



8.32%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 18 JUL 2025, 3:04 PM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

IDENTICAL 0.12% **CHANGED TEXT** 8.2% **QUOTES** 0.52%

Report #27549933

8 23 BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Menjadi orang tua merupakan tanggung jawab yang kompleks dan penuh tantangan, terutama dalam memenuhi kebutuhan emosional, pendidikan, dan kesejahteraan anak. Pada situasi tertentu, tantangan ini menjadi semakin berat ketika tanggung jawab tersebut harus dijalani seorang diri, seperti yang dialami oleh ibu tunggal. Di Indonesia, jumlah rumah tangga yang dipimpin oleh perempuan termasuk ibu tunggal yang mengambil peran sebagai kepala keluarga semakin meningkat (BPS, 2022). Peran ini tidak hanya terbatas pada tanggung jawab pengasuhan anak, tetapi juga mencakup kewajiban untuk mencukupi kebutuhan finansial keluarga. Bagi ibu tunggal, tidak ada pilihan lain selain mengemban kedua peran ini secara bersamaan, yaitu sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh utama bagi anak-anak mereka (Fitriyana, 2022). **15** Hutasoit dan Brahmana (2021), menyebutkan bahwa ibu tunggal, atau yang juga dikenal dengan sebutan single mother, adalah seorang wanita yang menjadi kepala keluarga setelah bercerai, pasangan meninggal dunia, atau ditinggalkan pasangan tanpa alasan. Data pada tahun 2022, tercatat bahwa perempuan memimpin sekitar 12,72% dari total 70,6 juta rumah tangga di Indonesia, yang setara dengan sekitar 8,9 juta rumah tangga (BPS, 2022). Berdasarkan jumlah tersebut, terdapat beberapa keadaan yang dapat membuat perempuan mengambil peran sebagai kepala keluarga,

misalnya karena perceraian (16,07%) atau setara dengan 1,4 juta rumah tangga, dan suami meninggal dunia (70,37%) yang setara dengan 6,2 juta rumah tangga (BPS, 2024). Dengan demikian, ibu tunggal termasuk dalam kategori perempuan kepala keluarga yang teridentifikasi dalam data ini. Menjadi seorang ibu tunggal tentu bukanlah suatu hal yang mudah, berbagai tantangan mulai dari finansial hingga pengasuhan harus dihadapi sendiri setiap harinya. Kehilangan sumber penghasilan akibat perpisahan, membuat ibu tunggal harus menjalani tanggung jawab secara bersamaan, yakni merawat anak dan memenuhi kebutuhan finansial keluarga (Fitriyana, 2022). Selain itu, ibu tunggal yang bekerja sering kali dihadapkan pada tekanan, di mana mereka harus menjalankan peran profesional sekaligus mengurus rumah tangga dan memenuhi kebutuhan anak-anak yang memerlukan komitmen dan perhatian besar (Wibowo & Saidiyah, 2013). Sejalan dengan hal tersebut, Meier et al. (2016) melaporkan ibu tunggal yang bekerja mengalami level stres dan perasaan sedih yang lebih besar dibandingkan dengan ibu yang memperoleh dukungan dari pasangannya yaitu suami, dalam mengasuh anak. Tantangan sebagai ibu tunggal dalam mengasuh anak juga dipengaruhi oleh usia anak, termasuk dalam hal mengasuh anak di fase pertengahan masa kanak-kanak. Pada tahap ini, anak menunjukkan perkembangan yang semakin kompleks dalam aspek

fisik, sosial, dan emosional, yang menuntut keterlibatan pengasuhan yang lebih responsif dan efektif. Selaras dengan hal tersebut, Papalia dan Martorell (2024) menyebutkan bahwa pada periode pertengahan usia anak, yang dikenal juga sebagai middle childhood, anak-anak mengalami berbagai transisi penting seperti pertumbuhan fisik yang stabil, peningkatan keterampilan motorik, serta kematangan fungsi otak yang menunjang proses berpikir yang lebih logis dan terorganisir. Anak juga mulai membangun hubungan sosial yang lebih kuat dengan teman sebaya, memahami aturan moral secara lebih mendalam, serta belajar mengelola emosi melalui keterlibatan dalam koregulasi bersama orang tua (Papalia & Martorell, 2024). Peran pengasuhan selama masa pertengahan usia anak 2 menjadi lebih menantang, karena orang tua perlu mendampingi anak melalui fase pertumbuhan yang krusial. Menurut Brooks (sebagaimana dikutip dalam Najmi, 2012), ada beberapa tugas pengasuhan bagi orang tua dengan anak yang berada dalam rentang usia pertengahan masa kanak-kanak, antara lain: Menjalankan peran sebagai orang tua yang penuh perhatian, responsif, menjadi teladan dalam tindakan tertentu; mengelola rutinitas harian anak agar mereka menjalani gaya hidup sehat; mendorong anak untuk mempelajari keterampilan baru, terlibat dalam aktivitas baru, dan berkembang bersama teman sebaya; turut serta

dalam kegiatan anak sebagai penyemangat; memberikan penjelasan saat anak menghadapi pengalaman baru; menjaga tradisi keluarga; serta berbagi aktivitas menyenangkan di waktu senggang. Berbagai macam peran atau tanggung jawab yang harus dilakukan oleh ibu dengan anak-anak usia sekolah, menjadi kesulitan tersendiri bagi ibu tunggal bekerja serta berisiko meningkatkan perasaan lelah yang intens dalam pengasuhan. Roskam et al. (2018), menjelaskan bahwa parental burnout ditandai oleh empat gejala utama, yaitu kelelahan ekstrem yang terkait dengan tanggung jawab mengasuh anak, perasaan bahwa kualitas sebagai orang tua menurun dibandingkan sebelumnya, hilangnya rasa kesenangan dan kepuasan dalam menjalankan peran sebagai pengasuh, serta munculnya jarak emosional dengan anak-anak. Lebih lanjut Mulasari dan Amalia (2024), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa parental burnout dapat terjadi ketika tuntutan pengasuhan yang dihadapi orang tua jauh melebihi kapasitas atau sumber daya yang mereka miliki untuk memenuhinya, baik itu dalam bentuk waktu, energi, maupun dukungan emosional. Ketidakseimbangan ini sering kali menyebabkan kelelahan emosional dan fisik yang berkepanjangan. Besarnya tekanan yang dialami orang tua dalam pengasuhan turut tercermin dalam angka prevalensi parental burnout yang dilaporkan dalam berbagai penelitian internasional. Roskam et al. (2017) dalam penelitiannya di

REPORT #27549933

Eropa menunjukkan bahwa sekitar 2-12% orang tua di benua tersebut mengalami parental burnout. Lebih lanjut, Roskam et al. (2018) menemukan sebanyak 5,9% orang tua di negara-negara berbahasa Inggris dan Prancis mengalami kelelahan emosional akibat pengasuhan. Selain itu, Roskam et al. (2021) dalam penelitian terbarunya yang melibatkan orang tua dari 42 negara mengungkapkan bahwa 5- 8% dari mereka mengalami parental burnout. Parental burnout berisiko memberi dampak negatif pada metode dalam mengasuh anak, yang pada akhirnya berpengaruh pada perkembangan anak secara keseluruhan hingga kekerasan terhadap anak (Griffith, 2020). Mendukung hal tersebut, Brianda et al. (2020), dalam penelitiannya mengungkapkan orang tua yang mempunyai tingkat parental burnout tinggi berisiko lebih besar untuk melakukan kekerasan, pelecehan dan mengabaikan anak-anak mereka. Lebih lanjut, parental burnout, tidak hanya berdampak bagi anak namun juga merugikan bagi orang tua. Studi oleh Mikolajczak et al. (2018), melibatkan 1.551 orang tua, menyampaikan bahwa parental burnout memiliki konsekuensi yang mengganggu bagi orang tua, seperti munculnya pikiran untuk bunuh diri, perilaku adiktif, masalah kesehatan, dan kelalaian pengasuhan. Hasil penelitian Roskam dan Mikolajczak (2023), menunjukkan bahwa orang tua yang terus menerus stress dalam situasi pengasuhan akan lebih mungkin mengalami parental burnout. Lebih



lanjut, Roskam dan Mikolajczak (2023), dalam penelitiannya juga menunjukkan tingkat parental burnout pada orang tua tunggal cenderung tinggi. Selaras dengan hal tersebut, Studi yang dilakukan oleh Abidin et al. (2024), terkait parental burnout di Indonesia juga menunjukkan bahwa orang tua tunggal memiliki tingkat burnout yang tinggi daripada orang tua yang menikah. Meskipun menjadi ibu tunggal sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks, hal tersebut tidak berarti ibu tunggal selalu mengalami kegagalan ataupun kesulitan. Sebaliknya, banyak ibu tunggal yang mampu menunjukkan ketangguhan luar biasa dengan menjalankan berbagai peran secara bersamaan. Mereka tidak hanya berhasil mengatasi rintangan, tetapi juga membesarkan anak-anak yang mandiri, tangguh, dan mampu menghadapi kehidupan dengan optimisme serta kepercayaan diri. Menurut Coleman dan Karraker (2), kemampuan tersebut tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh keyakinan ibu terhadap kapasitas dirinya dalam menjalankan peran pengasuhan atau dikenal dengan parenting self-efficacy. Parenting self-efficacy sendiri termasuk salah satu faktor yang memengaruhi atau mengurangi risiko parental burnout (Muliasari & Amalia, 2024). Parenting self-efficacy membantu ibu merasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mendidik, membimbing, dan memenuhi kebutuhan anak-anaknya, sehingga setiap kesulitan yang muncul dianggap sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang (Sansom, 2020). **1 Selaras dengan hal tersebut, Coleman dan Karraker (2000), menyebutkan untuk dapat menjalani tugas-tugas sebagai orang tua secara efektif, ibu harus menyakini dengan kuat akan kemampuan mereka dalam menjalani pengasuhan.** Parenting self-efficacy membantu ibu merasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk mendidik, membimbing, dan memenuhi kebutuhan anak-anaknya, sehingga setiap kesulitan yang muncul dianggap sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang (Sansom, 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa ibu dengan tingkat parenting self-efficacy tinggi, alih-alih merasa kewalahan, mereka justru

lebih optimis dan proaktif dalam mencari solusi terhadap masalah pengasuhan, seperti menangani perilaku anak atau mengatur waktu antara pekerjaan dan keluarga (Korua et al., 2023). Pandangan ini membuat mereka lebih mampu mengelola tekanan dan menghindari perasaan terjebak dalam rutinitas pengasuhan yang berat, sehingga menciptakan pengalaman yang lebih positif dalam menjalankan peran pengasuhan (Coleman & Karraker, 2000). Guna memahami lebih dalam mengenai fenomena parenting self-efficacy dan parental burnout yang dialami, peneliti melakukan wawancara singkat kepada tiga narasumber dengan anak usia kanak-kanak madya berinisial W, N dan P. Ketiganya mengungkapkan pengalaman emosional yang berbeda meskipun menghadapi tantangan serupa dalam menjalankan peran sebagai ibu tunggal yang bekerja. berdasarkan hasil wawancara singkat dengan ibu berinisial W (Ibu tunggal, berusia 29 tahun, dengan satu anak berusia 5 tahun, yang mengasuh anaknya seorang diri setelah perceraian). Ibu W mencurahkan kesulitan yang dialaminya, dimana ia merasa perannya sebagai orang tua telah berubah drastis dibandingkan masa sebelum menjadi ibu tunggal. Sebelumnya, ia sangat terlibat dalam kehidupan anak. Namun, kini ia merasa kehilangan jati dirinya sebagai seorang ibu karena harus menyerahkan sebagian besar tanggung jawab pengasuhan kepada ibunya. Ibu W menunjukkan parental burnout pada dimensi *contras with previous parental self*, yaitu keadaan dimana orang tua merasa bahwa mereka tidak lagi menjadi orang tua yang baik seperti sebelumnya (Mikolajczak et al., 2019). Pada beberapa kesempatan, Ibu W mengaku merasakan kejenuhan dan keinginan untuk melepaskan tanggung jawab sebagai ibu. Meski Ibu W menyadari bahwa perasaan tersebut tidak ideal, ia juga mengakui bahwa sebagai manusia, perasaan lelah dan ingin lepas dari tanggung jawab adalah hal yang wajar. Pernyataan tersebut menunjukkan indikasi pada salah satu dimensi parental burnout yaitu *feeling of being fed up* yang 6 merupakan suatu keadaan dimana orang tua mulai merasa sangat jenuh, muak dan

frustasi dengan peran mereka (Roskam et al., 2018). Ibu W juga menuturkan bahwa setelah menjadi ibu tunggal, ia merasa tidak mampu memberikan perhatian penuh dan kehangatan emosional selayaknya seorang ibu pada anaknya, sehingga kedekatan emosional dengan anaknya menurun. Ibu N (Ibu tunggal berusia 37 tahun dengan dua anak usia 7 dan 11 tahun, yang kehilangan suaminya karena meninggal dunia) mengungkapkan bahwa, ia sering kali merasa lelah secara emosional ketika menghadapi tuntutan anak-anak yang tidak ada habisnya. Anak-anaknya saat ini berada dalam fase yang selalu ingin dekat dan diperhatikan oleh Ibu N, sering kali membuat Ibu N merasa kewalahan. Ada saat dimana ibu N merasa sangat lelah setelah bekerja dan masih harus menghadapi keaktifan anak-anak, memilih untuk tidur dan menitipkan kedua anaknya kepada Ibunya. Pernyataan ini menunjukkan ciri parental burnout pada dimensi exhaustion in one's parental role, yaitu perasaan lelah secara fisik dan emosional akibat tuntutan peran sebagai orang tua (Roskam et al., 2018). Ibu N juga menunjukkan ciri parental burnout pada dimensi contrast with previous parental self. Hal tersebut terlihat ketika Ibu N mengungkapkan bahwa ia terkadang merasa kualitas pengasuhan yang diberikan kepada anak-anaknya menurun, terutama ketika ia merasa kelelahan setelah bekerja. Meskipun ia berusaha membantu anak-anak dengan tugas sekolah mereka sepulang kerja, sering kali ia harus mengandalkan ibunya (nenek anak-anak) untuk membantu karena keterbatasan waktu. Namun, Ibu N tetap berusaha terlibat dengan pendidikan anaknya semaksimal mungkin seperti selalu menyempatkan bertanya bagaimana keseharian anaknya di sekolah. Pernyataan tersebut menunjukkan Ibu N berusaha menunjukkan minat pada kegiatan sekolah anak, yang merupakan ciri dari dimensi achievement parenting self-efficacy (Coleman & Karraker, 2000). Peneliti juga menemukan hasil yang berbeda ketika melakukan wawancara singkat dengan Ibu P (berusia 32 dengan satu anak usia 6 tahun, yang menjadi ibu

