

Penerapan Terapi Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Dalam Mengelola Emosi Negatif Pada Ibu Yang Mengalami Empty Nest Syndrome

Salsabil Nasha¹, Kusnadi², Bela Janare Putra³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding Author: Elsa Fitri Ali, E-mail: salsabilnasha20@gmail.com

Published: June, 2025

ABSTRAK

Empty Nest Syndrome (ENS) adalah kondisi psikologis yang sering dialami oleh ibu ketika anak-anak mulai mandiri dan meninggalkan rumah, yang dapat memicu munculnya emosi negatif seperti kesepian, kehilangan, dan kebingungan peran. Emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam mengelola emosi negatif pada ibu yang mengalami ENS. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang ibu berusia 50 tahun yang menunjukkan gejala ENS setelah anak-anaknya menikah dan meninggalkan rumah. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, dengan analisis data dilakukan secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui empat sesi terapi ACT, subjek mampu mengenali dan menerima emosi negatif yang dirasakannya tanpa menghindar, serta mulai memahami nilai-nilai hidup yang penting baginya. Subjek juga menunjukkan peningkatan fleksibilitas psikologis dan mulai membangun kembali aktivitas bermakna yang sesuai dengan nilai-nilainya. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penerapan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* efektif dalam membantu ibu mengelola emosi negatif akibat *Empty Nest Syndrome*, serta mendorong individu untuk menerima pengalaman hidup secara utuh dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna sesuai dengan nilai-nilai pribadi.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy (ACT), emosi negatif, Empty Nest Syndrome.*

ABSTRACT

Empty Nest Syndrome (ENS) is a psychological condition often experienced by mothers when their children become independent and leave home, which can trigger negative emotions such as loneliness, loss, and role confusion. Poorly managed negative emotions can impact the psychological well-being and quality of life of mothers. This study aims to explore the application of *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* in managing negative emotions in mothers experiencing ENS. The method used is a qualitative approach with a case study research type. The subject in this study is a 50-year-old mother who shows symptoms of ENS after her children married and left home. Data collection techniques include in-depth interviews, observations, and documentation, with thematic data analysis conducted. The results of the study indicate that through four sessions of ACT therapy, the subject was able to recognize and accept the negative emotions she felt without avoiding them, and began to understand the important life values for her. The subjects also showed an increase in psychological flexibility and began to rebuild meaningful activities in accordance with their values. The conclusion of this study is that the application of *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* is effective in helping mothers manage negative emotions resulting from *Empty Nest Syndrome*, as well as encouraging individuals to accept life experiences as a whole and to live a more meaningful life according to personal values.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy (ACT), negative emotions, Empty Nest Syndrome.*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang benar-benar bergantung pada orang lain untuk bertahan hidup, hubungan ini disebut sebagai hubungan sosial. Perkembangan interaksi sosial manusia memiliki

dampak, khususnya adanya ikatan internal yang berkembang secara alami dan merupakan komponen *sin quan non* (yang harus ada) bagi masyarakat.¹

Salah satu cara berkomunikasi yang memiliki kekuatan untuk memengaruhi orang lain adalah melalui emosi. Franken berpendapat bahwa emosi adalah hasil dari interaksi variabel biologis (proses hormonal), lingkungan (efek pembelajaran), dan subjektif (kognitif). Dengan kata lain, emosi adalah hasil dari upaya manusia untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan muncul selama interaksi dengannya.²

Emosi pada hakikatnya terwujud sebagai suatu jenis pengalaman afektif (senang/tidak senang), memicu perubahan dalam penyesuaian internal (misalnya, detak jantung menjadi lebih kuat), mendorong orang untuk memberikan penjelasan kognitif (menghubungkan sebab-sebab dalam diri mereka sendiri atau lingkungan), dan menghasilkan perilaku yang sering, tetapi tidak selalu, ekspresif (tertawa/menangis), mengarahkan tujuan (membantu/menolak), dan adaptif (mengubah perilaku atau sesuatu yang mengancam kehidupan individu).

