

Psikoedukasi *Mindfulness* Untuk Mengatasi *Empty Nest Syndrome* Pada Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan

Althafi Hilmanisa Indriadi, Athifa Meriza Salsabila, Hikmatul Wazkia, Khairina Dwi Rivani, Mihalani Angelina Putri

Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang
E-mail: althafindriadi@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the problem of empty nest syndrome (empty nest syndrome) which is defined as one of the common problems that occur from the transition or adjustment period to lonely situations and this is generally experienced by the elderly, where during this transition period a different pattern occurs. In parents, from being close and getting satisfaction with child care to having to live alone without the presence of children. The purpose of this study was to find out in depth about how the elderly face periods of loneliness or empty nest syndrome and appropriate efforts are made to reduce and prevent it. Respondents who participated in this study amounted to 9 elderly people who visited the Puskesmas Ulak Karang Selatan. This study uses a qualitative-descriptive method, to provide an overview of how the influence of mindfulness psychoeducation on empty nest syndrome in the elderly. The intervention method used is psychoeducation, by providing knowledge about empty nest syndrome and how to deal with it. Data were collected by interview and observation techniques. The results of this study, it was found that the elderly who experienced the nest-korong phase felt acceptance of the conditions experienced, received social support from fellow elderly and to reduce this feeling of loneliness the elderly filled their spare time with positive and beneficial activities for the elderly.

Keywords: Psychoeducation, mindfulness, empty nest syndrome

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan sindrom sangkar kosong (*empty nest syndrome*) yang diartikan sebagai salah satu permasalahan yang umum terjadi dari masa transisi atau masa penyesuaian diri dengan situasi kesepian dan hal tersebut umumnya dialami oleh lansia, dimana pada masa transisi ini terjadi pola yang berbeda pada orangtua, dari yang semula dekat dan memperoleh kepuasan atas pengasuhan anak menjadi harus hidup sendiri tanpa kehadiran anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara mendalam mengenai bagaimana lansia menghadapi masa kesepian atau sindrom sarang kosong dan upaya yang tepat dilakukan untuk mengurangi dan mencegahnya. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 9 orang lansia yang berkunjung ke Puskesmas Ulak Karang Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif, untuk memberikan gambaran tentang bagaimana pengaruh psikoedukasi *mindfulness* terhadap sindrom sarang kosong pada lansia. Untuk metode intervensi yang dilakukan ialah psikoedukasi, dengan pemberian pengetahuan mengenai sindrom sarang kosong dan bagaimana menghadapinya. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini, ditemukan lansia yang mengalami fase sarang korong tersebut merasakan penerimaan atas kondisi yang dialami, menerima *social support* dari sesama lansia dan untuk mengurangi perasaan

keseharian ini lansia mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang positif serta bermanfaat bagi lansia.

Kata Kunci: Psikoedukasi, *mindfulness*, *empty nest syndrome*

1. Pendahuluan

Pada tahun 2020, jumlah lansia di dunia lebih banyak daripada anak balita. Di Indonesia jumlah lansia tercatat sebanyak 9,92% (26,82 juta) menurut data dari Badan Pusat Statistik. Jumlah orang lansia yang terus bertambah membawa konsekuensi kompleks di Indonesia sehingga diperlukan fasilitas untuk memenuhi kebutuhan lansia (Pospos dkk., 2022).

Permasalahan sindrom sangkar kosong (*empty nest syndrome*) merupakan salah satu yang umum terjadi dari masa transisi yang dialami oleh lansia. Di mana pada masa transisi ini terjadi pola yang berbeda pada orangtua, dari yang semula dekat dan memperoleh kepuasan atas pengasuhan anak menjadi harus hidup sendiri tanpa kehadiran anak. Fase perkembangan hidup dewasa terjadi ketika anak-anak telah tumbuh besar dan tidak lagi hidup bersama di rumah, hal ini lebih umum disebut masa sangkar kosong (*empty nest*) daripada periode postparental (Akmalah, 2014).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rubenstein (Mulyani & Kristinawati, 2021) terhadap seribu lansia berjenis kelamin wanita yang mengalami sindrom sangkar kosong di mana memperoleh hasil bahwa 10% diantara seribu wanita itu dapat menjadi masalah yang akan berujung pada depresi. Namun ada beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa sindrom sangkar kosong (*empty nest*) tidak selalu berakhir pada hal yang negatif. Oleh karena itu, fenomena sangkar kosong menjadi masa yang cukup berat untuk dijalani, khususnya bagi para ibu (Mulyani & Kristinawati, 2021).

