

Jurnal Pendidikan Agama Kristen REGULA FIDEI

Volume 9 | Nomor 1 | Maret 2024

Pendidikan Agama Kristen dalam Pendampingan terhadap Orang Tua yang Mengalami *Empty-Nest*

Graseila Kristiantia^{1*}, Jacob Daan Engel², Suwanto Adi³
Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga^{1*,2,3}
Email Korespondensi: graskrist@gmail.com^{1*}

Abstract: *This research aims to examine how the understanding of Christian Education can play a specific role, especially in the support process provided to parents experiencing empty-nest situation, with the goal of helping them to perceive themselves as valuable and meaningful even when they no longer live with their children. This study is conducted by recognizing that the empty-nest situation can have long-term consequences if left unsupported. The method used in this article is a literature review. Reference sources are utilized to explore the causes and effects of the empty-nest situation. The role of Christian Religious Education through the church, as well as interactions among family members, in supporting parents experiencing empty-nest is necessary to help them develop self-awareness, self-acceptance, self-transcendence, and the will of meaning.*

Keywords: *Christian Education; Parents; Empty-Nest*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pemahaman Pendidikan Agama Kristen dapat berperan khususnya dalam proses pendampingan yang diberikan kepada orang tua yang mengalami empty-nest, dengan tujuan membantu mereka untuk menganggap diri mereka berharga dan bermakna meskipun tidak lagi tinggal bersama dengan anak-anak. Penelitian ini dilakukan dengan melihat bahwa situasi empty-nest memiliki dampak yang jika dibiarkan tidak mendapatkan pendampingan akan menimbulkan permasalahan di kemudian hari. Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi literatur. Sumber-sumber rujukan digunakan untuk melihat penyebab dan dampak dari situasi empty-nest. Peran Pendidikan Agama Kristen melalui gereja serta dan adanya interaksi antar anggota keluarga yang lain dalam proses pendampingan terhadap orang tua yang mengalami *empty-nest*, dibutuhkan untuk membantu mereka mampu menumbuhkan kesadaran diri, penerimaan diri, keterbukaan terhadap lingkungan, dan keinginan untuk bermakna.

Kata Kunci: Pendidikan Agama Kristen; Orang tua, *Empty-Nest*

PENDAHULUAN

Keluarga yang ideal dan harmonis bukanlah keluarga yang tidak pernah menghadapi permasalahan. Tidak ada yang salah dengan keluarga yang memiliki permasalahan karena hal tersebut umum terjadi di dalam keluarga. Keluarga dengan ketahanan yang baik justru diuji dengan berbagai permasalahan tetapi sanggup untuk bertahan dan menemukan solusi atas permasalahan tersebut. Hal yang membuat menjadi salah adalah ketika permasalahan yang muncul dalam keluarga dibiarkan berlarut-larut tanpa ada jalan keluar untuk menyelesaikannya.¹ Permasalahan yang tidak terselesaikan yang dapat menjadi sumber munculnya situasi-situasi krisis dalam keluarga yang berdampak pada aspek psikis anggota keluarga.

Orang tua yang memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak secara tidak langsung akan selalu berusaha memenuhi segala kebutuhan dalam berbagai aspek yang diperlukan oleh anak. Perlu disadari bahwa dengan seiring berjalannya waktu, anak-anak akan mulai mandiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri terpisah dari orang tua, baik itu untuk melanjutkan studi, bekerja, maupun pernikahan. Perubahan situasi pun dialami oleh orang tua, dari yang awalnya terbiasa tinggal bersama anak-anak dan merasa dibutuhkan, menjadi merasa tidak berguna karena tidak ada lagi hal yang bisa mereka lakukan untuk membantu anak-anak saat masih tinggal bersama. Perubahan situasi ini dikenal dengan *empty-nest* (sarang kosong) yang dialami oleh para orang tua yang tidak lagi tinggal bersama dengan anak-anaknya.²

Situasi *empty-nest* merupakan masalah yang sering dialami oleh pasangan suami istri ketika anak mereka beranjak dewasa. Waktu yang dilewati mereka bersama dengan anak secara tidak langsung membuat situasi perpisahan yang dialami membuat kegoncangan dan memerlukan proses penyesuaian khusus dengan waktu yang tidak bisa ditentukan. Perasaan-perasaan seperti kesepian, ditinggalkan, hidup tidak lagi bermakna, bahkan depresi muncul sebagai dampak dari situasi tersebut. Kondisi ini memerlukan adanya pendampingan untuk membantu mereka mengatasi perasaan-perasaan tersebut. Dalam prosesnya, pendampingan memposisikan antara pendamping dan orang yang didampingi dalam status yang sama sehingga memiliki hubungan timbal balik yang serasi dan harmonis.³ Dinamika yang berkembang dari waktu ke waktu selama proses pendampingan mampu memunculkan interaksi yang bertujuan tidak hanya menolong melainkan memunculkan rasa menemani dan berbagi yang saling menumbuhkan dan mengutuhkan. Penulisan artikel ini tidak hanya menjelaskan mengenai *empty-nest* secara umum

¹ Froma Walsh, "Family Resilience: A Developmental System", *European Journal of Developmental Psychology* Vol. 13 No. 3 (Maret, 2016), 314.

