

JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

EMPTY NEST PADA LANSIA DITINJAU DARI TINGKAT GRATITUDE DI KARANGANYAR

Theresia Novi Pamungkas Sari¹, Nugraha Arif Karyanta², Endang Widyastuti^{3*}

^{1,3}Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi Surakarta

²Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret

ARTICLE INFO

Article History

Be accepted:

Sept 2023

Approved:

Sept 2023

Published:

Dec 2023

Keywords :

gratitude; empty nest; erderly.

ABSTRACT

The ederly is the last stage in human life. In this phase, the elderly experience a variety of life processes, one of them is empty nest. Children where leave the house cause them to feel empty. As a result, the elderly experience difficulties in their lives. The purpose of this study was to determine the effect of gratitude on loneliness in the elderly. Based on the literature review, the researchers determined the research hypothesis that there was a negative relationship between gratitude and loneliness. This research used quantitative methods and used quota sampling as a sampling technique. The subjects in this study were 54 elderly IPPK (Ikatan Purnakaryawan Pendidik dan Kebudayaan) members where live in the sub-district of Jumapolo. Research variables were measured using gratitude scale and empty nest scale. The obtained data were analyzed using simple product moment analysis. The results showed the value of correlation coefficient of $r_{xy} = -0,352$ $p = 0,019$ ($p < 0,01$). It proved that there was a significant negative correlation between gratitude and empty nest in the elderly, so hypotheses presented in this study was received. Additional analysis using multiple regression analysis was used to test the influence between aspects of gratitude and empty nest. Based on the calculation results, a significance value of $p = 0.69$ (not significant) ($p > 0.05$) was obtained. The results of the multiple regression analysis show that there is no correlation between the gratitude aspect and the empty nest.

Alamat Korespondensi:

Jl. Letjen Sutoyo Mojosongo, Indonesia 57127

Jl. Ir. Sutami No. 36A Kentingan, Jebres, Surakarta Jawa

Tengah 57126

E-mail:

theresianovi8@gmail.com

nugrahaarif@staff.uns.ac.id

widy.endang@gmail.com (correspondence)

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL**Sejarah Artikel****Diterima :**

September 2023

Disetujui:

September 2023

Dipublikasikan:

Desember 2023

Kata Kunci:*gratitude; empty nest; elderly.***ABSTRAK**

Lansia merupakan tahap terakhir dalam kehidupan manusia. Pada fase ini, lansia mengalami berbagai macam proses kehidupan, salah satunya adalah sarang kosong. Anak-anak yang meninggalkan rumah menyebabkan mereka merasa hampa. Akibatnya, lansia mengalami berbagai kesulitan dalam hidupnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rasa bersyukur terhadap kesepian pada lansia. Berdasarkan kajian literatur, peneliti menetapkan hipotesis penelitian bahwa terdapat hubungan negatif antara rasa syukur dan kesepian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan quota sampling sebagai teknik pengambilan sampel. Subyek dalam penelitian ini adalah 54 lansia anggota IPPK (Ikatan Purnakaryawan Pendidik dan Kebudayaan) yang berdomisili di Kecamatan Jumapolo. Variabel penelitian diukur dengan menggunakan skala *gratitude* dan skala *empty nest*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,352$ $p = 0,019$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara rasa syukur dengan sarang kosong pada lansia, sehingga hipotesis penelitian ini diterima. Analisis tambahan menggunakan analisis regresi ganda digunakan untuk menguji pengaruh antara aspek *gratitude* dengan *empty nest*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi $p = 0,69$ (tidak signifikan) ($p > 0,05$). Hasil analisis regresi ganda tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aspek *gratitude* dengan *empty nest*.

PENDAHULUAN

Empty nest merupakan fenomena yang sering dialami oleh lansia ketika memasuki masa dimana anak-anaknya mulai meninggalkan rumah dan hidup mandiri (Dharmawati, 2016). Beberapa lansia kesulitan untuk menghadapi hal tersebut. Sessiani (2018) mengemukakan bahwa kesepian yang muncul pada lansia sebagai hasil pemahaman yang salah terhadap situasi yang dialami dapat menghasilkan respon emosi, pikiran, maupun perilaku yang maladaptif. Lansia yang memiliki rasa syukur yang baik akan terhindar dari berbagai hal buruk termasuk *empty nest*. Penelitian Novitasari dan Aulia (2019) menunjukkan adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dan kesepian, semakin tinggi kebersyukuran pada lansia maka kesepian yang dirasakan akan semakin rendah kesepian. Rasa syukur yang baik membangun mereka untuk bangkit dari keterpurukan. Penelitian Ni (2015) menunjukkan hasil bahwa rasa terima kasih memiliki efek negatif terhadap rasa kesepian.

