

PENINGKATAN KESADARAN ‘SINDROM SARANG KOSONG’: MENJEMBATANI KESENJANGAN ORANG TUA DENGAN REMAJA

**Anastasia Dina Renata¹, Clarissa Febiola Pangestu², Etheldreda Videntes Stellam
Hermawan³, Kelsent Jusan⁴, Vanissa Thalia⁵, Yohana Ratrin Hestyanti⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

¹Surel: anastas.201907510031@student.atmajaya.ac.id;

²Surel: clariss.201907510101@student.atmajaya.ac.id;

³Surel: etheldr.201907510108@student.atmajaya.ac.id;

⁴Surel: kelsent.201907510119@student.atmajaya.ac.id;

⁵Surel: vanissa.201907510103@student.atmajaya.ac.id;

⁶Surel: yohana.hestyanti@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

As parents reach the age of middle adults, they enter the empty nest phase when their children start moving out and living independently. During this phase, parents who show maladaptive responses towards the situation suffer from empty nest syndrome. Additionally, their physical and mental state can deteriorate, so it is important to take precautions. With the support of intimate family members, parents could take preventive measures to avert empty nest syndrome. Hence, this study program uses a nine-minute psychoeducation video posted on Youtube to educate families about empty nest syndrome so they can learn to take the correct action to cope. The data were acquired from two sets of surveys given to 45-65 years old parents and 18-25 years old emerging adults. Our initial survey was filled by 67 emerging adults and 75 middle adults. Then, our evaluation survey was filled by 51 emerging adults and 39 middle adults. We chose the descriptive research method to analyze our data from the surveys. During the project, we compared participants' knowledge before and after they watched the psychoeducation video we provided. Our findings showed 100% emerging adults and 95% adults realize the urgency to be prepared in coping with empty nest syndrome. Other than that, another 90% of our total participants were able to define and identify symptoms of the syndrome. Not only that, they are also knowledgeable about the correct coping methods and understand the roles children could fill in order to help their parents. Therefore, we concluded that the video is an effective medium to increase participants' awareness towards empty nest syndrome. Furthermore, research participants also successfully learn ways to treat and prevent the syndrome.

Keywords: *empty nest syndrome, psychoeducation video, middle-aged adult, emerging adult*

ABSTRAK

Pada usia dewasa madya, orang tua memasuki fase sarang kosong yang terjadi ketika anak-anak meninggalkan rumah dan hidup mandiri secara permanen. Pada fase ini, orang tua dapat menunjukkan respon maladaptif yang disebut sindrom sarang kosong. Sindrom tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikologis orang tua sehingga perlu dicegah. Langkah pencegahan yang dilakukan orang tua sebaiknya diikuti dengan dukungan anak atau anggota keluarga yang lain. Maka dari itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran orang tua dan remaja mengenai berbagai aspek sindrom sarang kosong. Kami memberikan video berdurasi sembilan menit melalui media Youtube yang disebarluaskan lewat sosial media. Kami melakukan pengambilan data dengan survei awal dan akhir yang diberikan pada orang tua dewasa madya berusia 45-65 tahun dan remaja yang berusia 18-25 tahun. Survei awal kami diisi oleh 67 remaja dan 75 dewasa madya sedangkan survei akhir diisi oleh 51 remaja dan 39 dewasa madya. Metode analisis yang kami gunakan adalah statistik deskriptif. Kami membandingkan pengetahuan sindrom sarang kosong 40 responden yang mengikuti seluruh rangkaian survei sebelum dan sesudah mereka menonton video psikoedukasi kami. Setelah menonton video psikoedukasi kami, kami menemukan bahwa 100% remaja dan 95% dewasa madya menyadari kebutuhan persiapan diri untuk menghadapi fase ini dan dampaknya bagi keluarga. Selain itu, 90% responden dapat memahami definisi, ciri gejala, cara penanganan, dan peran remaja terkait sindrom sarang kosong. Kami menyimpulkan bahwa video psikoedukasi dapat meningkatkan kesadaran orang tua dan remaja mengenai berbagai aspek sindrom sarang kosong.

