

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan memaparkan bahwa 3,3% atau sekitar 2.197.833 jiwa anak di Indonesia pada usia 5 hingga 19 tahun merupakan ABK atau anak berkebutuhan khusus. Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (sebagaimana dikutip dari Universitas Gajah Mada, 2022) menunjukkan hasil survei bahwa ADHD masuk pada lima besar gangguan mental yang banyak diderita anak usia 5 sampai 19 tahun. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* atau ADHD merupakan salah satu dari sekian gangguan mental yang pada kategori *Neurodevelopmental Disorders* (American Psychiatric Association, 2022). ADHD seringkali dijumpai sebagai gangguan perkembangan yang umum pada anak-anak. ADHD ditandai oleh inatensi (kurangnya perhatian), hiperaktivitas, serta impulsivitas yang bisa mengganggu fungsi sosial, akademik, serta emosional anak (American Psychiatric Association, 2022). Secara global, prevalensinya mencapai 7,2%, dengan gejala yang biasanya muncul sebelum usia 12 tahun (American Psychiatric Association, 2022). Menurut data dari World Population Review (2024), prevalensi ADHD di Indonesia pada tahun 2021 ialah 1.172,11 per100.000 populasi. Penelitian oleh Universitas Gajah Mada (2023) melaporkan jika hampir 15% anak usia sekolah di Indonesia mengalami ADHD, dengan angka yang terus meningkat setiap tahun.

ADHD yang kerap didiagnosa pada usia dini, menuntut keterlibatan besar dari orang tua terutama ibu, yang sering kali menjadi pengasuh utama (Nurjanah et al., 2023). Peran ibu menjadi krusial karena mereka dituntut untuk memberi pengasuhan yang konsisten, menciptakan struktur rutinitas, serta membantu anak mengelola perilaku impulsif (Nurputeri et al., 2024). Ibu dengan anak ADHD sering kali menghadapi tantangan yang jauh lebih besar dibandingkan ibu dengan anak tanpa gangguan. Schroeder dan Kelly (sebagaimana dikutip dalam Riany & Ihsana, 2021) menyebutkan tantangan tersebut meliputi pemilihan terapi yang tepat, konsistensi dalam penerapan strategi pengasuhan, serta menghadapi perilaku impulsif serta hiperaktif anak. Selain itu, tekanan sosial juga menjadi sebuah faktor yang memperburuk kondisi ibu. Mas dan Wolfe (sebagaimana dikutip dalam Nurinawati et al., 2021) menyebutkan jika ibu dengan anak ADHD sering merasa

khawatir perihal masa depan anak mereka, termasuk stigma sosial yang melekat pada kondisi anak. Lorient et al. (2023) juga menyebutkan bahwa anak dengan ADHD sering kali sangat bergantung pada ibunya, meskipun sang ibu rentan mengalami tekanan emosional. Ketika beban pengasuhan terasa berat, ibu dapat merasakan rasa bersalah, malu, putus asa, dan cemas, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidupnya serta menurunkan kualitas asuhan yang diberikan.

Ibu dengan anak ADHD sering kali mengalami tuntutan pengasuhan yang lebih intensif dibandingkan ibu dengan anak tanpa gangguan, karena mereka harus memberikan perhatian ekstra terhadap perilaku impulsif, hiperaktif, dan kesulitan anak dalam mengontrol diri (Noffiyanti, 2024). Penelitian oleh Algorta et al., (2018) memberikan hasil bahwa ibu dengan anak ADHD mengalami tingkat stres dalam menjalankan peran pengasuhan lebih sebesar 68%, bila dibandingkan dengan ibu dari anak-anak normal.. Kondisi ini dapat menyebabkan ibu merasa tidak kompeten dalam menjalankan peran pengasuhan, kehilangan motivasi, serta mengalami stres berkepanjangan yang berpotensi mengarah pada kelelahan emosional yang mendalam (Syanti & Handadari, 2016). Selain itu, ibu dengan anak ADHD juga cenderung mengalami isolasi sosial akibat kurangnya pemahaman dari lingkungan sekitar dan stigma terhadap kondisi anak mereka, yang semakin memperparah tingkat stres dan kelelahan yang dirasakan.

