, untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. menurut Handayani (2019). *Empty nest syndrome* merupakan salah satu tahapan dalam siklus kehidupan keluarga, dimana orang tua mengalami suatu perubahan baru. Sindrom Sarang kosong yaitu kepuasan suatu pernikahan yang mengalami penurunan pada mulanya memiliki banyak kepuasan dari anak-anak, namun dengan kepergian anak-anaknya yang membuat orang tua berada dalam perasaan sindrom sarang kosong (*empty nest syndrome*).

Shakya (dalam Utami 2013) menyatakan *empty nest syndrome* adalah perasaan umum berupa kesepian atau kesedihan yang dialami oleh orang tua ketika anak-anaknya meninggalkan rumah. Perasaan kesepian dan kesedihan tersebut muncul karena berkurangnya intensitas orang tua untuk bertemu dengan anaknya. Suardiman menyatakan anak-anak perlu memahami perasaan orang tuanya yang mengalami kesepian. Kehadiran dari anak-anaknya sangat dibutuhkan dan ditunggu oleh orang tua, terutama pada ibu. Hal inilah yang sering terjadi oleh anak bahwa kehadiran mereka memiliki arti penting bagi kedua orang tuanya (Pudjibudojo dkk 2020).

### **Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Gejala *Empty Nest Syndrome* pada Dewasa Madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.**

Berdasarkan hasil analisis dari data penelitian ini, menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kecerdasan spiritual dengan gejala *empty nest syndrome* pada dewasa madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, dengan artian semakin tinggi tingkat kecerdasan spiritual maka akan semakin rendah tingkat gejala *empty nest syndrome*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa gejala *empty nest syndrome* pada dewasa madya dapat mengalami penurunan ketika dewasa madya memiliki kecerdasan

spiritual yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Stevens (dalam Mrzain, 2021) yang mengatakan bahwa kecerdasan spiritual menjadi salah satu faktor untuk melihat seseorang yang mengalami gejala *empty nest syndrome* atau tidak. Seseorang yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik akan menurunkan gejala *empty nest syndrome*. Senada dengan pendapat tersebut Pakpahan (2021) mengemukakan adanya kecerdasan spiritual membantu manusia dapat mengendalikan diri dari pengaruh pengaruh hal-hal negatif seperti gejala *empty nest syndrome* yang muncul pada diri seseorang. Hasil yang serupa juga didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Ayu dan Ika (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif antara religiusitas dengan *empty nest syndrome* pada lanjut usia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, didapatkan

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anggraini, L, D. (2017). Pandangan islam terhadap manula dan berbagai kesehatan lansia yang perlu diperhatikan. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Dharmawati, M. A. (2016). Upaya-upaya mencegah sindrom sarang kosong pada lanjut usia perempuan di Banguntapan, Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(11). Hal: 466-474.
- Fitri. (2020). *Konsep kecerdasan spiritual dan emosional dalam membentuk budi pekerti (AKHLAK)*. Jakarta: Guepedia.
- Ghafur, J. (2014). Manajemen waktu di usia madya untuk meminimalisir dampak dari *empty nest syndrome*. *Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship*, 3(2). Hal: 120-125.
- Hilmanisa, A., Salsabila, A. M., Wazkia, H., Rivani, K. D., & Putri, M. A. (2022). Psikoedukasi *mindfulness* untuk mengatasi *empty nest syndrome* pada lansia di puskesmas Ulak Karang Selatan. Pusako: *Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1) Hal: 37-41.
- Handayani, A. (2019). *How to raise great family: Mengasuh anak penuh kesabaran*. Jakarta: PT Grasindo.

bahwa tingkat kecerdasan spiritual pada dewasa madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori tinggi. Sebanyak 51 subjek dengan persentase 59%. Artinya dewasa madya mampu mendekatkan diri, menyesuaikan diri kepada Allah dan memiliki perilaku yang positif. Kemudian Tingkat gejala *empty nest syndrome* pada dewasa madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori rendah. Sebanyak 48 subjek dengan persentase 56%. Artinya dewasa madya dapat mengatasi timbulnya gejala *empty nest syndrome*. Selanjutnya, kecerdasan spiritual diketahui tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala *empty nest syndrome*, yakni tidak terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan gejala *empty nest syndrome* pada dewasa madya di Lubuk Sarik Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Latif, A, S. & Fikri, A, E. (2017) *Super spiritual quotient (SSQ): Sosiologi qur'ani dan revolusi mental*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Makar, A. (2018) Masalah sindrom sarang kosong: Analisis dan saran untuk mengekangnya. *Jurnal Penelitian Lanjut dalam Psikologi dan Psikoterapi*. 1(1&2). Hal: 91-94.
- Mulyani, P. D., & Kristinawati, W. (2021). *An overview of the empty nest and loneliness in single mothers living alone in juwana village*. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2). Hal: 249- 258
- Nurdin, A. N & Rido, A. (2020). *Identitas dan kebanggaan menjadi orang minangkabau: Pengalaman perantau minang asal nagari sulit air*. *Tangerang Selatan: Hippius* (Himpunan peminat ilmu-ilmu ushuluddin).
- Pakpahan, P. (2021). *Kecerdasan spiritual (SQ) dan kecerdasan intelektual (IQ) dalam moralitas remaja berpacaran upaya mewujudkan manusia yang seutuhnya*. Malang: CV. Multimedia Edukasi.
- Pudjibudojo, J. K., dkk. (2021). *Berbagi seputar usia lanjut*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Puspitasari, D. A., & Maryanti, L. I. (2021). The relationship between religiosity and empty nest syndrome in the elderly. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 3, 10-21.
- Priyatno & Duwi. (2014). *Pengolahan data terpraktis*. Yogyakarta: ANDI.
- Ratnasari, S. L., Supardi, S., & Nasrul, H. W. (2020). Kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual, dan kecerdasan linguistik terhadap kinerja karyawan. *Journal of Applied Business Administration*, 4(2). Hal: 98-107.
- Sari, F. (2022). *Parenting your adult children*. Jakarta: PT. Elax Media Komputindo.
- Sugiyono. (2012). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suwendra, I. (2019). *Pengembangan moral pembelajaran purana berbasis pemahaman diri untuk meningkatkan kecerdasan spiritual*. Bandung: Nila Cakra.
- Tjiptorini, S & Pratiwi, L & Ramadhani, A. (2021). *Model pembelajaran psikologi perkembangan sepanjang hayat*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Utami, P, L & Puapitadewi, N,W, S. (2013). Perbedaan tingkat stres ditinjau dari *empty nest syndrome* dan status ibu. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(2) Hal: 5-7.
- Zainul, M., & Mariyati, L. I. (2021). The relationship between adversity quotient (AQ) and empty nest syndrome in elderly women in larangan village, sidoarjo. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 9, Hal: 10-21.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2000). *SQ Kecerdasan spiritual*. Bandung: PT Mizan pustaka.