Kata kunci: sindrom sarang kosong, video psikoedukasi, dewasa madya, remaja

1. PENDAHULUAN

Ketika memasuki umur dewasa madya (45 - 65 tahun), orang tua memasuki tahap perkembangan fase sarang kosong, yaitu masa transisi menghadapi periode saat anak mulai hidup mandiri dan meninggalkan rumah secara permanen (Mitchell & Lovegreen, 2009). Bila orang tua menunjukkan respon maladaptif dalam fase ini, maka mereka akan merasa tertekan, depresi, dan kesedihan yang berlebihan. Respon ini disebut sindrom sarang kosong (Raup & Myers, 1989). Sindrom sarang kosong cenderung dialami oleh seorang ibu, terutama jika mereka masih memiliki pandangan tradisional mengenai peran ibu (Raup & Myers, 1989). Aktivitas ibu akan berkurang ketika anak meninggalkan rumah yang membuatnya merasa kesepian (Widyaningrum, 2020). Misalnya, mereka tidak perlu lagi mengasuh atau membantu anak di kesehariannya, sehingga sang ibu mengalami krisis identitas dan kekosongan dalam rutinitasnya.

Kami menyebarkan survei kepada 142 responden yang terdiri dari 67 orang remaja (18-25 tahun) dan 75 orang dewasa madya (45-65 tahun). Akan tetapi, hanya 12,68% responden yang mengetahui dan mampu menjelaskan arti umum sindrom sarang kosong, sementara 42,96% lainnya hanya pernah mendengar istilah dan ciri-ciri gejala sindrom tersebut. Responden yang mengetahui sindrom sarang kosong mampu mengaitkannya dengan perasaan kesepian, ditinggalkan, dan kesedihan. Selain itu, sebanyak 44,37% responden lainnya sama sekali tidak mengenal sindrom sarang kosong. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengenai sindrom sarang kosong masih kurang.

Indonesia merupakan negara ke-22 yang paling banyak mengirim pelajar ke luar negeri, sehingga kasus sindrom sarang kosong cenderung lebih sering dialami oleh orang tua di Indonesia (Harususilo, 2019). Data dari Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) (2013) menyatakan bahwa di masa yang akan datang, sekitar tahun 2035, jumlah penduduk di Indonesia yang berusia remaja hingga dewasa madya akan meningkat. Data tersebut mencatat bahwa penduduk yang berusia 15-64 tahun akan meningkat dari 66,5% menjadi 67,9%. Sedangkan penduduk yang berusia 65 tahun akan meningkat dari yang tadinya hanya 5,0% menjadi 10,6%. Fenomena ini dapat diikuti dengan peningkatan jumlah masyarakat yang mengalami fase sarang kosong.

Kemungkinan peningkatan penduduk di masa depan yang tidak diiringi dengan psikoedukasi mengenai sarang kosong, dapat meningkatkan jumlah pengidap sindrom sarang kosong. Menurut Champ (2020), mempersiapkan diri menghadapi sarang kosong merupakan cara mengatasi yang paling baik, membuat psikoedukasi ini menjadi upaya mengatasi maraknya sindrom sarang kosong. Menurut penelitian Beyene, Becker, dan Mayen (2002), gejala dominan yang muncul akibat sindrom sarang kosong ini merupakan ketakutan akan kesepian (*fear of loneliness*) (dalam Gunarsa, 2004). Perasaan kesepian yang dialami orang tua ini dapat mengganggu kesehatan fisik. Orang tua yang mengalami sindrom sarang kosong juga cenderung sulit menerima kepergian anak dan tidak rela anaknya pergi dengan alasan yang baik sekalipun. Orang tua dapat terlarut dalam kesedihan sehingga dapat menghambat perkembangan diri orang tua maupun anak.

