



3.81%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 18 JUL 2025, 3:06 PM

Similarity report

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

IDENTICAL 0.06% **CHANGED TEXT** 3.74% **QUOTES** 2.84%

Report #27549947

20 BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Saat ini fenomena perempuan yang bekerja terus mengalami peningkatan. **14** Data yang bersumber dari Badan Pusat Statistik menunjukkan peningkatan persentase dari jumlah penduduk Perempuan di Indonesia berusia 15 tahun ke atas yang bekerja dari tahun 2022 ke tahun 2023. Pada tahun 2022 jumlah perempuan yang bekerja dengan usia tersebut berjumlah sebanyak 52 juta dan meningkat pada tahun 2023 menjadi 54 juta (BPS, 2023). Jika dilihat berdasarkan data tersebut terjadi peningkatan sebanyak 3,85% pertumbuhan perempuan yang bekerja dari tahun 2022 ke 2023. Lebih lanjut, data yang bersumber dari KemenPPPA menjelaskan bahwa mayoritas dari perempuan yang bekerja beberapa tahun belakangan ini 68,66% nya sudah berstatus menikah (Kementrian Pemberdayaan Perempuan Indonesia, 2023). Berdasarkan persentase dan total perempuan yang bekerja tersebut maka sebanyak 35,7 jutanya berstatus menikah. Data yang bersumber dari Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) pada tahun 2021, menjelaskan bahwa rata-rata dari ibu yang bekerja di dunia sebesar 71% dengan setidaknya mereka telah memiliki satu anak dengan usia 0-14 tahun (Asri & Hendriani, 2024). Peningkatan jumlah ibu yang bekerja ini menggarisbawahi pentingnya memahami tantangan keseharian yang mereka hadapi, terutama dalam membagi waktu antara pekerjaan dan tanggung jawab domestik.

REPORT #27549947

Menurut data KPMG Working Parents Survey (2 Februari 2025) yang melibatkan 1.000 orang tua bekerja di AS, memperlihatkan tekanan yang dirasakan dalam mengelola tanggung jawab sebagai ibu bekerja. Dalam konteks yang sama, data dari KPMG Parental Work Disruption Index pada Desember 2024 memperlihatkan gambaran yang lebih luas mengenai dampak masalah pengasuhan anak terhadap keberlangsungan kerja. Tercatat sekitar 1,3 juta pekerja di AS, dimana 89% atau sebanyak 1,1 juta di antaranya adalah perempuan yang terpaksa bekerja paruh waktu atau tidak bekerja sama sekali akibat kendala pengasuhan anak. Data serupa diungkapkan oleh Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), yang menunjukkan bahwa secara rata-rata, perempuan menghabiskan sekitar 264 menit per hari untuk pekerjaan rumah tangga yang tidak dibayar, hampir dua kali lipat dari waktu yang dihabiskan oleh laki-laki yaitu 136 menit per hari (OECD, 2024). Kondisi ini mencerminkan adanya tekanan yang dialami perempuan, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional, terutama pada ibu yang bekerja. Fenomena serupa juga terjadi di Indonesia. Penelitian oleh Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) di Dusun Glodogan, Kabupaten Semarang, menunjukkan mayoritas ibu bekerja mengalami kesulitan untuk membagi waktu antara pekerjaan rumah dan pekerjaan formal, terutama karena tetapnya ekspektasi domestik meskipun

mereka memiliki peran sebagai pencari nafkah (UKSW, 2021). Menurut Komnas Perempuan (2021), rata-rata perempuan di Indonesia menghabiskan 3 jam per hari lebih lama untuk pekerjaan domestik dibanding laki-laki. Jika diasumsikan seorang ibu bekerja melakukan pekerjaan rumah selama 4 jam per hari, sedangkan pasangannya hanya 1 jam per hari, maka dalam satu minggu ibu tersebut mengerjakan 21 jam pekerjaan domestik, sementara pasangannya hanya 7 jam menghasilkan selisih akumulasi hingga 14 jam per minggu. Survei tambahan dari PSGA UIN Malang (2025) menunjukkan ibu yang bekerja penuh waktu rata-rata menghabiskan 3,8 jam per 2 hari untuk pekerjaan rumah, dibanding laki-laki yang hanya 1,3 jam per hari. Dengan demikian, dalam seminggu ibu bekerja memikul beban domestik sebanyak 26,6 jam, sedangkan laki-laki hanya sebanyak 9,1 jam dengan selisih keduanya mencapai 17,5 jam per minggu. Temuan-temuan ini mendukung hasil UKSW di Dusun Glodogan, Kabupaten Semarang, bahwa ekspektasi domestik yang tidak berkurang tetap menambah beban ibu meskipun mereka bekerja formal. Dalam situasi nyata, ini berarti seorang ibu yang bekerja harus menghadapi beban ganda menyelesaikan pekerjaan formal selama 40 jam per minggu ditambah minimal 20–25 jam per minggu pekerjaan rumah, yang berpotensi menyebabkan kelelahan kronis, mengganggu kesehatan mental, dan merusak kualitas kehidupan keluarga. Perempuan yang telah

menjadi seorang ibu dan memutuskan untuk bekerja di luar rumah memikul beragam tanggung jawab, mulai dari mengurus kebutuhan anak dan suami, menjaga kebersihan rumah, memasak, mendampingi anak belajar, hingga merawat kesehatan keluarga dan mengelola keuangan (Apriani et al., 2021).