Secara umum, ada dua kategori yang membagi emosi dasar manusia, emosi negatif dan emosi positif. Perasaan negatif dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan yang dialami orang yang dianggap tidak menyenangkan (seperti ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, dan amarah) dan berlebihan. Sentiment ini dapat menyebabkan orang bertindak dan berpikir negatif terhadap diri mereka sendiri maupun orang lain. Ketika kita mengalami perasaan negatif ini, semuanya menjadi tidak menyenangkan, bermasalah dan negatif.³

Masa transisi yang dikenal sebagai *Empty nest syndrome* terjadi Ketika ibu hidup sepenuhnya terpisah dari anak-anaknya. Ada ibu yang merasa tertekan, hampa, dan terasing pada fase ini. Ibu akan melalui tiga fase penyesuaian situasional selama masa transisi ini sebelum mereka dapat menerima atau menyesuaikan diri dengan keadaan baru mereka. Dalam suasana emosional, bantuan, dan dukungan anak sangat penting selama tahap ini. Hal ini menyoroti pentingnya komponen emosional dalam interaksi orang tua anak.

Ketika anak-anak yang lebih besar mulai pindah dan menjadi dewasa, itu adalah peristiwa penting dalam keluarga yang dikenal sebagai *Empty nest syndrome*. *Empty nest syndrome* menggambarkan bagaimana -anak-anak yang lebih mandiri dari orang tua mereka dapat menyebabkan penurunan kebahagiaan perkawinan. Para ibu mengalami perubahan ini karena di masa lalu, hubungan mereka dengan anak-anak mereka merupakan faktor kunci dalam seberapa Bahagia mereka dengan kehidupan mereka. Para orang tua ini menderita *Empty nest syndrome* karena berbagi alasan. Temuan penelitian tersebut selanjutnya memperjelas bahwa *Empty nest syndrome* adalah situasi di mana tingkat kesenangan awal pernikahan berkurang setelah memiliki anak. Ini terjadi Ketika ibu merasa hampa dan sendiri setelah

¹ Shadily, H. (1993). *Ensiklopedi Indonesia*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve.

² Baihaqi, A. (2005). *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-gangguan)*. Refika Aditama.

³ Triantoro Safaria, Manajemen Emosi, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm 13

anak-anak pergi. Sindrom sarang kosong dapat diartikan seperti itu berdasarkan berbagai definisi yang telah dibahas sebelumnya.

Empty nest syndrome ini juga dapat menyerang orang tua setelah mereka pensiun atau setelah anak-anak mereka pindah. Untuk mengatasi hal ini dan mencegah sindrom sarang kosong, orang tua dapat memanfaatkan waktu luang mereka dengan membaca Al-Qur'an dan teks-teks agama lainnya serta beribadah kepada Allah. Anggota keluarga, orang tua, pasangan, anak, cucu, dan saudara kandung, serta sejumlah anggota non-keluarga memainkan peran penting dalam menjalani kehidupan Bahagia.

Mengelola masalah yang dihadapi merupakan salah satu dari banyak hal yang dapat membantu seseorang mengatasi Sindrom Sarang Kosong. Menurut temuan penelitian, seseorang yang sangat tangguh dalam menghadapi kesulitan juga akan berdampak pada jalan hidupnya, menjadi lebih bahagia dan lebih fokus. Individu dengan ketahanan yang tinggi tidak bereaksi negatif terhadap tantangan. Sebaliknya, mereka biasanya terlibat dalam kegiatan sosial yang konstruktif dan berbagi pengalaman dengan orang lain..⁴

Dalam Al-Quran, meskipun tidak ada ayat yang secara langsung membahas *empty nest syndrome* atau pengalaman spesifik seorang ibu yang menghadapi situasi anak-anak yang telah dewasa dan meninggalkan rumah, ada ayat yang secara umum mengajarkan tentang cara mengelola

emosi negatif, seperti kesedihan, kekecewaan, dan ketenangan hati dalam menghadapi ujian hidup, seperti dalam surah Al-Insyirah (94:5-6)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

fa inna ma'al-'usri yusrā, inna ma'al-'usri yusrā

Artinya: "Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

Acceptance and commitment therapy (ACT) adalah pendekatan psikoterapi yang mengajarkan individu untuk menerima perasaan dan pikiran mereka tanpa berusaha mengubah atau menolaknya, sambil berfokus pada tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai pribadi. Ayat diatas ini memberikan penghiburan bahwa setiap kesulitan yang dialami, termasuk rasa kehilangan atau kesedihan akibat *empty nest syndrome*, selalu disertai dengan kemudahan. Hal ini bisa menjadi pengingat bagi ibu bahwa di balik perasaan sedih dan kehilangan, ada kemudahan dan jalan keluar yang akan datang, termasuk kemungkinan menemukan kembali makna kebahagiaan dalam peran mereka di kehidupan yang baru.