Sindrom sarang kosong atau *empty nest* yaitu perasaan berupa kesepian atau kesedihan yang terjadi pada orang tua ketika anak-anaknya mulai meninggalkan mereka untuk sekolah, bekerja ataupun menikah. *Empty nest* terjadi jika individu tidak mau menerima peran barunya yang mulai ditinggalkan oleh anak-anaknya. Beberapa lansia sulit menerima keadaan ini dan berdampak buruk bagi kehidupan mereka. Dampak yang sering terjadi seperti stres, depresi, merasa tidak dihargai dan hal yang paling buruk mereka ingin mengakhiri kehidupannya karena merasakan sangat kesepian (Utami, 2012).

Dharmawati (2016) mengemukakan terdapat 4 faktor yang mempengaruhi *empty nest*, yaitu: (a) Faktor ekonomi. Individu yang sudah berusia lanjut usia akan mengalami berbagai kemunduran dalam kehidupannya, antara lain menurunnya produktivitas kerja, masa pensiun atau berhenti dari pekerjaan utamanya. Disisi lain semakin tua seseorang kebutuhan hidup tersebut semakin meningkat, baik kebutuhan sandang, pangan, kesehatan dan kebutuhan lainnya yang tidak terencana; (b) Faktor psikologis, yang meliputi persepsi, kepribadian, dan kemampuan kognitif. Faktor-faktor ini juga mulai menurun pada lansia. Masalah yang muncul terkait faktor psikologis antara lain lansia mulai merasa terasing dari lingkungannya, merasa tidak berdaya, merasa dirinya tidak berguna, *post power syndrome*, dan *empty nest syndrome*; (c) Faktor Kesehatan, lansia memerlukan berbagai informasi mengenai pemeriksaan kesehatan,

perawatan gizi, persiapan biaya kesehatan, dan berbagai kegiatan olahraga; dan (d) Faktor spiritual, kegiatan keagamaan tentunya sudah dilakukan individu sejak muda, akan tetapi pada masa lansia tuntutan kegiatan lebih banyak dari pada di masa muda.

Terdapat beberapa dimensi dari *empty nest* (Kearney, 2002), yaitu: (a) emosi, yaitu penggambaran suatu reaksi emosi seperti perasaan sedih, kosong, kesepian kehilangan yang disebabkan oleh kepergian anak-anaknya yang telah meninggalkan rumah; (b) kurang bersemangat, yang diakibatkan tidak adanya lagi anak-anak yang biasa berada di rumah; (c) Tidak memiliki aktivitas, kesulitan melakukan aktivitas positif akibat rasa kesedihan ditinggalkan anak-anaknya mengakibatkan individu tidak memiliki banyak aktivitas dan menyebabkan individu sulit untuk tidur di malam hari; (d) sulit konsentrasi, perasaan kehilangan, kekosongan dan kesedihan yang terus terjadi menyebabkan individu sulit berkonsentrasi serta menjalani berbagai kegiatan; serta (e) sulit berhubungan dengan orang lain.

Jika seorang lansia mengalami kekosongan dalam kehidupannya, lansia akan mengalami kesepian, stres, depresi. Kondisi tersebut antara lain disebabkan karena kurangnya rasa syukur. Rasa syukur merupakan ungkapan berterima kasih terhadap keadaan dan kondisi yang dialami seseorang. Mitchell (2015) mengemukakan bahwa orang tua cenderung merasa stres ketika anaknya harus pergi meninggalkan rumah. Pada akhirnya rasa stres yang berujung kepada rasa emosi, khawatir dan takut akibat kekosongan ini. Orang tua yang tidak mau bersyukur akan keadaan atau menerima keadaan yang mereka hadapi saat ini mengakibatkan *empty nest*.

Manusia memiliki emosi positif dan emosi negatif dalam kehidupannya. Emosi ini muncul secara berkala sesuai dengan keadaan yang dihadapi oleh individu. Salah satu emosi positif yaitu *gratitude*. *Gratitude* merupakan ungkapan terima kasih atas segala hal yang ia dapatkan atau yang ia dapatkan maupun keuntungan yang ia dapatkan pada kehidupannya (Haryanto, 2016). McCullough, Kimeldorf dan Cohen (2008) mengungkapkan *gratitude* merupakan perasaan alami dari individu ketika menerima suatu kebaikan atau keuntungan. *Gratitude* adalah sebuah emosi positif dari seorang individu tentang kebahagiaan dan rasa terima kasih atas segala hal ia dapatkan.

