

UPAYA-UPAYA MENCEGAH SINDROM SARANG KOSONG PADA LANJUT USIA PEREMPUAN DI BANGUNTAPAN, BANTUL

EFFORTS TO PREVENT THE EMPTY NEST SYNDROME IN ELDERLY WOMEN

Oleh: Mei Aryani Dharmawati, Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, aryanimei93@gmail.com.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya-upaya mencegah sindrom sarang kosong pada lanjut usia perempuan. Perempuan memiliki kemungkinan yang lebih besar dibandingkan laki-laki akan terpengaruh sindrom sarang kosong. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Pemilihan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah 5 lanjut usia perempuan. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi, sehingga instrumen pengumpulan data berupa pedoman wawancara dan pedoman observasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, *display data*, lalu kesimpulan. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi data dengan sumber. Hasil penelitian menunjukkan 5 lanjut usia perempuan di Banguntapan mempunyai karakteristik yang berbeda, sehingga menghasilkan upaya yang berbeda-beda dalam setiap aspek kehidupan. Lanjut usia yang berupaya tetap aktif mengisi kegiatan dalam kesehariannya (misalnya: beribadah, arisan, senam lansia, melakukan hobi), mempersiapkan biaya kesehatan, mengatur jadwal kunjungan/rekreasi bersama anak dan cucu, serta mendapat dukungan dan kasih sayang dari keluarga, tetangga dan kerabat lebih mudah mencegah terjadinya sindrom sarang kosong.

Kata kunci: lanjut usia perempuan, sindrom sarang kosong.

Abstract

This research attempts to know the efforts to prevent the empty nest syndrome in elderly women. Women are more likely than men to be affected the empty nest syndrome. Approach this research uses qualitative descriptive. An election subject of research using purposive sampling .The subject of this research is 5 elderly women. Data analysis techniques using reduction data, display data, then the conclusion. Test the validity of the data using the technique of triangulation of the data. The research results show 5 elderly women in Banguntapan have different characteristics, so as to produce an effort that is different in every aspect of life. Elderly in trying to remained active fill activities in her routine (for example: serve, social gathering, gymnastic elderly, do a hobby), prepare the health costs, set a schedule of visits/recreation with children and grandchildren, and gain support and affection of the family, neighbors and relatives of more easily prevent the occurrence of empty nest syndrome .

Keywords: elderly women , the empty nest syndrome .

PENDAHULUAN

Manusia dalam hidupnya akan mengalami perkembangan dalam beberapa periode yang berurutan dan tidak dapat dihindari, mulai dari periode pranatal hingga lanjut usia. Setiap masa yang dilalui merupakan tahap-tahap yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Hal-hal yang terjadi di masa awal perkembangan individu akan

memberikan pengaruh terhadap tahap-tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh individu tersebut adalah masa lanjut usia atau lansia. Masa lanjut usia adalah masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Menurut Hardywinoto (2005: 8) kelompok lanjut usia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun ke atas.

Lanjut usia merupakan suatu proses berkelanjutan dalam kehidupan yang ditandai dengan berbagai perubahan ke arah penurunan. Departemen Kesehatan RI 1998 (dalam Rita Ekka Izzaty, 2008:168) menyatakan bahwa menjadi tua ditandai oleh kemunduran biologis yang terlihat dari gejala kemunduran fisik, diantaranya adalah tumbuhnya uban, kulit yang mulai keriput, penurunan berat badan, tanggalnya gigi sehingga mengalami kesulitan makan, penglihatan dan pendengaran berkurang, mulai lelah dan terjadi timbunan lemak terutama di bagian perut dan pinggul. Selain itu juga muncul perubahan yang menyangkut kehidupan psikologi lansia, seperti perasaan tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidakikhlasan menerima kenyataan baru, misalnya penyakit yang tidak kunjung sembuh atau kematian pada pasangan.

Sebagian besar lanjut usia kurang siap menghadapi dan menyikapi masa tua, sehingga menyebabkan para lanjut usia kurang dapat menyesuaikan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapi, padahal seorang lanjut usia tentu mengalami perubahan besar pada seluruh aspek kehidupannya, baik fisik, psikologis maupun sosial. Salah satu permasalahan psikologis yang dihadapi adalah sindrom sarang kosong. Sindrom sarang kosong mengacu pada kesedihan yang banyak terjadi pada orang tua ketika anak-anak mulai meninggalkan rumah. Kondisi ini secara khas terjadi pada wanita.

