

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 parental 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 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*” (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 Memengaruhi *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.

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). Dalam 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.

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. 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 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 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 muak dalam menjalani peran sebagai orang tua. Beberapa 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 ayah milenial di tengah peran kerja dan pengasuhan yang kompleks.

2.3 Hipotesis

H0: *Parental burnout* pada ayah milenial yang bekerja cenderung rendah

Ha: *Parental burnout* pada ayah milenial yang bekerja cenderung tinggi