Sindrom sarang kosong tidak muncul hanya karena berkurangnya kedekatan fisik, tetapi juga karena berkurangnya kedekatan emosional dengan anak (Gunarsa, 2004). Peran anak penting bagi orang tua karena anak merupakan bagian dari hidup dan identitas diri seseorang sebagai orang tua. Selain itu, Gunarsa (2004) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dari anak yang memiliki kedekatan emosional dengan orang tua diperlukan untuk mengurangi risiko negatif sindrom sarang kosong. Salah satu risiko negatif tersebut adalah kesejahteraan psikologis orang tua yang dapat terganggu sehingga, persiapan diri untuk menghadapi sarang kosong akan lebih maksimal bila dilakukan bersama-sama sebagai satu keluarga, melibatkan orang tua dan anak (Akmalah, 2014).

Salah satu cara penting dari persiapan fase sarang kosong ini adalah mengenali tahap perkembangan diri yang terjadi pada saat umur dewasa madya. Menurut teori Erikson (dalam

Kail & Cavanaugh, 2018), umur dewasa madya atau 45-65 tahun mengalami tahap ketujuh, yaitu tahap *generativity vs stagnation*. *Generativity* mencakup keinginan orang dewasa untuk meninggalkan warisan diri mereka kepada generasi berikutnya (Peterson, 2002). Sedangkan *stagnation* berkembang ketika individu merasa bahwa mereka tidak bisa melakukan apapun untuk generasi berikutnya. Orang tua yang telah mencapai *generativity* akan lebih mengedepankan pertimbangan bahwa anak-anaknya pergi dari rumah untuk mengembangkan diri dan kepergian anak tidak dianggap sebagai tanda bahwa anak sudah tidak mencintai orang tuanya. Hal tersebut akan berbeda apabila orang tua masih terjebak di dalam *stagnation*. Orang tua yang mengalami *stagnation* akan lebih peka terhadap perasaan ditinggalkan, tidak berguna, dan tidak dicintai ketika anak-anaknya pergi dari rumah.

Faktor-faktor yang dapat membentuk *generativity* adalah motivasi, pemikiran dan perencanaan, perilaku, dan makna (Kail & Cavanaugh, 2018). Seseorang harus memiliki keinginan untuk memajukan generasi berikutnya sebagai motivasi, kemudian membuat perencanaan mengenai upaya yang ingin dilakukan lalu merealisasikannya. Setelah berhasil merealisasikannya, maka seseorang memperoleh makna dalam dirinya, perasaan berharga, dan pengembangan identitas yang diperoleh dari makna tersebut. Oleh karena itu, dapat terlihat bahwa pengembangan *generativity* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dewasa madya (Rothrauff & Cooney, 2008). Semua hal yang dibutuhkan seperti definisi, gejala, faktor, dan cara menghadapi sindrom sarang kosong ini tercakup dalam psikoedukasi yang kami buat.

Psikoedukasi yang kami lakukan diberikan kepada orang tua (45-65 tahun) dan remaja (18-25 tahun) berupa video untuk meningkatkan pemahaman dan juga strategi bagi orang tua dan remaja yang akan meninggalkan orang tuanya untuk menghadapi fase sarang kosong. Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas membantu orang tua melalui sindrom sarang kosong (Darmayanthi & Lestari, 2019). Namun, kesadaran dan pengetahuan akan sindrom sarang kosong masih kurang. Jika tidak ditangani, dapat muncul masalah dalam keluarga. Melalui video psikoedukasi yang disebarluaskan melalui media sosial, orang tua dan remaja dapat belajar bersama dan saling memahami keadaan orang tua maupun anak terkait dengan sindrom sarang kosong. Video psikoedukasi ini dapat dijangkau oleh berbagai kalangan masyarakat karena dapat diakses kapanpun dan dimanapun melalui internet.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Media yang digunakan untuk menyebarkan materi psikoedukasi ini berupa video berdurasi sembilan menit. Isi video mencakup definisi, gejala, fenomena yang mendukung, cara mengatasi sindrom sarang kosong untuk orang tua, serta bagaimana anak dapat membantu orang tua untuk melewati fase tersebut. Selain memberikan informasi lisan yang mudah dimengerti oleh masyarakat awam, kami juga membuat beberapa ilustrasi agar penonton dapat memvisualisasi informasi yang kami berikan. Kami memilih video sebagai media untuk psikoedukasi karena media tersebut dapat menyalurkan banyak informasi melalui visualisasi yang lengkap, jelas, dan menarik. Oleh karena itu, lebih banyak orang akan tertarik untuk menonton video kami sampai habis dan membagikannya kepada orang-orang di sekitarnya. Kami mengunggah video yang telah kami buat di Youtube sebagai media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia (Kemp, 2019). Melalui Youtube, orang-orang dapat menonton video tersebut dengan mudah, bahkan mereka dapat menemukan video-video lain yang menyampaikan informasi yang serupa. Selain itu, kami juga mengirimkan tautan video tersebut (<https://youtu.be/DyGPCprrb2A>) kepada responden berusia remaja dan dewasa madya yang bersedia mengikuti kegiatan kami berdasarkan informasi yang kami peroleh dari survei awal melalui WhatsApp dan Line. Terdapat beberapa responden yang dengan sukarela menyebarkan tautan video pada komunitasnya yang memenuhi kriteria usia remaja dan dewasa madya melalui dua media komunikasi tersebut. Seluruh rangkaian proses psikoedukasi ini kami laksanakan secara daring untuk mengikuti