tunggal karena bercerai hidup). Ibu P mengungkapkan merasa lebih yakin dengan strategi pengasuhan yang dilakukan sehingga tidak pernah merasakan beban atau kelelahan ketika menjalani perannya sebagai orang tua. Sebelum pergi bekerja, ibu P akan mempersiapkan berbagai kebutuhan anaknya. Hal ini dilakukan agar tidak ada perasaan khawatir ketika harus meninggalkan anaknya dalam waktu yang cukup lama bersama pengasuh. Meski demikian, ibu P mengungkapkan bahwa dirinya pernah merasa lelah dengan rutinitas tersebut. Namun, ibu P selalu kembali berusaha dan menekankan pada diri sendiri bahwa ini semua demi anaknya dan tidak ada orang lain yang bisa diandalkan untuk memenuhi kebutuhan anaknya selain dirinya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ibu P memiliki tingkat parenting self-efficacy yang tinggi dalam menjalankan peran pengasuhan, dimana hal tersebut terlihat dari bagaimana ia merasa mampu menjalankan peran sebagai ibu dengan baik meskipun tantangan hadir dalam bentuk kelelahan fisik maupun emosional. Alih-alih merasa kewalahan, ia proaktif dalam memastikan kesejahteraan dan kebutuhan anaknya terpenuhi. Menurut Donovan dan Leavitt (sebagaimana dikutip dalam Coleman dan Karraker, 2000), orang tua yang memiliki kepercayaan diri tinggi dalam kemampuan pengasuhan cenderung lebih tanggap terhadap kebutuhan anak-anak mereka. Berdasarkan hal tersebut, Coleman dan Karraker, (2000) tingkat parenting self-efficacy yang tinggi berkontribusi pada kemampuan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak. Selain itu, tingginya parenting self-efficacy meningkatkan keyakinan ibu dalam menjalankan 8 peran ganda dan berdampak positif terhadap kemampuan mereka merawat anak Amalia dan Zenita (sebagaimana dikutip dalam Muliasari & Amalia, 2024). Di sisi lain, orang tua dengan self-efficacy rendah dalam pengasuhan cenderung lebih terpusat pada kesulitan yang dihadapi selama mengasuh anak, merasa tidak mampu melaksanakan tugas pengasuhan, serta menerapkan teknik disiplin yang cenderung bersifat menghukum (Coleman & Karraker,

2000). Di Indonesia sendiri, penelitian terkait parenting self-efficacy dan parental burnout terhadap ibu tunggal yang bekerja masih belum banyak dilakukan. Salah satu contoh penelitian mengenai parenting self-efficacy dan parental burnout dilakukan oleh Muliasari dan Amalia (2024), yang meneliti peran dukungan sosial dalam meningkatkan efikasi diri pengasuhan terhadap kelelahan pengasuhan pada ibu bekerja. 25 Berdasarkan hasil penelitian tersebut menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan keyakinan diri dalam pengasuhan terhadap tingkat kelelahan orang tua pada ibu yang bekerja. Terdapat juga penelitian dari Saffira (2022), yang meneliti bagaimana parenting self-efficacy, mindful parenting, dan jumlah anak mempengaruhi tingkat parental burnout terhadap ibu yang bekerja selama periode pandemi Covid-19. Temuan dari penelitian tersebut mengindikasikan bahwa parenting self-efficacy, mindful parenting, dan jumlah anak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap parental burnout pada ibu bekerja di masa pandemi Covid-19. Sejauh ini penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh parenting self-efficacy terhadap parental burnout masih sangat terbatas, terutama dalam konteks ibu tunggal yang bekerja sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut. Penelitian terkait parenting self-efficacy di Indonesia juga lebih banyak berfokus pada subjek ibu bekerja dan cenderung melihat gambaran umum, perbedaan antar subjek, atau pengaruh terhadap parenting stress. Salah satu contohnya seperti gambaran parenting self-efficacy pada ibu yang bekerja dan memiliki anak usia pra-sekolah oleh Ningrum (2016), melihat bagaimana perbedaan tingkat parenting self-efficacy pada ibu tunggal yang bekerja dan ibu menikah yang bekerja dengan anak pada usia kanak-kanak madya oleh Najmi (2012), serta penelitian mengenai bagaimana parenting self-efficacy mempengaruhi tingkat parenting stress pada ibu bekerja oleh Kahar (2021). Namun, penelitian tentang pengaruh parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu tunggal yang bekerja masih jarang dilakukan, sedangkan topik ini

memiliki urgensi untuk diteliti dan diperhatikan. Hal tersebut yang menjadikan peneliti tertarik melakukan penelitian terkait pengaruh parenting self- efficacy terhadap parental burnout secara khusus pada ibu tunggal yang bekerja. Penelitian ini berusaha menjawab kekosongan dalam literatur terkait dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana ibu tunggal bekerja menghadapi tantangan ganda, baik dalam peran sebagai pencari nafkah maupun pengasuh utama. 5 6 10 19 48

1.2 Rumusan Masalah Rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah 3 4

“Apakah terdapat pengaruh negatif parenting self-efficacy terhadap

parental burnout pada ibu tunggal bekerja 1 5 6 10 13 19 28 1.3 Tujuan

Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh parenting s

self- efficacy terhadap parental burnout pada ibu tunggal bekerja. 1 5 6 10 13 19 28

39 10 1.4 Manfaat Penelitian 1.4 10 39 44 1. Manfaat Teoritis Penelitian

ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis sebagai berikut: 1. Penelitian

ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap literatur atau kajian mengenai parenting self-efficacy dan parental burnout , yang dapat digunakan bagi pengembangan studi psikologi, khususnya dibidang psikologi klinis. 2. Penelitian ini kiranya dapat menjadi rujukan

dan memberikan manfaat berupa kerangka teoritis mengenai parental burnout, sehingga hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan yang dapat memperkaya perkembangan studi lebih lanjut. 40 1.4

2. Manfaat Praktis Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi

praktis melalui poin-poin berikut: 1. Studi ini ditujukan untuk mendukung ibu tunggal dalam memahami pentingnya keyakinan diri dalam mengasuh anak (parenting self-efficacy), agar mereka lebih yakin dan siap menghadapi tantangan pengasuhan harian dengan lebih efektif. 2.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan oleh psikolog, konselor, atau tenaga profesional di bidang kesehatan mental dalam menyusun intervensi yang berfokus pada peningkatan efikasi diri pengasuhan serta pencegahan kelelahan pengasuhan pada ibu bekerja yang tidak memiliki pasangan. 3. Studi ini juga diharapkan memberikan

kontribusi bagi pihak pembuat kebijakan dan lembaga yang bergerak di bidang kesejahteraan keluarga serta ketenagakerjaan, untuk mengembangkan program dukungan yang ditujukan bagi para ibu tunggal yang bekerja. 51 12 BAB

II TINJAUAN PUSTAKA 2.1 Parental burnout 2.1 1 Definisi Parental Burnout

Definisi parental burnout telah dikemukakan oleh berbagai peneliti.

Roskam et al (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al., 2019) mengungkapkan

“Parental burnout is defined as a state of intense exhaustion

related to one’s parental role, in which one becomes emotionally

detached from one’s children and doubtful of one’s capacity to be a good parent

(Mikolajczak et al., 2019, p 3 1). Penjelasan tersebut menyatakan bahwa

parental burnout merupakan situasi kelelahan yang mendalam, serta

berkaitan dengan peran pengasuhan, di mana individu merasa terpisah

secara emosional dari anak-anaknya dan meragukan kemampuannya untuk

menjalankan peran sebagai orang tua yang efektif (Roskam et al

sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al., 2019). Definisi lain dari

parental burnout dikemukakan oleh Hubert dan Aujoulat, (2018) “that of parental

burnout, situations where exhaustion occurs as a result of being

physically and emotionally overwhelmed by one’s parental role (Hubert &

Aujoulat, 2019, p.1) yaitu suatu kondisi kelelahan secara fisik

maupun emosional dalam menjalani peran sebagai orang tua. Sedangkan

menurut Procaccini dan Kiefaber (1983) “parent burnout is a downward

drift toward physical, emotional, and spiritual exhaustion resulting

from the combination of chronic high stress and perceived low

personal growth and autonomy (Procaccini & Kiefaber, 1983, p.43), yaitu

penurunan yang mengarah pada kelelahan fisik, emosional, dan spiritual

yang disebabkan oleh kombinasi stres kronis yang tinggi dan merasa

tidak ada perkembangan pribadi atau kehilangan rasa kendali atas

hidup. Berdasarkan berbagai definisi terkait parental burnout pada

paragraf sebelumnya, peneliti mengacu pada definisi parental burnout

menurut Roskam et al. (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al.,

2019). Definisi ini dipilih karena memberikan penekanan yang lebih

mendalam pada aspek emosional dalam pengalaman burnout orang tua, seperti kelelahan emosional, hilangnya kepuasan dalam menjalani peran pengasuhan, dan munculnya jarak emosional dengan anak. Selain itu, definisi parental burnout Roskam et al. (2018) sudah banyak digunakan pada berbagai penelitian yaitu sebanyak 616 kali di Google Scholar. Salah satu penelitian terdahulu yang mengacu pada definisi tersebut seperti studi yang dilakukan oleh Muliasari dan Amalia (2024), yang meneliti dampak dukungan sosial dan parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada 112 ibu yang bekerja.

2.1.2 Dimensi Parental burnout Adapun empat dimensi parental burnout menurut Roskam et al. (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak & Roskam, 2018), adalah sebagai berikut: a. Exhaustion in One's Parental Role Menggambarkan rasa kelelahan yang mendalam terkait dengan peran orang tua, di mana orang tua merasa kelelahan saat memulai hari dan harus berhadapan dengan aktivitas bersama anak-anak. Orang tua juga merasa tertekan secara emosional oleh tanggung jawab tersebut, hingga hanya dengan memikirkan tanggung jawab sebagai orang tua sudah membuat mereka merasa mencapai batas kemampuan. b. Contrast with Previous Parental Self Keadaan dimana orang tua merasa bahwa mereka tidak lagi menjadi orang tua yang baik seperti sebelumnya. Selain itu, orang tua juga merasa kehilangan jati diri saat berinteraksi dengan anak-anaknya. c. Feeling of Being Fed Up Keadaan dimana orang tua mulai merasa sangat jenuh, muak dan frustrasi dengan peran mereka. Selain itu, mereka juga merasa jenuh dengan pengasuhan, tidak lagi dapat menjalani peran sebagai ayah atau ibu, dan kehilangan kebahagiaan saat bersama anak-anak mereka. d. Emotional Distancing Terciptanya jarak emosional antara orang tua dan anak, di mana orang tua kurang terlibat dalam proses pengasuhan dan hubungan dengan anak-anak, serta interaksi terbatas pada aspek-aspek fungsional atau praktis, sementara aspek emosional terabaikan.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi

Parental burnout Terdapat 13 faktor yang dapat memengaruhi parental burnout , yaitu: a. Gender Roskam dan Mikolajczak (2022), menyebutkan bahwa Ibu lebih berisiko mengalami burnout dibandingkan ayah. Hal tersebut dikarenakan tanggung jawab sehari-hari terkait anak, seperti mengawasi pekerjaan rumah, disiplin, dan aktivitas lainnya, lebih sering dibebankan pada ibu dibandingkan kepada Ayah (Roskam & Mikolajczak, 2020). b. Usia Orang Tua Menurut Roskam dan Mikolajczak (2022), orang tua yang berada di rentang usia 30-39 tahun lebih berisiko mengalami kelelahan dalam pengasuhan karena usia ini biasanya adalah fase ketika orang tua memiliki anak-anak yang masih kecil, sembari menyeimbangkan pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga. c. Jumlah Anak Semakin banyak anak yang dimiliki, semakin tinggi risiko orang tua mengalami burnout (Mikolajczak et al., 2019). Tanggung jawab merawat lebih dari satu anak, terutama jika mereka berada di usia yang sangat bergantung pada orang tua, meningkatkan tekanan pengasuhan (Roskam & Mikolajczak, 2022). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Abidin et al. (2024) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa semakin banyak jumlah anak, risiko parental burnout juga semakin tinggi. d. Pekerjaan Abidin et al. (2024) yang merujuk pada definisi Roskam et al. (2018) mengungkapkan bahwa orang tua dengan pekerjaan yang lebih baik cenderung memiliki tingkat 16 parental burnout yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak bekerja. e. Status Ekonomi Status ekonomi dinilai berdasarkan persepsi individu terhadap kemampuan finansialnya. Semakin baik kesejahteraan ekonomi orang tua, maka risiko parental burnout semakin rendah (Abidin et al., 2024). f. Kondisi Psikologis Anak Roskam dan Mikolajczak (2022), menyebutkan bahwa hanya memiliki satu anak berkebutuhan khusus atau memiliki setidaknya dua anak berkebutuhan khusus secara signifikan akan meningkatkan risiko parental burnout . g. Parenting self-efficacy Orang tua yang merasa tidak kompeten atau tidak yakin pada kemampuannya dalam melakukan tanggung

jawab sebagai orang tua, cenderung mengalami burnout lebih tinggi karena adanya perasaan tidak efektif terhadap pengasuhan (Roskam & Mikolajczak, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muliasari dan Amalia (2024), juga menunjukkan bahwa parenting self-efficacy menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi tingkat parental burnout pada ibu ketika menjalankan peran ganda.