13 Di lain sisi, mereka dituntut dapat menyelesaikan tugas serta mencapai target profesional di tempat kerja. Kombinasi tuntutan domestik dan profesional ini dapat memberikan tekanan signifikan yang memengaruhi kesejahteraan seluruh anggota keluarga (Wibowo & Saidiyah, 2018). Haslam (dalam Asri & Hendriani, 2024) menekankan bahwa ibu bekerja perlu mengerahkan upaya ekstra agar dapat menyeimbangkan dua ranah kehidupan yang sama-sama menuntut perhatian penuh. Sementara itu, Kadale et al. (2018) menyoroti bagaimana ibu bekerja berusaha meraih kemandirian finansial dan mengembangkan karir, sembari tetap memastikan bahwa urusan rumah tangga berjalan dengan baik. Tekanan ini lah yang pada akhirnya akhirnya dapat menguras energi fisik maupun emosional pada ibu bekerja. 3 Sejalan dengan penjelasan di atas, ibu yang bekerja memang perlu secara khusus mengupayakan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan keluarga agar tercipta harmoni. Namun, upaya ini tidak selalu berjalan mulus. Berbagai penelitian telah menunjukkan tingginya risiko kelelahan emosional pada orang tua akibat tekanan simultan dari dua ranah kehidupan yang sama-sama menuntut perhatian. Studi lintas budaya yang dilakukan oleh Roskam et al. (2018, 2020) terhadap 17.409 orang tua di 42 negara menemukan bahwa rata-rata sekitar 4,9% orang tua mengalami parental burnout berat, dengan variasi antarnegara mencapai hingga 8%. Dengan demikian, dari total sampel tersebut, diperkirakan sekitar 852 orang tua mengalami parental burnout berat berdasarkan rata-rata global, dan pada negara-negara dengan prevalensi tertinggi, jumlah ini dapat mencapai sekitar 1.393 orang. Kondisi tekanan yang terus-menerus dialami akibat kesulitan membagi waktu dan tingginya tuntutan profesional bila dibiarkan berlarut dapat berkembang menjadi stres yang



secara terus-menerus dapat berkembang menjadi parental burnout (Afifah et al., 2022). Parental burnout merupakan bentuk dari kelelahan intens dalam menjalankan peran sebagai orang tua, yang ditandai dengan terpisahnya hubungan emosional antara orang tua dan anak serta munculnya keraguan atas kemampuan diri dalam menjadi orang tua yang baik (Roskam et al., 2018). Beberapa indikator dari parental burnout yang terjadi pada ibu bekerja diantaranya yaitu kelelahan yang intens dalam pengasuhan anak, menjauhkan diri secara emosional dari anak-anak, hilangnya kesenangan dan keyakinan dalam peran orang tua, dan perubahan antara diri orang tua sebelumnya dan saat ini (Mikolajczak et al., 2019). Bentuk perilaku menjauhkan diri tersebut dapat berupa mengurangi interaksi hangat dengan anak, enggan mendengarkan cerita atau keluhan anak, lebih sering memilih menyendiri, hingga menunjukkan sikap dingin dan tidak responsif terhadap kebutuhan emosional anak (Mikolajczak et al., 2019). Konsep parental burnout seperti yang dijelaskan di atas juga tercermin dalam pengalaman banyak ibu yang dilaporkan dalam penelitian-penelitian empiris. Mikolajczak et al. (2019) menemukan bahwa orang tua yang mengalami parental burnout kerap menggambarkan keinginan untuk menjauh atau menarik diri secara emosional dari anak-anaknya sebagai bentuk perlindungan diri akibat kelelahan yang mendalam. Fenomena serupa juga diungkapkan oleh Lebert-Charron et al. (2018) yang menunjukkan bahwa sejumlah ibu merasa begitu kewalahan hingga muncul dorongan untuk sementara “melarikan diri” dari tanggung jawab pengasuhan agar dapat kembali bernapas. Gérain dan Zech (2018) turut mencatat adanya pengurangan rasa senang dalam mengasuh, jarak emosional yang semakin melebar dengan anak, serta munculnya keinginan untuk mengambil jeda dari seluruh peran pengasuhan. Temuan-temuan ini memperkuat konsep parental burnout yang ditandai oleh kelelahan emosional, kebutuhan menjauh untuk memulihkan diri, serta pergeseran kualitas relasi orang tua dan anak yang kemudian dapat berdampak pada kesejahteraan

psikologis keluarga. Menariknya, fenomena parental burnout tidak hanya dialami oleh ibu bekerja, tetapi juga ditemukan pada ibu rumah tangga. Mikolajczak et al. (2018) dalam studi lintas negara mereka mengungkapkan bahwa ibu yang tidak bekerja di luar rumah pun dapat mengalami tingkat parental burnout yang tinggi, terutama ketika beban pengasuhan dan pekerjaan domestik yang berulang-ulang tidak diimbangi dengan dukungan sosial atau kesempatan untuk pemulihan diri. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan dalam peran pengasuhan lebih banyak ditentukan oleh intensitas tuntutan serta rendahnya akses terhadap sumber daya psikologis. Melihat beberapa penjelasan di atas, tentunya tantangan yang dihadapi oleh seorang ibu yang bekerja dan tidak bekerja dapat mengalami perbedaan. Akan tetapi, ibu yang bekerja memiliki banyak tugas dan tanggung jawab yang tidak hanya berkaitan pada kegiatan domestik rumah tangga saja. Tak hanya itu ibu yang memilih untuk bekerja juga rentan tidak mendapatkan keseimbangan dalam hidupnya, karena tantangan mereka yang sulit dalam hal pembagian waktu, tenaga, perhatian, dan terbatasnya usaha untuk membuahkan hasil dengan memuaskan pada pekerjaan ataupun kehidupan dikeluarganya (Apriani et al., 2021). Selain itu, perbedaan juga terlihat pada ibu bekerja yang memiliki pasangan dengan ibu tunggal. Ternyata meskipun seorang ibu bekerja punya pasangan, banyak juga dari mereka yang tidak mendapat dukungan mental yang cukup, sehingga mereka masih memikul beban ganda antara tanggung jawab domestik dan pekerjaan formal. Hal tersebut dijelaskan Nahar (2024) bahwa kurangnya dukungan mental yang memadai dan beban ganda berupa tanggung jawab rumah tangga serta pekerjaan formal, ibu bekerja yang memiliki pasangan sering mengalami kecemasan, kemarahan, dan depresi yang tidak dapat mereka ungkapkan. Lebih lanjut penelitian Lebert-Charron et al. (2021) mengungkap bahwa ibu tunggal justru melaporkan tingkat kelelahan emosional yang lebih rendah dibanding ibu yang memiliki pasangan namun merasa pasangannya tidak tersedia atau hanya tersedia sebagian

