

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya *pengaruh parenting perfectionism* terhadap *parental burnout* pada ibu bekerja. Berdasarkan hasil analisis regresi logistik, *parenting perfectionism* terbukti berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *parental burnout*, dengan kontribusi yang besar. Hal ini menunjukkan bahwa Ibu bekerja dengan *parenting perfectionism* yang tinggi dapat menyebabkan ibu bekerja mengalami *parental burnout* yang tinggi. Hal tersebut karena ibu bekerja dengan tingkat *parenting perfectionism* yang tinggi cenderung menetapkan standar pengasuhan yang tidak realistis dan sulit dicapai di tengah tuntutan pekerjaan mereka. Kondisi ini memicu tekanan internal yang terus-menerus, membuat mereka merasa harus selalu sempurna dalam menjalankan peran sebagai ibu maupun pekerja. Akibatnya, muncul kelelahan emosional, rasa tidak mampu memenuhi ekspektasi diri, hingga akhirnya meningkatkan risiko mengalami *parental burnout*. Selain itu, melalui analisis tambahan yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa usia dan level jabatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *parental burnout* pada ibu bekerja. Adapun faktor jumlah anak tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *parental burnout* pada ibu bekerja dalam analisis ini.

5.2 Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *parenting perfectionism* berpengaruh signifikan secara positif terhadap *parental burnout* pada ibu bekerja. Artinya, ibu bekerja dengan *parenting perfectionism* yang tinggi dapat menyebabkan *parental burnout* yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Damastuti dan Adiati (2022) bahwa perfeksionisme pengasuhan pada ibu bekerja berkorelasi positif dengan *parental burnout*. Mendukung pernyataan tersebut, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Afifah et al., 2022) yang berfokus pada ibu bekerja dengan mayoritas bertempat tinggal di Jawa Barat bahwa *parenting perfectionism* memiliki pengaruh positif terhadap *parental burnout*. Temuan ini menurut peneliti dapat dijelaskan karena ibu bekerja dengan

tingkat *parenting perfectionism* yang tinggi cenderung mengalami tekanan internal yang lebih besar dalam upaya memenuhi standar pengasuhan yang mereka tetapkan sendiri. Dalam situasi tuntutan peran ganda antara pekerjaan dan keluarga, dorongan untuk selalu menjadi sempurna justru memperbesar risiko munculnya stres yang terus-menerus dan rasa kewalahan emosional. Kondisi tersebut pada akhirnya memicu kelelahan dalam menjalankan peran sebagai orangtua atau *parental burnout*.

Penelitian ini menemukan bahwa kecenderungan menetapkan standar sangat tinggi pada diri sendiri (*self-oriented parenting perfectionism*), memiliki ekspektasi yang berlebihan terhadap peran sebagai orang tua (*parenting expectations*), kebutuhan untuk mengatur pengasuhan secara sangat terstruktur (*parental organization*), serta keraguan yang muncul terkait kemampuan diri dalam mengasuh anak (*doubts about parenting*) merupakan faktor yang dapat meningkatkan risiko *parental burnout* pada ibu bekerja dalam penelitian ini. Hal ini mencerminkan bagaimana tekanan internal yang berasal dari standar atau target yang terlalu tinggi cenderung menjadi beban yang signifikan bagi ibu bekerja dalam penelitian ini, terutama saat mereka harus membagi fokus antara tuntutan pekerjaan dengan tuntutan rumah tangga. Beban psikologis muncul karena ibu merasa harus selalu ideal dalam mengasuh, tanpa memberi ruang pada kegagalan atau ketidaksempurnaan. Hal ini diperkuat oleh Flett et al. (2002) yang menyatakan bahwa perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri membuat individu cenderung menuntut performa sempurna, yang pada akhirnya meningkatkan stres dan kerentanan burnout.

