

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *perceived social support* terhadap *parental burnout* pada ibu dengan anak ADHD. Berdasarkan hasil analisis regresi logistik, diperoleh temuan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat kelelahan pengasuhan. Dengan kata lain, semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dirasakan oleh ibu dari anak ADHD, maka semakin rendah tingkat *kelelahan pengasuhan* yang dialami. Hasil deskriptif pun menunjukkan bahwa mayoritas ibu berada pada kategori *high support* dan hanya 8,31% yang termasuk dalam kategori *parental burnout*, sehingga memperkuat kesimpulan bahwa *perceived social support* berperan dalam menurunkan risiko kelelahan pengasuhan. Dengan demikian, persepsi dukungan sosial yang dirasakan terbukti memiliki pengaruh bermakna terhadap tingginya atau rendahnya kelelahan yang dialami orang tua.

5.2 Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *perceived social support* terhadap *parental burnout* pada ibu dengan anak ADHD. Berdasarkan hasil uji regresi logistik, diketahui bahwa *perceived social support* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *parental burnout*. Artinya, *perceived social support* yang tinggi pada ibu dengan ADHD dapat membuat tingkat *Parental Burnout* rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa adanya persepsi terhadap dukungan sosial dapat membantu meredakan tekanan psikologis yang muncul dari tuntutan berat dalam pengasuhan. Menurut Cohen dan Wills (1985), individu yang merasakan dukungan sosial berpotensi lebih terlindungi dari dampak negatif kelelahan dengan menyediakan bantuan emosional dan instrumental yang relevan.

Hasil dari kategorisasi memperkuat temuan tersebut, di mana mayoritas responden berada pada kategori *perceived social support* tinggi. Dengan kata lain, sebagian besar ibu yang memiliki persepsi dukungan sosial tinggi cenderung tidak mengalami kelelahan pengasuhan. Data ini memperjelas bahwa *perceived social support* berperan sebagai pelindung yang efektif terhadap *parental burnout*, terutama pada ibu dengan anak ADHD yang menghadapi stres pengasuhan

berkepanjangan. Dukungan yang dirasakan dari lingkungan sekitar baik keluarga, teman, maupun orang penting lainnya mampu memberikan rasa nyaman, mengurangi beban psikologis, serta meningkatkan kapasitas ibu dalam mengelola tantangan sehari-hari.

Perceived social support dalam penelitian ini diukur melalui tiga subskala, yaitu dukungan dari keluarga, teman, dan orang penting. Mayoritas ibu dalam penelitian ini melaporkan skor tinggi pada ketiga dimensi tersebut, dengan *family support* menjadi dimensi yang paling dominan. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan anggota keluarga, terutama pasangan, memainkan peran penting dalam membantu ibu menghadapi tekanan pengasuhan. Dukungan dari keluarga cenderung lebih stabil dan dapat diakses secara langsung dalam konteks kehidupan sehari-hari (Zimet et al., 1988). Ketika ibu merasa didukung secara emosional dan praktis oleh keluarga, mereka lebih mampu menjalankan peran pengasuhan tanpa merasa kewalahan.

Parental burnout dalam penelitian ini diukur menggunakan empat dimensi, yakni *exhaustion in one's parental role*, *contrast with previous parental self*, *feelings of being fed up*, dan *emotional distancing* (Roskam et al., 2018). Ibu dengan persepsi dukungan sosial yang tinggi cenderung tidak menunjukkan gejala yang signifikan pada keempat dimensi tersebut. Sebaliknya, pada ibu dengan *perceived social support* rendah, *parental burnout* dapat muncul dalam bentuk kelelahan berkepanjangan, rasa jenuh terhadap peran sebagai ibu, kehilangan makna dalam pengasuhan, serta jarak emosional dengan anak. Data ini memperlihatkan bahwa *perceived social support* tidak hanya menurunkan tingkat *parental burnout* secara umum, tetapi juga melindungi ibu dari risiko terjadinya *parental burnout* di tiap dimensi secara spesifik.

Anak dengan ADHD memiliki karakteristik yang menuntut perhatian dan keterlibatan pengasuhan yang intens, seperti perilaku impulsif, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta gangguan regulasi emosi (American Psychiatric Association, 2022). Situasi ini membuat ibu lebih rentan mengalami kelelahan, terutama ketika pengasuhan dilakukan secara berkelanjutan tanpa dukungan yang memadai. Dalam hal ini, *perceived social support* memberikan ruang psikologis bagi ibu untuk mendapatkan bantuan, baik dalam bentuk dukungan emosional maupun praktis.

Penelitian oleh Dimala et al. (2024) mengemukakan bahwa individu dengan persepsi dukungan sosial yang baik lebih mampu menghadapi tekanan pengasuhan karena merasa didengar, diterima, dan tidak sendirian. Ini menjelaskan bagaimana dukungan sosial dapat secara nyata mengurangi parental burnout.

