

GAMBARAN EMPTY NEST SYNDROME (ENS) PADA LANJUT USIA DI UPT TRESNA WERDHA KABUPATEN JEMBER, INDONESIA

Ananto Adi Prasetyo¹, Fahrudin Kurdi¹, Tantut Susanto^{1*}, Wahyuni Fauziah²

Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jember, Indonesia¹

RSU dr. H Kusnadi, Bondowoso, Bondowoso, Indonesia²

Email Corresponding:

tantut_s.psik@unej.ac.id

Hp(WA) : 081336932902

Page : 78-87

Article History:

Received : 2 Juli 2024

Revised : 30 Oktober 2024

Accepted : 28 November 2024

Online : 30 November 2024

Published by:

Poltekkes Kemenkes Palu,

Managed by Prodi DIII

Keperawatan Poso.

Email:

madagonursingjournal@gmail.com

Phone (WA): +62811459788

Address:

Jalan Thalua Konchi. City of Palu,
Central Sulawesi, Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan: Sindrom Sarang Kosong (ENS) berisiko terjadi pada lansia yang terpisah dari anak-anaknya, terutama yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran ENS yang dialami lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 72 lansia yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Sindrom Sarang Kosong untuk mengukur gambaran ENS pada lansia. Analisis data dilakukan dengan satu sampel Kolmogorov-smirnov dengan tingkat signifikansi 0,05. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat sindrom sarang kosong namun berada pada kategori tinggi ($Md (P_{25}-P_{75})= 114,0 (108,0-120,75); Z= 0,080; p- \text{nilai } 0,200$). Mayoritas responden mempunyai tingkat ENS tinggi dengan jumlah 38 responden (52,8%). **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa sindrom sarang kosong ENS masih relatif tinggi pada lansia. Namun, lansia yang tinggal lebih dari 1 tahun mengalami ENS rendah.

Kata Kunci : Lanjut usia, Empty nest syndrome, Gerontik

ABSTRACT

Introduction: Empty Nest Syndrome (ENS) is at risk for the elderly who are separated from their children, especially those who live in Tresna Werdha Social Care institutions. This study aimed to describe the overview of ENS experienced by the elderly in Tresna Werdha Social Care institutions, Jember Regency **Methods:** The research design used is a descriptive survey. The sampling technique used is total sampling. The sample used in this study was 72 elderly who were selected based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the Empty Nest Syndrome questionnaire to measure the overview of ENS in elderly. Data analysis was performed by one sample Kolmogorov-smirnov with a significance level of 0.05. **Results:** The result showed that there was no significant difference in the level of empty nest syndrome but in the high category ($Md (P_{25}-P_{75})= 114,0 (108,0-120,75); Z= 0,080; p\text{-value } 0,200$). Majority respondents got high level of ENS with a total of 38 respondents (52,8%). **Conclusion:** This study concludes that empty nest syndrom ENS remains relatively high in erderly. However, elderly people who stay more than 1 year experience low ENS.

Keywords : Elderly, Empty Nest Syndrome, Geriatric

<https://doi.org/10.33860/mnj.v5i2.3940>



© Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).

PENDAHULUAN

Empty Nest Syndrome (ENS) merupakan kondisi yang dialami orang tua ketika anaknya meninggalkan rumah untuk hidup mandiri (Utami & Puspitadewi, 2014). Hal ini dapat menimbulkan perasaan kesepian, kehilangan makna hidup, dan depresi pada lansia yang mengalami keadaan tersebut (Santos, 2021). Namun, bila orang tua tidak memiliki anak atau keluarga dekat, kondisi ini bisa bertambah parah (Afriansyah & Santoso, 2019). Hal ini dapat terjadi pada lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha. Penelitian yang dilakukan (Zhang, 2020) menunjukkan bahwa kondisi sindrom sarang kosong berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik lansia, termasuk risiko depresi dan kecemasan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pembahasan pentingnya sindrom sarang kosong pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan mencegah masalah kesehatan yang lebih serius.

