

**PENGALAMAN *EMPTY NEST SYNDROME* PADA PASANGAN ORANG
TUA YANG MENGALAMI PERUBAHAN PERAN**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

HANA RIFDA AFIFAH

11010122014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengalaman *Empty Nest Syndrome* Pada Pasangan Orang Tua Yang Mengalami Perubahan Peran” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 2 Januari 2025



Hana Rifda Afifah

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

PENGALAMAN *EMPTY NEST SYNDROME* PADA PASANGAN ORANG TUA YANG MENGALAMI PERUBAHAN PERAN

Oleh

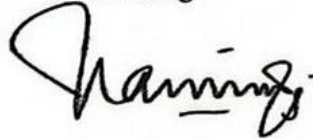
HANA RIFDA AFIFAH

11010122014

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Ujian Skripsi

Surabaya, 2 Januari 2026

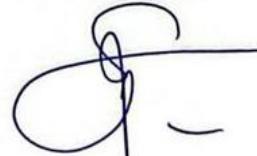
Pembimbing I



(Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si)

NIP. 196208241987031002

Pembimbing II,



(Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M.Si)

NIP. 197708122005012004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGALAMAN *EMPTY NEST SYNDROME* PADA PASANGAN ORANG
TUA YANG MENGALAMI PERUBAHAN PERAN**

Yang disusun oleh
Hana Rifda Afifah
11010122014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 07 Januari 2026



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Prof. Dr. Phil. Khoirun Niam
197007251996031004
Susunan Tim Penguji

Penguji I

Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si.
NIP. 196208241987031002

Penguji II

Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji III

Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd.
NIP. 195912091990021001

Penguji IV

Muhammad Syifaul Muntafi, M.Sc
NIP. 199211142020121016

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hana Rifda Afifah
NIM : 11010122014
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : hanarifda10@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengalaman *Empty Nest Syndrome* Pada Pasangan Orang Tua Yang Mengalami Perubahan

Peran

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 Januari 2026

Penulis

(Hana Rifda Afifah)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman empty nest syndrome pada pasangan orang tua yang mengalami perubahan peran setelah anak-anak meninggalkan rumah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Partisipan terdiri dari tiga pasangan orang tua berusia 55–61 tahun, terdiri dari laki-laki dan perempuan, yang seluruh anaknya telah hidup mandiri di luar rumah. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasangan orang tua mengalami reaksi emosional berupa kecemasan, penyesalan, kesepian, dan kesedihan persisten, serta ambivalensi emosi antara kebanggaan dan kesedihan. Faktor penyebab *empty nest syndrome* meliputi lokasi tempat tinggal, hambatan komunikasi, adanya kedekatan emosional, keterbatasan waktu bersama, kekurangan waktu adaptasi. Dampak yang dirasakan mencakup penguatan hubungan pasangan, pembentukan aktivitas dan gaya hidup baru, penguatan spiritualitas serta kondisi fisik.

Kata kunci: sindrom sarang kosong, pasangan orang tua, perubahan peran

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to understand the experience of empty nest syndrome among parental couples who undergo role changes after their children leave home. This research employed a qualitative approach using a phenomenological method. The participants consisted of three parental couples aged 55–61 years, both male and female, whose children had all lived independently outside the home. Data were collected through in-depth interviews and observations and analyzed using thematic analysis. The findings indicate that parental couples experience emotional reactions such as anxiety, regret, loneliness, and persistent sadness, as well as emotional ambivalence between pride and sorrow. Factors contributing to empty nest syndrome include children's residential location, communication barriers, emotional closeness, limited time spent together, and insufficient emotional adaptation time. The impacts experienced include strengthening of marital relationships, the formation of new activities and lifestyles, strengthening spirituality, and changes in physical conditions.

Keywords: *empty nest syndrome, parental couples, role transition*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

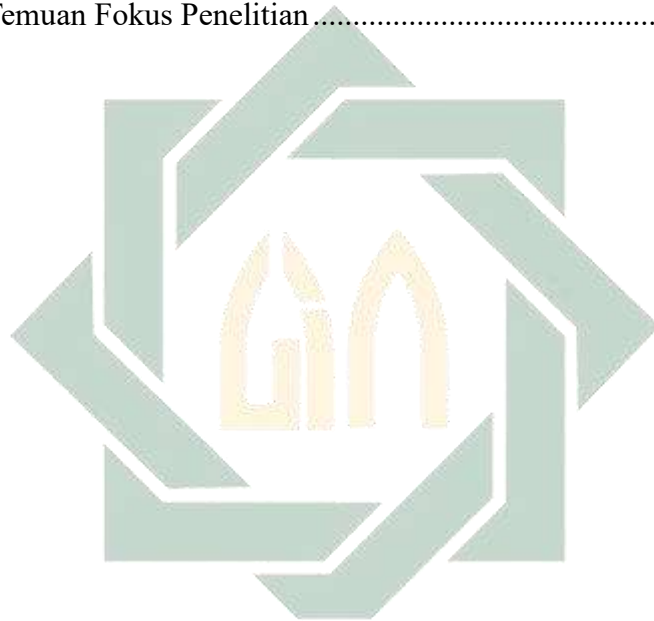
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Fokus Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	15
A. <i>Empty Nest Syndrome</i>	15
1. Definisi <i>Empty Nest Syndrome</i>	15
2. Aspek <i>Empty Nest Syndrome</i>	17
3. Gejala <i>Empty Nest Syndrome</i>	19
4. Faktor Yang Menyebabkan <i>Empty Nest Syndrome</i>	20
B. Perspektif Teoritis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Lokasi Penelitian.....	26
C. Sumber Data.....	27
D. Cara Pengumpulan Data.....	30
E. Prosedur Analisis dan Interpretasi Data.....	31