² Yafiah Amalia, Skripsi: "Gambaran Kesepian sebagai Kecenderungan Empty-Nest Syndrome (Studi pada Paruh Baya dalam Tinjauan Mixed Method)" (Makassar: Universitas Bosowa, 2019), 2.

³ Jacob D. Engel, *Pendampingan Keindonesiaan: Sebuah Upaya Memanusiakan Manusia dalam Konteks Indonesia*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020), 1.

melainkan mencoba untuk melihat bagaimana proses pendampingan mampu berperan membantu orang tua yang mengalami *empty-nest* dengan tujuan menemukan kembali makna dalam kehidupannya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi literatur. Menurut John Creswell, metode penelitian studi literatur adalah ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen pendukung lainnya yang mendeskripsikan teori serta informasi ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan.⁴ Dengan kata lain, jenis penelitian studi literatur mencari referensi teori yang relevan dengan permasalahan yang ditemukan. Penulis mengumpulkan beberapa sumber rujukan berkaitan dengan pendampingan, situasi *empty-nest*, dan hal-hal yang berkaitan dengan *empty-nest*. Penulis akan menguraikan mengenai konsep dasar keluarga, penjelasan *empty-nest* beserta faktor penyebab dan dampak, penjelasan mengenai pendampingan, bagaimana gereja dapat berperan dalam situasi *empty-nest*, dan bagaimana proses pendampingan diperlukan dalam kehidupan orang tua yang mengalami *empty-nest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Keluarga

Keluarga adalah tempat utama dan pertama bagi seseorang untuk berinteraksi sosial dan memahami perilaku orang lain. Keluarga berperan penting dalam mengenalkan budaya dan nilai-nilai masyarakat kepada anggotanya, sehingga mereka dapat belajar tentang karakter dan sifat orang di luar diri mereka sendiri. Secara tidak langsung, keluarga berperan dalam pembentukan karakter, hubungan kekerabatan, serta kreativitas dari setiap anggotanya.⁵ Keluarga memiliki dua pengertian, yakni secara psikologis dan secara biologis. Secara psikologis, keluarga adalah sekumpulan orang yang hidup bersama dan masing-masing anggota merasakan ikatan batin yang membuat mereka saling memengaruhi dan memperhatikan. Secara biologis, keluarga menunjukkan adanya ikatan antara ayah, ibu, dan anak yang berlangsung terus menerus karena adanya hubungan darah yang tidak mungkin dihapus.⁶ Secara singkat, keluarga dapat diartikan sebagai tempat pertama di mana seseorang tumbuh dan berkembang, berinteraksi antara satu dengan yang lain, serta terbentuknya pola pemikiran dan nilai-nilai.

⁴ John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*, (California: Sage Publications, 2013), 45.

⁵ Ulfiah, *Psikologi Keluarga: Pemahaman Hakikat Keluarga dan Penanganan Problematika Rumah Tangga*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2016), h. 1.

⁶ Ulfiah, *Psikologi Keluarga: Pemahaman Hakikat Keluarga dan Penanganan Problematika Rumah Tangga*, 3-4.

Keluarga dapat disebut sebagai keluarga yang sehat dan bahagia saat memenuhi beberapa kriteria penting, terutama yang berhubungan dengan perkembangan anak, kehidupan beragama, memiliki waktu berkumpul bersama, ada suatu pola konsumsi yang bisa dirasakan bersama dan saling menghargai.⁷ Meskipun keluarga dapat disebut sebagai keluarga yang sehat dan bahagia saat telah memenuhi beberapa kriteria penting, hal penting yang perlu dipahami adalah keluarga menjadi tempat setiap anggota keluarga berbagi ketika ada persoalan yang dihadapi. Persoalan-persoalan yang dihadapi ini dapat berasal baik dari luar maupun dalam ruang lingkup keluarga, bahkan bukan tidak mungkin akan menimbulkan krisis keluarga.

Salah satu persoalan yang terjadi dalam keluarga dan biasanya akan menimbulkan perubahan emosi pada orang tua adalah ketika mereka harus melepaskan anak untuk memasuki usia dewasa. Di masa remaja akhir sampai dewasa awal, seorang anak akan mulai belajar untuk mandiri hingga kemudian benar-benar melepaskan diri dari orang tuanya. Situasi ini biasanya dirasakan oleh orang tua yang berada di masa paruh baya. Orang tua akan mengalami perubahan kebiasaan, yang pada awalnya sibuk untuk merawat dan mengurus segala keperluan anaknya berubah menjadi lepas akan tanggung jawab tersebut.⁸ Situasi ini dikenal dengan *empty-nest*, yang tidak jarang dapat berlanjut dan menimbulkan *empty-nest syndrome* pada orang tua.

