

ABSTRAK

Gambaran *Parental Burnout* Pada Ayah Milenial yang Bekerja

Kamelia Irene Verena¹⁾, Ellyana Dwi Farisandy²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

²⁾ Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Tanggung jawab pengasuhan merupakan tugas kedua orang tua. Namun, seiring perkembangan zaman, ayah milenial menjadi lebih aktif terlibat dalam pengasuhan anak. Dalam praktiknya, pengasuhan sering kali menimbulkan kelelahan secara fisik, emosi maupun mental pada ayah. Kelelahan yang terjadi dapat kronis dan berubah menjadi *Parental Burnout* (PB). PB ditandai dengan empat dimensi utama, yaitu kelelahan dalam pengasuhan, keterlepasan emosional dari anak, kehilangan perasaan pencapaian sebagai orang tua dan kontras antara diri orang tua yang dulu dan sekarang. Pengukuran PB dalam penelitian ini menggunakan *Parental Burnout Assesment* (PBA) dengan versi Bahasa Indonesia. Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Pada penelitian ini responden berjumlah 410 ayah milenial yang bekerja. Penelitian ini menghasilkan nilai mean empirik PB ($M_e=49,66$) tidak berbeda dengan mean teoritiknya ($M_t=69,0$) dikarenakan selisih dari kedua nilai mean tidak lebih besar dari standar deviasinya ($SD=25,99$). Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *Parental Burnout* yang cenderung sedang. Berdasarkan penelitian ini mengindikasikan bahwa walaupun keterlibatan pengasuhan ayah milenial yang bekerja meningkat, mereka masih mampu untuk menavigasi tuntutan tersebut secara relatif adaptif.

Kata kunci : *parental burnout*, ayah milenial

Pustaka : 39

Tahun Publikasi : 1983-2024