F. Keabsahan Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Partisipan	34
B. Hasil Penelitian	38
1. Deskripsi Temuan Penelitian.....	38
2. Analisis Hasil Temuan Penelitian	49
3. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	88
Lampiran 1 Pedoman Wawancara.....	89
Lampiran 2 Verbatim Wawancara	93
Lampiran 3 Hasil Observasi.....	126
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	129

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Profil Partisipan.....	34
Tabel 2. Profil <i>Significant Other</i>	36
Tabel 3. Bentuk Reaksi Emosional	53
Tabel 4. Faktor Penyebab <i>Empty Nest Syndrome</i>	57
Tabel 5. Dampak <i>Empty Nest Syndrome</i>	69
Tabel 6. Hasil Temuan Fokus Penelitian.....	78



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, S. (2012). Ageing Succesfully for Managing Empty Nest Syndrome. *India Research & Development Journal* Vol. 18 No 2 May 2012. Kalady: University of Sanukrit
- Ad-Damasyqi, Abdul Fida Ismail Ibnu Katsir. 2011. Tafsir Ibnu Katsir. Terjemah oleh Bahrn Abu Bakar. (Bandung: Sinar Baru Agensindo)
- Afdhaluddin, M., & Fikrie. (2024). *Hubungan religiusitas terhadap kesepian pada lansia di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) X*. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2219>
- Afzal, S., & Waraich, S. B. (2023). Impact of empty nest syndrome on well-being: A comparative study between working women and homemakers. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 11(5), 959–966.
- Ahmadi Khatir, M., Modanloo, M., Dadgari, A., Teymouri Yeganeh, L., & Khoddam, H. (2024). Empty nest syndrome: A concept analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1).
- Amelia, A., & Sumarni, S. (2022). *Peran orang tua dalam mengoptimalkan perkembangan sosial anak usia 5–6 tahun*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 11(2), 171–180. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anike, R. U. (2023). The Moderating Role of Optimism in the Relationship between Empty Nest Syndrome and Life Satisfaction in Middle Age Adults. *Caritas Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 1(1).
- Aurilio, F. L., Heryanti, A. P., Permata, A., Danish, A., Alayubi, M. S., Dawil Masruroh, N., & Masfufah, U. (n.d.). From empty nest to new beginnings: Kehidupan yang memuaskan bagi orang tua paruh baya. *Jurnal Flourishing*, 4(12), 591–604.
- Anelda Ultavia B, Putri Jannati, Fildza Malahati, Qathrunnada, & Shaleh. (2023). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 2023. <https://doi.org/https://doi.org/10.46368/jpd.v11i2.902>
- Baek, J., Kim, G. U., Song, K., & Kim, H. (2023). Decreasing patterns of depression in living alone across middle-aged and older men and women using a longitudinal mixed-effects model. *Social Science and Medicine*, 317. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115513>
- Barber, C. E. (1989). *Transition to the Empty Nest. Aging and the Family*, Lexington, Mass. : Lexington Book.
- Bongyoga, V., & Risnawsaty, W. (2021). The description of family quality of life in parents with empty-nest syndrome.