saja. Parental burnout memberikan dampak yang serius untuk ibu yang bekerja. Parahnya parental burnout dapat menimbulkan ide untuk bunuh diri serta melarikan diri dari peran sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2019). Selain memicu keinginan untuk menjauh secara fisik dari peran sebagai orang tua, 6 parental burnout juga berkaitan dengan pelarian secara psikologis, seperti konsumsi alkohol (Mikolajczak & Roskam, 2018). Di sisi lain, jika dilihat pada pasangan, parental burnout yang dialami oleh ibu bekerja dapat berpeluang dalam meningkatkan timbulnya masalah hingga berujung pada kerenggangan hubungan. Sedangkan pengaruh yang diterima oleh anak berkaitan dengan gejala depresi dan juga kecemasan yang dapat diperoleh anak pada saat nantinya anak berusia remaja (Mikolajczak et al., 2018). Selain itu, beberapa penelitian mengungkapkan bahwa seorang ibu yang mengalami parental burnout akan memiliki peluang lebih besar untuk terlibat pada kekerasan pada anak dan perilaku kelalaian lainnya (Krabbe et al., 2017). Dalam konteks ibu bekerja, tanggung jawab peran yang dimiliki dapat membuat ibu merasa harus mampu menyeimbangkan pencapaian karier dan tanggung jawab domestik secara optimal. Beaugregard dan Henry (2009) menekankan bahwa tuntutan simultan antara pekerjaan dan keluarga sering kali menciptakan konflik peran yang memengaruhi kesejahteraan individu, terutama pada perempuan yang memiliki ekspektasi sosial lebih besar dalam hal pengasuhan. Konflik ini tidak hanya menuntut waktu dan energi lebih, tetapi juga menumbuhkan rasa bersalah ketika salah satu peran dianggap tidak dijalankan dengan baik. Hal ini diperparah dengan kuatnya norma masyarakat mengenai citra ibu yang “ideal”, yaitu ibu yang selalu penuh perhatian, sabar, serta mampu memenuhi seluruh kebutuhan anak dan keluarga. Norma ini menciptakan tekanan sosial yang signifikan. Curran dan Hill (2019) mengungkapkan bahwa tekanan untuk mencapai kesempurnaan semakin meningkat di berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam keluarga. Mereka menyebut era ini sebagai “perfectionism culture” yang tidak hanya

terjadi dalam 7 pendidikan atau pekerjaan, tetapi juga dalam praktik pengasuhan. Kondisi ini memicu munculnya parenting perfectionism, yaitu kecenderungan dari orang tua dalam menetapkan standar yang sangat tinggi bahkan tidak realistis terhadap dirinya saat menjalankan peran menjadi orang tua (Snell et al., 2005). Menurut penelitian Flett et al. (2019), individu dengan kecenderungan perfeksionistik dalam pengasuhan akan lebih sering mengalami rasa bersalah, cemas, dan stres ketika merasa tidak mampu mencapai standar yang mereka tetapkan sendiri. Hal ini karena perfeksionisme dalam pengasuhan biasanya tidak hanya sekadar berorientasi pada tujuan, tetapi juga disertai rasa takut berbuat salah yang intens. Kaitan antara parenting perfectionism dan parental burnout dapat dipahami dari bagaimana perfeksionisme mendorong orang tua khususnya ibu bekerja untuk terus-menerus menuntut performa ideal dalam pengasuhan, tanpa memberi ruang bagi kegagalan atau kelemahan. Padahal, standar yang terlalu tinggi dalam pengasuhan sulit dicapai secara konsisten, terutama ketika ibu juga harus memenuhi tuntutan pekerjaan profesional. Penelitian oleh Mikolajczak et al. (2018) menunjukkan bahwa parental burnout yang ditandai dengan kelelahan emosional dalam peran pengasuhan, distansi emosional dari anak, dan hilangnya rasa kompetensi sebagai orang tua sering kali muncul ketika orang tua mengalami tekanan internal dan eksternal yang terus-menerus, termasuk karena perfeksionisme dalam pengasuhan. Selain itu, penelitian oleh Huberts et al. (2021) memperlihatkan bahwa parenting perfectionism dapat memprediksi parental burnout secara signifikan, terutama pada individu yang kesulitan menerima ketidaksempurnaan dalam pengasuhan mereka sendiri. Dengan demikian, pola perfeksionistik ini bukan hanya meningkatkan risiko stres dan kecemasan, tetapi juga berkontribusi langsung pada kelelahan dan kejenuhan dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Ketika ekspektasi pengasuhan yang tinggi tidak sejalan dengan realitas keseharian ibu bekerja yang penuh tekanan dan keterbatasan waktu,

