

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
*EMPTY NEST SYNDROME* PADA WANITA DEWASA  
MADYA DI KELURAHAN KWALA BINGAI  
KECAMATAN STABAT**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**RAHAJENG PUTRI LESTARI**

**21.8600.241**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN**

**2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 29/12/25

Access From (repositori.uma.ac.id)29/12/25

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
*EMPTY NEST SYNDROME* PADA WANITA DEWASA  
MADYA DI KELURAHAN KWALA BINGAI  
KECAMATAN STABAT**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi  
Syarat dalam Meraih Gelar Sarjana



**OLEH:**  
**RAHAJENG PUTRI LESTARI**  
**21.8600.241**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Empty Nest Syndrome* pada Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat  
Nama : Rahajeng Putri Lestari  
NPM : 218600241  
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

  
(Maqhfirah DR, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Dosen Pembimbing

  
(Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Dekan

  
(Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

Ka. Prodi

Tanggal Disetujui: 18 Juni 2025

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 18 Juni 2025



Rahajeng Putri Lestari  
218600241



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahajeng Putri Lestari

NPM : 218600241

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Empty Nest Syndrome* pada Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan

Pada tanggal: 18 Juni 2025

Yang menyatakan



(Rahajeng Putri Lestari)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *EMPTY NEST SYNDROME* PADA WANITA DEWASA MADYA DI KELURAHAN KWALA BINGAI KECAMATAN STABAT

OLEH :  
RAHAJENG PUTRI LESTARI  
NPM: 218600241

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dengan *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya di Kelurahan Kwala Bingai, Kecamatan Stabat. Populasi penelitian mencakup 1.656 wanita dewasa madya yang berdomisili di wilayah tersebut, dengan sampel berjumlah 157 responden. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen utama: skala *empty nest syndrome* yang diadaptasi dari penelitian Mutmainnah (2024) berdasarkan aspek-aspek *empty nest syndrome* menurut Borland (Yuni Yu, 2024) dengan 19 aitem dan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,833$ , serta skala dukungan sosial yang diadaptasi dari penelitian Ramli et al. (2024) berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial Cohen & Hoberman (1983) dengan 35 aitem dan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,962$ . Analisis data menggunakan korelasi *product moment* yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan *empty nest syndrome* ( $r_{xy} = -0,817$ ;  $p = 0,001 < 0,01$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 66,7% terhadap *empty nest syndrome*, sementara 33,3% sisanya dipengaruhi faktor lain seperti usia, kondisi kesehatan, dan kehilangan hubungan dekat.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial, *Empty Nest Syndrome*, Wanita Dewasa Madya

## **ABSTRACT**

### ***THE CORRELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND EMPTY NEST SYNDROME IN MIDDLE-AGED WOMEN IN KWALA BINGAI, STABAT.***

**BY :**  
**RAHAJENG PUTRI LESTARI**  
**NPM: 218600241**

*This study aims to identify the relationship between social support and empty nest syndrome among middle-aged women in Kwala Bingai Village, Stabat District. The research population encompassed 1,656 middle-aged women residing in the area, with a sample comprising 157 respondents. Sample selection employed purposive sampling technique. Data collection utilized two primary instruments: an empty nest syndrome scale adapted from Mutmainnah's research (2024) based on empty nest syndrome aspects according to Borland (Yuni Yu, 2024) consisting of 19 items with reliability coefficient  $\alpha = 0.833$ , and a social support scale adapted from Ramli et al.'s research (2024) based on social support aspects by Cohen & Hoberman (1983) comprising 35 items with reliability coefficient  $\alpha = 0.962$ . Data analysis employed product moment correlation, revealing a significant negative relationship between social support and empty nest syndrome ( $r_{xy} = -0.817$ ;  $p = 0.001 < 0.01$ ). These findings indicate that social support contributes 66.7% to empty nest syndrome, while the remaining 33.3% is influenced by other factors such as age, health conditions, and loss of close relationships.*

**Keywords:** *Social Support, Empty Nest Syndrome, Middle-Adult Women*

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Rahajeng Putri Lestari, lahir di Stabat pada 18 Desember 2003. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Sunarso, S.Pd. dan Ibu Sutarmi, serta memiliki seorang adik perempuan bernama Rahajeng Sri Indriarti. Pendidikan dasar ditempuh di SD Negeri 050676 Desa Kebun Balok (2010–2016), dilanjutkan ke SMP Negeri 1 Stabat (2016–2019), dan SMA Negeri 1 Stabat (2019–2021). Selama masa sekolah, penulis aktif dalam berbagai kegiatan, termasuk OSIS, Palang Merah Remaja (PMR), dan Go Green, yang memperkuat minatnya dalam bidang sosial dan psikologi.

Pada tahun 2021, penulis melanjutkan pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan masih aktif sebagai mahasiswa hingga saat ini. Selain kegiatan akademik, penulis juga aktif sebagai anggota Korps Sukarelawan Palang Merah Indonesia (PMI). Skripsi ini merupakan karya ilmiah pertama penulis dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Empty Nest Syndrome* pada Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat”, yang disusun sebagai salah satu syarat kelulusan program sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam bidang psikologi, khususnya terkait isu psikologis pada wanita dewasa madya. Penulis menyampaikan terima kasih kepada keluarga, dosen, dan semua pihak yang telah mendukung dalam proses penyelesaian skripsi ini.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Empty Nest Syndrome* pada Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat” dan disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Terima kasih dengan tulus penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Andy Chandra, S.Psi., M.Psi, Ibu Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, M.A dan Ibu Atika Mentari Nataya Nasution, S.Psi, M.Psi, selaku dosen pembimbing, atas saran dan masukan yang diberikan.
2. Ibu Maqhfirah DR, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing, yang telah membimbing dan memberikan arahan dengan penuh kesabaran.
3. Kedua orang tua penulis, Bapak Sunarso, S.Pd dan Ibu Sutarmi, serta adik penulis, Rahajeng Sri Indriarti, atas doa dan dukungan moril maupun materil.
4. Sahabat-sahabat penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas motivasi dan semangat yang telah diberikan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari adanya kekurangan, keterbatasan pengetahuan dan waktu. Namun demikian, penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Medan, 18 Juni 2025

  
Rahajeng Putri Lestari  
218600241

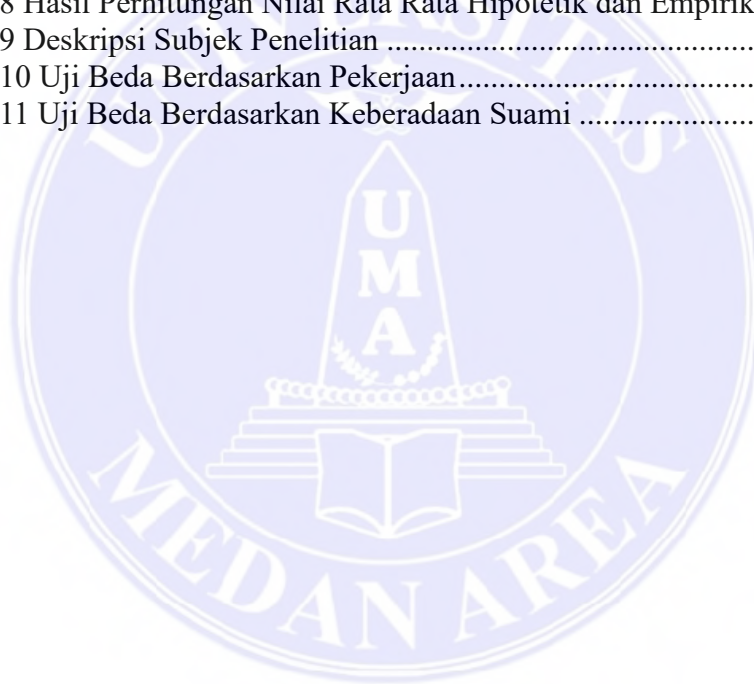
## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI</b>	
<b>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	 <b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Hipotesis Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian .....	9
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	 <b>11</b>
2.1 Teori <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	11
2.1.1 Definisi <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	11
2.1.2 Ciri – Ciri <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	12
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	13
2.1.4 Faktor-Faktor <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	14
2.2 Dukungan Sosial.....	15
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial.....	15
2.2.2 Ciri – Ciri Dukungan Sosial .....	16
2.2.3 Aspek – Aspek Dukungan Sosial .....	18
2.2.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	20
2.3 Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan <i>Empty Nest Syndrome</i> pada Wanita Madya .....	22
2.4 Kerangka Konseptual.....	24
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	 <b>25</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
3.1.1 Waktu Penelitian .....	25
3.1.2 Tempat Penelitian .....	25
3.2 Bahan dan Alat.....	26
3.3 Metodologi Penelitian.....	26
3.3.1 Tipe Penelitian .....	26
3.3.2 Metode Pengumpulan Data .....	27
3.3.3 Metode Uji Coba Alat Ukur.....	28

3.3.4	Metode Analisis Data .....	30
3.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	31
3.4.1	Populasi .....	31
3.4.2	Teknik Pengambilan Sampel .....	31
3.4.3	Sampel .....	32
3.5	Prosedur Kerja .....	32
3.5.1	Persiapan Penelitian .....	32
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.1	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	36
4.1.1	Uji Validitas .....	36
4.1.2	Uji Reliabilitas .....	37
4.2	Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	37
4.2.1	Uji Normalitas .....	37
4.2.2	Uji Linearitas .....	38
4.2.3	Hasil Analisis Uji Hipotesis Korelasi .....	39
4.2.4	Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	40
4.3	Analisis Tambahan .....	42
4.3.1	Deskripsi Subjek Penelitian .....	43
4.4	Pembahasan .....	47
<b>BAB V</b>	<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
5.1	Kesimpulan .....	54
5.2	Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian .....	25
Tabel 3.2 <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	28
Tabel 3.3 Distribusi Sebaran Aitem Dukungan Sosial .....	34
Tabel 3.4 Distribusi Sebaran Aitem <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	35
Tabel 4.1 Distribusi Skala Dukungan Sosial .....	36
Tabel 4.2 Distribusi Skala <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	36
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial.....	37
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	37
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Uji Linearitas .....	38
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	39
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Nilai Rata Rata Hipotetik dan Empirik .....	41
Tabel 4.9 Deskripsi Subjek Penelitian .....	43
Tabel 4.10 Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan.....	45
Tabel 4.11 Uji Beda Berdasarkan Keberadaan Suami .....	46





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kurva Dukungan Sosial .....	41
Gambar 4.2 Kurva <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Penggunaan Skala Dukungan Sosial .....	63
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	64
Lampiran 3. Skala Dukungan Sosial .....	65
Lampiran 4. Izin Penggunaan Skala <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	68
Lampiran 5. Skala <i>Empty Nest Syndrome</i> .....	69
Lampiran 6. Distribusi Data .....	71
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	75
Lampiran 8. Hasil Analisis Data .....	78
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	83



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepanjang rentang kehidupan, individu akan melalui beberapa momen dan juga fase perkembangan. Setiap individu akan melalui masa perkembangannya masing-masing yang mana setiap fase akan memiliki perbedaan, Fase perkembangan ini dimulai dari priode awal hingga priode akhir yaitu priode lanjut usia.