Psikoterapis Steven Hayes menciptakan *Acceptance and commitment therapy (ACT)*. ACT adalah terapi yang menggunakan penerimaan untuk menyelesaikan masalah apa pun dan mendorong orang lain

⁴ Sulha, A. A., Aniqunnahik, M., & Nihayah, U. (2024). SELF ACCEPTANCE SEBAGAI SOLUSI EMPTY NEST SYNDROME PADA LANSIA. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 22-32.

untuk berkomitmen mengambil Langkah-langkah yang berarti untuk menyelesaikan setiap masalah yang mereka hadapi. Gagasan kesadaran diterapkan dalam terapi ACT, yang berarti bahwa klien terlibat dalam terapi dengan sadar dan penuh perhatian melalui setiap Langkah. Untuk menghindari pemborosan waktu, energi, dan sumber daya mereka dan sebaliknya menciptakan kehidupan yang lebih bermakna, klien ACT secara sadar diminta untuk mempersiapkan Tindakan yang diperlukan dan berhasil.⁵

Salah satu tindakan atau terapi yang dilakukan untuk mengelola emosi negatif pada ibu yang mengalami *empty nest syndrome* berupa *acceptance and commitment therapy (ACT)*, ACT menggunakan metafora tambahan dan Teknik kesadaran pada saat yang sama untuk membantu orang memahami konsep terapis, yang bertindak sebagai penyedia intervensi, coba sampaikan pada tingkat yang lebih dalam. Salah satu terapi yang dapat membantu orang memahami diri mereka secara keseluruhan, memperoleh kepercayaan diri dalam kapasitas mereka untuk menangani stress, dan menemukan tujuan hidup mereka adalah terapi penerimaan dan komitmen (ACT). Terapi ini membantu orang menerima keadaan mereka dengan mengajarkan mereka untuk menempatkan diri sesuai dengan prinsip mereka, yang membantu mereka menerima pikiran-pikiran yang mengganggu yang dianggap tidak diinginkan.⁶

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) menjadi salah satu metode yang efektif untuk membantu individu, termasuk ibu yang mengalami *empty nest syndrome*, mengelola emosi negatif mereka. ACT mengajarkan individu untuk menerima emosi dan pikiran yang tidak nyaman sebagai bagian alami dari kehidupan, bukan sebagai sesuatu yang harus dilawan atau dihindari. Melalui proses penerimaan ini, individu dapat memisahkan diri dari pikiran negatif yang mereka miliki, sehingga mereka tidak lagi terperangkap dalam perasaan dan pikiran yang destruktif. Selain itu, ACT mendorong individu untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dengan cara terhubung kembali dengan nilai-nilai yang penting bagi mereka, seperti peran ibu yang terus ada meskipun anak-anak telah dewasa dan mandiri. Pada ibu yang mengalami *empty nest syndrome*, penerapan ACT dapat membantu mereka menerima kenyataan baru, mengelola perasaan kehilangan, serta menemukan kembali makna dan tujuan hidup di luar peran sebagai pengasuh anak.

Dampak dari apa yang telah terjadi tidak dapat dilupakan atau dihilangkan dari kehidupan. Ibu akan selalu mengingat hal-hal yang terjadi padanya. Ibu akan menderita Ketika merasakan emosi negatif. Oleh karena itu, ACT dianggap tepat karena dapat membantu ibu mengurangi dampak dari perasaan tidak menyenangkan yang dialaminya. Diharapkan perasaan

⁵ Yanuar, A. R., & Nency, O. (2024). PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN KORBAN KEKERASAN SEKSUAL TERHADAP ANAK DI UPTD PPA KAB. LEBAK. *Jurnal JKFT*, 9(1), 48-54.