Parental burnout terjadi ketika tuntutan pengasuhan anak melebihi sumber daya psikologis dan sosial yang dimiliki orang tua. Dalam penelitian ini, *perceived social support* khususnya *family support* berperan penting dalam mengurangi dampak negatif kelelahan pengasuhan. Penelitian Yılmaz dan Göksel (2025) menunjukkan bahwa, *perceived social support* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *parental burnout* yang dialami ibu. Dukungan ini mencakup aspek emosional, finansial, sosial, dan penghargaan yang mampu membuat orang tua merasa tidak sendirian, lebih dihargai, dan memiliki sandaran psikologis dalam menghadapi tantangan pengasuhan (Yılmaz & Göksel, 2025). *Perceived social support* juga dapat meningkatkan persepsi kontrol ibu terhadap situasi yang sulit, memperkuat efikasi diri, serta mencegah perasaan terasing dalam peran keibuannya. Hal ini diperkuat oleh temuan Lin et al. (2023), yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya menurunkan risiko *parental burnout*, tetapi juga meningkatkan kemampuan adaptif dalam menghadapi kondisi pengasuhan yang kompleks. Ketika ibu merasa memiliki sistem dukungan yang kuat baik dari pasangan, keluarga, maupun teman mereka cenderung lebih mampu mengelola tekanan secara efektif (Lin et al., 2023). Kehadiran orang lain untuk berbagi perasaan, mencari solusi, atau sekadar menjadi pendengar, menjadi aspek penting yang dapat meringankan beban psikologis dalam menjalani peran sebagai orang tua (Lin et al., 2023).

Selain *perceived social support*, persepsi terhadap dukungan sosial, temuan analisis tambahan mengindikasikan bahwa latar belakang pendidikan terakhir ibu turut berperan secara signifikan terhadap tingkat *parental burnout*. Ibu yang menempuh pendidikan lebih tinggi umumnya memiliki kemudahan dalam memperoleh informasi serta pendekatan pengasuhan yang lebih adaptif, sehingga mereka lebih siap dalam menghadapi tekanan yang muncul selama mendampingi anak dengan ADHD. Hal ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan turut membentuk cara ibu menghadapi tuntutan pengasuhan yang kompleks. Mengacu

pada penelitian Gannagé et al. (2020), pendidikan memengaruhi *parental burnout* karena tingkat pendidikan yang lebih tinggi memberikan lebih banyak peluang dan sumber daya psikososial yang membantu ibu dalam mengelola tuntutan pengasuhan dengan lebih baik. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh pekerjaan, mencapai kemandirian, dan mewujudkan tujuan pribadinya. Hal ini dapat meningkatkan rasa kompetensi serta kendali atas kehidupan mereka (Gannagé et al., 2020). Hasil ini selaras dengan temuan Ren et al. (2024), yang melaporkan bahwa individu dengan latar pendidikan yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat kelelahan pengasuhan yang lebih tinggi.

Sementara itu, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor demografis seperti usia ibu, pekerjaan utama, pemasukan rumah tangga, status pernikahan, dan bantuan dalam mengurus anak (di luar lingkup keluarga) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *parental burnout*. Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel-variabel tersebut tidak berkontribusi dalam menjelaskan variasi kelelahan pengasuhan pada ibu dengan anak ADHD. Hasil ini sejalan dengan penelitian Vigouroux dan Scola (2018) yang menemukan bahwa usia ibu dan status pernikahan tidak memiliki hubungan signifikan terhadap *parental burnout*, karena usia tidak berkaitan langsung dengan beban psikologis pengasuhan, sementara status pernikahan tidak selalu mencerminkan kualitas dukungan dari pasangan. Selanjutnya, status pekerjaan dan kondisi ekonomi juga tidak berpengaruh signifikan, sebagaimana dikemukakan oleh Yılmaz dan Göksel (2025), karena keduanya tidak secara langsung mencerminkan tingkat kelelahan pengasuhan ataupun ketersediaan dukungan emosional. Begitu pula dengan bantuan dalam mengurus anak (di luar lingkup keluarga) yang bersifat fungsional semata dan belum tentu mampu mengurangi tekanan psikologis dalam pengasuhan secara nyata (Yılmaz & Göksel, 2025). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor demografis tersebut bukanlah prediktor utama dalam munculnya *parental burnout*, terutama jika dibandingkan dengan faktor psikososial seperti stres pengasuhan dan dukungan pasangan.

Hasil penelitian ini mempertegas bahwa *perceived social support* berperan penting dalam menekan *parental burnout*, khususnya pada ibu dengan anak ADHD

yang menghadapi tantangan pengasuhan secara terus-menerus. Ketika ibu merasakan adanya *perceived social support* yang memadai, baik secara emosional maupun praktis, mereka dapat menjalani peran pengasuhan dengan beban psikologis yang lebih ringan. Temuan ini sejalan dengan studi Ardic (2020), Cristiani et al. (2021), dan Abshir et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *perceived social support* dapat mempengaruhi tingkat *parental burnout*. Dengan demikian, keberadaan *perceived social support* ibu menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya mencegah *parental burnout*.