h. Parenting perfectionism
Hasil penelitian mengungkapkan bahwa ibu bekerja dengan sifat perfeksionis, yang ditandai oleh standar pribadi yang sangat tinggi dan kecenderungan fokus pada kritik diri berlebihan, cenderung lebih berisiko mengalami parental burnout yang signifikan (Damastuti & Adiati, 2022). Afifah et al. (2022) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perfeksionisme dalam peran sebagai orang tua merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab parental burnout.

i. Resiliensi
Sorkkila dan Aunola (2022), mengungkapkan bahwa orang tua dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko lebih rendah mengalami parental burnout. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa resiliensi berperan sebagai faktor yang signifikan dalam parental burnout.

j. Percieved Social Support
Muliasari dan Amalia, (2024), menyebutkan bahwa semakin tinggi percieved social support yang didapatkan maka risiko parental burnout yang dialami semakin menurun. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian lain oleh Lin et al. (2022), juga menunjukkan semakin besar dukungan sosial yang dirasakan oleh orang tua, baik dari keluarga, teman, maupun pasangan, semakin rendah risiko mereka mengalami burnout.

k. Work-Family Conflict
Mikolajczak et al. (2022), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa work-family conflict berkorelasi terhadap parental burnout. Artinya, semakin tinggi work-family conflict, maka dapat semakin tinggi juga ibu mengalami risiko parental burnout.

l. Trait Emotional Intelligence
Tinjauan literatur yang dilakukan oleh de Paula et al. (2021) terhadap studi Mikolajczak dan Roskam (2018) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai faktor yang

dapat mempengaruhi terhadap parental burnout . Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kelelahan dalam menjalankan peran sebagai orang tua. 18 m. Co-Parenting Zhang dan Zhao (2024), menemukan adanya hubungan negatif antara co-parenting dan parental burnout , yang menunjukkan bahwa semakin efektif kerja sama antarorang tua dalam mengasuh anak, maka semakin rendah tingkat kelelahan pengasuhan yang dialami. Mereka juga menekankan bahwa pembagian tanggung jawab pengasuhan secara merata dapat mengurangi risiko parental burnout . Sebaliknya, apabila beban pengasuhan hanya dipikul oleh satu pihak, maka kemungkinan mengalami kelelahan dalam peran sebagai orang tua cenderung meningkat.

2.2 Parenting self-efficacy

2.2.1 Definisi

Parenting self-efficacy Berbagai peneliti telah mendefinisikan parenting self- efficacy.

45 Coleman dan Karraker (2000) mengungkapkan 1 “ Parenting self-efficacy which may be defined as parents’ self- referent estimations of competence in the parental role or as parents’ perceptions of their ability to positively influence the behavior and development of their children

45 (Coleman & Karraker, 2000, p 13). Hal tersebut menjelaskan bahwa parenting self-efficacy merupakan elemen kognitif yang dapat didefinisikan sebagai pandangan atau penilaian orang tua terhadap diri mereka sendiri terkait kemampuan dalam melaksanakan peran sebagai orang tua, serta kemampuan mereka untuk memberikan dampak yang baik terhadap perilaku dan perkembangan anak-anak mereka. Definisi lain tentang parenting self-efficacy juga dikemukakan oleh Jones dan Prinz (2005), “Parenting Self-Efficacy is a related to child and family functioning, that can be broadly defined as the expectation caregivers hold about their ability to parent successfully (Jones & Prinz, 2005, p. 342) didefinisikan sebagai keyakinan atau harapan yang dimiliki orang tua terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran pengasuhan secara efektif dan berhasil. Sementara itu, Ardel dan Eccles (2001), mendefinisikan parental self-efficacy “ parental efficacy i

s defined as the parent's beliefs in his or her ability to influence the child and his or her environment to foster the child's development and success (Ardelt & Eccles, 2001, p.3) merupakan keyakinan orang tua terhadap kemampuan mereka untuk mempengaruhi anak dan lingkungan yang dapat mendukung pencapaian keberhasilan serta perkembangan anak. Berdasarkan pemaparan dari berbagai definisi parenting self-efficacy, dalam penelitian ini, peneliti akan mengadopsi definisi milik Coleman dan Karraker (2000). Hal tersebut dikarenakan definisi ini memberikan kerangka yang jelas untuk mengukur sejauh mana orang tua merasa mampu mengarahkan perilaku dan pertumbuhan anak, serta menyoroti peran penting persepsi orang tua dalam mempengaruhi perkembangan anak secara positif. Definisi milik Coleman dan Karraker (2000) telah dikutip sebanyak 1189 pada Google Scholar. Selain itu, definisi ini mengacu pada kemampuan ibu dalam melaksanakan perannya sebagai orang tua, yang biasanya dikenal sebagai maternal self- efficacy. Hal ini selaras dengan tujuan penelitian ini yang lebih berfokus kepada ibu. Keputusan ini juga diperkuat oleh beberapa riset sebelumnya yang mengadopsi definisi tersebut sebagai dasar teori. Salah satunya adalah riset yang dilakukan oleh Muliarsi dan Amalia (2024), yang mengacu pada definisi tersebut untuk mengeksplorasi pengaruh parenting self-efficacy pada 112 ibu yang bekerja di instansi pemerintah atau swasta di Indonesia. ²⁹ Najmi (2012), juga menggunakan definisi yang sama pada 60 subjek untuk mengetahui bagaimana perbedaan parenting self-efficacy pada ibu tunggal bekerja dan ibu menikah bekerja.

20.2.2.2 Dimensi Parenting self-efficacy

Coleman dan Karraker (1997; 2000), mengidentifikasi lima dimensi parenting self-efficacy yang diperoleh dari tanggung jawab orang tua dalam proses pengasuhan anak usia kanak-kanak madya: a. Discipline

Dimensi Discipline didefinisikan sebagai keyakinan orang tua akan kemampuannya dalam menetapkan aturan dan menegakkan disiplin dalam pengasuhan (Coleman dan Karraker, 2000). Aspek kemampuan orang tua

yang berkaitan dengan dimensi disiplin yang merupakan kemampuan untuk menciptakan aturan sesuai usia anak menunjukkan ketertarikan dalam mendisiplinkan anak, menyadari kewajibannya terhadap proses disiplin, menggunakan metode yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, tidak bersikap kasar saat memperbaiki perilaku, serta mampu menerapkan rutinitas dalam kehidupan anak sehari-hari (Coleman & Karraker, 1997). b. **5** Achievement Dimensi Achievement diartikan sebagai keyakinan orang tua akan kemampuannya dalam memfasilitasi pencapaian anak di sekolah (Coleman dan Karraker, 2000). Area kemampuan yang berhubungan dengan dimensi ini mencakup keterlibatan orang tua untuk turut serta dalam interaksi yang merangsang kognitif anak, memberikan motivasi pada tugas sekolah anak, menunjukkan minat pada kegiatan sekolah anak, berperan sebagai penasihat, serta mendorong kreativitas anak (Coleman & Karraker, 1997). c. Recreation Dimensi recreation menurut Coleman dan Karraker (2000) , diartikan sebagai keyakinan orang tua akan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan anak akan kegiatan rekreasi, termasuk interaksi dengan teman sebaya. Area kemampuan yang berhubungan dengan dimensi ini menurut Coleman dan Karraker (1997), mencakup kemampuan orang tua dalam mengelola hubungan anak dengan teman sebaya, menunjukkan minat pada aktivitas rekreasi anak, menyediakan perlengkapan yang diperlukan, serta menyediakan ruang bermain yang memadai. d. Nurturance Dimensi Nurturance diartikan sebagai keyakinan orang tua kemampuannya untuk peka terhadap kebutuhan emosional anak (Coleman dan Karraker, 2000). Adapun kompetensi orang tua dalam dimensi ini mencakup bagaimana orang tua mampu memberikan kehangatan emosional, peka dan memperhatikan perasaan anak, membantu anak mengekspresikan emosinya sendiri, mendengarkan anak dengan perhatian penuh, serta mendorong kemandirian anak (Coleman & Karraker, 1997) e. Health Dimensi Health diartikan sebagai keyakinan orang tua akan kemampuannya dalam menjaga kesehatan fisik anak (Coleman dan Karraker, 2000). **1** Lingkup keterampilan orang tua terkait dengan dimensi ini



mencakup kemampuan orang tua dalam menyediakan nutrisi yang sesuai, melaksanakan perawatan kesehatan secara tepat waktu, mengidentifikasi gejala penyakit pada anak, mendukung kebersihan, mencegah cedera dengan baik, berusaha membuat anak mendapatkan waktu tidur yang cukup, serta memotivasi anak untuk beraktivitas di luar ruangan (Coleman & Karraker, 1997).

2.2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Parenting self-efficacy

Adapun faktor yang memengaruhi parenting self-efficacy adalah sebagai berikut:

- Tingkat Penghasilan** Tingkat penghasilan orang tua ditemukan memengaruhi tingkat parenting self-efficacy. Hal tersebut dikarenakan kondisi ekonomi yang kurang menguntungkan, membuat orang tua merasa kurang mampu untuk memberikan lingkungan yang ideal bagi perkembangan anak (Coleman & Karraker, 1997). Menurut Nurbaiti et al. (2021), ibu yang berpenghasilan tinggi juga dapat menjalankan tugas dan kewajiban rumah tangga dengan lebih percaya diri dan mandiri karena memiliki sumber daya yang cukup dalam proses pengasuhan.
- Status pekerjaan** Status pekerjaan ditemukan berpengaruh terhadap parenting self-efficacy, terutama dalam hal ketersediaan waktu, tekanan kerja, dan kemampuan menyeimbangkan peran (Coleman & Karraker, 1997).
- Tingkat pendidikan Ibu** yang memiliki latar belakang pendidikan lebih tinggi biasanya cenderung menunjukkan efikasi diri pengasuhan yang lebih kuat dibandingkan ibu yang memiliki pendidikan lebih rendah. Menurut Coleman dan Karraker (2000), ibu dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mampu memahami perkembangan anak dan menerapkan strategi pengasuhan yang lebih efektif. Sejalan dengan hal tersebut, dalam penelitiannya (Ardi et al., 2021) menemukan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan orang tua, semakin besar pula tingkat keyakinan diri dalam pengasuhan, yang kemudian berpengaruh pada penerapan pola asuh yang lebih positif.
- Pengalaman dengan anak-anak.** Pengalaman pribadi dalam mengasuh anak, baik itu melalui interaksi langsung bersama anak-anak mereka sendiri maupun dengan anak-anak orang lain, dapat

membentuk kepercayaan diri orang tua dalam kemampuan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan dalam pengasuhan (Coleman dan Karraker, 2000). Hal tersebut dianalisis berdasarkan teori Bandura yang menyebutkan bahwa bahwa mengalami atau terlibat langsung dalam tugas-tugas nyata memberikan pengalaman langsung yang menjadi sumber utama bagi seseorang untuk menilai kemampuannya (efikasi diri) dalam melakukan tugas tersebut (Coleman dan Karraker, 2000).

2.3 Kerangka Berpikir Menjadi orang tua, bukanlah suatu tugas yang mudah karena melibatkan tanggung jawab besar untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, pendidikan, serta memastikan agar mereka tumbuh menjadi individu yang mandiri dan berkepribadian baik. Bagi ibu tunggal bekerja, proses ini menjadi tantangan dan tekanan tersendiri karena menuntut kemampuan untuk menyeimbangkan peran sebagai pengasuh utama, pendidik, sekaligus pencari nafkah (Hutasoit & Brahmana, 2021). Tekanan dari peran ganda ini lah yang kemudian berisiko memicu kondisi kelelahan intens terkait peran pengasuhan, atau dikenal dengan parental burnout . Secara umum, parental burnout berkembang ketika orang tua mengalami kelelahan emosional yang mendalam akibat tekanan pengasuhan yang berkepanjangan, hingga memicu perasaan menjauh secara emosional dari anak dan menurunnya rasa 24 pencapaian sebagai orang tua (Mikolajczak & Roskam, 2018). Pada ibu tunggal yang bekerja, hal ini dapat menjadi lebih kompleks karena mereka tidak mempunyai pilihan lain selain menjalani beban rumah tangga dan pengasuhan seorang diri.

