

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Transisi menjadi orangtua dianggap banyak orang sebagai salah satu tonggak utama dalam kehidupan yang mendatangkan kebahagiaan (Meeussen & Laar, 2018). Kendati demikian, bagi sebagian besar orangtua, mengasuh anak bukanlah hal yang mudah dan bahkan dapat menjadi salah satu pekerjaan mereka yang paling berat (Mikolajczak dkk., 2019). Perubahan sosiologis pada masyarakat selama beberapa dekade terakhir telah mengubah idealisme pola asuh ke arah peningkatan keterlibatan orangtua, pola asuh yang lebih intensif, serta perlindungan dan optimalisasi perkembangan anak yang berlebihan (Roskam dkk., 2021). Ketika menyangkut tentang anak, kekhawatiran mengenai masalah perilaku, kesehatan, pendidikan, dan tanggung jawab sehari-hari dapat menyebabkan orangtua mengalami stres (Griffith, 2020). Ketika orangtua kekurangan sumber daya yang dibutuhkan untuk menanganinya, stres tersebut dapat meningkat hingga tahap *burnout* (Mikolajczak dkk., 2019).

Parental burnout merupakan sindrom psikologis yang diakibatkan oleh stres kronis dalam konteks *parenting*/pengasuhan, ditandai dengan kelelahan luar biasa dalam peran sebagai orangtua, adanya jarak secara emosional dengan anak, adanya rasa jenuh dalam mengasuh, yang semuanya kontras dengan yang persepsi diri orangtua sebelumnya dalam mengasuh anak (Lin dkk., 2021). Psikolog klinis dewasa, Alfath Hanifa Megawati, M.Psi., Psikolog, dalam

sebuah webinar *Parental Burnout* menyebutkan bahwa terdapat banyak sekali kasus *parental burnout* pada klien sepanjang pengalamannya menangani di ruang praktik, utamanya sering terjadi pada klien ibu (“Jenuh Mengurus Anak? Hati-hati Parental Burnout! - UT D’Care Channel,” 2021). Sejumlah penelitian terdahulu juga telah menunjukkan prevalensi *parental burnout* yang mengkhawatirkan di berbagai negara (Roskam dkk., 2021). Studi Roskam dkk. (2017) menunjukkan prevalensinya pada orangtua di Eropa, sebesar 2-12%. Di Amerika, setidaknya sebanyak 3,5 juta orangtua mengalami *parental burnout* (Roskam dkk., 2018). Hal yang sama juga dialami oleh 4,2-17,3% orangtua di Jepang dalam penelitian Kawamoto dkk. (2018) sedangkan pada studi terbaru (Roskam dkk., 2021), ditemukan prevalensi *parental burnout* sebesar 5-8% pada sampel orangtua di 42 negara.

Menurut teori *Balances Between Risks and Resources*, *parental burnout* disebabkan oleh ketidaksesuaian yang dirasakan antara tuntutan terkait pengasuhan, termasuk ekspektasi orangtua terhadap diri sendiri dan tanggung jawab mereka, serta ketersediaan sumber daya untuk memenuhi tuntutan dan harapan tersebut. Pada dasarnya *burnout* dapat terjadi di semua bidang/hal yang memberi individu suatu makna. Karena mengasuh anak merupakan aktivitas yang kompleks dan berpotensi menimbulkan stres yang tinggi, serta karena anak penting dan bermakna bagi kehidupan orangtua, maka *burnout* juga dapat terjadi dalam konteks pengasuhan (Roskam dkk., 2018).

Parental burnout tidak sama dengan *job burnout*. Individu dapat mengalami *burnout* karena pekerjaan tanpa *burnout* pula dalam pengasuhan, begitu pun

sebaliknya (Mikolajczak dkk., 2019). *Parental burnout* memprediksi dampak yang tidak diprediksi oleh *job burnout* (Roskam dkk., 2018). Penelitian Mikolajczak dkk. (2020) menggunakan metode analisis faktor membuktikan keduanya merupakan konstruk yang berbeda dan memiliki dampak tersendiri berkaitan dengan domain masing-masing.

