



5.7%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 18 JUL 2025, 2:58 PM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

IDENTICAL 0.17% **CHANGED TEXT** 5.53% **QUOTES** 0.11%

Report #27549887

BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Mengasuh anak merupakan salah satu tanggung jawab yang dibebankan kepada kedua orang tua yang telah memiliki anak. Menurut hasil Badan Pusat Statistik (2024), 30.200.000 (10,91%) jiwa merupakan anak dengan usia dini (0-6 tahun), diantaranya tinggal bersama orang tua sejumlah 27.423.640 (90,82%) jiwa. Hal ini menjelaskan bahwa peran pengasuhan umumnya dijalani oleh kedua orang tua. Dalam beberapa dekade terakhir, peran orang tua, terutama ayah telah mengalami transformasi psikologis dan sosial. Dalam penelitian di Indonesia oleh Wijayanti dan Fauziah (2020), sekitar 73 (97,4%) ayah menganggap bahwa penting untuk adanya keterlibatan dirinya dalam pengasuhan anak. Dalam penelitian tersebut, ayah yang menjadi respondennya berada di usia 20-30 tahun, dengan mayoritas 30 tahun keatas (Wijayanti & Fauziah, 2020). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas ayah dalam penelitian ini merupakan ayah dari generasi milenial. Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat oleh Harrington (2022), ayah generasi milenial meyakini bahwa pengasuhan di rumah seharusnya setara bagi orang tua dibandingkan dengan generasi boomers. Hal ini menunjukkan bahwa ayah generasi milenial lebih mendukung pola pengasuhan yang aktif dibandingkan generasi sebelumnya. **4 Dengan adanya keterlibatan aktif dalam pengasuhan, ayah generasi milenial cenderung tidak lagi terbatas pada peran sebagai pencari nafkah semata.** Sejalan dengan penelitian di Indonesia oleh Haswar

dan Abidin (2024), ayah generasi milenial cenderung memposisikan diri sebagai role model untuk anak dan memiliki kedekatan secara emosional dengan anak-anaknya. Hal ini mendukung bahwa keterlibatan ayah generasi milenial dalam pengasuhan anak saat ini lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya yang masih terpengaruhi oleh budaya patriarki. Zimmer (2021) menyatakan ayah generasi sebelum milenial cenderung memandang pengasuhan sebagai tugas teknis yang perlu diselesaikan, bukan sebagai bagian dari identitas dirinya. Pandangan ini menyebabkan mereka menjalankan peran pengasuhan secara terbatas dan seadanya. Dalam konteks pengasuhan, keterlibatan aktif ayah memang memegang peranan penting dalam mendukung perkembangan emosional, kognitif dan sosial anak. Ayah yang terlibat secara aktif tidak hanya memberikan dukungan finansial, tetapi juga ikut serta dalam aktivitas sehari-hari anak, seperti bermain dan mendampingi proses belajar. Penelitian di Amerika Serikat oleh (Cabrera et al., 2018) menunjukkan bahwa anak yang ayahnya terlibat secara aktif dalam mengasuh cenderung menunjukkan keterampilan sosial yang lebih baik dan memiliki risiko rendah terhadap gangguan perilaku. Meskipun demikian, keterlibatan yang tinggi dan berkelanjutan dalam pengasuhan juga berpotensi menjadi sumber tekanan tersendiri bagi ayah. Ayah dapat mengalami kelelahan baik secara fisik, emosional maupun mental sebagai dampak dari peran pengasuhan yang dijalankan secara intensif. Meskipun hingga saat

ini belum tersedia data prevalensi nasional di Indonesia yang merepresentasikan populasi secara umum pasca tahun 2020, beberapa temuan global dapat memberikan gambaran awal mengenai fenomena ini. Penelitian di di negara Finlandia oleh Challacombe et al. (2023) 2 menunjukkan bahwa sebanyak 695 (10,1%) ayah mengalami stress tinggi pada dua tahun pascanatal . Hal ini menjelaskan bahwa keterlibatan yang intens dan berkelanjutan dalam pengasuhan dapat menjadi sumber kelelahan yang signifikan bagi ayah. Penelitian lainnya di Jepang oleh Kachi et al. (2022) menunjukkan bahwa sekitar 1.164 (6,6%) dari 17.645 ayah mengalami stres dalam pengasuhan, khususnya pada mereka yang memiliki anak dengan usia nol sampai dua tahun. Temuan- temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun keterlibatan ayah dalam pengasuhan berdampak positif bagi anak, hal ini juga dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan bagi pihak ayah. Seiring dengan meningkatnya peran aktif ayah milenial dalam pengasuhan, penting untuk memahami bahwa keterlibatan tersebut tidak selalu bebas dari risiko psikologis. Kelelahan orang tua dalam mengasuh anak merupakan suatu bentuk tekanan yang dapat memicu timbulnya stres dalam pengasuhan atau parenting stress (Deater-Deckard, 2004; Suwoto, 2023). Tekanan yang terjadi secara terus menerus tersebut dapat berkembang menjadi kondisi parental burnout, yaitu suatu keadaan di mana orang tua mengalami kelelahan emosional, fisik dan mental akibat tekanan

pengasuhan yang berkepanjangan tanpa adanya keseimbangan serta dukungan yang memadai. Apabila stres pengasuhan ini berlangsung secara kronis dan tidak tertangani, maka berisiko berkembang menjadi parental burnout (Mikolajczak & Roskam, 2018). **11** Parental burnout merupakan kondisi dimana orang tua kelelahan secara emosional, fisik dan mental akibat adanya tekanan dalam pengasuhan yang berkepanjangan tanpa adanya keseimbangan dan dukungan yang memadai. Kondisi ini ditandai dengan ciri-ciri seperti kelelahan yang ekstrim dalam peran sebagai orang tua, perbedaan yang kontras sebelum dan sesudah menjadi orang tua, kejenuhan dalam menjalankan peran sebagai orang tua dan menjadi terpisah secara emosional dengan anak (Roskam et al., 2018). Parental burnout juga dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis orang tua maupun perkembangan anak jika tidak ditangani sejak dini. Untuk mengeksplorasi Parental Burnout (PB), peneliti melakukan wawancara kepada tiga subjek ayah milenial. Ketiga subjek yang diwawancarai dengan karakteristik memiliki anak (minimal 18 bulan sampai dengan 18 tahun) dan masih aktif bekerja. Berdasarkan hasil wawancara subjek pertama berusia 31 tahun dengan anak 2 (usia 4 dan 1 tahun) dan bekerja sebagai wiraswasta, subjek merasa kelelahan dengan mengurus anak-anaknya. Subjek merasa kelelahan yang dialaminya tidak seperti kelelahan biasa, yang juga menyebabkan subjek sering kali merasa muak untuk menghadapi anaknya setiap hari. Subjek mengaku bahwa dirinya tidak merasa terputus hubungan emosional dengan anaknya, subjek terkadang masih merasakan kasihan jika anaknya sedang diomeli oleh istrinya dan mau sekedar menghibur anak-anaknya. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mulai menunjukkan gejala parental burnout, ditandai dengan munculnya rasa lelah dalam menjalani peran sebagai pengasuh. Subjek kedua merupakan seorang ayah berusia 36 tahun dengan 2 anak (usia 5 tahun dan 3 tahun) dan bekerja sebagai pegawai swasta. Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengaku merasa kelelahan sekali dalam mengurus anaknya setiap hari, merasa selama mengasuh anak-anaknya, subjek tidak bisa menghirup udara dengan bebas.

