

# 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).

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 menunjukkan tingkat stres dan kesedihan yang lebih tinggi dalam aktivitas pengasuhan dibandingkan dengan ibu yang mendapatkan bantuan dari pasangan, yaitu suami, dalam mengasuh anak.

Tantangan sebagai ibu tunggal dalam mengasuh anak juga dipengaruhi oleh usia anak, termasuk dalam hal mengasuh anak pada tahap usia kanak-kanak madya. 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 usia kanak-kanak madya atau *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).

Tugas pengasuhan pada tahap usia kanak-kanak madya menjadi semakin kompleks, 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 yang mempunyai anak pada tahap usia kanak-kanak madya, 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 Muliasari 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 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. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian 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 (2000), kemampuan tersebut tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh keyakinan ibu terhadap kapasitas dirinya dalam menjalankan peran sebagai orang tua 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). 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 merupakan suatu keadaan dimana orang tua mulai merasa sangat jenuh, muak dan frustrasi 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 di andalkan 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 dengan tingkat *parenting self-efficacy* yang tinggi diketahui lebih responsif terhadap berbagai kebutuhan anaknya. Berdasarkan hal tersebut, Coleman dan Karraker, (2000) juga mengungkapkan bahwa kemampuan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang adaptif bagi anak-anak terkait dengan tingkat *parenting self-efficacy* yang tinggi. Selain itu, tingginya *parenting self-efficacy* meningkatkan keyakinan ibu dalam menjalankan peran ganda dan berdampak positif terhadap kemampuan mereka merawat anak Amalia dan Zenita (sebagaimana dikutip dalam Muliasari & Amalia, 2024). Sebaliknya, orang tua dengan *parenting self-efficacy* rendah biasanya lebih fokus pada tantangan dalam 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 dampak dukungan sosial *parenting self-efficacy* dalam pengasuhan terhadap *parental burnout* pada ibu yang bekerja. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, menunjukkan adanya pengaruh negatif yang penting antara dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout* 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 pada masa 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.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh negatif *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout* pada ibu tunggal bekerja?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout* pada ibu tunggal bekerja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. 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.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat membantu ibu tunggal untuk memahami pentingnya *parenting self- efficacy* dalam pengasuhan, sehingga mereka dapat merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan sehari-hari secara optimal.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi psikolog, konselor, atau praktisi kesehatan mental dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *parenting self-efficacy* dan mengurangi risiko *parental burnout* pada ibu tunggal yang bekerja.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pembuat kebijakan atau organisasi yang bergerak dalam bidang kesejahteraan keluarga dan ketenagakerjaan, dalam merancang program-program dukungan bagi ibu tunggal yang bekerja.