

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Empty Nest Syndrome*

2.1.1. Pengertian *Empty Nest Syndrome*

Empty nest syndrome atau sindrom sarang kosong adalah sindrom yang dialami oleh seorang lanjut usia yang diakibatkan krisis identitas atau adanya perasaan kehilangan setelah anak meninggalkan rumah dan menjalani kehidupan sendiri (Gunarso, 2004). Kedekatan hubungan antara orangtua dan anak mempunyai pengaruh yang besar dalam hal ini. Karena ketika seorang anak meninggalkan rumah, rumah menjadi sepi mengakibatkan para orangtua mengalami perasaan kesepian. Keadaan yang demikian dirasakan sebagai tekanan hidup yang menimbulkan kecemasan dan rendahnya harga diri sehingga menyebabkan stress atau depresi. *Empty nest syndrome* merupakan suatu perasaan sedih atau duka cita yang dialami oleh orang tua setelah anak meninggalkan rumah setelah dewasa atau menikah (Rosen et al., 2002).

Empty nest syndrome merupakan respon *maladaptive* terhadap transisi menjadi orangtua (*post-parental*) yang di stimulasi oleh rasa kehilangan anak-anaknya, kemungkinan mengalami kesedihan yang mendalam karena merasa kosong ditinggal oleh anak, terutama seorang ibu (Raup & Myers, 1989). *Empty nest syndrome* merupakan perasaan kesepian dan kesedihan yang dialami oleh orang tua yang menyebabkan perasaan kosong yang dibuktikan adanya kesulitan dalam menghadapi perubahan yang terjadi ketika anak mereka meninggalkan rumah (Ghafur & Hidayah, 2014). *Empty nest syndrome* merupakan perasaan sedih yang tidak menyenangkan dan gangguan emosi negatif yang dialami oleh orang tua ketika anak-anaknya meninggalkan rumah (Mansoor & Hasan, 2019).

Beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *empty nest syndrome* merupakan sindrom yang dialami oleh seorang lanjut usia yang ditandai dengan adanya emosi negatif seperti perasaan sedih, kehilangan, dan kesepian ketika anak-anaknya meninggalkan rumah dan menjalani kehidupan sendiri.

2.1.2. Aspek-aspek *Empty Nest Syndrome*

Raup & Myers (1989) mengemukakan bahwa *empty nest syndrome* terjadi akibat adanya penyimpangan terhadap emosi-emosi negatif yang berlebihan dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Berdasarkan hal tersebut dapat dirumuskan aspek-aspek *empty nest syndrome*, antara lain:

1. Emosi-emosi negatif yang berlebihan, yaitu kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah, penyesalan, kecemasan, dan stress.
2. Kesulitan menyesuaikan diri, yaitu kehilangan makna hidup yang mencakup kehilangan dari tujuan dan identitas, adanya rasa enggan untuk memandang anak sebagai pribadi yang mandiri, dan kegagalan mengalihkan peran pengasuhan ke peran baru.

Menurut Borland (1982) aspek-aspek *empty nest syndrome*, adalah sebagai berikut :

- 1) Kesepian, kesepian merupakan perasaan terasingkan atau terselisihkan dari orang lain.
- 2) Kecemasan, kecemasan merupakan perasaan tidak tenang yang beranggapan bahwa ada hal negatif yang akan terjadi pada dirinya.
- 3) Depresi, depresi merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan efek kehilangan kegembiraan disertai dengan gejala-gejala lain seperti gangguan tidur dan turunnya selera makan.
- 4) Kesedihan, kesedihan merupakan perasaan emosional yang terjadi ketika seseorang kehilangan sesuatu yang tidak bisa digantikan.

- 5) Kehilangan, kehilangan merupakan suatu situasi aktual maupun potensial yang dapat dialami individu ketika terjadi perubahan dalam hidup atau terpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, baik sebagian atau seluruhnya.
- 6) Krisis identitas, krisis identitas merupakan sebuah konflik yang berasal dari diri sendiri untuk mencari jati diri.

Dari beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek *empty nest syndrome* terdiri dari kesepian, kecemasan, depresi, kesedihan, kehilangan, dan krisis identitas. Sedangkan menurut Raup & Myers (1989) aspek *empty nest syndrome* terdiri dari dua aspek yakni emosi negatif yang berlebihan dan kesulitan menyesuaikan diri.