⁶ Noraini, N., Putri, Y. S. E., & Panjaitan, R. U. (2023). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Mengatasi Depresi dan Kecemasan Serta Meningkatkan Kualitas Hidup. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3823-3833.

negatif akan berkurang dengan ACT, dan ibu yang merasakan emosi negatif akan menjalani kehidupan yang Bahagia meskipun mengalami masa-masa sulit.

Menurut penelitian oleh Antonucci, Tamir dan Dubnoff, wanita mengalami peningkatan stress dan depresi antara usia tiga puluh dan empat puluh tahun, yang bertepatan dengan waktu Ketika anak-anak masih tinggal di rumah. Saat *empty nest syndrome* dimulai, stress, kecemasan, kekhawatiran, dan kesedihan sebenarnya berkurang. Ketika ditanya tentang waktu transisi, responden cenderung menyatakan bahwa kepergian anak (untuk menjadi mandiri) merupakan periode transisi yang positif daripada yang buruk. Karena responden diberi kemungkinan untuk melanjutkan pekerjaan, minat, keterlibatan dalam kelompok, dan bahkan beberapa Kembali ke sekolah. Menurut penelitian oleh Devries, tingkat kebahagiaan orang tua selama fase *empty nest syndrome* dipengaruhi oleh ketidakmampuan anak mereka untuk menghadapi dan melewati tahap transisi mereka sendiri (untuk menjadi mandiri dan dewasa). Ketika anak-anak tidak mampu menghidupi diri sendiri, ibu dan orang tua merasa seperti mereka telah gagal dalam posisi orang tua mereka, merasa bersalah dan bertanggung jawab, dan enggan untuk melaksanakan rencana atau keinginan yang telah ditetapkan sebelumnya.⁷

Hasil observasi yang di dapatkan di jalan puncak sekuning Kelurahan lorok pakjo. Benar adanya ibu yang mengalami *empty nest syndrome*, konseli berinisial "P" berusia $\pm$ 50 tahun dengan gejala kesedihan, kehilangan, kecemasan, dan kesepian. Menurut pendapat anak yang (berinisial "O") tersebut konseli yang (berinisial "P") sering kali mengalami perubahan peran, ketika anak-anak pergi klien sering kali merasa kehilangan peran utama sebagai pengasuh. Kehilangan rutinitas, karena konseli telah mengatur hidup mereka sekitar kebutuhan anak dan ketika rutinitas ini berubah, mereka mungkin merasa bingung atau tidak berdaya. Reaksi emosional konseli berinisial "P" seperti kesedihan, kecemasan, dan bahkan kemarahan dapat muncul sebagai respons terhadap kehilangan. Pengalaman sindrom sarang kosong dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, seperti nilai-nilai tentang keluarga dan independensi anak, pentingnya dukungan dari pasangan, anak dan keluarga karena dapat membantu konseli berinisial "P" mengatasi perasaan negatif dan menemukan makna baru dalam hidup mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam mengelola emosi negatif pada ibu yang mengalami ENS. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang ibu

⁷ Aryani, R. K. (2019). *Empty Nest Syndrome pada Wanita Dewasa Madya* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

berusia 50 tahun yang menunjukkan gejala ENS setelah anak-anaknya menikah dan meninggalkan rumah. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, dengan analisis data dilakukan secara tematik. Lokasi penelitian ini terletak di Jalan Puncak Sekuning, Kelurahan Lorok Pakjo, Kecamatan Ilir Barat I, Kota Palembang, Sumatera selatan.

Penerapan Terapi *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* dalam mengelola Emosi Negatif pada ibu yang mengalami *Empty Nest Syndrome*.

Laporan ini membahas hasil konseling individu dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* pada klien “P”, seorang ibu yang mengalami *Empty Nest Syndrome* akibat anak-anaknya yang telah meninggalkan rumah untuk mandiri. *Empty Nest Syndrome* merupakan masa transisi emosional yang berat bagi banyak orang tua, khususnya ibu, ketika peran keibuan yang selama ini menjadi pusat identitas mereka berkurang drastis. Kondisi ini dapat memicu berbagai emosi negatif seperti kesedihan, kesepian, kecemasan, kebingungan, dan bahkan depresi yang berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mental dan kualitas hidup. Dalam laporan ini akan dijelaskan proses terapi ACT yang diterapkan dan bagaimana terapi tersebut membantu klien dalam mengelola emosi negatif serta menemukan makna baru dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan klien “P”, terlihat bahwa respons emosionalnya cukup signifikan setelah anak-anak meninggalkan rumah. Perasaan kesedihan, kehilangan motivasi, dan kesepian menjadi pengalaman dominan yang dirasakan oleh klien. Pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* diterapkan dengan mengajak klien untuk menerima emosi-emosi negatif tersebut tanpa berusaha melawannya. Melalui teknik *mindfulness*, klien dibimbing untuk hadir pada saat ini, menyadari bahwa kesedihan dan kehilangan merupakan bagian alami dari perubahan hidup yang dialami. Dengan penerimaan tersebut, klien dapat beradaptasi secara lebih sehat, tanpa menghambat proses emosional yang sedang berlangsung.