maka hal ini dapat memicu munculnya kelelahan emosional yang mendalam akibat akumulasi stres dari peran sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2018). Parenting perfectionism yang diterapkan oleh orang tua dengan melibatkan standar pribadi yang sangat tinggi serta melibatkan keyakinan dari masyarakat sekitar yang berharap bahwa umumnya orang tua dapat menjadi individu yang sempurna menjadikan seorang ibu akan terus berusaha semaksimal mungkin menjadi yang terbaik sehingga rentan untuk tidak menikmati kehidupannya (Afifah et al. (2022). Guna memahami lebih mendalam fenomena parenting perfectionism dan parental burnout, peneliti kemudian melakukan wawancara awal kepada tiga subjek ibu bekerja yang memiliki anak minimal usia delapan belas bulan. Hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan terhadap tiga orang subjek ibu yang bekerja di perusahaan, yakni berinisial W, H, dan P terkait variabel menunjukkan adanya perbedaan. W (karyawan full time berusia 37 tahun) menyatakan bahwa tuntutan yang ada dalam pekerjaan dan rumah tangga sering sekali menjadi salah satu penyebab W merasakan kelelahan secara emosional, hal tersebut menunjukkan adanya ciri dimensi emotional exhaustion dari konsep parental burnout. 4 13 23 W menyatakan kesulitan untuk membagi waktu antara pekerjaan di kantor dan tanggung jawab di rumah. Saat awal menjadi ibu W sering menangis akibat tanggung jawab peran ganda yang dijalankan olehnya. Beban pekerjaan yang ada di kantor membuat W menjadi lebih sedikit waktu bersama anaknya terlebih lagi ia sering pulang kantor di 9 saat sudah sangat sore. Ketika merasa sangat lelah ia bahkan tidak terlalu bersemangat untuk menghabiskan waktu bersama keluarga. Dimensi contrast with previous parental self muncul karena terbatasnya waktu W bersama keluarga, yang membuat peran sebagai ibu terasa kurang bermakna. Dalam pengasuhan, W merupakan seorang ibu yang cukup perfeksionis untuk anaknya. W selalu mencoba berusaha agar dapat memberikan yang terbaik dalam pengasuhan kepada anaknya. Hal tersebut terkadang didukung juga oleh peran suaminya

yang juga menginginkan hal yang sama untuk anaknya. W merasa khawatir apabila ia melakukan kesalahan untuk anaknya terlebih usia anaknya juga yang masih kecil. **19** W juga selalu membuat jadwal rutin seperti waktu tidur, makan, dan bermain dan berusaha konsisten terhadap jadwal tersebut. W juga merasa peduli terhadap pandangan orang lain terhadap pola asuh yang ia berikan untuk anaknya dan sebisa mungkin terus melakukan yang terbaik. Kecenderungan W untuk menerapkan pola asuh yang perfeksionis, seperti selalu berusaha menjaga konsistensi jadwal anak, merasa khawatir berlebihan jika melakukan kesalahan, serta sangat memerhatikan penilaian orang lain, pada akhirnya turut memperburuk kelelahan emosional yang ia rasakan. Dengan kata lain, standar tinggi yang W tetapkan dalam pengasuhan dapat memicu munculnya dimensi-dimensi pada kelelahan emosional. Selanjutnya, E (ibu bekerja berusia 36 tahun) cenderung masih dapat menyeimbangkan kedua peran yang sedang ia jalankan. Ia juga sempat merasa kelelahan terutama berkaitan dengan pengasuhan namun kelelahan yang dirasakan tersebut tidak terlalu berdampak buruk dalam kehidupannya termasuk dalam konteks pengasuhan. Hal tersebut dijelaskan oleh E karena posisinya dalam pengasuhan anak kebanyakan secara langsung dibantu oleh ibunya. E benar-benar banyak terbantu dengan 10 adanya peran dari ibunya. Selama E bekerja di kantor, proses pengasuhan seperti memberi makan anak, memandikan, menidurkan, dan lain sebagainya dijalankan oleh ibunya E. Berdasarkan penjelasan dari E, jika disesuaikan dengan konsep parental burnout milik Roskam et al. (2018), kondisi E tidak terlalu menggambarkan kondisi parental burnout tersebut. Pada kasus E, sumber daya tambahan seperti bantuan ibunya dapat membantu menyeimbangkan tuntutan peran sebagai ibu bekerja. Selain itu, E mengaku bahwa dirinya tidak terlalu menetapkan standar dalam pengasuhan. E juga menyampaikan bahwa ia tidak terlalu mengejar kesempurnaan parenting dan hanya melakukan apa yang bisa ia lakukan saja sebagai ibu. Dalam kasus tersebut, tekanan untuk memenuhi standar ideal pengasuhan lebih