Hurlock (2004) membagi perkembangan manusia menjadi sepuluh tahap: masa pranatal (sebelum lahir), neonatus (0–2 minggu), bayi (0–2 tahun), kanak-kanak awal (2–6 tahun), kanak-kanak akhir (6–12 tahun), pubertas (12–13 tahun), remaja (13–18 tahun), dewasa awal (18–40 tahun), dewasa madya (40–60 tahun), dan usia lanjut (60 tahun ke atas). Hurlock juga menekankan bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam setiap tahap perkembangan untuk membantu individu tumbuh secara optimal (Muslikah & Hariyadi, 2013).

Menurut Hurlock (2004) dewasa madya (*middle adulthood*) terjadi pada rentang usia 40-60 tahun. Fase ini sangat mirip dengan fase remaja dari segi posisi dan perubahan fisik dan mental. Jika masa remaja dianggap sebagai periode peralihan, yaitu bukan lagi masa kanak-kanak tetapi masih belum dianggap dewasa, jika seseorang setengah baya, mereka tidak lagi dianggap muda tetapi juga belum dianggap tua.

Menurut Santrock (2002) Salah satu fenomena yang sering dialami oleh individu dewasa madya, khususnya orang tua, adalah *empty nest syndrome*. Fenomena ini merujuk pada perasaan kesepian, kehilangan, dan kekosongan

emosional yang muncul ketika anak-anak mulai meninggalkan rumah untuk mandiri, seperti melanjutkan pendidikan, menikah, atau bekerja. Perubahan ini mengharuskan orang tua, terutama ibu, untuk menyesuaikan diri dengan transisi peran mereka dari pengasuh utama menjadi individu yang lebih berfokus pada kehidupan pribadi.

*Empty nest syndrome* merupakan suatu kondisi dimana anak tidak tinggal lagi bersama orang tua atau pergi merantau. Kondisi ini menyebabkan orang tua rentan mengalami permasalahan seperti kesepian dan tidak memiliki tempat untuk bercerita (Makar, 2018). Menurut Hurlock (dalam Mulyani & Krisnawati, 2021) mengatakan bahwa periode *empty nest syndrome* dapat mengakibatkan wanita akan menjadikan kesepian dan kehilangan sehingga tidak tahu apa yang harus dikerjakan. Perubahan ini menyebabkan orang tua harus beradaptasi dengan situasi baru, di mana peran mereka sebagai pengasuh utama anak-anak berkurang atau bahkan hilang.

Menurut (Hurlock, 1980), *empty nest syndrome* merupakan respon emosional yang wajar dalam fase dewasa madya, terutama pada orang tua yang sangat terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka. Gejala yang muncul dapat berupa perasaan kesepian, kecemasan, stres, dan bahkan depresi. Perubahan ini juga dapat berdampak pada perilaku sehari-hari, seperti kurangnya minat terhadap aktivitas rumah tangga, gangguan pola tidur, dan kebiasaan makan yang tidak sehat.

*Empty Nest Syndrome* ini sangat terasa bagi ibu karena sebagian besar waktu ibu dihabiskan di rumah dan selalu berinteraksi dengan anak-anak, sehingga kepergian anak merupakan saat-saat yang tidak menyenangkan bagi ibu (Darmayanthi & Lestari, 2019).



Kepergian anak menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi orangtua, seperti perasaan sedih dan merasa kehilangan anak bahkan sampai merasa stress, khawatir, dan kehilangan peran sebagai seorang ibu (Akamalah, 2014). Dari beberapa penyebab tersebut muncul dampak yang terjadi dengan adanya *empty nest syndrome* yaitu sering menangis sendiri karena merasa tidak berguna setelah anak meninggalkan rumah, muncul rasa terabaikan sehingga ingin menjauhi circle pertemanan, merasa ingin sendiri, dan tidak ingin bekerja lagi (Darmayanthi & Lestari, 2017).

Penelitian sebelumnya belum memberikan kesimpulan yang definitif mengenai kondisi *Empty Nest Syndrome* pada orang tua. Di Indonesia, data dari studi pendahuluan juga belum menghasilkan informasi yang konsisten mengenai kecenderungan *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya, baik yang bekerja maupun yang tidak bekerja. Setiap orang tua, terlepas dari status pekerjaan mereka, menunjukkan respons yang bervariasi terhadap fenomena *empty nest syndrome*. Di sisi lain, kebahagiaan yang diharapkan oleh orang tua sering kali dianggap sebagai tujuan akhir dari kehidupan. Kebahagiaan dalam hidup merupakan harapan bagi setiap individu, di mana setiap orang mendambakan kehidupan yang bahagia. Dalam konteks ini, dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu orang tua menghadapi tantangan yang muncul akibat *empty nest syndrome*.

Agar dapat melewati fase ini dengan baik, penting untuk tidak memandang rumah sebagai tempat kosong, tetapi sebagai tempat yang tenang dan damai. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting dalam membantu individu menghadapi perubahan ini. Hubungan positif dengan pasangan, teman sebaya, atau anggota keluarga dapat memberikan kebahagiaan dan kegembiraan yang

mendukung kesejahteraan emosional (Wardani, 2012). Dukungan sosial dari keluarga, seperti dukungan emosional, berperan dalam membantu individu menerima diri mereka, merasa bahagia, dan berfungsi lebih baik secara emosional (Marni & Yuniawati, 2015).

Menurut Dewi et al. (2022), dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan resiliensi dan kualitas hidup orang tua yang berada pada fase *empty nest Syndrome*. Dukungan emosional, seperti perhatian, pengertian, dan kasih sayang, membantu individu merasa diterima dan mampu mengatasi perasaan kehilangan. Penelitian lain oleh Putri (2022) menyoroti bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*) pada lanjut usia yang mengalami *empty nest syndrome* dipengaruhi oleh keberadaan hubungan sosial yang positif. Dukungan sosial ini tidak hanya membantu mengurangi stres emosional tetapi juga mendorong individu untuk tetap aktif secara sosial, yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial adalah bantuan emosional, instrumental, atau informasi yang diberikan oleh keluarga, teman, dan komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Dukungan sosial dari keluarga, teman, ataupun komunitas dapat memberikan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian, sehingga berkontribusi pada pencapaian kebahagiaan yang diinginkan oleh orang tua. Dukungan tersebut dapat membantu individu mengatasi emosi negatif, meningkatkan kesejahteraan, dan menemukan makna baru dalam kehidupan mereka. Mereka menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai dan

merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka disaat membutuhkan bantuan.

Dukungan sosial adalah berbagai sumber yang diberikan oleh orang lain kepada individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu tersebut. (Christanti et al., 2024). Dukungan sosial dapat berbentuk informasi atau nasihat verbal dan nonverbal. Dukungan sosial nyata yaitu tindakan yang diberikan oleh orang lain atau didapat karena hubungan mereka dengan lingkungan dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi dirinya (Ibda, 2023). Dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar dapat menjadi fondasi penting dalam menghadapi fase transisi ini.

Penelitian yang dilakukan (Dewi et al., 2022) menekankan bahwa dukungan sosial bukan hanya berfungsi sebagai sumber daya eksternal, tetapi juga sebagai faktor kunci yang membantu orang tua menyesuaikan diri dengan peran mereka yang berubah. Dengan adanya dukungan dari berbagai sumber ini, orang tua dapat lebih mudah menghadapi tantangan yang muncul selama fase *empty nest syndrome* dan menjaga kesehatan emosional serta kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian yang dilakukan (Putri, 2022) menunjukkan bahwa deskripsi mengenai dinamika penerimaan diri pada usia lanjut yang mengalami *empty nest syndrome* adalah sebagai berikut: para lansia merasa memiliki penerimaan diri yang baik, di mana mereka tidak membandingkan diri dengan lansia lainnya, para lansia menyadari kekuatan dan kelemahan masing-masing, mereka juga memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dan dapat bersosialisasi dengan orang lain. Lansia mampu hidup secara mandiri. Selain itu, para lansia juga menyadari bahwa kekuatan fisik mereka tidak sekuat saat masih muda. Lansia merasa khawatir dan

takut akan nasib mereka ketika berada di rumah sendirian. Lansia merasa dijauhi oleh orang-orang di sekitar mereka. Faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri dalam penelitian ini adalah faktor dukungan sosial, spiritualitas, religiositas, dan pemikiran positif.

Peneliti melakukan observasi langsung dengan mengikuti aktivitas sehari-hari para partisipan, yang memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana mereka mengatasi fase *empty nest syndrome*. Berdasarkan hasil observasi langsung yang dilakukan di Kelurahan Kwala Bingai, peneliti mencermati kondisi beberapa wanita dewasa madya yang saat ini tinggal tanpa kehadiran anak-anak di rumah. Anak-anak mereka telah merantau ke luar kota untuk bekerja, melanjutkan pendidikan, maupun karena telah menikah. Kegiatan observasi dilakukan melalui kunjungan ke kediaman subjek serta partisipasi dalam aktivitas sosial di lingkungan sekitar tempat tinggal mereka.

Dalam pengamatan, para subjek menunjukkan indikasi psikologis yang mengarah pada gejala *empty nest syndrome*. Tanda-tanda tersebut tampak dari menurunnya semangat dalam menjalani aktivitas harian, kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, serta ekspresi kesedihan yang muncul terutama ketika mengenang keberangkatan anak. Dalam percakapan sehari-hari, subjek secara terbuka mengungkapkan rasa sepi dan kosong yang mereka rasakan sejak rumah ditinggalkan anak-anaknya. Suasana rumah pun tampak tenang namun cenderung sunyi, dengan rutinitas harian yang sebagian besar berpusat pada pekerjaan rumah tangga.



Selain itu, partisipan menunjukkan upaya aktif dalam menjaga hubungan dengan anak-anak dan keluarga mereka meskipun terpisah jarak. Selama observasi, terlihat bahwa mereka sering memanfaatkan teknologi untuk menjalin komunikasi harmonis, seperti melakukan panggilan telepon atau video call secara rutin. Momen-momen ini tidak hanya memberikan kabar terkini, tetapi juga menjadi sumber dukungan emosional yang membantu mereka menghadapi kesepian.

Interaksi positif ini memberikan ruang bagi para partisipan untuk merasa dihargai dan diperhatikan, baik oleh lingkungan sekitar maupun oleh anggota keluarga yang jauh. Dengan begitu, mereka mampu menemukan kembali rasa kebahagiaan dan tujuan hidup, meskipun peran mereka sebagai orang tua secara fisik tidak lagi dominan.

Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa wanita dewasa madya yang tinggal di Kelurahan Kwala Bingai pada tanggal 14 Desember 2024. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa partisipan mengalami dampak emosional yang signifikan setelah ditinggalkan oleh anak-anak mereka. Perasaan yang dominan meliputi kesedihan, kekecewaan, kesepian, kehilangan, serta kekhawatiran yang mendalam. Para partisipan menggambarkan rumah mereka sebagai tempat yang terasa kosong dan hampa setelah kepergian anak-anak.

Dampak psikologis yang mereka rasakan tercermin dalam berbagai pengalaman, seperti gangguan tidur, perasaan sedih yang berkepanjangan, dan ketidakmauan untuk melakukan pekerjaan rumah tangga. Beberapa partisipan bahkan mengaku sering menangis saat melaksanakan ibadah shalat, menunjukkan kedalaman emosi yang mereka alami. Mereka juga merasa bahwa proses perkembangan anak-anak mereka berlangsung begitu cepat, hingga membuat

mereka menyadari bahwa peran mereka sebagai pengasuh utama perlahan tergantikan.

