

EMPTY NEST SYNDROM
(SINDROM SARANG KOSONG)

Oleh

Akrim Wasniyati

Setiap orang tua dalam fase hidupnya akan melewati masa-masa merawat anak mulai dari kehamilan sampai anak dewasa. Saat anak-anak masih dalam usia balita, mereka akan selalu ada dalam rengkuhan kita orang tua. Ketika anak menginjak masa remaja, orang tua sudah mulai merasa kesulitan untuk bahkan mengajak anak pergi sekedar untuk makan bersama atau pergi mengunjungi kakek nenek karena anak lebih suka pergi bersama teman-temannya. Mulailah ada perasaan-perasaan “aduh kenapa nih anakku nggak mau lagi diajak pergi-pergi”.

Hal ini kadang membuat sebagian orang tua sedikit marah sekaligus sedih atas anaknya. Ketika anak sudah mulai masuk perguruan tinggi, semakin lagi dirasakan kalau anaknya jauh lebih banyak berada di luar rumah. Pulang hanya untuk tidur itupun sudah larut, dan besok pagi-pagi sudah pergi lagi. Orang tua sudah mulai ada perasaan kehilangan akan anaknya. Belum lagi nanti kalau anaknya menikah dan tinggal bersama suaminya. Meskipun kadang tidak terucapkan, orang tua pasti merasa kehilangan. Secara internal muncullah perasaan sedih, sepi, sendiri.

Kerelaan orang tua atas kepergian anaknya adalah perjuangan emosi dan mental. Meskipun kepergian itu karena keberhasilan/prestasi/masa depan anaknya. Seandainya bisa, siapapun orang tua akan selalu memeluk anak-anaknya dalam pangkuannya, tidak peduli seberapa besar mereka kini, anak-anaknya adalah bayi-bayi mungilnya yang sangat menggemaskan bagi orang tua, terutama bagi seorang ibu. Naluri ibu akan anak-anak adalah sesuatu yang besar, bahkan jika itu bukan anak kandungnya.

Membutuhkan energi besar untuk sampai pada “ okay..aku siap dengan kondisi ini, okay aku mampu melewati karena aku sudah lama mempersiapkan

diri, dan okay tidak akan ada apa-apa dengan aku meskipun aku sendiri, dan owh ternyata anakku lebih kuat dari aku”.

Perasaan kehilangan, kesedihan bagi orang tua karena ditinggalkan anak-anaknya disebut sindrom sarang kosong. Ini bukanlah gejala klinis penyakit, namun suatu siklus kehidupan yang wajar bagi manusia. Seorang yang telah dewasa menikah dan hidup bersama pasangan. Sesuai tujuan menikah, salah satunya adalah untuk mendapatkan keturunan sehingga keluarga bertambah anggota keluarganya dengan kehadiran anak. Sesuai pertumbuhan dan perkembangannya anak tumbuh menjadi remaja dan pasangan bersiap untuk melepaskan anaknya sehingga secara alamiah pasangan tadi kembali menjadi dua orang tanpa adanya anak lagi.

Pemahaman dan penerimaan akan siklus hidup itulah yang sebaiknya disadari oleh setiap individu. Namun adakalanya seseorang menjadi tidak sadar bahwa ia bertumbuh. Perubahan fisik, emosi, mental, spiritual, cara berpikir selalu mengiringi dengan makin bertambahnya usia. Ketika sampai pada usia pertengahan (dimana pada usia ini pasangan dalam perjalanan kehilangan anak-anak pelan-pelan meninggalkan mereka) mulai merasakan keresahan akan pergeseran kedekatan dan hubungan anatara orang tua dengan anak.

Pada usia-usia pertengahan seseorang akan mengalami 3 hal berikut.

