



SELF ACCEPTANCE SEBAGAI SOLUSI EMPTY NEST SYNDROME PADA LANSIA

Ayu Ardina Sulha^{1*}, Muhammad Aniqunnahik², Ulin Nihayah³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, Indonesia

Article Info

Article History:

Submitted: 26/11/23

Accepted: 11/06/24

Published: 16/06/23

*Corresponding Author:

Name: Ayu Ardina Sulha

Email:

2101016118@student.walisongo.ac.id

alisongo.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.8166>

[/jbpi.v6i1.8166](https://doi.org/10.32332/jbpi.v6i1.8166)

Abstract

The elderly phase is an age that experiences a decline in physical, health and mental aspects. In this phase, elderly people have various problems, especially psychological aspects. One of the psychological problems that occurs is empty nest syndrome accompanied by feelings of loneliness which leads to stress, giving rise to indications of mental health disorders. This needs special attention to improve their quality of life, comfort and well-being through providing intervention services by fostering aspects of self-acceptance in their lives. So self-acceptance is a solution for elderly people who experience empty nest syndrome. The research aims to provide an overview of self-acceptance as proven in previous research as a thought construct that can be applied as a solution for elderly people who experience empty nest syndrome. This research uses a qualitative method with a descriptive approach, supported by a literature review about empty nest syndrome, accompanied by self-acceptance so that it can be implemented in the lives of the elderly, and can be applied by counselors. The results of this research are 1) The elderly undergo a process to achieve good and maximum self-acceptance; 2) Stages in self-acceptance are a solution for elderly people who experience empty nest syndrome. With these stages, the elderly have better mental well-being and overcome empty nest syndrome more effectively. So that the elderly find happiness and peace in life, feel more confident, and have a meaningful life; 3) Ikhlas and qonaah can be used to strengthen self-acceptance in overcoming empty nest syndrome.

Copyright © 2024, First Author et al

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Keywords:

Self Acceptance; Empty Nest Syndrome; Elderly

Abstrak

Fase lanjut usia merupakan usia yang mengalami penurunan aspek fisik, kesehatan, dan mental. Pada fase ini lansia mempunyai berbagai permasalahan khususnya aspek psikologis. Salah satu permasalahan psikologis yang terjadi adalah sindrom sarang kosong yang disertai perasaan kesepian yang berujung pada stres sehingga menimbulkan indikasi gangguan kesehatan jiwa. Hal ini perlu mendapat perhatian khusus untuk meningkatkan kualitas hidup, kenyamanan dan kesejahteraan mereka melalui pemberian layanan intervensi dengan menumbuhkan aspek penerimaan diri dalam kehidupan mereka. Maka penerimaan diri menjadi solusi bagi lansia yang mengalami sindrom sarang kosong. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai penerimaan diri yang telah dibuktikan pada penelitian-penelitian sebelumnya sebagai sebuah konstruk pemikiran yang dapat diterapkan sebagai solusi bagi lansia yang mengalami sindrom sarang kosong. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, didukung dengan tinjauan pustaka tentang sindrom sarang kosong, disertai penerimaan diri sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan lansia, dan dapat diterapkan oleh konselor. Hasil penelitian ini adalah 1) Lansia menjalani proses untuk mencapai penerimaan diri yang baik dan maksimal; 2) Tahapan penerimaan diri menjadi solusi bagi lansia yang mengalami sindrom sarang kosong. Dengan tahapan tersebut, lansia memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dan mengatasi sindrom sarang kosong dengan lebih efektif. Agar lansia menemukan kebahagiaan dan ketenangan hidup, merasa lebih percaya diri, dan mempunyai kehidupan yang bermakna; 3) Ikhlas dan qonaah dapat digunakan untuk memperkuat penerimaan diri dalam mengatasi sindrom sarang kosong.

