

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *EMPTY NEST*

PADA LANSIA DI KECAMATAN JUMAPOLO

SKRIPSI

Dalam Rangka Penyusunan Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Pendidikan Strata 1 Psikologi



Disusun oleh:

THERESIA NOVI PAMUNGKAS SARI

14150213K

Pembimbing:

Nugraha Arif Karyanta, M.Psi., Psikolog

Dra. Endang Widyastuti, MA

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS SETIA BUDI

SURAKARTA

2020

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *EMPTY NEST* PADA
LANSIA DI KECAMATAN JUMAPOLO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi

Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Theresia Novi Pamungkas Sari

14150213K

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SETIA BUDI SURAKARTA**

2020

PENGESAHAN SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *EMPTY NEST* PADA LANSIA DI
KECAMATAN JUMAPOLO

Oleh :
Theresia Novi Pamungkas Sari
14150213K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi
sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh
derajat gelar sarjana Psikologi

Pada tanggal :
27 Februari 2020

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi

Dekan,



Drs. ~~Isaac~~ Teguh Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.

Penguji

1. Nugraha Arif Karyanta, M.Psi., Psikolog
2. Dra. Endang Widyastuti, MA
3. Y.Joko Dwi Nugraha, M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Surakarta, 27 Februari 2020



Theresia Novi Pamungkas Sari

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk,

Ayah dan Ibu saya yang selalu mendoakan kesuksesan saya selalu memberikan dukungan kepada saya baik dukungan materi ataupun dukungan doa.

Suami saya tercinta Ireneus Keken Kusuma Prihantoro yang selalu mendukung saya, dan memberikan semangat kepada saya dari awal perkuliahan hingga kini menyelesaikan studi.

Anak saya tercinta Nonna Himawari yang sebagai penyemangat hidup saya untuk tetap melangkah maju dan menyelesaikan studi.

Dan kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang selalu memberikan saya semangat serta motivasi kepada saya untuk menyelesaikan studi.

MOTTO

“ Mintalah, maka akan diberikan kepadamu. Carilah maka kamu akan mendapatkan. Ketoklah maka pintu akan dibukakan bagimu.

Karena setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari, mendapat dan setiap orang yang mengetuk, bagi-Nya pintu dibukakan“

Matius 7 : 7-8

“ Percayalah waktu Tuhan pasti yang terbaik meskipun kadang tak mudah dimengerti”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *Gratitude* dengan *Empty Nest* pada Lansia di Kecamatan Jumapolo”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Pada proses penyusunan skripsi ini masih banyak kesulitan yang penulis alami karena kemampuan penulis yang masih terbatas, namun karena kekuatan, dan kesabaran serta berkat dari Tuhan penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini bukan hanya hasil kerja penulis pribadi, namun terselesaikannya skripsi ini tidak lepas atas bantuan, bimbingan, dan dorongan motivasi yang di berikan dari berbagai pihak terhadap penulis. Dukungan yang diberikan oleh pihak akademis (Kampus), keluarga dan sahabat. Untuk itu dengan kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Secara khusus peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan berkatnya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sesuai dengan harapan.

2. Yayasan Pendidikan Universitas Setia Budi Surakarta yang telah memberikan sarana dan prasarana yang memadai selama saya menempuh Pendidikan Strata-1 di Universitas Setia Budi Surakarta.
3. Bapak DR. Ir. Djoni Tarigan, MBA..., selaku Rektor Universitas Setia Budi Surakarta.
4. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto selaku Dekan Fakultas Psikologi.
5. Ibu Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik.
6. Bapak Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya yang sangat padat untuk memberikan bimbingan, arahan serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Dra. Endang Widyastuti, MA selaku dosen pembimbing pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk membimbing penulis dengan penuh kesabaran dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
8. Bapak Yustinus Dwi Joko Nugroho, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji yang telah memberikan masukan-masukan dalam skripsi ini agar menjadi karya yang berkembang.
9. Bapak Sujoko., S.Pdi, S.Psi, M.Si., Bapak Mohammad Khasan, S.Psi, M.Psi, Ibu Prilya Shanty Andrianie, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan Bapak Patria Mukti, S.Psi., M.Si selaku dosen yang telah memberikan ilmu dan

bimbingan dalam menempuh studi di Fakultas Universitas Setia Budi Surakarta.