Sindrom sarang kosong muncul sebagai gejala yang banyak melanda kaum ibu. Dalam mengatasi permasalahan tersebut perlu adanya upaya yang harus dilakukan sebelum lanjut usia dihadapkan pada keadaan tersebut. Upaya yang

dilakukan adalah bentuk pemecahan masalah dalam mencegah datangnya permasalahan yang lebih lanjut.

Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai upaya-upaya mencegah sindrom sarang kosong pada lanjut usia perempuan. Tujuannya untuk mengetahui upaya-upaya mencegah sindrom sarang kosong pada lanjut usia perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metode pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif memiliki dasar filosofii yang berbeda, tidak menekankan pada upaya generalisasi (jumlah) melalui perolehan sampel acak, melainkan berupaya memahami sudut pandang dan konteks subjek penelitian secara mendalam. Metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan wawancara mendalam dan observasi non partisipan. Teknik analisis data yang dilakukan dengan cara deskriptif, yaitu mendeskripsikan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan, mencatat hasil analisis, serta menginterpretasikan peristiwa yang sekarang terjadi. Metode deskriptif kualitatif hanyalah memaparkan situasi atau peristiwa. Penelitian dengan metode ini tidak mencari atau menjelaskan hubungan, tidak menguji hipotesis atau membuat prediksi.

Penelitian deskriptif ditujukan untuk mengumpulkan informasi secara aktual dan terperinci, mengidentifikasi masalah, membuat perbandingan atau evaluasi, dan menentukan apa yang dilakukan orang lain dalam menghadapi masalah yang sama dan belajar dari pengalaman mereka untuk menetapkan rencana dan keputusan pada waktu yang akan datang.

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di daerah Bantul, Yogyakarta tepatnya di Kelurahan Banguntapan. Penelitian dilakukan selama bulan Mei -Juni 2016.

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subjek adalah lanjut usia perempuan yang berusia 60 ke atas dan tinggal di Bantul, Kelurahan Banguntapan.

Prosedur

Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif jauh lebih subyektif daripada penelitian atau survei kuantitatif dan menggunakan metode sangat berbeda dari mengumpulkan informasi, terutama individu, dalam menggunakan wawancara secara mendalam dan grup fokus. Teknik pengumpulan data kualitatif diantaranya adalah *interview* (wawancara), *schedules* (daftar pertanyaan), dan observasi (pengamatan), penyelidikan sejarah

hidup (*life historical investigation*), dan analisis konten (*content analysis*).

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Desain dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan deskriptif kualitatif. Untuk mengumpulkan data akan dilakukan dengan tiga metode pengumpulan data kualitatif, yaitu: wawancara mendalam, dan pengamatan langsung atau observasi, dan studi pustaka sebagai berikut :

1. Wawancara Mendalam

Wawancara merupakan metode pengumpulan data yang digunakan pada hampir semua penelitian kualitatif. Menurut Moleong, wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Pihak yang akan diwawancarai adalah dari penelitian ini sendiri. Wawancara mendalam (*in-depth interview*) dilakukan untuk memperoleh keterangan yang lebih mendalam. Informasi tersebut diharapkan mampu membantu peneliti dalam mengetahui upaya-upaya mencegah sindrom sarang kosong pada lanjut usia perempuan.

2. Pengamatan Langsung atau Observasi

Alasan peneliti melakukan observasi adalah untuk menyajikan gambaran realistik perilaku atau kejadian yang ada pada subjek, untuk menjawab pertanyaan, untuk mendeskripsikan lingkungan (*site*) yang diamati, aktivitas-aktivitas yang berlangsung,

individu-individu yang terlibat dalam lingkungan tersebut beserta aktivitas dan perilaku yang dimunculkan.

3. Studi Pustaka

Studi pustaka yaitu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan mempelajari buku-buku referensi, laporan-laporan, majalah-majalah, jurnal-jurnal dan media lainnya yang berkaitan dengan obyek penelitian.

Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan (Moleong, 2005: 244) analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses pelacakan dan pengaturan secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman terhadap bahan-bahan tersebut agar dapat diinterpretasikan temuannya kepada orang lain.

Dalam menganalisis data menggunakan model Miles dan Huberman. Data yang diperoleh kemudian dianalisis melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Reduksi data

Proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan (*script*) yang akan dianalisis.

2. Display

Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Penyajian data akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, penelitian ini akan menggunakan penyajian data uraian singkat atau bersifat naratif tentang upaya-upaya mencegah sindrom sarang kosong pada lanjut usia perempuan.