Terdapat 3 dimensi dalam *Gratitude* (Watkins, Woodward, Stone dan Kolts, 2003), yaitu: (a) *Sense of abundance*, individu merasa bahwa kehidupannya melimpah dan selalu menerima anugerah. Individu tersebut merasa tidak memiliki kekurangan dan menerima lebih dari apa yang harus ia terima; (b) *Appreciation of simple pleasure*, merupakan bentuk penghargaan terhadap diri sendiri berkaitan dengan berbagai pengalaman dalam kehidupannya walaupun hal tersebut bersifat sederhana; dan (c) *Appreciation of others*, yaitu bentuk penghargaan individu terhadap individu lainnya sebagai bentuk ucapan terima kasih atas pemberian individu lain.

Gratitude terjadi ketika seseorang menerima sesuatu hal yang baik sebuah keberuntungan ataupun hal menguntungkan dalam sebuah kehidupan manusia (Haryanto, 2016). *Gratitude* terbentuk ketika seseorang sangat bahagia ketika menerima suatu hal yang menggembirakan, baik dari keluarga, saudara ataupun orang lain di sekitar mereka, sebagaimana diuraikan dalam dimensi *gratitude*.

Sindrom sarang kosong merupakan perasaan umum yang berupa rasa kesepian maupun kesedihan yang dialami oleh orang tua ketika anak-anaknya mulai meninggalkan rumah (Shakya, 2009). Jika seorang lansia mengalami kekosongan dalam kehidupannya, lansia akan mengalami kesepian, stres, depresi. Perasaan di atas sangat dipengaruhi oleh salah satu aspek dari *gratitude* yaitu *sense of abundance*. *Sense of abundance* yang negatif menyebabkan individu sulit menjalani berbagai kehidupannya. Salah satu efek negatif tersebut adalah rasa kosong tersebut. Rasa kosong, hampa, tidak berdaya berakibat pada stress dan depresi yang berkelanjutan (Darmayanthi, 2017).

Terdapat beberapa dimensi dari *empty nest* (Kearney, 2002) yaitu reaksi emosi. Reaksi emosi yang sering muncul pada lansia yang mengalami *empty nest* yaitu berupa perasaan sedih, kosong, merasa kesepian dan kehilangan yang sangat mendalam yang diakibatkan karena anak-anak meninggalkan rumah. Kedua kurang bersemangat dalam menjalani hidup. Akibat dari anak yang meninggalkan rumah individu menjadi kurang bersemangat dalam menjalani

berbagai kehidupannya. Ketiga tidak memiliki aktivitas atau tidak dapat melakukan kegiatan yang positif. Akibat perasaan kehilangan, kekosongan dan kesedihan individu menjadi sulit menjalani berbagai kegiatan yang harus mereka lalui. Pada akhirnya individu juga sulit beristirahat pada malam hari. Kehidupan mereka hanya diwarnai kehampaan dan kesedihan karena sang anak pergi meninggalkan mereka. Keempat sulit berkonsentrasi, individu mulai sulit berkonsentrasi karena pikiran mereka hanya terfokus kepada kerinduan sang anak. Kelima sulit berhubungan dengan orang lain. Individu menjadi sering melamun dan sulit berkonsentrasi menyebabkan ia memiliki hubungan dengan orang lain yang cukup rendah.

Akibat dari hal tersebut seorang lansia yang mengalami *empty nest* cukup tinggi, menyebabkan ia menjadi merasa bahwa kehidupannya sudah tidak ada gunanya kembali, ia merasa amat kosong dan hampa (Santrock, 2002), dan akhirnya rasa syukurnya pun semakin menurun. Akibat dari gejala-gejala di atas rasa syukur lansia semakin hari semakin berkurang jika tidak dapat diimbangi dengan kegiatan-kegiatan yang mendukung kehidupan mereka. Tetapi jika *empty nest* menurun maka berdampak positif bagi lansia, sehingga lansia merasa bahwa kehidupannya baik dan tidak merasa kosong ataupun hampa kembali dan mengakibatkan rasa syukurnya kembali muncul dan kehidupannya kembali bahagia.

Empty nest mempengaruhi *gratitude*, perasaan lansia yang mengalami sindrom sarang kosong akan berdampak pada kehidupan seorang lansia. Kepergian seorang anak menyebabkan mereka merasa kosong dan stres akan menghadapi kehidupannya. Orang tua merasa stres dalam menghadapi masa ketika anaknya harus pergi (Mitchell, 2015). Pada akhirnya rasa stres yang berujung kepada rasa emosi, khawatir dan takut akibat kekosongan ini berpengaruh terhadap rasa bersyukur seseorang. Rasa stres ini mereka tidak mau bersyukur akan keadaan atau menerima keadaan yang mereka dapatkan saat ini.