17 Parental burnout tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga mempengaruhi kualitas hubungan dengan anak-anak, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perkembangan anak secara negatif (Mikolajczak & Roskam, 2018). Meier et al. (2016)

menyebutkan bahwa ibu tunggal yang bekerja melaporkan lebih sedikit kebahagiaan dan lebih banyak kesedihan, stres, dan kelelahan dalam mengasuh anak daripada ibu yang memiliki pasangan dan ibu yang tidak memiliki pekerjaan. Lebih lanjut, Abidin et al. (2024),



mengungkapkan bahwa rendahnya keyakinan orang tua dalam mempercayai kapasitas diri mereka dalam menjalankan fungsi pengasuhan berhubungan dengan tingkat burnout yang lebih tinggi. Pada situasi ini, keyakinan dalam pengasuhan atau percaya pada kemampuan diri untuk menjalani tanggung jawab sebagai orang tua terutama ibu, sangat dibutuhkan sebagai salah satu aspek yang dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal (Muliasari & Amalia, 2024). Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa orang tua dengan efikasi diri pengasuhan yang tinggi cenderung untuk melihat pengasuhan sebagai tantangan yang dapat diatasi, sehingga mereka lebih jarang mengalami burnout dan kelelahan (Sansom, 2020). Selaras dengan hal tersebut, studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa ibu yang memiliki keyakinan tinggi dalam peran pengasuhan cenderung lebih percaya diri dan efektif dalam mengelola memiliki risiko yang lebih rendah terhadap parental burnout (Muliasari & Amalia, 2024). Korua et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa parenting self-efficacy yang tinggi memungkinkan orang tua membentuk lingkungan yang positif dan mendukung bagi anak-anak, serta memberikan pola asuh yang lebih baik dan sehat. Sebaliknya, ibu dengan parenting self-efficacy rendah cenderung lebih mudah merasa kelelahan dalam pengasuhan karena kurangnya keyakinan diri dalam mengatasi beban pengasuhan (Coleman dan Karraker, 2000). Selain itu, orang tua dengan parenting self-efficacy yang rendah juga diketahui akan berdampak negatif pada perkembangan anak (Korua et al., 2023). Lebih lanjut, menurut Coleman dan Karraker (2000), kurangnya keyakinan pada kemampuan pengasuhan juga bisa mengurangi motivasi untuk mencari solusi yang efektif, sehingga memperburuk kelelahan yang mereka alami. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas interaksi dengan anak-anak, dan menurunkan kepuasan dalam menjalani peran sebagai orang tua. Hal ini lah yang kemudian berpotensi memicu stress berkepanjangan, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi parental burnout (Abidin et al., 2024). Melalui

parenting self-efficacy, ibu tunggal dapat membangun keyakinan diri yang kuat dalam menghadapi tantangan pengasuhan, sehingga lebih mampu mengelola peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh utama anak-anak mereka. Pada akhirnya, parenting self-efficacy membantu ibu tunggal menyadari kemampuan mereka dalam pengasuhan, memperkuat hubungan dengan anak, serta membentuk lingkungan yang mendukung perkembangan anak secara optimal. Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti menduga bahwa parenting self- efficacy memiliki pengaruh terhadap parental burnout. Dengan kata lain, semakin tinggi keyakinan seorang ibu tunggal terhadap kemampuannya dalam mengasuh anak, semakin rendah kemungkinan ia mengalami parental burnout . Sebaliknya, rendahnya parenting self-efficacy dapat membuat ibu tunggal merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pengasuhan, yang 26 meningkatkan risiko kelelahan emosional, kehilangan kepuasan dalam peran sebagai orang tua, dan akhirnya mendorong munculnya parental burnout . Gambar 2.1 Ilustrasi Kerangka Berpikir 2.4

Hipotesis Berdasarkan berbagai penjelasan dan teori yang telah disampaikan, maka peneliti merumuskan hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut: H0: Tidak terdapat pengaruh negatif signifikan parenting self- efficacy terhadap parental burnout pada ibu tunggal yang bekerja. Ha: Terdapat pengaruh negatif signifikan parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu tunggal yang bekerja. 2 6 7 8 11 14

20 34 BAB III METODE PENELITIAN 3.1 Pendekatan Penelitian Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian. Metode kuantitatif merupakan jenis penelitian yang berfokus pada pengukuran berbagai variabel, dengan data yang dikumpulkan berbentuk angka dan dapat dianalisis serta ditafsirkan dengan teknik statistik (Gravetter & Forzano, 2020).

27 Pendekatan ini dipilih dalam penelitian ini untuk melihat pengaruh variabel parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu tunggal yang bekerja melalui analisis statistik. 11 26 3.2 Variabel Penelitian Variabel dalam penelitian ini mencakup parental burnout sebagai variabel dependen (DV) dan parenting self-efficacy sebagai

variabel independen (IV). **11** 3.2 1 Definisi Operasional Parental Burnout Assesment (PBA) Definisi operasional parental burnout merupakan skor keseluruhan dari alat ukur Parental Burnout milik Roskam et al. (2018), yakni Parental Burnout Assesment (PBA). Skala ini mengukur empat dimensi, yaitu Exhaustion in One's Parental Role, contrast with previous parental self, feeling of being fed up, dan emotional distancing . **3** **30** Semakin tinggi total skor parental burnout, menunjukkan semakin tinggi parental burnout yang dialami oleh ibu tunggal bekerja, begitu juga sebaliknya. 3.2 **1** 2 Definisi Operasional Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) Definisi operasional Parenting self-efficacy merupakan skor keseluruhan dari alat ukur Self-Efficacy Parenting Task Index (SEPTI) milik Coleman dan Karraker (2000). Skala ini mengukur lima dimensi yaitu, Discipline, Achievement, Recreation, Nurturance, dan Health. Semakin tinggi skor total parenting self- efficacy, maka ibu tunggal yang bekerja akan semakin tinggi keyakinan akan kemampuannya dalam memberikan pengasuhan yang terbaik bagi anak-anaknya, begitu juga sebaliknya. 3.3 Populasi Sampel Populasi merujuk pada seluruh individu yang menjadi objek kajian peneliti dan kepada siapa hasil penelitian akan digeneralisasikan (Gravetter & Forzano, 2020). **50** Populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu tunggal yang bekerja. Di Indonesia sendiri, tidak terdapat data khusus ibu tunggal yang bekerja, peneliti merujuk pada data perempuan yang menjadi kepala rumah tangga di Indonesia sebagai dasar estimasi populasi. Menurut Irawanto (2024), istilah perempuan kepala rumah tangga merujuk pada peran perempuan sebagai pencari nafkah utama yang mendukung kebutuhan ekonomi keluarga. Data dari Badan pusat Statistik di Indonesia tahun 2022, menunjukkan bahwa perempuan memimpin sekitar 12,72% dari total 70,6 juta rumah tangga di Indonesia atau terdapat sekitar 8.984.000 rumah tangga. Berdasarkan jumlah tersebut, terdapat beberapa keadaan yang dapat membuat perempuan mengambil peran sebagai kepala keluarga, misalnya karena

perceraian (16,07%) atau setara dengan 1,4 juta rumah tangga, dan suami meninggal dunia (70,37%) yang setara dengan 6,2 juta rumah tangga atau terdapat 7.600.000 perempuan kepala keluarga pada populasi. Peneliti kemudian menetapkan ukuran sampel dengan mengacu pada tabel yang disusun oleh Isaac dan Michael (sebagaimana dikutip dalam Sugiyono, 2019). Merujuk pada daftar acuan tersebut, peneliti menentukan tingkat kesalahan atau significance level sebesar 5% dari total populasi. Pada penelitian ini jumlah populasi sebanyak 7.600.000, maka jumlah partisipan penelitian yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 386 ibu tunggal yang bekerja. 20 43 Penelitian ini menerapkan metode non-probability sampling menggunakan pendekatan convenience sampling. Pengertian convenience sampling sendiri menurut Gravetter dan Forzano (2020), merupakan suatu teknik proses pemilihan sampel yang didasarkan pada kemudahan akses partisipan yang bersedia merespons kegiatan penelitian. Adapun ciri-ciri partisipan yang menjadi kriteria dalam studi ini antara lain: a. Ibu tunggal bekerja b. 5 12 Memiliki anak usia 5 - 12 tahun. Rentang usia ini relevan dengan fokus alat ukur Parenting Self-Efficacy Task Indeks yaitu untuk mengevaluasi parenting self-efficacy secara spesifik dalam tugas pengasuhan, khususnya pada orang tua dengan anak usia sekolah dasar (Coleman dan Karraker, 2000). c. Tinggal di dalam satu rumah yang sama dengan anak

3.4 Instrumen Penelitian

Terdapat dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Parental Burnout Assasment (PBA) untuk mengukur tingkat parental burnout dan Self-efficacy Parenting Task Index (SEPTI) guna mengukur parenting self-efficacy.

3.4.1 Deskripsi Instrumen Parental Burnout Assesment (PBA)

Parental Burnout Assesment (PBA) merupakan alat pengukuran yang digunakan untuk melihat tingkat parental burnout yang dikembangkan oleh Roskam et al. (2018) di Belgia. Uji reliabilitas juga dilakukan oleh Roskam et al. (2018) terhadap instrumen Parental Burnout Assessment (PBA), menggunakan 30 internal concistency yang menghasilkan Cronbach's alpha 0,96. Hal

tersebut mengindikasikan bahwa Parental Burnout Assessment (PBA) merupakan alat ukur yang reliabel. Hasil uji reliabilitas PBA pada setiap dimensi juga dilakukan oleh Roskam et al. (2018). Hasil uji menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,93 pada dimensi Exhaustion in One's Parental Role, 0,94 pada dimensi kontras with previous parental self, 0,91 pada dimensi Feeling of being fed up, dan 0,77 pada dimensi emotional distancing. Roskam et al. (2018) sebelumnya juga telah melakukan pengujian validitas menggunakan construct validity dengan jenis convergent validity dan study of internal structure. Hasil uji validitas tersebut menunjukkan bahwa Parental Burnout Assessment (PBA) merupakan alat ukur yang valid. Alat ukur ini sebelumnya disusun dalam bahasa Inggris dan digunakan secara luas dalam penelitian lintas budaya. Proses translasi dilakukan dengan menerjemahkan seluruh item dalam versi asli berbahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti dengan mempertimbangkan padanan istilah yang relevan. Setelah diterjemahkan, hasil translasi dikonsultasikan dengan dosen pembimbing yang berperan sebagai expert judgement untuk memastikan kesesuaian makna dan terminologi. Hasil expert judgement instrumen Parental Burnout Assessment (PBA) dapat dilihat pada lampiran 1. **2 4 7** Selanjutnya, dilakukan uji keterbacaan kepada tiga responden yang sesuai dengan kriteria karakteristik pada penelitian. Terdapat beberapa saran dan masukan yang diberikan oleh ketiga responden, sehingga peneliti perlu menyesuaikan kembali beberapa aitem dengan pengawasan dosen pembimbing selaku expert judgement. Hasil penyesuaian bunyi aitem alat ukur Parental Burnout Assesment (PBA) dapat dilihat pada lampiran 2. Parental Burnout Assesment (PBA) terdiri dari 23 aitem dengan empat dimensi yaitu Exhaustion in One's Parental Role, kontras with previous parental self, Feeling of being fed up, dan emotional distancing. **3 12 31** PBA dalam pengukurannya menggunakan skala likert yang berisi tujuh pilihan jawaban mulai dari angka (0) "Tidak pernah", (1) **2** "Beberapa kali dalam setahun" **3 12 31**, (2)

2 “Sekali dalam sebulan atau kurang 3 12 31 , (3) 2 “Beberapa kali dalam sebulan 3 12 31 , (4) 2 “Sekali dalam seminggu 3 12 31 , (5) 2 “Beberapa kali dalam seminggu 3 12 31 , (6) “Setiap hari”. Aitem alat ukur Parental Burnout Assessment (PBA) akan dihitung dengan menjumlahkan hasil dari setiap skor aitem yang didapatkan. 13 Semakin tinggi skor total yang didapat, menunjukkan tingkat parental burnout yang tinggi begitupun sebaliknya. Adapun contoh bunyi aitem pada Parental Burnout Assessment (PBA) yaitu “Saya merasa benar-benar kelelahan dengan peran saya sebagai orang tua . Peneliti awalnya tidak menemukan versi PBA yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, baik melalui publikasi jurnal maupun sumber lainnya. Namun, setelah uji coba (pilot test) selesai dilakukan peneliti menemukan adanya publikasi oleh Abidin et al. (2024) yang telah mengadaptasi Parental Burnout Assessment (PBA) ke dalam bahasa Indonesia. Meskipun demikian, peneliti memutuskan untuk tetap menggunakan versi hasil translasi mandiri dari versi asli Roskam et al. (2018) karena versi hasil translasi ini telah ditinjau langsung oleh expert judgement serta diuji keterbacaannya langsung pada ibu tunggal bekerja sesuai dengan karakteristik partisipan penelitian ini. Selain itu, versi asli Parental Burnout Assessment (PBA) oleh Roskam et al. (2018) telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian lintas budaya. Penggunaan versi asli juga memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk menyesuaikan konteks linguistik dan budaya tanpa kehilangan makna teoretis dari setiap item. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan versi asli dalam bahasa Inggris dan melakukan proses translasi.

32 Tabel 3.1 Blue Print Alat Ukur Parental Burnout Assessment (PBA) 33 34 35 Dimensi Indikator Nomor Aitem Jumlah Exhaustion in One’s Parental Role (Individu merasa lelah luar biasa terkait peran orang tua, hingga hanya dengan memikirkan tanggung jawab sebagai orang tua sudah membuat mereka merasa mencapai batas kemampuan) Individu merasa kelelahan secara emosional

REPORT #27549933

dalam dalam tanggung jawab sebagai orang tua 1, 4, 9, 10, 21 9
Individu merasa telah mencapai batas kemampuan diri dalam peran
orang tua 3, 8, 15, 23 *Contras with Previous Parental Self*
(Individu merasa bahwa mereka tidak lagi menjadi orang tua yang
baik seperti sebelumnya, kehilangan kebahagiaan dan jati diri saat
berinteraksi dengan anak- anaknya.) Individu merasa adanya perubahan
persepsi terhadap kualitas peran sebagai orang tua 2, 5, 13 6
Individu merasa hilangnya kebahagiaan dalam interaksi dengan anak 17,
18, 19 *Feeling of Being Fed Up* (Individu merasa sudah tidak
mampu lagi Individu merasa muak terhadap tanggung jawab sebagai
orang tua 6, 16 5 36 bertahan dan ingin melepaskan tanggung
jawab sebagai orang tua) Individu merasa kehilangan kemampuan untuk
bertahan dalam peran orang tua 7, 11, 12 *Emotional Distancing*
(individu menjadi kurang terlibat dalam pengasuhan dan hubungan dengan
anak-anak, serta interaksi terbatas pada aspek fungsional atau
instrumental, sementara aspek emosional terabaikan.) Individu merasa
kurang terlibat secara emosional dengan anak 14, 20, 22 3 Total
23 3.4.2 Deskripsi Instrumen Self-Efficacy Parenting Task Indeks
(SEPTI) Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) merupakan alat
pengukuran yang digunakan untuk melihat tingkat parenting self-efficacy
yang dikembangkan oleh Coleman dan Karraker (2000) di Amerika
Serikat. SEPTI terdiri dari 23 aitem dengan lima dimensi yaitu
Disciplines, Achievement, Recreation, Nurturance, dan Health. Coleman
dan Karraker (2000), melakukan pengukuran validitas menggunakan
Construct Validity dan reliabilitas menggunakan internal consistency
yang menghasilkan Cronbach's alpha sebesar 0,91. Selain itu uji
reliabilitas pada masing-masing dimensi menunjukkan nilai sebesar 0,86
pada dimensi Discipline; 0,74 pada dimensi Achievement; 0,82 pada
dimensi Recreation; 0,77 pada dimensi Nurturance; dan 0,73 pada dimensi Health.