Gejala seperti kesepian, kebingungan, dan kekosongan emosional yang dialami klien menandakan adanya krisis identitas, karena peran utama sebagai orang tua yang selama ini menjadi pusat kehidupannya kini berubah. ACT berperan membantu klien mengeksplorasi kembali nilai-nilai personalnya di luar peran keibuan. Proses terapi ini mendorong klien untuk mengidentifikasi dan menetapkan tujuan hidup baru yang bermakna dan sesuai dengan nilai-nilai pribadinya. Hal ini memberikan arah dan makna baru sehingga klien tidak merasa kehilangan tujuan setelah anak-anak mandiri.

Selain itu, klien mengalami kecemasan yang ditandai dengan gejala fisik seperti sulit tidur, gelisah, jantung berdebar, dan keringat dingin. Dalam terapi ACT, fokus diberikan pada pengenalan teknik *defusion*, yaitu keterampilan untuk memisahkan diri dari pikiran negatif yang mengganggu. Klien diajak menyadari bahwa pikiran-pikiran cemas bukanlah fakta mutlak, melainkan sekadar aktivitas mental yang

dapat diamati tanpa harus diyakini atau dituruti. Teknik pernapasan sadar dan latihan relaksasi juga diberikan untuk membantu klien menurunkan respons fisik terhadap kecemasan sehingga mampu menghadapi situasi menekan dengan lebih tenang.

Gejala depresi yang dialami klien, seperti perasaan putus asa, kelelahan berkepanjangan, dan munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri, juga mendapat perhatian khusus dalam terapi. ACT mengajak klien melepaskan perjuangan melawan pikiran negatif dan mulai berkomitmen melakukan tindakan positif yang sesuai dengan nilai-nilai hidupnya. Fokus pada committed action atau tindakan berkomitmen memungkinkan klien melakukan perubahan nyata, seperti mengaktifkan kembali hubungan sosial, melakukan aktivitas bermakna, serta membangun rutinitas yang sehat. Dengan dukungan keluarga dan lingkungan sosial, terapi ini membantu klien keluar dari kondisi depresi dan menemukan kembali harapan serta keseimbangan hidup.

Pendekatan terapi ini diawali pada pertemuan pertama dengan membangun hubungan terapeutik yang kuat. Konselor menciptakan suasana aman dan nyaman dengan menunjukkan empati dan penerimaan tanpa syarat, sehingga klien yang awalnya tertutup mulai membuka diri. Penetapan peran dan kontrak konseling menjadi dasar agar proses terapi berjalan jelas dan terarah. Klien mulai menunjukkan kesiapan membahas masalah secara lebih mendalam setelah merasa didengar dan diterima.

Pada pertemuan kedua, konselor mengenalkan dasar-dasar teknik ACT, membantu klien memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Konsep acceptance diterapkan dengan membimbing klien mengenali dan menerima pikiran negatif yang muncul pasca perubahan besar dalam hidupnya. Teknik defusion diterapkan agar klien dapat mengambil jarak dari pikiran yang mengganggu tanpa terbawa arus emosional. Penguatan nilai hidup menjadi fokus agar klien dapat menemukan kembali tujuan hidup yang bermakna di luar peran keibuan.