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *gratitude* dengan *empty nest*. Semakin tinggi *gratitude* pada lansia maka akan semakin rendah tingkat *empty nest* lansia. Dan sebaliknya, semakin rendah *gratitude* pada lansia maka semakin tinggi tingkat *empty nest* seseorang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Peneliti mengambil populasi anggota dari IPPK cabang Jumapolo, dengan jumlah sampel sebesar 54 lansia. Teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling*, yaitu *total sampling*. Adapun karakteristik sampel yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah: (a) orang tua yang memiliki anak dan usia memasuki masa lansia; (b) memiliki anak yang sedang merantau atau tidak tinggal di rumah; dan (c) tinggal di kecamatan Jumapolo.

Pada penelitian ini, pengambilan data atau pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi yang telah dimodifikasi, yaitu: (a) Skala *empty nest* yang diadaptasi dari skala Kearney (2002). Skala ini terdiri dari dimensi emosi, kurang bersemangat, tidak memiliki aktivitas, sulit berkonsentrasi, dan sulit berhubungan dengan orang lain; serta (b) Skala *gratitude*, menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala *Gratitude Resentment and Appreciation Test* (GRAT) yang disusun oleh Watkins, dkk (2003). Skala ini terdiri dari tiga dimensi *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasure*, dan *appreciation of others*. Hasil try out penelitian menunjukkan koefisien reliabilitas skor komposit skala *empty nest* sebesar 0,885. Sedangkan hasil try out penelitian menunjukkan koefisien reliabilitas skor komposit skala *gratitude* dengan nilai reliabilitas 0,866.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah *product moment* dari *pearson*. Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji syarat, uji syarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan Teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test* dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data identitas subyek yang diperoleh, maka dapat diketahui deskripsi dari subjek penelitian tersebut. Deskripsi ini bertujuan untuk memberikan data tambahan mengenai subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini menjadi subjek penelitian adalah Ikatan Purnakaryawan Pendidikan dan Kebudayaan (IPPK). Perincian deskripsi subyek dapat dilihat dalam tabel 1.

Berdasarkan deskripsi subjek pada tabel di atas, diketahui bahwa subjek penelitian yang terbanyak adalah lak-laki yaitu berjumlah 37 orang dengan presentase 68,5%, sedangkan subjek perempuan berjumlah 17 orang dengan presentase 31,5%. Lebih lanjut, data pada tabel 1 menunjukkan bahwa subjek terbanyak berada pada rentang usia 61-70 tahun berjumlah 33 orang dengan presentase 61,1%, selanjutnya rentang usia 71-80 tahun berjumlah 17 orang dengan presentase 31,5%, rentang usia 81-90 tahun berjumlah 4 orang dengan presentase 7,4%.

Tabel 1.
Deskripsi Subjek Penelitian

| Kategori | Rentang | Jumlah Subjek | Presentase |
|---------------|-----------|---------------|------------|
| Usia | 81-90 | 4 | 7,4% |
| | 71-80 | 17 | 31,5% |
| | 61-70 | 33 | 61,1% |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 37 | 68,5% |
| | Perempuan | 17 | 31,5% |
| Jumlah Anak | 7-9 | 1 | 2% |
| | 5-6 | 6 | 11% |
| | 3-4 | 30 | 55,5% |
| | 1-2 | 17 | 31,5% |

Tabel 2.
Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian

| Statistik | <i>Gratitude</i> | | <i>Empty Nest</i> | |
|-----------------|------------------|---------|-------------------|---------|
| | Hipotetik | Empirik | Hipotetik | Empirik |
| X maximal | 12 | 115 | 14 | 11 |
| X minimal | 0 | | 4 | 2 |
| Mean | 30 | 62 | 36 | 40 |
| Standar Deviasi | 75 | 103,50 | 90 | 75,67 |
| | 15 | 8,3 | 18 | 11,7 |
| | | 21 | | 12 |

Pada tabel 2 disajikan data hasil penelitian untuk masing-masing variabel sebagai pembandingan rata-rata empirik dan rata-rata hipotetik. Perbandingan antara mean empirik dan mean hipotetik pada tabel menjelaskan mengenai keadaan subjek penelitian pada variabel penelitian. Mean empirik pada tabel *Gratitude* adalah 103,50 lebih tinggi dari mean hipotetik yaitu 75. Artinya secara umum subjek pada penelitian ini mempunyai *gratitude* yang tinggi. Sedangkan mean empirik pada variabel *empty nest* adalah 75,67 lebih rendah dari hipotetiknya 90. Artinya subjek memiliki *empty nest* yang rendah.