rendah. Hal tersebut memungkinkan E untuk dapat lebih fleksibel dalam menjalankan pekerjaan sehingga mengurangi risiko parental burnout. Selanjutnya, P (ibu bekerja berusia 38 tahun) cenderung merasa lelah terhadap tanggung jawab ganda yang ia jalankan selama ini. Dalam mengasuh anak, P menitipkan anaknya ke keluarga saat dirinya sedang bekerja, sehingga waktu untuk anak hanya dia miliki saat ia telah pulang bekerja. P menyampaikan bahwa saat pulang kerja beberapa kali ia juga sering tidak bermain dan menghabiskan waktu bersama anaknya karena merasa sudah sangat lelah secara fisik maupun mental akibat beban serta tuntutan yang ada di kantor. Hal tersebut menurut P membuat dirinya semakin berjarak dengan anaknya. Sama seperti subjek pertama (W), P juga merasa bahwa sering sekali permasalahan yang ada di kantor berdampak terhadap anak dan suami mereka ketika di rumah, perasaan P terkadang jadi tidak semangat untuk bertemu keluarga dan memilih untuk menenangkan diri dan tidur. P selama ini mengalami kelelahan yang intens saat menjalani peran ganda selama ini. Kelelahan tersebut dirasakan tidak hanya secara fisik saja melainkan juga memengaruhi bagaimana perilaku P terhadap anak dan suaminya seperti menjadi lebih mudah terganggu dan beberapa kali merasa perlu menarik diri dan enggan terlibat yang menunjukkan adanya ciri dari dimensi emotional distancing. P juga mengungkapkan bahwa rasa letih kerap membuatnya memilih menenangkan diri atau tidur dibanding berinteraksi dengan anak dan suami. Hal ini menimbulkan perasaan bahwa dirinya tidak lagi menjadi ibu yang baik seperti dulu. Kondisi ini mencerminkan dimensi contrast with previous parental self, yakni adanya kesenjangan antara peran keibuan saat ini dengan citra diri ideal atau perilaku keibuan di masa lalu yang pernah ia banggakan. Dalam pengasuhan, P memperlihatkan kecenderungan perfeksionis, terutama sering merasa khawatir jika tidak mampu menjadi ibu yang ideal atau bila urusan kantor berdampak negatif pada keluarganya. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara praktis P

dibantu keluarga dalam mengasuh anak, ia tetap memikul tekanan internal untuk menjalankan peran ibu sebaik mungkin sesuai standar yang tinggi. Kelelahan yang dialami P dalam menjalankan perannya sebagai ibu bekerja tidak hanya berasal dari beban pekerjaan semata, melainkan juga terkait erat dengan kecenderungan perfeksionisme dalam pengasuhan. Kekhawatiran yang dimiliki P kemudian memicu stres berkelanjutan, yang kemudian dapat berkembang menjadi parental burnout. Tekanan internal untuk selalu memastikan anak diasuh sesuai ekspektasi, meskipun bantuan pengasuhan sudah diberikan oleh keluarga, membuat P tetap merasa terbebani. Dengan demikian, wawancara ini memperlihatkan bagaimana standar pengasuhan yang perfeksionistik pada P berkontribusi dalam meningkatkan risiko parental burnout. Di Indonesia sendiri, penelitian terkait parenting perfectionism dan parental burnout masih sangat sedikit dilakukan. Salah satu penelitian mengenai parenting perfectionism dan parental burnout dilakukan oleh Afifah et al. (2022), yang meneliti bagaimana pengaruh pengasuhan perfeksionisme terhadap parental burnout pada ibu bekerja yang mayoritas berdomisili di Jawa Barat. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perfeksionisme pengasuhan berpengaruh secara signifikan terhadap parental burnout pada ibu bekerja, dengan arah pengaruh yang positif dan besarnya pengaruh terdeteksi berada pada kategori sedang. **9 18** Penelitian lain masih belum ditemui oleh peneliti yang membahas spesifik mengenai parenting perfectionism dan parental burnout. Penelitian lain hanya berfokus terhadap perfeksionisme dalam konteks umum saja melainkan tidak dalam pengasuhan. Penelitian tersebut diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Damastuti dan Adiati (2022) terkait bagaimana hubungan perfeksionisme dengan parental burnout pada ibu yang bekerja dengan dimoderasi oleh perceived social support. Penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil berupa perfeksionisme memiliki hubungan yang signifikan terhadap parental burnout. Sejauh ini, hanya terdapat satu penelitian yang peneliti temukan di Indonesia yang berfokus terhadap

parenting perfectionism dan parental burnout . Namun, penelitian tersebut mengukur subjek yang mayoritas nya hanya berada pada wilayah tertentu saja yakni di Jawa Barat. Selain itu dimensi yang digunakan oleh peneliti tersebut tidak mencakup keseluruhan dimensi dari parenting perfectionism yang ada. Adanya keterbatasan pada penelitian tersebut dan karena sangat sedikitnya konsep parenting perfectionism dan parental burnout di kaji atau diteliti di Indonesia, membuat peneliti tertarik untuk membuat penelitian dan menaruh perhatian lebih dalam memahami bagaimana kecenderungan perfeksionisme dalam 13 pengasuhan dapat berkontribusi terhadap munculnya parental burnout , khususnya pada konteks ibu yang bekerja. 1.2 Rumusan Masalah Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh positif parenting perfectionism terhadap parental burnout pada ibu yang bekerja?”. 1.3 Tujuan Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh parenting perfectionism terhadap parental burnout pada ibu yang bekerja. 1.4 Manfaat Penelitian 1.4.1 Manfaat Teoritis Dengan melaksanakan penelitian ini, diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi klinis, khususnya terkait konsep parenting perfectionism dan parental burnout pada ibu bekerja, serta memberikan dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan kedua variabel tersebut.