Kepergian anak-anak ini disebabkan oleh berbagai alasan, seperti melanjutkan pendidikan ke luar kota demi kualitas pendidikan yang lebih baik, menikah dan membangun keluarga baru, atau merantau untuk mencari pekerjaan. Hal ini menimbulkan rasa kehilangan yang mendalam pada para partisipan, yang kini harus menghadapi perubahan peran dan dinamika keluarga mereka. Wawancara ini memberikan gambaran nyata tentang tantangan emosional yang dialami individu dalam fase *empty nest syndrome*, khususnya di wilayah tersebut.

Penelitian mengenai *empty nest syndrome* dan dukungan sosial telah dilakukan sebelumnya, seperti "Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi terhadap Kualitas Kehidupan Orang Tua *Empty Nest Syndrome*" (Dewi et al., 2022), dan "*Self Acceptance* pada Lanjut Usia yang Mengalami *Empty Nest*" (Putri, 2022). Namun, penelitian tentang peran dukungan sosial terhadap *empty nest* pada individu dewasa madya masih tergolong terbatas, terutama dalam beberapa tahun terakhir, khususnya di wilayah tempat tinggal peneliti.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berfokus untuk meneliti hubungan antara dukungan sosial dengan pengalaman *empty nest syndrome* pada perempuan dewasa madya. Adapun perbedaan yang mendasar antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel yang diteliti, karakteristik subjek penelitian, lokasi penelitian, serta tahun pelaksanaannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul "*Hubungan Dukungan Sosial terhadap Empty Nest Syndrome pada Dewasa Madya di Kelurahan Kwala Bingai, Kecamatan Stabat.*"

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *empty nest syndrome* pada dewasa madya di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *empty nest syndrome* pada dewasa madya di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat.

## 1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya dengan asumsi bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi pula *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut yaitu :

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta memperkaya referensi akademis terkait untuk pengembangan ilmu di bidang

psikologi khususnya psikologi klinis terkait hubungan antara dukungan sosial dengan *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi individu dewasa madya, khususnya perempuan, dalam memahami hubungan antara dukungan sosial dengan *empty nest syndrome*. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu keluarga, teman, dan lingkungan sekitar memberikan dukungan yang tepat untuk mendampingi individu menghadapi perubahan besar dalam kehidupan mereka. Serta, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai peran dukungan sosial dalam membantu individu yang menghadapi perubahan besar dalam hidup mereka.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Teori *Empty Nest Syndrome*

##### 2.1.1 Definisi *Empty Nest Syndrome*

Menurut Hurlock (2004), masa *empty nest syndrome* disebut juga sebagai masa sepi, yaitu ketika anak-anak tidak lagi tinggal bersama orang tua. *Empty Nest Syndrome* adalah kondisi di mana anak-anak meninggalkan rumah untuk menjalani kehidupan mereka sendiri, seperti melanjutkan pendidikan, menikah, atau bekerja. Menurut Shakya (2009), *empty nest syndrome* ditandai dengan perasaan kesepian dan kesedihan yang umum dirasakan oleh orang tua. Perasaan ini muncul karena orang tua kehilangan interaksi sehari-hari dengan anak-anak mereka yang selama ini menjadi pusat perhatian dan aktivitas.

Kelleher (dalam Hui-Ling, 2002) menambahkan bahwa *empty nest syndrome* dapat menjadi faktor yang memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan individu dewasa madya, karena kondisi tersebut sering kali memicu stres dan depresi. Hal ini terjadi karena orang tua harus menghadapi perubahan besar dalam kehidupan mereka, yang memerlukan penyesuaian diri terhadap situasi baru.

Menurut Makar (2018), *empty nest syndrome* sering kali menyebabkan orang tua merasa kesepian karena kehilangan tempat berbagi cerita dan interaksi yang sebelumnya menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka. Kondisi ini dapat diperburuk jika orang tua tidak memiliki sistem dukungan sosial yang memadai atau kegiatan alternatif yang memberikan rasa kepuasan dan makna dalam hidup mereka.

Lebih lanjut, Gunarso (2004) menjelaskan bahwa *empty nest syndrome* adalah kondisi psikologis yang melibatkan krisis identitas atau perasaan kehilangan mendalam yang dialami oleh orang tua, terutama lanjut usia, setelah anak-anak mereka meninggalkan rumah. Rosen et al. (2008) menggambarkan *empty nest syndrome* sebagai perasaan sedih atau duka cita yang terjadi ketika orang tua harus melepaskan anak-anak yang telah dewasa atau menikah.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis menyimpulkan bahwa *empty nest syndrome* adalah ketika orang tua mengalami kesepian dan kehilangan karena anak-anak meninggalkan rumah untuk menjalani kehidupan mandiri.

### 2.1.2 Ciri – Ciri *Empty Nest Syndrome*

Menurut Saltz (Dalam Ghafur H, 2014), terdapat enam ciri utama yang menunjukkan individu mengalami *empty nest syndrome*, yaitu:

1. Kesulitan menghadapi perubahan, yang mengacu pada ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dengan transisi baru dalam kehidupan setelah anak-anak meninggalkan rumah.
2. Sedih berlebihan, yaitu perasaan duka mendalam yang sering kali disertai dengan menangis, merasa hampa, atau kehilangan semangat.
3. Takut akan peran dalam kehidupan sekarang, yang menggambarkan ketidakpastian atau kebingungan mengenai peran baru yang harus dijalani setelah anak-anak tidak lagi menjadi fokus utama.
4. Adanya aturan utama dalam kegiatan setiap hari, yaitu kecenderungan untuk tetap mempertahankan rutinitas tertentu, meskipun rutinitas tersebut mungkin tidak lagi relevan dengan keadaan baru.

5. Memandang diri sendiri, yang mengacu pada bagaimana individu mengevaluasi diri mereka setelah perubahan dalam struktur keluarga, seperti merasa tidak lagi dibutuhkan atau kehilangan makna dalam hidup.
6. Fungsi perkawinan yang sedang dijalani, yaitu bagaimana hubungan dengan pasangan berubah atau diuji selama fase *empty nest*, yang dapat berdampak positif atau negatif tergantung pada kualitas hubungan tersebut.

Terdapat beberapa ciri-ciri yang menandakan seseorang mengalami *empty nest syndrome* menurut Raup & Myers (Putri, 2022) , Antara lain :

1. Respon *maladaptive* terhadap transisi menjadi orangtua (post-parental) yang di stimulasi oleh rasa kehilangan anak-anaknya.
2. Mengalami kesedihan yang mendalam.
3. Merasa kosong ditinggal oleh anak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang mengalami *empty nest syndrome* adalah kesulitan dalam menghadapi perubahan, sedih berlebihan, takut akan peran dalam kehidupan sekarang, adanya aturan utama dalam kegiatan setiap hari, memandang diri sendiri, fungsi perkawinan yang sedang dijalani.

### 2.1.3 Aspek-Aspek *Empty Nest Syndrome*

Raup & Myers (dalam Putri, 2022) mengemukakan bahwa *empty nest syndrome* terjadi akibat adanya penyimpangan terhadap emosi-emosi negatif yang berlebihan dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Berdasarkan hal tersebut dapat dirumuskan aspek-aspek *empty nest syndrome*, antara lain:

1. Emosi-emosi negatif yang berlebihan, yaitu kesedihan yang mendalam, perasaan bersalah, penyesalan, kecemasan, dan stress.

2. Kesulitan menyesuaikan diri, yaitu kehilangan makna hidup yang mencakup kehilangan dari tujuan dan identitas, adanya rasa enggan untuk memandang anak sebagai pribadi yang mandiri, dan kegagalan mengalihkan peran pengasuhan ke peran baru.

Menurut Borland (Yuni Yu, 2024) aspek-aspek *empty nest syndrome*, adalah sebagai berikut:

1. Perasaan Kehilangan, kehilangan merupakan suatu situasi aktual maupun potensial yang dapat dialami individu ketika terjadi perubahan dalam hidup atau terpisah dengan sesuatu yang sebelumnya ada, baik sebagian atau seluruhnya.
2. Kekosongan, kekosongan merupakan perasaan terasingkan atau terselisihkan dari orang lain.
3. Kesedihan, kesedihan merupakan perasaan emosional yang terjadi ketika seseorang kehilangan sesuatu yang tidak bisa digantikan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *empty nest syndrome* mencakup beberapa aspek, yaitu; kesepian, kecemasan, depresi, kesedihan, kehilangan, serta krisis identitas, yang muncul akibat emosi negatif berlebihan dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan peran kehidupan.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor *Empty Nest Syndrome***

Menurut Santrock (2002) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *empty nest syndrome* yakni:

1. Perginya anak yang sudah dewasa dari rumah karena pekerjaan,
2. Anak yang sudah memiliki keluarga baru,
3. Hilangnya kesibukan aktivitas sehari-hari,

4. Meninggalnya salah satu pasangan, teman/sahabat,
5. Kehilangan peran utama orang tua terhadap anak,
6. Kepuasan yang rendah terhadap pernikahan,
7. Kurang diperlukannya kembali peran pada dirinya baik terhadap lingkungan sosial, keluarga maupun tempat kerja,
8. *Menopause*, yaitu suatu masa ketika secara fisiologis siklus menstruasi berhenti. Biasanya terjadi diantara usia 40-50 tahun,
9. Memiliki hubungan yang terlalu protektif dan terbawa dalam kehidupan anak-anak.

Menurut Abraham (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi *empty nest syndrome* yaitu:

1. Memiliki hubungan yang protektif dan terbawa dalam kehidupan anak-anak,
2. Kurang diperlukannya kembali peran dirinya terhadap keluarga, dan kehilangan peran utama orang tua terhadap anak.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *empty nest syndrome* diantaranya yaitu; kehilangan peran utama sebagai orang tua, hubungan yang terlalu protektif terhadap anak, perubahan kehidupan akibat perginya anak dari rumah, kepuasan rendah dalam pernikahan, serta perubahan biologis dan sosial yang menurunkan peran individu dalam keluarga dan lingkungan.

## 2.2 Dukungan Sosial

### 2.2.1 Definisi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong



Sarafino dan Timothy (2011) juga mendefenisikan dukungan sosial sebagai perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh oleh orang banyak atau kelompok lain. Mereka menambahkan bahwa orang-orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka disaat membutuhkan bantuan.

Menurut Taylor (2015) dukungan sosial adalah pemberian informasi perhatian dari orang yang dicintai. Teman dan keluarga dapat memberikan dukungan informasi Ketika individu mengalami stress dengan memberikan strategi koping dalam menyelesaikan masalah, selain itu juga dapat memberikan dukungan emosional seperti memberikan perhatian sehingga individu merasa Bahagia dan dicintai.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan, perhatian, dan penghargaan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu, seperti keluarga, teman, atau kelompok sosial, yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan didukung, terutama saat menghadapi kesulitan atau stres.