41 Hal tersebut menunjukkan bahwa Self-Efficacy Parenting Task Indeks
(SEPTI) merupakan alat ukur yang valid dan reliabel. Alat ukur ini awalnya

disusun dalam bahasa Inggris dan ditujukan untuk mengukur parenting self-efficacy pada orang tua yang memiliki anak usia sekolah dasar. Peneliti tidak menemukan versi resmi atau publikasi terdahulu yang menyajikan terjemahan instrumen Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) dalam bahasa Indonesia, baik dalam jurnal ilmiah nasional maupun repository penelitian. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan versi asli dalam bahasa Inggris milik Coleman dan Karraker (2000), dan melakukan proses translasi mandiri ke dalam bahasa Indonesia yang ditinjau langsung oleh dosen pembimbing selaku expert judgement. Proses translasi dilakukan dengan menerjemahkan seluruh item dalam versi asli berbahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti dengan mempertimbangkan padanan istilah yang relevan. Setelah diterjemahkan, hasil translasi 37 kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing yang berperan sebagai expert judgement untuk memastikan kesesuaian makna dan terminologi. Hasil expert judgement instrumen Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) dapat dilihat pada lampiran 5. **2 4 7** Selanjutnya, dilakukan uji keterbacaan kepada tiga responden yang sesuai dengan kriteria karakteristik pada penelitian. Terdapat beberapa saran dan masukan yang diberikan oleh ketiga responden, sehingga peneliti perlu menyesuaikan kembali beberapa aitem dengan pengawasan dosen pembimbing selaku expert judgement. Hasil penyesuaian bunyi aitem alat ukur Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) dapat dilihat pada lampiran 6. **16** Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) dalam pengukurannya menggunakan skala likert yang berisi enam pilihan jawaban mulai dari angka (1) “Sangat setuju”, (2) “Setuju”, (3) “Agak setuju”, (4) “Agak tidak setuju”, (5) “Tidak setuju”, (6) **5** “Sangat tidak setuju” **16**. Aitem alat ukur SEPTI akan dihitung dengan menjumlahkan hasil dari setiap skor aitem yang didapatkan setelah beberapa aitem di reverse. Semakin tinggi skor total yang didapat, menunjukkan parenting self-efficacy yang tinggi begitupun sebaliknya. Contoh aitem pada alat ukur Self-Efficacy Parenting Task

Indeks (SEPTI) yaitu “Saya adalah orang tua yang baik dalam hal menjaga kesehatan fisik anak saya . 2 Tabel 3.2 merupakan blue print dari alat ukur Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI). 38 28 Tabel 3.2 Blue Print Alat Ukur Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI)

Dimensi Indikator Nomor Aitem Jumlah aitem Favorable Unfavorable

1. Discipline (Individu yakin akan kemampuannya sebagai orang tua dalam menetapkan aturan dan menegakkan disiplin dalam pengasuhan) Individu memiliki keyakinan akan kemampuan dalam disiplin yang cukup baik terhadap anak 2, 4, 8 1, 7 8 Individu mampu menetapkan aturan yang efektif untuk mendisiplinkan anak 3, 6 5 2.

Achievement (Individu percaya akan kemampuannya sebagai orang tua dalam memfasilitasi pencapaian anak di sekolah) Individu yakin terhadap keterlibatannya dalam mendukung pencapaian anak di sekolah. 14 9, 11, 13 7 Individu yakin dapat membantu anak dalam menyelesaikan tugas ataupun masalah di sekolah 12 10, 15 3.

Recreation (Individu yakin akan kemampuannya sebagai orang tua dalam mendukung kebutuhan anak akan rekreasi termasuk bersosialisasi dengan teman sebaya) Individu yakin terhadap kemampuannya menyediakan media bermain dan pengalaman rekreasi untuk anak 22 18, 21 7 Individu yakin akan kemampuannya dalam mendukung kehidupan sosial dan kebutuhan rekreasi anak 17, 19 16, 20 4.

Nurturance (Individu yakin akan kemampuannya sebagai orang tua untuk peka terhadap kebutuhan emosional anak) Individu yakin akan kemampuannya memberikan kasih sayang dan dukungan emosional kepada anak 25 23, 24, 27 7 Individu mampu memprioritaskan kebutuhan emosional anak dibandingkan kebutuhannya sendiri 26 28, 29 5.

Health (Individu percaya akan kemampuannya sebagai orang tua dalam menjaga kesehatan fisik anak) Individu yakin akan kemampuannya memastikan kesehatan fisik anak terjaga dengan baik 31 30, 32, 33 7 Individu mampu merawat anak saat sakit dan memperhatikan tanda-tanda kesehatan anak 35, 36, 34 Total 21 36

3.5 Pengujian Psikometri Pada penelitian ini, guna melihat reliabilitas

dan validitas dari kedua instrumen yang digunakan, yaitu Parental Burnout Assesment (PBA) dan Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) peneliti melaksanakan pengujian psikometri. Reliabilitas diuji menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.19.2 sebagai alat bantu analisis, sementara validitas diukur melalui content validity dengan melibatkan penilaian ahli. Instrumen disebarakan oleh peneliti menggunakan Google Form kepada 40 ibu tunggal bekerja dalam rangka pelaksanaan uji awal. 3.5 4 1 Validitas Alat Ukur Parental Burnout (PBA) Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan content validity untuk memeriksa konsistensi setiap aitem dari pengukuran (Gravetter et al., 2020).

Content validity diperoleh melalui proses expert judgement oleh dosen pembimbing terhadap 23 aitem yang telah diterjemahkan. Berdasarkan hasil expert judgement, seluruh aitem dinyatakan relevan dengan konsep yang diukur, mudah dipahami, dan dianggap mampu mencerminkan konstruk Parenttal burnout. Oleh karena itu, seluruh aitem kemudian dianggap valid secara isi dan layak digunakan dalam tahap pengambilan data. 3.5 2 Reliabilitas Alat Ukur Parental Burnout Assesment (PBA) Pengujian reliabilitas dilakukan dengan metode internal consistency menggunakan cronbach's alpha. Shultz et al. (2020) menyebutkan bahwa nilai koefisien yang perlu didapat adalah minimal 0,7. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengukuran reliabilitas menggunakan bantuan aplikasi JASP 0.19.2, alat ukur Parental Burnout Assesment (PBA) menunjukkan tingkat reliabilitas sebesar 0,978. Hasil Hal tersebut mengindikasikan bahwa Parental Burnout Assesment (PBA) reliabel dalam mengukur parental burnout. 29 30 3.5.3 Analisis Aitem Alat Ukur Parental Burnout Assesment (PBA) Analisis aitem-aitem terhadap alat ukur Parental Burnout Assesment (PBA) dilakukan menggunakan aitem-rest corelation dengan bantuan aplikasi JASP 0.19.2. Peneliti menggunakan standar minimum 0,2 untuk dapat dikatakan sebagai aitem yang memuaskan (Streiner et al., 2015). Hasil analisis aitem pada alat ukur PBA, menunjukkan bahwa rentang nilai aitem-aitem

antara 0,645 hingga 0,911. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa setiap aitem dapat dikatakan baik. 3.5 **4** 4 Validitas Alat Ukur

Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan content validity untuk memeriksa konsistensi setiap aitem dari pengukuran (Gravetter et al., 2020). Content validity diperoleh

melalui proses expert judgement oleh dosen pembimbing terhadap 36 aitem yang telah diterjemahkan. Berdasarkan hasil expert judgement, seluruh aitem dinyatakan relevan dengan konsep yang diukur, mudah dipahami, dan dianggap mampu mencerminkan konstruk parenting self-efficacy. Oleh karena itu, seluruh aitem kemudian dianggap

valid secara isi dan layak digunakan dalam tahap pengambilan data. 3.5 5

Reliabilitas Alat Ukur Self-Efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI)

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan metode internal consistency

menggunakan cronbach's alpha. Shultz et al. (2020), menyebutkan bahwa

nilai koefisien yang perlu didapat adalah minimal 0,7. Pengujian

yang dilakukan pertama kali menunjukkan bahwa Self-efficacy Parenting

Task Indeks (SEPTI) memiliki nilai reliabilitas cronbach's alpha

sebesar 0,966. Meskipun sudah dapat dikatakan reliabel karena nilai

$>0,7$, peneliti masih menemukan dua aitem yang memiliki nilai item-

rest correlation $<0,2$ yang artinya kedua aitem tersebut tidak

memenuhi nilai minimal sebagai aitem yang baik merujuk pada

(Streiner et al., 2015). Peneliti memutuskan untuk menghapus kedua

aitem tersebut, setelah aitem tersebut dihapus Self- efficacy

Parenting Task Indeks (SEPTI) nilai reliabilitas cronbach's alpha

meningkat menjadi sebesar 0,975. Hal tersebut mengindikasikan bahwa

Self-efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) reliabel dalam mengukur

parenting self-efficacy. **49** Hasil uji reliabilitas selengkapannya dapat

dilihat pada lampiran 7 halaman 98. 3.5.6 Analisis Aitem Alat Ukur

Parenting Self-efficacy (SEPTI) Analisis aitem-aitem terhadap alat ukur

Self-efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) dilakukan menggunakan aitem-

rest correlation dengan bantuan aplikasi JASP 0.19.2. Pada analisis

aitem, didapatkan bahwa aitem memiliki nilai dengan rentang -0,704 hingga 0,896. Peneliti kemudian menghapus dua aitem yang memiliki nilai <0,2, yaitu aitem pada dimensi Discipline (aitem 8), dan aitem pada dimensi Recreation (aitem 19). Setelah kedua aitem tersebut dihapus aitem-aitem memiliki nilai item-rest correlation dengan rentang nilai antara 0,223 hingga 0,898. Hasil analisis aitem selengkapnya tertera pada lampiran 6. Merujuk pada hasil analisis tersebut, aitem pada alat ukur Self-efficacy Parenting Task Indeks (SEPTI) dapat dikatakan sebagai aitem yang cukup baik. **2 22** 3.6 Teknik Analisis

Data Penelitian ini menerapkan teknik analisis data dengan uji regresi linear sederhana guna melihat pengaruh parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu tunggal yang bekerja. Analisis ini memungkinkan peneliti besar kontribusi dari variabel dependen terhadap variabel independen (Gravetter & 31 32 Forzano, 2020). **2** Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terdapat empat uji asumsi yang harus terpenuhi menurut Field (2018), yaitu; **37** a. Uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa distribusi residual dalam model mengikuti pola distribusi normal. **18** Pengujian ini umumnya dilakukan dengan menggunakan Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, atau dengan cara visual seperti melalui histogram dan Q-Q Plot. b. Pengujian linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan linier antara variabel independen dan dependen bersifat linear, sehingga sesuai dengan karakteristik model regresi linear. c. Uji independensi error digunakan untuk memverifikasi bahwa residual antar observasi bersifat independen atau tidak saling berkorelasi, guna menghindari bias dalam estimasi parameter. d. Uji Homoskeditas dilakukan untuk mengevaluasi apakah variansi residual konstan di seluruh nilai variabel prediktor, agar uji signifikansi dan confidence interval tetap akurat. Pada saat melakukan uji asumsi, jika terpenuhi peneliti akan menggunakan uji regresi linier sederhana. Sebaliknya, apabila uji asumsi tidak terpenuhi, peneliti akan melakukan uji regresi logistik dengan bantuan aplikasi JASP 0.19.2.

3.7 Prosedur Penelitian Tahapan pelaksanaan penelitian ini dimulai sejak tahap awal hingga pengolahan data dilakukan, yaitu sebagai berikut:

a. Peneliti memulai proses pengambilan data pada bulan Februari hingga Mei 2025 secara offline dengan mendatangi partisipan secara langsung dan online dengan menggunakan kuesioner daring berbasis Google Form. Kuesioner daring tersebut kemudian disebarluaskan melalui media sosial . b. Sesudah seluruh data terkumpul, peneliti memeriksa data yang diperoleh dari responden dan menyaringnya kembali dengan menghapus data yang tidak terisi secara penuh atau tidak memenuhi kriteria inklusi yang sudah ditentukan. c. Peneliti selanjutnya melakukan melakukan penilaian dan pengolahan data berdasarkan hasil dari kuesioner yang terkumpul yang telah terkumpul menggunakan bantuan aplikasi Microsoft Excel. d. Tahap selanjutnya yaitu melakukan analisis data dibantu oleh aplikasi JASP 0.19 **18** 2 untuk mendapatkan hasil uji normalitas, linearitas, independensi error, dan homoskedastisitas. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk memastikan apakah asumsi dalam penelitian telah terpenuhi atau tidak. **47** Apabila seluruh asumsi terpenuhi, maka peneliti melanjutkan dengan analisis regresi linear. Namun, jika asumsi tidak terpenuhi, maka digunakan analisis regresi logistik sebagai alternatif. **9** **24**

33 BAB IV HASIL DAN ANALISIS 4.1 Gambaran Umum Responden

Penelitian Penelitian ini menggunakan responden penelitian dengan kriteria ibu tunggal bekerja dan mempunyai anak dengan rentang usia 5 – 12 tahun.

Adapun data demografis yang diperoleh yaitu usia, tingkat pendidikan, pekerjaan utama, bentuk pekerjaan utama, jumlah jam kerja per-hari, jumlah anak, usia anak, jumlah anggota keluarga dalam satu rumah, alasan menjadi ibu tunggal, serta penghasilan per-bulan. **32** Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran Google Form secara online melalui media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Telegram, dan X. Selain itu, peneliti juga mendatangi responden yang memenuhi kriteria penelitian secara langsung mulai dari Februari hingga Mei 2025. **46** Kemudian, didapatkan sebanyak 417 orang mengisi kuesioner untuk penelitian ini. Namun, peneliti

hanya menggunakan 389 data responden untuk dilakukan pengolahan dan analisis data. Hal tersebut dikarenakan 28 orang diantaranya tidak memenuhi kriteria yang dibutuhkan seperti usia anak tidak berada dalam rentang 5 -12 tahun, kesalahan penulisan usia orang tua, dan atau respon yang memiliki nilai ekstrem. Pada penelitian ini, nilai ekstrem yang ditemukan merupakan bentuk dari extreme response style (ERS), yaitu kecenderungan responden untuk memilih jawaban yang sangat tinggi atau sangat rendah pada skala, tanpa mempertimbangkan isi pernyataan secara objektif (Yulianto, 2020).