Kata Kunci: Self Acceptance; Empty Nest Syndrome; Lansia

Pendahuluan

Menua adalah suatu fase alami dalam kehidupan manusia. Lansia merupakan tahap usia akhir dalam proses kehidupan yang ditandai oleh penurunan kemampuan tubuh dalam menghadapi stres lingkungan. Lansia sering kali terkait dengan empat jenis penyakit, yaitu gangguan hormon metabolisme, masalah pada persendian, masalah sirkulasi darah termasuk gangguan pada pembuluh darah, serta masalah pada organ-organ seperti ginjal dan hipertensi (Sri Nur Hartiningsih et al, 2022). Terdapat fakta sosial yang kami ambil dari salah satu berita yang berisi tentang seorang pria lansia berinisial NS usia 60 tahun di wilayah Kademangan, Kecamatan Setu, Tangerang Selatan ditemukan gantung diri di dekat rumahnya. Adapun faktor terjadinya gantung diri adalah kesepian karena berstatus duda yang tinggal sendirian di rumah dan sudah tidak memiliki pekerjaan (<https://news.republika.co.id/berita/rik377384/lansia-di-tangerang-gantung-diri-diduga-karena-kesepian>).

Hasil penelitian (Mulyani & Kristinawati, 2021) menjelaskan bahwa lansia lebih banyak mengalami emosi negatif saat anak-anak mereka meninggalkan rumah. Emosi seperti sedih dan kesepian yang dirasakan oleh lansia merupakan bagian dari gejala empty nest syndrome, dimana lansia merasa kehilangan peran sebagai pengasuh anak-anak mereka yang dulunya begitu intens namun kini tidak lagi diperlukan.

Individu lanjut usia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan. Mereka tidak hanya terpengaruh oleh penyakit bawaan yang dimilikinya, tetapi juga rentan terhadap penyakit degeneratif yang muncul karena menurunnya fungsi organ akibat faktor usia dan penyakit metabolik (Rianto, 2022). Kerentanan pada lansia sangat kompleks, tidak hanya melibatkan masalah fisik tetapi juga aspek kesehatan mental atau jiwa.

Empty nest syndrome adalah periode perubahan ketika orang tua sepenuhnya menjalani kehidupan terpisah dari anak-anak mereka. Saat mengalami tahap ini, beberapa orang tua mungkin mengalami perasaan kesedihan, kekosongan, dan merasa terasing. Selama periode transisi ini, orang tua akan mengalami tiga tahap penyesuaian terhadap situasinya sehingga mereka dapat akhirnya beradaptasi atau menerima keadaan baru. Selama tahap ini, pendampingan dan dukungan dari anak-anak sangat penting dalam konteks emosional. Ini menekankan betapa pentingnya aspek emosional dalam hubungan antara orang tua dan anak.

Penelitian yang dilakukan oleh (Mulyadi et al., 2016) mengindikasikan bahwa lansia dalam kategori usia 60-74 tahun mengalami tingkat depresi ringan sekitar 68,1% dan depresi sedang sekitar 13,6%. Sementara itu, lansia dalam kategori usia 75-90 tahun mengalami tingkat depresi ringan sekitar 76,1%. Depresi adalah kondisi psikiatrik yang ditandai oleh perasaan sedih, rasa putus asa, dan pandangan negatif terhadap diri sendiri. Jika depresi tidak teridentifikasi dan diatasi dengan tepat, hal ini dapat mengakibatkan dampak buruk pada kualitas hidup lansia, bahkan berpotensi menyebabkan kematian (Prabhaswari & Putu Ariastuti, 2016).

Tujuan atau fokus penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi penerimaan diri sebagai solusi alternatif bagi lansia yang mengalami empty nest syndrome. Pada penelitian ini membahas tahapan-tahapan self acceptance yang jarang dikaitkan dengan empty nest syndrome dan dijadikan solusi untuk masalah tersebut. Dibutuhkan pengetahuan khusus

untuk membantu lansia dalam menghadapi kehidupan mereka. Menggunakan pendekatan yang tepat dalam membantu lansia yang mengalami kesulitan dalam menerima diri mereka secara menyeluruh dapat meningkatkan kesejahteraan lansia.

Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif yang bersifat dekskriptif, dan menggunakan metode analisis literatur review dengan merujuk pada berbagai studi literatur dari berbagai artikel jurnal berjumlah kurang lebih 50 mengenai penerimaan diri dan *empty nest syndrome*. Pendekatan dekskriptif digunakan untuk menggambarkan hubungan antara ilmu pengetahuan dengan metodologi penelitian, signifikansi dari metode penelitian, serta cara pelaksanaan penelitian kualitatif, terutama dalam konteks lingkungan sekolah teologi (Manurung, 2022). Bagian dari penelitian ini yang disajikan dalam bentuk dekskriptif mencakup informasi mengenai *empty nest syndrome* pada lansia, *empty nest syndrome* dalam gangguan kesehatan mental, fase kehidupan lansia dan tugas perkembangannya, dan penerimaan diri beserta tahapannya.

