

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. 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 negara Finlandia oleh Challacombe et al. (2023) 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 oengasuhan 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). *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 di wawancara 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 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.

1.2 Rumusan Masalah

Pada penelitian ini, rumusan masalah yang digunakan adalah “Bagaimana gambaran *parental burnout* pada ayah milenial yang bekerja?”

1.3 Tujuan Masalah

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *parental burnout* pada ayah milenial yang bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 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 tandatandanya 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 *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.