BAB II

KONSELING KELUARGA, LANSIA DAN EMPTY NEST SYNDROME

A. Konseling Keluarga, Lansia dan Empty Nest syndrome

1. Konseling Keluarga

a. Pegertian Konseling Keluarga

Permasalahan yang dihadapi oleh seseorang dapat dipecahkan dengan melibatkan orang terdekatnya agar proses penyelesaian masalah yang dihadapi oleh klien dapat dicari sumber permasalahan dan mampu membangun komunikasi yang memahami keinginan, harapan dan tujuan masing-masing individu. Dalam hal ini dengan melibatkan keluarga sebagai lingkungan pertama bagi anggota keluarga serta memiliki kedekatan emosional yang erat, maka konseling keluarga lebih tepatnya dalam penyelesaian masalah yang kaitannya dengan anggota keluarga.

Family counseling atau konseling keluarga adalah upaya bantuan yang diberikan kepada individu anggota keluarga melalui sistem keluarga (pembenahan komunikasi keluarga) agar potensinya berkembang seoptimal mungkin dan masalahnya dapat diatasi atas dasar kemauan membantu dari semua anggota keluarga berdasarkan kerelaan dan kecintaan terhadap keluarga.³⁹

83.

³⁹ Sofyan S. Willis, Konseling Keluarga (*Family Therapy*) (Bandung: Alfa Beta, 2013), hal.

Bimbingan dalam keluarga adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu secara berkelanjutan dan sistematis, yang dilakukan oleh seorang ahli yang telah mendapat latihan khusus untuk itu, dimaksudkan agar individu dapat memahami dirinya, lingkungan keluarga serta dapat mengarahkan diri dengan baik dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal untuk kesejahteraan dirinya dan kesejahteraan masyarakat, khususnya kesejahteraan keluargnya. 40

Konseling keluarga didefinisikan sebagai suatu proses interaktif yang berupaya membantu keluarga memperoleh keseimbangan homeostatis (kemampuan mempertahankan keluarga dalam keadaan seimbang) sehingga anggota keluarga dapat merasa nyaman.⁴¹

Dari beberapa definisi diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa konseling keluarga adalah proses penyelesaian masalah melalui komunikasi keluarga dengan memahami harapan dan keinginan tiaptiap anggota keluarga dalam mewujudkan keluarga yang bahagia dan sejahtera.

b. Tujuan Konseling Keluarga

Konseling keluarga memandang keluarga secara keseluruhan bahwa anggota keluarga adalah bagian yang tidak mungkin dipisahkan dari anak (klien) baik dalam melihat permasalahannya maupun

⁴⁰ Bambang Ismaya, *Bimbingan & Konseling : Studi, Karier, dan Keluarga*, Bandung: PT Refika Aditama, 2015), hal. 106.

⁴¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada media Group, 2011), hal. 221.

penyelesaiannya. Sebagai suatu sistem, permasalahan yang dialami seorang anggota keluarga akan efektif diatasi jika melibatkan anggota keluarga yang lain. 42

Adapun tujuan penyelesaian masalah dalam konseling keluarga, yakni terbagi dalam tujuan khusus dan tujuan umum. Tujuan khusus konseling keluarga antara lain:

- Mendorong, anggota keluarga agar memiliki toleransi kepada anggota keluarga yang lain.
- 2) Agar anggota keluarga mampu memberi motivasi, dorongan semangat pada anggota keluarga yang lain.
- 3) Agar orang tua dapat memiliki persepsi yang realistis dan sesuai dengan persepsi anggota keluarga yang lain.⁴³

Sedangkan, tujuan umum konseling keluarga antara lain:

- Memfasilitasi komunikasi pikiran dan perasaan antar anggota keluarga.
- 2) Mengganti gangguan, ketidakfleksibelan peran dan kondisi.
- Memberi pelayanan sebagai model dan pendidik peran tertentu yang ditunjukkan kepada anggota lainnya.

Tujuan akhir dari pada konseling keluarga adalah unuk membantu anggota keluarga sebagai satu kesatuan untuk mencapai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁴² Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2003), hal. 175.

⁴³ Bambang Ismaya, *Bimbingan dan Konseling : Studi, Karier, dan Kelurga* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2015), hal. 108.

⁴⁴ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2003), hal. 181.

kesejahteraan keluarga. Sehingga akan menjalani kehidupan tanpa adanya persepsi, serta penilaian yang salah.

c. Manfaat Konseling Keluarga

Manfaat pelaksanaan konseling keluarga terhadap keluarga yang sedang mengalami problem, maka akan didapatkan beberapa manfaat, diantaraya;

- Menurunkan bahkan menghilangkan stress dalam diri anggota keluarga.
- 2) Membuat diri lebih baik, tenang, nyaman, dan bahagia.
- 3) Lebih memahami diri sendiri dan orang lain khususnya anggota keluarga yang lain.
- 4) Merasakan kepuasan dalam hidup.
- 5) Mendorong perkembangan personal.
- Membangkitkan motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih tangguh, berkarakter, dan percaya diri.
- Anggota kelurga lebih merasa dirinya dipedulikan dan diperhatikan serta lebih dihargai peranannya dalam keluarga.
- 8) Lebih menghargai makna dan hakikat kehidupan dan menerima semua kenyataan yang terjadi dalam kehidupannya.
- 9) Mengurangi bahkan menghilangkan konflik/tekanan batin yang bergejolak dalam diri individu dan dalam keluarga tersebut.

10) Meningkatkan hubungan yang lebih efektif dengan anggota kelurga yang lain bahkan dengan orang lain diluar keluarganya. 45

d. Pendekatan Konseling Keluarga

Penetapan pendekatan yang dilakukan terhadap setiap klien yang sedang memiliki permasalahan dalam ruang lingkup konseling keluarga, pastinya harus disesuaikan dengan kondisi permasalahan klien serta keefektivan keberhasilan dalam proses konseling. Latipun menyebutkan dalam bukunya Psikologi Konseling, bahwa pendekatan konseling keluarga dibedakan menjadi tiga pendekatan yakni

1) Pendekatan Sistem Keluarga

Murray Bowen merupakan peletak dasar konseling keluarga pendekatan system. Menurutnya anggota keluarga itu bermasalah jika keluarga itu tidak berfungsi (disfunctining family). Keadaan ini terjadi karena anggota keluarga tidak dapat membebaskan dirinya dari peran dan harapan yang mengatur dalam hubungan mereka.

Menurut Bowen, dalam keluarga terdapat kekuatan yang dapat membuat anggota keluarga bersama-sama dan kekuatan itu dapat membuat anggota keluarga melawan yang mengarah pada individualitas. Sebagian anggota keluarga tidak dapat menghindari sistem keluarga yang emosional yaitu yang mengarahkan anggota keluarganya mengalami kesulitan (gangguan). Jika hendak menghindari dari keadaan yang tidak fungsional itu, dia harus

⁴⁵ Bambang Ismaya, *Bimbingan dan Konseling: Studi, Karier, dan Kelurga* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2015), hal.110-111.

memisahkan diri dari sistem keluarga. Dengan demikian dia harus membuat pilihan berdasarkan rasionalitasnya bukan emosionalnya.

2) Pendekatan Conjoint.

Sedangkan menurut Satir masalah yang dihadapi oleh anggota keluarga berhubungan dengan harga diri (self esteem) dari komunikasi. Menurutnya, keluarga adalah fungsi penting bagi keperluan komunikasi dan kesehatan mental. Masalah terjadi jika self esteem yang dibentuk oleh kleuarga itu sangat rendah dan komunikasi yang terjadi di keluarga itu juga tidak baik. Satir mengemukakan pandangannya ini berangkat dari asumsi bahwa keluarga menjadi bermasalah jika tidak mampu melihat dan mendengarkan keseluruhan dikomunikasikan anggota keluarga yang lain.

3) Pendekatan Struktural

Minuchin beranggapan bahwa masalah keluarga sering terjadi karena struktur keluarga dan pola interaksi yang dibangun tidak tepat. Seringkali dalam membangun struktur dan transaksi ini batas-batas antara subsistem dari sistem keluarga itu tidak jelas.