Begitu juga yang terjadi pada lansia di Puskesmas Ulak Karang Selatan. yang mana jumlah lansia yang aktif berkunjung di masing-masing posyandu terdiri dari 9 orang lansia. Di mana situasi yang dialami lansia cukup seimbang yakni beberapa lansia ada yang tinggal sendiri karena anak-anaknya pergi merantau, ada lansia yang pasangannya sudah meninggal sehingga tinggal bersama anaknya, beberapa lansia masih tinggal dengan pasangan, dan ada juga yang dibawa anaknya untuk tinggal bersama.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif-deskriptif. Penelitian kualitatif-deskriptif adalah penelitian yang bersifat deskriptif atau berupa gambaran yang digunakan dalam mengeksplorasi dan memahami makna yang berkaitan dengan masalah kemanusiaan, fenomena, atau lainnya (Nugrahani, 2014). Tujuan penelitian kualitatif-deskriptif dalam penelitian ini untuk memberikan gambaran tentang bagaimana pengaruh psikoedukasi *mindfulness* terhadap sindrom sarang kosong pada lansia.

Adapun teknik intervensi yang digunakan adalah dengan psikoedukasi yaitu mengenai peran trait mindfulness terhadap sindrom sarang kosong atau kesepian pada lansia. Psikoedukasi diartikan sebagai bentuk kegiatan edukasi secara individu maupun berkelompok dengan menggunakan konsep pendekatan psikologi. Psikoedukasi yang dilakukan berupa sosialisasi guna mengenalkan pemahaman mengenai sindrom sarang kosong dengan penyampaian yang sederhana yaitu dengan metode ceramah.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab antara peneliti dengan responden maupun dengan signifikan *othernya* yang dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur. Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pencatatan dan pengamatan terhadap suatu gejala yang muncul dari suatu peristiwa atau kejadian yang akan diteliti.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional purposive sampling* di mana pengambilan sampel didasarkan pada kriteria tertentu yang dibuat oleh peneliti. Pemilihan responden pada penelitian ini berdasarkan ciri-ciri yaitu lansia yang berusia 50 tahun ke atas yang mengalami fase sarang kosong. Responden yang terpilih sebanyak sembilan orang lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa lansia yang berkunjung ke Puskesmas Ulak Karang Selatan secara keseluruhan antusias dalam mengikuti psikoedukasi yang peneliti berikan. Dalam wawancara tersebut diketahui bahwa lansia yang telah mengalami fase sarang kosong. Dari sembilan partisipan yang diwawancarai, sebanyak tiga orang lansia merasakan kekosongan dan kesepian melewati fase sarang kosong tersebut, sedangkan sebanyak enam orang lansia yang berhasil melewati fase ini dengan bahagia dan penuh aktivitas. Tiga lansia yang merasakan kekosongan dan kesepian ini memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Terdapat lansia yang sudah ditinggal meninggal suaminya dan di tinggal merantau oleh anak perempuannya. Menghadapi hal itu, lansia dapat mengisi kekosongan hari-harinya dengan penuh aktivitas dan emosi positif. Pada lansia berikutnya terdapat lansia yang ditinggal meninggal oleh anaknya, lansia bercerita bahwa ia sangat sedih akan kepergian anak sulungnya yang meninggal di daerah perantauan. Lansia tersebut mengisi kekosongannya dengan sehari-hari bersama anak bungsu perempuannya serta bersama cucu-cucunya. Lansia merasakan kebermaknaan hidup dan ikhlas terhadap hal tersebut. Lalu subjek selanjutnya adalah seorang ibu yang ditinggal pergi oleh anak laki-laki semata wayang dan suami lansia tersebut juga telah meninggal. Adapun kegiatan yang dilakukan lansia untuk mengisi kekosongannya adalah dengan berdagang dan berkebun. Emosi yang diungkapkan oleh lansia tersebut adalah sedih namun mau tidak mau harus menerima situasi tersebut.