Pertemuan ketiga melibatkan teknik imaginal exposure yang bertujuan membantu klien menghadapi situasi pemicu emosi negatif secara bertahap melalui imajinasi terkendali. Klien berlatih teknik relaksasi untuk menenangkan diri saat membayangkan situasi tersebut. Selanjutnya, klien mulai dihadapkan pada situasi nyata secara bertahap, memperkuat komitmen terhadap perubahan dan meningkatkan kemampuan adaptasi dalam menghadapi kecemasan dan kesedihan. Tugas rumah diberikan untuk melatih keterampilan mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi pada pertemuan keempat menunjukkan perubahan positif signifikan. Klien menunjukkan pengurangan distorsi kognitif, peningkatan kemampuan mengenali dan mengelola pikiran negatif, serta keterlibatan kembali dalam aktivitas sosial. Teknik

relaksasi terbukti efektif mengendalikan emosi negatif. Penurunan skor kecemasan dari 10 menjadi 4 serta peningkatan rasa percaya diri menjadi indikator keberhasilan terapi. Dengan demikian, ACT terbukti efektif membantu klien mengelola emosi negatif, menemukan makna baru, dan meningkatkan kualitas hidup.

Penelitian pendukung juga menguatkan temuan ini. Antonucci, Tamir, dan Dubnoff mencatat bahwa meskipun anak-anak masih tinggal di rumah, wanita mengalami peningkatan stres dan kesedihan antara usia 30-40 tahun. Namun saat sindrom sarang kosong dimulai, ketegangan, kecemasan, dan keputusan justru berkurang karena masa transisi ini dianggap sebagai peluang positif untuk pengembangan diri. Responden dalam penelitian mereka memilih melanjutkan pekerjaan, mengeksplorasi minat baru, dan kembali ke sekolah sebagai cara menghadapi perubahan. Penelitian Devries juga menunjukkan bahwa kegagalan anak menghadapi transisi mandiri berpengaruh besar pada kepuasan orang tua. Ketika anak tidak mampu mandiri, orang tua merasa gagal dan bersalah sehingga menghambat kebahagiaan mereka selama masa sindrom sarang kosong.

Kesimpulannya, penerapan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam empat sesi konseling ini berhasil membantu klien "P" menerima emosi negatif, mengurangi kecemasan dan depresi, serta menemukan kembali tujuan hidup yang bermakna. Pendekatan ini memperkuat kemampuan klien dalam menghadapi perubahan besar dengan sikap adaptif dan positif, sehingga dapat menjalani fase kehidupan baru dengan lebih bahagia dan bermakna. Terapi ini tidak hanya memfokuskan pada pengurangan gejala, tetapi juga menanamkan nilai dan komitmen yang mendalam terhadap kehidupan, menjadikan klien lebih resilient dalam menghadapi masa transisi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap klien "P", dapat disimpulkan bahwa penerapan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) efektif dalam membantu mengelola emosi negatif pada ibu yang mengalami Empty Nest Syndrome. Terapi ini berhasil memfasilitasi klien untuk mengenali, menerima, dan merespons emosi-emosi seperti kesedihan, kesepian, kecemasan, dan perasaan kehilangan secara lebih sehat dan adaptif. ACT memungkinkan klien untuk tidak lagi menghindari atau melawan pikiran-pikiran negatif, melainkan belajar hadir secara sadar melalui teknik mindfulness, defusion, dan penguatan nilai hidup. Proses ini juga mendorong klien untuk membangun kembali makna dan tujuan hidup yang baru setelah peran sebagai ibu tidak lagi menjadi pusat keseharian. Melalui empat sesi konseling, terlihat perkembangan positif dari klien, baik secara kognitif maupun perilaku. Klien menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola stres, menurunnya tingkat kecemasan, serta mulai kembali aktif secara sosial dan emosional. Dengan demikian, Acceptance