2.1.3. Faktor Penyebab dan Dampak *Empty Nest Syndrome*

Menurut Santrock (2002) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *empty nest syndrome* yakni:

- 1) Perginya anak yang sudah dewasa dari rumah karena pekerjaan.
- 2) Anak yang sudah memiliki keluarga baru.
- 3) Hilangnya kesibukan aktivitas sehari-hari.
- 4) Meninggalnya salah satu pasangan, teman/sahabat.
- 5) Kehilangan peran utama orang tua terhadap anak.
- 6) Kepuasan yang rendah terhadap pernikahan.
- 7) Kurang diperlukannya kembali peran pada dirinya baik terhadap lingkungan social, keluarga maupun tempat kerja.
- 8) Menopause adalah suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti. Biasanya terjadi diantara usia 40-50 tahun.
- 9) Memiliki hubungan yang terlalu protektif dan terbawa dalam kehidupan anak-anak.

Menurut Abraham (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi *empty nest syndrome* antara lain adalah:

- 1) Memiliki hubungan yang protektif dan terbawa dalam kehidupan anak-anak.
- 2) Kurang diperlukannya kembali peran dirinya terhadap keluarga.
- 3) Kehilangan peran utama orang tua terhadap anak.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *empty nest syndrome* adalah perginya anak yang sudah dewasa, hilangnya kesibukan aktivitas, kehilangan peran utama orang tua terhadap anak, kepuasan yang rendah terhadap pernikahan, menepouse, masuknya masa pensiun, memiliki hubungan yang terlalu protektif dan terbawa dalam kehidupan anak, kurang diperlukannya kembali peran dirinya terhadap keluarga.

2.1.4. *Empty Nest Syndrome* Menurut Islam

Lansia yang mengalami *empty nest syndrome* cenderung mengalami kesedihan dan kehampaan yang sangat drastis. *Empty nest syndrome* merupakan kondisi dimana perempuan menjadi depresi atau stres dikarenakan anaknya meninggalkan dirinya entah karena anaknya menikah, melanjutkan sekolahnya dan meninggalkan rumah. Ayat Al-Qur'an yang menerangkan tentang *empty nest syndrome* adalah (Ar-Rum: 54)

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً
 ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ
 الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾

Artinya: "Allah-lah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) setelah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang Dia kehendaki. Dan Dia Maha Mengetahui, Mahakuasa".

Berdasarkan tafsir Al-Misbah mengenai surah Ar-Rum ayat 54 bahwa : Menurut tafsir al-misbah ayat ini menjelaskan

bahwa jika manusia memiliki umur yang panjang maka Allah SWT akan mengembalikannya di masa kecil. Mulai dari fisik, psikis, dan tingkah lakunya, yang dimana awalnya kuat akan menjadi lemah tak berdaya, yang awalnya bisa mengingat akan menjadi pelupa, yang awalnya bersikap dewasa akan menjadi manja seperti anak kecil. Akan tetapi jika manusia memiliki perkembangan yang baik maka hal tersebut akan mengurangi permasalahan fisik dan psikis yang dimiliki.

Oleh karena itu seperti anak kecil yang ditinggalkan oleh ibunya, maka dia akan merasakan kesedihan dan kesepian, karena anak tersebut telah terbiasa dengan ibunya. Orang tua juga akan merasakan hal yang sama, apabila ditinggal oleh anak yang selama ini dirawatnya maka orang tua merasakan sedih dan kesepian.

2.2. Penerimaan Diri

2.2.1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan konsep keinginan atau kemampuan individu untuk hidup dengan penerimaan diri. Oleh karena itu individu yang dimaksud adalah individu yang dapat menerima dirinya sebagai individu yang tidak mempunyai masalah dengan dirinya, tidak mempunyai perasaan menyalahkan diri sendiri, sehingga individu tersebut dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Apa yang ada dalam dirinya harus dirasakan sebagai suatu hal yang menyenangkan, yang tujuannya agar individu dapat menikmati hidupnya. Jadi individu harus dengan sepenuh hati menerima segala perubahan yang terkait dengan proses penuaan (Hurlock,1980).

Penerimaan diri dapat didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap dirinya yang tidak dipengaruhi oleh lingkungan luar, yakin dalam menjalani hidup, bertanggung jawab, mampu menerima kritik dan saran secara objektif, tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, menganggap diri sama seperti orang lain, tidak merasa ditolak, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain,

dan tidak malu serta merasa rendah diri (Nisa & Muharrami 2019) .