Roskam et al. (2021) menyebutkan pada studinya di 42 negara bahwa, 5% ibu secara global mengalami *parental burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Fazny (2021) di Indonesia dari 99 ibu yang menjadi responden mengalami *parental burnout* dengan tingkat yang berbeda-beda. *Parental burnout* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan ibu, tetapi juga memengaruhi interaksi ibu dan anak secara keseluruhan. Ibu yang mengalami *parental burnout* cenderung menunjukkan respons emosional yang lebih negatif terhadap anak, seperti meningkatnya kecenderungan untuk bersikap kasar, kurangnya kedekatan emosional, serta lebih sering mengalami konflik dalam pengasuhan (Syanti & Handadari, 2016). Pada beberapa kasus, ibu yang mengalami *parental burnout* berat bahkan merasa ingin menjauh dari anaknya karena beban pengasuhan yang terlalu tinggi (Noffiyanti, 2024). Faktor-faktor seperti kurangnya dukungan sosial, tekanan finansial dalam

memenuhi kebutuhan terapi anak, serta ekspektasi sosial yang tinggi terhadap peran ibu turut memperburuk kondisi *parental burnout*.

Tantangan yang terus-menerus dihadapi orang tua bisa berujung kepada *parental burnout*. *Parental burnout* merupakan kelelahan ekstrem dalam peran sebagai orang tua, yang membuat seseorang merasa emosionalnya menjauh dari anak dan meragukan kemampuannya sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2019). Kondisi ini sering kali muncul pada orang tua yang menghadapi tantangan berat dalam memenuhi kebutuhan anaknya, terutama ketika anak mempunyai gangguan perkembangan seperti ADHD. *Burnout* pada ibu dengan anak ADHD mempunyai risiko yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan anak tanpa gangguan (Arafah & Lamlon, 2020). Kondisi ini bisa menyebabkan penurunan motivasi, kesulitan mengatur emosi, serta perasaan tidak kompeten menjadi orang tua (Angeline & Rathnasabapathy, 2023). Stigma sosial yang melekat pada anak ADHD sering kali memperburuk kondisi ibu, membuat mereka merasa bersalah serta tidak cukup baik dalam menjalankan perannya (Craig et al., 2020). Jika *burnout* tidak ditangani dengan baik, dampaknya tidak hanya dirasakan oleh ibu tetapi juga memengaruhi perkembangan anak secara keseluruhan (Pascoe, 2024).

Roskam et al., (2018) menyebutkan tantangan yang dihadapi oleh para ibu dilihat melalui empat dimensi yaitu *exhaustion in one's parental role, contrast with previous parental self, feelings of being fed up with one's parental role*, dan *emotional distancing*. Dimensi pertama yaitu *exhaustion in one's parental role*, merujuk pada keadaan di mana orang tua mengalami kelelahan secara fisik maupun psikis setiap kali menjalankan tugas sebagai pengasuh, bahkan hanya membayangkan tanggung jawab sebagai orang tua saja sudah cukup untuk membuat mereka merasa terbebani (Mikolajczak & Roskam, 2018). Dimensi kedua *contrast with previous parental self*, yang menggambarkan perasaan orang tua yang menyadari adanya perubahan negatif dalam diri mereka sebagai orang tua jika dibandingkan dengan masa sebelumnya. Ibu merasa bukan lagi sosok ayah atau ibu yang dulu merasa malu, kehilangan arah, dan tidak lagi bangga terhadap diri sendiri dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Roskam et al., 2018). Dimensi ketiga, *feelings of being fed up* menggambarkan kondisi di mana orang tua merasa sangat jenuh, muak, dan tidak tahan lagi menjalani peran sebagai ayah atau ibu. Dimensi