Tabel 3.
Deskripsi Kategori Variabel Penelitian

| Variabel | Kategori | Rentang Nilai | Frekuensi | % |
|-------------------|---------------|----------------------|-----------|-------|
| <i>Gratitude</i> | Sangat Tinggi | $97,5 \leq X$ | 47 | 87% |
| | Tinggi | $82,5 < X \leq 97,5$ | 6 | 11% |
| | Sedang | $67,5 < X \leq 82,5$ | 0 | 0% |
| | Rendah | $52,5 < X \leq 67,5$ | 1 | 2% |
| | Sangat Rendah | $X \leq 52,5$ | 0 | 0% |
| <i>Empty Nest</i> | Sangat Tinggi | $117 \leq X$ | 0 | 0% |
| | Tinggi | $99 < X \leq 102$ | 3 | 5,6% |
| | Sedang | $81 < X \leq 99$ | 13 | 24% |
| | Rendah | $63 < X \leq 81$ | 37 | 68,5% |
| | Sangat Rendah | $X \leq 66$ | 1 | 1,9% |

Hasil deskripsi kategorisasi variabel pada tabel 3 menjelaskan bahwa pada variabel *gratitude* diurutkan dari presentase terbesar sampai terkecil yaitu (kategori tinggi) 11%, (kategori sangat tinggi) 87%, (kategori sedang) 0%, (kategori rendah) 2%, dan (kategori sangat rendah) 0%. Sedangkan pada variabel *empty nest* diurutkan dari presentase terbesar sampai terkecil yaitu (kategori tinggi) 0%, (kategori sedang) 24% (kategori sangat tinggi) 0%, (kategori rendah) 68,5% dan (kategori sangat rendah) 1,9%. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat digambarkan bahwa anggota IPPK cabang Jumapolo memiliki *gratitude* dan *empty nest* yang tinggi yaitu sebesar 11% untuk *gratitude* dan 0% untuk variabel *empty nest*.

Sebelum melakukan uji hipotesis penelitian peneliti melakukan uji asumsi dengan hasil uji normalitas pada penelitian ini, sebaran data pada variabel *gratitude* memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 1,129 dengan taraf signifikansi 0,156 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa data *gratitude* berdistribusi secara normal. Sedangkan variabel *empty nest* memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,622 dengan taraf signifikansi 0,834 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa data variabel *empty nest* berdistribusi secara normal. Hasil uji linieritas menunjukkan *gratitude* dengan *empty nest* memiliki F 6,154 dan $p = 0,019$ ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dan variabel tergantung terdapat hubungan yang linear.

Adapun hasil analisis data menunjukkan korelasi (r) sebesar -0,352 dengan $p = 0,005$ ($p < 0,01$) antara *gratitude* dan *empty nest*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dengan *empty nest*. Peneliti kembali melakukan analisis tambahan dengan teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson untuk mengetahui korelasi antara *gratitude* dan *empty nest* dengan usia lansia. Hasil analisis data menunjukkan korelasi (r) sebesar 0,392 dengan $p = 0,119$ ($p < 0,01$) antara *gratitude* dengan usia lansia. Kemudian hasil analisis data menunjukkan korelasi (r) sebesar 0,831 dengan $p = -0,030$ ($p < 0,01$) antara *empty nest* dengan usia lansia. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *gratitude*

dan *empty nest* dengan usia lansia.

Analisis tambahan selanjutnya yang digunakan penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda digunakan untuk mengetahui peran tiga aspek variabel bebas yaitu *sense of abundance*, *apreciation of simple pleasure*, dan *apreciation of others* terhadap *empty nest*. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara tiga aspek variabel bebas yaitu *sense of abundance*, *apreciation of simple pleasure*, dan *apreciation of others* terhadap *empty nest*. Hal ini menunjukkan bahwa aspek variabel *gratitude* memiliki peran negatif terhadap *empty nest*. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa koefisien korelasi (R) sebesar 0,362 dan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,079. Hal ini menunjukkan bahwa 7,9 % *empty nest* dipengaruhi oleh 3 aspek dari *gratitude*, sementara 92,1% dipengaruhi oleh aspek lain yang tidak berada dalam penelitian ini. Hasil analisis ganda diketahui bahwa *apreciation of simple pleasure* memiliki peran yang lebih dominan dengan koefisien terstandar (*standardized coefficient*) 0,140 dengan $p = 0,767$ dengan sumbangan efektif sebesar -15,1% dan -32,4%. Hal ini menunjukkan bahwa *apreciation of simple pleasure* lebih berpengaruh terhadap *empty nest*.