Mengubah struktur dalam keluarga berarti menyusun kembali keutuhan dan menyembuhkan perpecahan antara dan seputar anggota keluarga. Oleh karena itu, jika dijumpai keluarga yang bermasalah perlu dirumuskan kembali struktur keluarga itu dengan memperbaiki transaksi dan pola hubungan yang baru yang lebih sesuai.⁴⁶

Pembahasan lain mengenai pendekatan konseling keluarga sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Sulistyarini dan Mohammad Jauhar, dalam bukunya yang berjudul Dasar-Dasar Konseling, menyebutkan bahwa aplikasi teori-teori konseling pada praktek konseling keluarga adalah suatu keharusan. Akan tetapi, konselor sering merasa kesulitan dalam aplikasi tersebut dengan single theory. Karena perilaku manusia tidak bisa dilihat hanya dari satu sisi saja. Jadi harus disorot dari segala arah. Adapun teori-teori konseling yang diterapkan dalam konseling keluarga yakni;

1) Pendekatan terpusat pada klien

Rogers menekankan bahwa klien secara individual dalam anggota kelompok akan mencapai kepercayaan diri, dimana dia mengatakan bahwa anggota-anggota keluarga dapat mempercayai dirinya. Hal ini bisa terjadi jika kondisi-kondisinya menunjukkan adanya, kejujuran, keaslian, memahami, menjaga, menerima, menghargai secara positif dan belajar aktif. Dalam konseling keluarga, fungsi konselor adalah sebagai fasilitator, yaitu untuk memudahkan membuka dan mengarahkan jalur-jalur komunikasi apabila ternyata dalam kehidupan keluarga tersebut pola-pola komunikasinya berantakan bahkan terputus sama sekali.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

 $^{^{\}rm 46}$ Latipun, Konseling Keluarga (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2003), hal. 179-180.

Konselor tidak melakukan pendekatan terhadap anggota keluarga sebagai seorang pakar yang akan menerangkan rencana treatment. Akan tetapi, ia berusaha untuk menggali sumber-sumber yang ada di dalam keluarga itu, yaitu bahwa anggota keluarga mempunyai potensi untuk berkembang.

Thayer menemukan kemampuan anggota-anggota keluarga untuk mencapai aktualisasi diri dan menemukan sumber atau potensi diri untuk digunakan memecahkan masalah individual maupun masalah keluarga. Mereka mampu untuk membentuk pertumbuhan mereka sendiri baik secara individual maupun secara keluarga. Esensinya adalah bahwa anggota keluarga adalah arsitek bagi dirinya sendiri.

2) Pendekatan eksistensi dalam konseling keluarga

Dalam konseling eksistensial, aspek-aspek seperti membuat menerima tanggung jawab pilihan-pilihan, secara bebas, menggunakan daya kreatif untuk mengatasi kecemasan, dan penelitian terhadap makna dan nilai, merupakan hal-hal yang mendasar dalam situasi terapiutik dalam konseling keluarga. Prinsip eksistensialis diguanakan konseling yang pada memanfaatkan metode-metode kognitif, behavioral dan berorientasi kepada perbuatan. Asumsi dasar dari keluarga, yakni anggota keluarga membentuk nasibnya melalui pilihan-pilihan yang dibuatnya sendiri. Buruknya kehidupan keluarga tidak lain di

sebabkan oleh berkurangnya kemauan para anggota untuk mengalami, merasakan pandangan dunia pribadi anggota keluarga yang lain. Apa yang kita kejar dalam konseling keluarga adalah terjadinya anggota kleuarga yang memutuskan untuk mengubah struktur kehidupan keluarga yang sesuai dengan visi mereka sendiri.

3) Konseling keluarga pendekatan Gestalt

Teori Gestalt memberikan perhatian kepada apa yang dikatakan anggota keluarga, bagaimana mereka mengatakannya, apa yang terjadi ketika mereka berkata itu, bagaimana ucapan-ucapannya jika dihubungkan dengan perbuatannya, dan apakah mereka berusaha untuk menyelesaikan perbuatannya. Yang lebih ditekankan lagi dalam pendekatan ini adalah keterlibatan konselor dalam keluarga. Karena itu, yang terpenting bagi konselor adalah mendengarkan suara dan emosi mereka. Konselor melakukan perjumpaan dalam konseling keluarga sebagai partisipan penuh, sebagai sahabat, sebagai orang yang dipercaya dalam perjumpaan antara sesama. Konselor membawa kepribadian, reaksi dan pengalaman hidupnya ke dalam perjumpaan konseling keluarga. Konselor akrab dengan mereka dan berusaha memahami dan merasakan isi hati mereka. Konseling yang jujur dapat membuat individu-individu yang terlibat di dalamnya giat berusaha untuk menempatkan diri sebagaimana adanya dan memahami orang lain sebagimana adanya pula.

4) Pendekatan konseling keluarga menurut Adler.

Adler beranggapan bahwa masalah seseorang pada hakikatnya adalah bersifat sosial, karena itu diberi kepentingan yang besar terhadap hubungan-hubungan antara manusia, yang terjadi sebagai dinamika psikis dari individu-individu yang biasanya merupakan kasus dalam keluarga. Tujuan dasar dari pendekatan ini adalah untuk mempermudah perbaikan hubungan anak-anak dan meningkatkan hubungan dalam keluarga. Salah satu asumsi terpenting, yakni konseling keluarga harus di ikuti secara suka rela oleh anggota keluarga. Anggota keluarga memfokuskan isu-isu yang merebak dalam keluarga dan mencapai persetujuan-persetujuan baru atau membuat usaha kompromi dan aktif berpartisipasi dalam mengambil keputusan yang baik. Adapaun teknik-teknik yang digunakan dalam teori ini, yaitu: wawancara awal, bermain peran dan penafsiran.

5) Pendekatan Transaksional Analysis (TA) dalam konseling keluarga

Tujuan dasar dari transaksi analysis (TA) adalah bekerja dengan struktur kontrak yang dilakukan oleh setiap anggota keluarga terhadap konselor. Adapun tehapan-tahapan konselingnya, yaitu:

(a) Tahap awal, yaitu fokus konseling pada dinamika keluarga sebagai suatu sistem. Konselor menerangkan kepada anggota keluarga bagaimana suatu individu muncul dan mempengaruhi anggota lain dalam suatu unit keluarga.

- (b)Tahap kedua, yaitu terjadinya proses terapeutik dengan setiap anggota keluarga. Di sini akan terlihat dinamika individu dalam proses konseling. Jika masing-masing anggota keluarga telah memahami dinamika hubungan antara mereka , maka fokus kita sekarang adalah pada keluarga sebagai suatu unit.
- (c) Tahap ketiga, yaitu mengadakan reintegrasi terhadap keseluruhan keluarga. Tujuan yang akan dicapai adalah berfungsinya anggota-anggota keluarga, baik secara independen maupun interpenden sehingga setiap anggota menjadi mampu berdiri sendiri dan dapat hidup sehat dalam keluarga.
- 6) Aplikasi konsep-konsep psikoanalitik.

Aliran psikoanalitik dalam konseling keluarga memberi penjelasan tentang latar belakang kehidupan keluarga sebagai pemahaman terhadap pola-pola intrapsikis yang terbuka dalam konseling keluarga. Konsep psikonalitik mengajarkan konselor untuk memahami ketidakfungsian pola-pola keluarga yang telah menyebabkan isu-isu pribadi yang tak terpecahkan di antara ayah, ibu dan anak gadisnya. Tantangan terbesar dari konselor adalah membantu anggota keluarga agar menyadari keadaannya dan mengambil tanggung jawab dalam menanggulangi proyeksi dan transferensinya serta memahami masalah keluarga yang masih berlarut-larut seandainya mereka terus-menerus berorientasi pada kehidupan masa lalunya secara tak sadar. Pendekatan ini

menunjukkan bahwa suatu kekuatan yang ditempuh untuk memecahkan masalah keluarga sebagai sistem dengan mencapai perubahan struktur kepribadian kedua orang tua.

7) Konseling keluarga rational emotive

Tujuan dari rational emotive therapy (RET) dalam konseling keluarga pada dsarnya sama dengan yang berlaku dalam konseling individual atau kelompok. Anggota keluarga dibantu untuk melihat bahwa mereka bertanggung jawab dalam membuat gangguan bagi diri mereka sendiri melalui perilaku anggota lain secara serius. Mereka didorong untuk mempertimbangkan bagaimana akibat dari perilakunya, pikirannya dan emosinya yang telah membuat orang lain dalam keluarga menirunya. Terapi Emotif Rasional (RET) mengajarkan anggota keluarga untuk bertanggung jawab terhadap perbuatannya dengan berusaha mengubah reaksinya terhadap situasi keluarga.

8) Aplikasi teori behavioral dalam konseling keluarga

Konselor-konselor behavioral telah memperluas prinsipprinsip teori belajar social (*social learning theory*) terhadap konseling keluarga. Mereka mengemukakan bahwa prosedurprosedur belajar yang telah digunakan untuk mengubah perilaku dapat diaplikasikan untuk mengubah perilaku yang bermasalah dalam suatu keluarga. Ciri utama dari aplikasi behavioral terhadap konseling keluarga, menurut Liberman mengungkapkan tiga bidang kepedulian teknik bagi konselor, yaitu:

- (a) Kreasi dari gabungan terapiutik yang positif.
- (b)Membuat analisa fungsional terhadap masalah-masalah dalam keluarga.
- (c)Implemantasi prinsip-prinsip behavioral yakni reinforcement dan modeling dalam konteks interaksi dalam keluarga. Dengan menggunakan peranan gabungan terapeutik (role of therapeutic alliance), penilaian keluarga selanjutnya adalah melaksanakan strategi behavioral.
- 9) Konsep-konsep logoterapi dalam konseling keluarga.

