

## PERANAN KESEPIAN DAN DISTRES PSIKOLOGIS TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA AYAH YANG BERADA DI PERIODE *EMPTY NEST*

Widya Syayidatus Solihat, Chandradewi Kusristanti  
Fakultas Psikologi Universitas YARSI  
Jalan Letjen. Suprpto, Cempaka Putih, Jakarta Pusat, Indonesia, 10510  
[sywidya@gmail.com](mailto:sywidya@gmail.com), [chandradewi.k@gmail.com](mailto:chandradewi.k@gmail.com)

### Abstrak:

Orangtua yang berada pada periode *empty nest* umumnya akan mengalami berbagai macam perasaan. Seperti halnya perasaan cemas, depresi, kehilangan, sedih, sepi, dan perasaan putus asa yang sering disebut sebagai *empty nest syndrome*. Dalam *empty nest syndrome* perasaan kesepian merupakan gejala yang sering dirasakan orangtua. Begitu pula dengan perasaan cemas, depresi, dan sedih termasuk dalam distres psikologis yang rentan dialami saat periode *empty nest*. Perasaan sepi dan distres psikologis ini merupakan faktor yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis orangtua, terutama pada tingkat kepuasan hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peranan antara kesepian dan distres psikologis terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*. Sampel yang digunakan berjumlah 104 ayah yang berada pada periode *empty nest* dan berdomisili di Jakarta, Jawa Barat, dan Tangerang. Penelitian ini menggunakan adaptasi alat ukur UCLA, K10, dan LSITA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dan distres psikologis berperan signifikan secara simultan terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*, yaitu 41,4%. Selain itu, hasil pengujian analisis jalur menunjukkan bahwa kesepian memiliki nilai signifikansi ( $p= 0,000$ ) dengan nilai kontribusi sebesar 34,7%. Di sisi lain, distres psikologis memiliki nilai signifikansi ( $p= 0,266$ ) dengan nilai kontribusi 0,9%. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa variabel kesepian memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dengan variabel distres psikologi terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*.

**Kata Kunci** : Periode *Empty nest*; *empty nest syndrome*; kesepian; distres psikologis; kepuasan hidup pada Ayah

## PENDAHULUAN

### Latar belakang

*Empty nest* merupakan salah satu tahapan dalam siklus kehidupan keluarga, dimana orangtua mengalami suatu perubahan baru berupa peristiwa *launching children* dan dimulai saat usia dewasa madya (Bassof, dalam Santrock, 2002; Glick, dalam Barber, 1989). Peristiwa tersebut dialami oleh orangtua dengan alasan anak meninggalkan rumah untuk tujuan bekerja, menikah, atau menuntut ilmu sehingga dianggap sebagai peristiwa normatif (Papalia, Olds, & Feldman, 2013). Selain itu, peristiwa tersebut juga dapat mempengaruhi kondisi kehidupan keluarga, dimana orangtua dituntut untuk terus mengembangkan diri dengan baik setelah anak

meninggalkan rumah sehingga mampu menghadapi berbagai hal saat periode *empty nest* (Carter & Mc Goldrick, 1980).

Menurut Harkins (dalam Raup & Myers, 1989) periode *empty nest* didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana anak telah tumbuh dewasa dan tidak lagi tinggal bersama orangtua. Umumnya, saat anak meninggalkan rumah orangtua akan merasa bangga, karena anaknya dianggap telah dewasa dan mandiri. Namun di sisi lain, kepergian anak dari rumah juga dapat menjadi sumber masalah bagi orangtua (Papalia, Olds, & Feldman, 2013). Masalah tersebut muncul akibat ketidakhadiran anak yang berdampak pada gejala psikologis dan krisis identitas pada orangtua (Bassof, dalam Santrock, 2002).

Periode *empty nest* kerap kali diangkat pada artikel psikologi populer. Sebagai contoh, situs *Psychology Today* memuat tentang definisi, gejala, faktor penyebab *empty nest*, hingga beberapa rekomendasi *treatment* yang dilakukan ([www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com)). Menurut Karen L. Fingerman seorang Profesor Psikolog dalam artikel “*An Empty Nest Can Promote Freedom, Improved Relationships*”, saat ini mulai banyak peneliti yang tertarik dengan kondisi psikologis orangtua saat periode *empty nest* (Clay, 2003).

Misalnya, dalam situs psikologi populer APA (*American Psychological Association*) membahas terkait dengan masih terdapat beberapa perdebatan kondisi orangtua pada periode *empty nest*. Selain itu, sudah mulai banyaknya para peneliti yang masih melakukan proses pembuktian dari adanya dampak periode *empty nest*, sehingga masih belum banyak publikasi terkait topik tersebut. Dengan demikian, periode *empty nest* yang merupakan salah satu tahapan dari siklus kehidupan keluarga dan mampu mempengaruhi banyak hal belum banyak ditemukan pada literatur-literatur di Indonesia, baik dalam sumber artikel terlebih lagi penelitian ilmiah.

Penelitian yang dilakukan oleh Lai (2002) menunjukkan hasil bahwa orangtua yang berada pada tahap *empty nest* umumnya merasakan beragam emosi. Berdasarkan pengalamannya emosi tersebut berupa emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif tersebut lebih seringkali dialami orangtua saat anak meninggalkan rumah, meliputi perasaan sedih, merasa kehilangan seseorang, menghadapi suatu perubahan, dan mencari dukungan. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh sulitnya orangtua berinteraksi dengan anak (Seiffe-Krenke, 2006). Terlebih adanya jarak geografis yang semakin jauh sehingga membuat dukungan anak terhadap orangtua akan semakin berkurang sehingga dampaknya dapat menimbulkan masalah psikologis atau yang sering disebut *empty nest syndrome* (Van Tilburg & Dykstra, 1995; Bassof, dalam Santrock, 2002).

*Empty nest syndrome* terjadi akibat orangtua tidak mampu mengatasi permasalahannya pada periode *empty nest* dengan baik (Bassof, dalam Santrock, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Liu dan Guo (2007) menunjukkan bahwa orangtua yang mengalami *empty nest syndrome* berkaitan dengan kondisi psikologis yang buruk sehingga dapat menimbulkan masalah kesehatan mental. *Empty nest syndrome* didefinisikan sebagai suatu gejala atau gangguan berupa perasaan depresi dan kesepian yang terjadi pada orangtua saat anak meninggalkan rumah (Mbaeze & Ukwandu, 2011). Perasaan kesepian ini pada dasarnya disertai afek negatif, yaitu munculnya perasaan cemas, depresi, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri, dan perasaan malu (Baron dan Byrne, 2005).