Fenomena *Empty-Nest*

Istilah *empty-nest* (sarang kosong) seringkali diidentikkan dengan situasi keluarga yang memiliki anak tetapi kemudian anak tersebut pergi meninggalkan rumah untuk memulai kehidupannya sendiri. Keadaan ini mengharuskan orang tua untuk kembali beradaptasi dengan situasi baru karena ketidakhadiran anak seperti biasanya di rumah dan biasanya akan dijalani dengan rasa kehilangan dan kesedihan sehingga dapat berlanjut menjadi sindrom yang kemudian dikenal sebagai sarang kosong.⁹ Kemudian apakah yang dimaksud dengan *empty-nest*? *Empty-nest* adalah reaksi emosional dari orang tua terhadap kepergian anak mereka dari rumah yang dapat menimbulkan perasaan sedih, kehilangan, kesepian, dan kekosongan.¹⁰ Hal yang membedakan antara *empty-nest* dengan *empty-nest syndrome* adalah *empty-nest* merupakan istilah yang netral secara emosional untuk menunjukkan waktu ketika anak-anak meninggalkan rumah dan mengasuh anak tidak lagi menjadi peran dominan orang tua mereka, sedangkan istilah “sindrom sarang kosong” (*empty-nest syndrome*) secara teknis lebih mengacu pada kondisi klinis

⁷ Noffiyanti, “Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga dengan Menggunakan Konseling Keluarga”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam Al-Ittizaan* Vol. 3 No. 1 (2020), 9.

⁸ John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid II*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 162.

⁹ Hesky C. Opit dan Jekson Berdame, “Pastoral Konseling sebagai Pengurai Sindrom Sarang Kosong”, *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling IAKN Manado*, Vol. 2 No. 1 (2021), 67.

¹⁰ Peter J. Stein dan Joseph A. DiGioia, *The Empty Nest Syndrome: Myth or Reality?*, (USA: Sage Publications, 1982), 2.

atau depresi.¹¹ Kondisi ini akan dialami oleh pasangan suami istri yang memiliki anak dan telah terbiasa dengan suasana rumah yang ramai karena kehadiran anak-anak tetapi kemudian seiring berjalannya waktu anak-anak tersebut beranjak dewasa, menjadi mandiri untuk mencari kebutuhan hidupnya dan akhirnya meninggalkan rumah. Situasi ini membuat orang tua akhirnya merasakan kekosongan dalam hidup mereka karena hilangnya tanggung jawab dan rutinitas sehari-hari yang selama ini melibatkan peran mereka sebagai orang tua.

Empty-nest merupakan masalah yang sering dialami oleh pasangan suami istri ketika anak mereka beranjak dewasa. Banyak waktu yang dilewati mereka bersama dengan anak, situasi perpisahan yang dialami ini tentu membuat kegoncangan dan memerlukan proses penyesuaian khusus dengan waktu yang tidak bisa ditentukan. *Empty-nest* dapat membuat kegoncangan karena situasi ini akan mengacu pada perasaan depresi, kesedihan, kesepian, dan kekosongan karena merasa ditinggalkan. *Empty-nest* adalah fenomena psikologis di mana orang tua mengalami perasaan sedih dan kehilangan ketika anak meninggalkan rumah. Gejala *empty-nest* sering tidak dikenali pada tahap awal, tetapi dapat berubah menjadi kronis jika diabaikan atau tidak dijaga. Orang tua yang sudah sepenuhnya tinggal di rumah atau orang tua yang sudah pensiun akan jauh lebih rentan terhadap *empty-nest* dibandingkan dengan orang tua yang masih bekerja.¹²

Selain orang tua yang sudah tidak lagi memiliki kesibukan yang padat, seorang perempuan (ibu) khususnya yang berperan sebagai ibu rumah tangga akan cenderung mengalami *empty-nest* dibandingkan seorang laki-laki (bapak).¹³ Hal ini dapat terjadi karena perempuan (ibu) yang berperan sebagai ibu rumah tangga akan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah untuk mengurus segala keperluan keluarga terutama anak dibandingkan dengan perempuan (ibu) yang berperan sebagai wanita karier atau pun seorang laki-laki (bapak) yang bekerja untuk mencari nafkah pada umumnya. Perempuan yang berperan sebagai ibu rumah tangga yang menghabiskan waktu lebih banyak dengan anak-anak memang memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami *empty-nest*, namun perlu dipahami bahwa laki-laki sebagai ayah juga bisa mengalami kecenderungan ini. Hal yang dirasakan antara lain seperti perasaan sedih dan kehilangan peran ketika anak-anak mereka meninggalkan rumah.¹⁴ Misalnya, ayah dapat merasa sedih sebab merindukan anak-anak mereka dan memiliki keluarga mereka bersama, atau mereka merasa

¹¹ Yafiah Amalia, Skripsi: “*Gambaran Kesepian sebagai Kecenderungan Empty-Nest Syndrome (Studi pada Paruh Baya dalam Tinjauan Mixed Method)*”, 15.

