

Gambaran Strategi Koping Lansia dalam Menghadapi Empty Nest Syndrome di Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan Cibubur = Coping Strategies of Elderly to Deal with the Empty Nest Syndrome at Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan Cibubur

Sheilla Syiam Rahmawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920557301&lokasi=lokal>

Abstrak

Salah satu fenomena yang menyebabkan munculnya perubahan pada aspek fisik, psikis, dan sosial lansia adalah fase empty nest. Fase empty nest dapat terjadi ketika orang tua terpisah dengan anak-anak untuk memiliki kehidupan yang mandiri. Penelitian ini menggambarkan empty nest syndrome yang dialami oleh lansia dan juga strategi koping yang digunakan untuk menghadapi sindrom tersebut. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2020 sampai dengan Mei 2021 dengan metode kualitatif dan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam secara daring kepada tiga informan utama dalam hal ini lansia di STW Ria Pembangunan Cibubur. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa empty nest syndrome yang dialami lansia menimbulkan berbagai dampak pada aspek psikis (perasaan sedih, rindu, kesepian, cemas, dan gelisah), aspek fisik (kesulitan tidur dan psikosomatis), dan aspek perilaku (tidak focus, sering melamun, menunjukkan gerak-gerik tidak nyaman, mempertanyakan kondisi yang dialami, dan tidak memiliki motivasi). Oleh karena perubahan yang ada menyebabkan lansia menggunakan strategi koping yaitu emotion focused coping antara lain yang mengarah pada proses kognitif (menerima situasi yang ada dan memaknai situasi secara positif) dan strategi perilaku (melakukan kegiatan pengalihan seperti beribadah, melakukan hobi, serta bertemu teman dan keluarga).

.....One of the phenomena that causes changes in the physical, psychological, and social aspects of the elderly is the empty nest phase. The empty nest phase can occur when parents separate from their children to have an independent life. This study describes the empty nest syndrome experienced by elderly and also the coping strategies used to deal with the syndrome. This research was conducted in October 2020 until January 2021 with qualitative methods and data collection through in-depth online interviews with three main informants, in this case elderly at STW Ria Pembangunan Cibubur. The results of this study concluded that the empty nest syndrome experienced by elderly caused various impacts on psychological aspects (feelings of sadness, longing, loneliness, anxiety, and restlessness), physical aspects (hard to sleep and psychosomatic), and behavioral aspects (not focused, daydreaming, showing uncomfortable movements, questioning the conditions experienced, and lack of motivation). Because of the changes that have caused elderly to use coping strategies, emotion focused coping which lead to cognitive processes (accepting the existing situation and interpreting the situation positively) and behavioral strategies (performing diversion activities such as worship, doing hobbies, and meeting friends and family).