Hasil dan Pembahasan

Empty Nest Syndrome

Rita Eka Izzaty (2008: 162) dalam (Handayani et al., 2020) menjelaskan bahwa sindrom sarang kosong merupakan peristiwa penting dalam keluarga ketika anak-anak yang semakin dewasa mulai meninggalkan rumah untuk memasuki fase kedewasaan. Sindrom ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam pernikahan dapat mengalami penurunan karena anak-anak yang mulai mandiri dari orang tua mereka. Para orang tua merasakan perubahan ini karena sebelumnya kepuasan hidup mereka terkait dengan interaksi bersama anak-anak. Hal ini sesuai dengan penelitian (Hilmanisa Indriadi et al., 2022) yang menjelaskan bahwa ada tiga orang lansia yang mengalami fase sarang kosong (*Empty Nest Syndrome*) berdasarkan penyebab yang bervariasi pada setiap seseorang. Dalam penelitian (Mahendra & Husna, 2023) juga dijelaskan bahwa Sindrom Sarang Kosong adalah keadaan dimana kepuasan dalam suatu pernikahan menurun setelah awalnya dipenuhi oleh kehadiran anak-anak. Hal ini terjadi ketika anak-anak pergi, meninggalkan orang tua dalam keadaan kesepian dan hampa. Berdasarkan beberapa pengertian *Empty Nest Syndrome* yang telah dipaparkan sebelumnya, bahwa *Empty Nest Syndrome* bisa diartikan sebagai Sindrom Sarang Kosong.

Lansia juga dapat merasakan empty nest ini setelah pensiun atau pada waktu anaknya telah pergi dari rumah. Dalam mengatasi ini, lansia bisa menggunakan waktu luangnya untuk hal-hal yang bermanfaat, yaitu mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah dan membaca Al-Qur'an serta buku-buku agama lainnya, sehingga dapat menghindari sindrom empty nest. Orang-orang yang memiliki peran penting terhadap kehidupan yang bahagia yaitu keluarga, termasuk orang tua,

pasangan suami istri, anak, cucu, dan saudara, beserta beberapa orang yang bukan keluarganya.

Adapun beberapa faktor yang bisa mendukung seseorang untuk mampu menghadapi *Empty Nest Syndrome* atau Sarang Kosong yaitu dengan cara mengelola masalah-masalah yang dihadapinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang membahas tentang Adversity Quotient. Dalam penelitian (Kusumo & Afandi, 2020a) dijelaskan bahwa seseorang dengan tingkat ketahanan dalam menghadapi kesulitan yang tinggi juga akan mempengaruhi jalannya hidup, membuatnya lebih terarah dan lebih bahagia. Ketika menghadapi masalah, orang dengan tingkat ketahanan yang tinggi tidak merespons dengan negatif. Sebaliknya, mereka cenderung mengambil tindakan positif, seperti berbagi pengalaman dengan orang lain dan terlibat dalam kegiatan sosial yang bermanfaat. Adapun dalam penelitian (Kusumo & Afandi, 2020) dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki nilai religiusnya rendah cenderung merespons masalah dengan sikap negative. Mereka sering memiliki prasangka buruk terhadap diri sendiri atau mungkin terhadap keberadaan Tuhan.

Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan mental adalah keadaan dimana seorang individu mengalami ketidaksejahteraan, tidak menyadari potensi dirinya, tidak mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari, tidak dapat bekerja secara produktif, dan tidak bisa memberikan kontribusi pada masyarakat. Gangguan mental timbul akibat ketidakseimbangan kesehatan mental, dan hal ini berdampak serius pada kepribadian dan perilaku seseorang (Rosana & Maeda, 2021). Terdapat berbagai jenis individu yang mengalami gangguan mental atau gangguan jiwa, dan setiap jenisnya memiliki karakteristik yang berbeda sesuai dengan tingkat keparahannya, mulai dari yang paling parah hingga yang lebih ringan. Contohnya termasuk Skizofrenia, gangguan bipolar, dan berbagai jenis gangguan pola kepribadian seperti Paranoid, Skizoid, gangguan waham/delusi, gangguan sifat kepribadian seperti pasif-agresif, obsesif-kompulsif, gangguan identitas disosiatif (kepribadian ganda), dan gangguan kepribadian antisosial, serta banyak lagi lainnya. Setiap jenis gangguan ini memiliki ciri-ciri yang unik (Baroroh & Rosdiyanti, 2019).