9 1.4.2 Manfaat Praktis Penelitian ini diharapkan dapat memberikan berbagai macam manfaat secara praktis seperti berikut: 1) Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi ibu bekerja mengenai pentingnya menjaga keseimbangan ekspektasi dalam pengasuhan. Pemahaman ini dapat membantu ibu bekerja menyadari bahwa parental burnout berisiko meningkat ketika mereka menetapkan standar pengasuhan yang terlalu tinggi, sehingga mendorong mereka untuk mulai menata ulang ekspektasi agar lebih realistis. 1.4.2) Diharapkan dapat membantu konselor, psikolog, atau praktisi lainnya dalam memberikan masukan terkait rancangan intervensi atau program dukungan yang dapat membantu ibu

bekerja untuk mengelola ekspektasi dan mengurangi parenting perfectionism sehingga menurunkan parental burnout 3) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan dasar dasar rekomendasi terhadap organisasi atau lembaga yang berfokus pada isu keluarga dalam menyusun kebijakan atau program edukatif terkait dampak parenting perfectionism terhadap kesehatan psikologis ibu. **24** 15 BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1 Parental Burnout 2.1

1 Definisi Parental Burnout Beberapa peneliti telah mendefinisikan parental burnout. Roskam et al. (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al., 2019) mengemukakan Parental burnout it is defined as 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 " (Roskam et al . sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al., 2019 p . 1). Hal tersebut menggambarkan bahwa parental burnout adalah kondisi kelelahan yang mendalam yang muncul dalam konteks peran sebagai orang tua, ditandai dengan perasaan keterpisahan dari anak dan meragukan kemampuannya untuk menjadi orang tua yang baik. Definisi lain dari parental burnout juga disampaikan oleh Procaccini dan Kiefaber (1983) yaitu " Parent burnout is 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). Hal tersebut menjelaskan bahwa parent burnout merupakan kondisi kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh tingginya stres dan kurangnya kesempatan untuk berkembang secara pribadi. **21** Definisi parental burnout juga diungkapkan oleh Hubert dan Aujoulat (2018) yaitu **17** "that of parental burnout situations where exhaustion occurs as a result of being physically and emotionally overwhelmed by one's parental role **21** (Hubert & Aujoulat, 2018, p . 1). Hal tersebut menjelaskan bahwa parental burnout merupakan bentuk kelelahan akibat kewalahan secara fisik dan emosional ketika menjalani peran sebagai orang tua, dan membutuhkan perhatian yang

mendalam. Dari beberapa pemaparan mengenai definisi parental burnout pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan definisi milik Roskam (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak et al., 2019). Alasan peneliti menggunakan definisi parental burnout milik Roskam adalah karena definisi ini paling relevan dengan fokus penelitian yang ingin diteliti yakni menekankan dua aspek utama berupa intensitas kelelahan dan dampaknya terhadap hubungan emosional dengan anak. Selain itu, definisi ini juga lebih baru dan banyak digunakan dalam literatur mengenai parental burnout, sehingga lebih sesuai dengan perkembangan riset dibanding definisi sebelumnya seperti yang dikemukakan oleh tokoh lainnya. Hingga sampai saat ini penelitian yang merujuk terhadap definisi milik Roskam (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak & Roskam 2019) terhitung telah sebanyak 616 kali. Salah satu penelitian yang menggunakan definisi tersebut ialah penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2022) yang meneliti parental burnout pada 282 subjek ibu yang bekerja pada saat pandemi covid 19. Mernissie (2023) juga menggunakan definisi milik Roskam et al. (2018) untuk mengetahui parental burnout pada 252 orang tua yang bekerja di Jakarta. Dengan demikian, definisi Roskam memberikan landasan konseptual yang lebih tepat untuk mengarahkan penelitian ini.

2.1.2 Dimensi Parental Burnout Menurut Roskam et al (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak & Roskam 2018)

parental burnout terdiri dari empat dimensi sebagai berikut:

- Emotional Exhaustion in one's parental role**
Merupakan bentuk kelelahan mendalam saat menjalani peran sebagai orang tua dimana orang tua merasa lelah pada saat harus memulai hari dan dihadapkan dengan aktivitas bersama anak-anak. Mereka juga mengalami tekanan emosional karena tanggung jawab tersebut, bahkan hanya dengan memikirkan perannya sebagai orang tua sudah membuat mereka merasa berada di ambang batas kemampuan.
- Contrast with Previous Parental Self**
Merupakan keadaan dimana orang tua merasa tidak sebaik sebelumnya saat menjadi orang tua serta perlahan

hilangnya jati diri saat berkomunikasi dengan anak-anaknya. Dimensi ini biasanya muncul pada orang tua yang telah memiliki pengalaman dalam mengasuh anak selama periode tertentu, sehingga mereka memiliki gambaran diri sebagai orang tua di masa lalu untuk dibandingkan dengan kondisi mereka saat ini. c. Feelings of Being Fed Up with one's parental role Merupakan keadaan saat orang tua merasa muak dalam menjalani peran sebagai orang tua. Orang tua sudah tidak menikmati waktu bersama anak-anaknya lagi serta tidak dapat bertahan untuk menjalani peran sebagai orang tua, dan kehilangan kebahagiaan dalam kebersamaan bersama anak-anak. d. Emotional Distancing Kondisi timbulnya jarak emosional antara orang tua dan anak, di mana orang tua menjadi kurang terlibat secara emosional dan hubungan dengan anak-anak menjadi terbatas hanya pada aspek fungsional dan praktis, sementara keterhubungan emosional menjadi terabaikan. 15 2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Parental Burnout Terdapat sebelas faktor yang memengaruhi parental burnout, yakni: a. Gender Salah satu faktor yang dapat memengaruhi parental burnout adalah gender (Roskam & Mikolajczak, 2020). Ibu memiliki tingkat paparan parental burnout lebih tinggi apabila dibandingkan dengan ayah. **22** Tingginya tingkat parental burnout pada ibu disebabkan oleh paparan yang lebih besar terhadap stres pengasuhan. Ayah cenderung lebih sedikit terkena stres pengasuhan karena rendahnya keterlibatan mereka dalam pengasuhan anak. b. Usia Menurut Roskam dan Mikolajczak (2022), usia merupakan salah satu faktor sosiodemografi yang berpengaruh terhadap parental burnout. Dalam penelitiannya yang berfokus pada hubungan faktor risiko sosiodemografi dengan parental burnout didapatkan hasil bahwa individu yang cenderung memiliki usia antara 30 – 39 tahun merupakan kelompok dominan dari usia yang berdampak pada parental burnout. Usia pada fase ini berpengaruh terhadap level stres yang dapat terjadi pada seorang individu sehingga kemudian menjadi pemicu untuk terjadinya sindrom burnout. c. Jumlah Anak Semakin banyak jumlah anak dalam keluarga,