Midlife crisis. Periode dimana terjadi kekacauan pribadi dan emosi, rendahnya sistem koping karena kekhawatiran atau tidak siap mental dalam menerima penambahan usia sedang secara personal ingin membuat perubahan di usianya. Tanda seseorang dalam kondisi ini seperti mulai tumbuhnya uban, merasa tidak puas akan karir/pekerjaan, tidak puas dengan pernikahan, penurunan stamina, perasaan seperti remaja yang melakukan pembrontakan, berselingkuh, pergi dari rumah, tidak peduli dengan penampilan, meningkatnya keinginan untuk bahagia dan menikmati sensasi.

Empty nest syndrom (sindrom sarang kosong). Sindrom sarang kosong merupakan gejala psikologis yang muncul pada orang tua ketika anak terakhirnya pergi meninggalkannya baik karena pendidikan atau pernikahan. Sebuah perasaan yang campur aduk, perasaan kehilangan, perasaan tidak bahagia, mungkin juga menyakitkan, stres karena khawatir akan keselamatan anak. Perasaan-perasaan itu

muncul karena orang tua sulit untuk tidak menjadi bagian dari kehidupan anaknya. Sedih karena tiba-tiba tidak ada anak di rumah sedang sepanjang waktu orang tua melayaninya, merawatnya karena ia selalu dibutuhkan dan ia pun membutuhkan. Sindrom sarang kosong biasanya beriringan dengan peristiwa besar kehidupan seperti pensiun dan menopause/andropause.

Andropause/menopause. Suatu kondisi dimana baik laki-laki maupun perempuan mengalami penurunan hormon sex. Hormon sex turun secara tiba-tiba pada wanita dan bertahap pada laki-laki.

Sebuah studi mengatakan bahwa sindrom sarang kosong umumnya dialami wanita. Namun studi lain menyampaikan bahwa stereotype ini banyak dialami wanita karena sebagian besar studi menjadikan wanita sebagai subyeknya. Laki-laki pun sebenarnya juga mengalami sindrom ini. Apa yang membedakan sindrom ini pada laki-laki dan perempuan? Sebuah studi dengan responden laki-laki dan perempuan dengan anak-anak yang sudah menyelesaikan sekolahnya. Responden perempuan adalah ibu rumah tangga yang dengan segala kemampuannya mengurus segala keperluan anaknya dari a sampai dengan z bahkan sampai dengan mempersiapkan bagaimana anaknya nanti setelah mandiri. Responden laki-laki (ayah) tidak sebegitu besar dan detail dalam merawat anak-anaknya dibanding perempuan (ibu). Hasilnya bahwa responden perempuan mengalami reaksi kehilangan yang lebih besar daripada laki-laki. Sedangkan laki-laki menganggap bahwa kehilangan itu bukanlah sebuah transaksi besar dalam hidupnya, namun mereka mengalami penyesalan dan merasa lebih tidak siap dengan perpisahan. Penyesalan disebabkan karena ia tidak memberikan kontribusi besar dalam membawa anaknya ke dalam kehidupan masa dewasanya sebelum anak-anaknya meninggalkan rumah. Ekspresifitas laki-laki dan perempuan juga membedakan penilaian sindrom sarang kosong pada laki-laki dan perempuan. Perempuan jauh lebih terbuka dalam mengungkapkan banyak hal, sedang laki-laki cenderung memendamnya sehingga yang terlihat seolah perempuanlah yang paling merasa kehilangan.

Sindrom sarang kosong masih menjadi pertanyaan dan perdebatan. Gejala yang muncul tidak dapat dikategorikan dalam *psychiatric disorder*. Namun kejadian ini benar-benar ada. Sehingga kadang muncul apakah ini mitos atau

fakta. Apalagi ini terjadi bersamaan dengan kondisi biologis proses menua, terutama menopause dan perimenopause pada wanita. Pada kondisi seperti ini terjadi perubahan kondisi biologis, sosial, dan kognitif.