4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografis

Pada tabel 4.1 menunjukkan data demografis responden dengan usia pada rentang dewasa awal yaitu 20 – 40 tahun sebanyak 385 responden (99,0%). Sebagian besar subjek dalam 33 34 penelitian memiliki 1 anak dengan total sebanyak 306 responden (78,66%), dengan mayoritas tingkat pendidikan terakhir yaitu Strata 1 (S1) dengan total sebanyak 238 responden (61,18%). Lebih lanjut dapat terlihat juga bahwa sebagian besar responden menjadi ibu tunggal karena bercerai hidup sebanyak 219 responden (56,29%). Selain itu, setengah dari responden merupakan karyawan swasta dengan total sebanyak 195 responden (50,1%), kemudian mayoritas responden memiliki penghasilan perbulan pada kisaran Rp. 5.000.000 – Rp. 9.999.999 sebanyak 201 responden (51,7%). Data demografis lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran 14 di halaman 66 - 68.

Tabel 4.1 Gambaran responden berdasarkan data demografis (N=389)

Variabel	Frekuensi	Persentase
Usia Dewasa Awal (20 – 40 Tahun)	385	99,0%
Dewasa Madya (41 – 53 Tahun)	4	1,0%
Jumlah Anak	1 2 3	78,66% 18,18% 3,16%
Tingkat Pendidikan	SLTP - SLTA Diploma (D1, D2, D3, D4) Strata 1 (S1) Strata 2 (S2) dan Strata 3 (S3)	61,18% 20,82% 18,00%
Alasan Menjadi Ibu Tunggal	Bercerai Hidup Bercerai Mati	56,29% 43,71%
Pekerjaan	Utama Karyawan Swasta PNS Wiraswasta	50,1% 49,9%
Penghasilan Ibu Per-bulan	<Rp. 5.000.000 Rp. 5.000.000 – Rp. 9.999.999 Rp. 10.000.000 – Rp. 14.999.999 Rp. 15.000.000 – Rp. 19.999.999	38 5 47 70 238 34 219 161 7 195

66 128 47 201 104 99,0% 1,0% 78,7% 20,0% 1,3% 12,1% 18,0%
61,2% 8,7% 56,4% 41,4% 2,2% 50,1% 17,0% 32,9% 12,1% 51,7% 26,7%
8,2% ≥Rp. 20.000.000 32 5 1,3% 4.2 Analisis Hasil Statistik Deskriptif
Berikut merupakan hasil gambaran yang diperoleh dari kedua variabel
penelitian yakni parental burnout dan Parenting self- efficacy 4.2.1
Gambaran Parental Burnout Gambaran parental burnout beserta dengan
keempat dimensinya dapat dilihat melalui mean teoritik, mean empirik,
standar deviasi, total skor minimum dan total skor maksimum. Skala
pengukuran Parental Burnout Assesment (PBA) menggunakan skala Likert
dengan rentang respon 0 – 6 (Roskam et al., 2018). Gambaran terseb
ut dapat dilihat pada uraian tabel 4.2. Tabel 4.2 Gambaran
Variabel Parental Burnout Variabel & Dimensi Stand ar Devia si
Mean Teorit ik Mean Empir ik Mi n Ma ks Parental Burnout 33,03
69,0 54,19 10 109 Emotional Exhaustion 13,17 27,0 22,42 3 44
Contrast with previous parental self 8,85 18,0 13,81 29 Feeling of
Being Fed Up 7,70 15,0 11,14 26 Emotional Distancing 4,55 9,0
6,81 15 Tabel 4.2 menyajikan hasil analisis deskriptif dari variabel
parental burnout beserta keempat dimensinya. Secara umum, nilai mean
empirik variabel parental burnout ($M=54,19$) tidak berbeda dengan
mean teoritik ($M=69,0$) karena selisih keduanya tidak lebih besa
r dari standar deviasi ($SD=33,03$). Hal ini menunjukkan bahwa
secara umum responden dalam penelitian ini memiliki tingkat parental
burnout yang cenderung sedang. Hasil analisis mean pada masing-masing
dimensi parental burnout juga menunjukkan tidak adanya perbedaan
antara mean 35 36 empirik dan mean teoritik. Artinya, secara umum
responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat parental burnout
yang berada pada kategori sedang pada masing-masing dimensinya .
4.2.1.1 Kategorisasi Parental Burnout Kategorisasi parental burnout juga
bisa dilihat berdasarkan cut off skor menurut Brianda et al.
(2023). Kategori lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 4.3. Tabel
4.3 Kategorisasi Parental Burnout Kategori Cut off Score frekuensi

(%) Parental Burnout $\geq 86,3$ 140 36,0 Non Parental Burnout $< 86,3$ 249 64,0 Brianda et al. (2023) membagi skor parental burnout (PB) ke dalam dua pendekatan kategorisasi, yaitu most conservative dan less conservative. Pendekatan most conservative membagi skor menjadi dua kategori utama, yaitu parental burnout (PB) untuk individu dengan skor $\geq 86,3$ dan skor $< 86,3$ termasuk kedalam kategori non-parental burnout (Non -PB). Kategori non - PB ini, termasuk individu yang sebenarnya berada pada rentang risiko burnout, yaitu mereka dengan skor antara 52,7 hingga 86,2, serta individu yang tidak parental burnout dengan skor $\leq 52,6$. Pendekatan ini disebut paling konservatif karena hanya individu dengan skor yang sangat tinggi dikategorikan sebagai parental burnout. Tujuannya adalah untuk menghindari kesalahan klasifikasi positif palsu (false positive), yakni individu yang sebenarnya tidak mengalami parental burnout tetapi terdeteksi seolah-olah mengalami. Sementara itu, pendekatan less conservative membagi skor parental burnout PB ($\geq 86,3$), risiko PB (52,7-86,3), dan skor $\leq 52,6$ tidak termasuk kedalam risiko parental burnout maupun parental burnout (PB) sehingga dapat dikatakan tidak parental burnout. Pendekatan ini digunakan untuk mengidentifikasi individu yang belum mengalami parental burnout berat tetapi berada dalam zona risiko, sehingga meminimalkan kesalahan negatif palsu (false negative), yakni individu yang memiliki gejala namun tidak terdeteksi. Pada penelitian ini, digunakan pendekatan most conservative yaitu hanya responden dengan skor $\geq 86,3$ yang dimasukkan ke dalam kategori parental burnout, sedangkan mereka yang berada pada rentang risiko maupun yang tidak parental burnout diklasifikasikan sebagai non-parental burnout. Pendekatan most conservative dipilih karena kategori 'risiko parental burnout' mencakup rentang skor parental burnout (PB) yang luas, sehingga dikhawatirkan mencampurkan individu dengan risiko sedang dan individu dengan tingkat parental burnout yang parah secara bersamaan akan

menghasilkan interpretasi yang kurang tepat . 4.2 2 Gambaran Parenting

Self-Efficacy Gambaran parenting self-efficacy pada penelitian dapat

dilihat dari mean yang diperoleh dari keseluruhan responden. Tabel 4.4

Gambaran Variabel Parenting Self-Efficacy Variabel & Dimensi Stand ar

Deviasi Mean Teoritik Mean Empirik Min Ma ks Parenting

Self-efficacy 30,61 119,0 131,53 70 184 Discipline 6,66 24,5 26,51

11 41 Achievement 7,07 24,5 26,38 12 36 Recreation 6,57 21,0

22,63 8 33 Nurturance 8,08 24,5 27,42 11 42 Health 5,82 24,5

28,57 14 42 Tabel 4.4 menyajikan hasil analisis deskriptif dari

variabel parenting self-efficacy beserta kelima dimensinya, yaitu

discipline, achievement, recreation, nurturance , dan health . Secara

umum, nilai mean empirik variabel parenting self-efficacy (M

=131,53) tidak berbeda dengan mean teoritik (M =119,0) karen

a selisih keduanya tidak lebih besar dari standar deviasi 37 38

(SD= 30,61). Hal ini memperlihatkan bahwa secara umum responden

pada penelitian ini memiliki tingkat parenting self- efficacy yang

cenderung sedang. Hasil analisis mean pada masing-masing dimensi

parenting self-efficacy juga menunjukkan tidak adanya perbedaan antara

mean empirik dan mean teoritik. Artinya, secara umum responden dalam

penelitian ini menunjukkan tingkat parenting self-efficacy yang berada

pada kategori sedang dalam menjalankan peran pengasuhan pada setiap

dimensinya . 4.3 Uji Asumsi Penelitian ini memiliki empat macam uji

asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji independensi eror,

serta uji homoskedastisitas. **35** Apabila terpenuhi maka akan dilakukan

uji regresi sederhana dan apabila tidak terpenuhi maka akan

dilakukan uji regresi logistik. 4.3 **38** 1. Uji Normalitas Peneliti

melakukan pengujian normalitas data guna mengetahui distribusi data

bersifat normal atau tidak. Langkah ini diperlukan untuk menentukan

metode analisis regresi yang sesuai. Distribusi data dikatakan normal

apabila nilai signifikansinya $\geq 0,05$ (Goss-Sampson, 2024). Uji normalita

s dilakukan dengan menggunakan JASP versi 0.19 **42** 2. Hasil uji normalitas

menunjukkan data tidak terdistribusi secara normal ($S = 201, p < 0,001$). Peneliti telah melakukan eliminasi data outlier agar data responden penelitian dapat menjadi normal, namun kedua variabel tetap tidak terdistribusi normal sehingga tidak dapat dilakukan uji regresi sederhana.

4.4 Uji Hipotesis Penelitian ini menggunakan uji regresi logistik karena variabel dependen yang tidak berdistribusi normal.

Goss- Sampson (2024), menyatakan bahwa ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal, maka uji regresi linier tidak dapat diterapkan. **33** Berdasarkan hal tersebut, uji asumsi lain tidak diperlukan lagi sehingga analisis dilakukan menggunakan uji regresi logistik.

4.5 Uji Regresi Logistik

Goss-Sampson (2024) menyatakan bahwa uji regresi logistik bertujuan mengevaluasi pengaruh antara variabel dengan skala data kategorikal atau dikotomik, yang dikelompokkan ke dalam dua tingkat, yaitu tinggi dan rendah. Pada penelitian ini, variabel dependen yaitu parental burnout dikategorikan menjadi dua kelompok menggunakan cut-off score most conservative menurut Brianda et al. (2023), yaitu jika skor $\geq 86,3$ dikategorikan sebagai responden dengan parental burnout (PB), sedangkan skor $< 86,3$ dikategorikan sebagai responden non-parental burnout (non-PB).

Tabel 4.5 Hasil Uji Regresi Logistik Parenting Self-efficacy terhadap Parental Burnout

Parameter	Value
Odds Ratio	0,914
df	265,724
p	0,001
Sensitivity	0,857
Specificity	0,679
H ₁	0,920

Hasil analisis regresi logistik pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa variabel parenting self-efficacy memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap parental burnout. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai odds ratio sebesar 0,914, yang artinya, semakin tinggi parenting self-efficacy maka kecenderungan individu mengalami parental burnout semakin rendah. Model regresi logistik pengaruh parenting self-efficacy terhadap parental burnout secara statistik signifikan, $\chi^2(387) = 265,724, p < 0,001$. Nagelkerke R² sebesar 0,679 menunjukkan bahwa 39,40% sekitar 67,9% variasi dalam parental burnout dapat dijelaskan oleh parenting

self-efficacy dan sisanya yaitu 32,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan klasifikasi dari Gravetter et al. (2021), nilai R^2 tersebut tergolong besar karena melampaui ambang batas 25%, sehingga model dapat dikatakan memiliki daya prediksi yang kuat. Selain itu, model regresi logistik ini memiliki performa klasifikasi yang baik, ditunjukkan oleh nilai sensitivitas sebesar 85,7% dan spesifisitas sebesar 92,0%. Artinya, model ini cukup akurat dalam mengklasifikasikan individu yang mengalami parental burnout dan yang tidak mengalaminya. Lebih lanjut, nilai odds ratio sebesar 0,914 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu skor pada parenting self-efficacy berkaitan dengan penurunan ibu tunggal mengalami parental burnout sebesar 0,914 kali. Secara umum, odds ratio digunakan untuk melihat arah hubungan antara variabel prediktor dan outcome, jika nilai odds ratio kurang dari 1, maka semakin tinggi nilai prediktor, semakin kecil kemungkinan terjadinya outcome tersebut, begitupun sebaliknya (Goss-Sampson, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai odds ratio kurang dari 1 yang berarti bahwa semakin tinggi parenting self-efficacy, maka semakin kecil kemungkinan ibu mengalami parental burnout. Hasil uji regresi logistik ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, parenting self-efficacy berpengaruh negatif secara signifikan terhadap parental burnout pada ibu tunggal yang bekerja, di mana ketika ibu tunggal memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran pengasuhan, hal tersebut mendorong mereka untuk menghadapi tantangan pengasuhan dengan lebih efektif, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kelelahan pengasuhan yang dirasakan.

4.6 Analisis Tambahan

Analisis tambahan dilakukan untuk memperkaya temuan penelitian dengan menguji kontribusi setiap dimensi Parenting Self-Efficacy dan pengaruh faktor demografis terhadap Parental Burnout.

