

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada tahun 2020, jumlah lansia di dunia lebih banyak daripada anak balita. Di Indonesia sendiri angka lansia tercatat sebanyak 9,92% (26,82 juta) menurut data dari Badan Pusat Statistik. Jumlah orang lansia akan terus bertambah hal ini berdampak terhadap konsekuensi kompleks di Indonesia sehingga membutuhkan fasilitas untuk memenuhi kebutuhan lansia (Pospos et al., 2022).

Usia tua adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode di mana seseorang telah "beranjak jauh" dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh dengan manfaat. Tahap terakhir dalam rentang kehidupan sering dibagi menjadi usia lanjut dini, yang berkisar antara usia enam puluh sampai tujuh puluh, dan usia lanjut yang mulai pada usia tujuh puluh sampai akhir kehidupan seseorang (Hurlock, 1980). Pada fase usia lanjut banyak orang tua mengalami ketergantungan yakni (*Possibility of Parental Dependency*), yakni semula pola hubungan dalam keluarga adalah anak tergantung pada orang tua, kemudian dari pola tersebut secara bertahap diubah menjadi orang tua tergantung pada anak yang sudah mandiri.

Menurut Duvall (Goldenberg & Golbenberg, 2008) terdapat delapan tahap perkembangan keluarga, yaitu pengantin baru, keluarga dengan anak bayi, keluarga dengan anak pra-sekolah, keluarga dengan anak usia sekolah, keluarga dengan anak remaja, keluarga pelepasan anak, keluarga menginjak paruh baya, dan keluarga masa lansia. Pada tahap perkembangan keluarga yang ke tujuh yaitu keluarga menginjak paruh baya (*middle age families*) dimulai pada saat anak terakhir meninggalkan rumah dan saat pensiun atau salah satu pasangan meninggal. Tahap ini bergantung pada banyaknya anak dalam keluarga hingga anak terakhir mulai meninggalkan rumah untuk membentuk keluarga baru. Pasangan diharapkan bisa menata kembali kehangatan pernikahan pasca anak-

anak telah mempunyai kehidupan masing-masing dan membentuk keluarga baru (Putri, 2020).

Tjiptorini (2021) masa-masa anak meninggalkan rumah merupakan salah satu peristiwa penting yang mempengaruhi tingkat stres dalam usia paruh baya pada fase gejala *empty nest syndrome*. Orang tua dapat mengalami perasaan duka atau kejenuhan yang mendalam ketika mempersiapkan diri melepas kepergian anaknya.

Sehingga pada fase ini dikenal fase krisis dalam keluarga ialah pada saat usia lanjut bergantung pada anak yang sudah mandiri sehingga timbul 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*.

Empty nest syndrome ini cenderung dialami oleh orang tua yang anak-anaknya mulai tumbuh dewasa dan akan hidup mandiri. Akibat dari kondisi ini, orang tua (terutama lansia dengan kondisi *regresi* (penurunannya) akan mengalami kesepian dan membutuhkan orang lain untuk saling berinteraksi sosial dengannya. Sehingga dengan kondisi yang demikian, banyak lansia yang memilih untuk aktif dengan kegiatan-kegiatan di luar rumah (misalnya berkumpul dalam komunitas sebaya, majelis taklim, pengamalan ibadah secara berjama'ah) atau memilih untuk tinggal di sebuah panti sosial guna untuk merasa lebih dekat dengan orang lain dan juga merasakan ada yang lebih memperhatikan jika berada di panti sosial (Kasmira, 2022).

Dalam hal ini anak-anaknya perlu memahami perasaan orang tuanya yang mengalami gejala ini. Sosialisasi tentang gejala *empty nest* perlu dilakukan terutama kepada anak-anak yang orang tuanya telah ditinggalkan oleh semua anak-anaknya. Karena kehadiran anak-anak inilah yang dibutuhkan dan di tunggu-tunggu oleh orang tua, dengan sedikit perhatian akan mampu mengobati rasa kekosongan yang ada (Suadirman, 2016).

