

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Parental Burnout*

#### 2.1.1 Definisi *Parental Burnout*

Roskam et al. (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al., 2019) menyatakan “*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*” (Roskam et al. sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al., 2019, p. 1). Roskam et al. (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al., 2019) mendefinisikan *parental burnout* menjadi kelelahan ekstrem dalam peran sebagai orang tua, yang membuat seseorang merasa emosionalnya menjauh dari anak dan meragukan kemampuannya sebagai orang tua. Procaccini & Kiefaber (1983) menyatakan “*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 autonomy*” (Procaccini & Kiefaber, 1983, p. 43). Menurut Procaccini dan Kiefaber (1983) *parent burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional, dan spiritual akibat stres berkepanjangan, kurangnya rasa berkembang dan mandiri, serta tekanan terus-menerus untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Hubert dan Aujoulat (2018) menyatakan “*situations where exhaustion occurs as a result of being physically and emotionally overwhelmed by one’s parental role*” (Hubert & Aujoulat, 2018, p. 1). Hubert dan Aujoulat (2018) mendefinisikan *parental burnout* yaitu kondisi di mana kelelahan terjadi akibat merasa kewalahan secara Penelitian ini menggunakan definisi dari Roskam et al. (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al., 2019) karena definisi yang diberikan secara khusus menekankan dimensi psikologis, terutama pada aspek kelelahan emosional yang relevan dengan fokus penelitian ini. Kedua definisi lainnya lebih menyoroti kelelahan fisik, emosional, dan spiritual secara umum tanpa menggambarkan secara rinci dinamika psikologis dalam *parental burnout*. Definisi yang dikemukakan oleh Roskam et al. (2018) pun kerap digunakan pada banyak penelitian. Roskam et al. (2018) sudah dikutip sebanyak 616 kali pada Google Scholar. Salah satu penelitian yang memakai definisi Roskam et al. (2018) ialah Abshir et al. (2023) yang meneliti

hubungan *parental burnout* dengan *perceived social support*, kesehatan mental, serta faktor sosio demografis.

### 2.1.2 Dimensi Parental Burnout

*Parental Burnout* mempunyai empat dimensi, yakni:

a. *Exhaustion in One's Parental Role*

Dimensi ini menggambarkan perasaan orang tua yang terkuras secara emosional dalam perannya dalam menjadi orang tua, sehingga membuat orang tua merasa berada di batas kesabaran (Mikolajczak & Roskam, 2018).

b. *Contrast with Previous Parental Self*

Dimensi ini menggambarkan perasaan orang tua yang merasakan perubahan dalam menjalani peran orang tua yang signifikan antara kondisi saat ini dengan sebelumnya (Roskam et al., 2018).

c. *Feelings of Being Fed Up*

Dimensi ini menggambarkan perasaan orang tua yang muak pada peran pengasuhan. Orang tua mulai kehilangan kesenangan dan kepuasan dalam menikmati waktu bersama anak-anak (Mikolajczak & Roskam, 2018).

d. *Emotional Distancing*

Dimensi ini menggambarkan orang tua yang kelelahan mulai kurang terlibat dalam kehidupan dan hubungan dengan anaknya. Orang tua berinteraksi dengan sang anak hanya pada aspek fungsional / instrumental (Mikolajczak & Roskam, 2018).

### 2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Parental Burnout

Terdapat 13 faktor yang bisa memengaruhi *Parental Burnout*, yakni:

a. *Gender*

Penelitian yang dilaksanakan oleh Roskam et al. (2018) menunjukkan jika ditemukan perbedaan pada *parental burnout* dari segi *gender*. Roskam et al. (2018) menjelaskan jika ibu mempunyai tingkat persentase *burnout* lebih tinggi dibandingkan ayah. Temuan ini sejalan dengan Lin et al. (2023) yang menjelaskan jika adanya perbedaan pada variabel jenis kelamin yang menunjukkan jika perempuan cenderung lebih rentan mengalami *parental burnout* dibandingkan laki-laki.