Lansia merupakan usia yang mulai mengalami penurunan dari segi fisik, psikologis, dan kognitifnya. Oleh karena itu kesehatan fisik pada lansia akan mempengaruhi pada kesehatan mentalnya. Lansia yang tidak sehat fisiknya akan mempunyai potensi 20 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami tidak sehat secara mental daripada lansia yang sehat secara fisik (Ardianti, 2020). Penurunan fungsi fisik ini berhubungan dengan penurunan pada kemampuan menjalankan kegiatan sehari-hari (*activity daily living/ADL*) yang merupakan faktor risiko bagi disabilitas dan masalah keuangan. Hal ini mengakibatkan lansia menjadi sangat bergantung pada bantuan orang lain. Jika lingkungan sosial tidak mendukung, hal ini dapat menyebabkan masalah emosional seperti perasaan rendah diri, kurang percaya diri,

kesepian, dan isolasi. Masalah-masalah ini juga memiliki potensi untuk berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi.

Berdasarkan pemaparan tentang *empty nest syndrome* dan gangguan kesehatan mental, maka keduanya memiliki keterkaitan. Hal ini dibuktikan dengan salah satu dampak negative yang disebabkan oleh *empty nest syndrome* adalah berupa stress maupun depresi. Dari segi kesehatan mental seseorang yang mengalami *empty nest syndrome* tidak bisa dikategorikan sebagai seseorang yang sehat mentalnya karena dia tidak bisa mengatasi masalah psikologis yang dialaminya sehingga akan mengarah pada stress dan depresi sebagai bentuk indikasi dari adanya gangguan Kesehatan mental.

Self-Acceptance pada Lansia

Self-acceptance merupakan penerimaan positif terhadap diri sendiri melibatkan pengakuan terhadap kelebihan dan kekurangan tanpa menyalahkan orang lain. Individu yang mampu merangkul dirinya dengan apa adanya menandakan kesiapan untuk menghadapi perubahan, membuka diri untuk perkembangan pribadi yang lebih lanjut (Wahyuseptiana, 2020). Seseorang yang memiliki self-acceptance yang kokoh juga cenderung lebih toleran terhadap ketidaksempurnaan, baik dalam diri mereka sendiri maupun orang lain.

Germer (2009) menjelaskan penerimaan diri sebagai kemampuan individu untuk melihat diri mereka dengan positif, tanpa mencoba mengubah atau memperbaiki diri secara paksa. Adapun bentuk penerimaan diri yang baik dijelaskan pada penelitian (Dewi et al., 2022), bahwa lansia yang mengalami hipertensi mampu menerima dirinya, mampu beradaptasi dengan kekurangan dan keterbatasan penyalit yang mereka miliki, dan mampu menumbuhkan pikiran yang positif dalam dirinya walaupun mengalami penyakit kronis.

Seseorang untuk mencapai pada puncak penerimaan diri (self acceptance) yang baik tentunya dengan melewati berbagai tahapan atau ada proses didalamnya. Menurut Germer (2014) dalam (Ulie et al., 2023), proses penerimaan diri melibatkan lima tahapan, mulai dari tahap ketidaknyamanan (aversity), tahap keingintahuan (curiosity), tahap ketahanan (tolerance), tahap penerimaan (allowing), dan tahap persahabatan (friendship). Adapun penerimaan diri yang negatif sesuai dengan penelitian (Maulidhea & Syafiq, 2022) yang menjelaskan bahwa masa awal atau penyesuaian diri pada lansia merupakan masa krisis. Hal ini dikarenakan adanya lansia yang sempat akan melakukan bunuh diri pada saat satu minggu berada di panti.

Berdasarkan beberapa pengertian self-acceptance diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa self-acceptance merupakan kemampuan individu untuk menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya tanpa menyalahkan orang lain. Individu yang mampu menerima diri sendiri memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk menghadapi kehidupan, merasa bernilai

dan setara dengan orang lain, dan memiliki kepercayaan diri yang kuat untuk mengatasi hambatan dan tantangan.