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara terhadap ketua yayasan di panti yang akan dijadikan tempat penelitian. Hasil wawancara peneliti dengan ketua yayasan FS sebagai berikut:

"FS mengatakan Panti lansia Siti Anna terdapat dua sasaran, yakni lansia yang memiliki keluarga (titipan keluarga) dan lansia terlantar (tidak memiliki keluarga / titipan dari dinas sosial). Lansia yang memiliki rasa kesepian lebih tinggi terdapat pada lansia yang memiliki keluarga yang dimana mereka di titipkan disana untuk diasuh dan dibina oleh panti sosial, Selain itu dalam penerimaan diri mereka cenderung sulit menerima keadaan, mereka membutuhkan waktu kurang lebih tiga bulan untuk benar-benar bisa menerima diri mereka bahwa mereka ditempatkan di panti sosial. Berbeda dengan lansia yang dilantarkan, mereka cenderung tidak sulit menerima penerimaan diri dalam diri mereka karena lansia yang dilantarkan memang cenderung dari hati ingin ditempatkan di panti sosial siti anna ini". (FS, 5 September 2023 Panti Lansia Siti Anna Bangka Belitung)

Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu lansia di Panti Siti Anna. Berikut hasil wawancara pada salah satu lansia adalah sebagai berikut:

"Berada di panti sini merasa sepi pasti, karena oma engga bareng keluarga oma, waktu oma ditempatin disini oma sedih tapi oma berusaha menerima walau agak sulit karena sering kali teringat anak-anak oma disana. Terkadang pernah jenguk oma tapi jarang karena anak oma di luar kota kalau jenguk ya pada saat natal biasanya. Oma disini juga malas kumpul-kumpul dengan penghuni lain, oma lebih sering diam di kamar aja".

(M, 5 September 2023 Panti Lansia Siti Anna Bangka Belitung)

Wawancara yang telah dilaksanakan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa terdapat lansia yang mengalami kesepian dan cenderung sulit menerima kondisi yang ada banyak dari lansia harus membutuhkan waktu yang lama yakni tiga bulan untuk benar-benar menerima kondisi bahwa mereka harus ditempatkan di panti, dengan karena itu tidak banyak lansia yang lebih memilih berdiam diri ketika ditempatkan di panti. Pada saat sudah mulai bisa beradaptasi dan menerima kondisi lansia pelan-pelan bisa berkumpul dengan penghuni lainnya.

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, keadaan seperti ini semakin jelas bagi orang tua terutama ibu bahwa mereka lebih mencintai dan lebih memperhatikan anak-anaknya melebihi cinta terhadap orangtua (Hurlock, 1980).

Kesepian pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor seperti ditinggalkan oleh pasangan atau teman karena kematian atau ditinggal oleh anak-anaknya yang sudah dewasa, untuk hidup lebih lama dengan kemandirian seperti menikah atau bekerja, dan juga memasuki fase pensiun (Suadirman, 2016).

Empty nest syndrome merupakan masalah yang memang dihadapi oleh lansia, 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 orang tua 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.

Self acceptance atau penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologi sosial dan pencapaian dirinya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya. Seorang lanjut usia ketika memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosinya secara tepat yang dimana bermanfaat untuk menghadapi berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, lanjut usia yang memiliki penerimaan diri yang baik selama proses menua dapat menerima perubahan-perubahan yang dialami oleh lanjut usia. Sehingga diperlukan penerimaan diri dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada seorang lanjut usia (Triningtyas & Muhayati, 2018).

Penerimaan diri merupakan kesadaran individu yang berhubungan dengan keinginan untuk hidup dengan keadaan yang sebenarnya Individu dengan penerimaan diri merasa bahwa

karakteristik tertentu yang dimiliki merupakan bagian diri yang tidak terpisahkan, yang selanjutnya dihayati sebagai anugrah. Segala apa yang dirasakan oleh individu dianggap sebagai sesuatu yang menyenangkan, sehingga individu tersebut memiliki keinginan untuk terus dapat menikmati hidup.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri pada setiap individu baik anak, remaja, dewasa, maupun lansia yakni: adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya harapan realistis yang mempengaruhi kepuasan diri, tidak adanya hambatan dalam lingkungan, memiliki lingkungan masyarakat yang menyenangkan, tidak ada gangguan emosional yang berat, tidak memandang dirinya sebagai orang lain, mampu menyesuaikan diri, dan memiliki konsep diri yang stabil dan positif (Hurlock, 1974).

Penerimaan diri merupakan salah satu komponen penting yang harus dimiliki dan ada dalam diri individu. Karena dengan adanya rasa penerimaan diri individu dapat menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan yang ada. Penerimaan diri ini mempengaruhi *empty nest syndrome* didukung oleh 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 kelebihannya masing-masing, lansia juga memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya.

Dalam penelitian ini 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 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 (Gross, 2014).