Peri-menopause mengacu pada kondisi sebelum dan sesudah menstruasi terakhir yang ditandai dengan fluktuasinya fungsi ovarium selama 3-4 tahun. Selama periode ini terjadi perubahan level hormon estrogen dan progesteron. Fungsi utama hormon estrogen adalah memblokir serotonin dari pembersihan celah sinaptik. Sedangkan serotonin berhubungan dengan suasana hati. Jika estrogen turun maka serotonin memberikan pengaruh negatif terhadap suasana hati. Penelitian menunjukkan bahwa 61% wanita yang mengalami kecemasan pada periode peri menopause, 71% berusia antara 41-45 tahun mengalami gangguan suasana hati.

Menurut Parse's theory tentang kejadian manusia menyatakan bahwa manusia adalah "makhluk yang terbuka", ia memiliki interaksi yang konstan dengan lingkungan yang tidak dapat dipisahkan. Berkaitan dengan sindrom sarang kosong, teori ini menjelaskan bahwa faktor biologis bukan satu-satunya yang bertanggung jawab terhadap munculnya sindrom, namun kondisi lingkungan dapat memicu sindrom sarang kosong. Kemampuan adaptasi seseorang diyakini berperan penting dalam kejadian sarang kosong. Seorang wanita menjadi rentan terhadap sarang kosong ini karena perempuan sebagai ibu memiliki *bonding* yang kuat (berlebihan) terhadap anak. Sejak dalam kandungan hingga dewasa pun ibu tidak akan berubah. Kondisi ini membuat seorang perempuan mengalami krisis identitas (karena ditinggalkan anak) yang dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.

Gejala depresi pada sindrom sarang kosong dapat dijelaskan dengan model depresi sosial kultural. Penelitian yang berhubungan dengan hal tersebut menyebutkan bahwa terdapat 3 faktor lingkungan sosial kultural yang berpengaruh terhadap perkembangan depresi.

Pertama, adanya faktor pelindung yang mencegah perkembangan depresi meskipun terdapat stressor. Faktor pelindung ini antara lain intimasi dengan pasangan, adanya faktor yang mampu meningkatkan harga diri (antara lain mencintai diri sendiri, melakukan hal-hal yang disukai, tidak membandingkan pencapaian diri dengan pencapaian orang lain, bersyukur, melakukan sesuatu yang

bermanfaat untuk sendiri maupun orang lain, meningkatkan penampilan diri, reuni dengan teman-teman lama, dan lain-lain) dan sumber lain yang memberikannya hidup menjadi lebih bermakna (misalnya dengan memiliki teman dekat, membahagiakan diri, mencintai diri, menikmati waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain, melakukan hal-hal baru yang belum pernah dicoba, tetap bersosialisasi, mensyukuri hidup, dan lain-lain).

Kedua, adanya faktor kerentanan atau situasi kehidupan yang penuh tekanan yang menjadi predisposisi depresi, yaitu hubungan saling tidak percaya.

Ketiga, adanya faktor yang memprovokasi yang menambah stres yang sedang berlangsung yang membuat perempuan menjadi sedih dan putus asa.

Sindrom sarang kosong juga dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan geografis. Di masyarakat barat, sindrom sarang kosong merefleksikan keberhasilan orang tua dalam mendidik anak. Sedang predominan non-Barat, sindrom sarang kosong mencerminkan kegagalan orang tua dalam menanamkan nilai-nilai kepada anak dan keluarga yang berdampak negatif pada keluarga. Contoh di India, negara dengan predominan non-barat, budaya anak tertua harus tinggal di rumah sampai dewasa dan merawat orang tua. Bahkan karena budaya dan norma itu, di India tidak sedikit keluarga yang dalam satu rumah terdapat lebih dari 10 anggota keluarga terdiri dari anak, cucu, kakek nenek. Terdapat istilah *sandwich generation*. Sebutan di India bagi keluarga yang terjebak norma harus tinggal bersama dengan anak-anak dewasa yang menunda kepindahan bersama dengan set kakek-nenek