Dimensi *parenting expectations* dalam penelitian ini menunjukkan kontribusi, yang berarti ibu bekerja dalam sampel penelitian ini cenderung memikul ekspektasi yang tinggi terhadap bagaimana seharusnya mereka menjalankan peran sebagai orang tua. Ekspektasi tersebut dapat bersumber dari nilai pribadi maupun internalisasi norma sosial mengenai sosok ibu ideal. Hal ini sesuai dengan temuan Mikolajczak et al. (2018) yang mengungkapkan bahwa tekanan sosial untuk menjadi “ibu sempurna” sering kali memperbesar risiko *parental burnout*, khususnya pada perempuan yang juga harus memenuhi tuntutan pekerjaan profesional. Selain itu, hal tersebut juga tercermin pada beberapa aitem dimensi

seperti “Jika saya tidak menetapkan standar tertinggi bagi diri saya sendiri, saya cenderung menjadi orang tua yang biasa saja,” “Saya memiliki harapan yang lebih tinggi terhadap diri saya sendiri sebagai orang tua dibandingkan kebanyakan orang.” Harapan yang terlalu tinggi ini membuat ibu bekerja merasa harus selalu tampil sempurna dalam mengasuh anak, sehingga ketika dihadapkan pada kenyataan bahwa tidak semua hal dapat berjalan sesuai rencana terlebih lagi dengan beban pekerjaan mereka lebih rentan mengalami stres kronis, perasaan gagal memenuhi ekspektasi diri, hingga akhirnya *parental burnout*. Dengan demikian, dimensi *parenting expectations* ini menunjukkan kontribusi terhadap *parental burnout*, karena dorongan untuk terus memenuhi ekspektasi yang tinggi dalam menjalankan peran sebagai orang tua di tengah kesibukan profesional berpotensi menimbulkan stres berkepanjangan dan kelelahan emosional yang mengarah pada *burnout*.

Dimensi *parental organization* dalam data penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk mengatur pengasuhan secara sangat terstruktur dapat membawa manfaat sekaligus berpotensi menimbulkan beban psikologis. Meskipun pada dasarnya keteraturan adalah hal positif, dalam konteks perfeksionisme, keinginan untuk memastikan semua berjalan sesuai rencana tanpa celah justru menambah beban mental. Snell et al. (2005) juga menekankan bahwa perfeksionisme dalam hal pengaturan atau organisasi sering kali menjadi sumber tekanan ketika individu merasa gagal memenuhi standar ketat yang telah ditetapkan. Beberapa aitem dimensi seperti “Saya mencoba mengambil pendekatan yang teratur dalam menjadi orang tua” dan “Sebagai orang tua, keteraturan sangat penting bagi saya,” mencerminkan keinginan kuat untuk memastikan segala sesuatu berjalan sesuai rencana. Dorongan untuk selalu memiliki pengasuhan yang rapi dan tanpa celah justru dapat menambah beban mental. Ketika kenyataan tidak sesuai dengan yang telah direncanakan, ibu bekerja berisiko mengalami frustrasi, perasaan gagal, dan stres berkepanjangan yang pada akhirnya dapat memicu *parental burnout*.

Menariknya, dimensi *doubts about parenting* dalam penelitian ini memperlihatkan sisi lain dari dinamika perfeksionisme. Keraguan yang berlebihan terhadap kompetensi diri sebagai orang tua, memicu sikap reflektif adaptif, justru

tampak memicu kecemasan yang memperburuk kelelahan emosional. Hal ini berbeda dengan konsep “*good enough parenting*” oleh Winnicott (1953), yang melihat penerimaan akan ketidaksempurnaan sebagai hal protektif. Data penelitian ini menunjukkan bahwa pada ibu bekerja, keraguan yang muncul lebih sering berubah menjadi rasa tidak mampu yang menetap, bukan menjadi refleksi sehat untuk memperbaiki diri. Akibatnya, keraguan ini justru memperkuat tekanan psikologis dan meningkatkan risiko *parental burnout*. Hal ini juga tergambar melalui aitem seperti “Bahkan ketika saya sudah sangat berhati-hati sebagai orang tua, saya sering merasa gagal melakukan sesuatu dengan benar” dan “Saya biasanya meragukan bahkan hal-hal sederhana yang saya lakukan dan katakan sebagai orang tua.” Pernyataan-pernyataan ini menunjukkan bahwa keraguan yang muncul tidak hanya pada situasi sulit, tetapi bahkan pada tindakan pengasuhan sehari-hari yang seharusnya bersifat rutin dan sederhana.