Menurut Gross & Thompson (2006) Regulasi emosi melibatkan proses intrinsik maupun ekstrinsik. Proses intrinsik adalah bagaimana cara seseorang mengelola emosi yang timbul dalam dirinya sendiri, sedangkan proses ekstrinsik adalah bagaimana cara seseorang memengaruhi emosi orang lain. Regulasi dalam penelitian ini lebih mengarah kepada kemampuan lansia yang memiliki *Empty Nest Syndrome* dalam mengatur dan mengepresikan perasaan dan emosi dalam kehidupan. Berdasarkan teori Gross (2014) regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni: dukungan sosial, religiusitas, budaya, dan kognitif.

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.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dikatakan bahwa sebagian orang yang melewati fase sarang kosong di usia tua, yang menimbulkan kesedihan karena anak ditinggalkan. Jika tidak bisa menerima perubahan yang terjadi hal ini dapat mengarah pada emosi negatif yang berlebihan, krisis identitas, stres atau bahkan depresi yang sering disebut sebagai *empty nest syndrome*. Dalam fase ini diperlukan penerimaan diri dan regulasi emosi yang baik dengan alasan karena dengan adanya penerimaan diri dan regulasi emosi seorang lanjut usia dapat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada mereka. Selain itu, seorang lanjut usia akan memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosinya secara tepat yang bermanfaat untuk menghadapi berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Penerimaan Diri Dan Regulasi Emosi Dengan pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi dengan pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung?
2. Apakah ada pengaruh penerimaan diri dengan pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung?
3. Apakah ada pengaruh regulasi emosi dengan pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi dengan pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung
2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh penerimaan diri dengan pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung
3. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi emosi dengan pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menambah referensi terhadap perkembangan kajian teori dalam bidang psikologi terutama psikologi perkembangan mengenai penerimaan diri dan regulasi emosi pada lanjut usia yang mengalami *empty nest syndrome*.

2. Manfaat Praktis.

Bagi keluarga yang memiliki anggota keluarga lanjut usia hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk lebih memahami lanjut usia yang mengalami *empty nest syndrome* sehingga memiliki persiapan untuk menghadapi fase tersebut dan mampu meningkatkan kemampuan penerimaan diri dan juga regulasi emosi. Manfaat bagi penelitian lain adalah dapat berguna untuk mengembangkan penelitian terkait penerimaan diri dan regulasi emosi pada lanjut usia yang mengalami *empty nest syndrome*.

1.5. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian yang memuat tentang keutamaan dilakukannya pencarian atau penelusuran tentang hasil penelitian sebelumnya yang memiliki persamaan maupun berkesinambungan dengan variabel, pembahasan atau fokus penelitian yang dilakukan. Pertama, peneliti mengambil contoh penelitian terdahulu yaitu penelitian pada tahun 2022, oleh Arya Fendha Ibnu *Shina* "*How Meaning of Life Correlates With Emptiness Syndrome of Minangkabau Elderly Women*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perubahan sosial di minangkabau yang dimana terjadi pergeseran sosial karena banyaknya orang tua dimasukkan di panti jompo karena *empty nest syndrome*. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 lansia perempuan yang tinggal di panti sosial Sumatera Barat. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan teknik pengumpulan data survei. Hasil penelitian terdapat hubungan negatif yang signifikan (P value = 0,011) antara makna hidup dengan sindrom ke kosongan, yaitu *korelasi Pearson* sebesar -0,396.

Kedua, peneliti mengambil contoh penelitian terdahulu yaitu penelitian pada tahun 2021, dengan judul "*Mental Health Classification and Quality of Life of Empty-nest Elderly in China: A Latent Profile Analysis*" oleh Yuqio Zhou, Yunijang Cai, dan Yun Wang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kepuasan hidup dan kesejahteraan lansia *empty nest syndrome*. Menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel dengan teknik random sampling dengan total sampel 350. Hasil penelitian dalam penelitian ini yakni, terdapat perbedaan yang signifikan antara kesehatan mental yang rendah, sedang, dan kesehatan mental yang tinggi terhadap kualitas hidup lansia yang mengalami *empty nest*

syndrome, dengan hal ini penelitian ini memberikan bukti-bukti yang kuat dan berfokus pada dimensi kesehatan mental, dan pola-pola yang dimana benar terjadi pada lansia yang mengalami *empty nest syndrome*.