Fenomena *Empty Nest Syndrome* merupakan salah satu bentuk stresor yang dialami lansia ketika anaknya sudah beranjak dewasa (Su et al., 2012). Teori Stuart menjelaskan bahwa respon terhadap stresor dapat bervariasi dari individu ke individu, tergantung pada penilaian individu terhadap stresor dan sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi stress (Cheng et al., 2015). Kejadian pada lansia ini cenderung menilai kehilangan anaknya sebagai kehilangan yang berarti dan dapat memicu perasaan sedih, kesepian, dan kecemasan yang berlebihan (Santos, 2021). Oleh karena itu, orang tua perlu mempersiapkan diri menghadapi perubahan tersebut dan mengalokasikan

waktu untuk dirinya sendiri, bahkan kejadian sindrom sarang kosong pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha bisa menjadi lebih kompleks karena tidak lagi tinggal di lingkungan keluarga yang akrab. Hal ini dapat menyebabkan tekanan emosional dan memperburuk kondisi kesehatan mereka (Mahmoudpour, 2023).

Perubahan sosial dan lingkungan juga dapat memicu stres pada lansia dengan sindrom sarang kosong, seperti kurangnya dukungan sosial dan perubahan peran dalam keluarga (Fitriana et al., 2021). Kecenderungan kemunduran baik fisik maupun emosi pada lansia memicu adanya pengaruh maladaptif baru dalam kehidupannya, bagaimana tidak peran orang tua yang biasa dijalankannya akhirnya berubah dan hal ini tidak mudah diterima oleh mereka sebagai orang tua terhadap fenomena yang terjadi. pada saat rilis (Rimawati, 2016). Dalam pelayanan sosial, lansia seringkali mengalami isolasi sosial dan kesepian karena terpisah dari keluarga dan lingkungan sekitar. Hal ini bisa menjadi lebih buruk lagi ketika mereka mengidap sindrom sarang kosong karena tidak lagi ada kehadiran anak disekitarnya (Leonardo et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk mempersiapkan tahap ini dan memastikan bahwa dukungan keluarga tetap terlibat dalam kehidupan orang tua mereka (Raile et al., 2020).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diketahui bahwa orang tua yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha berisiko mengalami sindrom sarang kosong apabila tidak melakukan persiapan dan adaptasi yang baik. Kondisi orang tua lansia yang mengalami sindrom sarang kosong akan memerlukan kondisi psikologis yang

juga dapat berdampak pada menurunnya kondisi fisik lansia (Dharmawati, 2016b), dan hal ini jelas tidak sejalan dengan tujuan didirikannya Tresna Werdha Social Care itu sendiri, yaitu untuk meningkatkan kualitas hidup warga binaannya (Sulha et al., 2024). Berdasarkan penjelasan dan alasan tersebut, maka penelitian ini perlu dilakukan untuk mengidentifikasi sindrom sarang kosong yang terjadi di Panti Sosial Tresna Werdha dan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti dan pengelola untuk memberikan solusi yang sesuai dengan kondisi yang diperoleh nantinya..

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Dalam penelitian ini peneliti mengukur satu variabel yang kemudian dianalisis untuk mengetahui nilai dan gambaran Sindrom Sarang Kosong pada lansia di panti jompo Jember.

Populasi penelitian ini adalah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha yang berjumlah 127 lansia dengan sampel sebanyak 72 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: lansia di atas 60 tahun; lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Jember; dan kondisi lansia yang dapat diajak berkomunikasi untuk pengumpulan data berupa pengukuran kuesioner. Kriteria eksklusinya meliputi: lansia yang tinggal di panti sosial berusia <60 tahun; orang lanjut usia yang dirawat di Rumah Perawatan Khusus; orang lanjut usia yang tunarungu atau tidak dapat diajak berkomunikasi; dan menolak untuk berpartisipasi.

Pengumpulan data melalui teknik Self-Administered Questionnaires (SAQ). Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner demografi dan kuesioner Sindrom Sarang Kosong. Pertama, kuesioner demografi berisi pertanyaan-pertanyaan yang memuat data karakteristik responden meliputi nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, lama tinggal di panti sosial, seberapa sering dikunjungi keluarga, dan status perkawinan.