3. Kesimpulan/ verifikasi

Langkah terakhir yaitu mengambil kesimpulan berdasarkan data yang telah ditelaah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dan observasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan kelima subjek berbeda-beda. Kelima subjek sudah mempersiapkan biaya kesehatan sesuai kemampuan, akan tetapi subjek ST menyatakan bahwa sulit untuk memiliki pola makan yang sehat. Di samping itu, dari kelima subjek, hanya subjek WK yang berupaya mengikuti senam lansia di lingkungan tempat tinggal.

a. Aspek ekonomi

Lanjut usia ditandai dengan menurunnya produktivitas kerja, memasuki masa pensiun atau berhentinya pekerjaan utama. Menurut Siti Bandiyah (2009: 30) hal ini berakibat pada menurunnya pendapatan yang kemudian terkait dengan pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Di sisi lain, lanjut usia dihadapkan kepada berbagai kebutuhan yang semakin meningkat, seperti kebutuhan pangan, sandang, papan dan kebutuhan untuk perawatan lanjut usia sendiri.

Menurut Siti Partini (2011: 133), keinginan lanjut usia untuk tetap bekerja dilatarbelakangi oleh keinginan lanjut usia untuk tetap mandiri sehingga tidak menjadi beban orang lain meskipun orang lain tersebut anak atau cucu sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dapat dilihat bahwa kelima subjek memiliki keinginan untuk tetap mandiri

dalam memenuhi kebutuhan ekonomi. Kelima subjek tetap berupaya bekerja sesuai dengan kemampuan dan hobi dari masing-masing subjek. Menghadapi kejadian tersebut perlu dibentuk kelompok bagi lanjut usia yang dapat memfasilitasi kegiatan lanjut usia.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis meliputi perubahan yang terjadi dalam proses sensorik, persepsi, kepribadian, dan kemampuan kognitif (memori, belajar, kecerdasan) (Hooyman, 2011: 2). Aspek psikologi merupakan faktor penting dalam kehidupan lanjut usia, bahkan sering lebih menonjol daripada aspek lainnya dalam kehidupan seorang lanjut usia. Masalah psikologis yang dihadapi usia lanjut pada umumnya meliputi: terasing dari lingkungan, ketidakberdayaan, perasaan tidak berguna, *post power syndrome*, dan *empty nest syndrome* (Siti Partini, 2011:15).

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa upaya kelima subjek tetap bertahan secara mandiri dan meminta bantuan anak-anak ketika memang memerlukan bantuan anak-anak atau teman subjek.

Kebutuhan psikologis merupakan kebutuhan akan rasa aman, rasa memiliki, dikasihi dan kebutuhan akan aktualisasi diri (Siti Partini, 2011: 15).

Selain dalam menyelesaikan permasalahan, subjek berupaya untuk tetap menjaga hubungan dengan anak-anak dan cucu dengan menginap di rumah anaknya

atau mengajak jalan-jalan anak-anak dan cucu subjek.

c. Aspek Kesehatan

Menurut Hardywinoto (2005: 141), individu memerlukan informasi tentang pemeriksaan kesehatan secara berkala, perawatan gizi, kegiatan olahraga, dan persiapan biaya kesehatan.

Berdasarkan wawancara dan observasi hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya yang dilakukan kelima subjek berbeda-beda. Kelima subjek sudah mempersiapkan biaya kesehatan sesuai kemampuan, akan tetapi subjek ST menyatakan bahwa sulit untuk memiliki pola makan yang sehat. Di samping itu, dari kelima subjek, hanya subjek WK yang berupaya mengikuti senam lansia di lingkungan tempat tinggal.

d. Aspek spiritual

Menurut Siti Partini (2011: 155), kegiatan keagamaan bukan hanya dilakukan ketika individu memasuki usia lanjut tetapi sudah dilakukan sejak masa muda, namun pada usia lanjut tuntutan kegiatan lebih meningkat. Ada dua tahapan yang hendaknya lebih diperhatikan, yaitu hubungan horizontal dengan sesama manusia dan yang kedua hubungan vertikal dengan Tuhan Yang Maha Esa (Hardywinoto, 2005: 121).