Konsep-konsep logoterapi (*logotherapy*) terkenal setelah keluar tulisan Frankl dalam "Man's Search for Meaning" pada tahun 1962. Logoterapi bertujuan agar klien yang menghadapi masalah dapat menemukan makna dari penderitaanya dan juga makna mengenai kehidupan dan cinta. Dalam konseling keluarga, konselor sebaiknya mengusahakan agar anggota keluarga menemukan makna yang baik baginya dalam hubungan interpersonal. Konselor memberikan kesempatan kepada anggota keluarga untuk berdiskusi satu sama lain tentang masalah mereka, kemudian dibantu

menemukan makna yang terkandung di dalamnya. Makna tersebut memberikan dorongan semangat hidup klien ke arah positif.⁴⁷

Dari beberapa pendekatan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti hanya mengambil tiga pendekatan yakni, pendekatan behavior, pendekatan rasional, dan pendekatan struktural. Pendekatan behavior digunakan untuk mengubah perilaku yang bermasalah dalam suatu keluarga, seperti halnya mengajak klien untuk melakukan suatu kegiatan sebagai implikasi untuk mengurangi gejala-gejala dari empty nest syndrome. Pendekatan rasional digunakan sebagai dorongan untuk mengajak klien berpikir mengenai pikiran dan emosi yang di rasakan baik yang di sadari maupun yang tidak dengan menujukkan akibat yang akan di alaminya, sehingga mampu untuk mengubahnya sesuai situasi keluarga. Sedangkan, pendekatan struktural dilakukan untuk membangun kembali keluarga keutuhan dengan membangun komunikasi yang efektif sehingga muncul kesepakatan baru yang akan dilakukan oleh masing-masing anggota keluarga.

e. Sifat dan Sikap Konselor

Peranan sifat dan sikap konselor yang berpengaruh positif dalam membantu dan memperlancar jalannya proses konseling, yakni

1) Wajar.

Di dalam proses konseling kewajaran dari konselor mutlak diperlukan, artinya sikap dan tingkah laku konselor harus wajar dan

⁴⁷ Sulistyarini, Mohammad jauhar, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014), hal. 244-259.

tidak dibuat-buat. Kewajaran ini sagat dibutuhkan dalam konseling, karena sikap yang tidak wajar dari konselor akan dapat diketahui oleh konseli, dan dapat mengganggu jalannya proses konseling.

2) Ramah.

Keramahan dalam arti yang wajar sangat diperlukan bagi seorang konselor di dalam proses konseling. Keramahan konselor dapat membuat konseli merasa enak, aman, dan kerasan berhadapan dengan konselor, serta merasa di terima oleh konselor. Apabila konselor mengalami kesulitan dalam menunjukkan keramahannya kepada orang lain, hendaknya konselor jangan memaksakan diri untuk menunjukan keramahan karena keramahan yang dipaksakan akan menyebabkan ketidak wajaran. Lebih baik seorang konselor kurang ramah, tetapi wajar dari pada ramah yang dibuat-buat. 48

3) Hangat.

Kehangatan juga mempunyai pegaruh yang penting di dalam suksesnya proses konseling. Oleh karena itu sikap hangat juga diperlukan oleh seorang konselor. Sikap hangat dari konselor dapat menciptakan hubungan yang intim baik antara koselor dengan konseli, sehingga oleh hubungan baik ini konseli dapat lebih merasa enak, aman, dan kerasan berhadapan dengan konselor.

_

⁴⁸ Endang Ertiati Suhesti, *Bagaimana Konselor Sekolah Bersikap* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 36.

4) Bersungguh-sunguh.

Proses konselor agar tujua koseling tercapai, maka konselor harus mempunyai sikap yang sungguh-sungguh dalam menangani masalah yang dihadapi oleh kliennya. Artinya, konselor harus sungguh-sungguh mau melibatkan diri dari berusaha menolong kliennya dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Kesungguhan dari konselor ini sangat mempengaruhi suksesnya proses konseling, karena hanya dengan kesungguhan dimungkinkan terjadinya hubungan pada tingkat feeling dan tingkat rasio.

5) Kreatif.

Sikap kreatif konselor sangat berguna bagi suksesnya proses konseling. Hal ini disebabkan Karena obyek dari dunia bimbingan adalah individu yang unik. Orientasi dunia bimbingan adalah individu dengan segala keunikannya. Artinya, setiap orang itu pasti berbeda-beda dalam sikapnya, cita-citanya, nilai-nilai yang dianutnya, latar belakang kehidupannya, dan sebagainya. Oleh karena itu, suatu gejala yang sama belum tentu menunjukkan masalah yang sama dan suatu masalah yang sama belum tentu dapat diselesaikan atau ditolong dengan cara yang sama.

6) Fleksibel.

Sikap fleksibel atau luwes dari konselor sangat menolong tercapainya tujuan konseling. Hal ini disebabkan dengan individuindividu yang berasal dari satu zaman saja, tetapi ia menghadapi zaman mempunyai nilai-nilai yng berbeda. Mengingat hal itu maka seorang konselor harus fleksibel, artinya dapat mengikui perubahan zaman. Ini tidak berarti bahwa konselor harus selalu mengubah sistem nilai yang diikuti, tetapi ia harus dapat memahami dan menerima sistem nilai yang dimiliki oleh konselinya. 49

f. Peran Konselor.

Peran konselor dalam membantu klien dalam konseling keluarga dan perkawinan diantaranya:

- 1) Konselor berperan sebagai "facilitative a comfortable" membantu klien melihat secara jelas dan objektif dirinya dan tindakantidakannya sendiri.
- 2) Konselor menggunakan perlakuan atau *treatment* melalui setting peran interaksi.
- 3) Berusaha menghilangkan pembelaan diri dan keluarga.
- 4) Membelajarkan klien untuk berbuat secara dewasa dan untuk pembelajaran bertanggung jawab dan melakukan *self-control*.
- 5) Konselor menjadi penengah dari pertentangan atau kesenjangan komunikasi dan menginterpretasi pesan-pesan yang disampaikan klien atau anggota keluarga.

-

⁴⁹ Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-dasar Pelaksanaannya* Teknik Bimbingan Praktis (Jakarta: CV. Rajawali, 1985), hal. 42-45.

- 6) Konselor menolak pembuatan penilaian dan membantu menjadi congruence dalam respon-respon anggota keluarga. 50
- g. Sifat layanan bimbingan dan konseling terhadap lansia, yaitu
 - 1) Preventif atau pencegahan, merupakan pelayanan bimbingan dan konseling yang diarahkan untuk pencegahan timbulnya masalah baru dan meluasnya permasalahan lansia. Pelayanan ini dapat dilakukan melalui upaya pemberdayaan keluarga, kesatuan kelompokkelompok di dalam masyarakat dan lembaga atau organsasi yang peduli terhadap peningkatan kesejahteraan lansia, seperti keluarga terdekat, kelompok pengajian, kelompok arisan karang werdha, dan panti.
 - 2) Kuratif atau penyembuhan merupakan pelayanan sosial lansia yang diarahkan untuk penyembuhan atas gangguan-gangguan yang di alami lansia, baik secara fisik, psikis, maupun sosial.
 - 3) Rehabilitatif atau pemulihan kembali merupakan proses pemulihan kembali fungsi-fungsi sosial setelah individu mengalami berbagai gangguan dalam melaksanakan fungsi-fungsi sosialnya.⁵¹

h. Proses dan Tahapan Konselor

Proses adalah peristiwa yang sedang berlangsung. Sedangkan tahapan adalah langkah-langkah yang berkesinambungan dalam suatu peristiwa/kejadian. Tahapan proses konseling adalah urutan atau fase yang digunakan dalam proses konseling yang bukan *Client-Centered*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁵⁰ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: Universitas Muhammadiyah, 2013), hal. 182.

Sutima, Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal (Yogyakarta: CV. Andi, 2013), hal. 170.

atau konseli yang difokskan kepada klien saja, tahapan atau proses konseling digunakan oleh konseli atau bisa kita sebut klien dan juga konselor sehingga keduanya sama-sama aktif dalam kegiatan konseling. Tidak hanya konselor ataupun sebaliknya.