Perasaan kesepian orangtua saat mengalami *empty nest* menunjukkan level yang lebih tinggi dibandingkan gejala lainnya. Hal tersebut ditunjukkan dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Wu, Sun, Zhang, Tao, dan Cui (2010) bahwa sebesar

80,94% orangtua mengalami kesepian saat berada pada periode *empty nest*. Santrock (2002) mengatakan bahwa perasaan kesepian terjadi saat individu merasa tidak ada seorang pun yang mampu memahami dirinya dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak memiliki orang lain untuk berbagi pengalaman. Kesepian merupakan cerminan dari isolasi sosial yang dirasakan atau terbuang, sehingga dapat bersifat menyenangkan atau tidak menyenangkan (Masi, Hsi, Louise, & John, 2011).

Menurut Paul, Ayis, dan Ebrahim (2006) kesepian seringkali dianggap sebagai masalah yang serius dan erat kaitannya dengan depresi dan masalah besar lainnya, serta menjadi salah satu faktor risiko terjadinya gejala depresi. Beberapa penelitian menemukan bahwa tingkat kesepian yang tinggi berkaitan dengan tingkat depresi, kesejahteraan emosional, kesehatan fisik dan mental (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkey & Thisted, 2006; Hawkey & Cacioppo, 2010 dalam Ayalon, Ezra, & Palgi, 2013). Selain itu, hasil penelitian Beyaztas, Kurt dan Bolayir (2012) menemukan bahwa perasaan sepi orangtua juga erat kaitannya dengan perasaan tidak bahagia. Pada dasarnya, kesepian tersebut dapat berkurang apabila mendapatkan dukungan sosial dari teman atau tetangga, pasangan, terutama dukungan dari anak yang tinggal bersama, serta dengan meningkatkan perasaan kasih sayang (Chalise, Saito, Takahashi, & Kai, 2007).

Heikkinen dan Kauppinen (2004) mengatakan bahwa kesepian menyebabkan tingkat kesehatan yang rendah, kapasitas fungsional yang rendah, dan suatu perubahan negatif yang dapat memprediksi tingkat gejala depresi individu. Selain itu, kesepian juga dapat berpengaruh terhadap aspek kehidupan sosial dan bahkan kondisi kesehatan sekalipun (Hawkey, Browne, & Cacioppo, 2005). Hal tersebut menunjukkan bahwa kesepian berkaitan dengan distres psikologis. Hasil penelitian Paul, Ayis, dan Ebrahim (2006) menunjukkan bahwa perasaan sepi menjadi satu hal yang penting dalam menentukan distres psikologis. Individu yang mengalami perasaan sepi dan distres psikologis pada level tertinggi dapat berpengaruh terhadap tingkat masalah kesehatan individu

Kessler, Andrews, Colpe, dkk., (2002) mengatakan bahwa distres psikologis merupakan ketidakstabilan kondisi yang berdampak pada masalah ketidaknyamanan emosional, kognisi, perilaku, dan perasaan individu. Perasaan-perasaan tersebut berupa kecemasan, suasana hati depresi, kelelahan, dorongan untuk selalu bergerak tanpa istirahat, dan ketidakberhargaan diri individu. Menurut Potter (2007) secara konseptual distres psikologis dianggap sebagai respon kognitif dan perilaku afektif terhadap kejadian yang mengancam, serta dimanifestasikan pada gejala kecemasan dan depresi. Gejala tersebut merupakan salah satu bentuk perasaan negatif yang dialami oleh orangtua saat mengalami *empty nest syndrome*.

Perasaan kesepian dan distres psikologis yang mencakup perasaan negatif lainnya merupakan gejala *empty nest syndrome* yang dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental sehingga berpengaruh pula pada tingkat kepuasan hidup orangtua (Liu & Guo, 2007). Menurut Noroozian (2012), kepuasan hidup merupakan konsep yang penting dan menjadi suatu hal yang dibutuhkan bagi kehidupan individu. Bagi individu, kepuasan hidup menjadi tolok ukur untuk merasakan kebahagiaan dan memenuhi keinginan atas hidupnya (Purnama, Akhmad, & Hikmawati, 2009).

Berdasarkan penelusuran literatur terdapat inkonsistensi dari hasil penelitian mengenai kepuasan hidup pada orangtua. Menurut Iwatsuba (dalam Ozer, 2004) kepuasan hidup perempuan lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki saat memasuki usia tua. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suh, Koo, Lee, Jung, dan Choi (dalam Park, Lee, dan Yang, 2014) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu

laki-laki memiliki tingkat kepuasan yang lebih rendah dibandingkan perempuan. Di sisi lain, hasil penelitian Ozer (2004) tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara skor kepuasan hidup antara perempuan dan laki-laki di masa tua.

Sejalan dengan inkonsistensi hasil penelitian sebelumnya terkait perbedaan jenis kelamin, peneliti menemukan beberapa hasil penelitian yang mendukung bahwa perbedaan kondisi antara ayah dan ibu saat periode *empty nest*. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Mitchell dan Lovegreen (2009) gejala depresi dan kesepian pada saat periode *empty nest* lebih rentan dialami oleh ibu dibandingkan oleh ayah. Hal ini dilatarbelakangi oleh munculnya tekanan emosional berupa kekhawatiran pada kemampuan anak untuk mandiri, kesehatan anak, serta ibu memiliki kelekatan yang lebih kuat dibandingkan ayah (Mitchell & Lovegreen, 2009; Wardani, 2012). Di sisi lain, ayah juga memiliki perasaan yang tidak bahagia saat periode *empty nest* karena lebih cenderung memiliki keinginan untuk mengasuh dan keinginan untuk lebih ekspresif terhadap anak (Levinson, dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2013).

Perbedaan distress antara laki-laki dan perempuan juga cenderung menunjukkan level yang sama saat menghadapi faktor penyebab yang sama pula (Walters, McDonough, & Strohschein, 2002). Dalam hal, ini faktor penyebab yang dimaksud adalah ketidakhadiran anak di rumah orangtua. Namun, di sebagian besar negara, distress psikologis lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki (Caron & Liu, 2011). Hasil tersebut didasarkan atas perbedaan jenis kelamin yang menunjukkan hasil yang sama saat ibu mengalami periode *empty nest*. Pada umumnya, ibu akan lebih mengakui memiliki perasaan yang buruk saat anak meninggalkan rumah (Wardani, 2012).

Dari beberapa hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara ibu dan ayah terhadap pandangan terkait pengalaman yang dirasakan. Namun, hal tersebut dibantah oleh pernyataan yang diungkapkan oleh Solomon dan Levy (1982) bahwa tidak ada perbedaan perasaan antara seorang ibu ataupun ayah saat anak meninggalkan rumah mereka. Faktanya, banyak ayah yang merasa tidak bahagia, mengalamidistres, serta merasakan dampak pada kehidupan sehari-hari ayah. Dampak tersebut berupa perasaan ayah yang merasa tidak diperhatikan, kesepian, kurang bersemangat, dan menjadi kurang tegas di kehidupan keluarga (Solomon & Levy, 1982). Hanya saja, perasaan-perasaan ini tidak akan dirasakan secara langsung oleh ayah saat mengalami pengalaman negatif (Devries, Kerrick, & Oetlinger, 2008). Selain itu, Devries (dalam Clay, 2003) mengungkapkan bahwa sebenarnya ayah lebih cenderung mengalami masa-masa sulit saat anak meninggalkan rumah dibandingkan dengan ibu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *empty nest* mulai dialami oleh orangtua saat anak terakhir meninggalkan rumah dan saat menjelang usia 40 tahun. Masa ini dapat menimbulkan dampak berupa perasaan buruk, antara lain perasaan sepi dan distress psikologis. Kedua gejala tersebut merupakan aspek yang dapat menggambarkan *empty nest syndrome*. Perasaan-perasaan tersebut terjadi apabila orangtua mempersepsikan kepergian anak sebagai suatu hal yang negatif. Berdasarkan literatur sebelumnya, peristiwa *empty nest* telah banyak diuji dari sudut pandang ibu dan masih belum banyak yang menguji kondisi ayah saat berada pada *empty nest*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan studi terkait peranan kesepian dan distress psikologis pada Ayah saat mengalami periode *empty nest*.

Tujuan penelitian ini untuk:

1. Mengetahui apakah kesepian berkontribusi secara signifikan terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*?

2. Mengetahui apakah distres psikologis berkontribusi secara signifikan terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*?
3. Mengetahui apakah kesepian dan distres psikologis berkontribusi secara signifikan terhadap kepuasan ayah yang berada pada periode *empty nest*.

### **Kesepian**

Kesepian didefinisikan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dan terjadi ketika hubungan sosial yang diinginkan berkurang (Perlman & Peplau, 1982). Russell (1996) menyatakan bahwa kesepian merupakan kepribadian dinamis yang ada dalam diri individu dari sistem-sistem psikofisik yang dapat menentukan karakteristik berpikir dan perilaku. Selain itu, adanya keinginan individu terhadap kehidupan sosial dan lingkungannya, serta adanya perasaan depresi. Perasaan depresi ini merupakan salah satu gangguan perasaan yang ditandai dengan berpusat pada kegagalan, merasa tidak berharga, murung, sedih, dan tidak bersemangat.

Weiss (dalam Gierveld & Tilburg, 1999) mengemukakan bahwa terdapat dua bentuk perasaan kesepian berdasarkan kondisi sosial, yaitu kesepian emosional (*emotional loneliness*) dan kesepian sosial (*social loneliness*). Menurut Young (dalam Weiten & Lloyd, 2008) kesepian dibagi menjadi dua bentuk berdasarkan lamanya mengalami kesepian, yaitu *transient loneliness* dan *transitional loneliness*. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang menimbulkan perasaan kesepiannya seseorang. Faktor tersebut, antara lain tidak memiliki hubungan yang baik dengan seseorang, *self esteem*, perilaku interpersonal, dan perubahan dari apa yang diinginkan dalam suatu hubungan (Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002). Russell (1996) juga mengatakan bahwa terdapat tiga aspek dalam kesepian, antara lain *personality*, *social desirability*, dan depresi.

### **Distres Psikologis**

Mirowsky dan Ross (2003) mendefinisikan distres psikologis sebagai kondisi emosional yang dialami oleh seseorang dengan ditandai gejala depresi (kesedihan, keputusasaan) dan kecemasan. Menurut Barlow dan Durrand (2005), distres psikologis dianggap sebagai kondisi emosional yang melibatkan pandangan negatif tentang diri, orang lain dan lingkungan. Kedua gejala distres psikologis masing-masing memiliki dua bentuk yaitu, *mood* (kesedihan atau kekhawatiran) dan *malaise* (gejala-gejala fisik). Selain itu, Matthew (2000) juga mengatakan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi distres psikologis, yaitu faktor situasional dan faktor intrapersonal. Adapun Matthews (2000) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dampak psikologis saat seseorang mengalami distres. Dampak tersebut, antara lain penurunan performa, bias kognitif, dan gangguan klinis

### **Kepuasan Hidup**

Menurut George (dalam Krause, 2004) kepuasan hidup merupakan penilaian terhadap tujuan dan hasil sepanjang perjalanan hidup individu. Penilaian tersebut menjadi hal yang sangat penting bagi hidup individu, karena dari adanya penilaian ini individu dapat memaknai hidupnya hingga meninggal. Menurut Neugarten, Havighurst, dan Tobin (dalam Barrett dan Murk, 2009) kepuasan hidup merupakan istilah yang dapat mewakili lima komponen dan erat kaitannya dengan konstruk penyesuaian, moral, dan kesejahteraan psikologis. Kelima komponen tersebut, antara lain:

- a. *Zest vs apathy*  
Komponen ini berkaitan dengan antusiasme dari respon kehidupan individu secara umum dan keterlibatannya dalam berbagai aktivitas dan ide-ide.
- b. *Resolution vs fortitude*  
Komponen ini menilai bahwa individu bertanggungjawab atas dirinya. Individu menjalani hidupnya secara aktif dan menerima kejadian yang terjadi dengan lapang dada.
- c. *Congruence between desired vs achieved goals*  
Persepsi kesesuaian yang dimiliki individu antara apa yang diinginkan dan tujuan yang dicapai. Individu yang memiliki skor tinggi pada komponen ini akan merasa berhasil dengan tujuan-tujuan yang telah dicapainya. Sebaliknya, individu yang memiliki skor rendah merasa bahwa dirinya telah melewatkan kesempatan-kesempatan yang ada dalam hidupnya.
- d. *Self concept*  
Komponen ini melibatkan faktor emosional, fisik, dan intelektual. Individu yang memiliki konsep diri yang baik dari ketiga faktor tersebut akan merasa bangga dan merasa pantas untuk mendapatkan hal-hal yang positif dalam hidupnya.
- e. *Mood tone*  
Individu yang mendapatkan skor tinggi berkaitan dengan optimisme, kebahagiaan, dan mempunyai respon afektif yang positif terhadap lingkungan sekitar. Sebaliknya, bagi individu yang mendapatkan skor rendah mengalami perasaan depresi, marah, pesimis, sedih, dan sepi.

## **METODE**

Jumlah partisipan penelitian ini adalah 110 partisipan, namun hanya 104 sampel yang dapat dilakukan uji statistik. Karakteristik sampel pada penelitian ini adalah ayah yang berada pada tahap *empty nest*, yaitu tahapan dimana anak terakhir yang meninggalkan rumah karena alasan bekerja, menuntut ilmu, atau menikah. Tahap *empty nest* ini dimulai saat usia 40 tahun yang dilanjutkan dengan usia lanjut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan rancangan non eksperimental dengan desain penelitian asosiatif. Menurut Sugiyono (2011) penelitian asosiatif bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Pengujian hipotesis asosiatif dilakukan dengan tahapan awal, yaitu menguji koefisien korelasi antar variabel pada sampel yang digunakan.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik analisis jalur (*path analysis*) melalui SPSS for windows 16.0. Menurut Sugiyono (2013) analisis jalur merupakan pengembangan dari analisis regresi, sehingga analisis regresi dapat dikatakan sebagai bentuk khusus dari analisis jalur. Desain analisis jalur digunakan untuk menganalisis pola hubungan antar variabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh langsung dan tidak langsung variabel eksogen, yaitu variabel bebas terhadap variabel endogen, yaitu variabel terikat (Riduwan & Kuncoro, 2014).

## ANALISIS DAN HASIL

### Kategorisasi Variabel Kesenian

Pembuatan kategori pada variabel kesepian dilakukan dengan menggunakan penentuan skor minimum dan maksimum, sehingga didapat rentang skor dalam menentukan kategori skor. Kategori ini juga dibuat digunakan untuk membuat skor variabel kesepian menjadi lebih bermakna (Nisfianoor, 2009). Berikut kategori skor yang diperoleh dalam penelitian:

- Menentukan skor maksimum kesepian  

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimum} &= \text{skala tertinggi} \times \text{jumlah aitem} \\ &= 4 \times 20 \\ &= 80 \end{aligned}$$
- Menentukan skor minimum kesepian  

$$\begin{aligned} \text{Skor minimum} &= \text{skala terendah} \times \text{jumlah aitem} \\ &= 1 \times 20 \\ &= 20 \end{aligned}$$
- Menentukan rentang skor  

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{\text{Kategori}} \\ &= \frac{80 - 20}{2} = 30 \end{aligned}$$

Tabel 1 Hasil Kategorisasi Kesenian

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah (20-50)	94	90,4
Tinggi (51-80)	10	9,6

Berdasarkan hasil tabel di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian mengalami kesepian pada kategori rendah, yaitu 90,4%.

### Kategorisasi Variabel Distres Psikologis

Kategorisasi yang dilakukan pada variabel distres psikologis didasarkan atas jumlah kategori yang telah ditentukan pada alat ukur K10. Semakin tinggi jumlah skor pada distres psikologis, maka semakin tinggi pula distres psikologis seseorang. Berikut adalah hasil kategorisasi:

Tabel 2 Hasil Kategorisasi Distres Psikologis

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
10-19 (level baik)	23	22,1
20-24 (gangguan ringan)	43	41,3
25-29 (cenderung gangguan moderat)	27	26
30-50 (cenderung gangguan parah)	11	10,6

Berdasarkan hasil tabel di atas, ditemukan bahwa sebagian besar subjek penelitian menunjukkan distres psikologis yang berada pada kategori gangguan ringan, yaitu sebesar 41,3%.

### Kategorisasi Variabel Kepuasan Hidup

Pembuatan kategori pada variabel kepuasan hidup juga dilakukan dengan menggunakan penentuan skor minimum dan maksimum, sehingga didapat rentang skor dalam menentukan kategori skor. Berikut kategori skor yang diperoleh dalam penelitian:

- Menentukan skor maksimum kesepian  

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimum} &= \text{skala tertinggi} \times \text{jumlah aitem} \\ &= 6 \times 30 \\ &= 180 \end{aligned}$$
- Menentukan skor minimum kesepian  

$$\begin{aligned} \text{Skor minimum} &= \text{skala terendah} \times \text{jumlah aitem} \\ &= 1 \times 30 \\ &= 30 \end{aligned}$$
- Menentukan rentang skor  

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{\text{Kategori}} \\ &= \frac{180 - 30}{2} = 75 \end{aligned}$$

Tabel 3 Hasil Kategorisasi Kepuasan Hidup

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah (30-105)	8	7,7
Tinggi (106-180)	96	92,3

Berdasarkan hasil tabel di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori kepuasan hidup yang tinggi, yaitu sebesar 92,3%.

### ANALISIS HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik statistik regresi ganda dan analisis jalur (*path analysis*). Regresi ganda digunakan untuk mengetahui besar peranan kesepian dan distres psikologis terhadap kepuasan hidup. Teknik analisis jalur digunakan untuk memperluas analisis sebelumnya antar variabel kesepian, distres psikologis, dan kepuasan hidup. Selain itu, teknik tersebut juga digunakan untuk menguji besarnya kontribusi masing-masing variabel.

#### Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan menggunakan *SPSS for windows 16.0*. Sebuah data dinyatakan terdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu > 0.05 (Sugiyono, 2013).

Tabel 4 Tabel Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov Smirnov Test	
Kolmogorov-Smirnov Z	.389
Asymp. Sig. (2-tailed)	.998

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas regresi ditemukan nilai Kolmogorov sebesar 0.389. Nilai signifikansi berada pada koefisien 0.998. Nilai

signifikansi tersebut dapat dikatakan lebih besar dibandingkan dengan alpha ( $0.998 > 0.05$ ) yang membuktikan data residual berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Setelah uji normalitas dilakukan, maka tahapan selanjutnya adalah uji linearitas. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji linear *Pearson Product Moment* dengan menggunakan SPSS *for windows 16.0*. Hasil uji linearitas dilihat dari nilai sig (p) dengan ketentuan  $p < 0.05$ , yang artinya membentuk hubungan linear. Sementara itu, jika nilai  $p > 0.05$  artinya data tersebut tidak membentuk hubungan linear.

Tabel 5 Tabel Uji Linearitas

Variabel	F	Sig
Kesepian & Kepuasan Hidup	75.107	.000
Distres psikologis & Kepuasan Hidup	18.255	.000

Berdasarkan tabel di atas, skor kedua variabel menunjukkan nilai signifikansi  $< 0.05$ . Dengan kata lain, terdapat hubungan yang linear antara kesepian dan distres psikologis dengan kepuasan hidup.

### Peran Kesepian dan Distres Psikologis terhadap Kepuasan Hidup

Pada tahapan selanjutnya, peneliti melakukan uji hipotesis dengan teknik analisis regresi berganda menggunakan SPSS *for windows 16.0*. Berikut hasil dari uji hipotesis:

Tabel 6 Tabel Uji Hipotesis

Model		F	Sig
1	Regression	35.720	.000 <sup>b</sup>
	Residual		

b.Predictors: (Constant), PsychologicalDis, Kesepian

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang dihasilkan adalah 0.000 ( $p < 0.05$ ), sedangkan nilai F sebesar 35,720. Dengan kata lain, Ha3 diterima dan hipotesis nol (Ho3) ditolak. Artinya, kesepian dan distres psikologis secara simultan berkontribusi signifikan terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*. Selanjutnya peneliti melakukan uji regresi ganda. Berikut hasil dari uji regresi tersebut:

Tabel 7 Tabel Uji Regresi Ganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.644 <sup>a</sup>	.414	.403	13.783

a. Predictors: (Constant), PsychologicalDis, Kesepian

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa nilai R yang didapatkan yaitu 0.644. Nilai untuk *standar error of the estimate* adalah 13.783. Nilai *R square* yang didapatkan yaitu 0.414. Artinya peran variabel eksogen yaitu kesepian dan distres psikologis memiliki peranan sebesar 41.4% terhadap variabel endogen yaitu kepuasan hidup. Selanjutnya, didapatkan koefisien regresi sebagai berikut:

Tabel 8 Tabel Koefisien Regresi

Model		Sig	B	Beta	Persamaan Regresi
1	(Constant)	.000	188.291		$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$
	Kesepian	.000	-1.334	-.589	$Y = 188.291 - 1.334X_1$
	PsychoDis	.266	-.314	-.098	$- 0.314X_2$

Berdasarkan uji regresi ganda pada tabel di atas, didapatkan nilai konstanta (a), yaitu 188.291 yang menunjukkan bahwa jika tidak ada kesepian dan distres psikologis, maka kepuasan hidup mencapai angka 188.291. Sementara itu, nilai (-1.334) merupakan koefisien regresi yang menunjukkan setiap penambahan nilai 1 angka untuk kesepian maka terdapat penurunan kepuasan hidup sebesar 1.334. Sejalan dengan nilai (-0.314) yang merupakan koefisien regresi menunjukkan setiap penambahan nilai 1 angka untuk distres psikologis, maka terdapat penurunan kepuasan hidup sebesar 0.314.

### Pengujian Analisis Jalur (*Path Analysis*)

Setelah dilakukan uji regresi ganda, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian analisis jalur (*path analysis*). Dalam perhitungan analisis jalur langkah pertama yang dilakukan adalah mengetahui besaran korelasi variabel. Hasil perhitungan korelasi antara variabel tersebut menggunakan uji *Pearson Product Moment* dengan SPSS for windows 16.0. Berikut tabel hasil perhitungan korelasi antar variabel:

Tabel 9 Tabel Matriks Korelasi Antar Variabel

<i>Pearson Product Moment</i>	R	Sig
Kesepian & Distres psikologis	.498	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa korelasi antar variabel kesepian dan distres psikologis adalah 0.498. Dari nilai tersebut, dilihat bahwa terdapat hubungan positif antara variabel kesepian dan distres psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian seseorang maka semakin tinggi pula tingkat distres psikologis, begitu juga sebaliknya. Untuk dapat melihat koefisien jalur dapat diperoleh dari korelasi antar variabel kesepian dan distres psikologis terhadap kepuasan hidup.

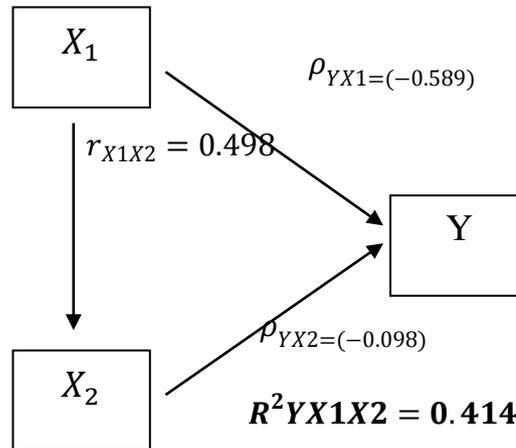
Tabel 10 Tabel Besaran Koefisien Jalur

Variabel	Koefisien Jalur	Sig
Kesepian	$\rho_{yx1} = (-.589)$	.000
Distres psikologis	$\rho_{yx2} = (-.098)$	.266

Berdasarkan tabel di atas, besaran koefisien jalur diperoleh dari hasil *Standardized Coefficient (Beta)* pada *Output SPSS for windows 16.0*. Hasil yang diperoleh pada kesepian terhadap kepuasan hidup adalah (-0.589) dan distres psikologis terhadap kepuasan hidup adalah (-0.098). Hasil kedua koefisien tersebut memiliki nilai yang negatif. Artinya, jika kesepian yang dirasakan oleh ayah tinggi maka tingkat kepuasan hidup akan berkurang. Begitu juga apabila ayah berada pada level distres psikologis yang tinggi, maka kepuasan hidup ayah akan berkurang. Berikut adalah koefisien jalur  $\epsilon$  (variabel di luar model):

$$\rho_{Y\varepsilon} = \sqrt{1 - R^2} = \sqrt{1 - 0.414} = 0.766$$

Setelah dilakukan perhitungan korelasi dan masing-masing koefisien jalur, maka diperoleh gambaran hubungan pengaruh kesepian ( $X_1$ ) dan distress psikologis ( $X_2$ ) terhadap kepuasan hidup (Y). Diagramnya adalah sebagai berikut:



Bagan 1 Diagram Jalur pengaruh  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y

Dengan demikian, diperoleh persamaan jalur :  $Y = (-0.589) X_1 + (-0.098) X_2 + \varepsilon$

### Pengaruh Secara Proporsional

Berikut adalah perhitungan dengan pengaruh secara langsung antara kesepian dan distress psikologis terhadap kepuasan ayah yang berada pada periode *empty nest*.

Tabel 11 Pengaruh Proporsional

Variabel	Koef Jalur	Langsung	Kontribusi Tidak langsung	Total	Bersama
		$(\rho_{YX1}) (\rho_{YX1})$	$(\rho_{YX1})(r_{X1X2})(\rho_{YX2})$		
X1	-0,589	$(-0.589) (-0.589)$ = 0.347	$(-0.589) (0.498) (-0.098)$ = 0.029	37,6%	0,376 atau 37,6%
X2	-0,098	$(-0.098) (-0.098)$ = 0.009	-	0,9%	-
$\varepsilon$	0,766	-	-	58,6%	-
X1 & X2	-	-	-	-	0,414 atau 41,4%

Berdasarkan perhitungan pada tabel di atas dapat ditemukan bahwa:

1. Besar kontribusi kesepian yang secara langsung berkontribusi terhadap kepuasan hidup adalah 0.347 atau 34.7%, dan besar kontribusi kesepian melalui hubungannya dengan distress psikologis adalah 0.029 atau 2.9%. Dengan demikian, jika besar kontribusi total digabungkan antara pengaruh langsung dan

- pengaruh melalui korelasi dapat menentukan perubahan nilai kontribusi kepuasan hidup sebesar 0.376 atau 37.6%
2. Besarnya kontribusi distres psikologis yang secara langsung berkontribusi terhadap kepuasan hidup adalah 0,009 atau 0.9%
  3. Selain adanya besaran kontribusi antara kesepian dan distres psikologis, terdapat juga besaran kontribusi secara proporsional dari variabel lain di luar variabel kesepian dan distres psikologis. Hal ini dinyatakan dalam bentuk  $\rho^2_{y\epsilon}$ , yaitu sebesar  $(0.766^2) = 0.586$  atau sebesar 58.6%

## DISKUSI

Berdasarkan hasil uji analisis data didapatkan bahwa kesepian dan distres psikologis secara simultan berkontribusi signifikan terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*. Hal tersebut dilihat dari nilai signifikansi  $p=0.000$  atau  $p < 0.05$  yang artinya Hipotesa Alternatif ketiga ( $H_{a3}$ ) diterima. Variabel kesepian dan distres psikologis berperan secara negatif terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*. Artinya, kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest* akan menurun jika ayah merasa kesepian dan mengalami distres psikologis. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan regresi ganda didapatkan bahwa kedua variabel, yaitu kesepian dan distres psikologis memiliki kontribusi dalam penurunan kepuasan hidup ayah sebesar 41.4%. Hal tersebut sejalan bahwa gejala yang berupa perasaan cemas, depresi dan kesepian dapat menyebabkan ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri, dan perasaan malu (Mbaeze & Ukwandu, 2011)

Hasil kontribusi kedua variabel dilanjutkan dengan melakukan uji analisis jalur (*path analysis*). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki nilai signifikansi ( $p=0,000$ ) dan memiliki kontribusi yang lebih besar daripada distres psikologis, yaitu 34,7%. Dengan kata lain, variabel kesepian dapat dikatakan berkontribusi secara signifikan terhadap variabel kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*, yang artinya  $H_{a1}$  diterima. Sementara itu, variabel distres psikologis memiliki nilai signifikansi ( $p=0,266$ ) dan memiliki kontribusi besaran terhadap kepuasan hidup ayah sebesar 0,9%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel distres psikologis tidak berkontribusi secara signifikan terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*, yang artinya ( $H_{o2}$ ) diterima. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Liu dan Guo (2008), dimana variabel kesepian memiliki peranan yang lebih besar terhadap kepuasan hidup orangtua yang berada pada periode *empty nest* dibandingkan variabel lainnya.

Pada populasi penelitian ini, jenis kesepian apabila dilihat pada kondisi sosial termasuk jenis kesepian emosional (Weiss, dalam Gierveld & Tilburg, 1999). Kesepian emosional tersebut muncul akibat kurangnya hubungan dekat dengan seseorang. Dalam hal ini, *empty nest* menunjukkan bahwa ketiadaan anak yang tinggal bersama dapat mempengaruhi kedekatan hubungan dengan anak yang meninggalkan rumah. Sementara itu, menurut Young (dalam Weiten & Lloyd, 2008) jenis kesepian pada populasi penelitian ini termasuk dalam jenis *transient loneliness*. Jenis kesepian tersebut terjadi apabila ayah sedang mengingat anak yang meninggalkan dirinya dari rumah. Jenis *transient loneliness* ini tergambarkan dalam tingkat kesepian ayah yang berada pada level rendah.

Menurut Matthew (2000) faktor kognitif merupakan salah satu faktor situasional yang melibatkan penilaian atau keyakinan diri yang mampu mempengaruhi distres psikologis seseorang. Dalam penelitian ini, penilaian atau

keyakinan diri yang dimiliki ayah cenderung bersifat positif sehingga mendukung pada tingkat distress yang ringan. Selain itu, adanya faktor intrapersonal terkait dengan ciri-ciri kepribadian seseorang yang dapat menentukan tingkat distress (Matthew, 2000). Hanya saja, penelitian ini tidak meneliti terkait dengan faktor intrapersonal sehingga tidak mampu terjawab dan menjadi salah satu kelemahan dalam penelitian ini.

Faktor lain yang diduga dapat berpengaruh bahwa distress psikologis tidak berperan secara signifikan adalah terkait dengan budaya, mengingat alat ukur yang digunakan oleh peneliti merupakan adaptasi yang telah digunakan di Barat. Berbeda dengan budaya Barat, budaya di Indonesia sendiri merupakan budaya yang kolektif. Menurut Hofstede dan Hofstede (2005) individu yang mengidentifikasi dirinya sebagai bagian kelompok kolektif lebih menunjukkan loyalitas dan perhatian satu sama lainnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan partisipan saat pengisian kuesioner bahwa dirinya masih terlibat dalam interaksi sosial dan mendapatkan dukungan psikologis dari keluarga serta teman terdekat. Tidak hanya itu, adanya budaya berkumpul bersama keluarga juga menjadi hal utama dalam mencegah munculnya distress saat memasuki usia lanjut. Hal tersebut masih terkait dengan budaya kolektif dalam keluarga bahwa individu diharapkan menunjukkan loyalitas dan perhatiannya terhadap keluarga terdekat (Hofstede & Hofstede, 2005).

Berdasarkan asumsi model jalur, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pada hasil penelitian ini menunjukkan hanya variabel kesepian yang paling berperan terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*. Dengan kata lain, dapat dikatakan pula bahwa asumsi model analisis jalur dalam penelitian ini ditolak. Adapun dengan hasil tersebut juga dapat dikatakan bahwa variabel distress psikologis kurang tepat jika dijadikan sebagai variabel moderator yang efektif pada populasi ayah yang berada pada periode *empty nest*.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pertanyaan penelitian dan hasil analisis dengan menggunakan regresi berganda menunjukkan bahwa terdapat peranan yang negatif pada variabel kesepian dan distress psikologis terhadap kepuasan hidup pada ayah yang berada di periode *empty nest*. Artinya, semakin tinggi ayah merasakan kesepian dan distress psikologis akibat anak meninggalkan rumah, maka semakin kecil kecenderungan ayah merasakan kepuasan hidup. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah ayah merasakan kesepian dan distress psikologis akibat anak meninggalkan rumah, maka semakin besar kecenderungan ayah merasakan kepuasan hidup. Selain itu, pada hasil regresi berganda juga menunjukkan adanya kontribusi secara simultan antara kesepian dan distress psikologis terhadap kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*, yaitu sebesar 41,4%.

Selanjutnya, hasil analisis jalur menunjukkan besaran kontribusi masing-masing variabel. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model yang diajukan peneliti sebelumnya tidak sejalan dengan hasil penelitian ini. Dengan kata lain, pada hasil perhitungan statistik menunjukkan hanya variabel kesepian yang memiliki besaran kontribusi secara signifikan dalam menurunkan tingkat kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*, yaitu sebesar 34,6%. Adapun besaran kontribusi yang diberikan oleh distress psikologis dalam menurunkan kepuasan hidup ayah yang berada pada periode *empty nest*, yaitu sebesar 0,9%.

### Saran Teoritis

Berikut adalah saran teoritis yang dapat diberikan peneliti dalam mempertimbangkan penelitian selanjutnya:

1. Diharapkan untuk mencoba variabel lain yang masih berkaitan dengan *empty nest syndrome* dan diasumsikan efektif sebagai variabel moderator sehingga mampu membuktikan gejala tersebut dapat berpengaruh pada kesejahteraan hidup ayah.
2. Jika menginginkan hasil yang lebih spesifik gejala-gejala *empty nest* yang dialami ayah, maka diharapkan untuk mempertimbangkan kembali karakteristik subjek dalam alasan anak saat *launching children*. Hal tersebut sebagai upaya untuk mengetahui perbedaan gambaran psikologis ayah saat anak meninggalkan rumah karena studi, bekerja, atau menikah.
3. Diharapkan untuk mampu mengontrol lebih lanjut dalam persebaran sampel sehingga tidak menimbulkan jumlah sampel yang tidak merata berdasarkan kategori usia dewasa madya dan dewasa akhir.
4. Diharapkan untuk mempertimbangkan terkait dengan faktor kepribadian ayah dengan melibatkannya sebagai aspek yang diteliti. Dengan demikian, dapat diketahui jenis kepribadian yang mampu mempengaruhi gejala *empty nest*.

### Saran Praktis

Berikut adalah saran praktis yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian:

1. Bagi setiap orangtua yang akan mengalami pada periode *empty nest*, diharapkan untuk melatih diri dengan meningkatkan rasa bersyukur sebagai upaya meningkatkan pula kesejahteraan psikologis. Hal ini didasarkan atas hasil penelitian bahwa dengan bersyukur mampu menurunkan perasaan-perasaan negatif.
2. Bagi orangtua yang berada pada periode *empty nest* agar meningkatkan kembali kemampuan untuk berinteraksi sosial dan bersosialisasi dengan lingkungan, atau dengan memiliki beberapa aktivitas sebagai pengalihan dari munculnya perasaan negatif.
3. Bagi orangtua, baik yang akan menghadapi periode *empty nest* atau yang telah berada pada periode *empty nest* untuk mulai menanamkan aspek religiusitas dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, seperti mendekatkan diri atau selalu melibatkan Allah SWT dalam setiap urusan umat-Nya.
4. Bagi anak yang meninggalkan rumah orangtua saat periode *empty nest*, diharapkan untuk tetap menjalin komunikasi dengan orangtua atau bahkan memiliki jadwal tertentu untuk bertemu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ayalon, L., Ezra, S. S., & Palgi, Y. (2013). Associations of loneliness in older married men and woman. *Aging & Mental Health*, Vol. 17, No.1, 33-39, <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2012.702725>.
- Barber, C. E. (1989). Transition to The Empty Nest. Dalam S. J. Bahr, *Aging and The Family* (hal. 15-32). Lexington: Lexington Books.
- Barlow, D., & Durrand, V. (2005). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.

- Barret, A. J., & Murk, P. J. (2009). Life Satisfaction Index for the Third Age- Short Form (LSITA-SF): An improved and briefer measure of successful aging. *Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, Community, and Extension Education*. Chicago: Northeastern Illinois University
- Beyaztas, F. Y., Kurt, G., & Bolayir, E. (2012). Life satisfaction level of elderly people: A field study in Sivas, Turkey. *Journal of Pakistan Medical Association* , 62: 221.
- Caron, J., & Liu, A. (2011). Factor associated with psychological distress in the Canadian population: A comparison of low-income and non low-income sub-groups. *Community Mental Health Journal* , no. 47 (3): 318-330. Doi: 10.1007/s10597-010-9306-4.
- Carter, E. A., & Mc Goldrick, M. (1980). *The Family Life Cycle: A Frame Work For Family Therapy*. New York: Gardner Press.
- Chalise, H. N., Saito, T., Takahashi, M., & Kai, I. (2007). Relationship specialization amongst sources and receivers of social support and its correlations with loneliness and subjective well-being: A cross sectional study of Nepalese older adult. *Archives of Gerontology Geriatrics* , 44 (3), 299-314.
- Devries, H., Kerrick, S., & Oetlinger, M. (2008). Satisfaction and regrets of midlife parents: A qualitative analysis. *Journal of Adult Development* , 14 (1), 6-15.
- Hawkey, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can i connect thee? Let me count the ways. *Psychological Science* , 16 (10): 798-804.
- Heikkinen, R., & Kauppinen, M. (2004). Depressive symptoms in late life: A 10 years follow-up. *Archives of Gerontology and Geriatrics* , 38, 239-250.
- Hofstede, G., & Hofstede, G.j. (2005). *Cultures and Organizations: Software of the Mind*. New York: Mc Graw Hill.
- Kessler, R.C., Andrews, G.G., Colpe, L. J., dkk., . (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine: A Journal of Research in Psychiatry and The Allied Sciences* , 32, 959-976. doi: 10.1017/S0033291702006074.
- Lai, H. L. (2002). Transition to the empty nest: A phenomenological study. *Tzu Chi Nursing Journal* , 1 (8): 88-94.
- Liu, L. J., & Guo, Q. (2007). Loneliness and health-related quality of life for the empty nelderly in the rural area of a mountainous county in China. *Quality of Life research* , 16, 1275-1280.
- Matthew, G. (2000). *Distress Fink (ed) in Encyclopedia of Stress. Volume 1 (A-D)*. New York: Academic Press.
- Mbaeze, I. C., & Ukwandu, E. (2011). Empty-nest syndrome, gender, and family size as predictors of aged adjustment pattern. *Pakistan Journal of Social Science* , 8 (4): 166-171.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. . (2003). *Social Cause of Psychological Distress*. New York: Aldine de Gruyter.
- Mitchell, B. A., & Lovegreen, L. D. (2009). The empty nest syndrome in midlife families: A multimethod exploration of parental gender differences and cultural dynamics. *Journal of Family Issues*, , 30, 1651-1670.
- Nisfianoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern Ilmu Sosial*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Noroozian, M. (2012). the elderly population in Iran: an ever growing concern in the health system. *Irania journal of psychiatry and behavioral sciences* , 6 (2), 1.

- Noroozian, M. (2012). The erderly population in Iran: An ever growing concern in the health system. *Irania journal of psychiatry and behavioral sciences* , 6 (2), 1.
- Ozer, M. (2004). A study on the life satisfaction of erderly individuals living in family environment and nursing homes. *Turkish J Geriatric* , 7:6-33.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Persada.
- Park, H J., Lee, D. G., & Yang, N. M. (2014). Life satisfaction in middle aged Koreans: Mediating effects of domain spesific self esteem satisfaction and sex differences. *Psychological Reports: Mental & Physical Health* , Doi. 10.2466/07.10.PR0.115c11z4.
- Paul, C., Ayis, A., & Ebrahim, S. (2006). Psychological distress, loneliness, and disabilty in old age. *Psychology, Health, & Medicine* , 11 (2): 221-232, DOI: 10.1080/13548500500262945.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Pevalin, D. J. (2000). Multiple application of the GHQ-12 in a general population sample: an investigation of long term retest effects. *Social Psychiatry an Psychiatry Epidemiology* , no. 35:508-512.
- Potter, P. J. (2007). Breast biopsy and distress: Feasibility of testing a Reiki intervention. *Journal of Holistic Nursing* , 25 (4), 238-248.
- Raup, J. L., & Myers, J. E. (1989). The empty nest syndrome: myth or reality. *Journal of Counseling and Development* , Vol. 68, 180-183.
- Riduwan & Kuncoro, E. A. (2014). *Cara Menggunakan dan Memakai Path Analysis*. Bandung: Alfabeta.
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Aessment* , 66 (1), 20-40.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Jilid II)*. Jakarta: Erlangga .
- Seiffe-Krenke, I. (2006). Leaving home or still in the nest? Parent-child relationship and psychological health as predictors of different leaving home patterns. *Development Psychology* , 42 (5), 864-876.
- Solomon, K., & Levy, N. B. (1982). *Men in Transition: Theory and Therapy*. New York: Plenum Press.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk Penelitian* . Bandung: Alfabeta .
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian* . Bandung: Alfabeta .
- Walters, V. P., Mc Donough, & Strohschein, L. (2002). The influence of work, household structure and social, personal and material resources on gender differences in health: An analysis of the 1994 Canadian National Population Health Survey. *Social Sciences and Medicines* , no. 54:677-692.
- Wu, Z. Q., Sun, L., Sun, Y. H., Zhang, X. J., Tao, F. B., & Cui, G. H. (2010). Correlation between loneliness and social relationship among empty nest erderly in Anhui rural area, China. *Journal Aging & Mental Health* , Vol. 14, No. 1, 108-112. DOI: 10.1080/13607860903228796.

#### **Sumber dari Internet dan Web**

- Clay, R. A. (2003). *Empty Nest can Promote Freeddom, Improved Relationship*. Diperoleh pada tanggal 15 Mei 2017 daripada <https://www.apa.org/monitor/apro3/pluses.aspx>

*Unknown.* (\_\_\_). *Empty Nest Syndrome*. Diperoleh pada tanggal 15 Mei 2017  
dari pada <https://www.psychologytoday.com/conditions/empty-nest-syndrome>