b. *Usia*

Usia dari orang tua menjadi sebuah faktor yang memengaruhi *parental burnout*. Roskam dan Mikolajczak (2022) menyebutkan jika orang tua dengan rentang usia 30 hingga 39 mempunyai kerentanan lebih tinggi dalam mengalami *parental burnout*. Roskam dan Mikolajczak (2022) menjelaskan jika rentang usia tersebut ialah kondisi dimana biasanya orang tua masih bekerja, serta untuk menyeimbangkan antara pekerjaan serta tanggung jawab rumah tangga memunculkan kerentanan pada *parental burnout*.

c. Jumlah Anak

Mikolajczak et al. (2019) menyebutkan jika semakin banyak mempunyai anak, semakin tinggi pula resiko mengalami *parental burnout*. Hal ini sejalan oleh penelitian Abidin et al. (2024) yang menjelaskan jika jumlah anak akan memengaruhi tinggi rendahnya *parental burnout*.

d. Pekerjaan

Penelitian yang dilaksanakan oleh Abidin et al. (2024) dengan merujuk pada definisi *parental burnout* dari Roskam et al. (sebagaimana dikutip oleh Mikolajczak et al., 2019, p. 1) menunjukkan bahwa status pekerjaan memiliki korelasi yang negatif pada tingkat *parental burnout*. Artinya, Stabilitas dalam pekerjaan dapat berkontribusi pada rendahnya tingkat kelelahan dalam peran sebagai orang tua.

e. Status Ekonomi

Persepsi pada kondisi ekonomi, yang mencakup kesejahteraan finansial, turut mempengaruhi risiko *parental burnout*. Orang tua dengan keadaan ekonomi yang lebih baik cenderung mempunyai risiko yang lebih rendah pada *burnout* (Abidin et al., 2024).

f. Kondisi Psikologis Anak

Roskam dan Mikolajczak (2022) menyebutkan jika mempunyai anak dengan kebutuhan khusus, terutama jika hanya satu maupun lebih dari dua anak, berhubungan erat dengan peningkatan risiko *parental burnout*.

g. *Perceived Social Support*

Ardic (2020) menyebutkan dalam penelitiannya jika *perceived social support* mempunyai pengaruh pada *parental burnout*. Pada penelitiannya dijelaskan walaupun mempunyai pengaruh yang lemah, *perceived social*

*support* yang tinggi bisa merendahkan tingkat *parental burnout*. Penelitian yang dilaksanakan oleh Lin et al. (2023) juga menyebutkan semakin orang tua merasa memperoleh *perceived social support* baik dari keluarga, teman, maupun pasangan risiko orang tua mengalami *burnout* menurun.

h. Resiliensi

Orang tua dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung mempunyai risiko yang lebih rendah pada *parental burnout*. Penelitian oleh Sorkkila dan Aunola (2022) memperlihatkan jika resiliensi memainkan peran penting dalam mengurangi dampak *parental burnout*.

i. *Parenting Perfectionism*

Ibu yang mempunyai sifat perfeksionis dalam pengasuhan, dengan standar pribadi yang tinggi serta kecenderungan kritis pada diri sendiri, berisiko lebih tinggi mengalami *burnout*. Penelitian Afifah et al. (2022) mengungkapkan jika perfeksionisme dalam peran orang tua bisa menjadi faktor penyebab *parental burnout*.

j. *Parenting Self Efficacy*

Orang tua yang merasa tidak kompeten maupun tidak percaya diri dalam menjalankan peran pengasuhan cenderung menghadapi risiko *burnout* yang lebih tinggi. Penelitian oleh Muliasari dan Amalia (2024) juga memperlihatkan jika tingkat *self-efficacy* yang rendah dalam pengasuhan bisa meningkatkan kemungkinan *parental burnout*.

k. *Work-Family Conflict*

Zulkarnain et al. (2015) menemukan bahwa konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga memiliki keterkaitan positif yang signifikan dengan kejadian *parental burnout*. Temuan ini sejalan dengan Mikolajczak et al. (2022) serta Wang et al. (2024), bahwa semakin besar tingkat konflik antara peran kerja dan keluarga yang dirasakan seseorang, maka semakin tinggi pula risiko individu tersebut mengalami kelelahan dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

l. *Trait Emotional Intelligence*

Paula et al. (2021) pada studi literaturnya menunjukkan bahwa *emotional intelligence* merupakan salah satu *protection factors* dari *parental burnout*. Hal

ini menunjukkan bahwa tingkat *emotional intelligence* yang rendah akan meningkatkan resiko terjadinya *parental burnout* lebih tinggi.

m. *Co-parenting*

Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Zhang dan Zhang (2024) terdapat hubungan negatif antara *co-parenting* dengan *parental burnout*. Artinya, ketika pembagian peran pengasuhan anak tidak dibebankan ke salah satu pihak maka risiko *parental burnout* lebih kecil.