Ada beberapa aspek penerimaan diri yang harus dimiliki oleh lansia, yaitu (Ajisuksmo & Permatasari, 2021):

1. Perasaan satu derajat atau satu tingkatan dengan orang lain
Perbedaan antara orang lanjut usia satu dengan yang lain seharusnya dianggap sebagai sesuatu yang alami dan tidak diperbolehkan membuat lansia merasa negatif terhadap diri sendiri.
2. Percaya dengan kemampuan diri
Percaya pada kemampuan diri dan tidak bergantung pada orang lain akan meningkatkan kesejahteraan mental lansia. Pengalaman hidup sebelumnya dimana ia telah membuktikan kemampuannya.
3. Bertanggung Jawab
Setiap orang harus bertanggung jawab atas semua tindakannya, termasuk para lansia. Tanggung jawab lansia melibatkan keputusan hidup sendiri di masa tua.
4. Berorientasi pada lingkungan sekitar
Satu aspek penting dalam menjaga kesehatan/ kesejahteraan mental lansia adalah memiliki sikap terbuka dan melibatkan diri dengan orang lain yang dapat direalisasikan melalui hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya.
5. Berpendirian
Memutuskan untuk tidak bergantung pada anak-anaknya adalah keputusan yang krusial bagi lansia dalam menjaga kesehatan mentalnya. Keputusan untuk menjalani masa tua sendirian dan tidak tinggal bersama anak-anak merupakan prinsip yang sangat penting bagi lansia untuk mencapai kebahagiaan.
6. Menyadari batasan diri
Para lansia perlu memahami bahwa kondisi fisik mereka tidak lagi kuat ketika mereka masih dalam usia produktif/muda. Selain itu, mereka harus menyadari adanya penurunan kemampuan kognitif dan pengelolaan emosi
7. Menerima karakteristik manusiawi
Penuh rasa terima kasih yang dimiliki oleh orang lanjut usia memainkan peran krusial dalam memberi mereka kekuatan untuk menghadapi kehidupan seorang diri di usia tua.

Tingkat kemampuan penerimaan diri seseorang sangat bervariasi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk usia, pendidikan, dukungan sosial, dan dukungan emosional yang mereka terima (Ulfah et al., 2019). Dukungan dari lingkungan sosial dapat membuat seseorang merasa diterima oleh lingkungannya, dan mengizinkan mereka merasa lebih positif tentang diri mereka sendiri. Menurut Hurlock (2006) dalam (Fikrie, 2021), salah satu faktor penting dalam

mengembangkan penerimaan diri yang positif adalah memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri.

Kehidupan Lansia dan Permasalahannya

Lansia dari segi fisiologis merujuk pada penurunan struktur dan fungsi tubuh baik dari segi psikologis yang merujuk pada penurunan persepsi, pembelajaran, dan kemampuan pemecahan masalah, serta dari segi sosiologis yang merujuk pada penurunan dan kehilangan nilai-nilai kemasyarakatan terhadap individu (Siagian & Boy, 2020). Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, istilah lansia merujuk kepada individu, termasuk perempuan dan laki-laki yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih, baik mereka masih bekerja atau sudah tidak dapat beraktivitas lagi (Manafe & Berhimpon, 2022).

Seseorang dikatakan telah mencapai usia lansia apabila terdapat ciri-ciri atau karakteristik yang menunjukkan lansia. Dalam setiap perkembangan manusia pasti terdapat ciri-ciri yang menunjukkan kekhasan usia tertentu. Adapun ciri-ciri lansia menurut Hurlock dalam (Supriadi, 2018) yaitu antara lain:

1. Perubahan fisik
Setiap lansia mengalami perubahan fisik yang berbeda-beda walaupun memiliki usia yang sama.
2. Perubahan kemampuan motorik
Perubahan ini terkait dengan menurunnya kemampuan beraktivitas yang tidak seperti saat muda.
3. Perubahan kemampuan mental
Seorang lansia yang memiliki basic atau pengalaman intelektual yang tinggi akan berpengaruh pada tingkat penurunan mental.
4. Perubahan minat
Minat lansia tentunya akan berbeda dengan orang-orang yang lebih muda darinya. Perubahan minat ini terjadi karena berorientasi pada hal yang lebih penting dan masih bisa dilakukan oleh lansia.

Individu lanjut usia dengan tingkat spiritualitas yang tinggi memiliki kemampuan dan bekal yang memadai untuk menghadapi fase dari akhir kehidupan. Lansia yang memiliki pemahaman spiritual yang baik juga akan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, sehingga meningkatkan kualitas hidup (Setyowati, 2021). Ini berkaitan dengan penelitian (Elmaghfuroh et al., 2022) yang menggambarkan bahwa lansia yang mengalami peningkatan sebesar 31% dalam pengalaman spiritualnya, maka memiliki peluang yang lebih tinggi untuk mengatasi permasalahan hidupnya tanpa mengalami kesulitan.