Menurut Bernard, et.al (2013) penerimaan diri merupakan kemampuan diri untuk menyadari dan menghargai karakteristik pada diri sendiri, dapat mengembangkan potensi, dan ketika dihadapkan pada situasi dan hubungan interpersonal yang negatif, individu dengan penerimaan diri yang tinggi tetap bangga dan tidak memberikan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Penerimaan diri merupakan cara individu dalam memandang diri sendiri yang berdampak pada emosi yang akan ditimbulkan (Kusumawardhani & Mamesah, 2020). Penerimaan diri adalah individu yang mempunyai sikap positif yang ditunjukkan dengan rasa gembira dan puas terhadap dirinya, baik secara fisik maupun psikis, dengan segala kelemahan dan kelebihan yang ada dalam diri tanpa rasa kecewa, serta mau berusaha mengembangkan diri dengan optimal (Sirbini, 2021).

Dengan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah bagaimana individu mampu mengkonsep dirinya untuk bisa menerima kemampuan dan kondisi dirinya. Individu yang dimaksud mampu mengkonsep dirinya yaitu individu yang bisa menerima dirinya sebagai individu yang tidak mempunyai masalah, individu yang mampu bertanggung jawab, mampu menerima kritik dan saran secara objektif, tidak menganggap dirinya berbeda dengan orang lain, menyadari dan menghargai karakteristik diri sendiri dan individu yang mampu menunjukkan kegembiraan baik secara fisik maupun psikis, serta selalu berusaha mengembangkan potensi dirinya sendiri.

2.2.2. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Sheerer (1949) mengemukakan bahwa aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut:

1. Perasaan sederajat, individu menganggap dirinya berharga dengan manusia yang sederajat dengan orang lain. Sehingga individu tidak merasa sebagai orang yang istimewa atau menyimpang dari orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelebihan seperti orang lain.

2. Percaya kemampuan diri, individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap individu yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi buruknya daripada ingin menjadi orang lain sehingga individu merasa puas dengan dirinya sendiri.
3. Bertanggung jawab, individu berani memikul tanggungjawab terhadap perilakunya, sehingga individu dapat menerima dirinya apa adanya.
4. Orientasi keluar diri, individu yang lebih memiliki orientasi diri keluar daripada kedalam diri, tidak malu yang menyebabkan individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan.
5. Berpendirian, individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri daripada bersikap *conform* terhadap tekanan sosial. Oleh karena itu, individu yang mampu menerima dirinya mempunyai sikap dan kepercayaan daripada tindakannya.
6. Menyadari keterbatasan, individu tidak menyalahkan dirinya sendiri akan keterbatasan yang dimiliki dan tidak merasa sombong akan kelebihannya.
7. Menerima sifat kemanusiaan, individu tidak menyangkal emosi atau merasa bersalah karena individu mengenali perasaan marah, takut dan cemas tanpa menganggap sebagai sesuatu yang harus ditutupi atau diingkari.

Menurut Hurlock (1974) aspek-aspek dalam penerimaan diri terdiri dari delapan aspek, yakni sebagai berikut:

1. Sifat percaya diri dan menghargai diri sendiri, individu yang memiliki kepercayaan diri dan menghargai diri sendiri selalu merasa mampu untuk mengerjakan sesuatu hal. Individu yang memiliki kepercayaan diri juga jarang sekali menolak jika diminta untuk melakukan sesuatu.
2. Bersedia menerima kritikan orang lain, individu yang memiliki kematangan psikologis mampu menerima kritik dan saran. Individu yang matang memiliki kemauan yang realistis namun juga paham bahwa dirinya tidak selalu

benar. Individu yang matang akan terbuka dan tidak marah dengan kritikan dan saran dari orang lain yang bertujuan untuk perubahan diri yang lebih baik. Individu yang bersedia dikritik adalah ciri individu yang mampu melihat diri secara objektif.

3. Mampu mengoreksi kelemahan dan menilai diri sendiri, individu yang memiliki kemampuan untuk mengoreksi dan membuat penilaian diri yang kritis adalah individu yang memiliki penyesuaian diri yang realistis. Individu dengan penyesuaian diri yang realistis mampu menyesuaikan diri terhadap situasi yang baru, fleksibel, dan dapat menempatkan diri dengan kenyataan-kenyataan yang realistis.
4. Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain, individu yang bersikap jujur terhadap dirinya sendiri adalah individu yang berani melihat secara sadar kelemahan yang ada pada dirinya. Individu yang jujur terhadap dirinya sendiri dapat memandang kekurangan dalam dirinya dengan rasa humor.
5. Nyaman dengan diri sendiri, seseorang lansia mengalami perubahan-perubahan baik perubahan secara fisik dan psikis. Individu yang nyaman dengan dirinya sendiri akan mudah menyesuaikan dirinya dengan perubahan-perubahan yang ia alami. Individu yang nyaman dengan dirinya mampu mengontrol dirinya sendiri dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.
6. Memanfaatkan kemampuan yang dimiliki, individu mampu mengeksplorasi kemampuan yang dimiliki. Walaupun masa lansia mengalami penurunan, individu dengan penerimaan diri yang baik akan berusaha untuk mengeksplor kemampuan yang dimiliki.
7. Berpendirian dan mandiri, individu menyadari bahwa sikap ketergantungan merupakan masalah emosional dalam dirinya yang akan semakin berkembang jika individu tidak mampu bersikap realitis.
8. Bangga menjadi diri sendiri, individu yang bangga menjadi diri sendiri merupakan individu yang puas dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya.

Individu yang bangga menjadi diri sendiri memiliki strategi penyesuaian diri terhadap kecemasan.

Beberapa aspek-aspek penerimaan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa aspek-aspek penerimaan diri terdiri dari percaya kemampuan diri sendiri, menerima keadaan diri dengan segala kelebihan dan kekurangan, bertanggungjawab terhadap apa yang dilakukan, berpendirian, menganggap dirinya sama dengan orang lain, mempunyai standar diri yang tidak dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan mampu menerima saran dan kritik dari orang lain.

Selain aspek-aspek pada penerimaan diri adapun Ciri-ciri penerimaan diri yang dimana dikemukakan Jersild (Sari & Nuryoto (2002) menyebutkan ciri-ciri individu dengan penerimaan diri, antara lain:

1. Memiliki prinsip-prinsip tanpa diperbudak oleh individu lain.
2. Mengenali kelebihan yang ada pada diri sendiri dan dapat memanfaatkannya dengan baik.
3. Mengenali kelemahan yang ada pada diri sendiri tanpa menyalahi atau menghakimi orang lain.
4. Menerima potensi yang ada pada diri sendiri tanpa menyalahkan keadaan yang berada di luar kontrol mereka.
5. Memiliki keinginan dan harapan tertentu.
6. Tidak merasa iri dengan kepuasan yang belum dapat diraih.
7. Menghargai setiap kelebihan yang ada.
8. Menjadi individu yang bebas dari rasa takut dan tidak berarti.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri penerimaan diri yakni, memiliki prinsip terhadap dirinya, mengenali kelebihan yang ada pada dirinya, mengenali kelemahan serta mampu menahan dirinya, menerima potensi dan memiliki harapan, menghargai setiap kelebihan yang ada, dan mampu menjadi individu yang berani dan berarti.

2.2.3. Faktor-faktor Penerimaan Diri

Dalam pembentukan pada penerimaan diri yang dilakukan oleh setiap individu baik anak, remaja, dewasa, maupun lansia akan ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri setiap individu, dimana pada masing-masing individu tidaklah sama. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penerimaan diri yang positif Hurlock (1974) antara lain;

1. Adanya pemahaman tentang diri sendiri, pemahaman diri merupakan persepsi diri yang ditandai dengan *genuiness*, kejujuran dan realita. Semakin seseorang memahami dirinya, semakin baik penerimaan dirinya.
2. Adanya harapan yang realistis, ketika seseorang memiliki harapan yang realistis dalam mencapai sesuatu, hal ini akan mempengaruhi kepuasan diri yang merupakan esensi dari penerimaan diri. Harapan akan menjadi realistis jika dibuat sendiri oleh diri sendiri.
3. Tidak ada hambatan dalam lingkungan, ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang realistis dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak dapat dikontrol oleh seseorang misalnya jenis kelamin, diskriminasi ras, atau agama. Apabila hambatan-hambatan tersebut dapat dihilangkan dan jika keluarga, kelompok atau orang-orang terdekat memberikan motivasi dalam mencapai tujuan, maka seseorang akan mampu memperoleh kepuasan terhadap pencapaiannya.
4. Sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, jika seseorang telah memperoleh sikap sosial yang menyenangkan atau positif, maka ia lebih mampu menerima dirinya. Tiga kondisi utama menghasilkan evaluasi positif yaitu tidak adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan sosial dan kesediaan individu dalam mengikuti tradisi suatu kelompok sosial.
5. Tidak ada gangguan emosional yang berat, secara emosional keseimbangan fisik dan psikologis akan terganggu ketika mengalami stress. Stress secara emosional dapat mengganggu aktivitas sehingga membuat

seseorang bekerja kurang efisien dan bereaksi negatif terhadap orang lain. Tidak adanya gangguan emosional yang berat membuat seseorang bekerja dengan optimal dan membuat merasa lebih tenang dan bahagia sehingga menjadi dasar dari penerimaan diri yang baik.

6. Adanya perspektif diri yang luas, seseorang yang memandang dirinya sebagaimana orang lain memandang dirinya akan mampu mengembangkan pemahaman diri daripada seseorang yang dengan perspektif diri yang sempit. Perspektif diri yang luas menjadi faktor pendukung penerimaan diri.
7. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, sikap ini akan menghasilkan penilaian diri yang positif dan penerimaan diri yang baik. Proses identifikasi yang paling kuat terjadi pada masa kanak-kanak.
8. Pengaruh keberhasilan dan kesuksesan yang dialami dapat mengarahkan pada penerimaan diri. Pengalaman yang gagal akan menyebabkan penolakan diri, sedangkan meraih kesuksesan dan keberhasilan akan menghasilkan penerimaan diri.
9. Pendidikan yang baik pada masa anak-anak, pendidikan pada masa anak-anak yang baik memberikan kontribusi pada pembentukan konsep diri pada individu di masa depan. Individu dipengaruhi oleh pola asuh karena selama hidupnya anak lebih banyak berinteraksi di rumah daripada di luar rumah. Pendidikan yang demokratis mengarahkan pada pola kepribadian yang sehat. Peraturan-peraturan yang sudah ditanamkan sejak dini pada masa anak-anak akan membuat mereka dihormati sebagai seorang manusia. Anak akan belajar untuk menghormati dirinya sendiri dan bertanggungjawab untuk mengendalikan perilakunya dengan kerangka peraturan yang telah dipahami dan diterapkan.
10. Konsep diri yang stabil, konsep diri yang positif mampu mengarahkan seseorang untuk melihat dirinya secara konsisten. Konsep diri yang stabil merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri dengan cara yang sama

sepanjang waktu. Ketika individu mengembangkan kebiasaan untuk menerima dirinya, maka akan menguatkan konsep diri yang baik sehingga penerimaan diri menjadi sebuah kebiasaan bagi individu. Konsep diri yang baik mengarah pada penerimaan diri, sedangkan konsep diri yang buruk mengarah pada penolakan diri.

Dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yakni: mengenal diri sendiri, memiliki harapan yang realistis, tidak ada hambatan dalam lingkungan, sikap sosial masyarakat yang menyenangkan, memiliki emosional yang positif, tidak memandang dirinya sebagai orang lain, mampu menyesuaikan diri dan mempunyai konsep diri yang stabil dan positif.

2.2.4. Penerimaan Diri Menurut Islam

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي
الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ
بَعْضًا سَخِرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya: "Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan kehidupan mereka dalam kehidupan dunia dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat memanfaatkan sebagian yang lain. Rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan".

Berdasarkan tafsir Syaikh Muhammad bin Shalih asy-Syawi, Surat Az-Zukhruf ayat 32: (Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Rabbmu?) yang dimaksud dengan rahmat adalah kenabian (Kami telah menentukan antara mereka kehidupan mereka dalam kehidupan dunia) maka Kami jadikan sebagian dari mereka kaya dan sebagian lainnya miskin (dan Kami telah meninggikan sebagian mereka) dengan diberi kekayaan (atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan) golongan orang-orang yang berkecukupan (sebagian yang

lain) atas golongan orang-orang yang miskin (sebagai pekerja) maksudnya, pekerja berupah; huruf Ya di sini menunjukkan makna Nasab, dan menurut suatu qiraat lafal Sukhriyyan dibaca Sikhriyyan yaitu dengan dikasrahkan huruf Sin-nya (Dan rahmat Rabbmu) yakni surga Rabbmu (lebih baik daripada apa yang mereka kumpulkan) di dunia.

2.3. Regulasi Emosi

2.3.1. Pengertian Regulasi Emosi

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia (2002), regulasi diartikan sebagai pengaturan. Sedangkan emosi, didefinisikan sebagai perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya, terutama *well-being* dirinya (Campos, 2011).

GreenBerg (2002) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang terdapat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Menurut Bosse (2007), individu dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik jika individu tersebut mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat. Definisi regulasi emosi lain muncul dari Diamond & Aspinwall (2003) yang berarti reaksi emosi mengacu pada proses internal dan melewati proses transaksional dimana individu secara sadar atau tidak sadar mengatur satu atau lebih komponen dari emosi, dengan memodifikasi baik itu dari pengalaman, perilaku, ekspresi atau dari situasi yang mendatangkan emosi.