Kuesioner Sindrom Sarang Kosong yang terdiri dari 48 pertanyaan menggunakan skala likert yang terbagi menjadi dua yaitu favourable dan unfavorable. Skala Likert mempunyai pernyataan dengan empat kategori pilihan jawaban yaitu SA (sangat setuju), A (setuju), DA (tidak setuju), SD (sangat tidak setuju). Kriteria penilaian butir soal disukai SD = 4, DA = 3, A = 2, SA = 1 dan dan butir kurang disukai dengan nilai SA = 1, A = 2, DA = 3, SD = 4. Interpretasi hasil penjumlahan skor dibagi menjadi dua kategori penilaian yaitu tinggi dan rendah berdasarkan nilai cut off point menggunakan nilai median (Md = 114) karena data tidak berdistribusi normal. Kuesioner Sindrom Sarang Kosong telah diuji validitasnya diperoleh 0,307-0,676 dan uji reliabilitas diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,955.

Penelitian ini telah dilakukan uji kelayakan etik pada Fakultas Keperawatan Universitas Jember dengan nomor surat No. 218/UN25.1.14/KEPK/2023. Dalam penelitian ini informed dan consent dijelaskan oleh peneliti kepada responden. Selain itu, pada lembar informasi peneliti juga memberikan informasi bahwa seluruh data akan dijaga kerahasiaannya, anonim, dan hanya digunakan untuk kepentingan

penelitian. Pengolahan data akan menggunakan software SPSS untuk mencari perbedaan makna.)

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 72 responden lansia mempunyai nilai tengah yaitu 70 tahun. Mayoritas responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yaitu sebanyak 39 responden (54,2%). Lebih dari separuh responden berstatus kawin cerai yaitu sebanyak 41

responden (56,9%). Mayoritas responden menerima kunjungan keluarga dibawah 3 kali yaitu sebanyak 58 responden (80,6%). Pendidikan terakhir responden paling banyak terdapat di luar sekolah dan SD/ sederajat dengan jumlah yang sama sebanyak 24 responden (33,3%), disusul SMP/ sederajat sebanyak 14 responden (19,4%), dan mayoritas responden bertempat tinggal. di PSTW lebih dari 1 tahun yaitu sebanyak 56 responden (77,8%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (f=72)

Respondent Characteristics	f	%	Md (P ₂₅ -P ₇₅)
Usia (Tahun)			70 (65-74)
Jenis Kelamin			
Laki-laki	33	45,8	
Perempuan	39	54,2	
Status Pernikahan			
Bercerai	15	20,8	
Kawin Cerai	41	56,9	
Menikah	16	22,2	
Menerima Kunjungan Keluarga			
Lebih dari 3 Kali	58	80,6	
Kurang dari 3 kali	14	19,4	
Pendidikan Terakhir			
Tidak Sekolah	24	33,3	
Sekolah Dasar	24	33,3	
SMP	14	19,4	
SMA	10	13,9	
Diploma/Sarjana	0	0	
Lama tinggal di Pant			
Kurang dari 1 tahun	16	22,2	
Lebih dari 1 tahun	56	77,8	

Md=median, P₂₅-P₇₅=percentils ke (25-75), f (%)= Number and percentage of respondents

Indikator dalam ENS terbagi menjadi enam, yaitu sedih, perasaan hampa/kesepian/kehilangan; kesulitan berkonsentrasi; kurangnya semangat hidup; tidak beraktivitas/tidak dapat melakukan kegiatan positif; insomnia; dan

sulit untuk berhubungan dengan orang lain. ENS pada lansia diukur menggunakan kuesioner Sindrom Sarang Kosong. Hasil penelitian berdasarkan masing-masing indikator disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Indikator *Empty Nest Syndrome* (ENS) pada lansia (f = 72)