Subjek juga merasa bahwa ia sering kali mengabaikan ajakan anaknya yang paling kecil untuk menemani bermain. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan mengalami gejala parental burnout, yaitu kelelahan yang intens dalam menjalankan peran pengasuhan dan kecenderungan untuk menghindari keterlibatan secara emosional dengan anak. Subjek ketiga merupakan seorang ayah berusia 42 tahun dengan 1 anak (usia 12 tahun) dan bekerja sebagai ojek online. Berdasarkan hasil wawancara, subjek merasa sangat kewalahan untuk mengurus anaknya sejak anaknya masuk ke sekolah dasar. Subjek merasa bahwa mengurus anaknya merupakan hal yang sangat melelahkan. Subjek mengaku mengikuti profesi ojek online dikarenakan ingin meminimalisir pertemuannya dengan anaknya agar ia tidak merasa terlalu jenuh. Subjek mengaku seringkali hanya menemui dan berinteraksi dengan anaknya untuk memberikan uang jajan saja, tidak lebih. Pada subjek ketiga, hasil wawancara menggambarkan bahwa subjek juga mengalami sindrom-sindrom dari parental burnout itu sendiri, seperti merasakan kelelahan yang berlebihan, perasaan muak pada anaknya dan membangun jarak emosional pada anaknya dengan pengakuannya bahwa subjek sengaja mengikuti profesi ojek online untuk meminimalisir interaksi dengan anaknya. Berdasarkan ketiga wawancara tersebut, semua subjek merasakan sindrom-sindrom parental burnout (PB). Bentuk sindrom-sindrom PB disebutkan oleh para subjek, yaitu kelelahan yang berlebihan dalam menjalani peran sebagai orang tua yang mengasuh anaknya, merasa muak dengan kehidupannya dalam menjalani peran sebagai orang tua yang mengasuh dan adanya pembangunan jarak emosional antara dirinya sebagai orang tua dengan anaknya. Meskipun ketiga subjek merasakan gejala parental burnout, tetapi dua dari tiga subjek tidak merasakan keterputusan emosional dengan anaknya. Pada penelitian Parental Burnout (PB) sebelumnya oleh Ping et al. (2023) dilakukan di China dengan keluarga yang 5 dipengaruhi dengan budaya China yang dimana ibu merupakan figure yang menyayangi dan ayah merupakan figure yang keras. Kemudian, dalam penelitian tersebut menjelaskan mengenai bagaimana parenting stress dan parenting style ayah

mempengaruhi parental burnout dan dapat memprediksi problem behaviors pada anak (Ping et al., 2023). Penelitian sebelumnya oleh Roskam dan Mikolajczak (2020) menunjukkan bahwa ayah memiliki intensitas yang lebih tinggi daripada ibu dalam mengabaikan anak (parental neglect). Dalam penelitian tersebut juga ditunjukkan bahwa ayah kurang terlibat pengasuhan namun akan lebih rentan terpapar stres jika terlibat pengasuhan anak karena tidak memiliki pertahanan psikologis yang baik, sedangkan ibu lebih sering terpapar tetapi memiliki pertahanan yang lebih baik, sehingga ayah memiliki potensi untuk burnout jika terlibat dalam pengasuhan (Roskam & Mikolajczak, 2020). Penelitian terkait Parental Burnout (PB) telah diteliti oleh peneliti-peneliti yang terdahulu, namun penelitian yang ada lebih berfokus pada meneliti PB yang dialami oleh ibu dibandingkan ayah, khususnya di Indonesia. Peneliti memilih untuk melakukan penelitian PB pada ayah dikarenakan terdapat adanya kesenjangan penelitian yang signifikan dalam mendalami pemahaman pengalaman ayah terkait PB di Indonesia serta adanya limitasi dari penelitian terdahulu oleh Roskam et al. (2018), yaitu pendalaman mengenai pengalaman PB pada ayah di penelitian masa depan, sehingga, penelitian ini dilakukan sebagai unsur kebaruan terkait PB pada ayah.

9 10 29 1.2 Rumusan Masalah Pada penelitian ini, rumusan masalah yang digunakan adalah 1 2 “Bagaimana gambaran parental burnout pada ayah milenial yang bekerja 9 10 15 27 6 1.3 Tujuan Masalah Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran parental burnout pada ayah milenial yang bekerja. 9 10 15 32 1.4 Manfaat Penelitian 1.4 9 15 32 1 Manfaat Teoritis 1. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan secara teoritis yang berhubungan dengan Psikologi Klinis dalam menyampaikan informasi mengenai Parental Burnout pada ayah milenial yang bekerja. 2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplorasi hasil penelitian yang sudah dilakukan ini dengan menggali lebih dalam mengenai teori, informasi dan metode yang berbeda, sehingga mendapatkan pembahasan Parental Burnout yang lebih bervariasi dan detail. 1.4.2 Manfaat Praktis 1. Bagi Ayah,

diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai parental burnout seperti tanda-tandanya dan faktor yang mempengaruhinya. Diharapkan juga, ayah dapat lebih aktif dalam mengambil langkah preventif seperti membangun komunikasi yang positif dan suportif dengan anak dan pasangan, mencari dukungan sosial dari komunitas, teman dan keluarga. 2. Bagi keluarga ayah, diharapkan hasil penelitian ini meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya dukungan pada ayah yang mengasuh dan memberikan pemahaman yang cukup mengenai 7 Parental Burnout sehingga dapat mencegah PB dan atau mengurangi beban psikologis ayah. 3. Bagi masyarakat luas, diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat memacu dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis ayah, seperti mengadakan kegiatan yang melibatkan ayah dengan anak. Hal ini dapat meningkatkan keterlibatan emosional pada ayah dan anak yang juga dapat secara tidak langsung dapat mencegah maupun menurunkan resiko terjadinya parental burnout pada ayah. 8 BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.2 Parental Burnout

2.2.1 Definisi Parental Burnout Procaccini dan Kiefaber (1983)

mendefinisikan Parent Burnout (PB), “ a downward drift toward physical , emotional and spiritual exhaustion resulting from the combination of chronic high stress and perceived low personal growth and autonomy (Procaccini & Kiefaber, 1983, p. 43). Penjelasan tersebut menyatakan bahwa PB adalah kelelahan fisik, emosional serta spiritual yang diakibatkan oleh stress yang kronis serta rendahnya pandangan terhadap pertumbuhan pribadi dan kemandirian individu. Definisi lain terkait PB dibuat oleh Hubert dan Aujoulat (2018), “situations where exhaustion occurs as a result of being physically and emotionally overwhelmed by one’s parentasl role (Hubert & Aujoulat, 2018, p. 1), yaitu PB adalah situasi dimana individu merasa kelelahan karena kewalahan secara fisik dan emosional dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Definisi lainnya dikemukakan oleh Roskam et al. (sebagaimana dikutip oleh Mikolajczak et al., 2019) “ a state of intense exhaustion relate d 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 (Mikolajczak

et al., 2019, p. 1), yaitu suatu keadaan dimana orang tua kelelahan secara terus menerus, adanya jarak emosional dengan anak dan merasa ragu akan perannya sebagai orang tua yang baik. Dari beberapa teori di atas, peneliti memilih untuk mengacu pada teori Roskam et al. (2018). Teori tersebut peneliti pilih dikarenakan teori pada Roskam fokusnya pada emosional, yang secara langsung berkaitan dengan aspek psikologis individu dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Fokus emosional pada Roskam et al. (2018) merupakan yang paling selaras dengan tujuan penelitian, yaitu menekankan pada dinamika psikologis ayah dalam menjalankan peran pengasuhan dan sudah dikembangkan secara empiris melalui adanya alat ukur Parental Burnout Assesment (PBA), yang memberikan fondasi konseptual dan metodologis yang kuat dalam mengkaji parental burnout dari perspektif psikologis. Alasan lainnya adalah definisi dari Roskam et al. (2018) telah diadaptasikan pada penelitian-penelitian sebelumnya yang ditunjukkan dengan sitasi penelitian berjumlah 616 kali, telah dilakukan penelitian dari 42 negara dan telah diadaptasi dengan berbagai budaya seperti pada salah satu penelitian oleh Ping et al. (2023) yang membahas mengenai hubungan parenting stress dan parenting style ayah memengaruhi parental burnout dan dapat memprediksi problem behaviors pada anak di China.

2.2.2 Dimensi Parental Burnout

Parental Burnout memiliki empat dimensi yaitu: 1. Exhaustion in One's Parental Role Kelelahan yang berlebih ketika menjadi orang tua yang mengasuh anaknya. Orang tua merasakan sangat lelah secara emosional dan memikirkan perannya sebagai orang tua membuatnya seperti berada di batas kemampuan (Mikolajczak & Roskam, 2018). Pada penelitian di Finlandia oleh Sorkkila & Aunola (2021), dari 158 ayah, 10 diantaranya mengalami burnout mingguan dengan merasakan gejala seperti kewalahan karena mengalami tekanan yang terus menerus. Hal ini menjelaskan bahwa pengalaman kewalahan ayah karena tekanan terus menerus dalam pengasuhan sejalan dan relevan dengan dimensi exhaustion in one's parental role .

2. Contrast with Previous Parental Self

Keadaan dimana orang tua merasa berada pada



periode yang berbeda dari sebelumnya saat mengasuh anak. Orang tua merasakan seperti kehilangan dirinya saat menjalankan peran sebagai orang tua (Roskam et al., 2018). Penelitian oleh Sorkkila & Aunola (2021) juga menunjukkan adanya perasaan tidak cukup baik, gagal dan kehilangan rasa percaya diri pada ayah yang mengalami burnout. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi contrast with previous parental self memiliki relevansi dengan keadaan ayah yang mengalami burnout, meskipun hal ini tidak diukur secara eksplisit dalam penelitiannya.

