

ABSTRAK

Bagaskara, M.A. (2026). Pemaknaan terhadap Kesendirian pada Lansia yang Mengalami *Empty Nest Syndrome*. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pemaknaan terhadap kesendirian pada lansia yang mengalami *Empty Nest Syndrome*. Kehidupan lansia dalam penelitian ini berada dalam situasi kesendirian setelah anak tidak lagi tinggal bersama dalam satu rumah, yang berkontribusi terhadap kemunculan *Empty Nest Syndrome*. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif induktif dengan teknik pemilihan informan berupa *purposive sampling*. Kriteria informan penelitian meliputi: 1) lansia dengan usia minimal 60 tahun, 2) memiliki anak yang sudah tidak tinggal bersama informan, dan 3) mengalami gejala emosi negatif akibat ditinggalkan anaknya hidup mandiri. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik. Penelitian ini melibatkan tiga informan lansia yang mengalami *Empty Nest Syndrome* dan berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini memperoleh lima tema pemaknaan terhadap kesendirian, yaitu 1) kehilangan relasi dengan anak, 2) kondisi yang menimbulkan perasaan negatif, 3) masa yang harus dihadapi dengan tetap aktif atau produktif, 4) keadaan yang perlu diterima dan dihadapi secara positif, serta 5) situasi yang mengubah perspektif tentang relasi dalam keluarga. Dua tema pertama menunjukkan pemaknaan negatif, sedangkan tiga tema lainnya menunjukkan pemaknaan positif. Pemaknaan tersebut dipengaruhi oleh enam faktor (internal dan eksternal), yaitu penurunan kondisi fisik dan psikologis, pengalaman hidup yang dimaknai penting, *self-insight*, *will to meaning*, dukungan sosial, dan tingkat kesejahteraan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pemaknaan terhadap kesendirian pada lansia yang mengalami *Empty Nest Syndrome* bersifat dinamis dan memungkinkan lansia mentransformasikan pengalaman kehilangan dan kesepian menjadi penerimaan, kebermaknaan, dan pertumbuhan psikologis.

Kata kunci: *Empty Nest Syndrome*, lansia, pemaknaan, kesendirian

ABSTRACT

Bagaskara, M.A. (2026). A Study on the Meaning-Making of Solitude Among Older Adults Experiencing Empty Nest Syndrome. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This study aimed to explore a deep understanding of the meaning-making of solitude among older adults experiencing Empty Nest Syndrome. The participants lived in a state of solitude after their children had left home to live independently, a situation that contributed to the emergence of Empty Nest Syndrome. This research was conducted using an inductive qualitative approach, selecting participants through purposive sampling. The inclusion criteria were: 1) aged 60 or older, 2) having children who no longer lived in the same household, 3) experiencing negative emotional symptoms after their children left home. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The study involved three older adult participants experiencing Empty Nest Syndrome who reside in the Special Region of Yogyakarta. The findings identified five themes of meaning-making of solitude: 1) the loss of the parent-child relationship, 2) a condition that trigger negative feelings, 3) a phase that must be faced by remaining active or productive, 4) circumstances that need to be accepted and approached positively, and 5) situations that transform perspectives on family relationships. The first two themes reflected negative meaning-making, whereas the remaining themes reflected positive meaning-making. These meanings were influenced by six (internal and external) factors: declining physical and psychological conditions, meaningful life experiences, self-insight, will to meaning, social support, and overall well-being. The results suggest that meaning-making of solitude is a dynamic process through which older adults transform experiences of loss and loneliness into acceptance, a sense of meaning, and psychological growth.

Keywords: Empty Nest Syndrome, older adult, meaning-making, solitude