### **2.2.2 Ciri – Ciri Dukungan Sosial**

Menurut Johson dan Johson (dalam Wibawani & Pratisti, 2016) menyatakan bahwa setiap aspek dukungan sosial mempunyai ciri-ciri, yakni:

1. Emosional, setiap orang pasti membutuhkan empati, kepercayaan, cinta, serta kebutuhan mau didengarkan dari orang-orang di sekitarnya. Setiap orang juga ingin dihargai sebagai pribadi yang membutuhkan orang lain untuk berdiskusi mengenai perencanaan hidupnya.

2. Penilaian, individu dapat memberikan sebuah pemberian penghargaan, memberikan timbal balik terhadap apa yang telah dilakukan individu, serta berupa perwujudan perbandingan sosial atau sebuah afirmasi (persetujuan) positif.
3. Informasi, berupa dukungan secara tidak langsung terhadap perilaku individu dengan memberikan informasi yang dibutuhkan atau nasihat yang berguna bagi individu tersebut.
4. Instrumental, yaitu memberikan sarana tujuannya agar mempermudah menolong orang lain, yang meliputi peralatan, perlengkapan serta sarana pendukung yang lain termasuk didalamnya memberikan kesempatan waktu.

Menurut Smet (dalam Hasanah, 2022) menyatakan bahwa setiap bentuk dukungan sosial mempunyai ciri-ciri, yakni:

1. Perhatian emosional, merupakan kebutuhan dasar manusia. Setiap individu membutuhkan rasa simpati, empati, cinta, kepercayaan, dan penghargaan dari orang lain. Dukungan ini sangat penting, terutama ketika seseorang sedang menghadapi masalah atau kesulitan. Dengan adanya dukungan emosional, individu akan merasa lebih terhubung dengan orang lain dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan hidup.
2. Informatif, adalah ketika kita memberikan informasi yang berguna kepada orang lain, terutama saat mereka sedang menghadapi masalah. Informasi ini bisa berupa nasihat, saran, atau ide-ide baru yang bisa membantu mereka menemukan solusi. Selain itu, informasi ini juga bisa bermanfaat bagi orang lain yang mengalami masalah serupa.

3. Bantuan instrumental, segala bentuk bantuan yang diberikan secara langsung atau tidak langsung untuk membantu seseorang mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Bantuan ini bisa berupa benda (misalnya, alat bantu, obat-obatan), tindakan (misalnya, membantu menyelesaikan tugas), atau dukungan lainnya yang dapat mempermudah kehidupan seseorang.
4. Bantuan penilaian, bantuan ini diterima dalam bentuk penghargaan yang diberikan individu kepada pihak lain berdasarkan kondisi sebenarnya penderita. Penilaian ini bisa positif dan negatif yang mana pengaruhnya sangat berarti bagi individu.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang dapat dirasakan oleh individu berupa perhatian emosional, Bantuan informatif, Bantuan instrumental, dan bantuan penilaian.

### 2.2.3 Aspek – Aspek Dukungan Sosial

Terdapat empat aspek dukungan sosial oleh Cohen & Hoberman 1983 (Ramli, Peristiano, & Efendy, 2024) dalam skala dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan Informasi (*Appraisal Support*): Merupakan ketersediaan dukungan berupa bantuan yang diterima individu untuk memahami suatu kejadian dapat berupa informasi, penilaian positif atau nasihat dan tempat berkeluh kesah dari orang lain sebagai pemecah suatu masalah dan mengurangi *stressor*.
2. Dukungan Praktis (*Tangible Support*): Merupakan dukungan nyata dan praktis yang diterima oleh individu, dukungan ini dapat berupa dukungan bentuk nyata seperti uang, barang, transportasi, jasa dan bentuk bantuan lainnya.

3. Dukungan Harga Diri (*Self-Esteem Support*): Merupakan dukungan yang berkaitan dengan pemberian penghargaan atau dukungan positif terhadap harga diri seseorang dalam suatu kelompok.
4. Dukungan akan Rasa Memiliki (*Belonging Support*): Merupakan dukungan yang diberikan pada individu berupa penerimaan individu dalam suatu kelompok, menjadikan individu merasakan menjadi bagian dari suatu kelompok dan memiliki rasa kebersamaan.

Menurut Sarafino (2011) menyatakan adanya beberapa aspek yang terlihat dalam pemberian dukungan sosial dan setiap aspek mempunyai ciri-ciri tertentu. Aspek - aspek itu adalah:

1. Dukungan emosional: Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.
2. Dukungan informatif: Dukungan informatif dapat berupa memberikan informasi untuk mengatasi masalah pribadi atas pemberian nasehat, pengarahan dan ketenangan lain yang dibutuhkan.
3. Dukungan instrumental: Aspek ini melibatkan penyediaan sarana untuk mempermudah menolong orang lain, meliputi peralatan, uang, perlengkapan, dan sarana pendukung yang lain termasuk di dalamnya pemberian waktu luang.
4. Dukungan penghargaan: Dukungan penghargaan terjadi melalui ungkapan positif atau penghargaan yang positif pada individu, dorongan untuk maju, atau persetujuan untuk gagasan dan perasaan individu dengan orang lain. Biasanya

dukungan ini diberi atasan atau rekan kerja. Dengan dukungan jenis ini, akan membangun perasaan berharga, kompeten, dan bernilai.

Berdasarkan uraian aspek-aspek dukungan sosial diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan sosial terdiri beberapa aspek yang terlibat mencakup berbagai bentuk dukungan baik secara emosional, informasi, sosial, maupun bantuan nyata yang membantu individu menghadapi *empty nest syndrome*.

#### **2.2.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino (dalam Maimunah, 2020) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan, banyak faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

1. Penerima Dukungan (*Recipients*): Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu *assertive* untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa.
2. Penyedia Dukungan (*Providers*): Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.
3. Faktor komposisi dan Struktur Jaringan Sosial: Hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini



dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang berhubungan dengan individu). Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut, komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja) dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (Suryani, 2017) adalah sebagai berikut :

1. Pemberi dukungan sosial: Dukungan yang bersifat berkesinambungan dari sumber yang sama akan lebih memiliki arti dan bermakna jika dibandingkan dengan dukungan yang diterima dari sumber yang berbeda. Hal ini berkaitan dengan faktor kedekatan dan tingkat kepercayaan penerima dukungan.
2. Jenis dukungan: Dukungan yang memberikan manfaat dan sesuai dengan situasi yang dihadapi akan sangat berarti bagi penerima dukungan.
3. Penerima dukungan: Karakteristik dari penerima dukungan juga memiliki pengaruh bagi keefektifan dukungan yang diperoleh. Karakteristik tersebut diantaranya kepribadian, kebiasaan dan peran sosial. Serta dukungan akan efektif apabila penerima dan pemberi dukungan memiliki kemampuan untuk mencari dan mempertahankan dukungan yang diperoleh.
4. Lamanya pemberian dukungan: Waktu pemberian dukungan berpengaruh pada kapasitas yang dimiliki oleh pemberi dukungan untuk memberikan dukungan dalam suatu periode tertentu.

Berdasarkan pendapat diatas, maka disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah karakteristik penerima dukungan, seperti kemampuan untuk meminta dan menerima bantuan.

### 2.3 Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Empty Nest Syndrome* pada Wanita Madya

Hubungan antara dukungan sosial dan *empty nest syndrome* bersifat negatif. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh wanita dewasa madya, semakin rendah tingkat *empty nest syndrome* yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pospos, Dahlia, Khairani, dan Afriani (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian pada lansia. Selanjutnya, penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial yang rendah dapat meningkatkan risiko kesepian dan stres emosional dalam fase *empty nest syndrome*, sementara dukungan sosial yang tidak sesuai justru dapat memperburuk dampak dari fase ini. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas dukungan sosial berperan penting dalam kesejahteraan psikologis pada individu yang mengalami *empty nest syndrome*.

Penelitian oleh Shalihah (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *empty nest syndrome*. Dukungan sosial yang rendah dapat meningkatkan risiko kesepian, stres emosional, dan perasaan kehilangan pada individu yang berada dalam fase *empty nest syndrome*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan, semakin besar dampak negatif yang dialami individu dalam menghadapi fase tersebut.

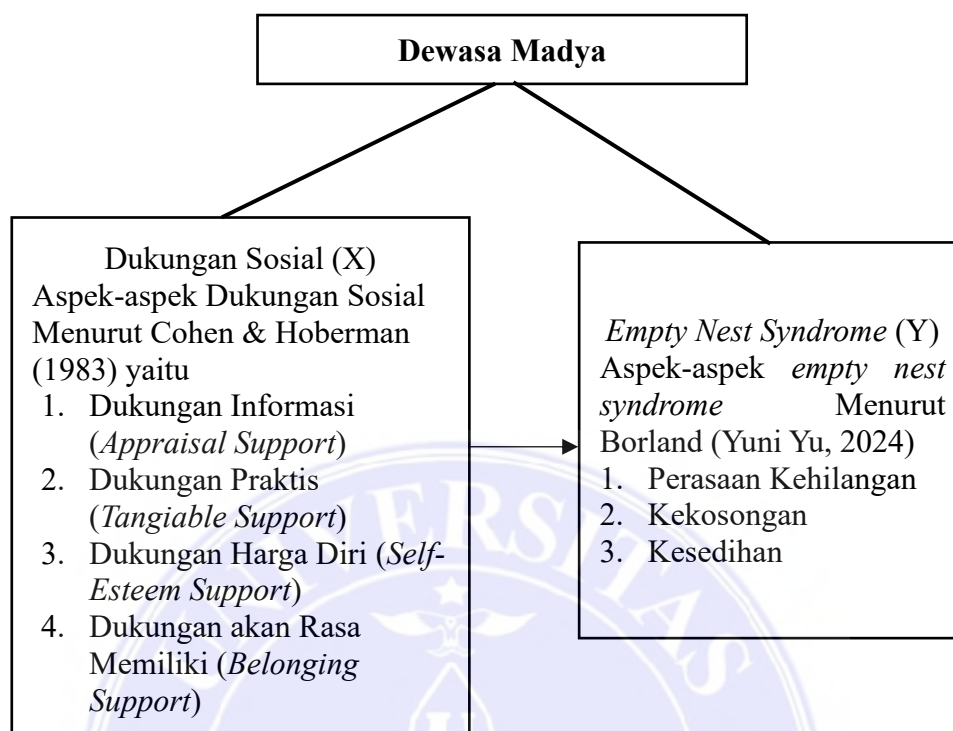
Penelitian Dewi et al. (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan resiliensi individu, membantu mereka mengatasi perasaan kesepian dan kekosongan emosional yang sering muncul pada fase *empty nest*. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan dari

pasangan, keluarga, dan teman sebaya dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) menambahkan bahwa penerimaan diri (*self-acceptance*) yang lebih tinggi ditemukan pada individu dengan hubungan sosial yang baik, sehingga mereka lebih mudah menyesuaikan diri dengan transisi hidup ini.

Studi Darmayanthi dan Lestari (2019) menemukan bahwa ibu yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai sering kali merasa terisolasi dan sulit menemukan kembali tujuan hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber daya eksternal, tetapi juga sebagai mekanisme protektif yang membantu individu menghadapi tantangan emosional yang muncul akibat *empty nest syndrome*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya bersifat negatif. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat *empty nest syndrome* yang dirasakan. Dukungan sosial yang kuat berfungsi sebagai mekanisme protektif yang efektif dalam mengurangi dampak negatif *empty nest syndrome*, seperti kesepian, stres, dan perasaan kehilangan. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat memperburuk dampak tersebut, menjadikan individu lebih rentan terhadap depresi dan gangguan psikologis lainnya. Oleh karena itu, kualitas dukungan sosial memainkan peran yang sangat penting dalam kesejahteraan psikologis wanita dewasa madya yang menghadapi fase *empty nest syndrome*.