Parental burnout juga bukanlah stres pengasuhan biasa, melainkan respons berkepanjangan terhadap stres pengasuhan yang kronis dan berlebihan (Mikolajczak dkk., 2019) meliputi kelelahan secara fisik, emosional, dan mental (Lindström dkk., 2011). Stres dalam mengasuh anak adalah hal yang umum terjadi sedangkan *parental burnout* merupakan kondisi ketika stres pengasuhan berlangsung terlalu lama (Lindström dkk., 2011) dan orangtua tidak mampu mengatasinya (Mikolajczak & Roskam, 2020). Gejala-gejala *parental burnout* sesekali dapat dialami oleh setiap orangtua. Namun hal yang membuat *parental burnout* menjadi kondisi psikologis yang lebih mengkhawatirkan adalah jumlah gejala dan frekuensi yang dialami. Kedua hal tersebut sekaligus menjadi indikator dari tingkat keparahan *burnout* yang secara langsung memprediksi berbagai kosekuensi (Mikolajczak & Roskam, 2020).

Parental burnout tidak hanya membahayakan kesehatan fisik dan mental orangtua yang bersangkutan tetapi juga dapat meningkatkan tendensi penelantaran dan kekerasan terhadap anak-anak mereka (Lin dkk., 2021). Sebagaimana juga disebutkan dalam studi Griffith (2020), orangtua yang memiliki skor tinggi dalam *parental burnout* juga memiliki skor tinggi dalam kecenderungan melarikan diri dan intensi bunuh diri, menunjukkan tingkat

konflik dan keterasingan dengan pasangan yang lebih tinggi, serta menunjukkan tingkat yang lebih tinggi pada kekerasan dan penelantaran anak. Contohnya seperti yang terjadi di Ukraina, ayah dan ibu muda tega menelantaran kedua anaknya di pinggir jalan karena mengaku lelah mengurus mereka dan butuh istirahat (“Tak Kuat Jadi Orangtua, Pasutri Tega Telantarkan Anak Hingga Kurang Gizi - Suara.com,” 2019). Contoh lain dampak dari *parental burnout* terjadi di Kendari, seorang ibu ditemukan tewas bunuh diri karena hal yang sama, yakni lelah mengurus ketiga anaknya (“Seorang Ibu Rumah Tangga Gantung Diri, Pesan Terakhirnya, ‘Capek Urus Anak’ - theAsianparent,” 2020).

Khususnya bagi para ibu, mempunyai anak cenderung memposisikan mereka di bawah tekanan yang besar terlebih lagi jika harus bekerja. Saat ini, seorang wanita profesional yang telah menikah dan memiliki status karir yang sama dengan suaminya, tetap menghadapi pola tradisional yang tidak seimbang dalam tugas menjaga anak dan pekerjaan rumah tangga sehari-hari (Akbar & Kartika, 2016). Riset oleh Pew Research Center (2007) mengenai persepsi orangtua terhadap pengasuhan saat ini dibandingkan dengan beberapa dekade sebelumnya (1970-1980) menemukan bahwa 70% masyarakat mengatakan lebih sulit menjadi ibu di era ini daripada 20 atau 30 tahun yang lalu. Ibu dipandang memiliki pekerjaan yang lebih sulit tetapi di saat yang sama juga dikritik lebih keras daripada ayah. Sejumlah penelitian juga menunjukkan prevalensi *parental burnout* yang lebih tinggi pada ibu dibandingkan dengan ayah, antara lain penelitian Kawamoto dkk. (2018) pada 1.200 sampel orangtua yang menemukan bahwa 17,3% orangtua mengalami *parental burnout* meliputi

21,0% ibu dan 13,6% ayah, serta Lindström dkk. (2011) yang menemukan indikasi *parental burnout* pada 252 orangtua sebesar 37,5% meliputi 44,4% ibu dan 28,4% ayah.

Peran sebagai ibu juga tak jarang dikaitkan dengan berbagai asumsi, antara lain bahwa ibu harus menjadi pengasuh utama serta harus mengutamakan kebutuhan anak di atas kepentingan sendiri (Meeussen & Laar, 2018). Contohnya, pada penelitian Okimoto & Heilman (2012), disebutkan bahwa ibu bekerja yang memutuskan untuk tidak mengambil cuti hamil dinilai oleh orang lain sebagai 'orangtua yang buruk' dan sebagai pasangan yang kurang diinginkan. Asumsi terus berkembang di masyarakat dan membentuk idealisme mengenai peran ibu yang sempurna. Di sisi lain, penelitian tersebut menjelaskan bahwa para ibu cenderung takut akan hukuman sosial ketika mereka gagal memenuhi standar pengasuhan yang tinggi sehingga hal tersebut pada akhirnya berkontribusi dalam meningkatkan stres pengasuhan, serta secara signifikan meningkatkan risiko *parental burnout* (Meeussen & Laar, 2018).