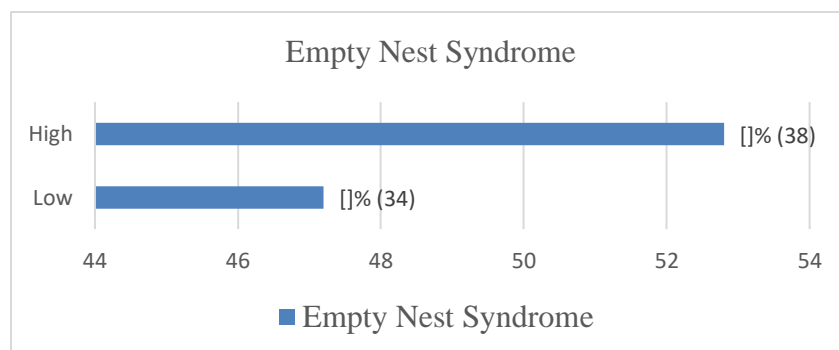
Indicators ENS	Md (P ₂₅ -P ₇₅)	Z	P-value
Sedih, perasaan kosong/Kesepian/Kehilangan	22,0 (21,0-24,0)	0,136	0,002
Sulit berkonsentrasi	14,0 (13,0-16,0)	0,147	0,001
Kurang Semangat hidup	18,5 (17,0-21,0)	0,141	0,001
Tidak memiliki aktivitas/tidak dapat melakukan aktivitas positif	19,0 (17,0-20,0)	0,107	0,039
Insomnia	21,0 (19,0-22,75)	0,149	0,000
Kesulitan berhubungan dengan orang lain	19,0 (17,0-21,0)	0,119	0,013
Total ENS	114,0 (108,0-120,75)	0,080	0,200

Md = median, P₂₅-P₇₅=percentils of (25-75), Z = calculated value from *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, p-value = significance value *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

Berdasarkan hasil perhitungan statistik pada Tabel 2 dengan menggunakan salah satu sampel Kolmogorov-smirnov ditemukan tidak terdapat perbedaan bermakna sindrom sarang kosong pada lansia di UPT PSTW Jember p-value >0,05. Namun terdapat perbedaan yang signifikan pada seluruh indikator yaitu kesedihan, perasaan hampa/kesepian/kehilangan (p-value = 0,002); Kesulitan berkonsentrasi (p-value = 0,001); Kurangnya semangat hidup (p-value = 0,001); Tidak mempunyai aktivitas/tidak dapat melakukan aktivitas

positif (p-value = 0,039); Insomnia (nilai p = 0,000); dan Kesulitan berhubungan dengan orang lain (p-value = 0,013).

Sindrom Sarang Kosong dikategorikan menjadi 2 berdasarkan nilai median (median = 114) yaitu ENS rendah dan tinggi. Kategori ENS pada lansia ditunjukkan pada gambar 1 di bawah ini. Berdasarkan Gambar 1, responden dengan sindrom sarang kosong tinggi sebanyak 38 responden (52,8%) dan responden dengan ENS rendah sebanyak 34 responden (47,2%).



Gambar 1. Empty Nest Syndrome pada lansia

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan bermakna sindrom

sarang kosong pada lansia di PSTW Jember. Hal ini dimungkinkan karena kegiatan seni, kesehatan, dan keagamaan di PSTW telah terprogram dengan baik dan rutin

dilakukan setiap minggunya untuk meningkatkan kesejahteraan lansia. Kelimpahan lansia dalam melakukan aktivitas tersebut pada waktu senggang dapat mengurangi kesepian sekaligus meningkatkan kesejahteraannya (Yulia, 2021). Kegiatan sosial yang menarik bagi lansia dapat mengurangi perasaan hampa dan kesepian yang terjadi setelah berpisah dengan anaknya (Wang et al., 2020).