## 2.4 Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

##### 3.1.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada T.A. 2024/2025 semester ganjil pada bulan Januari 2025 – Juni 2025. Berikut merupakan tabel pelaksanaan penelitian.

**Tabel 3.1 Jadwal Penelitian**

No	Jenis Kegiatan	Jan 2025				Feb 2025				Mar 2025				Apr 2025				Mei 2025				Juni 2025			
		Minggu ke-				Minggu ke-				Minggu ke-				Minggu ke-				Minggu ke-				Minggu ke-			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Riset Awal / Pengajuan Judul																								
2.	Penyusunan Proposal																								
3.	Pengajuan Proposal																								
4.	Seminar Proposal																								
5.	Perbaikan/ ACC Proposal																								
6.	Penelitian																								
7.	Pengolahan Data																								
8.	Seminar Hasil																								
9.	Penyusunan Skripsi																								
10.	Bimbingan Skripsi																								
11.	Sidang Meja Hijau																								

##### 3.1.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kwala Bingai, Kecamatan Stabat, Kabupaten Langkat. Sumatera Utara. Alasan pemilihan lokasi ini adalah karena wilayah tersebut memiliki jumlah wanita dewasa madya yang cukup signifikan dan telah menunjukkan fenomena *empty nest syndrome* berdasarkan observasi awal dan wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti. Selain itu, Kelurahan Kwala



Bingai merupakan tempat tinggal peneliti sehingga memudahkan dalam proses pengumpulan data.

### 3.2 Bahan dan Alat

Untuk melakukan penelitian lapangan, bahan yang digunakan adalah buku, pensil, pulpen yang digunakan sebagai bahan untuk angket dan pengisian angket serta kamera *handphone* sebagai alat dokumentasi penelitian. Kemudian alat yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan angket berupa isian data subjek (nama, usia), *Microsoft Word* 2021, serta *Microsoft Excel* 2021 dan JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) yang digunakan sebagai alat analisis data penelitian.

### 3.3 Metodologi Penelitian

#### 3.3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Creswell & Creswell (2017), penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian di mana peneliti menggunakan statistic korelasional untuk menggambarkan dan mengukur tingkat atau asosiasi (atau hubungan) antara dua atau lebih variabel atau serangkaian skor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana data yang dikumpulkan berupa atau jenis data lain yang dapat dikuantitatifkan dan diolah menggunakan Teknik statistik. Penelitian kuantitatif juga dapat diartikan sebagai suatu pernyataan penelitian yang bersifat menanyakan hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2019).

Alasan penggunaan kuantitatif korelasional ini adalah karena peneliti ingin mengidentifikasi arah hubungan antara tingkat dukungan sosial dengan tingkat

*empty nest syndrome* yang dialami wanita dewasa madya. Dengan metode ini, peneliti dapat memperoleh hasil yang objektif dan dapat dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

### 3.3.2 Metode Pengumpulan Data

#### 1. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial yang di adaptasi dari penelitian Ramli et al., (2024) yang berjudul “Dukungan Sosial dan Tingkat Stres Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunarungu di SLB Karya Mulia Surabaya” yang terdiri dari 35 aitem, Terdapat 4 Aspek-aspek Dukungan Sosial Menurut Cohen & Hoberman 1983 (Ghafur H, 2014) yaitu : Dukungan Informasi (*Appraisal Support*), Dukungan Praktis (*Tangible Support*), Dukungan Harga Diri (*Self-Esteem Support*), dan Dukungan akan Rasa Memiliki (*Belonging Support*).

#### 2. Skala *Empty Nest Syndrome*

Skala *empty nest syndrome* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *empty nest syndrome* yang diadaptasi dari penelitian Mutmainnah et al., (2024) yang berjudul “Hubungan antara Kepuasa Pernikahan dengan *Empty Nest Syndrome* pada Wanita Dewasa Madya” yang terdiri dari 19 aitem. Terdapat 3 Aspek-aspek *empty nest syndrome* Menurut Borland (Yuni Yu, 2024) yaitu : Perasaan Kehilangan, Kekosongan, dan Kesedihan.

Metode yang digunakan dari dua skala tersebut adalah metode skala likert. Aitem-aitem dalam skala kepercayaan diri ini dibagi menjadi 2 kelompok pernyataan yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable* (Azwar, 2019).

Keterangan untuk setiap skor pada aitem *favorable* dan *unfavorable* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 *Favorable* dan *Unfavorable***

<i>Aitem Favorable</i>		<i>Aitem Unfavorable</i>	
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	4
Setuju (S)	3	Setuju (S)	3
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Berdasarkan 2 skala diatas, subjek akan diminta untuk merespon aitem-aitem pertanyaan yang terdapat dalam skala tersebut, dengan cara memilih salah satu alternatif jawaban yang menggambarkan tentang dirinya dan bukan pendapat orang lain tentang suatu pernyataan. Skala akhir subjek merupakan skor total dari jawaban pada setiap pernyataan.

### 3.3.3 Metode Uji Coba Alat Ukur

#### 1. Validitas

Menurut Sugiyono (2019) Validitas berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa validitas itu merupakan ketepatan dan kecermatan suatu instrument/alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika alat tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Pengujian validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*).

Jika suatu alat ukur memiliki validitas isi yang tinggi maka alat tersebut benar-benar mengukur variabel yang di teliti. Dalam validitas isi untuk mengetahui apakah tes itu valid atau tidak, peneliti harus menelaah kisi-kisi tes untuk

memastikan bahwa soal-soal tes itu sudah mewakili atau mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional.

Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial yang telah diadaptasi dari penelitian Ramli et al., (2024) yang berjudul “Dukungan Sosial dan Tingkat Stres Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunarungu di SLB Karya Mulia Surabaya”. Terdiri dari 35 aitem, aitem pada skala ini mempunyai faktor loading diatas 0,4 dan tidak mempunyai cross-loading dengan item lainnya dengan rentang nilai *factor loading* 0,417– 0,818. Sedangkan untuk skala *empty nest syndrome* diadaptasi dari penelitian Mutmainnah et al., (2024) yang berjudul “Hubungan antara Kepuasan Pernikahan dengan *Empty Nest Syndrome* pada Wanita Dewasa Madya”. Terdiri dari 19 aitem dengan nilai *factor loading* bergerak antara 0,50 – 0,89.

## 2. Reliabilitas

Menurut Sudaryono (2021) Reliabilitas merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan masalah kesalahan pengukuran. Dengan kata lain reliabilitas merupakan kebenaran atau kekonsistenan suatu alat ukur Ketika dilakukan pengukuran ulang. Azwar (2018) menyatakan bahwa koefisien reliabilitas bergerak dari rentang 0 hingga 1,00. Untuk mengetahui kekonsistenan suatu hasil ukur dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Apabila semakin tinggi koefisien reliabilitas yaitu 1,00 atau mendekati angka 1,00, maka semakin tinggi konsistensinya, sehingga dapat diartikan bahwa semakin baik reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian.

### 3.3.4 Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka menentukan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian (Creswell & Creswell, 2017). Metode analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Uji ini digunakan karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antara dua variabel yang berskala interval, yakni dukungan sosial (variabel X) dan *empty nest syndrome* (variabel Y). *Korelasi Pearson* menghasilkan nilai koefisien ( $r$ ) yang menunjukkan arah (positif/negatif) dan kekuatan hubungan antarvariabel, serta nilai signifikansi ( $p$ ) untuk menguji apakah hubungan tersebut bermakna secara statistik.

Penggunaan uji ini didasarkan pada asumsi bahwa data berdistribusi normal dan hubungan antarvariabel bersifat linier. Perhitungan analisis data pada penelitian ini diuji dengan program JASP, sebelum data dianalisis dengan menggunakan metode *Korelasi Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

#### a. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2019), Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing variabel dalam penelitian ini, yaitu dukungan sosial dan *empty nest syndrome*, memiliki distribusi normal. Distribusi normal merupakan salah satu syarat untuk dapat menggunakan uji statistik parametrik seperti *Pearson Product Moment*. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai skewness dan kurtosis. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai skewness dan kurtosis masing-masing berada dalam rentang  $\pm 2$ , sesuai dengan kriteria dari Hair et al. (2010). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui



distribusi data pada setiap variabel secara terpisah, bukan untuk melihat hubungan antarvariabel. Sementara itu, uji korelasi Pearson digunakan setelah data dinyatakan normal, untuk menguji hubungan antara dua variabel yang diteliti.

#### b. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono (2019), uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel (dukungan sosial dan *empty nest syndrome*) mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Untuk melakukan uji linieritas dapat menggunakan *test of linearity*. Kriteria yang berlaku, jika nilai sig, pada linearity Dengan kriteria  $p > 0,01$ , maka dinyatakan linier, sebaliknya apabila  $p < 0,01$ , maka dinyatakan tidak linier.

### 3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Menurut Cooper (dalam Sudaryono, 2021) populasi berkaitan dengan seluruh kelompok orang, peristiwa. Atau benda yang menjadi pusat perhatian penelitian untuk diteliti. Dapat dikatakan bahwa populasi merupakan seluruh subjek/objek penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah seluruh Wanita Dewasa Madya di kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat.

#### 3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik dengan kriteria khusus untuk penarikan sampel berdasarkan responden yang menurut peneliti akan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian (Periantalo, 2016). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Wanita dewasa madya yang berusia 40-60 tahun
2. Mengalami *Empty Nest*
3. Bersedia menjadi sampel penelitian

### 3.4.3 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili keseluruhan anggota populasi. Sampel yang baik memiliki sifat *representative* terhadap populasi. Suatu sampel yang tidak representatif terhadap setiap anggota populasi, berapapun ukuran sampel itu, tidak dapat digeneralisasi terhadap populasi (Suriani et al., 2023). Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 157 orang wanita dewasa madya.

## 3.5 Prosedur Kerja

### 3.5.1 Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan persiapan yaitu persiapan administrasi penelitian seperti perizinan lokasi untuk melaksanakan penelitian menggunakan alat ukur atau skala sebagai pengumpulan data.

#### 1. Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu meminta surat izin penelitian pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang ditujukan kepada pihak kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat untuk mengambil data. Setelah surat izin tersebut keluar maka peneliti mulai melakukan penelitian pada Wanita dewasa madya di kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat.

## 2. Persiapan Alat Ukur

Pada tahap selanjutnya, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen pengukuran, yaitu skala Dukungan Sosial dan skala *Empty Nest Syndrome*. Instrumen pengukuran untuk dukungan sosial didasarkan pada teori Sarafino (2011), yang mengelompokkan dukungan sosial ke dalam empat dimensi utama: dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Sementara itu, skala untuk *Empty Nest Syndrome* dirancang berdasarkan indikator utama, seperti perasaan kesepian, kekosongan, dan Perasaan Kehilangan.