Kehadiran klien untuk pertama kalinya kepada konselor pada awalnya hanya untuk mengkonsultasikan masalah pribadinya dan bisanya dilakukan klien tanpa ditemani oleh anggota keluarga lain. Setelah konselor merasa bahwa permasalahan klien lebih sesuai diselesaikan dengan konseling keluarga, maka pada tahap penanganan (treatment), konselor dapat meminta persetujuan klien agar melibatkan anggota keluarganya yang lain. Sebelum melakukan tahapan penanganan tersebut, ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh konselor, yaitu:

1) Mempersiapkan anggota keluarga

Konselor harus meminta persetujuan dari klien siapakah anggota keluarga yang dapat dilibatkan untuk menjalani proses konseling. Hal ini perlu dilakukan karena tidak semua klien yang menjalani konseling bersedia permasalahannya diketahui oleh semua anggota keluarga.

2) Menciptakan Sekutu

Konselor juga perlu adanya membangun persekutuan yang konstruktif dengan anggota keluarga yang mungkin saja adalah sumber permasalahan klien. Melalui persekutuan ini, konselor dapat

52

menggali permasalahan yang sedang dihadapi dan memahami klien.

Selain itu, anggota keluarga akan merasa dilibatkan secara utuh

sehingga dapat bekerja sama dengan konselor untuk mengatasi

permasalahan klien.

3) Gunakan rasa takut/ancaman dengan tepat

Apabila permasalahan klien terlalu berat sementara anggota

keluarga menolak untuk menjalani proses konseling, maka konselor

dapat memberikan ancaman yang tepat dan logis untuk menekankan

bahwa permasalahan klien benar-benar serius dan membutuhkan

bantuan mereka. Dengan tujuan bahwa anggota keluarga dapat

bekerjasama dengan konselor dalam memahami dan mengatasi

masalah klien.⁵²

Selain tahapan diatas, Collins menetapkan tujuh langkah-

langkah dalam konseling keluarga, yaitu:

Langkah 1 : me

: menanggapi keadaan darurat

Klien yang meminta bantuan konselor pada dasarnya berada

dalam keadaan krisis atau darurat. Konselor diharapkan mampu

memberikan ketenangan dan menunjukan kesediaan untuk

membantu klien. Selain itu, mintalah keluarga klien untuk terlibat

dalam proses konseling.

Langkah 2

: memberikan fokus pada anggota keluarga

⁵² Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), hal. 233-234.

Kadang kala, anggota keluarga cenderung untuk menyalahkan satu orang yang menjadi sumber dari permasalahan keluarga. Oleh karena itu konselor harus dapat memberikan fokus pada anggota keluarga bahwa permasalahan keluarga adalah permasalahan bersama sehingga tidak hanya disebabkan oleh satu pihak.

Langkah 3 : menetapkan krisis

Saat konselor mendengarkan penjelasan masalah yang disampaikan keluarga, konselor harus dapat menangkap inti permasalahan keluarga tersebut sehingga konselor dapat menetapkan sumber krisis klien. Hal ini dapat diakukan melalui bentuk pertanyaan "Coba ceritakan lebih jelas mengenai hal yang anda sampai tadi?" atau dalam bentuk pertanyaan lain "Apa yang menyebabkan masalah itu terjadi", Apakah hal ini pernah terjadi sebelumnya?"

Langkah 4 : menenangkan anggota keluarga

Konselor dapat memberikan kesimpulan awal tentang penyebab masalah yang muncul dalam keluarga. Yang perlu diperhatikan konselor dalam hal ini adalah konselor diharapkan dapat menenangkan anggota keluarga yang dapat saja mengalami kecemasan setelah mengetahui permasalahan keluarga mereka.

Langkah 5 : menyarankan perubahan

Langkah ini terdiri dari pemberian saran dan arahan yang dapat membantu anggota keluarga untuk memutuskan perubahan apa yang harus dilakukan. Konselor dapat merundingkan beberapa perjanjian yang akan disetujui atau mempertimbangkan kembali peraturan, peran, harapan yang tidak realistis, batasan atau cara untuk melakukan komunikasi antar anggota.

Langkah 6 : menghadapi sikap menolak perubahan

Setelah konselor menyarankan perlu adanya perubahan, maka konselor harus memperhatikan siapakah anggota keluarga yang bersedia bekerjasama dan siapakah yang menolak peubahan cenderung untuk menarik diri dan memanipulasi anggota keluarganya untuk menghambat terjadinya perubahan. Biasanya pihak yang menolak perubahan bukanlah klien. Oleh karena itu konselor harus memberikan pemahaman bahwa dengan sikap menolak perubahan akan menyulitkan terjadinya kemajuan dalam konseling.

Langkah 7 : menghentikan konseling

Setelah kemajuan dalam konseling diperoleh dan anggota keluarga dapat bekerjasama dan belajar untuk mengahapi krisis, maka konseling dapat diakhiri. Konselor dapat pula mengakhiri konseling apabila merasa tidak ada kemajuan karena apabila proses konseling dilanjutkan tidak akan menghasilkan apapun. Tetapi konselor seyogyanya tetap berpikir terbuka untuk dapat menerima

kembali keluarga tersebut dan membantu mengatasi masalahnya di masa akan datang. 53

2. Lansia

a. Pengertian Lansia

Banyak istilah yang dikenal masyarakat untuk menyebutkan orang lanjut usia, antara lain adalah lansia yang merupakan singkatan dari lanjut usia. Istilah lain adalah manula yang merupakan singkatan dari manusia usia lanjut, usila singkatan dari usia lanjut. Ada istilah lain yang terasa lebih enak didengar adalah wulan yang merupakan singkatan dari warga usia lanjut. Disini peneliti menggunakan istilah lansia yang sering digunakan dan didengar.

Yeniar mengutip Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13
Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia Bab I Pasal 1, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.⁵⁴

Menurut Undang-undang Nomor 9 tahun 1960 tentang pokok-pokok kesehatan Pasal 8 Ayat 2 berbunyi: *Dalam istilah sakit termasuk cacat, kelemahan dan lanjut usia*. Berdasarkan pernyataan ini lanjut usia dianggap sebagai semacam penyakit. Hal ini tidak benar. Gerontologi berpendapat lain, sebab lanjut usia bukan penyakit, melainkan suatu masa atau tahap hidup manusia: bayi, kanak-kanak, dewasa, tua, usia lanjut. Orang mati tidak karena lanjut usia, tetapi

⁵⁴ Yeniar Indriani, *Gerontologi & Progeria* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 3.

⁵³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), hal. 235-236.

karena sesuatu penyakit, atau suatu kecelakaan, atau menurut orang beragama. ⁵⁵

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Bila seseorang yang sudah beranjak jauh dari periode hidupnya yang terdahulu, ia sering melihat masa lalunya, biasanya dengan penuh penyesalan, dan cenderung ingin hidup pada masa sekarang, mencoba mengabaikan masa depan sedapat mungkin. ⁵⁶

Menurut Otto Pollak di dalam mendefinisikan tentang usia lanjut ada 2 pertimbangan yang mendasari, yaitu Usia lanjut didefinisikan dari usia kronologis versus usia fungsional.

- Usia lanjut dedifinisikan secara generalis dan spesifik. Ada dua aspek yang perlu dierhatikan:
 - (a) Usia kronologis, meliputi aspek veribialitas dan waktu. Veriabilitas maksudnya adalah bahwa faktor apa saja yang akan menjadi perhatian dalam menentukan usia sekarang, apakah faktor fisik, mental ataupun faktor-faktor dari ciri-ciri yang lain. Karena menurut pengamatan bahwa kapasitas psikis cenderung untuk mencapai puncak awal. Demikian juga umumnya lebih awal dibandingkan dengan kapasitas mental. Sedangkan dalam

⁵⁵ Wahjudi Nugroho, *Perawatan Lanjut Usia* (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 1992), hal.

- aspek waktu dalam mendefinisikan usia lanjut berpatokan pada waktu yang telah ditetapkan, misalnya orang yang telah berusia atau berumur 60 tahun dkategorikan sebagai usia lanjut.
- (b) Usia fungsional, adalah usia seseorang berdasarkan kemampuan nyata yang ditunjukkan seseorang dalam melakukan kegiatan-kegiatan atau tugas. Penentuan seseorang dikatakan lanjut usia berdasarkan usia fungsional adalah seseorang yang tidak dapat atau tidak mampu lagi melaksanakan tugas-tugas walaupun tahun kalender orang tersebut berusia muda.
- 2) Usia lanjut didefinisikan secara generalis dan spesifik. Ada dua aspek yang perlu diperhatikan, yaiu:
 - (a) Aspek kehidupan manusia, dimana setiap manusia mempunyai kehidupan yang berbeda-beda, misalnya: seseorang mungkin dianggap tua untuk bekerja di pabrik A, tetapi tidak terlalu tua untuk bekerja di pabrik B.
 - (b) Aspek perbedaan kebudayaan. Misalnya petani di Indonesia lebih muda dan kuat bila dibandingkan dengan petani di India, walaupun secara usia tahun kalender sama, hal ini dikarenakan tuntutan kebudayaan berbeda.⁵⁷

Usia lanjut adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Menurut WHO dikatakan usia lanjut tergantung dari konteks

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁵⁷ Argyo Dermantoto, *Pelayanan Sosial non Panti Bagi Lansia Suatu Kajian Sosiologis* (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2006), hal. 13-14

kebutuhan yang tidak dipisah-pisahkan. Kontek kebutuhan tersebut dihubungkan secara biologis, sosial, dan ekonomi dan dikatakan usia lanjut paling tidak saat masa puber dan prosesnya berlangsung sampai kehidupan dewasa.⁵⁸

Menurut UU RI No. 4 tahun 1965 usia lanjut adalah mereka yang berusia 55 tahun ke atas. Sedangkan menurut dokumen pelembagaan lanjut usia dalam kehidupan bangsa yang diterbitkan oleh Departemen Sosial dalam rangka pencanangan Hari Lanjut Usia Nasional tanggal 29 Mei 1996 oleh Presiden RI, batas usia lanjut adalah 60 ahun atau lebih.

Manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan termasuk kesehatannya. ⁵⁹ Oleh karena itu, kesehatan manusia usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya sehingga dapat ikut serta berperan aktif dalam pembangunan UU Kesehatan No. 23 tahun 1992 pasal 19 ayat 1.

 Penuaan biologik. Merujuk pada perubahan struktur dan fungsi tubuh yang terjadi sepanjang kehidupan.

⁵⁹ Namora Lumongga Lubis, *Psikologi Kespro* "Wanita & Perkembangan Reproduksinya" Ditinjau dari aspek Fisik dan Psikologinya (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hal. 58.

⁵⁸ Soekidjo Notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni* (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hal. 279-280.

- Penuaan fungsional. Merujuk pada kapasitas individual mengenai fungsinya dalam masyarakat, dibandingkan dengan orang lain yang sebaya.
- Penuaan pikologik. Perubahan perilaku, perubahan dalam persepsi diri, dan reaksinya terhadap perubahan biologik.
- 4) Penuaan sosiologik. Merujuk pada peran dan kebiasaan sosial individu di masyarakat.
- 5) Penuaan spiritual. Merujuk pada perubahan diri dan persepsi diri, cara berhubungan dengan orang lain atau menempatkan diri di dunia dan pandangan dunia terhadap dirinya. ⁶⁰

Dari uraian definisi mengenai lanjut usia, maka peneliti menyimpulkan bahwa usia lanjut adalah proses seorang individu dalam siklus kehidupan dengan ditandai perubahan kemunduran baik fisik, psikis, maupun kesehatan sehingga relasi dalam kegiatan sosial semakin berkurang.

b. Batas-batas Lanjut Usia

Usia yang dijadikan patokan unuk lanjut usia berbeda-beda umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Beberapa pendapat para ahli tentang batasan usia lanjut usia adalah sebagai berikut:

- Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), ada empat tahapan yaitu:
 - (a) Usia pertengkaran (middle age) usia 45-59 tahun.

⁶⁰ Fatimah, Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik (Jakarta: CV. Trans Info Media, 2010), hal: 3-4

- (b) Lanjut usia (ederly) usia 60-74 tahun.
- (c) Lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun.
- (d) Usia sangat tua (very old) usia > 90 tahun.

2) Menurut Hurlock

- (a) Early old age (usia 60-70 tahun).
- (b) Advanced old age (usia >70 tahun).
- 3) Menurut Prof. Dr. Koesoemanto Setyonegoro:
 - (a) Usia dewasa muda (ederly adulthood) usia 18/20-25 tahun.
 - (b) Usia dewasa penuh (middle years) atau maturitas usia 25-60/65 tahun.
 - (c) Lanjut usia (geriatric age) usia >65/70 tahun, terbagi atas:
 - (1) Young old (usia 70-75 tahun).
 - (2) Old (usia 75-80 tahun).
 - (3) Very old (usia > 80 tahun).⁶¹
- 4) Menurut Dra. Ny. Sumiati Ahmad mohamad. Membagi periodisasi biologis perkembangan manusia sebagai berikut:
 - (a) 0-1 tahun adalah masa bayi.
 - (b) 1-6 tahun adalah masa pra sekolah.
 - (c) 6-10 tahun adalah masa sekolah.
 - (d) 10-20 tahun adalah masa pubertas.
 - (e) 20-40 tahun adalah masa dewasa.
 - (f) 40-65 tahun adalah masa tengah umur (Pasenium).

⁶¹ Padila, Keperawatan Gerontik (Yogyakarta: Nuha Medika, 2013), hal. 4-5.

(g) 65 tahun ke atas adalah masa lanjut usia (Senium). 62

Penjelasan batas usia diatas dilihat dari segi usia kronologis yaiu berapa tahun kehidupan yang telah dilalui seseorang sejak ia dilahirkan. Namun, disisi lain ada beberapa hal yang bisa menjadi pertimbangan di dalam mengetahui batas usia seseorang, hal ini meliputi beberapa aspek diantaranya:

1) Usia biologis.

Merupakan perkiraan umur individu sehubungan dengan potensi jenjang kehidupannya. Hal ini merupakan hasil pengukuran kapasitas keterbatasan fungsi vital dari pada sistem organnya. Pengukuran ini mengarah pada perkiraan apakah seseorang tampak lebih tua atau lebih muda dari pada invidu lain pada umur kronologis yang sama.

2) Usia psikologis

Merupakan taraf kapasitas individu, yaitu sejauh mana mereka dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan dibandingkan dengan rata-rata individu lainnya. Hal ini terkait dengan kemampuan belajar, inteligensi, ingatan, ketampilan, perasaan, motivasi dan emosinya.

13.

⁶² Wahyudi Nugroho, *Perawatan Lanjut Usia* (Jakarta: Buku Kedoktran EGC, 1992), hal.

3) Usia fungsinoal.

Hal ini erat kaitannya denan usia psikologis. Tingkat kapasitas relatif individu terhadap orang lain pada umumnya untuk berfungsi dalam suatu masyarakat yang ada.

4) Usia sosial

Mengarah kepada pengertian akan manifestasi peranan social serta kebiasaan-kebisaan dalam bereaksi dengan lingkungan dan anggota masyarakat lainnya. Hal ini tercakup bagaimana usaha individu dalam menyelaraskan kebutuhan individual dengan tuntutan sosialnya sehubungan dengan nilai-nilai sosial dan noma-noma sosial yang berlaku dalam lingkungan. ⁶³

5) Usia subjektif.

Usia sbjektif adalah usia seseorang berdasarkan perasaan subjektif, apakah lebih muda ataukah lebih tua dari usia kronologis.

6) Usia religius.

Menujukkan tinggi rendahnya religiositas seseorang. 64

c. Peristiwa Penting pada Lansia

Setelah memasuki masa usia lanjut, beberapa perisiwa penting yang mungkin dihadapi oleh para lanjut usia. Peristiwa-peristiwa penting tersebut antara lain:

1) Klimakterium dan Menopause.

⁶³Argyo Dermantoto, "Lansia: Pengertian Umum" dalam Antho K (ed), *Pelayanan Sosial non Panti Bagi Lansia Suatu Kajian Sosiologis* (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2006), hal. 17-18.

⁶⁴ Yeniar Indriana, *Gerontologi & Progeria* (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2012), hal. 20.

Hal ini berhubungan dengan berhentinya kemampuan reproduksi setelah orang berusia lanjut. Istilah menopause khusus dialami oleh wanita karena diartikan sebagai saat berhentinya menstruasi.

2) Perlambatan.

Perlambatan terjadi pada semua gerakan atau reaksi fisik orang lanjut usia dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Walapun hampir semua lansia mengalaminya, tetapi selalu ada perbedaan antara seseorang dengan orang lain.

3) Menjadi Invalid.

Beberapa lansia mengalami invalid atau cacat fisik karena penyakit tertentu ataupun kecelakaan.

4) Mengalami Penyakit kronis.

Para lansia yang sudah menderita suatu peyakit dalam waktu yang lama, akan menjadi kronis di masa lansianya.

5) Menjadi Pikun.

Tidak semua orang menjadi pikun di masa lansia. Dengan tetap mengaktifkan kegiatan berpikirnya, maka lansia dapat terhindar dari kepikunan.

6) Merasa Kesepian.

Hampir semua lansia mengalami kesepian yang bisa disebabkan karena meninggalnya pasanan hidup, perginya anakanak dari rumah, ataupun berkurangnya jumlah teman karena kematian atau pindah tempat tinggal.

7) Perasaan Keterbatasan.

Perasaan ini biasanya dialami oleh lansia karena kemunduran fisik yang dialami. Mereka tidak dapat lagi melakukan pekerjaan atau aktivitas, maupun menempuh perjalanan sebagaimana masa sebelumnya karena kondisi fisik yang melemah.