Saat ini pasangan baru memiliki pemikiran lebih terbuka ingin keluar dari norma budaya ini dan membentuk keluarga inti. Terjadi ambiguitas dimana pesatnya rumah tangga di India sebagai *nuclear family* sehingga diasumsikan sebagai sindrom sarang kosong (orang tua ditinggalkan oleh anak-anaknya). Hal ini menyebabkan meningkatnya prosentase *nuclear family*, sedang keluarga dengan anggota keluarga yang tinggal bersama di dalamnya prosentasenya sangat kecil. Sehingga bagi yang ditinggalkan bisa diasumsikan mengalami sarang kosong. Hasil studi ini memberikan pemahaman bahwa sarang kosong tidak selalu dimaknai secara negatif. Perginya anak (seperti konotasi Barat) menjadi proses

pelepasan untuk kemandirian. Orang tua harus mempunyai *timeframe* yang tepat tentang kapan anak meninggalkan rumah, orang tua juga mempersiapkan anak untuk menuju dewasa, membentuk keluarga baru untuk keberlangsungan generasi.

Ketika orang tua hanya tinggal berdua dengan pasangan terkadang mereka cenderung menjadi kurang produktif, bisa juga menjadi tenggelam dengan pikiran masing-masing tentang kesendirian, kesepian, kesedihan, dan ekstrimnya berpikir “aku hanya tinggal menunggu kematian”. Hal ini akan mengganggu kondisi psikisnya yang imbasnya juga akan berpengaruh pada masalah fisik. Untuk mencapai kesejahteraan psikologis pada kondisi sarang kosong dibutuhkan penerimaan diri yang positif, pertumbuhan pribadi yang adaptif, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain. Hal ini berkaitan dengan konsep diri seseorang.

Konsep diri adalah gambaran seseorang akan dirinya yang merupakan gabungan antara keyakinan fisik, psikologis, dan sosial., emosional aspiratif, dan prestasi yang dicapai.

Konsep diri yang tinggi membuat seseorang lebih mengenal dirinya. Untuk memiliki konsep diri yang tinggi hanya dapat diperoleh melalui proses perkembangan pribadi yang baik.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecenderungan sindrom sarang kosong. Hal ini berarti makin tinggi konsep diri seseorang, maka kecenderungan sindrom sarang kosong makin rendah. Sebaliknya, makin rendah konsep diri seseorang maka kecenderungan sindrom sarang kosong makin tinggi.

Bagaimanakah mencegah sindrom sarang kosong? Fokus pencegahan adalah bagaimana kita beraksi daripada menikmati reaksi kehilangan.

Persiapkan mental dan bangun kesadaran dari awal tentang sindrom sarang kosong. Dalam sebuah awal pernikahan, sebagian besar orang cenderung memberikan fokus perhatian lebih besar pada fase *honeymoon* pernikahan, memiliki rumah dengan segala isinya, memiliki anak, menabung. Jarang pada awal pernikahan ini pasangan membicarakan tentang kemungkinan suatu saat nanti ia akan sendiri, entah kehilangan pasangan dengan alasan apapun, maupun ditinggalkan anak. Pasangan baru saat menjalani konseling pernikahan, akan lebih baik juga belajar tentang sindrom ini, perbanyak literasi tentang banyak hal yang

berhubungan dengan perkembangan pernikahan. Kenali dan pahami gejala awal sindrom sarang kosong. Anak-anak mulai besar dan anak bungsu bersiap meninggalkan rumah untuk pendidikan, bekerja, atau karena pernikahan. Bersiap dengan masa pensiun, dan kondisi perimenopause. Kenali emosi-emosi yang dirasakan pada saat kondisi-kondisi tersebut, seperti merasa kesepian, perasaan bersalah belum maksimal merawat anak, sedih yang mendalam, sulit tidur, penurunan nafsu makan, emosi menjadi tidak stabil, enggan keluar rumah, keluhan-keluhan fisik.