ini mencerminkan puncak kejenuhan emosional dan penolakan terhadap peran sebagai orang tua, bukan karena tidak mencintai anak, tetapi karena kelelahan kronis yang tak tertahankan (Mikolajczak & Roskam, 2018). Dimensi keempat yaitu *emotional distancing*, dimana orang tua mulai menjauh secara emosional dari anak-anaknya, sehingga hubungan yang terjalin menjadi dingin dan terbatas hanya pada pemenuhan kebutuhan pokok atau tugas-tugas rutin (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Wawancara dilakukan terhadap tiga ibu yang memiliki anak dengan ADHD untuk menggali bagaimana pengalaman mereka berdinamika dengan dimensi *parental burnout*. Ibu LM (45 tahun) menggambarkan pengalamannya dalam menjalani peran sebagai ibu dengan anak ADHD sebagai sesuatu yang sangat melelahkan secara emosional. Ia merasakan bahwa energinya terkuras setiap hari akibat harus terus-menerus mengawasi dan mengatur perilaku anaknya. Kondisi ini membuatnya merasa seolah berada di ambang batas kesabaran. Selain itu, Ibu LM juga menyatakan bahwa ia mulai merasa muak dengan perannya sebagai pengasuh. Ia menceritakan kehilangan kenikmatan dalam kebersamaan dengan anak, karena hari-harinya diisi dengan konflik dan tekanan. Ibu LM merasa bahwa menjadi orang tua tidak lagi menghadirkan kegembiraan seperti dulu. Ibu LM merasa hal ini semakin diperparah dengan suami yang tidak memberikan bantuan sedikit pun. Meskipun ia menyayangi anaknya, kelelahan dan tekanan membuatnya sulit menikmati momen bersama. Ia sering merasa bersalah atas perasaan tersebut, namun tidak bisa memungkirinya. Ibu LM juga menyadari bahwa *burnout* yang dialaminya berdampak pada emosinya sehari-hari. Hasil wawancara ini memperlihatkan bahwa Ibu LM memberi gambaran *parental burnout* pada dimensi *exhaustion in one's parental role* dan *feelings of being fed up with one's parental role*.

Berbeda dengan Ibu LM, Ibu EL (40 tahun) lebih merasakan perubahan yang signifikan dalam dirinya sejak menjadi orang tua dari anak ADHD. Ia menceritakan bahwa dulu ia adalah sosok ibu yang sabar dan tenang, namun sekarang ia merasa mudah marah dan frustrasi. Hal ini mulai terjadi saat ia harus ditinggalkan suaminya, dan kehilangan sosok yang selalu membantunya. Perubahan ini membuatnya merasa kehilangan identitas sebagai seorang ibu yang

penyayang. Ia juga mengalami kejenuhan dalam menjalankan peran pengasuhan, terutama karena tekanan yang terus-menerus diberikan oleh tingkah anaknya. Menurutnya, peran menjadi orang tua yang penuh tantangan ini membuatnya kehilangan antusiasme dan kebahagiaan. Ia merasa bahwa setiap hari adalah perjuangan yang menguras tenaga dan emosi. Bahkan momen-momen kecil yang seharusnya menyenangkan terasa hambar baginya. Ibu EL merasa perlu waktu untuk dirinya sendiri agar dapat kembali memulihkan diri. Hasil wawancara ini memperlihatkan bahwa Ibu EL memberi gambaran *parental burnout* pada dimensi *contrast with previous parental self* dan *feelings of being fed up with one's parental role*.

Sementara itu, Ibu TR (35 tahun) tidak merasa mengalami *burnout* secara menyeluruh, namun ia mengaku sempat mengalami jarak emosional dengan anaknya setelah mengetahui diagnosis ADHD. Ia merasa bahwa hubungan emosionalnya dengan anak menjadi lebih renggang, meskipun secara fisik ia tetap hadir dan menjalankan peran sebagai ibu. Ini juga diperparah dengan mertua yang kerap menyalahkannya atas diagnosis yang dimiliki anaknya. Ibu TR menjelaskan bahwa ia mulai berinteraksi dengan anaknya hanya pada hal-hal wajib saja, seperti memberi makan, mengantar terapi, dan membantu belajar. Kedekatan yang dulu ia rasakan perlahan memudar dan tergantikan oleh rasa bingung dan lelah. Ia merasa tidak sepenuhnya hadir secara emosional dalam kehidupan anaknya, meski berusaha untuk tetap terlibat. Perasaan ini membuatnya cemas karena menyadari bahwa hubungan mereka menjadi lebih kaku. Ibu TR mengakui bahwa kondisi ini bukan karena ia tidak peduli, tetapi karena rasa takut dan tidak tahu harus berbuat apa. Ia berusaha memahami situasi anaknya, namun merasa kewalahan dalam prosesnya. Saat ini, ia mulai mencari cara agar dapat membangun kembali kedekatan emosional tersebut. Ia menyadari bahwa keterlibatan emosional sangat penting dalam tumbuh kembang anak, dan berharap bisa memperbaiki kualitas hubungan mereka ke depannya. Hasil wawancara ini memperlihatkan bahwa Ibu EL memberi gambaran *parental burnout* pada dimensi *emotional distancing*.