Menurut Vanden Bos (2007) regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memodulasi emosi atau mengatur emosi. Teknik regulasi emosi yang didasari mencangkup belajar menafsirkan situasi secara berbeda untuk mengelola situasi-situasi tersebut menjadi lebih baik, mengubah target emosi (misal marah), dengan cara yang memungkinkan untuk memberikan hasil yang lebih positif dan menggali bagaimana perbedaan perilaku dapat digunakan dalam melayani kondisi emosional tertentu. Regulasi emosi biasanya berkembang sepanjang rentang kehidupan.

Dalam beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa, regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang ada sehingga mampu mencapai titik keseimbangan emosional. Individu yang dikatakan memiliki regulasi emosi yang baik jika individu tersebut mampu membuat strategi respon emosi dengan tepat.

2.3.2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2014) aspek-aspek regulasi emosi dibagi menjadi empat yaitu:

- 1) *Strategies to Emotion (Strategies)*, merupakan suatu keyakinan seseorang agar dapat mengatasi suatu masalah yang di hadapi, mempunyai suatu cara untuk mengurangi emosi negative dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki yang dapat mengubah kembali emosi yang dirasakan berlebihan dan bisa memenangkan diri kembali.
- 2) *Engaging in goal directed behavior (Goals)*, adalah cara atau kemampuan seseorang yang bisa berpikir lebih baik dan tidak terganggu atau terpengaruh dari emosi negatif meskipun emosi itu dirasakannya.
- 3) *Control emotional responses (impulse)*, merupakan kemampuan seseorang yang bisa mengontrol emosinya dan mengapresiasi emosinya, serta respon yang dikeluarkannya, mulai dari respon tingkah laku, respon suara, dan fisiologi, sehingga emosi yang di tampilkan tidak berlebihan dan sesuai dengan yang diharapkan.
- 4) *Acceptance of emotional response (acceptance)*, yaitu kemampuan seseorang yang bisa menerima suatu peristiwa yang memunculkan emosi negatif dan tidak merasa malu menunjukkannya.

Sedangkan pendapat Thomshom (2006) membagi aspek regulasi emosi sebagai berikut:

- 1) Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan seseorang untuk memonitori seluruh hal yang terjadi pada dirinya dan memahami apa yang sedang terjadi baik perasaan, pikiran dan apa yang menyebabkan perilakunya muncul.
- 2) Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dendam dan benci. Sehingga bisa menyeimbangkan emosi-emosi yang ada dalam dirinya dan apa yang dirasakannya, dan tidak terpengaruh oleh emosi negatif untuk bisa berpikir rasional.
- 3) Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*), kemampuan seseorang untuk memodifikasi emosinya dan memotivasi dirinya agar bertindak lebih baik lagi. Terutama ketika emosi negatif muncul seperti keterputusasaan, marah dan kecewa. Sehingga seseorang bisa menghadapi dan bertahan untuk menyelesaikan masalahnya.

Dari beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi emosi terdiri dari *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotion responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional responses (acceptance)*. Sedangkan menurut Thomshom aspek regulasi emosi terdiri dari kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan kemampuan memodifikasi emosi.

2.3.3. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2014) yakni;

a) Dukungan sosial

Merupakan komponen yang bisa memotivasi, sebagai sumber yang di sediakan orang lain untuk seseorang sehingga bisa untuk mensejahterakan kehidupan orang lain. Komponen ini juga sangat efektif dalam membantu seseorang bisa bertahan menghadapi masalah maupun mengatasi tekanan psikologi yang mendalam.

b) Religiusitas

Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah ia akan susah dalam mengontrol emosinya.

c) Budaya

Budaya menjadi memiliki hubungan dengan regulasi emosi karena adanya motivasi didalam budaya tersebut. Budaya memepengaruhi regulasi emosi karena didalamnya ada motivasi untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain. Budaya yang ada dalam suatu kelompok bisa mempengaruhi seseorang dalam menilai, menerima dan memahami pengalaman emosi dan cara menampilkan respon emosi tersebut.

d) Kognitif

Kognitif dapat membantu individu untuk menjaga dan mengatur emosi yang dirasakan agar tidak berlebihan. Gross juga menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari pemberian nilai individu pada situasi yang dialami atau dihadapinya. Individu yang memberikan penilaian positif cenderung akan mengembangkan reaksi emosi yang positif dan begitu juga sebaliknya.