Lansia memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan atau dipenuhi dengan baik untuk kehidupan selanjutnya yang lebih baik, dan terhindar dari berbagai masalah. Adapun menurut Hurlock (2012) dalam (Isna Nurul Inayati, 2021), tugas-tugas perkembangan pada usia lanjut melibatkan beberapa hal berikut:

1. Menyesuaikan diri dengan penurunan kekuatan fisik dan kesehatan.
2. Menyesuaikan diri dengan masa pensiun dan pengurangan penghasilan keluarga.
3. Menghadapi kematian pasangan hidup.
4. Membangun hubungan dengan orang sebaya.
5. Menciptakan pengaturan kehidupan fisik yang memuaskan.
6. Menyesuaikan diri dengan peran sosial secara fleksibel.

Implementasi Self Acceptance sebagai solusi Empty Nest Syndrome pada Lansia

Self acceptance sebagai solusi *empty nest syndrome* pada lansia diimplementasikan pada proses penerimaan diri yang melibatkan lima tahapan, mulai dari tahap ketidaknyamanan (*aversity*), tahap keingintahuan (*curiosity*), tahap ketahanan (*tolerance*), tahap penerimaan (*allowing*), dan tahap persahabatan (*friendship*). Pada tahap *pertama*, tahap ketidaknyamanan (*aversity*) lansia yang mengalami *empty nest syndrome* pasti dihadapkan pada rasa sepi karena salah satu anggota keluarga seperti anak, pasangan, atau saudara ada yang meninggal, bekerja, sekolah, atau memiliki rumah yang jauh. Pada tahap *kedua*, tahap keingintahuan (*curiosity*) lansia yang mengalami *empty nest syndrome* akan mencoba mencari tahu tentang permasalahan yang sedang dialaminya. Oleh karena itu setelah lansia mengalami ketidaknyamanan, mereka akan berusaha mencari tahu apa yang sedang dialaminya, dan bagaimana cara untuk menghadapi masalah tersebut. Pada tahap *ketiga*, tahap ketahanan (*tolerance*) lansia yang mengalami *empty nest syndrome* akan menahan perasaan kesepian yang mereka alami. Pada tahap *keempat*, tahap penerimaan (*allowing*) lansia yang mengalami *empty nest syndrome* akan berusaha membiarkan masalah yang ia hadapi sebagai sesuatu yang mengalir untuk bisa diambil hikmahnya. Lansia juga akan berusaha ikhlas dengan apa yang sudah menjadi jalan hidupnya. Pada tahap *kelima*, tahap persahabatan (*friendship*) lansia yang mengalami *empty nest syndrome* akan menyadari bahwa dia harus berdamai dan bangkit dari rasa tidak nyaman karena masalah tersebut. Lansia akan menerima takdir dan keputusan anggota keluarganya yang sudah menjadi bagian dalam hidupnya. Oleh karena itu kepercayaan diri pada lansia akan mulai tumbuh yang akan memunculkan perilaku yang baru seperti menjalin hubungan sosial yang tentunya lebih baik untuk kehidupannya yang akan datang.

Self acceptance kaitannya dengan konteks kehidupan islam bisa capai melalui sifat qonaah dan ikhlas. Qanaah sendiri berarti adanya rasa rela dan menerima pada diri lansia terhadap masalah *empty nest syndrome* yang mereka alami. Sedangkan ikhlas berarti mengerjakan sesuatu semata hanya karena Allah SWT. Dalam konteks masalah *empty nest syndrome* berarti nilai ikhlas berada pada bagaimana perilaku atau tindakan untuk menghadapi masalah tersebut karena Allah SWT, bukan untuk memenuhi kepentingan ingin dipuji oleh orang lain. Ada penggalan maqolah yang berbunyi *al qonaa'atu al maalu laa yanfadu* yang artinya yaitu bahwa sifat qonaah

merupakan harta yang tidak akan habis dalam kehidupan manusia. Adapun bentuk ikhlas terhadap masalah *empty nest syndrome* yang terjadi pada lansia karena salah satu anggota keluarga ada yang meninggal bisa disadarkan atau ditumbuhkan melalui adanya penggalan Q.S. Al-Imran ayat 185 yang berbunyi *kullu nafsin dzaa iqotul mauti* yang berarti bahwa setiap makhluk Allah SWT yang bernyawa pasti akan merasakan kematian. Sehingga ketika lansia mengetahui dan menyadari bahwa sifat qonah dan ikhlas merupakan bagian dari bentuk tindakan yang bisa mencapai penerimaan diri (*self acceptance*), maka penerimaan diri yang positif akan tumbuh dengan baik dalam kehidupannya untuk mengatasi *empty nest syndrome*.