protokol kesehatan dalam masa pandemi COVID-19 yang tidak dianjurkan untuk bertemu tatap muka.

Sejak membagikan tautan video psikoedukasi tersebut, terhitung lebih dari 300 orang telah menonton video kami. Setelah menonton video, kami mengarahkan penonton yang telah menjawab survei awal untuk mengisi survei akhir kami. Soal dalam survei akhir sama dengan survei awal, dengan demikian, kami dapat mengetahui perkembangan pengetahuan penonton. Kedua survei berisi soal pilihan ganda dan isian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka terkait informasi psikoedukasi seperti gejala, definisi, dan cara mengatasi sindrom sarang kosong. Selain soal-soal tersebut, kami juga menambahkan soal evaluasi video kami. Survei awal diisi sebelum responden menonton video, kemudian survei akhir diisi setelah menonton video psikoedukasi. Dalam prosesnya, kami meminta konfirmasi responden yang dihubungi langsung untuk memastikan mereka mengisi kedua survei di waktu yang tepat. Dari survei tersebut, kami memperoleh data kuantitatif mengenai pemahaman partisipan yang telah menonton video. Kami juga mendapatkan data kualitatif dari survei akhir yang merupakan hasil evaluasi responden terkait video psikoedukasi yang diberikan.

Keberhasilan psikoedukasi dapat dilihat dari jumlah jawaban yang benar dan sesuai dengan informasi yang telah kami berikan di video pada survei akhir. Survei awal yang kami berikan diisi oleh 142 responden yang terdiri dari 67 orang remaja (18-25 tahun) dan 75 orang dewasa muda (45-65 tahun). Survei akhir kami diisi oleh 90 responden yang di antaranya terdapat 51 remaja dan 39 dewasa muda. Kami mengolah hasil dari program intervensi kami melalui analisis kuantitatif. Kami melakukan pemilihan responden secara acak untuk melakukan pengolahan data. Terdapat 40 respon yang terpilih dari responden yang mengisi kedua survei, awal dan akhir. Masing-masing kelompok umur diwakili 20 responden. Pemilihan responden ini dilakukan karena terdapat responden yang hanya mengisi salah satu dari dua survei yang ada. Setelah data diperoleh, dilakukan analisis statistik deskriptif dengan membuat diagram batang untuk memperoleh persentase dari setiap jawaban responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