Dari uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yakni: adanya dukungan sosial dalam memotivasi seseorang sehingga bisa untuk mensejahterakan kehidupan orang lain,

tingginya tingkat religiusitas seseorang membuat seseorang tidak berlebihan dalam mengungkapkan emosinya, budaya yang ada dalam sekitar seseorang akan mempengaruhi pengalaman emosi dan cara menampilkan respon emosi tersebut, dan adanya kognitif dapat membantu seseorang untuk menjaga dan mengatur emosi yang dirasakan agar tidak berlebihan.

2.3.4. Regulasi Emosi Menurut Islam

Kemampuan mengelola emosi merupakan hal yang sangat sederhana namun sulit untuk dilakukan, dalam perkembangan lansia sangat diperlukan kemampuan mengelola emosi untuk menghadapi perubahan-perubahan yang ada. Dalam islam dijelaskan semakin bisa mengendalikan emosi, maka akan semakin dekat dengan ketakwaan, di jelaskan dalam surah Ali-Imran: 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan".

Berdasarkan tafsir *Fi Zhilalil Qur'an* Oleh Sayyid Qutb, menjelaskan bahwa ayat ini menceritakan karakteristik orang bertakwa, orang yang bertakwa ialah orang yang mampu menahan marah, mampu mengelola emosi. Boleh jadi seseorang sudah mampu dan berhasil menahan amarahnya, tetapi ia menyimpannya sebagai dendam, justru akan lebih buruk. Karenanya harus dilanjutkan dengan tahap memaafkan.

2.4 Pengaruh Penerimaan diri, Regulasi Emosi, dan *Empty Nest Syndrome*.

Salah satu fase krisis dalam keluarga yang dimana menginjak fase paruh baya yaitu adanya rasa kehilangan peran dalam merawat anak dan merasa kosong karena anak-anaknya sudah tidak tinggal

serumah lagi (Hurlock, 1980). Hal ini dikenal dalam istilah *empty nest syndrome*. Ghafur & Hidayah (2014) mengungkapkan bahwa empty nest syndrome merupakan perasaan kesepian dan kesedihan yang dialami oleh orang tua yang menyebabkan perasaan kosong yang dibuktikan dengan adanya kesulitan dalam menghadapi perubahan yang terjadi ketika anak mereka meninggalkan rumah dengan alasan sudah menikah. Pada waktu anak sudah menikah semakin sibuk dengan keluarganya sendiri.

Seperti anak kecil yang ditinggalkan oleh ibunya, maka dia akan merasakan kesedihan dan kesepian, karena anak tersebut telah terbiasa dengan ibunya. Orang tua juga akan merasakan hal yang sama, apabila ditinggal oleh anak yang selama ini dirawatnya maka orang tua merasakan sedih dan kesepian. *Empty nest syndrome* merupakan masalah yang memang dihadapi oleh lansia/orang tua, akan tetapi dalam hal ini kontribusi anak sangat dibutuhkan dan sangat mempengaruhi bagaimana keadaan orang tua, dengan sikap anak yang perhatian kepada orang tua, walaupun anak tidak lagi tinggal serumah dengan orang tua akan tetapi orangtua akan selalu merasa bahwa dirinya masih dibutuhkan dan dianggap keberadaannya. *Empty nest syndrome* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah masa dimana ketika anak-anak tidak lagi tinggal bersama orang tua. Akibatnya orang tua menjadi kesepian dan kehilangan sehingga tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk menghilangkan rasa sepi tersebut ketika mereka sudah ditinggalkan oleh anaknya.