Adanya dorongan dalam diri orangtua untuk memenuhi standar pengasuhan ideal berkaitan dari salah satu faktor risiko *parental burnout*, yakni perfeksionisme yang dimiliki orangtua. faktor kepribadian ini telah terbukti menjadi prediktor signifikan dari terjadinya *burnout* dalam konteks lain seperti pekerjaan, atletik, dan pendidikan (Sorkkila & Aunola, 2019). Tak terkecuali dalam konteks pengasuhan, studi terdahulu menunjukkan bahwa rasa tertekan perempuan terhadap standar pengasuhan anak yang sempurna (*perfect*

parenting) berkaitan dengan tingkat rasa bersalah dan stres yang lebih tinggi (Meeussen & Laar, 2018).

Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu untuk menetapkan standar diri yang sangat tinggi dan berusaha menghasilkan kinerja yang sempurna disertai dengan evaluasi diri yang kritis (Flett & Hewitt, 2002; Frost dkk., 1990). Perfeksionisme meliputi dua dimensi, yakni *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns* (Frost dkk., 1993). *Perfectionistic strivings* menggambarkan standar kinerja yang sangat tinggi dan kemauan pribadi untuk mencapai hasil yang sempurna sedangkan *perfectionistic concerns* mewakili kekhawatiran akan berbuat kesalahan, keraguan akan suatu tindakan, rasa adanya perbedaan antara standar yang ditentukan dengan kinerja yang dihasilkan, serta rasa takut akan evaluasi negatif dari orang lain jika individu yang bersangkutan gagal memenuhi standar yang dianggap sempurna (Kawamoto dkk., 2018).

Studi oleh Lindström dkk. (2011) juga menunjukkan adanya kemungkinan bahwa individu yang berpikir kesempurnaan merupakan hal penting akan lebih rentan untuk menginternalisasi tekanan sosial mengenai pengasuhan yang ideal daripada mereka yang kurang mementingkan kesempurnaan diri sehingga orangtua perfeksionis cenderung membuat lelah diri mereka sendiri dengan terus-menerus berusaha untuk melakukan pengasuhan dengan baik (Lindström dkk. 2011). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Mikolajczak, Raes, dkk., 2018) menunjukkan bahwa sebagian besar orangtua dengan *parental burnout* yang diwawancarai tampaknya memiliki standar pengasuhan sangat tinggi.

Kendati penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat variabel sosiodemografi yang juga dapat mempengaruhi tingkat *parental burnout*, perfeksionisme terbukti menjelaskan lebih banyak variasi dalam *parental burnout* dibandingkan dengan variabel sosiodemografi (Kawamoto dkk., 2018; Sorkkila & Aunola, 2019).

Sejumlah penelitian menemukan bahwa perfeksionisme yang menimbulkan berbagai kondisi berkaitan dengan stres tidak terlepas dari adanya peran *perceived social support*, yakni keyakinan individu bahwa terdapat orang yang peduli pada dirinya dan ada jika ia dibutuhkan (Calvete & Connor-Smith, 2006; Gnilka dkk., 2019). Mengacu pada *Perfectionism Social Disconnection Model* (PSDM), hal tersebut terjadi karena individu dengan tingkat perfeksionisme tinggi (utamanya dalam dimensi *perfectionistic concern*) cenderung merasakan lebih sedikit dukungan sosial (merasa dikucilkan, ditolak, atau tidak diinginkan oleh orang lain) yang akhirnya mengarah pada sejumlah dampak psikologis (Gnilka dkk., 2019). Karena individu perfeksionis memandang kegagalan atau kesalahan dapat menimbulkan penolakan serta hilangnya rasa hormat dari orang lain, hal tersebut membuat mereka berpikir mereka hanya memiliki sedikit dukungan sosial pada saat stres (Dunkley dkk., 2000).