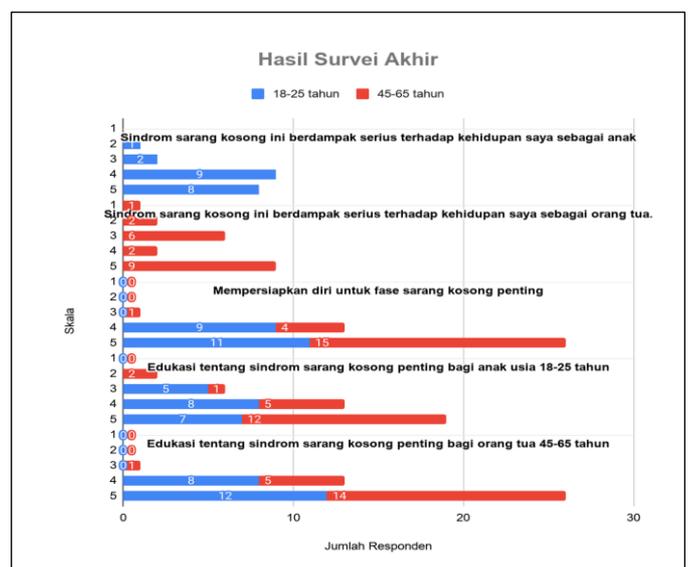
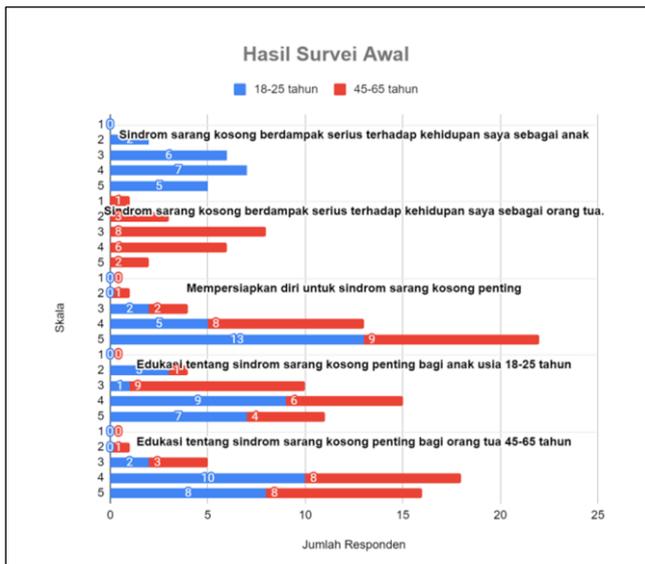
Setelah melakukan survei awal dan juga survei akhir, kami melihat adanya perbedaan jawaban dari para responden. Hasil kedua survei terpapar dalam gambar 1 yang merupakan hasil survei awal yang diambil sebelum responden menonton video psikoedukasi dan hasil survei akhir yang diambil setelah responden menonton video psikoedukasi.

Pada survei awal dan akhir, kami memberikan pertanyaan menggunakan skala Likert dengan pilihan angka satu sampai dengan lima. Angka satu menyatakan sangat tidak setuju, angka dua menyatakan tidak setuju, angka tiga menyatakan netral, angka empat menyatakan setuju, dan angka lima menyatakan sangat setuju dengan pernyataan yang berhubungan dengan psikoedukasi kami. Survei awal diberikan sebelum audiens menonton video, sementara survei akhir diberikan setelah audiens menonton video. Pertanyaan pada survei awal dan akhir sama, tetapi dibedakan sesuai dengan kelompok umur. Hasil survei yang kami paparkan di bawah ini merupakan sampel acak (*random sampling*) yang berjumlah masing-masing 20 sampel dari kedua kelompok usia yang kami ambil dari total 70 orang yang mengikuti survei awal dan survei akhir.

Data perbandingan hasil survei awal dan akhir menunjukkan bahwa sebelum menonton video psikoedukasi, 60% remaja setuju bahwa sindrom sarang kosong yang mungkin terjadi pada orang tua mereka dapat berdampak bagi kehidupan mereka dan setelah menonton video, naik menjadi 85% yang setuju. Sebelum menonton video, 90% responden remaja setuju bahwa perlu persiapan diri sebelum orang tua menghadapi fase sarang kosong dan setelah menonton video, 100% setuju perlunya persiapan diri orang tua menghadapi fase sarang kosong. Sebelum menonton video, 25% remaja menyatakan tidak setuju bahwa psikoedukasi tentang sindrom

sarang kosong penting bagi remaja, namun setelah menonton video psikoedukasi, tidak ada (0%) yang menyatakan tidak setuju. Artinya, 25% yang pada awalnya menyatakan ketidaksetujuannya, berubah pendapat setelah menonton video tersebut. Melalui survei awal dan survei akhir ini, terlihat peningkatan pendapat remaja ke arah lebih menyadari pentingnya pemahaman mengenai sindrom sarang kosong bagi diri mereka sebagai anak maupun bagi orang tua mereka.