and Commitment Therapy terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu ibu yang mengalami Empty Nest Syndrome dalam menemukan kembali keseimbangan emosional dan kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, I., & Tondok, M. S. (2021). Efektivitas Penerapan Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Psikogenesis*, 9(2), 172-185.
- Aryani, R. K. (2019). *Empty Nest Syndrome pada Wanita Dewasa Muda* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- arker, K., & Wang, W. (2013). The Boomerang Generation: Feeling OK About Leaving Home. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org>
- Baihaqi, A. (2005). *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-gangguan)*. Refika Aditama.
- “Bab III Deskripsi Wilayah Penelitian Sejarah Kelurahan Lorok Pakjo,” repository UIN Raden Fatah Palembang.
- Dimas Assyakurrohim and others, ‘Case Study Method in Qualitative Research’ , *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer* , 3.01 (2022), pp. 1-9.
- Elita, Y., Sholihah, A., & Sahiel, S. (2017). Acceptance and commitment therapy (ACT) bagi penderita gangguan stress pasca bencana. *Jurnal Konseling dan pendidikan*, 5(2), 97-101.
- Empty nest syndrome. (2025, Februari 13). *Wikipedia*. Diakses dari https://en.wikipedia.org/wiki/Empty_nest_syndrome
- Freud, S. (1920). *Beyond the Pleasure Principle*. Terjemahan oleh James Strachey. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XVIII (1920-1922): Beyond the Pleasure Principle, Group Psychology and Other Works.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. The Guilford Press.
- Hartati, D., Sulasmi, E., & Dongoran, F. R. (2024). Manajemen Pembiayaan Pendidikan Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Di SMP Negeri (Studi Kasus Di SMP Negeri 3 Gunung Meriah Aceh Singkil). *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 7(1), 1171-1177.
- Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Untuk Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010). h,9
- Indonesia, S. T. E. I. (2017). 3.1. *Bab III Metoda Penelitian*, hal. 1-9.
- Joseph, M. C. (2017). Penerapan terapi penerimaan dan komitmen untuk mengurangi kecemasan pada narapidana menjelang pembebasan bersyarat di lapas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 239-247.
- Maulia, E., Novitayani, S., & Dineva, F. (2022). ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY PADA PASIEN HALUSINASI PENDENGARAN: SUATU STUDI KASUS. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(2).

Mahendra, G., Ruaidah, R., & Husna, M. T. (2023). Empty Nest Syndrome pada Dewasa Madya Ditinjau dari Kecerdasan Spiritual. *Al-Qall: Jurnal Psikologi Islam*, 14(2), 122-127.

Milya Sari, & Asmendri. (2018). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA*, 2(1), 15. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555/1159>

Noraini, N., Putri, Y. S. E., & Panjaitan, R. U. (2023). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Mengatasi Depresi dan Kecemasan Serta Meningkatkan Kualitas Hidup. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3823-3833.

Shadily, H. (1993). *Ensiklopedi Indonesia*. Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve.

Sulha, A. A., Aniqunnahik, M., & Nihayah, U. (2024). SELF ACCEPTANCE SEBAGAI SOLUSI EMPTY NEST SYNDROME PADA LANSIA. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 6(1), 22-32.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Re&D* (Bandung: Alfabeta, 2017), h.137

Solihat, Widya Syayidatus. Peranan Kesepian dan Distres Psikologis terhadap Kepuasan Hidup pada Ayah yang Berada di Periode Empty Nest Serta Tinjauannya dalam Islam (Diploma thesis, Universitas YARSI, 2017) hal 1-7

Triantoro Safaria, Manajemen Emosi, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm 13

Pratama, A., & Aprilia, T. KECENDERUNGAN EMPTY NEST SYNDROME PADA LANSIA YANG MEMILIKI ANAK TUNGGAL.

Wawancara dengan Klien “P” dan Klien Pendukung “O” bertempat di kelurahan Lorok Pakjo Kecamatan Ilir Barat I RT. 01 RW. 01 Palembang 12 Maret 2025.

Wawancara dengan Klien “P” dan Klien Pendukung “O” bertempat di kelurahan Lorok Pakjo Kecamatan Ilir Barat I RT. 01 RW. 01 Palembang 15 Maret 2025.

Wawancara dengan Klien “P” dan Klien Pendukung “O” bertempat di kelurahan Lorok Pakjo Kecamatan Ilir Barat I RT. 01 RW. 01 Palembang 19 Maret 2025.

Wawancara dengan Klien “P” dan Klien Pendukung “O” bertempat di kelurahan Lorok Pakjo Kecamatan Ilir Barat I RT. 01 RW. 01 Palembang 22 Maret 2025.

Yanuar, A. R., & Nancy, O. (2024). PENGARUH ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN KORBAN KEKERASAN SEKSUAL TERHADAP ANAK DI UPTD PPA KAB. LEBAK. *Jurnal JKFT*, 9(1), 48-54.