Kondisi ini menciptakan tekanan internal yang konstan, karena ibu bekerja selalu memeriksa dan mempertanyakan setiap keputusan serta tindakannya, takut kalau itu tidak cukup baik bagi anak. Alih-alih menjadi refleksi yang sehat untuk belajar atau berkembang, keraguan ini justru berubah menjadi sumber kecemasan kronis yang menggerus rasa percaya diri. Apalagi dengan adanya beban kerja profesional yang harus dijalani bersamaan, ibu bekerja menjadi semakin rentan merasa kewalahan. Inilah yang menjelaskan mengapa dimensi ini tetap menjadi faktor risiko *parental burnout* dalam penelitian ini.

Lebih lanjut, data juga menunjukkan bahwa dimensi-dimensi yang berkaitan dengan pasangan, seperti *spouse's self-oriented parenting perfectionism* maupun *spouse prescribed parenting perfectionism*, tidak menunjukkan pengaruh signifikan dalam model penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa *parental burnout* pada ibu bekerja dalam sampel penelitian ini lebih banyak dijelaskan oleh tekanan internal baik berupa standar pribadi yang tinggi, ekspektasi ideal, maupun keraguan terhadap kompetensi diri daripada oleh ekspektasi yang datang dari pasangan. Temuan ini sejalan dengan studi Kawamoto et al. (2018), yang mengungkapkan bahwa *parental burnout* lebih erat kaitannya dengan persepsi dan tuntutan internal individu ketimbang faktor interaksional dengan pasangan.

Temuan analisis tambahan dalam penelitian ini mengungkapkan dinamika terkait faktor-faktor demografis terhadap *parental burnout* pada ibu bekerja. Dalam penelitian ini, usia memiliki pengaruh protektif, di mana semakin bertambah usia, ibu bekerja menunjukkan kemungkinan *parental burnout* yang lebih rendah. Hal ini dapat dijelaskan melalui perspektif *strength and vulnerability Integration* (SAVI) model yang dikembangkan oleh Charles (2010). Model ini menyoroti bahwa seiring bertambahnya usia, individu cenderung lebih terampil dalam mengelola dan menghindari sumber stres emosional, serta lebih memprioritaskan keseimbangan afektif melalui pemilihan pengalaman sosial yang positif. Dengan demikian, ibu bekerja yang lebih dewasa lebih mampu merespons tuntutan parenting dan pekerjaan dengan strategi regulasi emosi yang adaptif, sehingga mengurangi risiko *parental burnout*. Hal ini diperkuat temuan Lu et al. (2017) yang melaporkan bahwa pada pekerja perempuan, usia tidak memiliki kaitan dengan *emotional exhaustion*, di mana pekerja yang lebih tua cenderung memiliki tingkat kelelahan emosional lebih rendah karena lebih adaptif mengelola stressor.

Sementara itu, jumlah anak dalam penelitian ini tidak ditemukan berhubungan signifikan dengan *parental burnout*. Temuan ini menantang asumsi umum bahwa semakin banyak anak yang diasuh otomatis memperbesar risiko *burnout*. Penjelasan ini sejalan dengan penelitian Roskam et al. (2017) yang menekankan bahwa *parental burnout* lebih berkaitan dengan bagaimana seorang orang tua memaknai tuntutan pengasuhan dan standar internal yang ditetapkan, dibandingkan jumlah anak. Memiliki lebih banyak anak dapat meningkatkan rasa bermakna, keterikatan emosional, dan sumber dukungan timbal balik dalam keluarga, yang dapat menjadi pelindung dari burnout bila dikelola dengan baik. Oleh karena itu, tidak adanya hubungan signifikan dalam penelitian ini dapat merefleksikan bahwa beban psikologis pengasuhan tidak semata ditentukan secara kuantitatif, tetapi juga sangat dipengaruhi kualitas relasi keluarga dan interpretasi subjektif peran ibu sendiri.

Selain itu, level jabatan ditemukan berpengaruh signifikan terhadap *parental burnout*. Hal ini dapat dipahami mengingat semakin tinggi posisi seorang ibu dalam struktur organisasi, biasanya semakin besar pula tanggung jawab profesional yang harus diemban, baik dari segi pengambilan keputusan strategis

maupun ekspektasi kinerja yang lebih kompleks. Dalam realitasnya, hal ini sering kali menuntut investasi waktu, energi mental, dan keterlibatan emosional yang lebih besar di ranah pekerjaan. Konsekuensinya, ruang pemulihan psikologis maupun kesempatan untuk mempraktikkan *self-care* dapat semakin terbatas, yang pada gilirannya meningkatkan risiko kelelahan emosional ketika harus kembali menjalankan peran pengasuhan di rumah.