## **2.2 Perceived Social Support**

### **2.2.1 Definisi Perceived Social Support**

*Perceived Social Support* sendiri telah mempunyai beberapa definisi yang dikemukakan oleh berbagai peneliti. Zimet et al. (1988) menyatakan “*perceptions of social support adequacy from three specific sources: family, friends, and significant other*” (Zimet et al., 1988, p. 2). Zimet et al. (1988) menyebutkan bahwa *perceived social support* merujuk pada persepsi kecukupan individu memperoleh dukungan sosial dari tiga sumber ialah keluarga, teman, serta orang penting lainnya. Sarason et al. (1991) menyatakan “*the perception that social support would be available should an individual wish to access it*” (Sarason et al., 1991, p. 273). Sarason et al. (1991) mengungkapkan definisi *perceived social support* merupakan sebuah persepsi akan adanya dukungan sosial yang tersedia saat individu membutuhkannya. Procidano dan Heller (1983) menyatakan “*the extent to which an individual believes that his/her needs for support, information, and feedback are fulfilled*” (Procidano & Heller, 1983, p. 2). Definisi *perceived social support* oleh Procidano dan Heller (1983) mengungkapkan definisi *perceived social support* yaitu sejauh mana individu percaya dukungan, informasi, serta umpan balik yang dibutuhkan akan ada.

Berdasarkan definisi yang diungkapkan oleh beberapa tokoh tersebut, definisi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan definisi Zimet et al. (1988). Penggunaan definisi oleh Zimet et al. (1988) dikarenakan definisi yang dikemukakan menjelaskan sumber dukungan yang sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari yaitu keluarga, teman, serta *significant other*. Hal ini dapat membantu mengidentifikasi sumber dukungan dan juga kontribusinya pada kondisi seseorang. Selain itu, banyaknya penelitian yang telah dilaksanakan dengan

memakai definisi Zimet et al. (1988) menjadi acuan penelitiannya. Definisi yang dikemukakan oleh Zimet et al. (1988) sudah dikutip sebanyak 17.394 kali pada Google Scholar. Salah satu penelitian yang memakai definisi Zimet et al. (1988) menjadi acuan ialah Bi et al. (2022) yang membahas mengenai pengaruh *perceived social support* pada Ibu dengan *Autism Spectrum Disorder*.

### 2.2.2 Dimensi Perceived Social Support

Zimet et al. (1988) mengungkapkan jika ditemukan tiga dimensi yang akan mengukur *social support*, yakni:

#### a. *Family Support*

Mengukur sejauh mana individu merasakan adanya persepsi dukungan sosial yang berasal dari anggota keluarganya.

#### b. *Friend Support*

Mengukur persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diberikan oleh teman-teman dekat yang memiliki peran penting dalam kehidupannya.

#### c. *Significant others Support*

Mengukur persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterima dari sosok yang dianggap sangat berarti, namun bukan berasal dari lingkungan keluarga maupun pertemanan.

### 2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Perceived Social Support

Menurut Zimet et al. (1988) ditemukan dua faktor yang memengaruhi *Perceived Social Support*, yakni:

#### a. *Source of Perceived Social Support*

Sumber persepsi dukungan sosial yang diterima dari seseorang bisa memengaruhi persepsi yang dimiliki individu perihal ada maupun tidaknya serta besar maupun kecilnya dukungan yang akan mereka terima. Sumber dukungan terdiri dari tiga hal ialah keluarga, teman, serta *significant others*, sumber dukungan dari keluarga serta teman berperan paling besar dibandingkan ketiganya.

#### b. Jenis Kelamin

Wanita cenderung lebih sering memperoleh serta memberi dukungan sosial pada orang-orang terdekatnya. Hal tersebut dikarenakan jika wanita

cenderung mengutarakan apa yang dirasakan sehingga lebih mudah untuk memperoleh dukungan sosial.