10. Bapak Suyanto, SE yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi, sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
11. Seluruh teman-teman S1 Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta angkatan 2015.
12. Sahabat-sahabat saya Endah, Okvi, Luthfi, Aulia, dan Dea yang selalu membantu, memberikan dukungan, semangat dan bertahan hingga akhir.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga segala bentuk bantuan yang telah penulis terima akan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun pembaca umumnya.

Surakarta, 27 Februari 2020

Penulis

Theresia Novi Pamungkas Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xv
INTISARI	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. <i>Empty Nest</i>	9
1. Pengertian <i>Empty Nest</i>	9
2. Dimensi <i>Empty Nest</i>	9
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>empty nest</i>	11

B. <i>Gratitude</i>	12
1. Pengertian <i>Gratitude</i>	12
2. Dimensi <i>Gratitude</i>	13
3. Faktor- Faktor yang mempengaruhi <i>Gratitude</i>	15
C. Lansia	17
1. Pengertian Lansia	17
2. <i>Empty Nest</i> pada Lansia.....	18
D. Hubungan antara <i>Gratitude</i> dengan <i>Empty Nest</i> pada Lansia di Kecamatan Jumapolo	19
E. Hipotesis	23
F. Kerangka Berpikir.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Metode dan Pengumpulan Data	27
1. Skala <i>Gratitude</i>	27
2. Skala <i>Empty Nest</i>	29
E. Validitas dan Reliabilitas	30
1. Validitas	30
2. Reliabilitas	31
F. Metode Analisis Data.....	32
1. Uji Normalitas.....	32
2. Uji Linearitas.....	32
3. Uji Hipotesis.....	33
4. Uji Regresi.....	33
BAB IV PELAKSANAAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Persiapan Penelitian	34
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	34
a. IPPK cabang Jumapolo	34

b. Kegiatan IPPK.....	35
c. Struktur Organisasi Komunitas IPPK.....	36
2. Proses Perijinan.....	36
3. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	37
B. Pelaksanaan Penelitian.....	38
C. Deskripsi Data Penelitian.....	39
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	39
2. Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian.....	40
D. Analisis Data Penelitian.....	43
1. Uji Asumsi Dasar.....	43
2. Uji Linearitas.....	44
3. Uji Hipotesis.....	45
E. Pembahasan.....	48
F. Keterbatasan Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blue Print</i> Skala <i>Empty Nest</i>	29
Tabel 2	<i>Blue Print</i> Skala <i>Gratitude</i>	30
Tabel 3	Deskripsi Anggota IPPK.....	35
Tabel 4	Skala <i>Empty Nest</i> disusun oleh Kearney (2002)	37
Tabel 5	Skala <i>Gratitude</i> disusun oleh Watskin (2003)	38
Tabel 6	Waktu Pelaksanaan Penelitian	38
Tabel 7	Deskripsi Subjek Penelitian	40
Tabel 8	Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian	41
Tabel 9	Norma Kategorisasi Skor Subjek	41
Tabel 10	Deskripsi Kategori Variabel Penelitian.....	42
Tabel 11	Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 12	Hasil Uji Linearitas	45
Tabel 13	Hasil Uji Hipotesis.....	46
Tabel 14	Hasil Uji Regresi Ganda.....	46
Tabel 15	Hasil Analisis Regresi.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Alat Ukur Penelitian	64
1. Skala <i>Gratitude</i> disusun oleh Watskin (2003)	68
2. Skala <i>Empty Nest</i> disusun oleh Kearney (2002).....	73
Lampiran B Tabulasi Data <i>Try Out</i> , Uji Validitas dan Reliabilitas, Tabulasi Data Penelitian, dan Tabulasi Uji Regresi.....	77
1. Tabulasi Data <i>Try Out</i>	78
2. Tabulasi Uji Pearson.....	87
3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	89
4. Tabulasi Data Penelitian.....	93
5. Tabulasi Uji Regresi	99
Lampiran C Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis.....	103
A. Uji Normalitas.....	104
B. Uji Linearitas	104
C. Uji Hipotesis.....	105
D. Uji Regresi.....	106
E. Uji Regresi Ganda.....	107
F. Uji T.....	108
Lampiran D Struktur Organisasi IPPK.....	109
Lampiran E Surat Ijin Penelitian	111
1. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	112
2. Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian.....	113

Lampiran F Foto Hasil Penelitian	114
---	------------

***THE RELATONSHIP BETWEEN GRATITUDE WITH EMPTY NEST IN
ELDERLY IN JUMAPOLO DISTRICT***

Theresia Novi Pamungkas Sari

(14150213K)

ABSTRACT

The ederly are the last time in human life. During this time the elderly suffered a sense of void due to children who began to leave home. The consequences of this elderly feel stunched and difficult to face life. The consequences of this elderly feel stunched and difficult to face life.