Data dari Bappenas (2013) membuktikan bahwa remaja yang berencana untuk belajar di luar negeri akan semakin banyak, sehingga semakin banyak orang tua akan ditinggal anaknya. Setelah lulus, anak juga memiliki opsi untuk bekerja di luar. Oleh karena itu, para remaja merasa khawatir terhadap orang tua mereka. Perasaan tersebut mengindikasikan bahwa pemahaman yang tepat mengenai sindrom sarang kosong juga perlu dimiliki di kalangan anak (remaja), bukan hanya orang tua.



Gambar 1 Perbandingan hasil survei awal dan hasil survei akhir

Dari sisi pendapat orang tua, secara umum terjadi kenaikan nilai rata-rata setelah menonton video dibandingkan sebelum menonton video psikoedukasi tersebut. Hal ini mengindikasikan perubahan pendapat dari yang awalnya kurang setuju terkait pentingnya pemahaman mengenai sindrom sarang kosong menjadi lebih ke arah setuju akan pentingnya hal tersebut. Kenaikan yang cukup tinggi terlihat dari perubahan jumlah orang tua yang menyatakan sangat setuju (memilih angka 5) pada semua komponen pertanyaan, seperti misalnya pada pendapat bahwa sindrom sarang kosong berdampak serius terhadap kehidupan saya sebagai orang tua, dari 10% yang memilih sangat setuju sebelum menonton video, meningkat menjadi 45% setelah menonton video. Peningkatan pada pertanyaan lainnya dari 45% menjadi 75% (mengenai pentingnya untuk mempersiapkan diri terhadap sindrom sarang kosong), 40% menjadi 70% yang sangat setuju (mengenai pentingnya edukasi bagi orang tua terkait sindrom sarang kosong). Rata-rata jumlah responden yang memilih skala lima pada survei awal adalah 35% sedangkan untuk hasil survei akhir, rata-rata jumlah responden yang memilih skala lima adalah 52,5% responden. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa terdapat perubahan sikap untuk menghadapi sindrom sarang kosong dari respon responden setelah menonton video psikoedukasi kami.

Setelah menonton video, 95% orang tua dewasa madya merasa bahwa mempersiapkan diri untuk menghadapi sindrom sarang kosong merupakan hal yang penting. Berdasarkan hasil survei ini, kami dapat menyimpulkan bahwa kenaikan jumlah orang tua yang memiliki keinginan untuk

mempersiapkan diri untuk fase sarang kosong setelah menonton video kami diakibatkan karena mereka mendapatkan pemahaman baru mengenai apa itu fase sarang kosong sesungguhnya. Hal ini dapat dipahami mengingatkan dari survei pendahuluan kami, ada indikasi bahwa kesadaran masyarakat mengenai fase sarang kosong masih tergolong kurang, bahkan terkesan cenderung meremehkan dampaknya, padahal dampak dari sindrom sarang kosong sendiri berbahaya jika tidak ditangani dengan baik.

Pada survei akhir, kami menambahkan lima pertanyaan umum mengenai sindrom sarang kosong sebagai data evaluasi dampak video psikoedukasi terhadap pemahaman penonton. Pertanyaan tersebut meliputi pertanyaan mengenai definisi (pertanyaan pertama), ciri gejala sindrom sarang kosong (pertanyaan kedua), cara mengembangkan *generativity* (pertanyaan ketiga), strategi yang dapat dilakukan anak untuk menghadapi orang tua yang sedang berada di fase sarang kosong (pertanyaan keempat), dan mengidentifikasi upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi sindrom sarang kosong (pertanyaan kelima). Gambaran jawaban partisipan dapat dilihat pada gambar 2. Dapat dilihat pertanyaan yang paling banyak dijawab benar adalah pertanyaan pertama sampai dengan keempat. Pertanyaan pertama sampai dengan ketiga dijawab benar oleh 97,5% responden, sedangkan pertanyaan keempat dijawab benar oleh 95% responden. Pertanyaan kelima dijawab benar oleh 65% orang dan dijawab tidak tepat oleh 35% orang. Dapat kami simpulkan bahwa setelah menonton video psikoedukasi kami, 90% responden memahami definisi, ciri gejala, cara penanganan, dan peran remaja terkait sindrom sarang kosong. Hanya saja, terdapat beberapa kekeliruan pemahaman pada pertanyaan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi sindrom sarang kosong. Akan tetapi, mayoritas responden tetap dapat menjawab dengan benar.