- 8) Tercapai Cita-cita Hidup.
- 9) Sangkar Kosong.

Sangkar kosong adalah perginya anak-anak dari rumah karena mereka telah berkeluarga. Rumah kembali hanya dihuni oleh suami istri tanpa anak-anak, tetapi telah menjadi kakek nenek. Hal ini biasanya dialami oleh para lanjut usia.

- 10) Perceraian.
- 11) Pensiun.
- 12) Menjadi Janda atau Duda.

Hal ini adalah kemungkinan yang harus dihadapi para lanjut usia yang berumur lebih panjang dari pada pasangan hidupnya. Dengan demikian, para lanjut usia sebaiknya mempunyai penerimaan yang lebih tinggi terhadap peristiwa kematian yang sewaktu-waktu menimpa dirinya maupun pasangannya.

13) Pindah Tempat.

Banyak orang lanjut usia mengalami peristiwa ini. Apabila kondisi fisik sudah sangat lemah dan memiliki ketergantungan yang tinggi pada orang lain, biasanya lansia di bawa untuk tinggal bersama dengan anaknya. Hal ini masih banyak terjadi pada masyarakat kita karena mereka ingin membalas budi orang tuanya.

14) Masuk Panti.

Saat ini, panti wreda tidak pernah sepi penghuni. Tidak hanya mereka yang terlantar atau yang tidak punya keluarga yang menjadi penghuni panti, tetapi juga yang mempunyai anak dan saudara. 65

d. Perubahan yang Terjadi Pada Lansia

Perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya perubahan fisik, perubahan psikosoial, perubahan spiritual, perubahan mental, perubahan Intelegensia Quantion, perubahan ingatan.

- 1) Perubahan fisik.
 - (a) Sel
 - (b) Sistem Persyarafan.
 - (c) Sistem Pendengaran.
 - (d) Sistem Penglihatan
 - (e) Sistem Pengaturan Suhu Tubuh
 - (f) Sistem Repirasi

⁶⁵ Yeniar Indriana, *Gerontologi & Progeria* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 15-17.

- (g) Sistem Gastrointestinal.
- (h) Sistem Genitourinara
- (i) Sistem Endokrin
- (j) Sistem Integumen
- (k) Sistem Muskulokeletal.
- 2) Perubahan psikososial
 - (a) Kehilangan finansial.
 - (b) Kehilangan status.
 - (c) Kehilangan teman/kenalan/relasi.
 - (d) Kehilangan pekerjaan/kegiatan.
 - (e) Merasakan atau sadar akan kematian.
 - (f) Perubahan dalam hidup.
 - (g) Ekonomi akibat pemberhentian dari jabatan.
 - (h) Penyakit kronis dan ketidak mampuan.
 - (i) Gangguan syaraf indra, timbul kebutaan dan ketulian.
 - (j) Rangkaian dari kehilangan, yaitu kehilangan hubungan dengan teman-teman dan keluarga besar.
 - (k) Hilangnya kekuatan dan ketegapan fisik, perubahan terhadap gambaran diri, peruahan konsep diri.
- 3) Perubahan spiritual.
 - (a) Agama atau kepercayaan makin terintegrasi dalam kehidupannya.

- (b) Lansia semakin teratur dalam berpikir dan bertindak dalam kehidupan keagamaannya.
- (c) Perkembangan spiritual pada usia 70 tahun adalah *universalizing*, perkembangan yang dicapai pada tingkat ini adalah berikir dan bertindak dengan cara memberikan contoh cara mencintai dan keadilan.

4) Perubahan mental.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental:

- (a) Pertama-tama perubahan fisik, khususnya organ perasa.
- (b) Kesehatan umum.
- (c) Tingkat pendidikan.
- (d) Keturunan (Hereditas).
- (e) Lingkungan.

5) Perubahan intelegensia question

Intelegensia Dasar (*Fluid intelligence*) yang berarti penurunan fungsi otak bagian kanan yang antara lain berupa kesulitan dalam komunikasi nonverbal, pemecahan masalah, mengenal wajah orang, kesulitan dalam pemusatan perhatian dan konsentrasi.

6) Perubahan ingatan.

Dalam komunikasi, memori memegang perasaan yang penting, dalam mempengaruhi baik persepsi maupun berpikir. 66

- e. Peran Anggota Keluarga terhadap Lansia.
 - 1) Penyesuaian diri usia lanjut.
 - (a) Persiapan di hari tua.
 - (b) Pengalaman masa lalu
 - (c) Kepuasan dari kebutuhan.
 - (d) Kenangan akan persahabatan masa lalu.
 - (e) Anak-anak yag telah dewasa.
 - (f) Sikap pribadi dan sikap sosial.
 - (g) Kondisi fisik, hidup, dan ekonomi.

Beberapa hal mengenai penyesuaian diri usia lajut, maka ada yang menghadapi penyesuaian usia lanjut secara baik maupun buruk.

Bentuk-bentuk penyesuaian diri yang baik pada usia lanjut adalah;

- (a) Adanya minat dan kemandirian yang kuat dalam hal ekonomi.
- (b) Banyak melakukan hubungan interpersonal keada semua orang dan segala umur.
- (c) Merasakan adanya kenikmatan saat melakukan sesuatu dengan baik dan bermanfaat.
- (d) Berpartisipasi dalam organisasi kemasyarakatan.
- (e) Mampu menikmati berbagai kegiatan di rumah.

⁶⁶Khalid Mujahidullah, *Keperawatan Geriatik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 15-19.

Adapun bentuk-bentuk penyesuaian diri yang buruk pada usia lanjut antara lain;

- (a) Kurang berminat pada keadaan lingkungan.
- (b) Menarik diri dan banyak mengkhayal.
- (c) Selalu mengenang masa lalu.
- (d) Selalu merasa cemas didorong oleh perasaan menganggur.
- (e) Merasa kesepian.
- (f) Kurang bersemangat sehingga memiliki produktivitas yang rendah.⁶⁷
- 2) Tugas perkembangan keluarga dengan lansia.

Keluarga adalah unit/satuan masyaakat terkecil yang sekaligus merupakan suatu kelompok kecil dalam masyarakat. Keluarga sebagai kelompok terkecil pada umumnya terdiri dari seorang individu (suami), individu (istri), serta keturunan (anak) yang selalu berusaha menjaga rasa aman, dan ketentraman ketika menghadapi segala suka duka hidup dalam eratnya arti ikatan luhur hidup bersama.

Keluarga merupakan support sistem utama bagi lansia dan mempertahankan kesehatannya. Peranan keluarga antara lain; menjaga dan merawat lansia, mempertahankan dan meningkatkan status mental. Mengantisipasi perubahan status sosial, ekonomi, serta

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁶⁷ Herri Zan Pieter, Namora Lumongga Lubis, *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan* (Jakara: Kencana Prenada Media Group, 2010), hal. 195-197.

memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual bagi lansia.

Maka dari itu, keluarga diharapkan dapat memenuhi kebutuhan biologis, imperatif (saling menguatkan), budaya dan aspirasi serta nilai-nilai keluarga. Sehingga keluarga memiliki tugas terhadap lansia diantara lain:

(a) Mempertahankan pengaturan hidup yang memuaskan.

Pengaturan hidup bagi lansia merupakan faktor yang penting dalam mendukung kesejahteraan lansia. Perpindahan tempat bagi lansia merupakan pengalaman yang traumatis sebab akan mengubah kebiasaan-kebiasaan, kehilangan teman dan tetangga yang selama ini sudah kenal dekat dan akrab.

- (b) Penyesuaian terhadap pendapatan yang menurun.
- (c) Mempertahankan hubungan perkawinan.
- (d) Penyesuaian diri terhadap kehilangan pasangan.

Kedatangan kematian telah disadari oleh lansia sebagai proses kehidupan yang normal. Tetapi, kesadaran akan kematian tidak berarti bahwa pasangan yang ditinggalkan akan menemukan penyesuaian kematian yang mudah. Hilangnya pasangan menuntut reorganisasi fungsi keluarga secara keseluruhan, karena kehilangan hubungan emosional dan diperlukan penyesuaian terhadap perubahan.

(e) Pemeliharaan ikatan keluarga antargenerasi.

Kecenderungan lansia untuk menjauhkan diri dari hubungan sosial, tetapi keluarga tetap menjadi fokus interaksi lansia dan sumber utama dukungan sosial. Oleh karena lansia menarik diri dari aktivitas sosial, maka hubungan dengan pasangan, anak-anak, cucu, serta saudaranya menjadi lebih penting.

(f) Meneruskan untuk memahami eksistensi usia lanjut.