Gambaran *parental burnout* yang diberikan oleh ketiga ibu, diperparah oleh satu hal yaitu tidak adanya dukungan dari pasangan atau keluarga. Hal ini selaras dengan penelitian Polat dan Karakas (2019) dimana tingkat persepsidukungan

sosial memiliki pengaruh negatif dengan *burnout*. Dukungan sosial dalam bentuk *perceived social support* ialah sebuah faktor yang bisa membantu ibu mengatasi tantangan serta *burnout* dalam pengasuhan anak dengan ADHD. Dukungan sosial merujuk pada persepsi individu pada keberadaan dukungan dari keluarga, teman, serta orang penting lainnya (Zimet et al., 1988). Penelitian Pascoe (2024) menyatakan jika dukungan sosial bisa berfungsi menjadi pelindung pada stres serta *burnout* pada ibu. Studi Lin et al. (2022) menemukan jika semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dirasakan ibu, maka semakin rendah tingkat *parental burnout* yang dialami. Namun, dalam budaya Indonesia, dukungan sosial sering kali terbatas karena norma yang menempatkan tanggung jawab pengasuhan sepenuhnya pada ibu (Nurjanah et al., 2023). Kondisi ini memperlihatkan perlunya penguatan sistem dukungan sosial untuk ibu dengan anak ADHD agar mereka bisa lebih baik menghadapi tekanan yang ada.

Meskipun tidak selalu berupa bantuan langsung, dukungan sosial yang dirasakan ibu bisa memberi dampak positif yang signifikan. Dukungan dari pasangan, teman, maupun komunitas bisa membantu ibu merasa lebih diterima serta dihargai (Pascoe, 2024). Kehadiran pasangan menjadi pendengar yang baik, misalnya, bisa memberi rasa aman bagi ibu. Namun, dukungan dari keluarga besar sering kali minim, serta stigma pada kondisi anak ADHD masih menjadi hambatan utama (Nurinawati et al., 2021). Beberapa ibu merasa lebih terbantu ketika berbagi dengan sesama ibu yang mempunyai pengalaman serupa, karena mereka merasa lebih dipahami. Hal ini memperlihatkan pentingnya membangun sistem dukungan yang spesifik serta relevan untuk memenuhi kebutuhan ibu dengan anak ADHD.

Penelitian sebelumnya telah memperlihatkan hubungan antara *perceived social support* serta *parental burnout*. Studi oleh Ardic (2020) di Turki menemukan jika *perceived social support* mempunyai hubungan negatif dengan tingkat *parental burnout* pada orang tua anak dengan gangguan spektrum autisme. Penelitian serupa oleh Cristiani et al. (2021) di Indonesia menunjukkan bahwa kurangnya *perceived social support* menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *parental burnout* pada orang tua anak tunagrahita. Namun, sebagian besar penelitian berikut masih berfokus pada orang tua secara umum maupun pada anak dengan gangguan selain ADHD. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara

spesifik pengaruh *perceived social support* pada *parental burnout* pada ibu dengan anak ADHD.

Fokus penelitian pada ibu dengan anak ADHD sangat relevan karena ibu sering kali memikul beban pengasuhan yang lebih besar dibandingkan ayah. Maka dari latar belakang di atas, penelitian berikut mengajukan judul “Pengaruh *Perceived Social Support* pada *Parental Burnout* pada Ibu dengan Anak ADHD.”

1.2 Rumusan Masalah

Penelitian berikut merumuskan masalah, yakni “Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *parental burnout* pada ibu dengan anak ADHD?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian berikut bertujuan untuk mengetahui pengaruh *perceived social support* pada *parental burnout* pada ibu dengan anak ADHD.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam studi mengenai *parental burnout* dan *perceived social support*, serta memberikan sumbangan yang berarti bagi kemajuan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi klinis dan sosial dalam konteks keluarga.

1.4.2 Manfaat Praktis

Terdapat dua manfaat praktis yang bisa diambil melalui penelitian berikut, ialah:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada Ibu dengan anak ADHD mengenai pentingnya lingkungan dengan dukungan sosial guna mengurangi resiko *parental burnout*.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi ladang informasi yang dapat dimanfaatkan bagi para praktisi maupun orang-orang yang berada di sekitar ibu dengan anak ADHD atau Anak Berkebutuhan Khusus (ABK), guna meningkatkan dukungan sosial agar dapat mengurangi resiko *parental burnout*.