This research aims to know the relation between gratitude and empty nest in the elderly in subdistrict of Jumapolo, Karanganyar. The subject in this study was the elderly who joined the IPPK with a total of 54 people. This study uses two measuring instruments in the form of gratitude scale and an empty hive scale. The hypothesis presented in this study is that there is a relation between gratitude and empty nest in the elderly in district of Jumapolo. This research uses a total sampling method.

The method used for data analysis is a simple product momment using the help of SPSS 21.0 for Windows release. Research results show the value of correlation coefficient of $r_{xy} = -0,352$ $p = 0,019$ ($p < 0,01$). It proves that there is a significant influence between gratitude and empty nest in the elderly, so hypotheses presented in this study were received.

Keyword : gratitude, empty nest, elderly

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *EMPTY NEST* PADA LANSIA DI KECAMATAN JUMAPOLO

Theresia Novi Pamungkas Sari

(14150213K)

INTISARI

Lansia merupakan masa terakhir dalam kehidupan manusia. Pada fase ini lansia mengalami rasa kekosongan akibat anak-anak yang mulai meninggalkan rumah. Akibat dari hal ini lansia merasa terpuruk dan sulit menghadapi kehidupan. Berkat *gratitude* yang tinggi lansia tidak terpuruk kembali akan keadaan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *empty nest* pada lansia di kecamatan Jumapolo, Karanganyar. Subyek dalam penelitian ini merupakan lansia yang bergabung dalam Ikatan Purnakaryawan Pendidikan dan Kebudayaan (IPPK) dengan jumlah 54 orang. Penelitian ini menggunakan dua alat pengukuran berupa skala *gratitude* dan skala *empty nest*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *empty nest* pada lansia di kecamatan Jumapolo. Penelitian ini menggunakan metode *total sampling*.

Metode yang digunakan untuk analisis data adalah *product moment* sederhana menggunakan bantuan SPSS 21,0 *for windows release*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,352$ $p = 0,019$ ($p < 0,01$). Hal tersebut membuktikan ada pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dengan *empty nest* pada lansia, sehingga hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : *gratitude*, *empty nest*, lansia

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hasil Sensus Penduduk Indonesia di tahun 2010, jumlah lansia pada tahun 2035 akan naik sekitar 15%, naik hampir dua kali lipat dari tahun 2017. Dalam waktu 5 dekade, jumlah lansia naik dua kali lipat dari tahun 1971 sampai tahun 2017, yaitu menjadi 8,97% (23,4 juta) dengan lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak 1% dibandingkan dengan lansia laki-laki. Indonesia didominasi oleh kelompok umur 60-69 tahun (lansia muda) yang jumlahnya mencapai 5,56% dari total penduduk, sedangkan sisanya diisi oleh umur 70-79 tahun (lansia madya) dan 80 tahun ke atas (lansia tua) (Maylasari, 2017). Meningkatnya jumlah lansia membutuhkan penanganan yang serius karena secara alami mereka mengalami penurunan dari segi fisik, biologi, dan mental. Peningkatan populasi tersebut memiliki berbagai konsekuensi, yaitu meningkatnya berbagai kebutuhan akan pelayanan kesehatan, peningkatan gizi dan sosial ekonomi (Sutarjo, 2017).

Salah satu masalah yang harus dihadapi oleh lansia adalah ketika anak-anak mulai meninggalkan mereka untuk hidup lebih mandiri. Beberapa lansia sulit melakukan berbagai kegiatan karena terbiasa melakukannya dengan anak-anak. Ghafur (2014) mengungkapkan dampak

dari situasi tersebut terhadap lansia yaitu mereka merasakan kekosongan kehidupannya karena tidak ada yang menemaninya lagi. Hal ini biasa disebut dengan sindrom sarang kosong atau *empty nest* yaitu perasaan berupa kesepian atau kesedihan yang terjadi pada orang tua ketika anak-anaknya mulai meninggalkan mereka untuk sekolah, bekerja ataupun menikah (Utami, 2012). Beberapa lansia sulit menerima keadaan ini dan berdampak buruk bagi kehidupan mereka. Dampak yang sering terjadi seperti stres, depresi, merasa tidak dihargai dan hal yang paling buruk mereka ingin mengakhiri kehidupannya karena merasakan sangat kesepian.

