

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran *Parental Burnout* (PB) pada ayah milenial yang bekerja. Hasil pada penelitian menunjukkan bahwa ayah milenial yang bekerja cenderung tidak mengalami PB. Berdasarkan analisis dalam penelitian ini, para ayah milenial secara umum masih mampu untuk menghadapi tuntutan emosional dalam peran pengasuhan tanpa mengalami kelelahan psikologis yang berkepanjangan atau bahkan sampai kehilangan keterhubungan emosional dengan anaknya.

- Berdasarkan hasil kategorisasi, ayah milenial berusia 29 hingga 40 tahun, pendidikan terakhir Sarjana (S1, S2, S3), memiliki anak 1, status menikah, bekerja dari rumah, pegawai swasta dan memiliki pemasukan rumah tangga Rp5.000.000,00 hingga Rp9.999.999,00 berada pada kategori *non-PB*. Berdasarkan hasil tersebut, maka *parental burnout* ayah milenial yang bekerja cenderung rendah.

5.2 Diskusi

Dalam penelitian ini, responden mengisi kuesioner via daring dengan bantuan *Google form*, penulis memakan waktu yang cukup lama untuk mendapatkan sampel. Didalam *Google form*, penulis tidak memakai *response validation* untuk data usia anak, sehingga data usia anak tidak dapat mewakili populasi dan pada akhirnya tidak bisa dilakukan analisis.

Berdasarkan penelitian ini, ditemukan bahwa adalah ayah milenial yang bekerja memiliki tingkat *Parental Burnout* (PB) yang berada pada kategori tidak PB. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ayah milenial masih mampu menjalankan peran pengasuhan tanpa mengalami kelelahan emosional yang ekstrim, perubahan negatif mengenai persepsi diri sebagai orang tua, kejenuhan

yang esktrim terhadap peran sebagai orang tua dan keterlepasan emosional dengan anaknya.

Parental Burnout merupakan suatu kondisi kelelahan berkepanjangan yang terjadi dalam peran sebagai orang tua yang dapat berkontribusi negatif terhadap kesehatan mental dan kualitas hubungan antara orang tua dan anak (Mikolajczak & Roskam, 2018). Peran ayah sebagai pengasuh anak sekaligus pencari nafkah dapat menimbulkan *stress*, terlebih dengan tidak terbiasanya ayah secara naluriah dan emosional dalam menghadapi peran pengasuhan sehingga ayah butuh kontrol diri dan usaha yang lebih besar untuk terbiasa (Roskam & Mikolajczak, 2020).

Secara kategorisasi dalam penelitian ini, ayah yang berada dalam kategori *early adulthood* lebih rentan berada dalam kondisi *parental burnout* (PB) dibandingkan dengan kelompok usia *middle adulthood*. Dengan demikian, maka semakin tua usia ayah, semakin rendah resiko mengalami PB dan sebaliknya. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Roskam dan Mikolajczak (2022) yang menunjukkan bahwa orang tua dengan usia 30 sampai dengan 39 tahun lebih rentan mengalami PB. Ayah dengan satu anak menjadi mayoritas dan berada pada kategori “Tidak PB.” Hal ini konsisten dengan adanya penelitian oleh Kawamoto *et al.* (2018) yang menunjukkan bahwa semakin banyak anak yang dimiliki, maka semakin tinggi juga kemungkinan orang tua mengalami PB.

Selain itu, status menikah dan berpendidikan sarjana pada mayoritas ayah dalam penelitian ini juga menunjukkan berada pada kategori “Tidak PB”. Status menikah mengartikan adanya pasangan pendamping pada ayah, hal ini menjelaskan bahwa ayah yang mempunyai pasangan membuat resiko PB berkurang (Lin *et al.*, 2022). Dari sisi pekerjaan, mayoritas responden merupakan pegawai swasta yang bekerja dari kantor (WFO). Mayoritas ini berada dalam kategori “Tidak PB,” namun memiliki resiko PB. Hal ini menjelaskan bahwa meskipun ayah yang bekerja secara WFO mayoritas berada dalam kategori “Tidak PB” maka tidak menutup kemungkinan juga bahwa ayah juga dapat berada dalam kategori beresiko PB. Faktor pemasukan rumah tangga pada penelitian ini juga berperan dalam tingkat PB. Mayoritas ayah memiliki pemasukan rumah tangga Rp5.000.000,00-Rp9.999.999,00 menunjukkan proporsi resiko PB yang tinggi.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Fitriani *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa status ekonomi yang tinggi menimbulkan *parenting stress* yang lebih tinggi juga. Tingginya proporsi resiko PB didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Abidin *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa semakin baik kondisi ekonomi orang tua, maka semakin rendah resiko mengalami *parental burnout*. Dengan kata lain, semakin rendah pemasukan orang tua (diasumsikan sebagai kondisi ekonomi buruk), maka semakin tinggi resiko mengalami PB.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologis

1. Semasa pencarian responden, peneliti cukup kesulitan mendapatkannya karena berbasis online saja. Dengan demikian, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkombinasikan pendekatan daring dan luring, seperti dengan mencetak kuesioner fisik, agar cakupan responden menjadi lebih luas, terutama bagi kelompok yang kurang aktif secara digital.
2. Pada penelitian ini, menggunakan Google Form, namun pada bagian demografis “usia anak” tidak disertakan fitur *response validation* yang membatasi pengisian oleh responden dengan anak usia 18 bulan hingga 18 tahun. Ketiadaan validasi ini berpotensi menyebabkan masuknya data dari responden yang tidak sesuai kriteria, sehingga dapat bias, tidak mewakili populasi dan memengaruhi proses analisis statistik. Dengan ini, diharapkan penelitian selanjutnya pengaturan form (*response validation*) dapat lebih kompleks dan hati-hati.
3. Mayoritas penelitian ini merupakan ayah dengan anak 1 dan pendidikan Sarjana. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas sampel ayah dengan kategori anak lebih dari 2, latar pendidikan yang lebih beragam agar hasil yang didapatkan lebih representatif agar dapat mendapat hasil yang lebih beragam, relevan dan tidak bias.

5.3.2 Saran Praktis

1. Ayah

Berdasarkan penelitian ini, mayoritas ayah milenial yang bekerja berada di kategori tidak *parental burnout*, namun tetap berisiko, maka diharapkan ayah dapat berhati-hati dan peka terhadap kondisi psikologisnya saat menjalankan peran pengasuhan, terutama ketika mulai merasakan lelah yang tidak biasa, jenuh dan mudah tersulut emosi ketika mengasuh. Gejala awal tersebut mencerminkan dimensi *exhaustion in one's parental role* dan *feelings of being fed up*, yang bila dibiarkan dapat berkembang menjadi *burnout*. Ayah juga disarankan untuk menurunkan ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap perannya agar terhindar dari perasaan gagal atau kehilangan kepercayaan dirinya, yang terkait dengan dimensi *contrast with previous parental self*. Selain itu, keterbukaan dalam berkomunikasi dengan pasangan dapat mencegah terjadinya adanya jarak emosional terhadap anak, sekaligus memperkuat *co-parenting*, yang merupakan salah satu faktor protektif yang penting terhadap *parental burnout*.

2. Pemerintah, komunitas dan tenaga profesional

Berdasarkan penelitian ini ayah yang berpendidikan SMP-SMA lebih rentan dengan *parental burnout*. Kerentanan ini dapat diperburuk oleh keterbatasan akses terhadap sumber daya psikososial, termasuk informasi dan dukungan emosional. Dengan demikian, penting bagi pemerintah, komunitas dan tenaga profesional untuk menyediakan dukungan yang lebih inklusif dalam bentuk pelatihan pengasuhan dan program berbasis komunitas. Bentuk dukungan ini sejalan dengan faktor *perceived social support*, *parenting self efficacy* dan *emotional intelligence* yang secara signifikan dapat menurunkan risiko *parental burnout*. Acara seperti “hari ayah” juga dapat dikembangkan sebagai bentuk intervensi positif yang memperkuat ikatan emosional ayah dengan anaknya, sekaligus dapat mengatasi adanya *emotional distancing*. Melalui kegiatan ini, ayah diharapkan

tidak hanya menjalankan pengasuhan sebagai rutinitas saja, tetapi juga sebagai bentuk relasi emosional yang bermakna.

3. Anggota keluarga ayah yang beresiko *burnout* dalam peran pengasuhannya

Anggota keluarga memiliki peran penting dalam mencegah dan mengurangi *parental burnout* pada ayah. Dukungan sederhana dapat diberikan melalui validasi, seperti contohnya dengan memvalidasi perasaan ayah ketika mereka merasa kelelahan, memberikan apresiasi atas peran aktif pengasuhan yang dijalani ayah. Bentuk dukungan ini berhubungan erat dengan faktor *perceived social support* dan *co-parenting* yang telah terbukti dapat menurunkan risiko *burnout*. Pendekatan ini juga dapat mencegah isolasi emosional yang dapat memperburuk dimensi *emotional distancing* dan *feelings of being fed up* dalam *parental burnout*.