¹² Suresh Makkar, “Problem of Empty Nest Syndrome: An Analysis and Suggestions to Bridle it”, *Journal of Advanced Research in Psychology & Psychotherapy*, Vol. 1 (2018), 91.

¹³ Hesky C. Opit dan Jekson Berdame, “Pastoral Konseling sebagai Pengurai Sindrom Sarang Kosong”, 71.

¹⁴ Barbara A. Mitchell, “Empty Nest”, *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*, First Edition (2016), 3.

menyesal atas kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam kehidupan anak-anak mereka sebelum mereka meninggalkan rumah.

Kesepian sebagai salah satu dampak dari *empty-nest* ini dapat dipahami sebagai suatu bentuk kegelisahan subjektif yang dirasakan seseorang saat suatu hubungan sosial kehilangan ciri-ciri pentingnya baik secara kualitatif maupun kuantitatif.¹⁵ Orang tua yang tidak merasakan lagi kehadiran anak-anak di rumah tentu akan mengalami perasaan kesepian ini dapat dipastikan menjadi sebuah pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Dampak lainnya dikemukakan oleh Olson yang dikutip oleh Hesky dan Jekson¹⁶ menyebutkan bahwa dalam situasi *empty-nest* akan timbul juga keadaan depresi dengan gejala seperti keputusasaan yang mendalam, kehilangan harga diri, tidak aktif, sulit tidur, kesulitan dalam berpikir dan konsentrasi, kehilangan nafsu makan, bahkan ketidakmampuan untuk berhubungan dengan apapun dalam hidup dengan cara yang positif.

Rasa kesepian adalah salah satu dampak dari situasi *empty-nest* yang dialami oleh orang tua, yang sering terlihat di tengah masyarakat. Hal yang perlu dipahami adalah rasa kesepian berbeda dengan kesendirian. Seseorang yang berada dalam keadaan sendirian belum tentu mengalami perasaan kesepian. Kesepian adalah aspek emosional yang terkait dengan perasaan terisolasi, merasa berbeda dari orang lain, kurang mendapat perhatian dari lingkungan sekitar, merasa bosan, dan merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan dan pengalaman. Perasaan kesepian dapat membuat seseorang merasa rendah diri, kurang berharga, kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak ada yang memahaminya, merasa tidak dicintai, dan merasa diabaikan. Kesepian juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan harapan dalam hidupnya.¹⁷

Rasa kesepian yang dialami oleh orang tua dapat disebabkan oleh beberapa aspek. *Pertama*, aspek psikologis yang berhubungan dengan keterbatasan intelektual, perasaan, dan kepribadian yang membuat seseorang kesulitan untuk memulai percakapan dengan orang di sekitarnya. Ini menyebabkan perhatian mereka tertuju pada keterbatasan mereka sendiri, yang seringkali memunculkan perasaan kesepian. *Kedua*, aspek sosial yang melibatkan kurangnya perhatian dari lingkungan, termasuk keluarga, dan kesulitan dalam menemukan orang yang memiliki minat atau frekuensi yang sama dengannya, sehingga menjalin hubungan dengan orang lain menjadi sulit. *Ketiga*, aspek nilai yang menganggap diri sebagai orang tua tidak lagi berperan penting dalam keluarga dan masyarakat sehingga memberatkan pikiran kemudian menciptakan

¹⁵ Wiwin Hendriani, *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia*, (Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media, 2022), 287.

¹⁶ Hesky C. Opit dan Jekson Berdame, "Pastoral Konseling sebagai Pengurai Sindrom Sarang Kosong", 68.

¹⁷ Puti Pranatha Sekar Seruni dkk, "Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Kesepian pada Lanjut Usia", *Formosa Journal of Multidisciplinary Research (FJMR)*, Vol. 1 No. 5 (2022), 12-79.

perasaan kesepian yang dalam. *Keempat*, aspek kerohanian yang melihat kurangnya keterlibatan seseorang dalam pengembangan dimensi spiritual sehingga dapat menghasilkan perasaan kesepian dan kurangnya rasa syukur dalam menjalani hidupnya.¹⁸

Pengertian Pendampingan

Pendampingan berasal dari kata kerja mendampingi yang dapat dimaknai sebagai sebuah kegiatan kemitraan karena ada suatu sebab sehingga perlu untuk didampingi. Dalam prosesnya, pendampingan memposisikan antara pendamping dan orang yang didampingi dalam status yang sama sehingga memiliki hubungan timbal balik yang serasi dan harmonis.¹⁹ Pendampingan juga dapat dimaknai sebagai proses perjumpaan pertolongan antara pendamping dan orang yang didampingi dengan tujuan untuk menolong orang yang didampingi agar dapat menghayati keberadaan dirinya dan mengalami pengalamannya secara penuh dan utuh sehingga nantinya ia dapat menggunakan sumber-sumber yang tersedia untuk berubah, bertumbuh, dan berfungsi penuh secara fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dalam hal ini pendampingan merupakan perjumpaan yang memunculkan sebuah dinamika yang terus berkembang dari waktu ke waktu, sehingga dapat dikatakan pendampingan adalah proses perjumpaan yang dinamis.²⁰ Secara singkat, pendampingan dapat dipahami sebagai sebuah interaksi yang dinamis antara pendamping dan orang yang didampingi yang bertujuan tidak hanya menolong melainkan memunculkan rasa menemani dan berbagi yang saling menumbuhkan dan menguatkan.