Program PSTW memungkinkan lansia memiliki sumber coping dalam mengatasi kesepian sindrom sarang kosong yang dialaminya (Dharmawati, 2016a). Pimpinan dan perawat PSTW Jember dapat terus memprogramkan kegiatan yang dapat meningkatkan interaksi dalam kegiatan lansia seperti kegiatan seni kelompok atau ibadah bersama secara rutin. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sindrom sarang kosong yang terjadi pada lansia di PSTW Jember termasuk tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Sumatera Barat bahwa pada 3 PSTW ditemukan 57,5% wanita lanjut usia mengalami sindrom sarang kosong tinggi (Hasanah, 2012). Hal ini dimungkinkan karena mayoritas responden adalah perempuan dengan kondisi yang tinggal jauh dari anak-anaknya dan masih lama tidak tinggal di PSTW, sehingga responden mengalami kesedihan dan kesepian yang mendalam. Berikut penjelasan lebih detail mengenai gambaran sindrom sarang kosong pada lansia di PSTW Jember.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator Kesedihan, perasaan hampa/kesepian/kehilangan mempunyai nilai perbedaan yang bermakna. Hal ini menjelaskan bahwa lansia di PSTW Jember mengalami emosi tersebut. Para lansia yang

mengalami sindrom sarang kosong dengan latar belakang berbeda akan mengalami gejala serupa akibat hubungannya dengan anak (Sulha et al., 2024). Gejala sindrom sarang kosong dapat ditularkan melalui dukungan emosional dan sosial yang dapat terwujud dari terjalinnya hubungan interpersonal yang kuat (Handoyo & Agustina, 2023). Perlu adanya dukungan interpersonal yang tepat bagi penderita sindrom sarang kosong yang mungkin dapat memunculkan mekanisme coping dan respon yang baik dalam melewati gejala-gejala tersebut (Gao et al., 2017). Oleh karena itu, para lansia perlu meningkatkan kesadaran diri dan berpartisipasi aktif dalam program-program yang dijalankan PSTW.

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan pada indikator sulit berkonsentrasi. Hal ini dapat terjadi karena seluruh responden merupakan lansia yang berusia di atas 60 tahun. Lansia sebagian besar akan mengalami kemunduran dari segi kognitif, emosional dan fisik, sehingga kemampuan lansia menjadi rendah (Xu et al., 2020). Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan pada indikator sulit berkonsentrasi. Hal ini dapat terjadi karena seluruh responden merupakan lansia yang berusia di atas 60 tahun. Lansia sebagian besar akan mengalami kemunduran dari segi kognitif, emosional dan fisik, sehingga kemampuan lansia menjadi rendah (Zhai et al., 2015). Berdasarkan hal tersebut peneliti berpendapat bahwa kegiatan mengasah keterampilan seperti menjahit atau bermain musik dapat dijadikan kegiatan di PSTW mungkin dapat meningkatkan konsentrasi pada lansia (Wang et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada indikator kurang semangat hidup. Kurangnya semangat hidup yang dimiliki lansia mempengaruhi respon coping yang ingin dilakukan lansia berdasarkan teori Stuart perilaku mampu memberikan dampak secara keseluruhan dalam menjalani sisa hidup nantinya (Su et al., 2012). Lansia yang dapat menerima keadaannya dan terbuka dengan dukungan yang diberikan dapat mengurangi gejala sindrom sarang kosong sehingga dapat meningkatkan semangat dan tujuan hidup Kembali (Cheng et al., 2015). Perlunya intervensi perawat berupa edukasi dan program dukungan sosial mungkin dapat membangkitkan kembali kesadaran dan tujuan hidup pada PSTW.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada indikator tidak beraktivitas/tidak mampu melakukan aktivitas positif. Hal ini dimungkinkan karena lansia yang mayoritas sudah tinggal di Pansos Tresna Werdha memiliki usia yang lebih tua. Penelitian yang dilakukan di Tiongkok menunjukkan bahwa lansia mengalami penurunan kondisi fisik sehingga mereka yang mengalami sindrom sarang kosong tidak berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan memiliki kehidupan sendiri, sehingga membuat masyarakat mengucilkannya (Sulha et al., 2024). Respon maladaptif ini berdampak pada hubungannya dengan lingkungan sosial sekitar dan jika terus berlanjut maka lansia yang mengalami ENS tidak akan mendapatkan dukungan yang cukup untuk mengatasi sindrom sarang kosong (Dharmawati, 2016b). Perlu diciptakan kegiatan yang mendukung melalui program program dalam bentuk