5.3 Saran

Saran metodologis diberikan sebagai panduan untuk memperbaiki dan mengembangkan penelitian di masa depan. Beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya yakni.

5.3.1 Saran Metodologis

Saran metodologis diberikan sebagai panduan untuk memperbaiki dan mengembangkan penelitian di masa depan. Beberapa rekomendasi yang dapat dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya yakni:

1. Saran metodologis ditujukan untuk penelitian selanjutnya, khususnya jika ingin mengkaji variabel serupa yakni *perceived social support* dan *parental burnout*. Penelitian ini menunjukkan bahwa *perceived social support* berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *parental burnout* sebesar 16,4 sedangkan 83,6 sisanya belum terungkap. Maka, peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap *parental burnout* pada ibu dengan anak ADHD. Salah satu variabel yang disarankan adalah resiliensi. Hal ini dikarenakan resiliensi menjadi faktor penting karena ibu dihadapkan pada tantangan pengasuhan yang lebih kompleks dan berkelanjutan dibandingkan ibu pada umumnya. Ibu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola stres, menyesuaikan harapan, serta mempertahankan kesehatan mentalnya meskipun menghadapi perilaku anak yang menuntut perhatian ekstra.
2. Selain itu, pada penelitian ini memiliki tiga karakteristik utama untuk responden yaitu anak dengan ADHD berusia 4 hingga 18 tahun, diagnosis ADHD diberikan oleh profesional, serta ibu tinggal serumah dengan anak.

Namun, pada Google Form kriteria ini hanya disampaikan dalam deskripsi dan tidak dikonfirmasi ulang melalui pertanyaan secara eksplisit. Hal ini dapat berdampak pada validitas data, karena tidak ada jaminan bahwa seluruh responden benar-benar memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menambahkan item pertanyaan verifikasi secara eksplisit di awal kuesioner, seperti: “Apakah anak Anda telah didiagnosis ADHD oleh profesional (psikolog/psikiater)?”, “Berapakah usia anak Anda?”, dan “Apakah Anda tinggal serumah dengan anak?”. Dengan cara ini, peneliti dapat menyaring responden yang sesuai secara lebih akurat, sehingga data yang dikumpulkan lebih reliabel dan sesuai dengan tujuan penelitian.

3. Ketidakterdistribusian normal pada data penelitian ini diduga dipengaruhi oleh ketimpangan jumlah partisipan dalam beberapa kategori demografis tertentu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk merancang komposisi partisipan secara lebih terstruktur sejak awal. Salah satu caranya adalah dengan menetapkan kuota spesifik untuk setiap kategori demografis, misalnya penyetaraan jumlah berdasarkan kelompok usia ibu atau jenis pekerjaan, atau dengan menggunakan pendekatan *purposive quota sampling*, sehingga data yang diperoleh memiliki distribusi yang lebih merata dan representatif.

5.3.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran praktis untuk pihak-pihak yang terkait.

1. Ibu dengan anak ADHD

Ibu disarankan untuk terus mempertahankan dan memperluas jejaring sosial yang dirasakan bermanfaat, seperti dukungan dari pasangan, keluarga, teman, serta komunitas sesama orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Aktivitas seperti berbagi pengalaman, mengikuti forum diskusi, atau bergabung dalam komunitas daring atau luring dapat membantu ibu merasa lebih didukung secara emosional dan mengurangi beban pengasuhan. Dengan mempertahankan dukungan sosial yang sudah tinggi, ibu dapat lebih terlindungi dari risiko *parental burnout*.

2. Anggota keluarga dan teman-teman Ibu dengan anak ADHD

Keluarga dan teman terdekat diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang hangat dan berkelanjutan. Bentuk dukungan dapat berupa menyediakan waktu untuk mendengarkan tanpa menghakimi, menunjukkan empati terhadap perjuangan ibu, serta menghindari komentar yang bersifat menyalahkan atau meremehkan. Memberikan validasi terhadap usaha ibu dalam mengasuh anak dengan ADHD dapat menjadi bentuk dukungan psikososial yang penting dalam menjaga stabilitas emosional ibu.

3. Pemerintah, tenaga profesional, dan komunitas sosial

Pemerintah dan tenaga profesional seperti psikolog, psikiater, dan konselor, serta komunitas sosial disarankan untuk menyediakan wadah-wadah dukungan yang dapat diakses ibu dengan anak ADHD, baik secara daring maupun luring. Fasilitasi kelompok dukungan sebaya atau *support group*, layanan konseling keluarga, serta kegiatan edukatif tentang pengasuhan anak ADHD perlu diperluas dan dikembangkan. Ketersediaan ruang sosial yang aman dan inklusif dapat menjadi faktor penting dalam membantu ibu mempertahankan tingkat *perceived social support* yang tinggi serta mengurangi dampak negatif dari *parental burnout*.