Sebaiknya tidak membuat keputusan besar sampai dengan mampu menerima fase baru kehidupan. Saat kondisi kehilangan seseorang sedang dalam kondisi yang rentan bahkan cemas dan depresi. Ketidakstabilan emosi dan perilaku, penyempitan lapang pandang terhadap situasi, egosentrisitas, kemunduran kapasitas kognitif, fluktuasinya hormon akan dapat berpengaruh terhadap kualitas pengambilan keputusan. Dalam situasi tersebut seseorang dapat berada pada pengambilan keputusan yang kurang tepat/salah/semu destruktif. Lewati terlebih dahulu proses kehilangan secara normal. Apabila dalam waktu enam bulan belum mencapai penerimaan, carilah bantuan profesional.

Terima kondisi sebagai sebuah siklus hidup yang wajar. Kerelaan penerimaan akan kesendirian membutuhkan waktu. Dalam hal penerimaan ini dibutuhkan spiritualitas yang memadai. Tingkat spiritualitas dapat diperoleh dari beberapa hal seperti pemahaman terhadap religiusitas, yang dalam hal ini adalah bagaimana seseorang memaknai kepasrahan vertikal terhadap jalan hidup yang diberikan oleh Allah. Pengalaman hidup yang pernah dialami oleh seseorang juga mempengaruhi level spiritualitas seseorang. Resiliensi terhadap stressor kehidupan menjadikan seseorang memiliki kekuatan batin yang lebih dalam menghadapi berbagai masalah termasuk proses kehilangan.

Persepsi seseorang dalam menghadapi stressor. Persepsi dipengaruhi oleh pengalaman personal. Pengalaman personal dipengaruhi oleh kapasitas kognitif seseorang dalam menilai sesuatu. *Positive thinking* dalam banyak hal dapat menjadi *self suggesti* adaptif yang akan meningkatkan kesejahteraan emosi.

Berpikirlah positif bahwa anak-anak yang meninggalkannya adalah sebuah pencapaian. Sambut dan hadapi itu dengan kebahagiaan, meskipun normal

jika ada kesedihan. Yakinkan diri bahwa mereka sedang dan sudah berjalan dengan hidupnya seperti saat kita dulu juga meninggalkan orang tua kita. Pengalaman kesedihan akan kehilangan ini menjadikan kita berempati pada orang tua kita “inilah dulu yang juga dirasakan orang tua saat aku meninggalkannya”. Secara batin kita akan menjadi lebih bakti, hormat, dan sayang dengan mereka.

Tetaplah berkomunikasi dengan anak-anak melalui media apapun.

Gunakan waktu yang ada untuk meningkatkan kualitas hubungan dengan pasangan. Kemarin banyak waktu pribadi tersita untuk merawat anak-anak dari sebelum lahir sampai mereka dewasa. Kini saatnya waktu untuk membangkitkan kembali romansa seperti di awal pernikahan.

Nikmati dan penuhi kebutuhan pribadi yang tertunda. Ketika masih fokus dengan anak-anak, orang tua cenderung mengutamakan kebutuhan anak dan mengesampingkan kebutuhan pribadi. Nikmati waktu-waktu ini untuk lebih fokus pada diri sendiri.

Lakukan hal-hal positive dengan melihat kesempatan untuk mendapatkan kehidupan personal dan profesional. Lakukan hal-hal baru yang mungkin sama sekali baru dan belum pernah dilakukan serta menyenangkan baik di rumah maupun di tempat kerja untuk meringankan perasaan kehilangan. Seperti naik gunung, travelling dengan transportasi umum, olah raga rekreasi dan banyak hal yang mungkin saja belum pernah dilakukan.