semakin besar kemungkinan orang tua mengalami kelelahan emosional atau burnout (Mikolajczak et al., 2019). Abidin et al. (2024) juga menjelaskan bahwa risiko burnout pada orang tua meningkat seiring bertambahnya jumlah anak. Tugas mengasuh lebih dari 16 satu anak dapat meningkatkan tekanan pengasuhan (Roskam & Mikolajczak, 2022). d. Pekerjaan Orang tua dengan kondisi pekerjaan yang lebih baik cenderung mengalami tingkat kelelahan pengasuhan lebih rendah dari pada mereka yang tidak mempunyai pekerjaan (Abidin et al., 2024). e. Tanggung Jawab Pekerjaan Mikolajczak dan Roskam (2018) dalam model BR² menjelaskan bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi (high job demands), seperti tanggung jawab profesional dan beban kerja berlebih, dapat mengurangi sumber daya psikologis dan fisik yang tersedia untuk menjalankan peran sebagai orang tua, sehingga meningkatkan risiko parental burnout. f. Kondisi Psikologis Anak Memiliki anak dengan penyakit kronis, disabilitas, atau masalah perilaku menjadi salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap parental burnout . Karakteristik anak ini digambarkan sebagai faktor yang menambah tekanan signifikan pada peran sebagai orang tua (Roskam & Mikolajczak, 2022). g. Parenting Perfectionism Parental burnout merupakan salah satu kondisi yang secara kuat dapat dihasilkan melalui paparan pengasuhan yang terlalu perfeksionis. Penelitian yang dilakukan Afifah et al. (2022) memperoleh hasil bahwa perfeksionisme pengasuhan memiliki pengaruh terhadap kondisi parental burnout pada ibu yang bekerja. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lin et al. (2023) yang menunjukkan bahwa perfeksionisme pengasuhan menjadi salah satu faktor untuk 17 terjadinya kondisi parental burnout . Mikolajczak dan Roskam (2018) menyatakan parental burnout dapat berkembang ketika adanya tuntutan secara terus menerus yang telah dialami oleh orang tua mengenai pengasuhan yang melebihi sumber daya yang ada. Flett et al. (1995) juga menjelaskan bahwa seorang yang memiliki tingkat perfeksionisme yang tinggi dapat

membawa kehidupan dengan penuh tekanan, terlebih ketika orang tua yang dihadapi dengan semua situasi penuh tekanan sebelumnya tidak memiliki sumber daya yang setara sehingga membawa mereka pada kondisi parental burnout. h. Parenting Self Efficacy Perasaan tidak kompeten atau kurang yakin akan kemampuan diri dalam menjalankan peran sebagai orang tua dapat meningkatkan risiko burnout, hal tersebut karena orang tua merasa tidak efektif dalam mengasuh (Roskam & Mikolajczak, 2022). i. Resiliensi Orang tua yang memiliki tingkat resiliensi tinggi akan cenderung untuk mengalami risiko parental burnout yang lebih rendah. Resiliensi dapat berperan sebagai faktor penting dalam memengaruhi perkembangan kondisi parental burnout (Sorkkila & Aunola, 2022) j. Perceived Social Support Penelitian Lin et al. (2023) menjelaskan bahwa saat dukungan sosial semakin besar diterima oleh orang tua seperti keluarga, pasangan, teman, dan dukungan dari pihak lainnya maka hal tersebut juga berpengaruh terhadap rendahnya untuk mengalami kondisi burnout. k. Work-Family Conflict 18 Zulkarnain et al. (2015) menemukan bahwa work-family conflict berkorelasi positif dengan tingkat burnout. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Mikolajczak et al. (2022), yang menemukan bahwa work-family conflict memiliki korelasi terhadap parental burnout dimana semakin tinggi work-family conflict maka semakin besar pula risiko seorang individu mengalami parental burnout. l. Trait Emotional Intelligence Berdasarkan studi literatur oleh de Paula et al. (2021), yang merujuk pada hasil penelitian Mikolajczak dan Roskam (2018), diketahui bahwa emotional intelligence merupakan salah satu faktor protektif terhadap parental burnout. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah cenderung lebih rentan mengalami parental burnout.