Hubungan kemitraan yang harmonis akan tercipta apabila komunikasi yang efektif terjadi di antara pendamping dan orang yang didampingi dalam proses pendampingan. Komunikasi menjadi kunci keberhasilan relasi dan memengaruhi perilaku karena mampu membuat pendamping dan orang yang didampingi lebih memahami diri mereka sehingga kebutuhan terpenuhi. Kebutuhan yang dimaksud dalam hal ini adalah kebutuhan untuk berkomunikasi dan berelasi secara emosional dan menikmati persekutuan bersama lingkungan sosialnya.²¹ Dalam hal ini, komunikasi mampu menghadirkan rasa kepercayaan antara pendamping dan orang yang didampingi selama proses pendampingan.

Pendampingan yang komunikatif hadir dari suasana hati dan kemampuan untuk mengemukakan ide dan perasaan-perasaan menjadi dasar dari relasi kemitraan untuk mencapai komunikasi yang berkualitas. Pendampingan yang komunikatif akan jauh lebih mudah terbentuk

¹⁸ Puti Pranatha Sekar Seruni dkk, "Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Kesepian pada Lanjut Usia", 1280.

¹⁹ Jacob D. Engel, *Pendampingan Keindonesiaan: Sebuah Upaya Memanusiakan Manusia dalam Konteks Indonesia*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2020), 1.

²⁰ Totok S. Wiryasaputra, *Ready to Care*, (Yogyakarta: Galang Press, 2006), 57-58.

²¹ Jacob D. Engel, *Pendampingan dan Konseling Keindonesiaan: Upaya Memberdayakan dan Memanusiakan Manusia dalam Konteks Indonesia*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2023), 7.

dari relasi kemitraan dibandingkan dengan pendampingan yang dilakukan secara profesional dalam sebuah lembaga, hal ini disebabkan karena pendampingan profesional terkesan formal dan kaku. Dibandingkan dengan pendampingan profesional, relasi kemitraan mampu memberikan kesempatan untuk melakukan pendampingan secara komunikatif kepada siapa pun. Melalui interaksi yang terbentuk, secara tidak langsung membuat orang yang didampingi dapat lebih terbuka untuk mengungkapkan perasaannya. Relasi kemitraan yang terjadi ini kemudian dapat memungkinkan orang yang didampingi mampu untuk mengambil keputusan penting bagi dirinya.²² Hal ini disebabkan karena pendamping menjalankan perannya dengan maksimal untuk memampukan orang yang didampingi untuk mengembangkan kemampuan dan kepercayaan dalam dirinya sehingga hidupnya menjadi lebih produktif.

Pendampingan, dalam hal ini memiliki peran untuk membantu menyelesaikan masalah-masalah yang dialami oleh pihak yang didampingi. Permasalahan yang dimiliki oleh pihak yang didampingi dalam keluarga memang berasal dari masing-masing individu, namun di dalam pendampingan tidak dipahami seperti itu. Dalam pendampingan, dipahami bahwa permasalahan yang dimiliki oleh pihak yang didampingi tidak hanya disebabkan oleh dirinya sendiri, melainkan sistem di dalam keluarga juga turut memengaruhi. Melalui proses pendampingan, keluarga diharapkan ikut ambil bagian untuk menyelesaikan permasalahan sehingga melalui keterlibatan keluarga inilah seorang pendamping mampu untuk melihat lebih luas dan mendalam mengenai permasalahan yang terjadi.

Pendampingan: Memaknai Kembali Kehidupan

Perasaan-perasaan yang muncul dan dialami oleh para orang tua yang mengalami *empty-nest* (sarang kosong) ini tidak bisa dianggap sepele, jika dibiarkan berlanjut maka akan semakin mengarah kepada situasi depresi. Perasaan kesepian, kesedihan, dan kekosongan mereka alami berasal dari adanya perubahan situasi. Situasi yang pada awalnya orang tua menghabiskan waktu bersama-sama dengan anak dan suasana rumah menjadi lebih 'hidup' dengan kehadiran anak berubah seiring sang anak yang beranjak dewasa dan mulai meninggalkan rumah, baik untuk melanjutkan studi maupun menikah. Hal yang umum dirasakan oleh orang tua yang mengalami *empty-nest* (sarang kosong) ini adalah mereka merasa sudah tidak berguna lagi sebagai orang tua karena ketidakhadiran anak di dalam rumah dan selama masa sebelumnya sumber kepuasan mereka ada pada interaksi bersama anak-anak.