5.3 Saran

Peneliti memberikan saran bagi penelitian selanjutnya yang dituangkan dalam bentuk saran metodologis, serta menyampaikan saran praktis yang ditujukan kepada pihak-pihak yang relevan

5.3.1 Saran Metodologis

Saran metodologis dalam penelitian ini ditujukan sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, yakni *parenting perfectionism* dan *parental burnout*. Berdasarkan keterbatasan yang peneliti temui, salah satunya adalah distribusi data yang tidak normal sehingga analisis tidak dapat menggunakan regresi linear biasa dan harus dialihkan ke regresi logistik. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menyusun komposisi partisipan dengan lebih sistematis sejak tahap perencanaan. Salah satu strategi yang dapat digunakan yaitu menggunakan metode *purposive quota sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana peneliti secara sengaja menentukan jumlah partisipan dalam setiap kategori demografis yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Misalnya, peneliti dapat menetapkan kuota yang seimbang berdasarkan kelompok usia ibu (misalnya 20–30 tahun, 31–40 tahun, dan >40 tahun) atau jenis pekerjaan (seperti PNS, karyawan swasta, dan wiraswasta). Proses perekrutan partisipan dilakukan secara terarah hingga kuota untuk setiap kategori terpenuhi, sehingga data yang dikumpulkan lebih seimbang dan representatif

Selain itu, berdasarkan refleksi peneliti selama proses pengumpulan data, penggunaan instrumen dengan jumlah item yang relatif banyak memerlukan waktu pengisian yang cukup panjang. Meskipun peneliti tetap menggunakan versi lengkap

dari alat ukur guna menjaga keutuhan dan validitas konstruksi yang diukur, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan kemungkinan pengembangan skala versi singkat. Pengembangan ini perlu dilakukan melalui prosedur psikometrik yang ketat, seperti uji validitas dan reliabilitas baru, sehingga tetap menjaga akurasi pengukuran. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan efisiensi dalam pengumpulan data, terutama ketika melibatkan partisipan dengan keterbatasan waktu seperti ibu bekerja.

5.3.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran praktis yang ditujukan kepada berbagai pihak yang relevan:

1. Bagi ibu bekerja, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya meninjau ulang standar pengasuhan yang diterapkan. Ibu bekerja yang memiliki kecenderungan menetapkan standar terlalu tinggi disarankan untuk mulai menurunkan ekspektasi ke tingkat yang lebih realistis, agar dapat mengurangi tekanan psikologis dan meminimalkan risiko *parental burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional dalam menjalankan peran sebagai orang tua.
2. Bagi para praktisi psikologi (konselor, psikolog), disarankan untuk merancang program intervensi preventif maupun kuratif yang secara khusus difokuskan pada pengelolaan ekspektasi pengasuhan serta penguatan strategi *coping* dalam menghadapi tuntutan peran ganda, guna membantu mengurangi risiko *parental burnout* pada ibu bekerja.
3. Pemerintah dan lembaga sosial masyarakat, termasuk organisasi perempuan, disarankan untuk menyelenggarakan program edukatif yang ditujukan kepada calon ibu, agar sejak awal dapat membangun pola pikir pengasuhan yang lebih realistis dan fleksibel. Program ini dapat dirancang dalam bentuk pelatihan singkat atau lokakarya sehari yang membahas cara menurunkan standar pengasuhan yang terlalu perfeksionistik, sekaligus mengajak peserta merefleksikan ekspektasi sosial maupun pribadi yang sering kali tidak rasional. Dengan adanya program edukasi yang praktis dan dapat diikuti dalam waktu singkat ini, diharapkan calon ibu akan lebih siap secara emosional ketika memasuki peran sebagai orang tua, sehingga dapat

meminimalkan risiko kelelahan pengasuhan (*parental burnout*) di masa mendatang.