Setelah mengikuti psikoedukasi tersebut, lansia merasakan kebahagiaan atas makna kehidupan yang dia terima dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini

karena mereka dapat berbagi cerita seputar pengalaman hidupnya dengan orang lain. Mereka juga dapat menyebarkan emosi yang dirasakan ke dalam sesi wawancara tersebut. Dengan pemberian psikoedukasi oleh peneliti, lansia merasa diberi dukungan dalam menghadapi fase sarang kosong. Mereka juga terlihat bersemangat dan ceria merespon kehadiran para peneliti di puskesmas.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa rata-rata lansia yang berpartisipasi dalam penelitian ini sangat memahami kondisi mereka dan memahami fase sarang kosong yang mereka hadapi. Sehingga dalam memberikan psikoedukasi *mindfulness*, para lansia dapat menemukan makna dari hidup yang mereka jalani dengan lebih baik dan telah menerapkan intervensi tersebut secara mandiri dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Peneliti juga menyadari bahwa tidak semua lansia merasakan kehidupan yang hampa dikala kesepian, sebab masing-masing dari lansia ini telah menemukan makna hidupnya beriringan dengan fase perkembangan yang mereka lewati.



Gambar 1.1 Gambaran Intervensi Dilakukan

4. Kesimpulan

Permasalahan sindrom sangkar kosong (*empty nest syndrome*) merupakan salah satu yang umum terjadi dari masa transisi yang dialami oleh lansia. Di mana pada masa transisi ini terjadi pola yang berbeda pada orangtua, dari yang semula dekat dan memperoleh kepuasan atas pengasuhan anak menjadi harus hidup sendiri tanpa kehadiran anak. Keadaan yang dialami oleh lansia setelah dilakukannya intervensi berupa penerimaan atas kondisi yang dialami dan menemukan kebermaknaan hidup

dengan aktivitas kegiatan yang positif dan tentunya dapat mengisi waktu luang lansia tersebut. Sesama lansia juga merasakan perasaan dukungan (*social support*) antar lansia bahwa bukan hanya lansia tersebut saja mengalami kondisi dan perasaan tersebut tetapi lansia lain juga memiliki pengalaman yang sama.

Acknowledgement

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Kader Puskesmas Ulak Karang Selatan dan seluruh staf Puskesmas yang telah memberi izin dan membantu pelaksanaan psikoedukasi ini. Tidak lupa kami ucapkan kepada para lansia yang telah membantu dan bersedia menjadi responden, serta mengikuti psikoedukasi yang kami lakukan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Afiyanti, Y. (2008). Focus Group Discussion (Diskusi Kelompok Terfokus) sebagai Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 58-62.
- Akmalah, N. (2014). Psychological Well-being pada Ibu Usia Dewasa Madya yang Berada pada Fase Sangkar Kosong. *Jurnal psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 87-95.
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2020). Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109-122.
- 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.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode penelitian kualitatif*. Solo: Cakra Books.
- Pospos, C. J. L., Dahlia, D., Khairani, M., & Afriani, A. (2022). DUKUNGAN SOSIAL DAN KESEPIAN LANSIA DI BANDA ACEH. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40-57.
- Renata, A. D., Pangestu, C. F., Hermawan, E. V. S., Jusan, K., Thalia, V., & Hestyanti, Y. R. (2021). PENINGKATAN KESADARAN 'SINDROM SARANG KOSONG': MENJEMBATANI KESENJANGAN ORANG TUA DENGAN REMAJA | Renata | *Prosiding SENAPENMAS*. Jakarta, 605-612.