Seorang lansia sangat memperhatikan akan kehidupan yang berkualitas, dapat merasakan kebahagiaan, dan menjalani kesehariannya dengan penuh arti. ⁶⁸

3) Perlakuan terhadap lanjut usia menurut Islam.

Masa lansia telah digambarkan dengan keadaan kemunduran baik fisik, psikis, maupun kesehatan. Kehilangannya kejayaan ketika masih muda sangat terasa bagi mereka, ditambah jika masa pensiunnya tidak ada kesibukan sama sekali. Budaya dimana lansia tinggal juga berpengaruh terhadap kedudukan lansia, kadang ada perawatan anggota keluarga terhadap lansia di panti jompo sebagai bentuk kasih sayangnya, namun di lain tempat hal ini dianggap tidak manusiawi. Namun, beda lagi tata cara memperlakukan lansia dalam ajaran agama Islam. Islam menganjurkan perlakuan terhadap lansia dilakukan dengan seteliti dan setelaten mungkin. Perlakuan terhadap orang tua yang berusia lanjut dibebabankan kepada anak-anak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

⁶⁸ Siti Maryam, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya* (Jakarta: Salemba Medika, 2008), hal. 43-44.

mereka, bukan kepada badan atau lembaga semisal panti asuhan ataupun panti jompo.

Perlakuan terhadap orang tua menurut tuntutan Islam berawal dari rumah tangga. Allah menyebutkan perawatan secara khusus terhadap orang tua yang sudah lanjut usia dengan memerintahkan kepada anak-anak mereka untuk memperlakukan kedua orang tua mereka dengan kasih sayang. ⁶⁹ Termaktub dalam QS Al-isra' ayat 23.

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعۡبُدُوۤا إِلَّاۤ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَالِدَيْنِ إِحۡسَنَا ۚ إِمَّا يَبَلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوۡ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل هَّمُآ أُفِّ وَلَا تَنْهَرُّهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا



Artinya: Dan Rabb-mu telah memerntahkan supaya kamu jangan beribadah kepada selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik kepada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorrang di antara keduanya atau kedu-duanya samai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengtakan kepada keduanya perkataan 'ah' dan janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia.

Maksud dari ayat tersebut bahwasannya Allah menyertakan perintah ibadah kepada-Nya dengan *perintah* berbuat baik kepada keduanya. Seperti firman-Nya dalam QS. Luqman aya 14

⁶⁹ Jalaludin, *Psikologi Agama* (Jakarta: Rajawali Press, 2010), hal. 118.

وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَنَ بِوَ لِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَىٰ وَهَنِ وَفِصَلُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ الْمَصِيرُ اللهِ اللهُ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهُ اللهِ المِلْمُ المِلْمُ اللهِ اللهِ اللهُ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِل

"bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu, hanya kepada-Ku tempat kembalimu." Kemudian, janganlag engkau memperdengarkan kata-kata yang buruk, bahkan sampai kata 'ah' sekalipun yang merupakan tingkatan ucapan buruk yang paling rendah/ringan. Jangan sampai ada perbuatan buruk yang kamu lakukan terhadap keduanya. Berkatalah kepada keduanya dengan lemah lembut, baik, penuh sopan santun, disertai pemuliaan dan penghormatan.

Selanjutnya Al Qur'an melukiskan perlakuan terhadap kedua orang tua dalam QS Al-Isra' ayat 24

(TL)

Artinya: Dan rendahkanlah dirimu terhadap mereka berdua engan penuh kesayangan dan ucapkanlah: "Wahai Rabb-ku, ksihilah mereka keduanya, sebagaimana mereka berdua telah medidik aku sewaktu kecil."

Maksud ayat selanjutnya yakni bertawadhu'lah kamu kepada keduanya melalui tindakanmu. Ketika mereka di usia tuanya dan pada saat wafatya.⁷⁰

Sikap anak memberi perlakuan khusus dengan menghayati bagaimana kedua orang tua mengasihi anak mereka sewaktu kecil. Melalui penghayatan yang demikian manusia diingatkan kepada

⁷⁰ Abdullah bin Muhammad bin 'Abdurrahman bin Ishaq alu SYaikh, *Tafsir Ibnu Katsir* Jilid 5 (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2004), hal. 153.

kasih sayang dan susah payah kedua orang tuanya ketika mereka memeliharanya di waktu kecil. Dengan demikian, diharapkan kasih sayang kepada orang tua akan bertambah.

4) Pelayanan lansia berbasis keluarga.

Dengan melihat kondisi jumlah lanjut usia saat ini, maka tidak memungkinkan seluruh lanjut usia untuk tinggal di rumahrumah jompo atau panti-panti werda. Untuk itu diharapkan penanganan dengan dasar keluarga terhadap lanjut usia perlu dikembangkan, sebab pelayanan berbasis keluarga ini diharapkan menjadi pilihan utama dalam upaya penanganan permasalahan lanjut usia di masa yang akan datang. Secara sosiologi, keluarga diartikan sebagai kelompok sosial yang terdiri dai orang-orang di atas dua orang atau lebih yang mempunyai ikatan darah, perkawinan atau adopsi.

Adapun fungsi dari pada keluarga yakni:

- (a) Unit terkecil dalam masyarakat yang mengatur hubungan seksual yang seyogyanya.
- (b) Wadah tempat berlangsungnya sosialisasi.
- (c) Unit terkecil dalam masyarakat yang memenuhi kebutuhankeutuhan ekonomis.

(d) Unit terkecil dalam masyarakat tempat anggota-anggotanya mendapatkan perlindungan bagi ketentraman dan perkembangan jiwanya.⁷¹

Dalam pelayanan ini, lanjut usia tetap tinggal di lingkungan keluarga bersama dengan anak atau sanak keluarga lainnya atau dirumah lanjut usia sendiri bersama suami, istri, dengan atau tanpa kehadiran anak atau sanak keluarganya.

Keluarga sebagai lembaga sosialisasi pertama dan utama di dalam masyarakat merupakan wadah penanganan permsalahan yang paling layak bagi lanjut usia, terutama karena:

- (a) Dukungan emosional dari lingkungan keluarga sangat menentukan keberhasilan dalam menangani permasalahan.
 Dengan tambahan dukungan ekonomis finansial maka permasalahan akan lebih mudah diatasi.
- (b) Lanjut usia tetap dapat mengalihkan pengalaman kepada seluruh anggota keluarga, khususnya generasi mudanya.
- (c) Interaksi antar generasi lebih mudah mewujudkan sehingga dalam jangka panjang akan sangat menguntungkan bagi upaya pemanfaatan lanjut usia dalam pembangunan.
- (d) Keluarga merupakan titik awal tumbuh kembangnya pola pikir, pola sikap, dan pola tindak yang tepat terhadap lanjut usia.

⁷¹ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Keluarga* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hal. 2.

(e) Mengurangi beban sumber-sumber pemerintah dalam upaya menangani permasalahan lanjut usia.⁷²

3. Empty Nest Syndrom

a. Pengertian Empty Nest Syndrome

Rasa kesepian dan kesendirian sering melanda problem seorang lansia. Mereka yang sudah biasa melewati hari-harinya dengan kesibukan-kesibukan pekerjaan yang sekaligus juga merupakan pegangan hidup dan dapat memberikan rasa aman dan rasa harga diri. Pada saat pensiun, hilanglah kesibukan, sekaligus mulai tidak diperlukan lagi. Bertepatan dengan itu, anak-anak mulai menikah dan meninggalkan rumah. 73

Ada beberapa istilah yang menyamakan dengan *empty nest syndom*, diantaranya sangkar kosong adalah perginya anak-anak dari rumah karena mereka telah berkeluarga. Rumah kembali hanya dihuni oleh suami istri tanpa anak-anak, tetapi telah menjadi kakek nenek. Hal ini biasanya dialami oleh para lanjut usia. ⁷⁴

Empty nest syndrome adalah penurunan kepuasan pernikahan dan peningkatan perasaan kekosongan yang disebabkan oleh keberangkatan anak-anak. 75

⁷² Argyo Dermantoto, *Pelayanan Sosial non Panti Bagi Lansia Suatu Kajian Sosiologis* (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2006), hal. 37.

⁷³ Heri Purwanto, *Pengantar Perilaku Manusia Untuk Keperawatan* (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 1998), hal. 34.

Yeniar Indriani, *Gerontologi & Progeria* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hal. 16.
 John W. Santrock, *Human Adjustment* (Americas: The Mcgraw-Hill Companies, 2006), hal. 275.