### 2.3 Kerangka Berpikir

Anak dengan ADHD membutuhkan pengasuhan yang tidak hanya intensif tetapi juga konsisten. Tuntutan ini menjadikan peran pengasuhan ibu sebagai tugas yang sangat berat, terutama dalam masyarakat patriarkal seperti Indonesia (Nurputeri et al., 2024). Tekanan tersebut tidak jarang menyebabkan tekanan psikologis pada ibu yang menjadi pengasuh utama. Salah satu bentuk tekanan psikologis yang dapat muncul adalah *parental burnout*. *Parental burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, kehilangan identitas diri sebagai ibu, dan menjauh secara emosional dari anak (Roskam et al., 2018). Konsep ini terdiri dari empat dimensi, yaitu *exhaustion*, *contrast with previous parental self*, *feeling fed up*, dan *emotional distancing*.

Keempat dimensi *parental burnout* tersebut saling berkaitan dan dapat muncul bersamaan dalam kehidupan sehari-hari ibu dengan anak ADHD. Kelelahan dalam menjalani rutinitas terapi dan menghadapi perilaku anak dapat menimbulkan kelelahan fisik dan emosional. Perubahan sikap menjadi lebih mudah marah mencerminkan hilangnya gambaran ideal tentang diri sebagai ibu yang sabar. Perasaan jenuh atau muak sering kali timbul akibat minimnya waktu pribadi dan kurangnya dukungan dari pasangan. Sementara itu, hubungan ibu-anak dapat menjadi renggang akibat kelelahan emosi yang berkepanjangan (Nurinawati et al., 2021). Kondisi ini dapat mengganggu kualitas pengasuhan serta kesejahteraan psikologis ibu secara menyeluruh.

Salah satu variabel yang diduga berpengaruh negatif dengan *parental burnout* adalah *perceived social support*. Konsep ini merujuk pada persepsi individu terhadap ketersediaan dan kecukupan dukungan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan *significant others* (Zimet et al., 1988). Dukungan dari pasangan atau anggota keluarga dapat membantu mengurangi beban fisik dan emosional dalam pengasuhan. Teman sebaya dapat menjadi tempat berbagi cerita dan emosi, sehingga mengurangi rasa jenuh. Sementara itu, dukungan dari *significant other* dapat membantu ibu merasa dihargai dan berdaya dalam perannya

sebagai orang tua (Zimet et al., 1988). Masing-masing dimensi dukungan ini dapat memengaruhi aspek parental burnout secara berbeda.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *perceived social support* (Lin et al., 2022; Ardic, 2020). Namun, dalam budaya Indonesia, peran ibu masih dianggap sebagai tanggung jawab utama dalam pengasuhan, yang kerap membatasi akses terhadap dukungan sosial yang memadai (Nurjanah et al., 2023). Ketimpangan ini dapat memperburuk risiko *burnout*, terutama jika tidak disertai pembagian peran yang seimbang dalam keluarga. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana ketiga dimensi *perceived social support* berhubungan dengan keempat dimensi *parental burnout*. Maka, dapat diasumsikan bahwa *perceived social support* memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat *parental burnout* pada ibu dengan anak ADHD. Dengan kata lain, ketika seorang ibu dengan anak ADHD memiliki persepsi yang tinggi terhadap dukungan sosial yang diterimanya, maka kemampuannya dalam menjalankan peran pengasuhan cenderung meningkat, sehingga risiko mengalami *parental burnout* menjadi lebih rendah. Sebaliknya, jika dukungan sosial yang dirasakan rendah, ibu dapat merasa kurang mampu menghadapi tuntutan pengasuhan, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan kelelahan emosional, menurunnya rasa puas dalam menjalankan peran sebagai orang tua, dan meningkatkan kemungkinan terjadinya *parental burnout*.



Gambar 2.1 Ilustrasi Kerangka Berpikir

#### 2.4 Hipotesis

Peneliti merumuskan hipotesis penelitian seperti dibawah ini:

H0: Tidak terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap *parental burnout* pada ibu dengan anak ADHD

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan negatif *perceived social support* terhadap *parental burnout* pada ibu dengan anak ADHD.