Dunkley dkk. (2000) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *perceived social support* tidak hanya menjadi perantara tetapi juga memiliki peran moderasi yang dapat menghalau efek perfeksionisme terhadap *distress* sehingga *perceived social support* tidak selalu bergantung pada tingkat perfeksionisme, melainkan bersifat tentatif dan dapat bervariasi, tergantung pada peristiwa

kehidupan yang baru terjadi. *Perceived social support* pada tingkat tertentu dapat menjadi *stress buffer*. Maka dari itu, temuan mengenai peran moderasi tersebut dapat mendukung fokus intervensi lebih pada upaya peningkatan *perceived social support* bagi individu perfeksionis maladaptif (untuk mengonsep ulang pandangan mereka terhadap dukungan orang terdekat sehingga dapat menghadapi *stressor* dengan cara yang adaptif), daripada mencoba mengubah sifat perfeksionisme mereka secara langsung (Dunkley dkk., 2000).

Sejumlah studi juga telah membuktikan hal tersebut, seperti pada studi Dunkley dkk. (2000) yang menemukan hubungan antara kedua dimensi perfeksionisme dan *distress* lebih kuat pada individu dengan *perceived social support* rendah. Begitu pula sebaliknya, penelitian Zhou dkk. (2013) menemukan bahwa hubungan antara perfeksionisme maladaptif dengan gejala depresi dan kecemasan lebih lemah ketika individu memiliki *perceived social support* tinggi. Sejumlah studi juga telah menunjukkan peran *perceived social support* sebagai faktor pencegah *burnout* (Corrigan dkk., 1995; Galek dkk., 2011; Newton dkk., 2020; Yildirim, 2008).

Kendati penelitian sebelumnya telah banyak mengangkat topik ini, di Indonesia hubungan perfeksionisme dan *parental burnout* belum banyak diteliti, terlebih dalam konteks ibu bekerja yang memiliki tanggung jawab ganda dan juga mengenai peran *perceived social support* sebagai faktor protektif. Mayoritas penelitian sebelumnya juga mengambil *setting* di negara-negara Barat sehingga para peneliti menyarankan untuk melakukan studi pada

konteks budaya yang berbeda untuk mencapai hasil yang lebih luas (Ekmekci dkk., 2020; Hill & Curran, 2015; Roskam dkk., 2018). Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara perfeksionisme dengan *parental burnout* pada ibu bekerja yang dimoderasi *perceived social support* dalam *setting* budaya di Indonesia.

1.2. Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki hubungan perfeksionisme dan *parental burnout* serta peran *perceived social support* sebagai moderator/buffer. Selain itu, studi ini dilakukan untuk mengetahui apakah perbedaan budaya mempengaruhi tingkat perfeksionisme dan *parental burnout* orangtua pada konteks budaya di Indonesia. Faktor sosial (misalnya media massa, kebijakan pemerintah, atau norma di masyarakat) mungkin menjadi penyebab penting dalam meningkatkan atau mengurangi tekanan pada ibu sehingga meskipun instrumen untuk mengukur *parental burnout* bersifat universal, tidak berarti bahwa korelasi dan pencegahannya sama di seluruh dunia (Mikolajczak & Roskam, 2020).

Pada konteks budaya negara-negara di Asia secara tradisional, wanita yang sudah menikah diharapkan dapat tinggal di rumah untuk menjaga kesejahteraan anak-anak dan keluarga mereka (Akbar & Kartika, 2016). Ekspektasi peran gender tradisional yang berasal dari tradisi Timur mempengaruhi peran serta tanggung jawab antara perempuan dan laki-laki di rumah maupun tempat kerja (Ekmekci dkk., 2020). Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi seorang ibu yang bekerja. Dalam budaya ini, wanita pekerja masih diasumsikan untuk

melakukan sebagian besar pekerjaan rumah, meskipun partisipasi mereka meningkat dalam pekerjaan sehingga para ibu bekerja memerlukan usaha dan tenaga lebih agar dapat memenuhi idealisme peran ibu sempurna yang pada akhirnya dapat mengarah pada risiko *parental burnout* (Meeussen & Laar, 2018).

Karena norma-norma sebagai ibu intensif utamanya diteliti dalam konteks masyarakat Barat, akan menjadi hal yang menarik untuk menyelidiki sejauh mana individu mengalami tekanan untuk menjadi ibu yang sempurna di wilayah lain dan apakah tekanan tersebut memicu reaksi yang sama atau berbeda pada ibu di berbagai wilayah (Meeussen & Laar, 2018) sehingga Lin dkk. (2021) menyarankan penelitian di masa depan harus mereplikasi interaksi perfeksionisme dan *parental burnout* di wilayah lain untuk memastikan bahwa kesimpulan hubungan keduanya berlaku juga untuk orangtua *non-Western*.