Ketiga, peneliti mengambil contoh penelitian terdahulu yaitu penelitian pada tahun 2021, oleh Mochamad Zainul dan Lely Ika Mariyati yang berjudul "Hubungan Antara *Adversity Quotient* (AQ) Dengan *Empty Nest Syndrome* Pada Perempuan Lanjut Usia Di Desa Larangan Sidoarjo". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *adversity quotient* dengan *empty nest syndrome* pada perempuan lanjut usia di Desa Larangan Sidoarjo. Dengan jumlah sampel sebanyak 195 orang penentuan sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional. Hasil penelitian ini terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan *empty nest syndrome* pada perempuan lanjut usia yang berdomisili dan tercatat sebagai warga di Desa Larangan Sidoarjo. Dalam penelitian ini di peroleh hasil koefisien korelasi = -0.441** dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Dan hasil uji koefisien determinasi 0,194 yang menunjukkan bahwa dalam penelitian ini variabel *adversity quotient* sedikit pengaruhnya sebesar 19% terhadap variabel *empty nest syndrome*.

Keempat, peneliti mengambil penelitian terdahulu yaitu penelitian pada tahun 2023 yang dilakukan oleh Abdolbaset Mahmoudpour, Kimia Ferdousi Kejani, Mina Karami, Maryam Toosi, Soliman Ahmadboukani yang berjudul "*Cognitive flexibility and emotional self-regulation of the elderly with Empty nest syndrome: Benefits of acceptance and commitment therapy*". Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi fleksibilitas kognitif dan regulasi emosi lansia dengan *Empty Nest Syndrome*: manfaat Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT). Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan desain *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol pada kelompok *empty nest syndrome* sehingga ACT berbasis kelompok meningkatkan fleksibilitas kognitif dan regulasi emosi anggota kelompok eksperimen.

Kelima, peneliti mengambil penelitian terdahulu yaitu penelitian pada tahun 2021 yang dilakukan oleh Nazanin Mehrab, Sedigheh Yousefzadeh, Seyed Mohsen Asghari Nekah, dan Azadeh Saki yang berjudul "*Effect of Solution-focused Group Counseling Approach on the Happiness of Postmenopausal Women Suffering from Empty Nest Syndrome*". Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh pendekatan konseling kelompok yang berfokus pada solusi terhadap kebahagiaan wanita pasca menopause dengan sindrom sarang kosong. Subyek dipilih melalui *convenience* sampling dan secara acak dimasukkan ke dalam dua kelompok kelompok konseling dan kontrol yang berfokus pada solusi. Data dinilai dalam dua tahap sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Oxford Happiness Questionnaire*. Berdasarkan hasil, tidak ada perbedaan signifikan secara statistik yang diamati pada skor rata-rata kebahagiaan sebelum intervensi ($P > 0,05$). Meskipun demikian, setelah intervensi, nilai rata-rata kebahagiaan pada kelompok konseling yang berfokus pada solusi berbeda secara signifikan dengan nilai rata-rata yang diperoleh pada kelompok kontrol.

Keenam, peneliti mengambil penelitian terdahulu yaitu penelitian pada tahun 2024 yang dilakukan oleh Yasmine Angelita Sulaiman dan Lely Ika Mariyati yang berjudul "Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap *Psychological Well Being Carigiver* Lansia". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara penerimaan diri dan regulasi emosi *terhadap psychological well being caregiver* lansia. Dengan jumlah sampel sebanyak 170 *carigiver* menggunakan metode *sampling jenuh*. Pengumpulan data menggunakan skala penerimaan diri, skala *ERQ* dan skala *psychological well being*. Hasil penelitian terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan regulasi emosi dengan *Psychological Well Being* yang signifikan ($f = 568.439$, $p\text{-value} < 0,001$).

Ketujuh, peneliti mengambil penelitian terdahulu yaitu penelitian pada tahun 2024 yang dilakukan oleh Muhammad Radja Syahputra dan Ghozali Rusyid Affandi yang berjudul "Efek Mediator Regulasi Emosi Terhadap Kesepian Dengan *Subjective Well-Being* Lansia Perempuan". Penelitian ini bertujuan untuk menemukan efek mediator regulasi emosi terhadap hubungan kesepian dengan *subjective well-being*. Dengan jumlah sampel sebanyak 182

responden menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat hubungan antara kesepian dengan *subjective well-being* didapatkan hasil sebesar $r = 0.330^{**}$ dengan $p < 0.05$ dan hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* didapatkan hasil sebesar $r = -0.211^{**}$ dengan $p < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel X1 yakni kesepian dan X2 yakni regulasi emosi dengan Y yakni *subjective well-being*.

Dari uraian hasil penelitian terdahulu yang peneliti ambil, belum ada penelitian yang membahas secara terperinci dan mendalam mengenai penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia, terutama pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di panti Siti Anna Bangka Belitung. Hal inilah yang menjadi acuan peneliti sebagai landasan untuk meneliti Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Dengan Pengalaman *Empty Nest Syndrome* Pada Lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung.