

Perbedaan Tingkat Stres Ditinjau Dari *Empty Nest Syndrome* Dan Status Ibu

PERBEDAAN TINGKAT STRES DITINJAU DARI *EMPTY NEST SYNDROME* DAN STATUS IBU

Putri Lila Utami

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, poetrynice02@gmail.com

Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, cupid_kiky@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menguji perbedaan tingkat stres ditinjau dari status ibu dan tingkat *empty nest syndrome*, serta menguji pengaruh antara interaksi tingkat *empty nest syndrome* dan status ibu terhadap tingkat stres. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian komparatif. Sampel adalah ibu rumah tangga dan ibu bekerja berjumlah 60 orang yang berdomisili di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya, Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling*. Data diambil menggunakan skala tingkat stres dan skala *empty nest syndrome* dengan metode skala *likert*. Analisis data menggunakan teknik analisis varian 2 jalur dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 17.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari status ibu ($p=0,000$), terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari tingkat *empty nest syndrome* ($p=0,002$), dan interaksi status ibu dengan *empty nest syndrome* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres ($p=0,625$). Berdasarkan status ibu, ibu rumah tangga memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada ibu bekerja. Berdasarkan tingkat *empty nest syndrome*, tingkat *empty nest syndrome* tinggi cenderung menyebabkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada tingkat *empty nest syndrome* rendah.

Kata Kunci: Tingkat Stres, *Empty Nest Syndrome*, Status Ibu

Abstract

The purpose of this study was to examine the difference the level of stress between working mothers and non working ones with different level of empty nest syndrome, and to test the interaction effect between the level of empty nest syndrome and status of mother on the level of stress. This research combined a quantitative approach and comparative research methods. Sample collected was working mothers and non working ones amount to 60 people who live in kelurahan Dukuh Kupang Surabaya. It was taken by purposive sampling technique. Data was collected with the level of stress scale and the level of empty nest syndrome scale with likert scale. Data analysis were performed using Two Path Analysis of Variance with the help of computer program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) version 17.0 for Windows. The result shows there are difference the level of stress between working mothers and non working ones ($p=0,000$), with different level of empty nest syndrome ($p=0,002$), and interaction between status of mother with empty nest syndrome does not have a significant influence on the level of stress in kelurahan Dukuh Kupang Surabaya ($p=0,625$). Based on status of mothers, non working mothers have the level of stres higher than working mothers. Based on the level of empty nest syndrome, the high level of empty nest syndrome can cause stress higher than the low level of empty nest syndrome.

Key words: Level of Stress, *Empty Nest Syndrome*, Status of Mother

PENDAHULUAN

Permasalahan Penelitian

Istilah stres tidak akan lepas dari kehidupan manusia karena ketika manusia hidup, mereka tidak akan terlepas dari masalah. Stres merupakan suatu respon yang ditunjukkan oleh individu ketika ia merasa terancam atau tertekan akan keadaan atau lingkungan sekitarnya (Santrock, 2002a:301-302). Stres dapat terjadi pada siapa saja, dari masa bayi hingga masa lanjut usia. Setiap individu dapat mengalami stres, baik wanita maupun pria. Namun, potensi untuk mengalami stres antara wanita dengan pria tidaklah sama.

Menurut survey yang dilakukan oleh *Institute Health Service* di Amerika Serikat menemukan bahwa 22,9% wanita mengatakan bahwa mereka mengalami depresi selama hidup mereka daripada 13,1% pria mengatakan merasakan hal serupa (Nurlaila, 2011). Berdasarkan survey tersebut dapat diketahui bahwa wanita berpotensi cenderung lebih tinggi dalam mengalami stres.

Wanita pada saat memasuki fase perkembangan dewasa awal hingga madya akan menghadapi suatu konflik peran dimana mereka akan menjadi ibu rumah tangga seutuhnya atau akan menjadi ibu rumah tangga yang juga bekerja. Kedua peran tersebut masing-masing berpotensi untuk mengalami stres. Namun menurut

sebuah riset dari Amerika Serikat yang mengatakan bahwa sebanyak 41% ibu rumah tangga mengalami tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi daripada wanita karir yang juga menjadi seorang ibu (Yulistara, 2013).

Stres dapat terjadi pada tiap tahap perkembangan manusia, salah satunya adalah tahap dewasa madya. Krisis yang sering dijumpai pada fase perkembangan dewasa madya adalah peristiwa saat anak mulai meninggalkan rumah untuk menjalankan kehidupan yang lebih mandiri. Peristiwa tersebut umumnya memberi dampak pada orang tua berupa perasaan kekosongan dan kesedihan. Kepergian anak dari keluarga membawa perasaan kosong pada orang tua karena sebelum anak meninggalkan keluarga, orang tua memperoleh banyak kepuasan yang berasal dari seorang anak (Santrock, 2002b:162). Krisis tersebut dinamakan *empty nest syndrome*. Menurut Shakya (2009), *empty nest syndrome* merupakan perasaan umum yang berupa kesepian maupun kesedihan yang dialami oleh orang tua ketika anak-anak mereka telah meninggalkan rumah.

Menurut Kelleher (dalam Hui-Ling, 2002), *empty nest syndrome* merupakan faktor yang mempengaruhi kehidupan dan kesehatan dewasa madya karena diasumsikan *empty nest syndrome* tersebut dapat menyebabkan stres dan depresi. Hal ini disebabkan orang tua menghadapi proses penyesuaian diri baru karena ketidakseimbangan akibat ketidakadaan anak di rumah (Bassoff dalam Santrock, 2002a:162).

Secara umum *empty nest syndrome* ini kebanyakan dialami oleh para ibu daripada para ayah. Wardani (2012) mengatakan bahwa para ibu mengakui memiliki perasaan yang lebih buruk daripada para ayah ketika anak-anak mulai meninggalkan rumah. Hal ini dikarenakan seorang ibu mempunyai kelekatan yang kuat terhadap anaknya sebab hampir sebagian besar waktu seorang anak, ketika masa bayi hingga masa remaja, dihabiskan bersama sosok ibu. Keinginan seorang anak untuk memiliki kehidupan yang mandiri membuat peran seorang ibu kepada anaknya menjadi berkurang. Hal ini menyebabkan seorang ibu tidak dapat melakukan rutinitas yang biasa dilakukan kepada anaknya. Rutinitas yang biasa dilakukan kepada anaknya tiba-tiba harus terhenti sehingga menyebabkan timbulnya perasaan kosong serta rindu pada anak yang selama ini dirawatnya dan menjadi tanggung jawabnya.

Setiap peristiwa pasti akan menimbulkan berbagai dampak, baik itu dampak negatif maupun dampak positif. Begitu juga dengan *empty nest syndrome*, selain membawa dampak negatif, yaitu berupa perasaan kesepian dan kekosongan, *empty nest syndrome* juga dapat membawa dampak positif bagi yang mengalaminya. Santrock (2002b:162) mengatakan bahwa tidak semua ibu yang mengalami *empty nest syndrome*

mendapatkan dampak yang negatif. *Empty nest syndrome* dapat pula membawa dampak yang positif bagi ibu.

Beberapa dampak positif yang dapat dialami oleh ibu-ibu khususnya pada ibu yang bekerja, antara lain mereka dapat melanjutkan karir serta pendidikannya dengan cara mengikuti kursus keterampilan atau melanjutkan pekerjaan mereka yang dahulu ditinggalkan karena harus merawat anak, mereka dapat menekuni hobi kesukaan, serta mereka lebih bebas melakukan kegiatan apapun. Dampak positif *empty nest syndrome* tersebut juga dapat dirasakan oleh ibu rumah tangga berupa adanya keintiman dan kepuasan pernikahan antara ayah dengan ibu. Hal ini disebabkan karena ketidakadaan seorang anak menyebabkan mereka mempunyai waktu yang lebih banyak untuk dihabiskan bersama sehingga menimbulkan kepuasan pernikahan.

Setiap ibu, baik ibu bekerja maupun ibu rumah tangga, memiliki respon yang berbeda-beda terhadap *empty nest syndrome* dan juga terhadap stres. Adanya perbedaan respon tersebut menyebabkan penelitian ini merumuskan permasalahan yang hendak dijawab dalam penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari tingkat *empty nest syndrome* pada ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya?; Apakah terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari status ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya?; Apakah terdapat pengaruh antara interaksi tingkat *empty nest syndrome* dan status ibu terhadap tingkat stres pada ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya?”.

Tujuan Penelitian

Dalam suatu penelitian terdapat suatu tujuan yang hendak dicapai. Penelitian ini mempunyai beberapa tujuan, yaitu Untuk menguji perbedaan tingkat stres ditinjau dari tingkat *empty nest syndrome* pada ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya; untuk menguji perbedaan tingkat stres ditinjau dari status ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya; untuk menguji pengaruh antara interaksi tingkat *empty nest syndrome* dan status ibu terhadap tingkat stres pada ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya.

Kajian Teoritik

Tingkat Stres

Markam (2008:35) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut. Selain berasal dari ketidakmampuan individu dalam dalam mengatasi beban permasalahan yang dirasakan, stres dapat juga terjadi karena adanya konflik kebutuhan atau konflik tujuan yang mana dalam konflik tersebut terdapat suatu nilai ganda bagi seorang individu.

Selain itu, menurut Nevid, et al (2005:135), stres dalam psikologi menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami oleh individu atau organisme agar dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar.

Selain itu Santrock juga ikut berpendapat mengenai stres. Menurut Santrock (2003:557), stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping stress*). Stres terjadi apabila individu tersebut merasa terancam dan terganggu oleh stimulus dari lingkungan.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa stres merupakan suatu respon atau reaksi seseorang apabila dihadapkan pada situasi atau kondisi yang mengancam atau memberikan tekanan baik secara fisik maupun psikis yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Vlisides, Eddy dan Mozie (Rice dalam Mumtahannah, 2006) secara umum gejala stres dapat diidentifikasi ke dalam 4 tipe. Gejala-gejala tersebut antara lain:

- a. Gejala perilaku, yang ditunjukkan dengan penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman dan keluarga, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, dan menurunnya produktivitas.
- b. Gejala emosi, yang ditunjukkan dengan kecemasan, ketakutan, cepat marah, perasaan yang tidak menentu dan tidak terkontrol, kehilangan semangat kerja dan penurunan kepuasan kerja.
- c. Gejala kognitif, yang ditunjukkan dengan kehilangan motivasi dan konsentrasi, sering lupa, kesalahan persepsi, kebingungan, terjadi pengurangan daya tahan tubuh dalam membuat keputusan, mengasihani diri sendiri, lemah dalam menyelesaikan masalah, dan kehilangan harapan.
- d. Gejala fisik, yang ditunjukkan dengan kelelahan secara fisik, keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit punggung, ketegangan otot yang ditandai gemeteran dan kekejangan, percepatan denyut jantung dan hipertensi.

Empty Nest Syndrome

Menurut Shakya (2009), *empty nest syndrome* merupakan perasaan umum yang berupa kesepian maupun kesedihan yang dialami oleh orang tua ketika anak-anak mereka telah meninggalkan rumah. Perasaan kesepian dan kesedihan tersebut timbul karena berkurangnya intensitas orang tua untuk bertemu dengan anaknya.

Menurut Mbaeze & Ukwandu (2011), *empty nest syndrome* merupakan suatu gangguan patologis yang muncul ketika anak-anak telah tumbuh menjadi dewasa dan kemudian meninggalkan rumah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan *empty nest syndrome* merupakan istilah klinis yang digunakan untuk menggambarkan perasaan kesepian dan kesedihan orang tua saat anak meninggalkan rumah untuk beberapa alasan seperti, bekerja, menikah, atau melanjutkan pendidikan.

Mbaeze & Ukwandu (2011) berpendapat bahwa fase *empty nest syndrome* memiliki beberapa gejala yang pada umumnya tampak saat fase tersebut dialami oleh orang tua. Gejala-gejala tersebut, antara lain:

- a. Perasaan kehilangan. Perasaan tersebut hadir ketika orang tua tidak dapat lagi menjalankan perannya untuk menjaga dan memelihara anaknya disebabkan anak tersebut sudah tidak lagi tinggal serumah dengan mereka. Perasaan kehilangan tersebut terjadi umumnya pada orang tua yang hubungannya sangat dekat dengan anaknya.
- b. Mengalami kesedihan. Kesedihan yang dialami orang tua pada saat mengalami *empty nest syndrome* dapat merupakan gabungan dari beberapa peristiwa hidup yang lain, seperti *menopause*, masa pensiun, dan sebagainya.
- c. Kekosongan dalam kehidupan individu. Individu pada saat mengalami *empty nest syndrome* akan merasakan kekosongan dalam hidupnya. Kekosongan dalam hal ini disebabkan oleh berkurangnya kegiatan atau rutinitas, anak yang telah mampu hidup secara independen, serta masalah-masalah yang dihadapi oleh keluarga.

Ibu Bekerja

Menurut Subhan (2004:5), wanita karir atau ibu yang bekerja dapat diartikan sebagai seorang wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi, seperti kegiatan usaha atau perkantoran.

Menurut Ispriyanti (2012), wanita karir adalah wanita yang mempergunakan waktunya untuk bekerja baik di dalam rumah maupun di luar rumah dengan tujuan memperoleh pendapatan yang akan dipergunakan bagi kebutuhan keluarga.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, maka pengertian dari ibu yang bekerja adalah wanita yang tidak hanya berkecimpung dalam kegiatan domestik rumah tangga melainkan juga bekerja dalam suatu instansi, baik negeri maupun swasta, atau kegiatan wirausaha yang tujuannya untuk memperoleh pendapatan yang akan dipergunakan bagi kebutuhan keluarga.

Ibu Rumah Tangga

Menurut Ananda (2013), ibu rumah tangga adalah wanita yang hanya lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah tanpa terikat pekerjaan di luar rumah.

Selain itu, Kartono (1990:22) pun juga berpendapat bahwa ibu rumah tangga adalah individu dalam keluarga yang berperan dalam kegiatan melayani, seperti mendidik, mengatur, mengurus untuk dinikmati orang lain atau bersama-sama untuk dinikmati orang lain.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga adalah wanita yang bertugas untuk mengurus hal-hal yang berkaitan dengan rumah tangga dan menghabiskan waktunya untuk mengurus rumah tangga secara rutin dan terus-menerus.

METODE

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian komparatif. Menurut Sugiyono (2011:36), penelitian komparatif adalah penelitian yang bersifat membandingkan variabel satu dengan variabel yang lain. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu *empty nest syndrome* sebagai variabel X1, status ibu sebagai variabel X2, dan tingkat stres sebagai variabel Y.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita, baik ibu yang bekerja maupun ibu rumah tangga, yang berusia antara 35 hingga 55 tahun yang tidak tinggal dengan anaknya lagi dan berdomisili di wilayah kecamatan Dukuh Pakis Surabaya.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan sampel ibu bekerja dan ibu rumah tangga di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya. Karakteristik dari sampel, antara lain:

- Wanita.
- Berusia antara 35 hingga 55 tahun.
- Berdomisil di wilayah kelurahan Dukuh Kupang Surabaya.
- Saat ini tidak tinggal serumah dengan anak

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang. Penelitian ini menggunakan dua kelompok sampel, yaitu kelompok ibu bekerja dengan kelompok ibu rumah tangga yang mana masing-masing anggota kelompok berjumlah 30 orang. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Roscoe (dalam Sugiyono, 2009:91), yaitu bila sampel dibagi menjadi kategori-kategori maka jumlah anggota sampel setiap kategori berjumlah minimal 30 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan sumber data primer. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan sumber data primer dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala tingkat stres dan skala *empty nest syndrome*.

Alat ukur yang digunakan adalah skala tingkat stres yang menganut konsep dari Vlisides, Eddy dan Mozie (Rice dalam Mumtahinnah, 2006) mengenai gejala-gejala stres sedangkan alat ukur yang digunakan adalah skala *empty nest syndrome* menganut konsep dari Mbaeze & Ukwandu (2011) mengenai gejala-gejala *empty nest syndrome*. Metode penskalaan yang digunakan adalah metode skala *likert* dengan skor antara 1 sampai dengan 4, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Teknik Analisis Data.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis varian 2 jalur. Teknik analisis varian 2 jalur adalah teknik statistik parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan antara kelompok-kelompok data yang berasal dari dua variabel bebas atau lebih (Winarsunu, 2009:107)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis dengan menggunakan teknik analisis varian 2 jalur, diperoleh hasil analisis data berupa tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Varian 2 Jalur

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Tingkat_stres

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	4766.869 ^a	3	1588.956	7.886	.000
Intercept	770780.198	1	770780.198	3825.309	.000
Status_ibu	3168.016	1	3168.016	15.723	.000
Empty_nest	2078.961	1	2078.961	10.318	.002
Status_ibu * Empty_nest	48.801	1	48.801	.242	.625
Error	11283.714	56	201.495		
Total	808401.000	60			
Corrected Total	16050.583	59			

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa nilai signifikan pada variabel status ibu sebesar 0,000. Hal tersebut memiliki arti bahwa terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari status ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya. Nilai signifikan pada variabel *empty nest syndrome* sebesar 0,002. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari tingkat *empty nest syndrome*, yaitu antara tingkat *empty nest syndrome* rendah dengan tingkat *empty nest syndrome* tinggi pada ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya. Nilai signifikan untuk interaksi antara *empty nest syndrome* sebesar 0,625. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa interaksi status ibu dengan *empty nest syndrome* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya.

Pembahasan

Tabel 1 telah memaparkan hasil penelitian yang diperoleh melalui uji analisa data dengan menggunakan teknik analisis varian 2 jalur. Berikut adalah tabel-tabel yang mendukung hasil penelitian pada tabel 1, antara lain:

Tabel 2. Hasil Deskriptif Variabel Status Ibu

2. Status_ibu

Dependent Variable: Tingkat_stres

Status_ibu	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
ibu bekerja	107.292	2.645	101.993	112.590
ibu rumah tangga	121.991	2.597	116.788	127.194

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa tingkat stres pada ibu rumah tangga lebih tinggi daripada ibu bekerja. Hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah rendahnya *self esteem*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Marissa Rizky Ananda (2013), yang mana *self esteem* yang dimiliki oleh ibu bekerja lebih tinggi daripada *self esteem* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga. Kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri maupun pada kegiatan yang telah dilakukan dapat menyebabkan rendahnya konsep diri dari individu tersebut. Konsep diri yang rendah memberikan dampak bagi individu, salah satunya adalah munculnya stres.

Tabel 3. Hasil Deskriptif Variabel *Empty Nest Syndrome*

3. Empty_nest

Dependent Variable: Tingkat_stres

Empty_nest	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Rendah	108.688	2.710	103.258	114.117
Tinggi	120.595	2.529	115.529	125.662

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa tingkat *empty nest syndrome* yang tinggi cenderung lebih besar untuk menyebabkan stres daripada tingkat *empty nest syndrome* rendah. Menurut Shakya (2009), *empty nest syndrome* merupakan perasaan umum yang berupa kesepian maupun kesedihan yang dialami oleh orang tua ketika anak-anak mereka telah meninggalkan rumah. Semakin tinggi rasa kesepian dan kesedihan yang dialami oleh orang tua saat anak-anak telah meninggalkan rumah, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh orang tua tersebut karena perasaan seperti kesepian dan kesedihan dapat dengan mudah memicu stres.

Tabel 4. Hasil Deskriptif Interaksi Antara Status Ibu dan *Empty Nest Syndrome*

4. Status_ibu * Empty_nest

Dependent Variable: Tingkat_stres

Status_ibu	Empty_nest	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
ibu bekerja	rendah	102.250	4.098	94.041	110.459
	tinggi	112.333	3.346	105.631	119.036
ibu rumah tangga	rendah	115.125	3.549	108.016	122.234
	tinggi	128.857	3.794	121.257	136.457

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa Ibu rumah tangga yang memiliki tingkat *empty nest syndrome* tinggi cenderung berpotensi mengalami stres lebih tinggi daripada ibu bekerja yang memiliki tingkat *empty nest syndrome* tinggi. Hal tersebut disebabkan karena *self esteem* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga cenderung lebih rendah dibandingkan dengan ibu bekerja. Kurangnya *self esteem* mengakibatkan rendahnya konsep diri seorang individu. Rendahnya konsep diri seorang individu, khususnya seorang ibu, dapat memberikan

dampak, yaitu tingginya tingkat *empty nest syndrome* pada individu tersebut. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dyah Ika Ari Susanti (2008) tentang “Hubungan Konsep Diri terhadap Kecenderungan *Empty Nest Syndrome* Pada Ibu Rumah Tangga Usia Dewasa Madya”. Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil yang menyatakan adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara konsep diri dengan kecenderungan *empty nest syndrome*. Hal ini berarti semakin positif konsep diri seseorang maka kecenderungan *empty nest syndrome* lebih rendah. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri seseorang maka kecenderungan *empty nest syndrome* lebih tinggi. Menurut Kelleher (dalam Hui-Ling, 2002), *empty nest syndrome* merupakan faktor yang mempengaruhi kehidupan dan kesehatan dewasa madya karena diasumsikan *empty nest syndrome* tersebut dapat menyebabkan stres dan depresi

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari status ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya ($p=0,000$), terdapat perbedaan tingkat stres ditinjau dari tingkat *empty nest syndrome* pada ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya ($p=0,002$), dan interaksi status ibu dengan *empty nest syndrome* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada ibu di kelurahan Dukuh Kupang Surabaya ($p=0,625$).

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh beberapa saran bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini, antara lain:

1. Bagi ibu rumah tangga

Umumnya yang menyebabkan stres pada ibu rumah tangga adalah aktivitas yang statis dan monoton, serta *reinforcement* yang mereka peroleh kurang nyata. Saran yang diberikan pada ibu rumah tangga untuk mengurangi stres yang dialami adalah mengikuti kegiatan-kegiatan di luar rumah, seperti arisan, kegiatan-kegiatan sosial, atau acara perkumpulan yang diikuti oleh para ibu lainnya. Aktivitas tersebut secara tidak langsung dapat memberikan *reinforcement* bagi ibu rumah tangga berupa relasi-relasi baru yang memungkinkan mereka untuk melakukan *coping stress*.

Meminimalisir efek yang ditimbulkan oleh *empty nest syndrome* dapat dilakukan dengan cara mempersiapkan sedini mungkin kondisi psikis orang tua, khusus ibu, dengan cara membangun kemandirian anak sejak dini. Hal tersebut dilakukan agar orang tua, khususnya ibu, dapat menyesuaikan diri sejak awal saat anak telah dapat

mengurus dirinya sendiri. Selain mempersiapkan kondisi psikis untuk menghadapi krisis *empty nest syndrome*, orang tua diharapkan dapat mengenal dan mengetahui seberapa besar kemampuan dan kapasitas anak untuk hidup mandiri. Hal tersebut dilakukan agar orang tua dapat membangun kepercayaan pada anak saat menjalani kehidupan yang lebih mandiri sehingga rasa cemas atau khawatir pada anak dapat diminimalisir.

2. Bagi Ibu Bekerja

Stres yang dialami oleh ibu bekerja disebabkan karena padatnya jadwal di dalam maupun di luar rumah yang dijalani oleh ibu bekerja. Saran yang dapat diberikan untuk ibu bekerja adalah mereka dapat mengatur dan menyeimbangkan jadwal mereka antara jadwal di lingkungan tempat kerja dan jadwal untuk mengatur urusan domestik rumah tangga. Selain menyeimbangkan jadwal antara pekerjaan di lingkungan kerja dengan urusan domestik dalam rumah tangga, ibu bekerja juga dapat menyediakan waktu bagi mereka untuk beristirahat.

3. Bagi Pihak-Pihak Terkait (RT atau RW setempat)

Hal-hal yang dapat dilakukan oleh pihak RT atau RW setempat untuk dapat mengurangi dan meminimalisir stres dan *empty nest syndrome* yang dialami oleh para ibu, yaitu membuat suatu kegiatan rutin yang dapat dihadiri oleh para warga, khususnya para ibu, agar para warga tersebut dapat bersosialisasi satu sama lain. Sosialisasi tersebut membuat mereka dapat berbagi cerita dan masalah pada individu lainnya dan mungkin mereka dapat memperoleh saran dari individu lainnya untuk masalah yang sedang mereka hadapi.

4. Bagi peneliti selanjutnya.

Penelitian tentang tingkat stres tentu sudah sangat umum dilakukan, khususnya pada bidang psikologi. Penelitian mengenai tingkat stres dan *empty nest syndrome* ini diharapkan dapat berkelanjutan, yaitu untuk kedepannya dapat dikembangkan dengan meneliti faktor-faktor lain yang mungkin terkait dengan tingkat stres dan *empty nest syndrome*, seperti status sosio ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, Seena. 2012. Ageing Successfully for Managing Empty Nest Syndrome. *India-Research & Development Journal Vol. 18 No 2 May 2012*. Kalady: University of Sanukrit
- Ananda, Marissa Rizky. 2013. Self-Esteem Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dengan Yang Tidak Bekerja. *Jurnal Online Psikologi Vol. 01 No. 01, Thn 2013*. (Online). <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jop/article/view/1442>. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. Diakses tanggal 18 April 2013

- Hui-Ling, Lai. 2002. Transition to the Empty Nest : A Phenomenological Study. *Tzu Chi Nursing Journal* 2002; 1(8): 88-94. Taiwan: Tzu Chi Buddhist General Hospital
- Ispriyanti, Nova Dwi. 2012. Analisis Tingkat Stres Wanita Karir Dalam Peran Gandanya Dengan Regresi Logistik Ordinal: Studi Kasus pada Tenaga Kerja Wanita di RS. Mardi Rahayu Kudus. *Jurnal Vol 5 No 1, Juni 2012* 37-47. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Kartono, Kartini. 1990. *Psikologi Wanita*. Bandung: CV Mandar Maju
- Markam, Suprpti Slamet I.S. Sumarmo.2008. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Universitas Indonesia Press
- Mbaeze, I.C, and Ukwandu, Elochukwu. 2011. Empty-Nest Syndrom, Gender and Family Size as Predictors of Aged's Adjustment Pattern. *Pakistan Journal of Social Science* 8 (4): 166-171, 2011. Nigeria: Imo State University
- Mumtahinnah, Noviyan. 2006. Hubungan Antara Stres Dengan Agresi pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi*. Jakarta: Universitas Gunadarma
- Nevid, Jeffrey S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Nurlaila, Anda. 2011. *Cara Pria dan Wanita Hadapi Stres*. (Online). <http://life.viva.co.id/news/read/242409-cara-pria-dan-wanita-sikapi-stres>. diakses tanggal 16 April 2013
- Santrock, John W. 2002a. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup (Jilid I)*. Jakarta: Erlangga
- _____. 2002b. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup (Jilid II)*. Jakarta: Erlangga
- _____. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Shakya, Dhana Ratna. 2009. Empty-Nest Syndrome – An Obstacle for Alcohol Abstinence. *J Nepal Health Res Coune* 2009 Oct, 7(15): 135-7. Nepal: B P Koirala Institute of Health Sciences
- Subhan, Zaitunah. 2004. *Kodrat Perempuan Takdir atau Mitos? : PT. LkiS Pelangi Aksara*
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & HRD*. Bandung: Alfabeta
- Susanti, Dyah Ika Ari. 2008. Hubungan Konsep Diri Terhadap Kecenderungan Empty Nest Syndrome Pada Ibu Rumah Tangga Usia Dewasa Madya. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Wardani, Ria. 2012. Kesejahteraan Psikologis Dan Dukungan Pasangan Pada Ibu “Empty Nester” Di Kota Bandung. *Jurnal Vol 3 No 1 Th 2012*. Bandung: Universitas Padjadjaran
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistika Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Yulistara, Arina. 2013. *Ibu Rumah Tangga Lebih Depresi Dapada Wanita Bekerja, Benarkah?.* (Online). <http://wolipop.detik.com/read/2013/01/29/121819/2155074/857/ibu-rumah-tangga-lebih-depresi-daripada-wanita-bekerja-benarkah> diakses tanggal 30 Maret 2013