3. Feelings of Being Fed Up Keadaan dimana orang tua merasa muak ketika menjalankan perannya sebagai orang tua serta tidak merasa kebahagiaan dan tidak tahan lagi untuk dapat menjadi orang tua (Mikolajczak & Roskam, 2018). Pada penelitian oleh Sorkkila & Aunola (2021) juga menunjukkan adanya pengakuan dari ayah yang burnout bahwa mereka merasa kehilangan motivasi dan keinginan untuk menjauh dari menjalankan perannya sebagai orang tua. Hal ini tentunya juga relevan dengan dimensi feelings of being fed up yaitu ayah merasakan tidak ada lagi motivasi untuk tetap menjalankan peran orang tua dan keinginan untuk melarikan diri karena merasa terjebak dalam lingkaran pengasuhan.

4. Emotional distancing Keadaan dimana orang tua menjaga jarak dan tidak terlibat secara emosional dengan anaknya. Orang tua hanya menjalankan interaksi yang terbatas pada fungsi orang tua pada umumnya dengan anaknya (Mikolajczak & Roskam, 2018). Dalam penelitian oleh Sorkkila & Aunola (2021), ayah yang masuk dalam kategori burnout memberikan laporan bahwa mereka merasa menjalankan hubungan dengan anaknya hanya sebatas rutinitas, bukan lagi sebagai ikatan emosional. Hal ini menjelaskan bahwa dimensi emotional distancing relevan dengan pengalaman emotional distancing pada ayah.

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Parental Burnout

Terdapat 13 faktor yang mempengaruhi parental burnout, yaitu:

1. Gender Parental burnout pada penelitian oleh Roskam et al. (2018) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada parental burnout pada ibu dan ayah, dimana ibu mempunyai presentase lebih tinggi daripada ayah. Hal ini juga didukung pada penelitian oleh Ren et al.



(2024) menunjukkan bahwa parental burnout ayah lebih rendah dibandingkan ibu dikarenakan lebih besarnya peran pengasuhan pada ibu dibandingkan ayah. 2. Usia Penelitian Roskam dan Mikolajczak (2022) menunjukkan bahwa orang tua dengan usia 30 sampai 39 tahun lebih rentan mengalami parental burnout, karena orang tua masih menyeimbangkan antara pekerjaan serta tanggung jawab pengasuhan. Le Vigouroux dan Scola (2018) juga menunjukkan bahwa kelompok orang tua dengan usia yang muda lebih rentan mengalami parental burnout. Hal ini terjadi karena adanya kelelahan emosional. 3. Jumlah anak Pada penelitian oleh Mikolajczak et al. (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi jumlah anak, maka semakin tinggi pula resiko parental burnout nya. Temuan ini juga didukung dengan penelitian lainnya, seperti pada penelitian oleh Le Vigouroux dan Scola (2018), Orang tua dengan jumlah anak yang banyak menyebabkan terjadinya kelelahan secara emosional. Pada penelitian lainnya oleh Hong dan Liu (2021) juga menunjukkan bahwa orang tua dengan anak dua secara signifikan lebih tinggi stresnya daripada orang tua dengan anak satu. 10 4. Pekerjaan Pada penelitian oleh Abidin et al. (2024) menunjukkan bahwa orang tua dengan pekerjaan yang stabil memiliki tingkat parental burnout yang lebih rendah dari pada orang tua yang tidak bekerja. 5. Status ekonomi Penelitian oleh Abidin et al. (2024) menunjukkan bahwa orang tua dengan kondisi ekonomi yang baik memiliki resiko rendah terhadap parental burnout. 6. Kondisi psikologis Anak Penelitian oleh Roskam dan Mikolajczak (2023) juga menunjukkan bahwa orang tua dengan anak berkebutuhan khusus memiliki tingkat parental burnout yang tinggi. Penelitian Sorkkila dan Aunola (2020) juga menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus mempunyai risiko parental burnout. 7. Resiliensi Penelitian oleh Sorkkila dan Aunola (2022) menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh dalam parental burnout. Resiliensi yang tinggi berisiko rendah terhadap parental burnout. 8. Parenting perfectionism Parenting perfectionism menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kondisi parental burnout (Lin et al., 2021).

penelitian oleh Afifah et al. (2022), pengasuhan perfeksionisme memiliki pengaruh yang terhadap parental burnout pada ibu bekerja. 9. Parenting self efficacy Percaya diri yang tinggi pada orang tua cenderung rendah dalam menyebabkan parental burnout . Pada penelitian oleh Muliasari dan Amalia (2024) menunjukkan bahwa parental burnout dapat terjadi dengan rendahnya tingkat self efficacy pada orang tua. 11 10. Perceived social support Pada penelitian oleh Lin et al. (2022) menunjukkan bahwa orang tua yang mendapat dukungan sosial dari sekitarnya membuat risiko parental burnout menurun. 11. Co-parenting Co-parenting memiliki pengaruh terhadap PB. Semakin meningkat co-parenting orang tua dalam mengasuh anak, semakin rendah tingkat Parental Burnout (Zhang & Zhao, 2024). 12. Work-family conflict Pada penelitian sebelumnya oleh Zulkarnain et al. (2015) menunjukkan bahwa work-family conflict yang tinggi menghasilkan parental burnout yang tinggi juga. Hal ini sejalan dengan adanya penelitian oleh Mikolajczak et al. (2022) yang menunjukkan bahwa work family conflict berkorelasi positif terhadap parental burnout . 13. Trait emotional intelligence Penelitian yang dilakukan oleh Paula et al . (2021) menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat emotional intelligence seseorang, maka semakin tinggi juga kemungkinan adanya parental burnout . 2.2 Kerangka Berpikir Peran ayah dalam pengasuhan anak telah mengalami perubahan signifikan, terutama pada generasi milenial. 4 Tidak lagi terbatas sebagai pencari nafkah, ayah milenial kini menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam kehidupan anak-anak mereka. Peran ini meliputi pendampingan fisik maupun emosional, mulai dari menemani bermain, membantu belajar hingga membangun kedekatan psikologis dengan anak. Dukungan terhadap keterlibatan ini ditunjukkan oleh temuan Harrington (2022) dan Haswar dan Abidin (2024) yang menunjukkan bahwa ayah milenial cenderung memandang 12 pengasuhan sebagai bagian dari identitas dirinya dan ingin menjadi figur yang dekat secara emosional dengan anak- anaknya. Peningkatan peran tersebut tidak terlepas dari risiko psikologis. Tuntutan peran ganda yaitu sebagai pencari nafkah dan pengasuh aktif, dapat menimbulkan

tekanan emosional yang berkelanjutan. Ketika tekanan tersebut berlangsung terus- menerus dan melebihi kapasitas pribadi dalam mengelolanya, maka dapat berkembang menjadi parental burnout (PB). Mikolajczak & Roskam (2018) mendefinisikan PB sebagai sindrom kelelahan emosional, fisik dan mental yang muncul akibat dari adanya tekanan pengasuhan yang kronis tanpa keseimbangan sumber daya yang memadai. PB memiliki dampak serius terhadap kesejahteraan psikologis orang tua dan kualitas relasi dengan anak, seperti meningkatnya perilaku pengasuhan negatif, berkurangnya kelekatan emosional hingga risiko kekerasan (Mikolajczak et al., 2018). Kondisi ini penting untuk diteliti pada konteks ayah milenial yang bekerja, karena mereka dihadapkan pada ketimpangan antara tuntutan pengasuhan yang tinggi dan sumber daya psikologis yang terbatas. Roskam dan Mikolajczak (2020) menyebutkan bahwa dalam situasi tekanan yang setara, ayah justru berisiko lebih tinggi mengalami parental burnout (PB) dibandingkan ibu. Dengan demikian, pemahaman yang menyeluruh mengenai dimensi- dimensi PB perlu menjadi fokus utama. Parental burnout terdiri dari empat dimensi dan masing- masing dimensinya telah dikaji dalam berbagai penelitian sebelumnya, khususnya pada populasi ayah. Dimensi exhaustion in one's parental role menggambarkan rasa kelelahan ekstrem dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Ayah merasakan berada pada titik batas emosional dan fisik. Hal ini juga didukung dengan temuan Sorkkila dan Aunola (2021), yaitu 13 sebagian ayah di Finlandia yang mengalami burnout melaporkan kelelahan terus menerus akibat dari tekanan pengasuhan, menunjukkan dinamika nyata dari dimensi ini. Pada dimensi contrast with previous parental self, ayah merasakan kehilangan identitas dirinya sejak menjalani peran pengasuhan. Ayah merasakan perubahan besar dalam persepsi diri, yaitu dari individu yang percaya diri menjadi pribadi yang merasa gagal dan tidak cukup baik untuk menjadi orang tua. Hal ini juga didukung dengan penelitian oleh Sorkkila dan Aunola (2021), ayah yang mengalami burnout menunjukkan gejala ini meskipun belum diukur secara eksplisit. Dimensi selanjutnya,