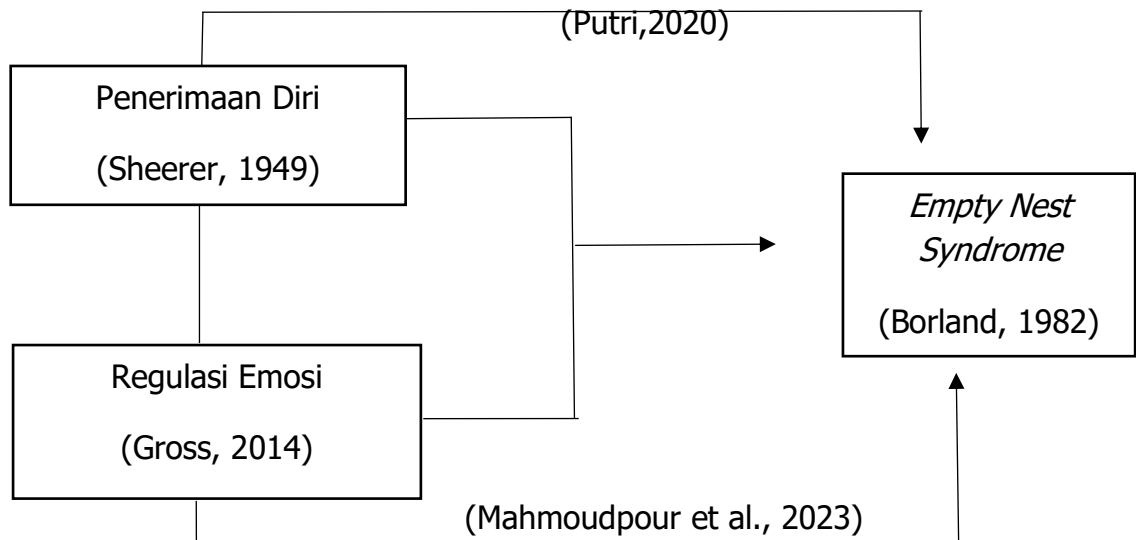
Penerimaan diri adalah salah satu hal yang dapat mempengaruhi *empty nest syndrome*. Penerimaan diri merupakan keadaan untuk mampu menerima dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya. Seorang lanjut usia yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosinya secara tepat yang dimana bermanfaat untuk menghadapi kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi penerimaan dirinya maka semakin rendah mengalami *empty nest syndrome*, karena dengan seorang lanjut usia mampu menerima dirinya maka lansia tersebut tidak mengalami *empty nest syndrome* karena mampu menerima perubahan-perubahan yang dialami oleh lanjut usia (Triningtyas & Muhayati, 2018).

Penerimaan diri ini mempengaruhi *empty nest syndrome* didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) yang mendapatkan hasil bahwa, lansia yang mengalami *empty nest syndrome* cenderung memiliki penerimaan diri yang baik dengan bentuk penerimaan diri seperti, tidak membandingkan diri sendiri dengan lansia lain, lansia menyadari kekurangan dan kelebihan masing-masing, lansia juga memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya.

Didukung juga dengan teori yang relevan yakni teori *Disengagement* dari Cumming dan Henry (1961) lansia secara perlahan-lahan akan menarik diri dari kehidupan bermasyarakat, menurut teori ini kepergian anak-anak dapat mempercepat isolasi sosial sehingga menyebabkan lansia terkadang memisahkan diri dari kehidupan masyarakat, yang dimana lansia cenderung merasa tidak senang terhadap diri sendiri dan kehidupannya, tidak mampu menerima kenyataan baru dengan lapang dada, kehilangan motivasi, dan sebagainya (Suadirman, 2016).

Regulasi emosi merupakan kemampuan dalam menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang ada sehingga lansia mampu mencapai titik keseimbangan emosional. Orang dengan regulasi emosi yang rendah maka *empty nest syndrome* yang dialaminya tinggi hal ini disebabkan karena lansia tidak mampu mengungkapkan dan mengekspresikan emosi yang dirasakan sehingga terkadang membuat lansia mengalami stres. Regulasi emosi dengan *empty nest syndrome* memiliki pengaruh yang signifikan, didukung dengan penelitian oleh Mahmoudpour et.al. (2023) yang dimana dalam penelitian ini dikatakan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap *empty nest syndrome* pada lansia. Dalam penelitian ini difokuskan pada pengobatan dari *empty nest syndrome* ini melalui terapi. Gangguan emosi sebagian besar disebabkan oleh upaya mengendalikan emosi positif dan negatif. Oleh karena itu dengan adanya penerimaan diri dan regulasi emosi seorang lanjut usia dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi pada mereka. Selain itu seorang lanjut usia akan memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosinya secara tepat.

2.5 Kerangka Konseptual



Berdasarkan kerangka konsep diatas terdapat pengaruh antara penerimaan diri *empty nest syndrome*, begitupun dengan kemampuan regulasi emosi, regulasi emosi yang baik akan cenderung mengalami *empty nest syndrome* yang rendah.

2.6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tinjauan pustaka yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah;

1. Hipotesis Mayor
 - a. H1: Ada pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi dengan *Empty Nest Syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.
2. Hipotesis Minor
 - a. H2: Ada pengaruh penerimaan diri dengan *Empty Nest Syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.
 - b. H3: Ada pengaruh regulasi emosi dengan *Empty Nest Syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.