Orang tua yang terbiasa tinggal bersama anak-anaknya, suatu ketika harus dihadapkan dengan realita bahwa anak-anak sudah bertumbuh dewasa dan meninggalkan rumah tentu akan

²² Jacob D. Engel, *Pendampingan dan Konseling Keindonesiaan: Upaya Memberdayakan dan Memanusiakan Manusia dalam Konteks Indonesia*, 9.

mengalami perubahan secara psikologis. Menurut Webber dan Delvin yang dikutip oleh Hesky dan Jekson, jika orang tua merasa tidak berguna lagi dan ada dalam situasi menangis secara berlebihan karena merasa sangat bersedih hingga tidak ingin berkumpul dengan teman-temannya atau pun pergi bekerja, maka orang tersebut sebaiknya meminta bantuan profesional, terlebih jika situasi ini berlangsung lama.²³

Seorang pendamping dibutuhkan untuk mendampingi dan melakukan proses konseling bagi orang tua yang mengalami *empty-nest* (sarang kosong). Dalam proses pendampingan menurut Van Beek yang dikutip oleh Engel, baik pendamping maupun yang didampingi perlu untuk memiliki kedudukan yang setara sehingga ada hubungan timbal balik yang serasi dan harmonis.²⁴ Hubungan timbal balik yang terbentuk membuat pendampingan menjadi memiliki kemitraan, ada rasa menemani, dan ada pula proses berbagi rasa antara pendamping dan yang didampingi untuk saling menguatkan. Interaksi timbal balik yang terbentuk tidak menutup kemungkinan dapat membuat mereka yang didampingi benar-benar memahami apa yang sedang terjadi pada dirinya, masalah yang dihadapinya, dan kondisi hidupnya sehingga ia akan mampu melihat kembali tujuan hidupnya.

Pendampingan dibutuhkan bagi orang tua yang mengalami *empty-nest* (sarang kosong) ini karena mereka belum menerima perubahan situasi yang mereka alami dan menganggap bahwa dirinya sudah tidak berguna lagi, hal tersebut berkaitan dengan ketidakhadiran anak di dalam rumah sehingga mereka kehilangan peran sebagai orang tua. Peran pendamping di sini dibutuhkan untuk memberikan intervensi kepada mereka akan penerimaan diri akan situasi baru dan menemukan kebermaknaan hidup dengan aktivitas positif yang dapat mengisi waktu luang mereka.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pendamping berkaitan dengan situasi yang didampingi, dalam hal ini mengenai dimensi pengembangan logo pendampingan keluarga yang dikemukakan oleh Engel.²⁵ Pertama, *self-awareness* (kesadaran diri) sebagai upaya pemberdayaan dalam logo pendampingan merupakan kekuatan diri, baik secara moral maupun spiritual untuk mengontrol pikiran positif atau negatif. Poin mengenai *self-awareness* dapat membuat mereka yang didampingi memiliki kesadaran bahwa situasi yang mereka alami telah berubah, seiring dengan anak mereka yang beranjak dewasa dan meninggalkan rumah. Kedua, *self-acceptance* (penerimaan diri) adalah menerima kekurangan untuk mengatasi masalah dalam

²³ Hesky C. Opit dan Jekson Berdame, "Pastoral Konseling sebagai Pengurai Sindrom Sarang Kosong", 71.

²⁴ Jacob D. Engel, *Pendampingan Keindonesiaan: Sebuah Upaya Memanusiakan Manusia dalam Konteks Indonesia*, 1.

²⁵ Jacob D. Engel, *Logo Pendampingan & Konseling Keluarga*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2021), 3-7.

keluarga. Poin mengenai *self-acceptance* dapat membuat mereka yang didampingi memahami dan menerima bahwa diri mereka adalah tetaplah orang tua meskipun anak-anak mereka sudah mandiri dan tidak lagi tinggal dalam satu atap bersama dengan mereka.

Ketiga, *self-transcendence* dalam logo pendampingan meyakinkan pribadi setiap individu mengenai kemampuan untuk mengembangkan harapan realistis yaitu tujuan hidup yang positif. Poin *self-transcendence* dapat membuat mereka yang didampingi menyadari bahwa meskipun mereka tidak lagi tinggal bersama dengan anak bukan berarti mereka akan kehilangan waktu dan momen untuk berinteraksi dengan anak mereka, melainkan mereka tetap dapat berinteraksi dan membuat momen bersama meskipun tidak sesering sebelumnya. Keempat, *the will of meaning* (keinginan untuk bermakna) adalah sesuatu yang unik dan khusus karena hanya dapat dipenuhi oleh yang didampingi dengan cara memiliki makna yang bisa memuaskan keinginan pribadi dalam keluarga. Poin *the will of meaning* dapat membuat mereka yang didampingi menyadari bahwa kehidupan mereka masih sangat berguna meskipun tidak lagi maksimal dalam peran sebagai orang tua. Mereka dapat diarahkan untuk memanfaatkan waktu luang yang mereka miliki untuk melakukan hal positif, mengembangkan hobi misalnya atau pun membuka relasi dengan sesama di sekitarnya sehingga mereka tidak dalam situasi yang menyendiri.