feelings of being fed up yaitu di mana ayah merasakan jenuh dan dan muak dalam menjalani peran sebagai orang tua. Beberaoa ayah dalam studi sebelumnya mengaku kehilangan motivasi dan ingin menjauh dari tanggung jawab pengasuhan (Sorkkila & Aunola, 2021). Hal ini mencerminkan keinginan untuk melarikan diri karena perasan terjebak dalam pengasuhan yang tanpa henti. Dimensi terakhir, emotional distancing , yaitu adanya jarak emosional antara ayah dan anak. Interaksi ayah menjadi mekanis dan fungsional tanpa kedekatan batin. Dalam studi yang sama, ayah dengan parental burnout mengakui bahwa mereka berinteraksi dengan anak hanya sebagai rutinitas tanpa keterlibatan emosional, mencerminkan dimensi emotional distancing (Sorkkila & Aunola, 2021). Keempat dimensi ini tidak hanya menunjukkan gejala burnout secara terpisah, tetapi juga mencerminkan dinamika psikologis yang saling memengaruhi. Maka, untuk memahami gambaran parental burnout pada ayah milenial yang bekerja, penting untuk menelaah keempat dimensi ini secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejauh mana keempat dimensi tersebut muncul dan dialami oleh 14 ayah milenial di tengah peran kerja dan pengasuhan yang kompleks. 1 2 7 2.3

Hipotesis H0: Parental burnout pada ayah milenial yang bekerja cenderung rendah
Ha: Parental burnout pada ayah milenial yang bekerja cenderung tinggi

15 BAB III METODE PENELITIAN 3.1 Pendekatan Penelitian Pendekatan pada penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan angka dalam pemrosesan dan penghasilan datanya dan akan dilakukan penghitungan statistik untuk kemudian nantinya di simpulkan dalam interpretasi (Gravetter et al., 2021). Strategi penelitian deskriptif merupakan pendekatan yang menggambarkan atau mendeskripsikan satu atau lebih variabel tanpa mengkorelasikan dan atau membandingkan dengan variabel lainnya (Gravetter et al., 2021). 25 Pendekatan deskriptif kuantitatif pada penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran parental burnout pada ayah milenial yang bekerja. 3.2 Variabel Penelitian Parental Burnout merupakan variabel yang akan dilihat gambarannya pada penelitian ini. 3.2.1 Definisi Operasional Parental Burnout Definisi

operasional parental burnout merupakan skor keseluruhan dari Parental Burnout Assesment (PBA) oleh Roskam et al. (2018), terdiri dari empat dimensi yaitu Exhaustion in one's Parental Role, Contrast with Previous Parental Self, Feelings of Being Fed Up, Emotional Distancing. **3 28**

Semakin tinggi total skor parental burnout, maka menunjukkan bahwa ayah mengalami parental burnout. **23** Sebaliknya, jika 16 semakin rendah total skor parental burnout pada ayah, maka menunjukkan bahwa ayah tidak mengalami parental burnout. **1**

3.3 Populasi dan Sampel

Gravetter et al., (2021) mendeskripsikan populasi sebagai suatu kelompok besar dari individu atau target responden yang akan diteliti dalam penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ayah milenial yang bekerja (lahir pada tahun 1981-1996). Berdasarkan Badan Pusat Statistik Indonesia (2022), jumlah penduduk laki-laki dengan kelompok Kepala Rumah Tangga berusia usia 25-44 tahun pada 2022 berjumlah 29.145.491 jiwa. Tidak ditemukan secara spesifik mengenai jumlah laki-laki dalam rentang usia 28-43 tahun yang memiliki anak. **6 8 17**

Berdasarkan Gravetter et al., (2018), sampel merupakan kelompok kecil dari populasi yang digunakan untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian. **1 5**

Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael (sebagaimana dikutip dalam Sugiyono, 2019), yaitu jumlah populasi (N) sebanyak 29.145 491 jiwa dengan sampling error 5%. Oleh karena itu, penelitian ini diputuskan untuk menggunakan sampel sebanyak 386 jiwa. **5 13 16 26**

Sampel pada penelitian ini diperoleh dengan metode non- probability sampling dengan teknik pengumpulan menggunakan convenience sampling. Partisipan dipilih berdasarkan kesediaannya untuk terlibat menjadi responden penelitian (Gravetter et al., 2021). Karakteristik partisipan yang berlaku dalam penelitian ini adalah: a. Ayah milenial yang bekerja, berusia 29-44 tahun (atau lahir tahun 1981-1996) b. Memiliki anak kandung berusia minimal ≥ 18 bulan maksimal 18 tahun 17 Pengambilan sampel dengan kategori memiliki anak kandung berusia minimal ≥ 18 bulan dikarenakan untuk menghindari kebingungan dengan adanya post-partum depression (Roskam et al., 2018) dan umur 18 tahun karena angka tersebut

merupakan batas usia pada anak di Indonesia menurut Undang-Undang No. 35 Tahun 2014. c. Tinggal satu rumah dengan anaknya 3.4 Instrumen Penelitian Alat ukur penelitian ini adalah Parental Burnout Assesment (PBA) yang digunakan usntuk menguji parental burnout . 3.4.1 Deskripsi Instrumen Parental Burnout Parental Burnout Assesment (PBA) dicetuskan oleh Roskam et al. (2018). PBA sudah digunakan pada berbagai penelitian yang mengukur parental burnout dalam berbagai budaya, negara dan bahasa seperti pada penelitian yang dilakukan dengan kolaborasi penelitian di 42 negara oleh Roskam et al. (2021). PBA memiliki nilai Cronbach alpha sebesar 0,96 dan memiliki validitas dengan convergent validity dengan nilai koefisien global $r = 0,84$, dimana hal ini mencerminkan validitas yang baik (Roskam et al., 2018). Roskam et al. (2018) juga melakukan uji reliabilitas per-dimensi PBA, yaitu exhaustion in parental role sebesar 0,93, contrast in parental self sebesar 0,94, feelings of being fed up sebesar 0,91 dan emotional distancing sebesar 0,77. Pada penelitian ini, digunakan alat ukur PBA oleh Roskam et al. (2018) dalam bahasa inggris, kemudian peneliti mentranslasikan ke dalam Bahasa Indonesia. Di Indonesia, Abidin et al. (2024) telah mengembangkan versi Bahasa Indonesia dari Parental Burnout Assessment (PBA), namun 18 penulis tetap menggunakan versi translasi milik penulis karena dianggap lebih relevan dengan fokus penelitian ini, yaitu parental burnout pada subjek ayah. Sementara itu, PBA versi Abidin et al. (2024) ditujukan untuk kedua orang tua secara umum, tanpa mengkhususkan pada salah satu peran orang tua (ayah atau ibu). Alat ukur PBA yang sebelumnya dalam Bahasa Inggris dilakukan translasi oleh peneliti ke Bahasa Indonesia. Setelah melakukan translasi, penulis melakukan uji content validity dengan melakukan expert judgement kepada Ibu Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog. Kemudian, hasil dari expert judgement dilakukan revisi oleh penulis dan dilakukan uji keterbacaan kepada tiga responden yang sesuai dengan karakteristik pada penelitian ini. Berdasarkan uji keterbacaan, peneliti kemudian melakukan uji pilot pada 60 responden via daring

dengan menggunakan platform Google form . Hasil translasi sampai dengan uji keterbacaan dapat dilihat pada Lampiran 1 sampai 5, halaman 1 hingga 9. Roskam et al. (2018) menunjukkan bahwa PBA mempunyai empat dimensi dengan 23 aitem seperti pada tabel 3.1. Contoh aitem dalam PBA yang sudah peneliti translasikan seperti “Saya merasa sangat kelelahan dengan peran saya sebagai orang tua, “Saya tidak lagi bangga dengan diri saya sebagai orang tua, “Saya menjalankan peran sebagai orang tua semata-mata karena kewajiban **3** Dalam PBA, cara menjawab kuesioner terdiri dari tujuh pilihan, yaitu tidak pernah (0), beberapa kali dalam satu tahun (1), sekali atau kurang dalam satu bulan (2), beberapa kali dalam satu bulan (3), sekali dalam satu minggu (4), beberapa kali dalam satu minggu (5), setiap hari (6). Tabel 3. 1 Blue Print Parental Burnout Assesment (PBA) Dimensi Indikator Nomor Aitem Jumla h Aitem