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek dan *key informan*, kelima subjek berupaya meningkatkan diri dalam kegiatan keagamaan. Mulai kegiatan

pengajian pagi, sore dan malam hingga kegiatan *ngarak mustoko*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang upaya-upaya dalam mencegah sindrom sarang kosong pada lanjut usia perempuan dilihat dari aspek psikologis, ekonomi, sosial, spiritual dan kesehatan, adalah sebagai berikut:

1. Lanjut usia perempuan diupayakan aktif mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar tempat tinggal dalam mencegah sindrom sarang kosong. Kegiatan yang dapat dilakukan oleh lanjut usia antara lain adalah aktif mengikuti kegiatan keagamaan, arisan, kumpul PKK, dan senam lansia. Kegiatan yang diikuti oleh lanjut usia diharapkan sesuai dengan perubahan-perubahan lanjut usia dan kemampuan lanjut usia.
2. Sebagai lanjut usia perempuan dalam mencegah sindrom sarang kosong, diupayakan lanjut usia perempuan dapat menjaga hubungan baik dengan tetangga, kerabat dekat dan teman untuk berbagi cerita sehingga lanjut usia dapat berbagi pengalaman satu sama lain. Berbagi cerita dan pengalaman dapat menumbuhkan perasaan dihargai dan perasaan diterima pada diri lanjut usia dalam lingkungannya. Lanjut usia akan menjadi pribadi yang percaya diri, semangat dalam menjalani hidup sehingga lanjut usia tidak hanya mengurung diri di rumah.

3. Oleh karena banyak memiliki waktu luang, lanjut usia dapat mengisi waktu luang dengan melihat televisi, membaca koran, menyalurkan hobi (misalnya membaca, memasak, dan merajut kemudian bisa menjualnya). Hasil dari menyalurkan hobi dapat dijual (misalnya hasil dari memasak dan merajut), sehingga dapat menjadi pemasukan lanjut usia untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.
4. Kegiatan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani lanjut usia perempuan dapat dilakukan dengan mengikuti senam lansia dan melakukan diet sehat. Kegiatan senam lansia tersebut bermanfaat bagi lanjut usia, selain agar lanjut usia tetap aktif bergerak, menjaga kesehatan dan kebugaran juga dapat bermanfaat untuk berbagi pengalaman dengan sesama lanjut usia ketika berkumpul bersama.
5. Terkait dengan masalah kesehatan, lanjut usia perempuan dan keluarga perlu mempersiapkan biaya kesehatan bagi lanjut usia. Semakin menurunnya kemampuan fisik dan daya tahan tubuh pada lanjut usia, biaya kesehatan perlu dipersiapkan lebih awal.
6. Lanjut usia perempuan dalam mencegah sindrom sarang kosong perlu mengupayakan tetap menjaga hubungan baik dengan anak-anak dan keluarga. Mengatur jadwal kunjungan anak secara bergantian, mengatur jadwal untuk rekreasi bersama anak dan cucu. Dukungan dan kasih sayang keluarga yang diberikan kepada lanjut usia memberikan dampak

tersendiri bagi lanjut usia. Lanjut usia yang mendapatkan dukungan dan kasih sayang dari keluarganya lebih mudah menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang dialami oleh lanjut usia. Perasaan kosong yang dialami lebih mudah dilewati oleh lanjut usia yang mendapatkan dukungan dan kasih sayang dari keluarga, tetangga dan kerabat lanjut usia. Lanjut usia dapat mencegah sindrom sarang kosong jika memiliki kemauan sendiri untuk dapat mencegah terjadinya sindrom dan perlunya dukungan dari keluarga, teman dan kerabat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan informasi yang diperoleh maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

a. ST

ST diharapkan dapat lebih menjaga pola makan dan mematuhi saran dari dokter demi kesehatannya. ST diharapkan berupaya untuk tetap menjalin hubungan dengan tetangga yang sekaligus dapat dimanfaatkan untuk bertukar cerita atau *refreshing* bersama dengan tetangga dan kerabat.

b. WK

WK diharapkan dapat lebih terbuka kepada anggota keluarga jika membutuhkan bantuan anak-anak dalam hal apapun, sehingga anak-anak tidak khawatir melihat WK yang terkesan memaksakan

diri terkait dengan pemenuhan kebutuhan sehari-harinya.

c. RA

RA diharapkan dapat menjaga hubungan baik dan lebih terbuka dengan tetangga. RA dapat berkumpul dan berbincang-bincang dengan tetangga disaat waktu senggang untuk sekedar *refreshing*. Selain itu RA diharapkan tetap terbuka kepada anak-anak jika membutuhkan bantuan.

d. WR

Kondisi fisik yang tidak seperti dulu lagi, membuat WR cepat merasa lelah. WR diharapkan lebih mampu membuka diri kepada anak-anak jika memang merasa lelah mengurus cucu, sehingga WR dapat mempunyai waktu istirahat yang cukup.

e. SZ

Kesibukan dalam bekerja mengasuh bayi membuat SZ kurang memiliki waktu dengan keluarga dan tetangga. SZ diharapkan lebih mampu membuka diri kepada lingkungan sekitar dan keluarganya, sehingga SZ dapat lebih terbuka dengan keluarganya terkait apapun yang sedang dialami atau pun dirasakan oleh SZ.