Berdasarkan beberapa kondisi tersebut, maka bentuk penerimaan diri positif yang akan menjadi solusi *empty nest syndrome* pada lansia. Segala sesuatu yang dilakukan untuk mencapai penerimaan diri berawal dari dalam diri lansia dan juga perlu akan adanya pengaruh dari orang sekitar. Dengan demikian lansia yang mengalami masalah *empty nest syndrome* akan teratasi dengan menumbuhkan *self acceptance*/penerimaan diri yang diusahakan dengan maksimal. Dengan perlahan, lansia akan mendapatkan kehidupan yang lebih baik dan sejahtera.

Kesimpulan

Orang lanjut usia sangat rentan terhadap kemunduran di tahun-tahun terakhirnya, termasuk masalah *Empty Nest Syndrome*, kesehatan fisik dan mental. Untuk memungkinkan lansia dapat berkembang pada tahap yang sangat rentan ini, *support* perlu diberikan dalam bentuk penerimaan diri dalam diri lansia dan sebagai nilai yang ada dalam setiap interaksi dengan lansia yang lainnya. Paradigma penerimaan diri yang dikembangkan dan dikaitkan dengan nilai islam berupa qonaah dan ikhlas untuk merenungkan masa lalu sangat bermanfaat untuk menjalani kehidupan yang sedang dijalani. Oleh karena itu, *self acceptance* dapat digunakan untuk mendukung mengatasi *empty nest syndrome* bagi orang lanjut usia, sehingga memungkinkan mereka menjalani kehidupan yang lebih kaya di usia lanjut. Temuan utama dari penelitian ini yaitu pada setiap tahap *self acceptance* lansia harus selesai dengan dirinya yang didukung oleh *support* dari orang-orang terdekat atau dari dirinya sendiri. Oleh karena itu temuan ini penting untuk dikembangkan melalui adanya bimbingan atau pelayanan bagi lansia di rumah atau lembaga sosial untuk menumbuhkan *self acceptance* yang bisa menjadi solusi bagi permasalahan psikologis lansia. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mencari literatur yang membahas tentang *empty nest syndrome* pada lansia, sehingga kedepannya lansia mendapatkan peluang yang lebih dalam untuk dieksplorasi dalam konteks layanan konseling berbasis *self acceptance* agar mereka dapat hidup lebih baik, nyaman, tenang, dan sejahtera. Bagi peneliti, pekerja sosial, penyuluh sosial keagamaan, konselor dan lembaga terkait bisa menjadi agen untuk menyediakan program, riset, maupun layanan yang bisa menjadi intervensi jangka panjang bagi lansia.