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem	Jumla h Aitem			
Exhaustion	1. Individu merasa sangat kelelahan	1, 4, 9, 9	19			
Dimensi Indikator	Nomor Aitem	Jumla h Aitem	in One’s Parental Role secara emosional dalam tanggung jawabnya sebagai orang tua	10, 21	2	
Individu merasa kemampuannya telah mencapai batas dalam peran sebagai orang tua	3, 8, 15, 23	Contrast with Previous Parental Self	1. Individu merasa adanya perubahan pandangan terhadap kualitas perannya sebagai orang tua	2, 5, 13, 6	2	
Individu merasa kehilangan perasaan bahagia dalam berinteraksi dengan anaknya dan perasaan tidak bisa memenuhi perannya sebagai orang tua	17, 18, 19	Feelings of Being Fed Up	1. Individu merasa muak dengan tanggung jawabnya sebagai orang tua	6, 16	5	2.
Individu kehilangan kemampuan untuk mempertahankan perannya sebagai orang tua	7, 11, 12	Emotional Distancing	Individu merasa kehilangan kemampuannya untuk terlibat secara emosional dengan anak	14, 20, 22	3	
Total	23	3.4.2 Pengujian Psikometri	Peneliti ingin mengetahui validitas dan reliabilitas dari alat ukur PBA yang digunakan dalam penelitian ini dengan melakukan pengujian psikometri. Pengujian ini menggunakan bantuan aplikasi JASP versi 19.2.0. Alat ukur PBA yang sebelumnya dalam Bahasa Inggris dilakukan translasi oleh peneliti ke Bahasa Indonesia. Setelah			

melakukan translasi, penulis melakukan uji content validity dengan melakukan expert judgement kepada Ibu Ellyana Dwi Farisandy, M.Psi., Psikolog. Kemudian, hasil dari expert judgement dilakukan revisi oleh penulis dan dilakukan uji keterbacaan kepada tiga responden yang sesuai dengan karakteristik pada penelitian ini. Berdasarkan uji keterbacaan, peneliti kemudian melakukan uji pilot pada 60 responden via daring dengan menggunakan platform Google form . Hasil translasi sampai dengan uji 20 keterbacaan dapat dilihat pada Lampiran 1 sampai 5, halaman 1 hingga 9.

3.4.2.1 Uji Validitas Alat Ukur Parental Burnout Assesment

Pada pengujian validitas, PBA diujikan dengan jenis content validity . Skala PBA dilakukan dengan expert judgment oleh dosen pembimbing dengan melakukan penilaian dan pembetulan hasil translasi. PBA yang telah direvisi dilakukan uji keterbacaan kepada tiga responden sesuai dengan karakteristik pada penelitian ini. Uji keterbacaan dilakukan dengan memberikan indeks penilaian 1-4 yaitu “Sangat Tidak Mudah Dipahami sampai dengan “Sangat Mudah dipahami . Hasil dari uji keterbacaan menunjukkan nilai content validity index lebih $\leq 0,90$, namun beberapa aitem memiliki kata-kata yang perlu direvisi karena kurang dipahami tanpa pengurangan aitem. Oleh karena itu, aitem di revisi kembali, sehingga sudah mudah dipahami dan PBA telah valid untuk dapat mengukur parental burnout . Hal ini dapat dilihat pada lampiran 2 hingga 5 halaman 4 sampai 19.

3.4.2.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur Parental Burnout Assesment

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan cronbach’s alpha . Nilai reliabilitas cronbach’ s alpha pada PBA sebesar 0,931. Menurut Shultz et al . (2021), nilai koefisien alfa yang harus didapatkan adalah minimal sebesar 0,7. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur PBA pada penelitian ini dikategorikan sangat baik, karena melewati batas minimal skor yaitu $> 0,7$ (Shultz et al., 2021). Hal ini dapat dilihat pada lampiran 3.

3.4.2.3 Analisis Aitem Alat Ukur Parental Burnout Assesment

Analisis aitem dengan item discrimination kepada aitem- aitem yang tidak mempunyai variasi pada responnya dengan nilai koefisien korelasi sebesar $\leq 0,3$. Azwar (2022)

menunjukkan bahwa daya beda yang tinggi merupakan aitem yang memiliki

koefisien korelasi (r_{ix}) sebesar $\geq 0,3$. Pada penelitian ini, peneliti

tidak memiliki aitem dengan nilai item-rest correlation dibawah 0,3

dengan rentang 0,402-0,746, maka dari itu peneliti tidak melakukan item

discrimination . Hal ini dapat dilihat pada lampiran 3. **8 12 13 30** 3.5 Teknik

Analisis Data Peneliti menggunakan teknik analisis data dengan statistik deskriptif.

Gravetter et al., (2021) mengartikan teknik analisis data statistik

deskriptif sebagai salah satu metode yang bertujuan untuk membantu dalam

merangkum dan menyederhanakan hasil penelitian. Peneliti menggunakan bantuan

software JASP versi 19.2 **6 12 24** 0 untuk mengukur tinggi dan rendahnya

skor parental burnout dengan nilai mean , standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum.

3.6 Prosedur Penelitian Tahapan yang peneliti lalui dalam penelitian

ini dari awal hingga pengolahan data seperti berikut: a. Peneliti

membuat kuesioner secara daring dengan Google Form yang berisikan data

infografis dan aitem-aitem PBA. b. Penyebaran kuesioner dilakukan peneliti

pada bulan Februari sampai dengan Mei 2024. Kuesioner disebar kepada

koresponden yang sesuai dengan karakteristik dalam penelitian ini, baik

melalui pesan pribadi ataupun 22 media sosial seperti X, komunitas

online , instagram dan lainnya. c. Jika sudah terkumpul sesuai dengan

jumlah target responden, maka peneliti melakukan pemilahan untuk melihat
jika ada yang tidak sesuai dan tidak akan digunakan dalam olah data.

d. Selanjutnya, peneliti akan melakukan skoring hasil kuesioner dengan

bantuan aplikasi Microsoft Excel. e. Setelah melakukan skoring , peneliti

melakukan olah data menggunakan aplikasi JASP versi 19.3.0 untuk

melakukan perhitungan statistik deskriptif berdasarkan usia ayah dan

melihat perbedaan parental burnout berdasarkan pengelompokan jenis pekerjaan,

pendapatan rumah tangga, pendidikan dan status pernikahan untuk melengkapi

hasil penelitian. 23 BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN 4.1 Gambaran

Umum Responden Penelitian Responden pada penelitian ini merupakan Ayah

Milenial bekerja (kelahiran tahun 1981 – 1996) yang memiliki anak (berusi

a minimal 18 bulan maksimal 18 tahun) dan tinggal bersama anaknya. **20** Responden

dalam penelitian ini dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner online melalui beberapa platform media sosial seperti Instagram Stories dan WhatsApp.

Penyebaran kuesioner juga melalui poster kuesioner yang ditempel di tiga tempat daerah pasar tradisional di Reni Jaya, Pondok Benda, Pamulang. Data responden dikumpulkan sejak bulan Februari sampai Mei 2025. Responden penelitian ini terkumpul sebanyak 420. Setelah terkumpul, beberapa responden tidak sesuai dengan karakteristik penelitian, yaitu usia anak yang kurang dari 18 bulan dan melebihi 18 tahun serta memberikan jawaban pada skala dengan tidak bervariasi seperti memilih “Tidak Pernah” secara konsisten. Setelah adanya proses eliminasi, jumlah responden yang digunakan dalam analisis akhir penelitian adalah 410 responden.

4.1.1 Gambaran Demografis Responden Penelitian Demografis dari responden penelitian ini digambarkan pada Tabel 4.1. Pada demografis penelitian ini, kelompok usia ayah dibuat menjadi dua yaitu early adulthood dan middle adulthood, begitu pula untuk pengelompokan pendidikan terakhir ayah. Hal ini dilakukan dengan menggunakan perumusan vlookup di excel. Mayoritas responden berusia 29-40 tahun sebanyak 390 responden (95,12%), berstatus menikah dengan jumlah 397 responden (96,83%), berpendidikan terakhir Sarjana dengan jumlah 211 responden (51,46%) memiliki anak 1 dengan jumlah 389 responden (94,88%) dan memiliki pendapatan rumah tangga sekitar Rp5.000.000,00- Rp9.999.999,00 sebanyak 225 responden (54,22%).