Standar koefisien regresi aspek *gratitude appreciation of simple pleasure* (β) sebesar 0,140 menunjukkan bahwa peningkatan setiap satu angka aspek *gratitude appreciation of simple pleasure* akan terjadi peningkatan *empty nest* sebesar 0,140. Aspek *gratitude appreciation of others* β sebesar -0,324 menunjukkan bahwa peningkatan setiap satu angka aspek *gratitude appreciation of others* akan terjadi peningkatan *empty nest* sebesar -0,324. Nilai persamaan regresi dari hasil data di atas $Y = 121,685 - 0,151X_1 + 0,140X_2 - 0,324X_3$.

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian didapatkan nilai koefisien korelasi antara *gratitude* dengan *empty nest* pada lansia sebesar -0,352 dengan $p=0,005$ ($p > 0,01$). Hasil ini menggambarkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dengan *empty nest* pada lansia di kecamatan Jumapolo.

Lansia yang tergabung dalam anggota IPPK cabang Jumapolo memiliki *gratitude* yang tinggi sehingga *empty nest* yang mereka rasakan juga rendah. Hal ini dipengaruhi oleh *gratitude* yang cukup tinggi. Lansia yang tergabung dalam IPPK (Ikatan Purnakaryawan Pendidikan dan Kebudayaan) cabang Jumapolo yang tinggal di desa. Kehidupan didesa yang penuh dengan gotong royong dan saling membantu membuat lansia merasa kehidupannya kembali. Lansia menjadi tidak merasakan kehidupan yang sendirian karena banyaknya orang yang masih menganggap mereka ada. Desa memiliki berbagai kegiatan yang terjadwal setiap minggunya seperti arisan bulanan kelurahan, arisan bulanan RT, arisan setiap senin pahing, ronda yang terjadwal, kerja bakti setiap hari minggu. Berbagai kegiatan inilah yang membantu lansia bangkit dari rasa kesendirian dan keterpurukan. Mereka merasa bahagia dengan kembali berkumpul bersama teman-teman, tetangga dan anak-anak yang mungkin berusia sama dengan anak-anak mereka. Kedekatan dengan tetangga ini membantu mereka saling mengungkapkan rasa yang mereka rasakan saat itu. Poscia, dkk (dalam Sessiani, 2018) mengemukakan bahwa strategi intervensi untuk menurunkan dampak kesepian adalah dengan melibatkan lansia dalam kegiatan sosial seperti diskusi kelompok, mendekati lansia dengan tetangga, membentuk *support group* untuk lansia, dan mengikutsertakan lansia dalam kegiatan waktu luang (misalnya yang berhubungan dengan seni atau *life style*).

Akibat hal ini *gratitude* mereka terbangun, mereka merasa dalam kehidupannya merupakan setiap hal yang harus disyukuri dan dilewati. Berbagai pengalaman dalam kehidupannya mampu membuat lansia kembali dalam kehidupan yang baik dan mensyukuri kehidupannya. Kehidupan lansia yang berada di desa menggambarkan bahwa kehidupan mereka yang terasa *ayem tentrem*, menikmati berbagai kehidupan, tata krama dan kerukunan menyebabkan lansia mau menerima berbagai hal dalam kehidupannya (Wulandari, 2018).

Gratitude memberikan pengaruh bagi *empty nest* secara khusus bagi lansia anggota IPPK cabang Jumapolo. Kusumawati (2016) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *gratitude* yang baik akan membantu individu dalam mengelola berbagai kejadian dalam kehidupannya dan tetap bersyukur meskipun hal tersebut baik ataupun buruk. Seseorang yang

memiliki *gratitude* yang baik akan selalu bersyukur atas kejadian yang mereka alami dalam kehidupan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa usia tidak mempengaruhi *gratitude* atau pun *empty nest* seseorang. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian didapatkan nilai koefisien korelasi antara usia dengan *gratitude* sebesar $-0,307$ dan *empty nest* dengan usia sebesar $0,119$ pada lansia dengan $p=0,024$ ($p > 0,01$). Lansia yang memulai memasuki masa akhir dalam kehidupannya memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. Ketika seseorang memasuki masa lansia pemikiran mereka mulai berubah untuk mulai berfikir akan kehidupan selanjutnya. Sehingga hal-hal kecil menyebabkan individu merasakan syukur yang lebih. *Gratitude* yang tinggi menjadi sebuah kekuatan yang paling penting untuk mencapai berbagai hal dalam kehidupan yang lebih baik sehingga individu memiliki maksud dan tujuan setiap kehidupannya yang tidak terlepas dari rasa syukur untuk kehidupan yang dijalani (Watskin, 2003).