Lansia juga merasa kehilangan dukungan yang biasa mereka terima ketika ditinggalkan oleh anak-anaknya. Salah satu bentuk kehilangan dukungan adalah merasa kurang di perhatian dan didengarkan. Munandar (2017) mengungkapkan dengan adanya orang terdekat seperti anak dan istri, lansia dapat mengungkapkan berbagai hal yang mungkin mengganjal untuknya, namun dengan adanya anak yang merantau ataupun anggota keluarga yang berkurang, mengakibatkan seorang lansia tidak dapat mengungkapkan segala sesuatu yang ia rasakan, sehingga merasa tidak ada yang memperhatikannya.

Pada masa lansia aktivitas yang biasa dilakukan mulai menurun dan banyak waktu luang menyebabkan lansia merasa kosong dan rindu kepada anaknya (Darmayanthi, 2017). Ketika banyak waktu luang atau tidak memiliki kesibukan lainnya, kegiatan mereka hanya duduk terdiam setiap harinya. Lansia akan kembali mengingat kebiasaan-kebiasaan yang

dilakukan bersama anak-anaknya. Lansia hanya dapat mengingat peristiwa-peristiwa manis bersama anaknya, namun sekarang sudah tidak dapat lagi melakukan hal yang sama bersama anaknya.

Salah satu contoh kasus yang di publikasi di detiknews.com, Sutri nenek berusia 80 tahun pada hari Rabu 7 Maret 2018, ditemukan oleh anak yang tidak tinggal serumah dengannya dalam keadaan meninggal dunia. Nenek Sutri bunuh diri di rumahnya di desa Keben, Kecamatan Tambakkromo, Pati. Diketahui bahwa nenek Sutri melakukan bunuh diri karena depresi setelah ditinggal mati oleh suami dan salah seorang anaknya. Sebelumnya, Nenek Sutri sudah pernah mencoba melakukan bunuh diri tetapi berhasil digagalkan oleh warga (detiknews.com).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari yang dilakukan narasumber yang berinisial Y (64), ia menyatakan bahwa ketika ia merasakan kerinduan dengan anaknya sering ia merasa kesal dan kecewa terhadap segala hal.

“...Yaa kalo kangen si tole susah dihubungi awalle ya biasa saja, nanging yen suwe suwe ra keno dihubungi kan yo marai muring wong tuo. Lha wong ingin ngerti kabare malah kok ga digape. Pak e mbok e wes nragati ngasi iso dadi uwong mung dibel we wegah ngangkat...”

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kerinduan kepada sang anak atau kekosongan tanpa anak menyebabkan *gratitude* menurun terlihat dari cuplikan wawancara di atas. Bahwa bapak Y menghubungkan soal biaya

yang sudah ia keluarkan untuk kesuksesan sang anak tetapi sang anak tidak memberikan imbalan kembali atas semua itu.

Kesepian membuat seorang lansia dapat melakukan berbagai hal yang buruk, ketika tidak dapat lagi mengatasi rasa kesepian dan kekosongannya. Sindrom sarang kosong menyebabkan individu sulit menghadapi sebuah perubahan yang baru terutama perubahan anaknya yang sudah tidak dapat tinggal bersama lagi. Terlihat dari sebuah gejala yaitu sedih dan takut yang berlebihan, individu hanya memandang diri sendiri, dan hilangnya fungsi sebuah perkawinan (Saltz, 2008). Gejala yang muncul ini sangat mengganggu kehidupan lansia, ia merasakan kesepian, dan kurang mau menerima siklus kehidupan baru yang harus mereka lewati.

Nura (2018) mengungkapkan rasa syukur dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Lansia yang ditinggalkan anaknya, akan merasakan sakit fisik dan psikologis. Sedangkan pada aspek psikologis mereka sulit untuk berfikir lebih positif tentang kehidupan saat ini. Hal ini terjadi karena mereka tidak memiliki rasa terima kasih atas keadaan mereka saat ini.

Lansia merasa apa yang mereka alami saat ini merupakan suatu keadaan yang sangat buruk dalam kehidupannya. Seseorang yang memiliki konsep syukur yang baik tidak mengalami hal ini. Rasa syukur membantu mereka bangkit dari berbagai kesulitan yang mereka terima dengan melihat berbagai pengalaman kehidupan yang mereka dapatkan. Mereka dapat berpikir positif yang merupakan gambaran dari sebuah rasa syukur

(Eriyanda, 2017). Konsep syukur dalam kehidupan mereka menjadi menurun dan bahkan hilang, akibat seringnya seorang lansia kurang mau menerima kehidupan saat ini dan selalu berpikir negatif akan segala hal. Haryanto (2016) mengungkapkan bahwa rasa syukur diungkapkan dengan cara berterima kasih kepada Tuhan dan mau menerima berbagai keadaan yang mereka alami saat ini.