Para remaja rata-rata menjawab benar lima dari lima pertanyaan yang disediakan, sehingga dapat dikatakan para remaja mendapatkan nilai yang sempurna sedangkan kelompok umur dewasa madya rata-rata menjawab benar empat dari lima pertanyaan sehingga dapat dikatakan dewasa madya mendapatkan nilai yang hampir sempurna. Lewat lima pertanyaan umum ini, kami menemukan bahwa setelah menonton video psikoedukasi responden memahami gejala, mengetahui cara menghadapi sindrom sarang kosong sebagai anak yang memiliki orang tua dewasa madya, dan sebagai orang tua yang berada dalam fase sarang kosong.



Gambar 2 Hasil jawaban pertanyaan evaluasi

Manfaat yang dirasakan remaja setelah menonton video psikoedukasi tentang sindrom sarang kosong ini adalah remaja mendapatkan informasi baru mengenai apa itu sindrom sarang kosong dan cara menanggapi dan juga menanganinya. Para remaja juga mulai mengerti mengapa orang tua mereka berperilaku demikian saat mereka meninggalkan orang tua mereka untuk pergi belajar ataupun menikah. Selain itu, para remaja juga mulai memahami bahwa peran mereka sangatlah penting dalam menangani gejala sindrom sarang kosong. Oleh karena itu, dengan adanya psikoedukasi ini, mereka menjadi paham cara mempersiapkan diri di masa depan dan cara untuk menghadapi dan mengerti orang tua mereka yang nantinya akan menghadapi sindrom sarang kosong. Mereka memahami bahwa menjaga komunikasi dengan orang tua sangatlah penting saat mereka berada di tempat yang jauh dari orang tua mereka dan walau mereka sedang berada di tengah kesibukan mereka. Ada juga beberapa remaja yang memiliki inisiatif untuk membagikan video ini kepada orang tua mereka sehingga orang tua dan juga anak dapat sama-sama mengerti mengenai sindrom sarang kosong dan dapat menghadapinya secara bersama. Orang tua dewasa madya juga merasakan banyak manfaat setelah menonton video psikoedukasi ini. Sebagian besar merasa bahwa mereka mendapat informasi baru yang sangat berguna di usia mereka. Beberapa orang tua yang belum berada di fase anak meninggalkan rumah, merasa bahwa video psikoedukasi ini membuat mereka lebih sadar dan siap menghadapi masa mendatang. Mereka paham mengenai langkah dan solusi yang harus dilakukan ketika mengalami fase sarang kosong, salah satunya dengan mengembangkan *generativity*. Orang tua yang telah mengalami atau sedang mengalami fase ini merasa bahwa informasi ini membuat mereka sadar tentang hal apa yang sedang mereka hadapi. Mereka menjadi lebih sadar mengapa mereka sulit melepas anak dan ingin memulai untuk bersikap lebih bijak dalam melewati fase ini. Video ini juga menyadarkan orang tua yang dirinya sendiri atau teman/kerabatnya mungkin memiliki gejala sindrom sarang kosong.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, seluruh rangkaian psikoedukasi kami dapat dikatakan berhasil. Terdapat perubahan pandangan yang terlihat dari responden orang tua maupun anak remaja setelah menonton video psikoedukasi yang kami tayangkan. Melalui perubahan tersebut, kami menyimpulkan bahwa semua responden kami telah memahami aspek - aspek dari sindrom sarang kosong serta urgensi untuk segera menanganinya. Psikoedukasi yang kami lakukan kepada orang tua (45-65 tahun) dan remaja (18-25 tahun) telah berhasil meningkatkan pemahaman dan juga strategi bagi orang tua dan remaja yang akan meninggalkan orang tua untuk menghadapi fase sarang kosong.

Beberapa hal yang dapat dievaluasi dari video psikoedukasi kami adalah penggunaan bahasa yang cukup rumit serta durasi yang cukup panjang. Oleh karena itu, di lain kesempatan, kami akan menggunakan kata-kata yang lebih mudah dipahami oleh kaum awam dan mempersingkat rentang waktu video psikoedukasi supaya lebih menyenangkan untuk ditonton. Sebagian dari responden kami merasa bahwa penggunaan bahasa pada video psikoedukasi kami masih sulit untuk dipahami. Selain itu, materi psikoedukasi mengenai sindrom sarang kosong dapat disosialisasikan ke masyarakat secara luring dan kepada kelompok-kelompok tertentu, misalkan melalui pertemuan para ibu di organisasi Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga (PKK). Akan tetapi, semua responden kami setuju bahwa materi yang kami sampaikan sudah cukup komunikatif dan mudah dimengerti.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Proses penyelesaian psikoedukasi dan jurnal ini telah melibatkan banyak pihak yang ikut berperan penting. Maka dari itu, semua penulis yang berkontribusi dalam psikoedukasi ini mengucapkan terima kasih kepada,

1. Unika Atma Jaya yang telah membantu memfasilitasi ruang belajar dan kreativitas kami.
2. Ibu Penny Handayani dan Ibu Fransisca Rosa Mira Lentari selaku *reviewer* artikel ini.
3. Seluruh responden yang telah bersedia ikut serta dalam psikoedukasi ini.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang tidak terlibat langsung dan yang namanya tidak dapat kami sebutkan satu-persatu. Kami berharap semua pihak memperoleh dampak positif dan pembelajaran baru dari keseluruhan proses pengerjaan program ini.

REFERENSI

- Akmalah, N. (2014). Psychological Well-being pada Ibu Usia Dewasa Madya yang Berada pada Fase Sangkar Kosong. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(2), 87-95.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, Badan Pusat Statistik, & United Nation Fund for Population Activities. (2013). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Champ, L. (2020, September 22). Empty nest syndrome: How to cope when your children leave home. Diakses dari <https://www.netdoctor.co.uk/parenting/a11692/empty-nest-syndrome/>.
- Darmayanthi, N. & Lestari, M. D. (2019). Proses Penyesuaian Diri pada Perempuan Usia Dewasa Madya yang berada pada Fase Sarang Kosong. *Jurnal Psikologi Udayana*, 68-78. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47151>
- Gunarsa, S. D. (2004). *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan: Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Harususilo, Y. E. (2019, April 8). Indonesia urutan ke-22 dunia terbanyak mengirim siswa ke luar negeri. Diakses dari <https://edukasi.kompas.com/read/2019/04/08/17202111/indonesia-urutan-ke-22-dunia-terbanyak-mengirim-siswa-ke-luar-negeri>.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2018). *Human Development: A Life-Span View*, 8th ed, Boston: Cengage Learning.
- Kemp, S. (2019, January 31). Digital 2019: Indonesia. Diakses dari <https://datareportal.com/reports/digital-2019-indonesia>.
- 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.
- Peterson, B. E. (2002). Longitudinal analysis of midlife generativity, intergenerational roles, and caregiving. *Psychology and Aging*, 17(1), 161-168.
- Raup, J. L., & Myers, J. E. (1989). The empty nest syndrome: Myth or reality?. *Journal of counseling & development*, 68(2), 180-183.
- Rothrauff, T., & Cooney, T. M. (2008). The role of generativity in psychological well-being: Does it differ for childless adults and parents?. *Journal of adult development*, 14(3), 148-159. Springer Verlag
- Widyaningrum, B., (2020). "Faktor-faktor kesepian pada ibu rumah tangga yang mengalami sindrom sarang kosong". *Skripsi*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.