Hasil analisis tambahan diperoleh nilai signifikansi $p = 0,69$ (tidak signifikan) ($p > 0,05$). Dimensi *gratitude* yang pertama yang mempengaruhi *empty nest* adalah *appreciation of others* yaitu sebesar $-0,324$. *Appreciation of others* merupakan bentuk penghargaan terhadap individu satu dengan yang lainnya. Kehidupan manusia yang begitu dinamis dan menerima keadaan terutama memiliki etika moral yang baik (Endraswara, 2019). Etika moral yang baik ini haruslah dijalani setiap manusia saling menghargai antar satu individu satu dengan individu lainnya. Rasa saling berterima kasih harus terus dikembangkan oleh lansia. Kehidupan tidak lepas dari bantuan banyak orang.

Sense of abundance merupakan dimensi kedua *gratitude* yang mempengaruhi *empty nest* dengan hasil nilai analisis regresi $-0,151$. *Sense of abundance* yaitu individu merasa kehidupannya sudah berkecukupan dan selalu menerima anugerah. Hardianti (2018) mengungkapkan bahwa religiusitas seseorang yang tinggi dapat membangun seorang untuk memiliki kualitas hidup yang baik. Lansia yang selalu merasa menerima anugerah dari Tuhan sulit untuk merasakan keterpurukan, kekosongan dan terutama *empty nest*.

Appreciation of simple pleasure dimensi ketiga *gratitude* yang mempengaruhi *empty nest* dengan nilai regresi sebesar $0,140$. *Appreciation of simple pleasure* yaitu sebuah bentuk penghargaan dalam diri sendiri, tentang berbagai pengalaman-pengalaman kehidupannya walaupun hal tersifat sederhana. Korelasi menjadi positif karena lansia yang sudah mengalami berbagai pengalaman kehidupan yang begitu bermanfaat dalam hidupnya terutama pada pensiunan PNS. Berbagai pengalaman suka maupun duka dalam kehidupan lansia membangun mereka menjadi pribadi yang teguh dan mau bersyukur akan kehidupannya sehingga hal-hal yang baru bagi kehidupannya lansia. Lansia yang memiliki penghargaan positif terhadap dirinya menjadikan mereka memiliki kehidupan yang berarti dan berguna (Azizah, 2016). Berkat penghargaan positif akan kehidupan yang mereka alami mereka mudah untuk menerima sesuatu hal terutama kehilangan anak-anaknya untuk meninggalkan mereka.

Dimensi yang paling dominan mempengaruhi *empty nest* merupakan *appreciation of others*. Bentuk penghargaan terhadap diri sendiri dari orang lain. Sebuah bentuk penghargaan dari orang lain, membuat lansia semakin merasa di hargai dan di anggap ada. Kebiasaan kehidupan di desa yang diutamakan senioritas atau seseorang yang sudah lansia merupakan contoh seseorang yang sukses melakukan berbagai hal membuat mereka merasa di anggap ada dan bermanfaat sehingga membuat *empty nest* mereka menurun. Pada masa ini juga lansia berfase pada kehidupan yang harus dihormati (Kosalina, 2018). Akibat rasa yang harus dihormati dan menerima fase barunya lansia dapat berfikir positif dan tidak menyebabkan *empty nest*.

Analisis tambahan diperoleh nilai signifikansi $p = 0,69$ (tidak signifikan) ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *gratitude* dan *empty nest* dengan usia seorang lansia. Usia lansia yang dimulai dari 60 tahun ke atas sampai kematian tidak berpengaruh terhadap rasa syukur individu ataupun *empty nest*. Hasil penelitian Diener (2003) menyatakan bahwa usia dan jenis kelamin tidak terlalu signifikan mempengaruhi *gratitude* seseorang.