- Borland, D. C. (1982). A Cohort Analysis Approach to the Empty-nest Syndrome Among Three Ethnic Groups of Women: A Theoretical Position. *Journal Of Marriage and The Family*, 118.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Nabire. (2022, 22 Maret). *Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2022*. Diakses dari <https://nabirekab.bps.go.id/id/news/2022/03/22/17/survei-sosial-ekonomi-nasional--susenas--2022.html>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Profil Statistik Kesehatan 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Diakses dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/22/0f207323902633342a1f6b01/profil-statistik-kesehatan-2021.html>
- Creswell, J. W. (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- CNBC Indonesia. (2025, Agustus 16). *Fenomena sarang kosong “menyerang”, orang tua tak siap terancam cerai*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20250816154917-33-658699/fenomena-sarang-kosong-menyering-orang-tua-tak-siap-terancam-cerai>
- Dahal, N. (2025). Qualitative data analysis: reflections, procedures, and some points for consideration. *Frontiers in Research Metrics and Analytics*, 10.
- Dashtpeyma, N., Motalebzadeh, N., & Jafari, M., (2021). “Generativity versus Stagnation”: Midlife Crisis in Kazuo Ishiguro’s *The Remains of the Day*. *Jordan Journal of Modern Languages and Literatures*, 13(3), 431–446. <https://doi.org/10.47012/jjml.13.3.4>
- Duvall, E.M. (1957) *Family Development*. J. B. Lippincott, Philadelphia.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Ferdiansyah, M., & Masfufah, U. (2022). Perkembangan dewasa madya sebuah studi kasus. *Flourishing Journal*, 2(9), 598-604.
- Gill, M. (2021). Phenomenological methods in psychology and education: Meaning, interpretation, and understanding. *Frontiers in Psychology*, 12, 631353. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631353>
- Gul, P., & Uskul, A. K. (2020). Men's perceptions and emotional responses to becoming a caregiver father: The role of individual differences in masculine honor ideals and reputation concerns. *Frontiers in Psychology*, 10, 1442. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01442>

- Gupta, R., & Sharma, P. (2023). *Psychological Impact of Empty Nest Syndrome among Middle-Aged Parents in India*. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 45(2), 87–95. <https://doi.org/10.1177/02537176231123456>
- Hall, K. (2023). Empty Nest Couples, Resiliency, and Marriage Stability: A Qualitative Phenomenological Study.
- Handoyo, C. I. D., & Agustina. (2023). Gambaran resiliensi pada orang tua yang mengalami empty nest syndrome.
- Hartanto, A., Sim, L., Lee, D., Majeed, N. M., & Yong, J. C. (2024). Cultural contexts differentially shape parents' loneliness and wellbeing during the empty nest period. *Communications Psychology*, 2(1).
- Haryoko, s., Bahartiar, & Arwadi, f. (2020). Analisis data penelitian kualitatif (konsep, teknik, & prosedur analisis) (cetakan pe). Badan penerbit unm.
- Hasri Apriliany Putri, H. A., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2023). Gambaran penyesuaian diri pada ibu yang mengalami sindrom sarang kosong.
- Hayati, R. (2025). *Tantangan literasi digital bagi orang tua dalam mengelola pengaruh digital pada anak usia dini*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan dan Biologi*, 2(4), 85–95. <https://doi.org/10.61132/jucapenbi.v2i4.857>
- Hidayati, D. S., & Suparno, R. J. (2023). Resilience and empty nest syndrome. In *Families Mental Health and Challenges in the 21st Century* (pp. 15–23). Routledge.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Jaison & Rasquinha (2025). Psychological Issues Related To Empty Nesting Among Parents Of Migrated Children: Impact And Coping Strategies. *International Journal of Creative Research Though*. www.ijert.org
- Joronen, K., Rantanen, A. (2023). Family Life Cycle Stages. In: Maggino, F. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_1004
- Joseph A, Clement Prakash TJ, & John Abraham. (2025). Empty nest syndrome: Between you, me and the four walls. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 26(1), 701–715. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.26.1.0918>
- Kearney, S.M. (2002). Exploring The Empty Nest Transition. Retrived November 2019, from Detroit, Michigan : College of Igelong: <https://drnissani.net/mnissani/SE/kearney.htm>
- Kim, H., & Lee, J. (2020). The role of marital satisfaction and perceived social support on depression of empty and full nest elderly. *Journal of Family and Social Work*, 23(4), 321–338.