Libatkan diri dengan aktifitas-aktifitas yang dapat memberikan makna hidup. Menjadi relawan, bergabung dengan komunitas tertentu, mengunjungi sarana-sarana sosial, bertemu dengan teman-teman lama, atau sekedar ngobrol dengan teman, *window shopping* dan lain-lain. Aktifitas ini dapat meningkatkan endorphin sehingga seseorang akan merasa bahagia dan menjadi distraksi yang positif terhadap respon kehilangan.

Pada akhirnya meskipun sindrom sarang kosong merupakan hal yang wajar dan normal, namun pembiaran terhadap kondisi ini tidak dapat dilakukan. Kondisi psikologis yang rentan pada diri seseorang akibat sindrom dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mentalnya. Pengetahuan tentang sindrom sarang kosong menjadi sesuatu yang diperlukan oleh tidak saja perempuan namun juga laki-laki karena sindrom ini dapat dialami oleh keduanya.

Siapapun sebaiknya mempersiapkan mental untuk menghadapi sarang kosong. Bahkan persiapan yang sudah dilakukan pun pada saat benar-benar terjadi kondisi ditinggalkan akan tetap menimbulkan kehilangan yang teramat dalam. Lakukan kompromi dengan diri sendiri dan pelan-pelan alihkan pemikiran negative terhadap reaksi kehilangan. Lakukan hal-hal yang menyenangkan. Ini kuncinya.

Terakhir, bahwa di dunia ini tidak ada yang mutlak kita miliki, apapun itu. Pun kita tidak mutlak dimiliki juga oleh sesama. Kaitannya dengan paparan di atas, bahwa bagaimanapun kita selama ini kepada anak, fitrah kita kepada mereka adalah mendekap dan memeluk hingga enggan untuk melepaskan, mereka adalah titipan yang sewaktu-waktu akan diambil, pergi meninggalkan kita orang tua, entah apapun alasannya. Meningkatkan level spiritualitas bisa menjadi solusi agar kita terhindar dari sindrom sarang kosong ini.

Bahan Bacaan

Akmalah N, (2014) Psychological Well-being pada Ibu Usia Dewasa Madya yang Berada pada Fase Sangkar Kosong. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3 No 2, pp.87–95. Available at:
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpio3b7c175f22full.pdf>.

Asegaf UZ, (2019) *Hubungan Konsep Diri Terhadap Empty Nest Syndrom Pada anita Dewasa di Kelurahan Jrebeng Kulon Kecamatan Kedopok Kota Kabupaten Probolinggo*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Available at:
<http://etheses.uin-malang.ac.id/15658/1/15410012.pdf>.

Badiani F, S.A., (2016) The Empty Nest Syndrome : Critical Clinical Considerations. *Indian Journal of Mental Health*, 3 (2), pp.135–142. Available at: <https://clinmedjournals.org/articles/jfmdp/journal-of-family-medicine-and-disease-prevention-jfmdp-3-064.pdf>.

Chen D, Yang X, A.S., (2012) The Empty Nest Syndrome: Ways to Enhance Quality of Life. *Educational Gerontology*, 38, pp.520–529. Available at: https://www.researchgate.net/publication/254300204_The_Empty_Nest_Syndrome_Ways_to_Enhance_Quality_of_Life/link/5f3111e7a6fdcccc43bb433a/download.

Darmawati MA, (2016) *UPAYA-UPAYA MENCEGAH SINDROM SARANG KOSONG PADA LANJUT USIA PEREMPUAN DI BANGUNTAPAN, BANTUL*. Universitas Negeri Yogyakarta. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/78033952.pdf>.

Ubaidi BA, (2017) Empty-Nest Syndrome: Pathway to “Construction or Destruction.” *Journal of Family Medicine and Disease Prevention*, 3(3), pp.1–4. Available at: <https://clinmedjournals.org/articles/jfmdp/journal-of-family-medicine-and-disease-prevention-jfmdp-3-064.pdf>.