4.6.1. Uji Regresi Logistik Parental Burnout terhadap setiap dimensi Parenting Self-Efficacy

Tabel 4.6 menunjukkan hasil analisis uji regresi logistik dari

setiap dimensi parenting self-efficacy terhadap parental burnout yang menunjukkan hasil signifikan secara model keseluruhan. Model regresi logistik pengaruh setiap dimensi parenting self- efficacy terhadap parental burnout secara statistik signifikan $X^2 (383) = 303,838$, $p < 0,001$. Nilai Nagelkerke R^2 sebesar 0,743 atau sebesar 74,3% menunjukkan bahwa model dapat menjelaskan sekitar 74,3% variasi dalam parental burnout berdasarkan lima dimensi parenting self-efficacy. Tabel 4.6 Hasil uji regresi logistik parental burnout terhadap setiap dimensi parenting self-efficacy Model X 2 df Odds- Ratio Nagelkerke R^2 p H 1 303,838 383 0,743 <0,001 Discipline 1,104 0,028 Achievement 0,885 0,069 Recreation 0,847 0,029 Nurturance 0,839 0,010 Health 1,029 0,562 Hasil uji regresi logistik pada Tabel 4.6 menunjukkan bahwa tiga dari lima dimensi parenting self-efficacy memiliki pengaruh signifikan terhadap parental burnout , yaitu dimensi discipline, recreation, dan nurturance ($p < 0,05$). Dimensi discipline menunjukkan pengaruh yang signifikan positif (Odds Ratio = 1,104; $p = 0,028$), yang berarti semakin tinggi keyakinan ibu dalam mengatur disiplin anak justru berkorelasi dengan meningkatnya kemungkinan mengalami parental burnout . Hal ini dapat terjadi karena penerapan disiplin yang konsisten mungkin membutuhkan energi emosional tambahan, terutama dalam kondisi ibu tunggal bekerja, sehingga berpotensi menambah tekanan pengasuhan. Lebih lanjut, dimensi recreation (Odds Ratio = 0,847; $p = 0,029$) dan nurturance (Odds Ratio = 0,839; $p = 0,010$) memiliki pengaruh negatif yang signifikan, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menciptakan kegiatan menyenangkan dan membangun kehangatan emosional bersama anak, maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami parental burnout . Adapun dua dimensi lainnya, yaitu achievement (Odds Ratio= 0,885; $p = 0,069$) dan health (Odds Ratio= 1,029; $p = 0,562$), tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap parental burnout . Hal ini berarti keyakinan ibu

terhadap kemampuannya dalam memastikan pencapaian maupun pengelolaan aspek kesehatan anak belum cukup kuat secara statistik untuk memprediksi tingkat kelelahan pengasuhan yang mereka alami. 4.6.2. Uji Regresi Logistik Pengaruh Usia, Tingkat Pendidikan, dan Jumlah Anak Terhadap Parental Burnout Tabel 4.7 menyajikan hasil analisis regresi logistik untuk menguji pengaruh faktor demografis, yaitu tingkat pendidikan, usia ibu, dan jumlah anak terhadap parental burnout. Secara keseluruhan, model regresi logistik pengaruh usia, tingkat pendidikan, dan jumlah anak terhadap parental burnout signifikan secara statistik, $\chi^2(384) = 266,071$, $p < 0,001$. Nilai Nagelkerke R^2 sebesar 0,679 menunjukkan bahwa model mampu menjelaskan sekitar 67,9% variansi dalam parental burnout berdasarkan faktor-faktor yang dianalisis. Tabel 4.7 Hasil uji regresi logistik pengaruh usia, tingkat pendidikan, dan jumlah anak terhadap parental burnout Model

Model	X ²	df	Odds-Ratio	Nagelkerke R ²	p
H1 Parenting Self-Efficacy	266,071	384	0,914	0,679	<0,001
H2 Tingkat Pendidikan	0,914	0,777	0,914	0,777	<0,001
H3 Usia Ibu	1,550	0,820	1,550	0,820	<0,001
H4 Jumlah anak	0,994	0,953	0,994	0,953	0,987
H5 Tingkat Penghasilan	0,953	0,896	0,953	0,896	0,987

Berdasarkan Tabel 4.7, dari kelima faktor yang diuji, hanya parenting self-efficacy yang terbukti signifikan secara statistik terhadap parental burnout, dengan $p < 0,001$ dan odds ratio = 0,914. Nilai odds ratio < 1 menunjukkan bahwa peningkatan parenting self-efficacy berhubungan dengan penurunan kemungkinan terjadinya parental burnout. Sementara itu, variabel tingkat pendidikan (odds ratio = 0,777, $p = 0,597$), usia ibu (odds ratio = 1,550, $p = 0,820$), jumlah anak (odds ratio = 0,994, $p = 0,987$) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p > .05$), dan tingkat penghasilan (odds ratio = 0,953, $p = 0,896$). Artinya, keempat faktor demografis tersebut tidak memiliki kontribusi yang signifikan dalam memprediksi terjadinya parental burnout pada kelompok ibu tunggal bekerja dalam penelitian ini. 43 BAB V PENUTUP 5.1 Kesimpulan Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi sejauh mana

pengaruh parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu tunggal yang bekerja. Berdasarkan hasil analisis uji regresi logistik, ditemukan bahwa parenting self- efficacy berpengaruh secara negatif terhadap parental burnout . Artinya, ketika ibu meyakini kemampuannya dalam menjalankan peran sebagai pengasuh secara optimal, hal tersebut dapat mendorong ibu menjalankan peran pengasuhan dengan lebih efektif, sehingga menyebabkan tingkat parental burnout yang dialami menjadi lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi dalam pengasuhan cenderung lebih mampu mengelola stres, menyesuaikan diri dengan tantangan pengasuhan, serta menemukan makna atau kepuasan ketika menjalankan tanggung jawabnya sebagai orang tua. Hasil deskriptif juga menunjukkan bahwa mayoritas ibu tunggal yang bekerja dalam penelitian ini tidak berada pada kategori parental burnout . Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum, para ibu mampu beradaptasi dengan tantangan peran pengasuhan yang mereka hadapi. Secara keseluruhan, dari hasil uji regresi logistik diperoleh temuan bahwa parenting self- efficacy memiliki pengaruh terhadap parental burnout tergolong tinggi. Artinya, keyakinan ibu akan kemampuan dirinya dalam menjalankan fungsi pengasuhan secara efektif merupakan faktor penting dalam menurunkan risiko kelelahan pengasuhan. Namun, jika dilihat lebih rinci berdasarkan dimensinya, tidak semua dimensi parenting self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan. Dimensi recreation dan nurturance terbukti 41 42 berkontribusi negatif secara signifikan terhadap parental burnout , sedangkan dimensi discipline justru memiliki pengaruh positif yang signifikan. Sementara itu, dua dimensi lainnya, yaitu achievement dan health , tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi tertentu dalam parenting self-efficacy lebih berdampak langsung dalam mencegah kelelahan pengasuhan dibandingkan yang lain. 9 14

36 5.2 Diskusi Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu tunggal bekerja. 12

Hasil analisis menunjukkan parenting self-efficacy berpengaruh negatif signifikan terhadap parental burnout. Artinya, ketika ibu memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya dalam mengasuh anak, hal tersebut dapat mendorong ibu menjalankan peran pengasuhan dengan lebih efektif, sehingga tingkat parental burnout yang dialami menjadi lebih rendah begitupun sebaliknya. Keyakinan diri ini memberikan pengaruh terhadap bagaimana ibu menanggapi tantangan bukan sebagai beban yang menguras emosi, tetapi sebagai bagian dari peran yang bisa dikendalikan. Temuan ini mencerminkan bagaimana persepsi atas kompetensi diri dalam pengasuhan dapat menjadi dasar dalam menjaga stabilitas psikologis ibu. Hasil temuan ini selaras dengan teori Bandura sebagaimana dikutip dalam Coleman dan Karraker (2000), yang menyebutkan bahwa self-efficacy memiliki peranan dalam membentuk persepsi individu terhadap tantangan yang mereka hadapi. Keyakinan ibu tunggal terhadap kemampuan diri dalam mengasuh anak membantu mereka menilai situasi secara lebih positif, mengelola stres dengan lebih efektif, dan mempertahankan ketahanan psikologis (AKTU, 2024). Penelitian ini menemukan bahwa ibu tunggal yang bekerja dengan parenting self-efficacy yang tinggi cenderung tidak mengalami parental burnout. Ibu tunggal yang merasa yakin terhadap kemampuannya cenderung tidak mudah merasa gagal, dan tetap konsisten menjalankan tanggung jawab meskipun dihadapkan pada tekanan pekerjaan dan keterbatasan dukungan. Keadaan ini memperlihatkan bahwa parental burnout tidak semata muncul karena beratnya tuntutan, tetapi juga karena persepsi ibu terhadap kapasitas dirinya sendiri. Temuan ini memperkuat hasil-hasil sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Sugiana et al. (2020) dalam penelitiannya yang menyebutkan keyakinan akan kemampuan ibu dalam pengasuhan berdampak pada kompetensi serta kepercayaan diri dalam menyelesaikan permasalahan yang muncul selama proses pengasuhan dan interaksi dengan anak, sehingga membantu mengurangi kelelahan dan mencegah terjadinya parental burnout. Lebih

lanjut, Gavita sebagaimana dikutip dalam Puspita dan Utami (2024), menjelaskan bahwa tingkat parenting self-efficacy tinggi pada ibu berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi negatif, sehingga tekanan stress akan berkurang. Hal tersebut menunjukkan bagaimana parenting self-efficacy dapat berkontribusi dalam mengurangi beban emosional yang dihadapi ibu tunggal, khususnya ketika ibu tunggal harus menjalani dua peran sekaligus, yakni mencari penghasilan dan mengasuh anak tanpa bantuan pasangan. Temuan dalam penelitian ini juga memperlihatkan bahwa parenting self-efficacy tidak hanya memengaruhi cara ibu menyelesaikan permasalahan pengasuhan, tetapi juga membantu meredam dampak emosional yang ditimbulkan oleh tekanan peran pengasuhan. Ibu tunggal yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya menjalankan peran pengasuhan cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan yang tinggi sekalipun. Temuan ini sejalan dengan penelitian, AKTU (2024) yang menemukan bahwa parenting self-efficacy mampu menekan dampak negatif stres pengasuhan terhadap kelelahan dalam pengasuhan. Artinya, semakin tinggi stres pengasuhan yang dirasakan, semakin besar risiko orang tua mengalami burnout, namun hal tersebut dapat dilemahkan jika orang tua memiliki tingkat keyakinan yang tinggi akan kemampuannya dalam menjalankan peran pengasuhan. Temuan ini tidak hanya memperkuat pentingnya parenting self-efficacy secara keseluruhan, tetapi juga mendorong peneliti untuk melihat lebih dalam bagaimana setiap dimensi dari parenting self-efficacy berperan terhadap parental burnout. Analisis uji regresi logistik yang dilakukan pada setiap dimensi parenting self-efficacy menunjukkan bahwa dimensi recreation dan nurturance memiliki pengaruh negatif yang signifikan. Artinya, ketika ibu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam menciptakan aktivitas menyenangkan dan membangun kedekatan emosional dengan anak, maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami burnout. Hasil ini selaras dengan hasil penelitian Saffira (2022), yang menemukan bahwa semakin yakin seorang ibu akan kemampuannya dalam menciptakan



interaksi yang hangat dan aktivitas menyenangkan bersama anak, akan turut menurunkan tingkat parental burnout yang dirasakan. **21** Lebih lanjut, Albanese et al. (2019) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa parenting self-efficacy berperan penting dalam hubungan orang tua dengan anak, perkembangan anak, serta kesehatan mental orang tua. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa kedua dimensi tersebut berkaitan erat dengan aspek afektif dalam pengasuhan, yang jika dijalankan dengan penuh percaya diri dapat menumbuhkan kepuasan emosional dan memperkuat kelekatan ibu-anak, sehingga menurunkan kelelahan psikologis. Sebaliknya, dimensi discipline justru menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap parental burnout. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keyakinan akan kemampuan ibu dalam menerapkan disiplin, semakin besar risiko burnout yang mereka alami. Temuan ini tampaknya bertentangan dengan asumsi bahwa parenting self-efficacy selalu melindungi dari kelelahan pengasuhan. Namun, dalam konteks ibu tunggal bekerja, keyakinan tinggi dalam menegakkan disiplin dapat menciptakan ekspektasi yang besar terhadap kontrol perilaku 45 46 anak. Ketika ekspektasi tersebut tidak sejalan dengan kenyataan, misalnya karena keterbatasan waktu, energi, atau tidak adanya dukungan dari pasangan ibu dapat mengalami tekanan tambahan. Mendukung hal tersebut, AKTU (2024), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dalam kondisi kelelahan pengasuhan tinggi, bahkan keyakinan ibu akan kemampuannya dalam pengasuhan pun bisa menjadi sumber ketegangan jika tidak dibersamai dengan sumber daya yang memadai. Oleh karena itu, dimensi discipline dalam parenting self-efficacy berpotensi membawa dampak positif maupun negatif tergantung pada sumber daya yang tersedia. Adapun dimensi achievement dan health tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap parental burnout. Meskipun kedua dimensi ini mencerminkan aspek penting dalam keberfungsian pengasuhan, kemungkinan besar aspek tersebut tidak menjadi sumber stres utama dalam kehidupan ibu tunggal bekerja. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Dewi

(2016) pada ibu dengan anak usia kanak-kanak madya, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dimensi achievement parenting self-efficacy terhadap kelelahan pengasuhan. Hal ini dapat dijelaskan karena tugas pengasuhan yang berkaitan dengan pencapaian anak, seperti keberhasilan akademik atau keterampilan tertentu, bersifat lebih teknis dan tidak terlalu menuntut keterlibatan emosional yang intens, karena dimensi pencapaian anak dianggap sebagai bagian yang dapat didelegasikan, misalnya melalui guru, sekolah, atau fasilitas les tambahan, sehingga tidak menjadi sumber kelelahan utama (Dewi, 2016). Lebih lanjut, dimensi health dalam parenting self-efficacy juga menunjukkan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap parental burnout pada ibu tunggal bekerja. Tugas-tugas ini cenderung dianggap lebih terstruktur dan dapat diprediksi, sehingga ibu merasa lebih percaya diri dalam melaksanakannya dan tidak mengalami tekanan emosional yang berlebihan. Hasil analisis tambahan yang dilakukan untuk melihat pengaruh faktor demografis juga dilihat untuk memperluas pemahaman mengenai apa saja yang berkontribusi terhadap parental burnout. Namun, hasil menunjukkan bahwa usia ibu, tingkat pendidikan, dan jumlah anak tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kelelahan dalam pengasuhan. Meskipun faktor-faktor demografis tersebut sering dianggap sebagai prediktor penting dalam memahami dinamika kelelahan dalam pengasuhan, hasil penelitian ini justru memperlihatkan arah yang berbeda. Tidak ditemukannya pengaruh yang berarti dari ketiga faktor tersebut mengindikasikan bahwa kelelahan dalam menjalani peran sebagai orang tua tunggal tidak semata-mata ditentukan oleh karakteristik struktural. Artinya, menjadi lebih muda, lebih berpendidikan, atau memiliki lebih sedikit anak tidak secara otomatis menjadikan ibu tunggal lebih tahan atau lebih rentan terhadap parental burnout. Temuan ini mengindikasikan bahwa kelelahan dalam pengasuhan tidak semata-mata ditentukan oleh kondisi demografis ibu, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor internal yang

bersifat psikologis, seperti parenting self-efficacy . Mendukung temuan ini, Roskam dan Mikolajczak (2023), menyebutkan bahwa persepsi subjektif orang tua terhadap kemampuannya dalam menjalani peran pengasuhan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap parental burnout . Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri ibu dalam menjalankan pengasuhan dapat menjadi pelindung utama dari kelelahan, terlepas dari kondisi demografis yang mereka miliki. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa parenting self-efficacy merupakan faktor penting yang secara signifikan berkontribusi dalam melindungi ibu tunggal terhadap 47 48 risiko parental burnout .