Masing masing item terdiri dari item *Favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan *Unfavorable* (tidak mendukung objek sikap). Sistem penilaian dalam penelitian ini didasarkan pada bentuk skala yang mempunyai empat tingkat jawaban yang terdiri dari “Sangat Setuju (ST)”, “Sesuai (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Sangat Tidak Setuju (STS)”.

Pada aitem *favorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk aitem *unfavorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), nilai 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 2 untuk jawaban Setuju (S), dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

### a. Skala Dukungan Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial pada subjek penelitian adalah skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman (1983) yaitu Dukungan Informasi (*Appraisal Support*), Dukungan Praktis (*Tangible Support*), Dukungan Harga Diri (*Self-*

*Esteem Support*), Dukungan akan Rasa Memiliki (*Belonging Support*). Skala tersebut terdiri dari 35 aitem.

**Tabel 3.3 Distribusi Sebaran Aitem Dukungan Sosial**

Aspek	Definisi Operasional	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Informasi ( <i>Appraisal Support</i> )	Dukungan berupa bantuan untuk memahami kejadian, informasi, penilaian positif, atau nasihat.	Tersedianya orang yang bisa memberi informasi dan nasihat dalam memecahkan masalah.	1,17	10,31	9
		Tersedianya tempat untuk berkeluh kesah dan berbagi cerita.	20,33	5,15,26	
Dukungan Praktis ( <i>Tangible Support</i> )	Dukungan nyata dan praktis yang diterima individu, seperti uang, barang, atau jasa.	Tersedianya bantuan fisik dalam situasi sulit.	16,28	8,13,25,34	8
		Tersedianya bantuan material dalam situasi sulit.	21	30	
Dukungan Harga Diri ( <i>Self-Esteem Support</i> )	Dukungan yang berkaitan dengan penghargaan atau dukungan positif terhadap harga diri.	Adanya penghargaan dari orang lain terhadap individu.	3,7	22	9
		Adanya pengakuan dari orang lain terhadap individu.	18,27,32	2,12,35	
Dukungan akan Rasa Memiliki ( <i>Belonging Support</i> )	Dukungan yang memberikan penerimaan individu dalam kelompok, menciptakan rasa kebersamaan.	Adanya rasa diterima dan memiliki dalam kelompok sosial.	4,19	9,23,24	9
		Adanya rasa kebersamaan dalam kelompok sosial.	6,11	14,29	
Total			16	19	35

b. Skala *Empty Nest Syndrome*

Skala *Empty Nest Syndrome* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek *empty nest syndrome* Menurut Borland (Yuni Yu, 2024) yaitu perasaan kehilangan, Kekosongan, dan kesedihan, Skala ini terdiri dari 19 aitem.

Tabel 3.4 Distribusi Sebaran Aitem *Empty Nest Syndrome*

Aspek	Definisi Operasional	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Perasaan Kehilangan	Perasaan yang muncul akibat anak meninggalkan rumah sehingga orang tua merasa kehilangan peran dan kehadiran anak di rumah.	Merasa Kehilangan anak.	4		9
		Perubahan suasana rumah.	5,17		
		Kehilangan peran sebagai orang tua.	8,15,1	2,3,11	
Kekosongan	Keadaan Dimana orang tua merasa ada kekosongan dalam hidup mereka akibat minimnya aktivitas setelah anak meninggalkan rumah.	Waktu luang lebih banyak dihabiskan dengan memikirkan anak.	6		6
		Kurang aktifitas.	9	13	
		Rasa sepi dirumah.	14,10	18	
Kesedihan	Perasaan sedih yang berkepanjangan akibat perpisahan dengan anak.	Rasa sedih yang terus-menerus dirasakan setelah anak-anak meninggalkan rumah.	7,16	12	4
		Lebih sering memilih sendiri.	19		
Total			13	6	19



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti susun, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis yang dilakukan menggunakan teknik analisis product moment, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *empty nest syndrom* pada Wanita dewasa madya di kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat. Dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,817$ , dengan signifikan  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dan arah hubungan yang bersifat negatif antara variabel dukungan sosial dengan *empty nest syndrome*.
2. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi ( $r$ ) adalah  $-0,817$ , dengan signifikansi  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ). Nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) adalah  $0,667$ , yang berarti sebesar  $66,7\%$  variasi dalam *empty nest syndrome* dapat dijelaskan oleh variabel dukungan sosial. Sisanya,  $33,3\%$ , dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi yang besar dalam menurunkan gejala *empty nest syndrome* pada wanita dewasa madya.
3. Berdasarkan data deskriptif, nilai mean empirik variabel *dukungan sosial* sebesar  $117,936$ , lebih tinggi dari mean hipotetik sebesar  $87,5$ , dengan standar deviasi  $17,004$ . Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan oleh wanita dewasa madya di Kelurahan Kwala Bingai tergolong tinggi. Sebaliknya, pada variabel *empty nest syndrome*, mean empiriknya adalah  $37,726$ , lebih

rendah dari mean hipotetik 47,5, dengan standar deviasi 9,279, yang berarti tingkat *empty nest syndrome* berada pada kategori rendah.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan bagi pihak lain yaitu:

### 1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian yakni wanita dewasa madya, disarankan untuk aktif membangun dan mempertahankan jaringan sosial yang kuat, baik dengan pasangan, keluarga, maupun lingkungan sekitar. Dukungan sosial terbukti mampu menurunkan gejala *empty nest syndrome* secara signifikan, sehingga keterlibatan dalam kegiatan sosial atau komunitas dapat menjadi langkah preventif dan kuratif yang efektif.

### 2. Kepada Keluarga dan Lingkungan Masyarakat

Bagi keluarga dan lingkungan masyarakat, diharapkan dapat memberikan perhatian emosional, komunikasi yang rutin, serta dukungan moral kepada ibu atau anggota keluarga yang memasuki fase *empty nest*. Dukungan ini dapat berupa keterlibatan emosional yang menunjukkan bahwa keberadaan mereka tetap bermakna.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai *empty nest syndrome*, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *empty nest syndrome*, mengingat 33,3% varians dari gejala tersebut tidak dijelaskan oleh dukungan sosial. Faktor seperti status pekerjaan, kondisi kesehatan fisik, tingkat religiositas, dan keaktifan dalam kegiatan masyarakat bisa menjadi variabel

potensial untuk dikaji lebih lanjut. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan teknik *screening* terlebih dahulu guna memastikan subjek benar-benar mengalami *empty nest syndrome* sesuai kriteria tertentu.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A., & Sholeh, M. (2005). *Psikologi Perkembangan Untuk : Fakultas Tarbiyah IKIP SGPLB Serta Para Pendidik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, R. K. (2019). *Empty Nest Syndrome Pada Wanita Dewasa Madya*. Universitas Medan Area.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Biddle, B. J. (1986). Recent developments in role theory. *Annual Review of Sociology*, 12(1), 67-92
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brantez, J., & Houle, J. N. (2024). Revisiting Durkheim: Social integration and suicide clusters in U.S. counties, 2006–2019. *Social Science Research*, 118, Article 102983.
- Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). The Student's Quality of Life: an Overview of Roles of Social Support of Family, Friend, and Significant Others Kualitas Hidup Mahasiswa: Tinjauan dari Peran Sukungan Sosial Keluarga, Teman, dan Significant Others. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 59–72.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). *The Social Provisions Scale: A multidimensional measure of perceived social support*. (1) 37-67.
- Darmayanthi, N. P., & Lestari, M. D. (2019). Proses Penyesuaian Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Madya yang Berada Pada Fase Sarang Kosong. *Jurnal Psikologi Udayana. Edisi Khusus Kesehatana Mental*, 67-78.
- Deviana, T., Hayat, B., & Suryadi, B. (2020). Validation of the Social Provision Scale with Indonesian Student Sample: A Rasch Model Approach. *Indonesian Journal of Educational Assesment*, 3(1), 1-15.
- Dewi, F. I. R., Budiarto, Y., Wardani, A. K., Diningrum, A. S., Lilianie, C., & Lau, A. (2022). Peran Dukungan Sosial Dan Resiliensi Terhadap Kualitas Kehidupan Orang Tua Empty Nest. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 223-232.
- Durkheim, E. (1897). *Le suicide: Étude de sociologie* [Suicide: A study in sociology]. Paris: Félix Alcan.
- Ernanto, H., & Hermawan, S. (2022). Table Of Content Article information Rechtsidee. *Indonesian Journal of Law and Economics Review*, 14, 6–14.

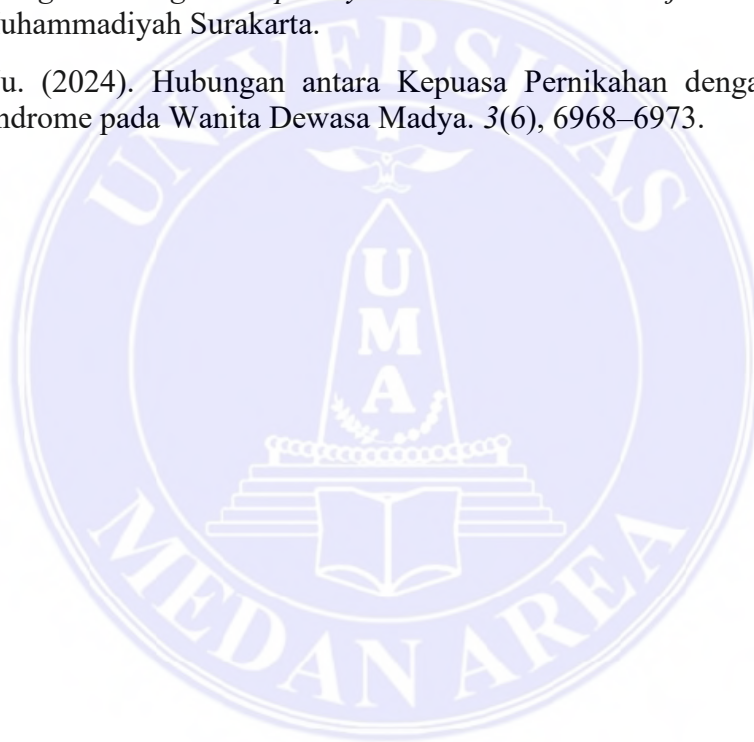


- Ferdyansyah, M., & Masfufah, U. (2022). Perkembangan Dewasa Madya Sebuah Studi Kasus. *Flourishing Journal*, 2(9), 598-604.
- Ghafur H, F. S. (2014). Seri Pengabdian Masyarakat 2014 Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan Volume 3 No. 2, Mei 2014. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(2), 120–125.
- Hasanah, Q. N. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesenjangan Pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dinas Sosial Binjai Provinsi Sumatera Utara*. Universitas Medan Area.
- Havighurst, R. J. (1961). *Successful Aging*. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13. Menyoroti konsep *Activity Theory* dalam memahami penuaan adaptif.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *Konsep Dukungan Sosial*. 3(2), 91–102.
- Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress*. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2), 153–169.
- Jhangiani, T., Dutta, M., Banerjee, T., & Maria Jochan, G. (2022). Empty Nest Syndrome Scale-Indian Form (ENS-IF). *The International Journal of Indian Psychologist*, 10(4), 612-627.
- Jankowiak, B., Salmela-Aro, K., Nurmi, J. E., Eryigit-Madzwamuse, S., Dustmann, C., & Schoon, I. (2025). Building bridges between Arnett's and Havighurst's theories: New developmental tasks in emerging adulthood across six countries. *Developmental Psychology*, 61(2), 245-262.
- Lai, H. L. (2002). Transition to The Empty Nest: A Phenomenological Study. 1(3), 88-94.
- Lauer, R. H., & Lauer, J. C. (2012). *Marriage and family: The quest for intimacy* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Lu, J., Wang, B., Dou, X., Yu, Y., Zhang, Y., Ji, H., Chen, X., Sun, M., Duan, Y., Pan, Y., Chen, Y., Yi, Y., & Zhou, L. (2024). Moderating effects of perceived social support on self-efficacy and psychological well-being of Chinese nurses: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), Article 158
- Mahendra, G., Ruaidah, & Husna, M. T. (2023). Empty Nest Syndrome pada Dewasa Madya Ditinjau dari Kecerdasan Spiritual Ruaidah. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 14(2), 122-127.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275.