Daftar Pustaka

- Ajisuksmo, C. R. P., & Permatasari, D. A. (2021). Penerimaan Diri Warga Lanjut Usia Yang Hidup Sendiri. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(02), 141–152. <https://doi.org/10.21009/jkkp.082.03>
- Ardianti, S. (2020). *HUBUNGAN KASIH SAYANG DIRI SENDIRI TERHADAP STATUS KESEHATAN MENTAL PADA LANSIA DI KELURAHAN AIR TIRIS*. 4(23), 1–6.
- Baroroh, N., & Rosdiyanti, N. (2019). Status Pertanggungjawaban Pelaku Tindak Pidana Bagi Penderita Gangguan Mental Kategori Kepribadian Antisosial Perspektif Hukum Positif Dan Hukum Islam. *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum*, 7(2), 167. <https://doi.org/10.14421/al-mazaahib.v7i2.1882>
- Dewi, O. P. K., Kristiyawati, S. P., & Victoria, A. Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dan Penerimaan Diri Terhadap Self Management pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. R. Soetijono. Blora. *Pena Nursing*, 1(1), 57–68.
- Elmaghfuroh, D. R., Ahmad Febriansyah, J., & Catur Agustini, R. (2022). Spiritual Well-Being Pada Lansia Dengan Depresi : Studi Kasus. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 87–92. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.11>
- Fikrie, A. R. (2021). Berajah Journal. *Berajah Journal Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*. <https://doi.org/https://doi.org/10.47353/bj.v3i3.258>
- Handayani, E., Lesmana, F., & Yoanita, D. (2020). Relational Maintenance Pasangan Suami Istri pada Masa Midlife Marriage Pendahuluan. *Jurnal E-Komunikasi*, 8(2), 1–12.
- Hilmanisa Indriadi, A., Meriza Salsabila, A., Wazkia, H., Dwi Rivani, K., & Angelina Putri, M. (2022). Psikoedukasi Mindfulness Untuk Mengatasi Empty Nest Syndrome Pada Lansia Di Puskesmas Ulak Karang Selatan. *PUSAKO : Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(01), 37–41.
- Isna Nurul Inayati, T. R. N. (2021). PENDIDIKAN AGAMA BAGI LANSIA DI GRIYA WERDHA (SEBUAH PERSPEKTIF PENDIDIKAN ISLAM DAN PSIKOLOGI). *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan Dan Hukum Islam*, XIX.
- Kusumo, D., & Afandi, R. (2020a). Table Of Content Article information Rechtsidee. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 13, 1–12.
- Kusumo, D., & Afandi, R. (2020b). The Relationship between Religiosity and Empty Nest Syndrome in the Elderly. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 13, 1–12.
- Mahendra, G., & Husna, M. T. (2023). *Empty Nest Syndrome pada Dewasa Madya Ditinjau dari Kecerdasan Spiritual*. 14(September).
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 749, 11(1), 749–758.
- Manurung, K. (2022). Mencermati Penggunaan Metode Kualitatif Di Lingkungan Sekolah Tinggi Teologi. *FILADELFIA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 285–300. <https://doi.org/10.55772/filadelfia.v3i1.48>
- Maulidhea, P. Q. A., & Syafiq, M. (2022). Gambaran Penerimaan Diri pada Lansia yang Dititipkan Oleh Keluarga di Panti Sosial. *Penelitian Psikologi*, 9(1), 206–

217.

- Mulyadi, R. R., Mardijana, A., & Nurdian, Y. (2016). Overview of Depression in The Elderly of UPT Pelayanan Sosial. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*, 2(2), 7. <https://doi.org/10.19184/ams.v2i2.2778>
- 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), 249–258. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.37042>
- Prabhaswari, L., & Putu Ariastuti, N. L. (2016). Gambaran Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali 2015. *Intisari Sains Medis*, 7(1), 47–52. <https://doi.org/10.15562/ism.v7i1.100>
- Rianto, B. (2022). Kualitas Tidur dan Tekanan Darah Lansia di Padakasih Cibeber, Cimahi Dalam Rangka Menjaga Imunitas Pasca Pandemi Covid-19. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 12(3), 233–238.
- Rosana, N., & Maeda, C. (2021). Penyembuhan Gangguan Mental dengan Terapi Shirodhara dalam Pengobatan Ayurveda. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(2), 216. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.2693>
- Setyowati, S. dkk. (2021). Spiritualitas Berhubungan Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Jiwa*, 4(9), 67–78.
- Siagian, F. D., & Boy, E. (2020). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.107-112>
- Sri Nur Hartiningsih et al, 2022. (2022). Terapi Murottal Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 153–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v4i4.1177>
- Supriadi. (2018). Lanjut Usia Dan Permasalahannya. *Jurnal PPKn & Hukum*, 10(2), 84–94.
- Ulfah, K., Thoha, A. F., & Qohar, A. (2019). Hubungan Antara Successful Aging Dan Penyesuaian Diri Lanjut Usia Dengan Penerimaan Diri. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 2(2), 181–194. <https://doi.org/10.24042/ajp.v2i2.6099>
- Ulie, A., Hadori, M., Elmawati, E., Psikologi, P. S., Paramadina, U., & Madya, D. (2023). GAMBARAN PROSES SELF-ACCEPTANCE PADA WANITA DEWASA MADYA YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14. <https://doi.org/https://doi.org/10.51353/inquiry.v14i01.783>
- Wahyuseptiana, Y. I. (2020). Pembentukan Konsep Penerimaan Diri pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *BUANA GENDER : Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 5(2), 126–136. <https://doi.org/10.22515/bg.v5i2.2814>