Semakin tinggi keyakinan ibu terhadap kemampuannya dalam menjalankan peran pengasuhan, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kelelahan fisik dan emosional akibat tuntutan pengasuhan. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa parenting self-efficacy tidak hanya berperan dalam membentuk perilaku pengasuhan, tetapi juga menjadi sumber daya psikologis yang esensial dalam menghadapi tekanan peran ganda pada ibu tunggal bekerja.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologis

Saran metodologis disampaikan sebagai acuan untuk pengembangan penelitian berikutnya di masa yang akan datang. Berikut adalah sejumlah rekomendasi bagi peneliti selanjutnya yaitu:

- Data dalam penelitian ini tidak terdistribusi normal, yang kemungkinan disebabkan oleh ketidakseimbangan jumlah responden dalam kategori demografis tertentu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengontrol komposisi partisipan sejak awal. Hal ini dapat dilakukan dengan menetapkan target kuota pada setiap kategori demografis penting (misalnya jumlah seimbang berdasarkan kelompok usia ibu atau jenis pekerjaan), atau dengan menggunakan teknik purposive quota sampling , sehingga distribusi data menjadi lebih proporsional.
- Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memperjelas dan merincikan petunjuk pengisian kuesioner, terutama pada bagian identitas demografis. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan contoh pengisian (misalnya

dengan menggunakan font tebal), serta menambahkan validasi otomatis pada kuesioner daring agar responden tidak keliru saat mengisi, dan jumlah data yang terbuang dapat diminimalkan. Selain itu, penting untuk menambahkan klarifikasi pada beberapa item agar tidak menimbulkan multitafsir. Misalnya, pada bagian status ibu tunggal, perlu ditambahkan pertanyaan lanjutan seperti: “Pada usia berapa Anda menjadi ibu tunggal? , atau “Sejak kapan Anda menjalani status ibu tunggal? untuk memastikan status tersebut relevan dengan konteks usia anak.

5.3.2 Saran Praktis Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa parenting self-efficacy berpengaruh negatif signifikan terhadap parental burnout pada ibu tunggal bekerja. Berikut merupakan saran praktis yang dapat disampaikan oleh peneliti: a. Bagi Ibu Tunggal Bagi ibu tunggal yang bekerja, penting untuk memperkuat parenting self-efficacy sebagai salah satu langkah preventif dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah kelelahan dalam pengasuhan. Kepercayaan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan peran sebagai orang tua dapat meningkatkan rasa percaya diri serta membantu ibu mengelola tekanan dalam rutinitas pengasuhan. Penguatan parenting self-efficacy dapat difasilitasi melalui pengalaman positif dalam pengasuhan, dukungan sosial yang konstruktif, serta akses terhadap informasi yang relevan dengan tantangan sebagai ibu tunggal. Upaya seperti bergabung dalam kelompok dukungan sebaya, berbagi pengalaman dengan ibu tunggal lainnya, atau mengakses media edukatif seputar pengasuhan dapat membantu membentuk persepsi yang lebih positif terhadap kapasitas pengasuhan diri sendiri. Melalui proses tersebut, ibu tunggal diharapkan dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri dalam 49 50 pengasuhan sehingga dapat terhindar dari risiko mengalami kelelahan yang berlebih dalam menjalani pengasuhan. b. Bagi Psikolog, Konselor, dan Praktisi Kesehatan Mental Hasil penelitian ini kiranya dapat membantu Psikolog, Konselor, atau praktisi kesehatan mental untuk menjadi dasar dalam mengembangkan program intervensi psikologis yang berfokus pada

REPORT #27549933

peningkatan parenting self- efficacy sebagai faktor yang dapat berkontribusi terhadap penurunan risiko parental burnout . Intervensi dapat dirancang dalam bentuk pelatihan keterampilan pengasuhan, terapi kognitif perilaku, atau konseling berbasis kekuatan diri, yang disesuaikan dengan konteks kerja dan peran ganda yang dijalani oleh ibu tunggal. c. Bagi Pembuat Kebijakan atau Organisasi yang Bergerak di Bidang Kesejahteraan keluarga dan Ketenagakerjaan Temuan penelitian ini kiranya dapat menjadi dasar bagi pembuat kebijakan atau organisasi yang bergerak di bidang kesejahteraan keluarga dan ketenagakerjaan untuk mengembangkan program berupa pelatihan pengasuhan positif, manajemen stres, serta strategi membangun hubungan yang hangat dan menyenangkan dengan anak. Melalui pendekatan tersebut, ibu tunggal diharapkan memperoleh pengalaman positif dalam pengasuhan, memperkuat kepercayaan dirinya, serta merasa lebih mampu menghadapi tantangan peran ganda secara sehat 48



REPORT #27549933

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	1.05% perpus.univpancasila.ac.id https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/FPS220736.pdf	●
INTERNET SOURCE		
2.	0.78% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6104/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
3.	0.69% jurnalunibi.unibi.ac.id http://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/JIPSI/article/download/1281/916/52...	●
INTERNET SOURCE		
4.	0.65% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6310/9/BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
5.	0.45% lib.unnes.ac.id https://lib.unnes.ac.id/42083/1/1511416005.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
6.	0.38% repository.ar-raniry.ac.id https://repository.ar-raniry.ac.id/13277/1/Putri%20Munifa%2C%20150602087%...	●
INTERNET SOURCE		
7.	0.36% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9147/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
8.	0.34% repository.upi.edu http://repository.upi.edu/91176/2/S_PAUD_1901440_Chapter1.pdf	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.33% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38317/1/KHAIRIL%2..	●



REPORT #27549933

INTERNET SOURCE		
10. 0.33%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/76754/1/YUNI%20A...	●
INTERNET SOURCE		
11. 0.32%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9228/10/10.%20Bab%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
12. 0.3%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79039/1/KELVIN%2...	● ●
INTERNET SOURCE		
13. 0.28%	perpus.univpancasila.ac.id https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/FPS220787.pdf	●
INTERNET SOURCE		
14. 0.27%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/78119/1/NABILA%2...	●
INTERNET SOURCE		
15. 0.26%	jurnal.unsil.ac.id https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jpls/article/download/11531/3536	●
INTERNET SOURCE		
16. 0.26%	eprints.umm.ac.id https://eprints.umm.ac.id/15271/1/WIDARWATI%20TESIS%202025%20UMM.pdf	●
INTERNET SOURCE		
17. 0.25%	tebuieng.online https://tebuieng.online/kondisi-keluarga-dengan-orang-tua-yang-mengalami-s...	●
INTERNET SOURCE		
18. 0.25%	eprints.uad.ac.id https://eprints.uad.ac.id/78441/1/statistik.pdf	●
INTERNET SOURCE		
19. 0.24%	lib.unnes.ac.id https://lib.unnes.ac.id/26615/1/4111412055.pdf	●
INTERNET SOURCE		
20. 0.23%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/10764/10/10.%20BAB%20III.pdf	●



REPORT #27549933

INTERNET SOURCE		
21.	0.22% ojs.unud.ac.id https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/75404/43197	●
INTERNET SOURCE		
22.	0.21% journal.uinsgd.ac.id https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1336/947	●
INTERNET SOURCE		
23.	0.21% eprints2.undip.ac.id https://eprints2.undip.ac.id/19606/2/BAB%20I%20%283%29.pdf	●
INTERNET SOURCE		
24.	0.2% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/2433/17/11.%20Bab%204.pdf	●
INTERNET SOURCE		
25.	0.2% repository.unsri.ac.id https://repository.unsri.ac.id/152785/2/RAMA_73201_04041282025020_0322098...	●
INTERNET SOURCE		
26.	0.18% ejournal-polnam.ac.id https://ejournal-polnam.ac.id/index.php/JurnalSimetrik/article/view/615/453	●
INTERNET SOURCE		
27.	0.18% publication.k-pin.org https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/download/482/246	●
INTERNET SOURCE		
28.	0.17% digilib.yarsi.ac.id https://digilib.yarsi.ac.id/8807/5/BAB%20I%20-%20PENDAHULUAN.pdf	●
INTERNET SOURCE		
29.	0.17% repository.unmuhjember.ac.id http://repository.unmuhjember.ac.id/13092/3/c.%20BAB%20I.pdf	●
INTERNET SOURCE		
30.	0.16% lib.unnes.ac.id https://lib.unnes.ac.id/21923/1/1511411101-s.pdf	●
INTERNET SOURCE		
31.	0.16% e-journal.unair.ac.id https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/download/34194/21137/149784	●



REPORT #27549933

INTERNET SOURCE		
32.	0.14% eprints.umm.ac.id https://eprints.umm.ac.id/9075/1/SKRIPSI.pdf.pdf	●
INTERNET SOURCE		
33.	0.14% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/28140/1/%5BRAHASIA%5D%20SKRIPSI%20ILHAM%2...	●
INTERNET SOURCE		
34.	0.13% repository.stei.ac.id http://repository.stei.ac.id/6174/4/BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
35.	0.13% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6185/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
36.	0.13% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79433/1/ERVITA%20..	●
INTERNET SOURCE		
37.	0.12% eskripsi.usm.ac.id https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/B11A/2014/B.131.14.0518/B.131.14.0518-0..	●
INTERNET SOURCE		
38.	0.12% kc.umn.ac.id https://kc.umn.ac.id/22044/8/BAB_III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
39.	0.12% repository.uinsu.ac.id http://repository.uinsu.ac.id/20422/2/BAB_I.pdf	●
INTERNET SOURCE		
40.	0.11% openlibrary.telkomuniversity.ac.id https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/pustaka/files/198042/bab1/makna-pe..	●
INTERNET SOURCE		
41.	0.11% repository.unj.ac.id http://repository.unj.ac.id/27261/1/BAB%20I-V.pdf	●
INTERNET SOURCE		
42.	0.1% journal.univpancasila.ac.id https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/download/4289/3...	●



REPORT #27549933

INTERNET SOURCE		
43.	0.1% www.academia.edu	●
	https://www.academia.edu/104675695/Pengaruh_Kepuasan_Kerja_dan_Stres...	
INTERNET SOURCE		
44.	0.09% repository.metrouniv.ac.id	●
	https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/7122/1/CINDY%20NURUL%20FEBRI...	
INTERNET SOURCE		
45.	0.08% media.neliti.com	●
	https://media.neliti.com/media/publications/178015-ID-hubungan-antara-duku...	
INTERNET SOURCE		
46.	0.08% repository.upi.edu	●
	http://repository.upi.edu/46310/4/S_TM_1405949_Chapter3.pdf	
INTERNET SOURCE		
47.	0.08% journal.unj.ac.id	●
	https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/article/download/35721/17055/121...	
INTERNET SOURCE		
48.	0.07% repository.stikeshangtuah-sby.ac.id	●
	https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/695/1/Sisila%20Kurniawat...	
INTERNET SOURCE		
49.	0.07% repositori.uma.ac.id	●
	https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/9885/1/Nurmala%20S.A%20H..	
INTERNET SOURCE		
50.	0.06% jurnal.itscience.org	●
	https://jurnal.itscience.org/index.php/jebma/article/download/3523/2816/15516	
INTERNET SOURCE		
51.	0.04% 123dok.com	●
	https://123dok.com/document/y4wmg10q-self-compassion-compassion-others...	
INTERNET SOURCE		
52.	0.02% repository.unja.ac.id	●
	https://repository.unja.ac.id/24855/8/BAB%20V.pdf	



REPORT #27549933

● QUOTES

INTERNET SOURCE

1. **0.25%** media.neliti.com

<https://media.neliti.com/media/publications/178015-ID-hubungan-antara-duku...>

INTERNET SOURCE

2. **0.14%** jurnalunibi.unibi.ac.id

<http://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/JIPSI/article/download/1281/916/52...>

INTERNET SOURCE

3. **0.11%** lib.unnes.ac.id

<https://lib.unnes.ac.id/26615/1/4111412055.pdf>

INTERNET SOURCE

4. **0.11%** repository.stikeshangtuh-sby.ac.id

<https://repository.stikeshangtuh-sby.ac.id/id/eprint/695/1/Sisila%20Kurniawat...>

INTERNET SOURCE

5. **0.01%** eprints.umm.ac.id

<https://eprints.umm.ac.id/15271/1/WIDARWATI%20TESIS%202025%20UMM.pdf>

INTERNET SOURCE

6. **0%** digilib.yarsi.ac.id

<https://digilib.yarsi.ac.id/8807/5/BAB%20I%20-%20PENDAHULUAN.pdf>