- Makar, A. (2018) Masalah sindrom sarang kosong: Analisis dan saran untuk mengekangannya. *Jurnal Penelitian Lanjut dalam Psikologi dan Psikoterapi*. 1(1&2), 91-94.
- Michael, K., & Ben-Zur, H. (2024). Couples' psychological resources and marital satisfaction: The mediating role of marital support. *Journal of Family Psychology*, 38(4), 512-523
- Mrliani, R. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mulyani, P. D., & Kristinawati, W. (2021). An Overview Of The Empty Nest and Loneliness in Single Mothers Living Alone in Juwana Village. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 249- 258.
- Nagy, M. E., & Theiss, J. A. (2013). Applying the Relational Turbulence Model To The Empty-Nest Transition: Sources of Relationship Change, Relational Uncertainty, and Interference From Partners. *Journal of Family Communication*, 13(4), 280-300.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development* (terjemahan A. K. Anwar). Jakarta: Prenada Media Group
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pospos, C. J. L., Dahlia, D., Khairani, M., & Afriani, A. (2022). Dukungan Sosial Dan Kesepian Lansia Di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 40-57.
- Psikologi, P. S., Psikologi, J., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., & Utara, A. (2024). *Resiliensi Akademik Pada Santri Akhir Pesantren Modern Al-Zahrah* *Resiliensi Akademik Pada Santri Akhir Pesantren Modern Al-Zahrah*.
- Putri, A. A. R., & Putri, L. S. (2022). *Self Acceptance pada Lanjut Usia yang Mengalami Empty Nest Syndrome* (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).
- Ramli, Z. A., Peristianto, S. V., & Efendy, M. (2024). Dukungan Sosial dan Tingkat Stres Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Tunarungu di SLB Karya Mulia Surabaya. *INNOVATIVE : Journal Of Sicial Science Research*, 4(1), 4909-4922.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup (Edisi Kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P.(2006). *Health Psychology Interactions*.Third Edition. New York:Jhon Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7 ed.)*. John Wiley & Sons.
- Shakya, & Ratna, D. (2009). Empty-Nest Syndrome – An Obstacle for Alcohol Abstinence. *Nepal: B P Koirala Institute of Health Sciences*, 7(2), 135- 137.

- Sonnentag, S., & Meier, L. L. (2024). Gain and loss cycles revisited: What to consider when testing key assumptions of conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 73(2), 456-489.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA: Bandung.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Suryani, C. (2017). Dukungan Sosial di Media Sosial. *Bunga Rampai Komunikasi Indonesia*, 251-261.
- Wibawani, N. A., & Pratisti, W. D. (2016). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yuni Yu. (2024). Hubungan antara Kepuasan Pernikahan dengan Empty Nest Syndrome pada Wanita Dewasa Madya. 3(6), 6968-6973.







**LAMPIRAN**  
**SKALA PENELITIAN**

## Lampiran 1. Izin Penggunaan Skala Dukungan Sosial





## Lampiran 2. *Informed Consent*

### INFORMED CONSENT KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan secara rinci dan jelas tentang penelitian “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Empty Nest Syndrome* pada Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat” oleh mahasiswa program studi Psikologi Universitas Medan Area, Rahajeng Putri Lestari tahun 2025, yang telah mendapatkan kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini, Saya secara sukarela dengan kesadaran dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta menjadi responden dalam penelitian ini.

Stabat, 2025

Mengetahui,

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)

### Lampiran 3. Skala Dukungan Sosial

#### **IDENTITAS**

Nama :  
 Usia :  
 Alamat :  
 Suku :  
 Pekerjaan :  
 Usia suami :  
 Pekerjaan Suami :  
 Keberadaan Suami :  
 Jumlah anak :  
 Usia anak pertama :  
 Usia anak terakhir :  
 Alasan anak meninggalkan rumah :  
 Sudah berapa lama anak meninggalkan rumah :

#### **PETUNJUK**

Baca dan pahami dengan baik setiap pernyataan dalam skala ini. Kemudian berikan jawaban pada lembar atau kolom yang disediakan. Isilah sesuai dengan diri anda dengan cara memberi tanda **centang (✓)** pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

**SS** = Sangat Sesuai  
**S** = Sesuai  
**TS** = Tidak Sesuai  
**STS** = Sangat Tidak Sesuai

Semua jawaban dalam skala ini adalah benar, selagi jawaban yang Anda berikan mencerminkan diri Anda yang sesungguhnya. Untuk itu, Anda dimohon jujur dalam menjawab skala ini. Selamat mengerjakan.

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Ada beberapa orang yang saya percaya untuk membantu memecahkan masalah saya				
2	Sebagian besar teman saya lebih menarik dibandingkan saya.				
3	Ada orang yang bangga akan pencapaian saya				

4	Ketika merasa kesepian, ada beberapa orang yang bisa sayaajak berbincang				
5	Saya tidak merasa nyaman berbicara dengan siapa pun terkait masalah yang sifatnya sangat pribadi				
6	Saya sering berjumpa atau berbicara dengan kerabat atau sahabat				
7	Kebanyakan orang yang saya kenal sangat menghormati saya				
8	Jika membutuhkan tumpangan ke suatu tempat pada pagi buta,saya akan kesulitan mencari orang yang mau mengantar saya				
9	Saya merasa tidak selalu diajak bergabung oleh lingkaran pertemanan saya				
10	Benar-benar tidak ada orang yang bisa memberi saya pandangan objektif tentang cara menangani masalah saya				
11	Saya senang menghabiskan waktu bersama beberapa orang				
12	Menurut saya, teman saya menganggap saya kurang mampu membantu mereka memecahkan masalah				
13	Jika saya sakit dan perlu didampingi (sahabat, kerabat, atau kenalan) untuk pergi ke dokter, saya akan kesulitan mencari orang yang mau mendampingi				
14	Jika saya ingin bertamasya selama sehari (misal ke gunung, pantai, atau pedesaan), saya kesulitan mencari teman yang mau ikut bersama saya				
15	Saya merasa tak ada orang yang bisa saya ajak berbagi kekalutan dan ketakutan terdalam saya				
16	Jika saya sakit, saya bisa dengan mudah menemukan orang yang mau membantu saya melakukan pekerjaan sehari-hari				
17	Saya punya seseorang yang bisa saya minta nasihat tentang cara memecahkan masalah terkait keluarga saya				
18	Saya lebih baik dalam melakukan hal -hal yang bisa dilakukan oleh kebanyakan orang				
19	Jika suatu sore saya memutuskan akan pergi menonton film pada malam hari, saya bisa dengan mudah mencari orang yang mau pergi menonton bersama saya				

20	Jika membutuhkan saran tentang cara menangani masalah pribadi, ada seseorang yang bisa saya minta pendapat				
21	Jika saya membutuhkan pinjaman dana darurat, ada orang (sahabat, kerabat, atau kenalan) yang bisa saya minta bantuan				
22	Secara umum, orang lain tidak begitu yakin akan kemampuan saya				
23	Kebanyakan orang yang saya kenal tidak menyukai hal yang sama seperti saya				
24	Saya biasanya tidak diundang melakukan berbagai hal oleh orang lain				
25	Jika hendak keluar kota selama berminggu-minggu, saya akan kesulitan mencari orang yang mau menjaga rumah saya (untuk merawat tanaman, hewan peliharaan, kebun, dan lain-lain).				
26	Tidak ada orang yang saya percaya pendapatnya untuk urusan finansial				
27	Saya lebih puas dengan hidup saya dibandingkan orang lain dengan hidup mereka				
28	Jika saya terjebak di suatu tempat berjarak jauh dari rumah, ada orang yang bias saya hubungi untuk menjemput saya				
29	Setahu saya, tidak ada orang yang mau mengadakan kejutan atau pesta ulang tahun untuk saya				
30	Sulit bagi saya untuk mencari seseorang yang bersedia meminjamkan mobilnya selama beberapa jam				
31	Jika ada masalah keluarga, saya kesulitan mencari orang yang bisa tanya pendapatnya tentang cara memecahkan masalah tersebut				
32	Saya lebih akrab dengan para sahabat saya dibandingkan orang lain dengan sahabat mereka				
33	Setidaknya ada satu orang yang saya kenal yang nasihatnya benar-benar bisa saya percaya				
34	Jika membutuhkan bantuan untuk pindah ke rumah baru, saya akan kesulitan mencari orang yang mau membantu saya				
35	Saya kesulitan merawat hubungan dengan teman-temansaya				

## Lampiran 4. Izin Penggunaan Skala Empty Nest Syndrome





## Lampiran 5. Skala *Empty Nest Syndrome*

### **IDENTITAS**

Nama :  
 Usia :  
 Alamat :  
 Suku :  
 Pekerjaan :  
 Usia suami :  
 Pekerjaan Suami :  
 Keberadaan Suami :  
 Jumlah anak :  
 Usia anak pertama :  
 Usia anak terakhir :  
 Alasan anak meninggalkan rumah :  
 Sudah berapa lama anak meninggalkan rumah :

### **PETUNJUK**

Baca dan pahami dengan baik setiap pernyataan dalam skala ini. Kemudian berikan jawaban pada lembar atau kolom yang disediakan. Isilah sesuai dengan diri anda dengan cara memberi tanda **centang (✓)** pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

**SS** = Sangat Sesuai  
**S** = Sesuai  
**TS** = Tidak Sesuai  
**STS** = Sangat Tidak Sesuai

Semua jawaban dalam skala ini adalah benar, selagi jawaban yang Anda berikan mencerminkan diri Anda yang sesungguhnya. Untuk itu, Anda dimohon jujur dalam menjawab skala ini. Selamat mengerjakan.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sudah tidak bisa menjaga dan mengurus anak saya lagi.				
2	Peran sebagai seorang ibu sudah tidak bisa dijalankan lagi.				