Sejumlah studi juga telah menemukan adanya peran dukungan sosial dalam mencegah perfeksionisme individu menimbulkan *distress*. Individu perfeksionis dengan tingkat dukungan yang tinggi dalam hidup mereka memiliki kemungkinan lebih kecil untuk mengalami dampak maladaptif daripada individu perfeksionis dengan tingkat dukungan yang rendah (Fredrick dkk., 2017). Teori *stress-buffering model* menjelaskan bahwa jaringan dukungan yang kuat mencegah reaksi negatif terhadap peristiwa yang menimbulkan stres (Cohen dkk., 2000) dan banyak pula penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai *buffer* terhadap internalisasi stres (Fredrick dkk., 2017). Terlebih, bagaimana individu

mempersepsikan ketersediaan dukungan sosial (*perceived social support*) telah terbukti lebih berpengaruh terhadap kesehatan mental daripada wujud dukungan sosial itu sendiri (*received social support*) (Barnett & Johnson, 2016).

1.3. Batasan Masalah

1.3.1. Perfeksionisme

Perfeksionisme adalah kombinasi antara standar sangat tinggi yang dimiliki seseorang serta preokupasi terhadap kritik diri yang ekstrem (Frost dkk., 1990). Perfeksionisme merupakan konstruk multidimensi meliputi dimensi *perfectionistic strivings* dan *perfectionistic concerns*. *Perfectionistic strivings* adalah orientasi diri untuk mengejar kesempurnaan dan menetapkan standar kinerja pribadi yang sangat tinggi sedangkan *perfectionistic concerns* adalah kekhawatiran individu untuk berbuat kesalahan, ketakutan akan evaluasi sosial yang negatif, rasa ketidaksesuaian antara ekspektasi dan kinerja, serta reaksi negatif terhadap ketidaksempurnaan (Hill & Curran, 2015).

1.3.2. Parental Burnout

Parental burnout merupakan situasi ketika individu mengalami kelelahan sebagai akibat kewalahan secara fisik dan emosional oleh peran orangtua (Hubert & Aujoulat, 2018), yang ditandai dengan empat karakteristik, antara lain kelelahan fisik dan emosional, adanya jarak/pembatasan emosional dari anak-anak, perasaan jenuh dalam peran sebagai orangtua, serta adanya perbedaan dengan persepsi diri orangtua

sebelumnya (Stanculescu, Roskam, Mikolajczak, Muntean, & Gurza, 2020).

1.3.3. *Perceived Social Support*

Perceived social support merupakan keyakinan individu akan ketersediaan bantuan/pertolongan ketika dibutuhkan (Cobb, 1976). Bantuan yang dimaksud merupakan dukungan yang datang dari keluarga, teman, atau orang-orang terdekat. *Perceived social support* merepresentasikan seberapa individu merasa diperhatikan dan dihargai, serta persepsi mengenai ketersediaan orang yang dapat diandalkan (Barnett & Johnson, 2016).

1.3.4. Ibu Bekerja

Menurut Akbar & Kartika (2016), ibu bekerja adalah seorang ibu yang memiliki pekerjaan di luar rumah untuk mendapatkan penghasilan di samping membesarkan dan mengurus anak di rumah. Mengacu pada penelitian serupa sebelumnya, ibu dalam penelitian ini merupakan ibu bekerja yang memiliki setidaknya satu orang anak usia 0-18 tahun dan tinggal dalam satu rumah.

1.4. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan *parental burnout* pada ibu bekerja?
2. Apakah terdapat hubungan antara *perceived social support* dengan *parental burnout* pada ibu bekerja?

3. Apakah *perceived social support* memoderasi hubungan perfeksionisme dengan *parental burnout* ibu bekerja?

1.5. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan *parental burnout* pada ibu bekerja.
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *perceived social support* dengan *parental burnout* pada ibu bekerja.
3. Mengetahui apakah *perceived social support* memoderasi hubungan perfeksionisme dengan *parental burnout* ibu bekerja.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas hasil kajian mengenai *parental burnout* dan faktor yang mungkin berkaitan serta dapat menjadi acuan bagi penelitian serupa di masa yang akan datang.

1.6.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam melakukan intervensi sosial terhadap ibu bekerja melalui peningkatan dukungan sosial untuk meminimalisir keterkaitan kepribadian perfeksionis dengan risiko *parental burnout*.