4. 1 Gambaran Demografis Responden Penelitian (N=410) Karakteristik

Frekuensi	Persentase (%)	Usia (Tahun)	Early Adulthood (29 -40)	Middle Adulthood (41-44)	Pendidikan Terakhir	Status Pernikahan	Pemasukan Rumah Tangga per Bulan	Jumlah Anak	Jenis Pekerjaan Utama
390	95,12%	29 -40	390	20	SMP - SMA	Menikah	<Rp5.000.000,00	1	Pegawai Negri Sipil (PNS)
20	4,88%	41-44		20	SMP - SMA	Bercerai	Rp5 000.000,00 – Rp9 999.999,00	2	
129	31,46%	Diploma (D1, D2, D3, D4)		70	Sarjana (S1, S2, S3)	Pasangan Meninggal Dunia	Rp10 000.000,00 – Rp14 999.999,00	3	
211	51,47%	Sarjana (S1, S2, S3)		70	Menikah		Rp15 000.000,00 – Rp19.999.999,00	19	
397	96,83%	Menikah		7	Bercerai			2	
6	1,46%	Pasangan Meninggal Dunia		14				0	
67	16,34%	<Rp5.000.000,00		80				3	
225	54,88%	Rp5 000.000,00 – Rp9 999.999,00		14				2	
80	19,51%	Rp15 000.000,00 – Rp19.999.999,00		14				0	
24	5,85%	≥Rp20.000.000		14				3	
389	94,88%	Jumlah Anak 1		14				2	
19	4,63%	Jumlah Anak 2		14				0	
59	14,39%	Jenis Pekerjaan Utama		14				0	
		Pegawai Negri Sipil (PNS)		14				0	

14,39 Pegawai Swasta 205 50,0 Wiraswasta 146 35,61 Bentuk Pekerjaan
Utama Bekerja Dari Kantor (WFO) 264 64,39 Bekerja Dari Rumah (WFH) 71
17,32 Bekerja Dari Manapun (WFA) 75 18,29 Status Pekerjaan Utama
Pekerja Tetap (± 40 Jam/Minggu) 291 70,98 Pekerja Paruh Waktu ($\pm 20-30$ Jam/Minggu) 32 7,80 Pekerja Lepas (Freelance) 87 21,22
Mayoritas responden juga memiliki pekerjaan sebagai pegawai swasta dengan
jumlah sebanyak 205 responden (50,0%), bekerja dari kantor (WFO) sebesar
264 responden 25 (64,39%), memiliki status utama pekerjaan berupa pegawai
tetap dengan jumlah 291 responden (70,98%). Berdasarkan hasil tersebut,
status menikah menunjukkan bahwa adanya pasangan pendamping pada ayah,
hal ini menjelaskan bahwa ayah yang mempunyai pasangan membuat resiko
PB berkurang (Lin et al., 2022). Mayoritas responden merupakan pegawai
swasta yang bekerja dari kantor (WFO). Mayoritas ini berada dalam
kategori "Tidak PB," namun memiliki resiko PB. Hal ini menjelaskan bah
wa meskipun ayah yang bekerja secara WFO mayoritas berada dalam
kategori "Tidak PB" maka tidak menutup kemungkinan juga bahwa ayah jug
a dapat berada dalam kategori beresiko PB. Analisa lebih lanjut pada
penelitian ini juga dibahas dianalisa utama yang menggambarkan variabel
Parental Burnout. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah
berdasarkan pada mean teoritik dan empirik. Analisa utama penelitian ini
disajikan mengacu pada tabel 4.3. 4.2 Hasil dan Analisis Penelitian
4.2.1 Gambaran Variabel Parental Burnout Pada Tabel 4.2 menunjukkan skor
mean gambaran Parental Burnout dari keseluruhan responden. 18 Peneliti melakukan
analisis statistik deskriptif yang terdiri dari skor mean teoritik,
empirik, standar deviasi, skor minimal dan maksimal. Tabel 4. 2 Gambaran
Variabel Parental Burnout SD M t M e Min . Maks . Parental
Burnout 25,99 69,0 49,66 5 107 Exhaustion in Parental Role 9,89 27,0
20,47 2 45 Contrast in Parental Self 7,19 18,0 12,65 29 Feelings of
Being Fed Up 7,10 15,0 10,28 26 Emotional Distancing 4,00 9,0 6,25
17 26 Tabel 4.2 menunjukkan bahwa nilai mean empirik pada variabel PB
(M e =49,66) tidak berbeda dengan mean teoritik (M t =69,0) dikarenakan

n selisih dari kedua nilai mean tidak lebih besar dari standar deviasi ($SD=25,99$). Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dapat dijelaskan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat Parental Burnout yang cenderung sedang. Hal ini juga berkaitan dengan hasil analisis mean pada setiap dimensi PB yaitu tidak terdapat perbedaan antara kedua mean, sehingga mayoritas responden penelitian ini berada pada kategori sedang dalam setiap dimensi PB. Pada variabel PB ini dilakukan perhitungan z-score dan mendapatkan hasil nilai mean sangat mendekati nol, standar deviasi sebesar satu, nilai minimum sebesar -1,718 dan maksimum sebesar 2,206 yang berarti data PB telah terstandarisasi dengan baik dan terdapat variasi tingkat PB antar responden. Hal ini dapat dilihat pada lampiran 14 halaman 45.

4.2.2 Kategorisasi Variabel Parental Burnout

Pada Tabel 4.3 menunjukkan kategorisasi Parental Burnout (PB) berdasarkan rentang skor (cut-off score) menurut Brianda et al. (2023).

Kategori	Rentang Skor	Persentase
Non-Parental Burnout	$<86,3$	92,44%
Resiko Parental Burnout	52,7-86,2	40,98%
Tidak Parental Burnout	$\leq 52,6$	51,46%

Menurut Brianda et al. (2023), Rentang skor dibagi menjadi dua pendekatan kategorisasi, yaitu most conservative dan less conservative. Pendekatan most conservative dilakukan pembagian menjadi dua kategori besar, yaitu Parental Burnout (PB) dan Non-Parental Burnout. Pada kategori PB, digunakan 27 rentang skor $\geq 86,3$ sedangkan untuk kategori Non-Parental Burnout $<86,3$. Kategori Non Parental Burnout didalamnya terdapat dua kategori kecil, yaitu kategori resiko PB dengan rentang skor 52,7 sampai 86,2. Kategori Tidak PB dengan rentang skor $\leq 52,6$. Pendekatan most conservative merupakan yang paling konservatif karena menunjukkan bahwa hanya responden dengan skor tinggi yang akan dimasukkan kedalam kategori PB. Pendekatan ini juga bertujuan untuk menghindari kesalahan klasifikasi false positive, yaitu ketika responden sebenarnya tidak mengalami PB tetapi terkesan mengalami kondisi PB. Pada pendekatan

less conservative , terdapat pembagian dua kategori kecil dikarenakan penggunaannya untuk mengklasifikasikan responden yang belum mengalami PB dalam kondisi yang berat tetapi berisiko PB dan meminimalisir kesalahan klasifikasi false negative , yaitu responden yang bergejala tetapi tidak teridentifikasi. Pada penelitian ini digunakan most conservative , yaitu hanya responden dengan skor $\geq 86,3$ yang akan dianggap sebagai Parental Burnout dan $< 86,3$ sebagai Non -PB. Pendekatan ini dilakukan untuk menghindari adanya kesalahan interpretasi yaitu mengklasifikasikan responden yang berisiko PB sedang tercampur dengan responden dengan PB yang tinggi. Mengacu pada tabel 4.3, mayoritas responden berada pada kategori “Tidak Parental Burnout. Pada kategori Non - Parental Burnout terdapat 379 (92,44%) responden, hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami kondisi Parental Burnout . Maka, berdasarkan hasil tersebut, pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Hipotesis nol (H) diterima. Selain analisis kategorisasi variabel, peneliti juga melakukan kategorisasi lainnya berdasarkan data demografis seperti usia ayah, pendidikan ayah, jumlah anak, status pernikahan, bentuk pekerjaan, jenis pekerjaan, status pekerjaan 28 dan pemasukan rumah tangga per-bulan. Analisis perhitungan yang dilakukan adalah mean yang dikategorisasikan dengan norma yang berdasar pada mean teoritik. Gambaran dari perhitungan kategorisasi tersebut disajikan pada Tabel 4.4 sampai dengan 4.10.