Santrock menyatakan bahwa kepuasan pernikahan akan mengalami penurunan karena kepergian anak-anak. *Empty nest syndrome* dirasakan oleh orang tua yang memiliki hubungan yang dekat dengan anak, serta mendapatkan kepuasan pernikahan ketika membesarkan anak-anaknya. ⁷⁶

Empty *nest syndrome* yakni peristiwa siklus kehidupan yang ditandai dengan perginya anak-anak yang sudah dewasa dari rumah untuk kehidupan yang mandiri. Sikap orang tua terhadap peristiwa ini mengakui bahwa anak-anak mereka sudah dewasa, bangga dengan kebebasan mereka dalam menentukan pilihan, bangga dengan prestasi yang dicapai namun disisi lain orang tua mengakui bahwa mengalami peasaan kesedihan yang mendalam, bersalah dan khawatir, dan kadang timbul perasaan bahwa orang tua tidak betanggung jawab terhadap anaknya.

b. Faktor-fakor terjadinya Empty Nest Syndrome

Adapun faktor terjadinya empty nest syndrome adalah:

- 1) Perginya anak yang sudah dewasa dari rumah karena pekerjaan.
- 2) Anak sudah memiliki keluarga baru.
- 3) Hilangnya kesibukan aktivitas sehari-hari.
- 4) Meninggalnya salah satu pasangan, sahabat/teman dekat.
- 5) Kehilangan peran utama orang tua terhadap anak.
- 6) Kepuasaan yang rendah terhadap pernikahan.

⁷⁶ John W. Santrok, *Life Span Development* Perkembangan Masa hidup (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 162.

7) Kurang diperlukannya kembali peran dirinya baik terhadap lingkungan sosial, keluarga maupun tempat kerja.

8) Menopause.

Adalah suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti. Biasanya terjadi antara usia 40 dan 50 tahun.⁷⁷

- 9) Masuknya masa pensiun.
- 10) Memiliki hubungan yang terlalu protektif dan terbawa dalam kehidupan anak-anak.

c. Gejala Empty Nest Syndom

Gejala-gejala *empty nest syndrome* dominan dialami oleh ibu dibandingkan bapak, adapun gejala-gejalanya antara lain:

1) Kesepian⁷⁸

Rasa kesepian kadangkala ditandai rasa emosional seperti tidak mempunyai sahabat, bosan, gelisah, depresi, malas membuka diri, merasa tidak dicintai dll.

kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang teruama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.

Ada beberapa jenis kesepian diantaranya:

(a) kesepian sementara (transient loneliness)

kesepian sementara datangnya singkat dan cepat berlalu, misalnya jika ada undangan ke sebuah pesta dan

⁷⁷ Aqila Smart, *Bahagia Di Usia Menopause* (Jogjakarta: A Plus Books, 2010), hal. 17-18.

⁷⁸ Barber, C. E. Transition to the Empty Nest. In S. J. Bahr & E. T. Peterson (Eds.), *Aging and the Family*, Lexington, Mass.: Lexington Books, 1 (1989), hal. 18.

disana hanya mengenal tuan rumah. Orang-orang di sekeliling kita tampaknya saling mengenal satu dengan lainnya. Namun diantara mereka, nampaknya tidak ada yang tertarik kepada kita. Mereka menganggap diri kita sebagai orang. Tuan rumah sibuk dengan tamu-tamunya yang lain. Kesepian sementara bersifat reaktif dan situasional.

(b) kesepian kronis (*cronic loneliness*)

adalah kesepian yang kita alami terus-menerus atau tak hilang-hilang. Secara etimologis arti kata *chronic* berasal dari bahasa Yunani yang artinya adalah waktu. Karena kesepian kronis diartikan sebagai kesepian yang dialami seseorang dalam waktu lama. Diliputi rasa was-was kapan akan berakhir. Hidup akan sedikit demi sedikit terkikis dan hancur bagaikan seonggok besi yang termakan karat.

Perbedaan antara kesepian sementara dan kesepian kronis bukan satu-satunya cara untuk melihat jenis-jenis kesepian namun dengan mendefinisikan tiga penggolongan berikut ini:

(a) kesepian kognitif (cognitive loneliness)

kesepian ini terjadi bila kita mempunyai sedikit teman untuk berbagi pikiran atau gagasan yang kita anggap penting.

(b) kesepian behavioral (behavioral loneliness)

kesepian ini terjadi bila kita kurang (atau tidak) mempunyai teman sewaktu berjalan-jalan dan melakukan kegiatan luar rumah. Sewaktu kita ingin menonton film tapi kita tidak memiliki seorang teman pun yang dikenal yang bisa diajak. Pergi sendirian memang bisa, tapi kepuasannya akan jauh berkurang.

(c) kesepian emosional (emotional loneliness)

kesepian ini terjadi apabila kita membutuhkan kasih sayang tapi tidak mendapatkannya. Istilah kesepian yang paling penting dan sangat buruk dampaknya. ⁷⁹

2) Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menye<mark>nangkan, dan merupaka</mark>n pengalaman yang samarsamar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.80

Kecemasan adalah manifestasi dari beragai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).⁸¹

Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya pernapasan, dan tekanan darah. Reaksi psikologis dari

⁷⁹ Frank J. Bruno, *Conquer Loneliness* Menaklukkan Kesepian (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hal. 5-10.

⁸⁰ Hartono, Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hal. 84.
⁸¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hal. 27.

kecemasan ditandai dengan adanya perasaan tegang, bingung, tidak menentu, tertanam, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya pada diri sendiri, tidak dapat memusatkan perhatian dan gerakan-gerakan yang tidak terarah atau tidak pasti. 82

3) Depresi

Depresi adalah gangguan perasaan (afeksi) yang ditandai dengan afek disforik (kehiangan kegembiraan/gairah) disertai dengan gejala-gejala lain, seperti gangguan tidur dan menurunya selera makan.⁸³

Depresi adalah kesedihan dan kekhawatiran dalam waktu yang cukup lama yang disertai oleh perasaan tidak dihargai. Jadi, depresi lebih dominan oleh perasaan-perasaan yang tidak mengenakkan dan intensitasnya cukup kuat serta berlangsung lama. Penyebab depresi adanya kurangnya penguat positif, ketidakberdayaan yang dipelajari, berpikir negatif, dan regulasi diri yang tidak adekuat. 84

Depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan, dan berperilaku) seseorang. Penyebab dari depresi dapat terlihat dalam beberapa faktor seperti biologis; sakit, pengaruh hormonal, depresi pasca melahirkan, peurunan berat yang

Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 13.

.

⁸² Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 174-175.

⁸⁴ Zulfan Saam, *Psikologi Keperawatan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hal. 137-139.

drastis), faktor psikososial; konflik individual atau interpersonal, masalah eksistensi, masalah keluarga. ⁸⁵

- 4) Kesedihan
- 5) Kekosongan
- 6) Kehilangan.

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam penelitian ini terdapat penelitian yang dapat dijadikan relevansi sebagaimana penelitian yang berjudul PENYESUAIAN DIRI IBU MENGHADAPI SINDROM SARANG KOSONG, Nur Rahmah, 119910337, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2006.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif eksploratif yang bertujuan memaparkan kenyataan yang sesungguhnya menghasilkan suatu gambaran utuh, menggali lebih dalam aspek-aspeknya dan menggambarkan dinamikanya. Data yang sudah diperoleh di analisis dengan *explanation building*. Penelitian ini memaparkan tentang penyesuaian seorang ibu dalam menghadapi sindrom sarang kosong serta beberapa faktor seorang ibu mengalami sindrom sarang kosong.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mahaiswa Unair Jurusan Psikologi mengulas bagaimana seorang ibu mampu menyesuaikan diri terhadap sindrom sarang kosong dengan mengindikasikan beberapa faktor diantaranya, kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain, perkembangan dan kematangan intelektualitas dan emosi, agama, usia,

⁸⁵ Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), hal. 183-184.

psikologis, kebahgiaan personal, keyakinan dan percaya diri serta produktivitas. Namun, tidak semua hasil dari ibu yang mengalami sindrom sarang kosong menujukkan penyesuaian yang negatif hal ini tampak pada cara penyesuaian yang merupakan kebiasaan, kemampuan melihat dirinya secara objektif, dan persepsi yang akurat terhadap realitas. Adapaun factor yang mempengaruhi penyesuaian diri ibu dalam menghadapi sindrom sarang kosong diantaranya, keberadaan dan hubungan dengan pasangan, hubungan dengan anak sebelum, saat dan sesudah terpisah dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (*self efficacy*).

Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan terletak pada sudut pandang yang dijadikan fokus dalam mengkaji dari pada permasalahan *empty nest syndrome*. Penelitian ini berfokus pada gejala yang tampak dan bagimana seorang lansia mampu mengurangi gejala tersebut dengan mengisi waktu kesendiriannya dengan melakaukan hal-hal yang positif serta dapat mendekatkan diri kepada Alloh, terutama meningkatkan hubungan relasi antara anak dan orang tua untuk lebih baik kembali. Metode yang saya gunakan menggunakan penelitian, kualitatif deskriptif dengan analisa komparatif.