kelompok kecil dan dapat diikuti oleh seluruh lansia.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada indikator sulit tidur. Hal ini dimungkinkan karena responden yang mengikuti keseluruhan tes adalah lansia yang mungkin sering mengalami gangguan tidur karena faktor usia. Lansia akan mengalami kemunduran kondisi fisik diantaranya penyakit yang sering kambuh dan memungkinkan terjadinya gangguan bahkan sebelum tertidur seperti inkontinensia urin yang sering terjadi pada lansia (Leonardo et al., 2021). Selain itu, gejala sindrom sarang kosong lainnya seperti depresi atau kesedihan dapat mempengaruhi kondisi dan kualitas hidup lansia (Guadalupe-Tixi, 2024). Penelitian yang dilakukan Agustina, 2021 menunjukkan bahwa terapi musik yang dilakukan sebelum tidur selama 30 menit dapat mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. Peneliti berpendapat bahwa lansia dapat difasilitasi dengan terapi musik sebelum tidur oleh perawat dan manajemen Tresna Werdha *Social Care*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada indikator kesulitan berhubungan dengan orang lain. Hal ini dimungkinkan karena lansia yang mengalami ENS mempunyai tekanan emosional yang mendalam. Stres yang dirasakan lansia dapat merujuk pada tanda-tanda depresi dan gejala sindrom sarang kosong pada penelitian lain yang menyebabkan lansia mengisolasi diri dari lingkungannya dari indikasi tersebut hingga menimbulkan eksklusi yang dilakukan oleh lingkungan tempat tinggalnya (Mahmoudpour, 2023). Adanya kehidupan bermakna yang dimiliki oleh lansia dapat

memunculkan persepsi yang baik dalam kehidupannya sehari-hari, namun jika tidak maka kekosongan akan terasa dan menimbulkan respon yang buruk di kemudian hari (Guadalupe-Tixi, 2024). Kegiatan rutin yang dilakukan oleh Panti Sosial Jember perlu diselingi dengan intensitas interaksi yang tinggi, baik berupa program yang dapat dijalankan dalam kelompok kecil maupun memberikan peran setiap lansia untuk berkontribusi dalam kegiatan tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu mayoritas lansia mengalami *empty nest syndrome* yang tinggi. Hal ini dimungkinkan karena mayoritas responden adalah perempuan dengan kondisi yang tinggal jauh dari anaknya serta masih belum lama tinggal di PSTW sehingga para responden mengalami kesedihan dan kesepian mendalam. PSTW Jember telah memberikan banyak kegiatan serta program yang relevan bagi para lansia pada penelitian ini memungkinkan bahwa semakin lama tinggal di PSTW maka para lansia mampu beradaptasi sehingga *empty nest syndrome* menjadi rendah. empty

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Kelompok Riset Center of Agronursing for Community, Family and Elderly Health Studies yang telah memfasilitasi jalannya penelitian dan Fakultas Keperawatan Universitas Jember dalam dukungan kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Afriansyah, A., & Santoso, B. M. (2019). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive: Jurnal*

Pemikiran Dan Penelitian Bidang Administrasi, Sosial, Humaniora Dan Kebijakan, 2(4), 190–198. <https://jurnal.unpad.ac.id/responsive/article/view/22925/12609>

Cheng, P., Jin, Y., Sun, H., Tang, Z., Zhang, C., Chen, Y., Zhang, Q., Zhang, Q., & Huang, F. (2015). Disparities in prevalence and risk indicators of loneliness between rural empty nest and non-empty nest older adults in *hizhou*, *Geriatrics & Gerontology International*, 15(3), 356–364.

<https://doi.org/10.1111/ggi.12277>

Dharmawati, M. A. (2016b). Upaya-Upaya Mencegah Sindrom Sarang Kosong Pada Lanjut Usia Perempuan Di Banguntapan, Bantul. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 11(5), 466–474.

Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal* <https://www.academia.edu/download/87816726/pdf.pdf>

Gao, M., Li, Y., Zhang, S., Gu, L., Zhang, J., Li, Z., Zhang, W., & Tian, D. (2017). Does an Empty Nest Affect Elders' Health? Empirical Evidence from China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5), 463. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050463>

Guadalupe-Tixi, P. (2024). Psychotherapeutic Intervention Plan to Reduce the Emotional Effects of Empty Nest Syndrome in Older Adults. *Psiquemag*, 13(1), 42–56. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v13i1.2679>

Handoyo, C. I. D., & Agustina. (2023).

- Gambaran Resiliensi Pada Orang Tua Yang Mengalami Empty Nest Syndrome. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 03(02), 125–129. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i2.27782>
- Hasanah, A. U. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar*. <https://core.ac.uk/download/pdf/198219187.pdf>
- Leonardo, L., Ose, T., & Goa, L. (2021). Pelaksanaan Pastoral Care Untuk Orang Lanjut Usia di Panti Karya Asih Lawang. *In Theos: Jurnal Pendidikan ...* <https://journal.actual-insight.com/index.php/intheos/article/view/1195>
- Mahmoudpour, A. (2023). Cognitive flexibility and emotional self-regulation of the elderly with Empty nest syndrome: Benefits of acceptance and commitment therapy. *Health Science Reports*, 6(7). <https://doi.org/10.1002/hsr2.1397>
- Raile, M., Alligood, T., & Marriner, A. (2020). *Nursing theorists and their work*. Elsevier.
- Rimawati, R. (2016). Pemberdayaan Kesehatan Lanjut Usia di Posdaya Ontoseno Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta. *E-Societas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/societas/article/download/4014/3675>
- Santos, R. I. M. Dos. (2021). Empty nest syndrome: Experiences of elderly people at the university of maturity project in amapÁ. *Ciencia y Enfermeria*, 27. <https://doi.org/10.29393/cs27-14sdra60014>
- Su, D., Wu, X.-N., Zhang, Y.-X., Li, H.-P., Wang, W.-L., Zhang, J.-P., & Zhou, L.-S. (2012). Depression and social support between China' rural and urban empty-nest elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(3), 564–569. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2012.06.006>
- Sulha, A. A., Aniqunahik, M., & Nihayah, U. (2024). Self Acceptance Sebagai Solusi Empty Nest Syndrome Pada Lansia. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 22–32.
- Utami, P. L., & Puspitadewi, N. W. S. (2014). Perbedaan tingkat stres ditinjau dari empty nest syndrome dan status ibu. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 301–302.
- Wang, L., Shentu, Q., Xu, B., & Liang, Y. (2020). The prevalence of anxiety on the empty-nest elders in China. *Journal of Health Psychology*, 25(2), 152–160. <https://doi.org/10.1177/1359105318776727>
- Xu, W., Li, Z., Pan, Z., He, R., & Zhang, L. (2020). Prevalence and associated factors of self-treatment behaviour among different elder subgroups in rural China: a cross-sectional study. *International Journal for Equity in Health*, 19(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s12939-020-1148-2>
- Yulia, Y. (2021). *Perbedaan Empty Nest Syndrome Pada Pria Dan Wanita Dewasa Madya Di Desa Serai Wangi Kecamatan Talang Muandau [Universitas Islam Riau]*. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/8850>
- Zhai, Y., Yi, H., Shen, W., Xiao, Y., Fan, H., He, F., Li, F., Wang, X., Shang, X., & Lin, J. (2015). Association of empty nest with depressive symptom in a Chinese elderly population: A cross-sectional



study. *Journal of Affective Disorders*,
187, 218–223.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.08.031>

Zhang, Y. (2020). Are Empty-Nest Elders Unhappy? Re-examining Chinese Empty-Nest Elders' Subjective Well-Being Considering Social Changes. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00885>