4.2.3 Kategorisasi Parental Burnout Berdasarkan Usia Ayah

Tabel 4.4 merupakan hasil perhitungan dari kategorisasi Parental Burnout berdasarkan usia ayah.

Tabel 4. 4 Kategorisasi Parental Burnout berdasarkan Usia Ayah Non -PB

PB Usia Ayah	Tidak PB	Risiko PB	PB	f	Early Adulthood (29-40 tahun)
200 (48,78%)	163 (39,75%)	27 (6,58%)	390 (95,12 %)		Middle Adulthood (41-44 tahun)
11 (2,68%)	5 (1,22%)	4 (0,97%)	20 (4,88%)		Total
211 (51,46%)	168 (40,97%)	31 (7,56%)	410 (100%)		Pengelompokkan

berdasarkan usia ayah, hal ini dilakukan dengan cara melakukan pembagian menjadi dua kelompok besar sesuai dengan usia berdasarkan Santrock (2019) yaitu early adulthood dan middle adulthood . Pengelompokkan usia

dilakukan dengan perumusan vlookup pada excel. Berdasarkan Tabel 4.4, responden terbanyak adalah berasal dari Early Adulthood yang berusia 29-40 tahun sejumlah 200 yang juga mayoritas responden tersebut berada dalam kategori “Tidak Parental Burnout . Tabel 4.4 juga menunjukkan bahwa kelompok middle adulthood yang berusia 41-44 tahun mayoritasnya berada dalam kategori tidak PB sejumlah 11 (2,68%) responden. Berdasarkan Tabel 4.4, ayah yang berada dalam kategori early adulthood lebih rentan berada dalam kondisi parental burnout (PB) dibandingkan dengan kelompok 29 usia middle adulthood . Hal ini juga telah diujikan dengan mean pada z-score PB dan menunjukkan hasil tidak berbeda secara statistik. Dengan demikian, semakin tua usia ayah, semakin rendah resiko mengalami PB dan sebaliknya. Data mentah usia ayah dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 30.

4.2.4 Kategorisasi Parental Burnout Berdasarkan Pendidikan Ayah

Tabel 4.5 merupakan sajian perhitungan kategorisasi Parental Burnout berdasarkan pendidikan ayah. Tabel 4.5 Kategorisasi Parental Burnout berdasarkan Pendidikan Ayah

Pendidikan Ayah	Non -PB	PB	Pendidikan Terakhir	Tidak PB	Resiko PB	PB
f SMP – SMA	67 (16,34%)	50 (12,19%)	12 (2,92%)	129 (31,46%)	Diploma (D1, D2, D3, D4)	26 (6,34%) 38 (9,26%)
6 (1,46%)	70 (17,07%)	Sarjana (S1, S2, S3)	118 (28,78%)	80 (19,51%)	13 (3,17%)	211 (51,47%)
Total	211 (51,46%)	168 (40,97%)	31 (7,56%)	410 (100%)	Pada kelompok pendidikan terakhir ayah, dilakukan pengelompokkan dengan 3 kelompok besar, yaitu SMP-SMA, Diploma (D1-D4) dan Sarjana (S1-S3). Berdasarkan Tabel 4.5, menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari kelompok pendidikan Sarjana dengan jumlah 118 (28,78%) responden. Responden mayoritas tersebut berada pada kategori “Tidak Parental Burnout yang berarti mayoritas responden tidak mengalami sindrom-sindrom dari empat dimensi Parental Burnout (PB). Kelompok responden Diploma terbanyak sebesar 38 (9,26%) berada pada kategori resiko PB, sedangkan kelompok responden SMP-SMA menunjukkan bahwa mayoritas 30 67 (16,34%) responden tidak mengalami PB. Data mentah pendidikan terakhir ayah dapat dilihat di lampiran 7 halaman 29.	

4.2.5 Kategorisasi Parental Burnout Berdasarkan

Jumlah Anak Tabel 4.6 menunjukkan perhitungan mengenai kategorisasi Parental Burnout berdasarkan pada jumlah anak yang tinggal dengan responden. Tabel 4. 6 Kategorisasi Parental Burnout berdasarkan Jumlah Anak Non -PB PB Jumlah Anak Tidak PB Resiko PB PB f 1 205 (50,0%) 154 (37,56%) 30 (7,31%) 389 (94,88%) 2 5 (1,22%) 13 (3,17%) 1 (0,24%) 19 (4,63%) 3 1 (0,24%) 1 (0,24%) (0,00%) 2 (0,49%) Total 211 (51,46%) 168 (40,97%) 31 (7,56%) 410 (100%) Pada Tabel 4.6 ditunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki anak 1 (94,88%). Hasil dari kategorisasi diatas juga menunjukkan bahwa 205 (50,00%) responden tidak berada pada kondisi parental burnout (PB). Di satu sisi, mayoritas responden yang memiliki anak 2 dengan jumlah 13 (3,17%) menunjukkan bahwa mengalami resiko PB. Untuk kelompok jumlah anak 3 menunjukkan bahwa tidak ada yang mengalami PB. 4.2.6 Kategorisasi Parental Burnout Berdasarkan Status Pernikahan Tabel 4.7 menunjukkan hasil perhitungan Parental burnout berdasarkan pada status pernikahan responden. 31 Tabel 4. 7 Kategorisasi Parental Burnout berdasarkan Status Pernikahan Non -PB PB Status Pernikahan Tidak PB Resiko PB PB f Menikah 209 (50,97%) 161 (39,26%) 27 (6,58%) 397 (98,83%) Bercerai 1 (0,24%) 5 (1,22%) 1 (0,24%) 7 (1,81%) Pasangan Meninggal Dunia 1 (0,24%) 2 (0,48%) 3 (0,73%) 6 (1,46%) Total 211 (51,46%) 168 (40,97%) 31 (7,56%) 410 (100%) Hasil analisis Tabel 4.7 menunjukkan bahwa 209 (50,97%) responden berada dalam status pernikahan. Mayoritas responden yang menikah tersebut juga dinyatakan berada dalam kondisi tidak mengalami parental burnout (PB). Pada mayoritas kelompok responden yang bercerai ditemukan bahwa sebanyak 5 (1,22%) responden beresiko mengalami PB, sedangkan pada mayoritas responden yang pasangannya sudah meninggal dunia menunjukkan bahwa sebanyak 3 (0,73%) responden berada dalam kategori PB. 4.2.7 Kategorisasi Parental Burnout Berdasarkan Bentuk Pekerjaan Utama Tabel 4.8 menunjukkan hasil perhitungan kategorisasi mengenai parental burnout berdasarkan bentuk pekerjaan utama responden. Tabel 4. 8 Kategorisasi Parental Burnout berdasarkan Bentuk Pekerjaan Utama Non -PB PB Bentuk Pekerjaan Utama

Tidak PB Resiko PB PB f Bekerja dari Kantor (WFO) 152 (37,07%) 98
 (23,90%) 14 (3,41%) 266 (64,39%) Bekerja dari Rumah (WFH) 22 (5,36%)
 36 (8,78%) 13 (3,17%) 72 (17,32%) Bekerja dari Manapun (WFA) 37
 (9,02%) 34 (8,29%) 4 (0,97%) 77 (18,29%) Total 211 (51,46%) 168
 (40,97%) 31 (7,56%) 410 (100%) 32 Berdasarkan Tabel 4.8, ditunjukkan
 bahwa responden yang bekerja secara WFO tidak merasakan kondisi parental
 burnout (PB). Hal ini ditunjukkan dengan mayoritas responden yang bekerja
 dari kantor sejumlah 152 (37,07%) berada dalam kategorial “Tidak Parental Burnout .
 Pada mayoritas kelompok yang bekerja dari rumah (WFH) menunjukkan bahwa
 sebanyak 36 (8,78%) responden beresiko mengalami PB, sedangkan pada
 kelompok bekerja dari manapun (WFA) menunjukkan bahwa mayoritasnya sebanyak
 37 (9,02%) responden tidak mengalami PB. 4.2.8 Kategorisasi Parental
 Burnout Berdasarkan Jenis Pekerjaan Utama Tabel 4.9 menunjukkan hasil
 perhitungan kategorisasi Parental Burnout yang didasari pada jenis
 pekerjaan utama dari responden. Tabel 4. 9 Kategorisasi Parental Burnout
 berdasarkan Jenis Pekerjaan Utama Non -PB PB Jenis Pekerjaan Utama
 Tidak PB Resiko PB PB f Pegawai Negeri Sipil (PNS) 25 (6,09%) 33
 (8,04%) 1 (0,24%) 59 (14,39%) Pegawai Swasta 120 (29,26%) 74 (18,04%)
 11 (2,68%) 205 (50,0%) Wiraswasta 66 (16,09%) 61 (14,87%) 19 (4,63%)
 146 (35,61%) Total 211 (51,46%) 168 (40,97%) 31 (7,56%) 410 (100%)
 Hasil dari perhitungan Tabel 4.9 menunjukkan bahwa kelompok pekerjaan
 mayoritas adalah pegawai swasta dengan jumlah 120 (29,26%) responden dan
 mayoritas responden ini juga berada pada kategori Tidak Parental Burnout.
 Pada kelompok yang bekerja sebagai PNS menunjukkan bahwa mayoritasnya
 sebesar 33 (8,04%) responden beresiko mengalami PB, sedangkan pada
 mayoritas kelompok pekerja 33 wiraswasta sebanyak 66 (16,09%) berada pada
 kategori tidak PB. 4.2.9 Kategorisasi Pemasukan Rumah Tangga Per-Bulan
 Tabel 4.10 menunjukkan perhitungan kategorisasi Parental Burnout berdasarkan
 pemasukan rumah tangga per-bulannya. Tabel 4. 10 Kategorisasi Parental
 Burnout berdasarkan Pemasukan Rumah Tangga Per-Bulan Non -PB PB Pemasukan
 Rumah Tangga/ Bulan Tidak PB Resiko PB PB f <Rp5.000.000,00 29 (7,07%