Pendidikan Agama Kristen dalam Pendampingan Kondisi *Empty-Nest*

Aspek kerohanian yang menjadi salah satu penyebab orang tua mengalami kesepian membutuhkan Pendidikan Agama Kristen untuk tetap membangun kerohanian seseorang. Pendidikan Agama Kristen tidak hanya menekankan peran usaha pribadi saja untuk membentuk dimensi spiritual seseorang melainkan juga mengakui pentingnya peran dari Roh Kudus.²⁶ Pendidikan Agama Kristen adalah bentuk pendidikan yang berlandaskan pada Alkitab dan menjadi dasar iman bagi orang Kristen sehingga relevan untuk segala generasi, dari anak-anak hingga orang dewasa lanjut usia. Istilah Pendidikan Agama Kristen lebih sering digunakan dalam institusi pendidikan resmi seperti sekolah dan perguruan tinggi sedangkan dalam konteks gereja, sering disebut sebagai pembinaan bagi anggota jemaat. Namun, pada dasarnya, baik pendidikan maupun pembinaan memiliki persamaan dalam hal mengajar, mendidik, memotivasi, dan mengembangkan keterampilan.²⁷

Dilihat dari aspek kerohanian, berkurangnya hubungan yang bermakna termasuk dengan Tuhan dapat menjadi penyebab munculnya rasa kesepian. Kehidupan spiritual memberikan

²⁶ Puti Pranatha Sekar Seruni dkk, "Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Kesepian pada Lanjut Usia", 1280.

²⁷ Paulus Lilik Kristianto, *Prinsip dan Praktik Pendidikan Agama Kristen*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2008), 7.

ketenangan dalam jiwa dan bisa mengatasi rasa kesepian. Seseorang yang memiliki kedewasaan rohani dan menjaga hubungan yang konsisten dengan Tuhan dapat menghadapi kesepian dengan lebih baik. Salah satu strategi yang tepat dalam Pendidikan Agama Kristen untuk mengatasi situasi ini adalah membantu mereka untuk mengembangkan pemahaman pribadi mereka tentang Tuhan. Dengan mengenal Tuhan secara pribadi, seseorang akan dapat lebih memahami dirinya sendiri. Rasa kesepian jika dibiarkan berlarut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari Tuhan, yang tentunya bukanlah kehendak-Nya.²⁸ Dalam hal ini peran Pendidikan Agama Kristen, khususnya gereja turut mengambil bagian untuk memperhatikan orang tua yang mengalami situasi *empty-nest*.

Dalam praktiknya, ada dua hal yang dapat dilakukan untuk membangun aspek kerohanian orang tua yang mengalami situasi *empty-nest*. *Pertama*, ibadah adalah salah satu upaya untuk memperkuat hubungan seseorang dengan Tuhan dengan cara membiasakan diri untuk membaca Alkitab secara pribadi, berdoa, dan meluangkan waktu untuk bersaat teduh pribadi. *Kedua*, persekutuan yang membawa seseorang untuk berkomunitas. Melalui persekutuan, seseorang dapat membantu mengatasi kesepian karena adanya interaksi dengan orang lain membuat hubungan menjadi bermakna.²⁹ Dalam hal ini, Pendidikan Agama Kristen melalui gereja perlu berperan untuk mengatasi situasi kesepian yang dialami oleh orang tua sehingga terbangun komunikasi dan persekutuan di antara jemaat.

KESIMPULAN

Perubahan situasi yang dialami oleh para orang tua pasca anak-anak meninggalkan rumah tentu memberikan dampak psikologis terhadap mereka. Agar perasaan kesepian, kesedihan, bahkan merasa tidak lagi berguna karena berkurangnya peran sebagai orang tua maka diperlukan adanya pendampingan proses konseling. Hal ini bertujuan agar mereka dapat kembali menemukan makna hidup mereka dan dapat mengisi waktu luang dengan berbagai kegiatan yang positif.

Dalam proses pendampingan yang perlu dilakukan adalah menumbuhkan kesadaran diri, penerimaan diri, keterbukaan terhadap lingkungan, dan keinginan untuk bermakna. Kesadaran diri merupakan upaya untuk menyadari bahwa setiap individu memiliki kekuatan diri baik secara moral maupun spiritual untuk mengontrol pikiran positif atau negatif. Penerimaan diri merupakan suatu realita yang harus dipahami dan diterima oleh orang tua bahwa mereka sudah tidak satu atap lagi bersama anak-anaknya. Keterbukaan terhadap lingkungan menyadari bahwa meskipun mereka tidak lagi tinggal bersama dengan anak bukan berarti mereka akan kehilangan waktu dan

²⁸ Nancy F. L. Tobing, "Pendidikan Kristen bagi Usia Lanjut di Gereja", Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen, Vol. 2 No. 2 (2021), 72.

²⁹ Nancy F. L. Tobing, "Pendidikan Kristen bagi Usia Lanjut di Gereja", 77.

momen untuk berinteraksi dengan anak mereka, melainkan mereka tetap dapat berinteraksi dan membuat momen bersama meskipun tidak sesering sebelumnya. Keinginan untuk bermakna merupakan upaya untuk membangkitkan kembali semangat dan menyadari bahwa kehidupan mereka masih dapat bermakna baik dalam diri mereka maupun bagi orang lain dengan melakukan hal-hal yang positif.

Pendidikan Agama Kristen memiliki peran yang sangat penting dalam memperkuat dan menjaga aspek spiritual individu. Kehidupan rohani yang kokoh dapat memberikan kedamaian batin dan mengatasi perasaan kesepian. Salah satu strategi kunci dalam Pendidikan Agama Kristen untuk menghadapi kesepian adalah dengan melibatkan individu dalam pengembangan pemahaman pribadi mereka tentang Tuhan. Dalam konteks *empty-nest*, Pendidikan Agama Kristen melalui gereja memiliki peran yang signifikan dalam memberikan dukungan kepada orang tua yang menghadapi kesepian dengan mendorong praktik ibadah pribadi dan partisipasi dalam komunitas yang bermakna. Dengan demikian, melalui gereja, Pendidikan Agama Kristen dapat membantu membangun hubungan yang lebih erat dengan Tuhan dan sesama, sehingga mengurangi dampak kesepian yang dirasakan oleh orang tua dalam situasi *empty-nest*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Y. *Gambaran Kesepian sebagai Kecenderungan Empty-Nest Syndrome (Studi pada Paruh Baya dalam Tinjauan Mixed Method)*. Universitas Bosowa, 2019.
- Creswell, J. W. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). Sage Publications, 2013.
- Engel, J. D. *Pendampingan Keindonesiaan: Sebuah Upaya Memanusiakan Manusia dalam Konteks Indonesia*. BPK Gunung Mulia, 2020.
- Engel, J. D., & Hallatu, F. *Logo Pendampingan & Konseling Keluarga*. BPK Gunung Mulia, 2021.
- Engel, J. D., & Hallatu, F. *Pendampingan dan Konseling Keindonesiaan: Upaya Memberdayakan dan Memanusiakan Manusia dalam Konteks Indonesia*. BPK Gunung Mulia, 2023.
- Hendriani, W. *Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia*. CV Bintang Semesta Media, 2022.
- Kristianto, P. L. *Prinsip dan Praktik Pendidikan Agama Kristen*. Penerbit Andi, 2008.
- Makkar, S. Problem of Empty Nest Syndrome: An Analysis and Suggestions to Bridle it. *Journal of Advanced Research in Psychology & Psychotherapy*, 1, (2018): 91–94.
- Mitchell, B. A. Empty Nest. In *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Family Studies*, 2016.
- Noffiyanti. Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga dengan Menggunakan Konseling Keluarga. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam Al-Ittizaan*, Vol. 3, No. 1 (2020): 9–18.
- Opit, H. C., & Berdame, J. Pastoral Konseling sebagai Pengurai Sindrom Sarang Kosong. *Poimen: Jurnal Pastoral Konseling IAKN Manado*, Vol. 2, No. 1 (2021): 66–78.
- Santrock, J. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid II*. Penerbit Erlangga, 2012.
- Seruni, P. P. S., Pakpahan, D. F., Tarigan, D. P., & Deak, V. Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Mengatasi Kesepian pada Lanjut Usia. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research (FJMR)*, Vol. 1, No. 5, (2022): 1275–1286.
- Stein, P. J., & DiGioia, J. A. *The Empty Nest Syndrome: Myth or Reality?* Sage Publications, 1982.

- Tobing, N. F. L. Pendidikan Kristen bagi Usia Lanjut di Gereja. *Mitra Sriwijaya: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, Vol.2, No. 2 (2021): 64–81.
- Ulfiah. *Psikologi Keluarga: Pemahaman Hakikat Keluarga dan Penanganan Problematika Rumah Tangga*. Ghalia Indonesia, 2016.
- Ulfiah. Konseling Keluarga untuk Mempertahankan Ketahanan Keluarga. *Jurnal Psymphatic*, Vol. 8, No. 1, (2021): 69–86.
- Walsh, F. Family Resilience: A Developmental System. *European Journal of Developmental Psychology*, Vol. 13, No. 3 (2016): 313–324.
- Wiryasaputra, T. S. *Ready to Care*. Galang Press, 2006.