2. Bagi Anggota Keluarga Subjek

Keluarga diharapkan mampu memberikan perhatian dan perawatan

yang cukup bagi lanjut usia. Ada baiknya keluarga memprediksi dengan baik berbagai dampak yang akan timbul ketika anak-anak meninggalkan subjek di rumah sendiri dan mempersiapkan berbagai kebutuhan subjek yang mendukung subjek dalam mengisi keseharian subjek.

3. Bagi Kelompok Lanjut Usia/Paguyuban Lansia

Kelompok lanjut usia diharapkan mampu memberikan fasilitas yang diperlukan bagi lanjut usia. Khususnya fasilitas teman sebaya untuk saling memberikan dukungan dan semangat untuk tetap aktif dalam kegiatan. Teman sebaya lanjut usia bermanfaat untuk berbagi cerita dan pengalaman, sehingga lanjut usia lebih *refresh* dengan saling bercerita.

4. Bagi Pemerintah/ Instansi Terkait

Lansia termasuk ke dalam penduduk rentan yang berhak atas jaminan perlindungan sosial untuk pengembangan secara utuh, sebagaimana amanat Undang-Undang 1945. Pemerintah diharapkan memberikan perhatian yang cukup dan dapat memberikan fasilitas kepada lanjut usia. Pemerintah dapat menyediakan atau membentuk badan pendampingan bagi lanjut usia yang fokus mengatasi dan memfasilitasi lansia, sehingga lanjut usia mempunyai tempat untuk

mengembangkan diri. Fasilitas yang dapat diberikan meliputi teman sebaya, pelayanan kesehatan, pelayanan pendidikan dan pelatihan, kemudahan dalam penggunaan fasilitas, kemudahan dalam layanan dan bantuan hukum, serta perlindungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagong Suyanto dan Sutinah. (2011). *Metode Penelitian Sosial (Berbagai Alternatif Pendekatan)*. Jakarta: Kencana.
- Bramanti Nindi Larassati. (2013). *Kebermaknaan Hidup Pada Usia Dewasa Madya Menghadapi Pengisian Sarang Kosong*. Surabaya: Unair Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan.
- BPS. (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistika.
- Endang Poerwanti dan Nur Widodo. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM press (Universitas Muhammadiyah Malang).
- Ge, Hurong. (2013). *Life Science Journal: Facing the Challenge of Adapting to a Life 'Alone' and Nursing Shortage among the Empty Nest Elderly in Southwest China*. China: Department of Physical Education, Ningxia Medical University.
- Hardywinoto dan Tony Setiabudhi. (2005). *Panduan Gerontologi*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Hooyman, N. & H. Asuman Kiyak. (2014). *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. Amerika: Pearson.
- Hurlock, Elizabeth B. (1991). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

<tynest/a/tipsempty.htm>, pada tanggal 29 April 2016.

- _____. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Moleong, Lexy J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nur Rahma. (2006). *Penyesuaian Diri Ibu Menghadapi Sindrom Sarang Kosong : Studi Kasus*, oleh Airlangga digital resipotory.
- Papalia, D. E. Et al. (2008). *Human Development*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pemerintah Kabupaten Bantul (2016) *Kondisi Geografis Kecamatan Banguntapan*. <https://bantulkab.go.id/kecamatan/Banguntapan.html> diakses pada tanggal 7 Juni 2016.
- Rita Ekka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Santrock, J. W. (1999). *Life-span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Siti Bandiyah. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Siti Partini Suardiman. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Webber, C dan Delvin, David. (2010). *Empty Nest Syndrome (Online)*. Diakses dari <https://www.netdoctor.co.uk/womenshealth/features/ens.htm> , pada tanggal 29 April 2016.
- Witmer, D. (2007). *Empty Nest Syndrome, (Online)*. Diakses dari <https://parentingteens.about.com./cs/emp>