) 26 (6,34%) 12 (2,92%) 67 (16,34%) Rp5.000.000,00 – Rp9.999.999,
 00 114 (27,80 %) 105 (25,61 %) 6 (1,46%) 225 (54,88%)
 Rp10.000.000,00 – Rp14.999.999,00 40 (9,75%) 30 (7,31%) 10 (2,43%)
) 80 (19,51%) Rp15.000.000,00 – Rp19.999.999,00 16 (3,90%) 5 (1,22%)
) 3 (0,73%) 24 (5,85%) ≥Rp20.000.000,00 12 (2,92%) 2 (0,48%)
 (0,00%) 14 (3,42%) Total 211 (51,46 %) 168 (40,97 %) 31 (7,56%)

410 (100%) Pada Tabel 4.10 menunjukkan bahwa responden terbanyak berada dalam kelompok pemasukan sejumlah Rp5.000.000,00-Rp9.999.999,00 dan dengan kategori “Tidak Parental Burnout”. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berada dalam kelompok pemasukan tersebut sejumlah 114 (27,81%) responden tidak mengalami kondisi parental burnout. Ditemukan kesamaan antar kelompok pemasukan rumah tangga ini, yaitu pemasukan rumah tangga <Rp5.000.000,00 dengan mayoritas sejumlah 29 (7,07%) responden, pemasukan rumah tangga Rp10.000.000 - Rp14.999.999,00 dengan mayoritas sejumlah 40 (9,75%) 34 responden, kelompok pemasukan rumah tangga ≥Rp20.000.000,00 mayoritasnya sejumlah 2 (0,48%), kelompok pemasukan rumah tangga Rp15.000.000,00 - Rp19.999.999,00 dengan mayoritas sejumlah 16 (3,90%) dan kelompok pemasukan rumah tangga ≥Rp20.000.000,00 sejumlah 12 (2,92%) berada pada kategori Tidak PB. Berdasarkan tabel 4.10, mayoritas ayah memiliki pemasukan rumah tangga Rp5.000.000,00-Rp9.999.999,00 menunjukkan proporsi resiko PB yang tinggi.

21 35 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. **19** 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 ekstrim 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 37 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.

15 16 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. 38 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 39 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



REPORT #27549887

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. 40 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 41



REPORT #27549887

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	0.96% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/10764/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
2.	0.67% ettheses.uin-malang.ac.id http://ettheses.uin-malang.ac.id/68193/1/200401110125.pdf	●
INTERNET SOURCE		
3.	0.59% jurnalunibi.unibi.ac.id http://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/JIPSI/article/download/1281/916/52...	●
INTERNET SOURCE		
4.	0.5% obsesi.or.id https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/download/6741/pdf/29177	●
INTERNET SOURCE		
5.	0.46% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6217/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
6.	0.46% eprints.walisongo.ac.id https://eprints.walisongo.ac.id/22725/1/Skripsi_1907016107_Rifda_Nafisa_Mard..	●
INTERNET SOURCE		
7.	0.45% repository.upi.edu http://repository.upi.edu/112387/5/S_PAUD_1903059_Chapter%203.pdf	●
INTERNET SOURCE		
8.	0.39% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/4320/10/10.%20BAB%203.pdf	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.38% lib.unnes.ac.id https://lib.unnes.ac.id/28288/1/1511411079.pdf	● ●



REPORT #27549887

INTERNET SOURCE		
10. 0.35%	lib.unnes.ac.id https://lib.unnes.ac.id/38628/1/1511414158.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
11. 0.35%	bahteracinta.id https://bahteracinta.id/mengenal-parental-burnout-di-indonesia-tantangan-bar...	●
INTERNET SOURCE		
12. 0.34%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/78723/1/NABILA%2...	●
INTERNET SOURCE		
13. 0.34%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/81516/1/AJENG%20..	●
INTERNET SOURCE		
14. 0.31%	repository.fe.unj.ac.id http://repository.fe.unj.ac.id/10892/5/BAB%203_MUTHIA%20NABILA%20ANDRE...	●
INTERNET SOURCE		
15. 0.3%	lib.ui.ac.id https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/old35/20357893-S-Dianisa%20Gyanina%20M...	● ●
INTERNET SOURCE		
16. 0.26%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/44779/1/AKHLIS%2...	● ●
INTERNET SOURCE		
17. 0.25%	repository.upi.edu http://repository.upi.edu/1605/6/S_AD_P_0705056_Chapter3.pdf	●
INTERNET SOURCE		
18. 0.24%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6119/11/11.%20BAB%20IV.pdf	●
INTERNET SOURCE		
19. 0.24%	ejournal.uniramalang.ac.id https://ejournal.uniramalang.ac.id/psikodinamika/article/download/4598/3023/...	●
INTERNET SOURCE		
20. 0.24%	kc.umh.ac.id https://kc.umh.ac.id/18248/7/BAB_III.pdf	●



REPORT #27549887

INTERNET SOURCE		
21. 0.22%	eskripsi.usm.ac.id https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/B11A/2020/B.111.20.0246/B.111.20.0246-1..	●
INTERNET SOURCE		
22. 0.22%	perpus.univpancasila.ac.id https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EKIDUPT220109.pdf	●
INTERNET SOURCE		
23. 0.21%	lib.unnes.ac.id https://lib.unnes.ac.id/21923/1/1511411101-s.pdf	●
INTERNET SOURCE		
24. 0.2%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6310/10/BAB%20IV.pdf	●
INTERNET SOURCE		
25. 0.2%	www.journal.unusia.ac.id https://www.journal.unusia.ac.id/index.php/Conferenceunusia/article/download..	●
INTERNET SOURCE		
26. 0.2%	journal.upy.ac.id https://journal.upy.ac.id/index.php/ubmj/article/view/7918/4587	●
INTERNET SOURCE		
27. 0.18%	repository.poltekesos.ac.id https://repository.poltekesos.ac.id/bitstreams/2b084c0b-17e1-4a42-8c4d-7bc22...	●
INTERNET SOURCE		
28. 0.16%	perpus.univpancasila.ac.id https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/FPS220736.pdf	●
INTERNET SOURCE		
29. 0.13%	repository.upi.edu http://repository.upi.edu/114511/2/S_PAUD_1905156_Chapter1.pdf	●
INTERNET SOURCE		
30. 0.13%	repository.poltekesos.ac.id https://repository.poltekesos.ac.id/bitstreams/7249f862-89ba-4e0c-905d-9f28ee...	●
INTERNET SOURCE		
31. 0.12%	jurnal.unigal.ac.id https://jurnal.unigal.ac.id/mimbaragribisnis/article/download/14592/pdf	● ●



REPORT #27549887

INTERNET SOURCE

32. **0.07%** library.med.unhas.ac.id

<https://library.med.unhas.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=117&bid=3010>



● QUOTES

INTERNET SOURCE

1. **0.11%** lib.unnes.ac.id

<https://lib.unnes.ac.id/38628/1/1511414158.pdf>

INTERNET SOURCE

2. **0.11%** repository.upi.edu

http://repository.upi.edu/114511/2/S_PAUD_1905156_Chapter1.pdf

INTERNET SOURCE

3. **0%** jurnalunibi.unibi.ac.id

<http://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/JIPSI/article/download/1281/916/52...>