Kedekatan lansia dengan Tuhan menyebabkan individu menyerahkan diri seutuhnya pada Tuhan karena waktu mereka yang mungkin tidak akan lama lagi. Aktivitas ibadah yang semakin meningkat menyebabkan mereka lupa akan duniawi. Lansia yakin bahwa anak-anak yang meninggalkan mereka sudah hidup yang lebih baik, sehingga mereka tidak perlu mengkhawatirkan mereka lagi. Meskipun anak-anak mereka pergi lansia masih dapat melakukan berbagai hal tanpa anak-anak. Masih ada orang lain, tetangga ataupun saudara yang masih dapat membantu mereka untuk melakukan berbagai hal yang mereka senangi maupun mereka membutuhkan. Rasa kedekatan lansia dengan Tuhan berkorelasi positif dengan *gratitude* sehingga rasa syukur mereka meningkat (Prabowo, 2017).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada skala penelitian yang digunakan masih banyak item yang gugur. Sampel yang digunakan masih terbatas. Keadaan subjek yang tidak sabar dalam membaca setiap pernyataan, keadaan subjek yang mulai sulit untuk berkomunikasi, dan subjek yang mudah lupa. Pengambilan sampel yang tidak menggunakan random juga menjadi kelemahan dari penelitian ini. Serta faktor-faktor lain yang tidak dapat peneliti kontrol seperti keadaan mood subjek, suasana tempat penelitian dan lain-lain yang di luar kendali penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yang artinya terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *empty nest* pada lansia di kecamatan Jumapolo. Hasil analisis data menunjukkan korelasi sebesar $(R) = -0,352$ dengan $p = 0,019$ ($p > 0,005$) antara variabel *gratitude* dan *empty nest*. Hasil di atas menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Tanda negatif (R) menunjukkan arah hubungan yang negatif antara *gratitude* dengan *empty nest*. Artinya semakin tinggi *gratitude* semakin rendah *empty nest*. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* maka semakin tinggi *empty nest*. Untuk pengembangan lebih lanjut, peneliti menyarankan penelitian lanjutan yang dapat menimalisir faktor-faktor yang belum diungkap dalam *empty nest*, misalnya faktor lain seperti lansia, karena faktor keluarga cukup berpengaruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, N A & Rahayu, S A. 2016. Hubungan Self-Esteem dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 7 No 2.
- Dharwawati, Mei Aryani. 2016. Upaya-Upaya Mencegah Sindrom Sarang Kosong pada Lanjut Usia Perempuan di Banguntapan, Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Konseling*. Vol 5 No 11.
- Dhiener E, Oishi S, Lucas R E. 2003. Personality, Culture, and Subjective Well-Being : Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*. Vol 54 No 1.
- Endraswara, S. 2019. Ajaran Budi Pekerti Luhur Dalam Sastra Mistik Penghayat Kepercayaan Untuk Membangun Pendidikan Karakter Bangsa. *Jurnal Ilmiah Sastra dan Bahasa Daerah*. Vol 1 No 2.
- Hardianti, Helen S, dkk. 2018. Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Keperawatan*. Vol 3 No 3.
- Kearney, S.M. 2002. *Exploring the Empty Nest Transition, Detroit, Michigan: College of Lifelong*. Diakses Agustus 2019. <http://www.is.wayne.edu/mnissani?SE/kearney.html>
- Kosalina, Novi. 2018. Gambaran Kesejahteraan Subjektif Lansia yang Aktif dalam Kegiatan Religius. *Jurnal Psibernetika*. Vol 11 No 1.
- Kusumawati, I.N. 2016. Pengaruh Gratitude Terhadap Hubungan Antara Materialisme dan Life Satisfaction. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- McCullough, M. E dkk. 2008. An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*. Vol 17 No 4.
- Mitchell, B A & Andrew VW. 2015. Midwife Challenge or Welcome Departure? Cultural and Family-Related Expectations of Empty Nest Transition. *Journal of Aging and Human Development*. Vol 81 No 4.
- Ni, Shiguang dkk. 2015. Effect of Gratitude on Loneliness Of Chinese College Students: Support As a Mediator. *Social Behavior and Personality*. Vol 43 No. 4.
- Novitasari, R. & Aulia, D. 2019. Kebersyukuran dan Kesepian pada Lansia yang Menjadi Janda/Duda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 07, No.02.
- Pitaloka, D A & Ediati, E. 2015. Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prosocial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. Vol 4 No 2.
- Prabowo, A. 2017. Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol 5 No 2.
- Sessiani, L.E. 2018. Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *SAWWA: Jurnal Studi Gender –* Vol 13, No 2. DOI: <http://dx.doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Utami, P L. 2012. *Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau Dari Empty Nest Syndrome Dan Status Ibu* . Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Vol 1 No 1.
- Watkins, P. C dkk.2003. *Gratitude And Happiness: Development Of A Measure Of Gratitude, And Relationships With Subjective Well-Being*. *Social Behavior and Personality*. Vol 31 No 5.
- Wulandari, D A. 2018. *Menumbuhkan Nilai Budi Pekerti Masyarakat Jawa Mawas Diri Dengan Logo Terapi*. Prosibiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling). Vol 2 No 1.