3	Tugas sebagai orang tua sudah selesai ketika anak sudah dewasa dan hidup mandiri.				
4	Saya merasa kehilangan anak-anak				
5	Saya merasa suasana saat ini jauh berbeda ketika anak masih di rumah				
6	Waktu luang yang saya punya lebih banyak saya habiskan untuk memikirkan anak yang jauh dari rumah daripada menghabiskan waktu dengan orang sekitar				
7	Sejak anak saya meninggalkan rumah saya merasakan kesedihan hingga sekarang				
8	Saya merasa anak saya sudah jarang menanyakan kabar saya				
9	Saya merasa bingung hendak melakukan apa karena aktivitas saya yang sedikit				
10	Berkumpul dengan banyak orang tidak menghilangkan rasa kesepian saya				
11	Saya tetap mengatur kehidupan anak saya walaupun ia sudah tidak tinggal di rumah				
12	Saya merasa sama saja keadaan saat ini dengan ketika anak masih di rumah				
13	Aktivitas yang saya lakukan lebih sedikit sehingga saya merasa nyaman				
14	Saya merasa sepi ketika berada di rumah				
15	Saya merasa menyesal karena tidak mempersiapkan dengan baik bekal anak untuk hidup mandiri.				
16	Saya merasa sedih melihat anak saya sibuk dengan berbagai aktivitasnya.				
17	Biasanya ada anak yang membantu pekerjaan rumah, kini saya menjadi malas melakukannya sendiri				
18	Saya merasa damai dan tenang ketika sendiri di rumah				
19	Saya lebih sering menyendiri daripada mengobrol dengan tetangga setelah anak saya pergi dari rumah				



**LAMPIRAN**  
**DISTRIBUSI DATA**

Document Accepted 72 29/12/25

[illegible]



[illegible]



1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



**LAMPIRAN**  
**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

## Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas

### Reliability dukungan sosial

*Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient $\alpha$	0.962	0.004	0.954	0.969

### Reliability emptynest

*Frequentist Scale Reliability Statistics*

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient $\alpha$	0.833	0.019	0.796	0.870

### Descriptive demografi

*Descriptive Statistics*

	Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Jumlah Anak	157	2.809	1.144	1.000	6.000
Pekerjaan	157				
Keberadaan Suami	118				

### Frequency Tables

*Frequencies for Jumlah Anak*

Jumlah Anak	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	18	11.465	11.465	11.465
2	47	29.936	29.936	41.401
3	54	34.395	34.395	75.796
4	27	17.197	17.197	92.994
5	7	4.459	4.459	97.452
6	4	2.548	2.548	100.000
Missing	0	0.000		
Total	157	100.000		

*Frequencies for Pekerjaan*

Pekerjaan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
DKP	2	1.274	1.274	1.274
IRT	146	92.994	92.994	94.268
Petani	1	0.637	0.637	94.904
Wiraswasta	8	5.096	5.096	100.000
Missing	0	0.000		
Total	157	100.000		

*Frequencies for Keberadaan Suami*

Keberadaan Suami	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Merantau	6	3.822	5.085	5.085
Tinggal Bersama	112	71.338	94.915	100.000
Missing	39	24.841		
Total	157	100.000		

## Descriptive Statistics umum

*Descriptive Statistics*

	Valid	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
dukungan sosial	157	117.936	17.004	64.000	139.000
empty nest syndrom	157	37.726	9.279	19.000	64.000





**LAMPIRAN**  
**HASIL ANALISIS DATA**



## Lampiran 8. Hasil Analisis Data

### UJI ASUMSI

### LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
emptynest * dukungan sosial	Between	(Combined)	10154,466	51	199,107	6,380	,000
	Groups	Linearity	8961,746	1	8961,746	287,169	,000
		Deviation from Linearity	1192,720	50	23,854	,764	,854
	Within Groups		3276,757	105	31,207		
	Total		13431,223	156			

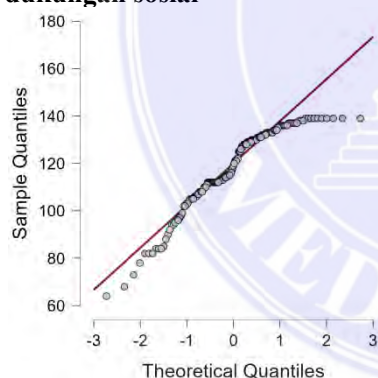
### Normalitas skewness-kurtosis-QQplot

Descriptive Statistics

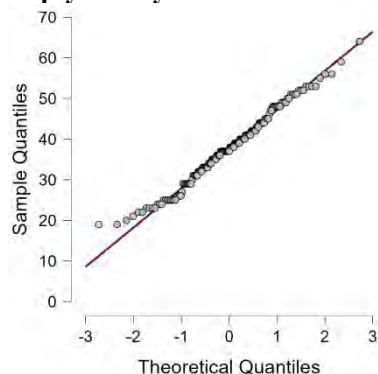
	Skewness	Std. Error of Skewness	Kurtosis	Std. Error of Kurtosis
dukungan sosial	-0.823	0.194	0.217	0.385
empty nest syndrom	0.128	0.194	-0.451	0.385

### Q-Q Plots

#### dukungan sosial



#### empty nest syndrom



### Normalitas dukungan sosial

#### Overview - dukungan sosial

*Descriptives*

Variabl e	n	Mean	Varian ce	Std. deviati on	Minim um	25% Quanti le	Media n	75% Quanti le	Maxim um
dukungan sosial	157	117.936	289.150	17.004	64.000	108.000	119.000	132.000	139.000

**Maximum likelihood***Estimated Parameters*

Parameter	Estimate
$\mu$	118.183
$\sigma^2$	285.853

**Fit Assessment***Fit Statistics*

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.133	0.080
Cramér-von Mises	0.478	0.054
Anderson-Darling	3.320	0.119
Shapiro-Wilk	0.921	< .001

## Normalitas emptynest

### Overview - empty nest syndrom

*Descriptives*

Varia ble	n	Mea n	Varia nce	Std. deviat ion	Minim um	25% Quant ile	Medi an	75% Quant ile	Maxim um
empty nest syndrom	157	37.726	86.098	9.279	19.000	31.000	37.000	44.000	64.000

**Maximum likelihood***Estimated Parameters*

Parameter	Estimate
$\mu$	37.726
$\sigma^2$	85.549

**Fit Assessment***Fit Statistics*

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.057	0.692
Cramér-von Mises	0.058	0.830
Anderson-Darling	0.478	0.769
Shapiro-Wilk	0.987	0.171

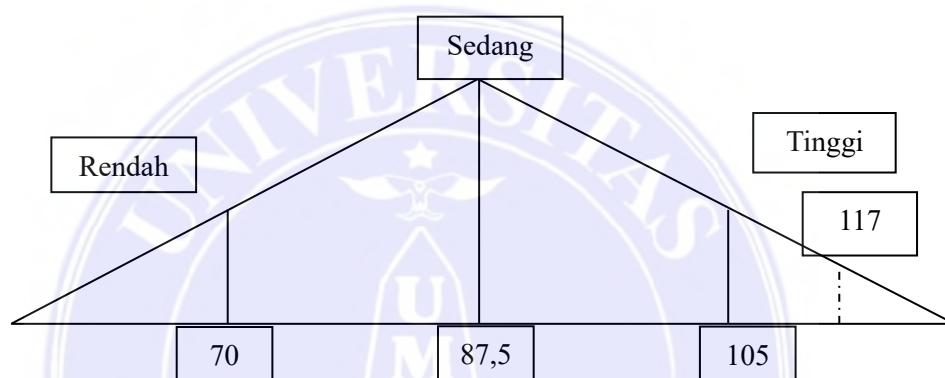
## UJI HIPOTESIS

### Correlation

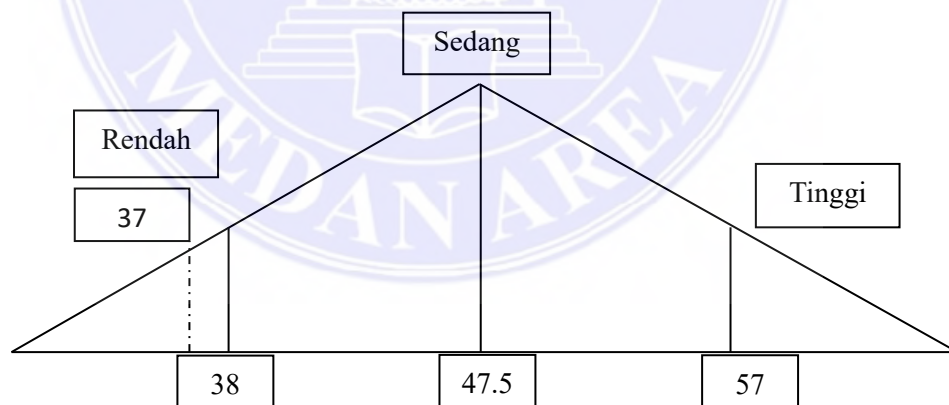
*Pearson's Correlations*

Variable		dukungan sosial	empty nest syndrom
1. dukungan sosial	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. empty nest syndrom	Pearson's r	-0.817***	—
	p-value	< .001	—

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001



**Gambaran Dukungan sosial**



**Gambaran Empty Nest Syndrome**

## KATEGORI SASI DATA

**Dukungan sosial    Emptynest**

**Rumus**

xmin	35	19
xmax	140	76

range	105	57
mean	87.5	47.5
SD	17.5	9.5

#### Nilai

Rendah	<70	<38
Sedang	>70 - <105	>38 - <57
Tinggi	>105	>57

#### Frekuensi

Rendah	2	85
Sedang	25	72
Tinggi	130	0
Total	157	157

#### Persentase

Rendah	1%	54%
Sedang	16%	46%
Tinggi	83%	0%
Total	100%	100%

**LAMPIRAN**  
**SURAT PENELITIAN**





## Lampiran 9. Surat Izin Penelitian



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 845/FPSI/01.10/III/2025  
Lampiran : -  
Hal : Penelitian

06 Maret 2025

Yth. Bapak/Ibu Lurah Kwala Bingai  
di -  
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan Kelurahan Kwala Bingai sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:


Nama : Rahajeng Putri Lestari  
Nomor Pokok Mahasiswa : 218600241  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Empty Nest Syndrome Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di Kelurahan Kwala Bingai. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Maqhfirah, S.Psi, M.Psi, Psikolog.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Kelurahan yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Ketua Program Studi Psikologi

  
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip





**PEMERINTAH KABUPATEN LANGKAT**  
**KELURAHAN KWALA BINGAI**  
**KECAMATAN STABAT**  
Alamat : Jalan Proklamasi No. 40 Kode Pos 20814

Kwala Bingai, 21 Maret 2025

Nomor : 30 /QB/III/2025  
Sifat : Penting  
Lampiran : -  
Perihal : **Surat Keterangan Selesai  
Pengambilan Data**

Kepada Yth :  
Bapak Dekan Fakultas Psikologi  
Program Studi Psikologi  
Universitas Medan Area  
di  
Medan

Dengan Hormat

Schubungan dengan Surat Bapak Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor 845 /FPSI/01.10/III/2025 Tanggal 06 Maret 2025 perihal penelitian dalam rangka pengambilan data di wilayah Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat dari bagian tugas akhir Penyusunan Skripsi sebagai syarat kelulusan Program Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area oleh mahasiswa yang telah melaksanakan penelitian dengan data diri sebagai berikut :

Nama : **RAHAJENG PUTRI LESTARI**  
NPM : 218600241  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada wilayah Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat dengan judul "*Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Empty Nest Syndrome pada Wanita Dewasa Madya di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat* " Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian telah selesai dilaksanakan di Kelurahan Kwala Bingai Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat terhitung mulai tanggal 10 Maret 2025 s/d 20 Maret 2025.

Demikian hal ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

  
**LURAH KWALA BINGAI**  
**KECAMATAN STABAT**  
**SUNARSO, S.Pd**  
**PENATA TK. I**  
**NIP. 197108152007011 00**