Penelitian Shiguang Ni (2015) menunjukkan hasil bahwa rasa terima kasih memiliki efek negatif terhadap rasa kesepian. Semakin banyak rasa terima kasih yang mereka rasakan maka semakin sedikit rasa kesepian yang dirasakan. Individu yang merasa sangat bersyukur cenderung fokus dengan hal-hal positif dalam lingkungannya sehingga dapat mengurangi rasa kesepian tersebut. Terdapat 3 dimensi dalam *Gratitude* (Haryanto, 2016) yaitu *sense of abundance*, individu merasakan bahwa kehidupannya melimpah dan selalu menerima anugerah. *Appreciation of simple pleasure*, sebuah bentuk penghargaan terhadap diri sendiri, tentang berbagai pengalaman-pengalaman dalam kehidupannya walaupun hal tersebut bersifat sederhana. *Appreciation of others*, sebuah bentuk penghargaan individu terhadap individu lainnya sebagai bentuk pemberian suatu hal atau bentuk ucapan terima kasih akan suatu hal yang sudah diberikan individu lain tersebut. Seseorang yang memiliki rasa syukur yang baik akan menerima berbagai hal dalam kehidupannya meskipun hal tersebut baik ataupun buruk, rasa syukur tinggi akan menghambat berbagai pikiran negatif yang ada di pikiran lansia. Menghambat berbagai pemikiran tentang

rasa akan kehilangan anaknya akan jauh dari anaknya dan rasa kesepiannya. Rasa syukur yang rendah membuat lansia merasa terbebani dalam ia menjalani kehidupannya, lansia tidak dapat melakukan aktifitas seperti biasa karena merasa berat dalam kehidupannya. Lansia merasa berat karena sang anak pergi meninggalkan mereka.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *empty nest* sangat berdampak buruk bagi seseorang. Mereka merasa sedih, kehilangan anak-anaknya bahkan ada yang mengalami stres dan khawatir akan perannya (Akmalah, 2014). Tetapi berkat pemikiran yang positif dan kesejahteraan hidup seseorang dapat menghilangkan rasa *empty nest* yang terjadi pada seseorang. Hasil dari pengalaman hidup membuat seseorang untuk lebih belajar dari sebuah kehidupan. Lansia memiliki berbagai pengalaman, mereka melewati berbagai pengalaman baik atau pengalaman buruk dan berbagai permasalahan yang muncul (Ghafur, 2014). Hasil pengalaman hidup yang panjang, mampu membuat seorang lansia lebih menghargai sebuah kehidupan, tidak hanya merasa terpuruk karena kehilangan salah satu keluarganya, namun terdapat semangat dan rasa bangkit dari keterpurukan, mengingat orang-orang di sekitarnya yang lebih membutuhkannya.

Berdasarkan uraian di atas permasalahan menjadi sangat penting, karena *empty nest* sangat mempengaruhi berbagai kehidupan lansia terutama rasa kebersyukuran. Dengan hal tersebut, peneliti tertarik untuk

mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara *gratitude* dengan *empty nest* pada lansia di kecamatan Jumapolo”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini agar dapat mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *empty nest* pada lansia di Kecamatan Jumapolo .

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :

Dapat memberikan masukan yang bermanfaat untuk perkembangan ilmu psikologi, terutama ilmu psikologi klinis.

2. Manfaat praktis

a) Lansia

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk membantu para lansia untuk mengurangi terjadinya *empty nest* .

b) Keluarga

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk keluarga agar terdapat kesadaran akan keeratan dalam keluarga sangatlah penting sehingga dapat mengurangi bahkan menghilangkan terjadinya *empty nest*.

c) Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk membantu masyarakat membangun *gratitude* para lansia agar terhindar dari adanya *empty nest* ini.

d) Pemerintah

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pemerintah agar pemerintah memberi berbagai himbauan kepada para lansia agar mereka dapat terhindar dari *empty nest* dan dapat meningkatkan rasa syukur mereka.

e) IPPK (Ikatan Purnakaryawan Pendidikan dan Kebudayaan)

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi anggota IPPK agar mereka mengetahui berbagai hal buruk dari efek *empty nest* sehingga anggota IPPK dapat menghindari berbagai gejala *empty nest*.