- Larasati, N. A. (2025). *Peran intoleransi ketidakpastian dan empty nest syndrome terhadap separation anxiety pada orang tua dewasa madya*. Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga.
- Li, Y., & Chen, L. (2020). *Empty nest syndrome in Chinese families: Prevalence and influencing factors*.
- Lovegreen, D. L., & Mitchell, A.B. (2009). The Empty Nest Syndrome in Midlife Families: A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics. *Journal of Family Issues*, Vol. 30 No. 12. Canada: Simon Fraser University.
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 105–112.
- Mirbabaie, M., & Marx, J. (2024). Micro-level dynamics in digital transformation: Understanding work-life role transitions. *Information Systems Journal*, 34(5), 1810–1832. <https://doi.org/10.1111/isj.12514>
- Millová, K., Malatincová, T., & Blatný, M. (2023). Intergenerational transmission of generativity and stagnation in families in a post-socialist society: A two-generation study. *Current Psychology*, 42, 3061–3075. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01688-6>
- Mitchell, B. A. (2021). Empty nest. In D. Gu & M. E. Dupre (Eds.), *Encyclopedia of gerontology and population aging* (pp. 1637–1642). Springer International Publishing.
- Moleong, L. J. (2019). Moleong. Metode Penelitian Kualitatif
- Mulyani, P. D., & Kristinawati, W. (2021). An overview of the empty nest and loneliness in single mothers living alone in Juwana Village. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2).
- Mukti, P., Widyastuti, E., & Korespondensi, A. (2019). Kebahagiaan (happiness) pada orang tua yang mengalami sindrom sarang kosong. *Jurnal Psikohumanika*, XI, 113–136.
- Munifah, M., Hasan, H., & Silalahi, M. F. (2025). Psikoedukasi pencegahan empty nest syndrome bagi kelompok usia madya di Kelurahan Duyu. *MONSU'ANI TANO: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1). Universitas Muhammadiyah Luwuk.
- Negi, A., & Joshi, S. (2024). Impact of empty nest syndrome on developmental crisis and satisfaction with life among housewives.
- Ngewa, H. M. (2019). Peran orang tua dalam pengasuhan anak. *Ya Bunayya*, 1(1)
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldmann, R. D. (2008). *Human Development*. Jakarta: Kencana.

- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Park, J., & Choi, M. (2021). Parental overprotection, emotional dependency, and the empty nest experience: Revisiting Barber's parental control theory. *The Family Journal*, 29(4), 437–448. <https://doi.org/10.1177/10664807211027287>
- Puspitasari, D. A., & Maryanti, L. I. (2021). The relationship between religiosity and empty nest syndrome in the elderly (Hubungan religiusitas dengan empty nest syndrome pada lanjut usia). *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 3(0), artikel 1583. <https://doi.org/10.21070/ijis.v3i0.1583>
- Pustulka, P., & Sikorska, M. (2025). Tracking ambivalence in family definitions at different stages of the family life cycle. *Journal of Family Studies*. <https://doi.org/10.1080/13229400.2025.2506125>
- Qorbani, F., Mahmoudpour, A., & Esmaeily, M. (2022). *Investigating the identity changes of mothers in the face of empty nest*. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 11(1), 59–70. <https://doi.org/10.1001.1.2383353.1401.11.1.6.3>
- Randhawa, M., & Kaur, J. (2020). Acknowledging Empty Nest Syndrome: Eastern and Western Perspective. *Mind and Society*, 10(03-04), 38-42. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-103-420214>
- Raup, J. L., Myers, J. E. (1989). The Empty Nest Syndrome: Myth or Reality?. *Journal of Counseling and Development*; JCD: Nov 1989; 68, 2; ProQuest.
- Royena, P. M. (2024). Empty Nest Syndrome: Loneliness and Social Support among Middle-aged Parents. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 2(9). <https://doi.org/10.69569/jip.2024.0338>
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*, Jilid 11. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Siti Syamsiah Renny Tounbama, Fahreza Prakasa, Zahra, & Saskia Noviyanti. (2021). *Makalah Analisis dan Interpretasi Data dalam Penelitian Kualitatif*.
- Taylor, M., Garner, P., Oliver, S., et al. (2024). Use of qualitative research in World Health Organisation guidelines: a document analysis. *Health Research Policy and Systems*, 22, 44. <https://doi.org/10.1186/s12961-024-01120-y>
- Tindangen, M., Engka, D. S., Wauran, P. C., Ekonomi Pembangunan, J., & Ekonomi dan Bisnis, F. (2020). Peran perempuan dalam meningkatkan ekonomi keluarga (studi kasus: perempuan pekerja sawah di Desa Lemoh Barat Kecamatan Tombariri Timur Kabupaten Minahasa).

- Thusara Ninan. (2024). Empty nest syndrome. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 13(6), 989–990.
- Wekke, I. S. (2019). Metode Penelitian Sosial. <https://www.researchgate.net/publication/344211045>
- Xu, S., Yang, X., Liu, J., Ka-Chun Chong, M., Cheng, Y., Gong, W., & Zou, G. (2023). Health and wellbeing among the empty nest and non-empty nest elderly in China—Results from a national cross-sectional study. *PLoS ONE*, 18(9 September).
- Yan Chu, C. (2021). A qualitative study on the experiences of Chinese empty nest couples on their role change. *IAFOR Journal*.
- Yunita, M. N. (2024, November 6). *Empty Nest Syndrome: Sendu ibu ketika anak meninggalkan rumah*. Tirto. <https://tirto.id/empty-nest-syndrome-sendu-ibu-ketika-anak-meninggalkan-rumah-g5rW>
- Zhang, Y. (2020). Are empty-nest elders unhappy? Re-examining Chinese empty-nest elders' subjective well-being considering social changes. *Frontiers in Psychology*, 11, 885.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A