2.2. Parenting perfectionism

2.2.1 Definisi parenting perfectionism

Beberapa peneliti telah mendefinisikan parenting perfectionism. Snell et al. (sebagaimana dikutip dalam Lee. ²⁴ 2012) menjelaskan ¹³ “parenting perfectionism is defined as the degree to which individuals hold

excessively high standards for themselves specific to the parenting role (Snell et al. sebagaimana dikutip dalam Lee, 2012, p. 1). Hal tersebut menjelaskan bahwa parenting perfectionism merupakan sejauh mana individu menetapkan standar yang sangat tinggi secara berlebihan terhadap diri mereka sendiri dalam peran sebagai orang tua . . Definisi lain dari parenting perfectionism juga disampaikan oleh Lin dan Szczygiel (2022) yaitu “parenting perfectionism is defined as perfectionism contextualized in the parenting context (Lin & Szczygiel, 2022, p. 1). Hal tersebut menjelaskan bahwa parenting perfectionism merupakan bentuk 19 perfeksionisme yang dikontekstualisasikan dalam konteks pengasuhan. Selain itu, definisi parenting perfectionism juga diungkapkan oleh Roskam (2021) yaitu “define parental perfectionism as trying to be a perfect parent while worrying about one’s ability to be one (Roskam, 2021, p. 1). Hal tersebut menjelaskan bahwa parenting perfectionism adalah usaha untuk menjadi orang tua yang sempurna sambil mengkhawatirkan kemampuan diri untuk mencapainya. Mengacu pada uraian definisi parenting perfectionism, peneliti kemudian memutuskan untuk menggunakan definisi parenting perfectionism milik Snell et al (sebagaimana dikutip dalam Lee, 2012). Hal tersebut dikarenakan definisi milik Snell et al (sebagaimana dikutip dalam Lee, 2012) memberikan batasan yang lebih jelas dan operasional mengenai parenting perfectionism sehingga relevan dengan fokus penelitian yang ingin diteliti. Definisi yang dibawakan oleh tokoh lainnya bersifat lebih umum dan deskriptif, tanpa menjelaskan seberapa tinggi standar yang ditetapkan. Salah satu penelitian yang menggunakan definisi tersebut ialah penelitian mengenai parenting perfectionism dilakukan oleh Afifah et al. (2022) pada 106 orang tua yang mayoritas berdomisili di Jawa Barat. Definisi milik snell dan rekan-rekan juga digunakan oleh peneliti di luar negeri. Salah satunya ialah penelitian Lee (2012) terkait parenting perfectionism pada orang tua di wilayah amerika bagian barat dengan mayoritas berkulit putih.

2.2.2. Dimensi parenting

perfectionism Mengacu pada Snell et al. (2005), parenting perfectionism terdiri dari sebelas dimensi. Kesebelas dari dimensi tersebut adalah:

a. Self Oriented Parenting Perfectionism (SOPP) 20 Self oriented Parenting perfectionism merupakan bentuk penetapan standar yang mencerminkan tuntutan pribadi yang sangat tinggi dalam menjalankan peran sebagai orang tua, disertai dorongan kuat untuk menjadi orang tua yang sempurna (Snell et al., 2005). Blankstein et al (sebagaimana dikutip dalam Bailey & Snell, 2005) menjelaskan bahwa perfeksionisme yang berorientasi pada diri sendiri melibatkan usaha untuk menjadi sempurna yang disertai dengan rasa takut akan kegagalan Kecenderungan perfeksionistik seperti ini dapat menyebabkan depresi karena menyalahkan diri sendiri (Bailey & Snell, 2005).

b. Societal Prescribed Parenting Perfectionism (SPPP) Societal prescribed parenting perfectionism merupakan bentuk standar yang melibatkan keyakinan bahwa masyarakat secara umum mengharapkan seseorang menjadi orang tua yang sempurna. Perfeksionisme yang ditentukan secara sosial mengandung keyakinan bahwa orang-orang yang signifikan memiliki standar yang sangat ketat dan ekstrem terhadap individu. Alden et al (sebagaimana dikutip dalam Bailey & Snell, 2005) menjelaskan bahwa individu dengan karakteristik ini cenderung lebih sering mengevaluasi perilaku mereka sendiri dibandingkan dengan orang lain, karena takut terlihat bodoh di hadapan orang lain. Perfeksionisme yang ditentukan secara sosial telah ditemukan berkontribusi pada penyesuaian psikososial yang buruk serta penghambatan emosional (Bailey & Snell, 2005).

c. Spouse's Self Oriented Parenting Perfectionism (SSOPP) Spouse's self oriented parenting perfectionism merupakan standar yang melibatkan keyakinan seseorang bahwa pasangannya menetapkan standar diri yang sangat tinggi untuk dirinya sendiri sebagai orang tua. Dengan kata lain, individu melihat pasangannya menuntut kesempurnaan dalam 21 menjalankan peran sebagai orang tua, yang secara tidak langsung dapat menciptakan dinamika ekspektasi dalam rumah tangga (Snell et al., 2005).

d.

Spouse's Partner Prescribed Parenting Perfectionism (SPPPP) Spouse's partner prescribed parenting perfectionism merupakan standar yang melibatkan keyakinan bahwa pasangan responden mengharapkan responden menjadi orang tua yang sempurna. Snell et al. (2005) menjelaskan bahwa persepsi terhadap tuntutan pasangan ini dapat menciptakan kecemasan, rasa bersalah, dan kelelahan psikologis ketika ekspektasi tersebut tidak dapat dipenuhi. e. Spouse Prescribed Parenting Perfectionism (SPPP) Spouse Prescribed Parenting Perfectionism merupakan standar yang melibatkan harapan pengasuhan yang tidak realistis dan perfeksionis responden untuk pasangannya. Contohnya, individu mungkin merasa bahwa mereka mengharapkan pasangan selalu menjadi orang tua ideal. f. Concern Over Parenting Mistakes (COPM) Concern over parenting mistakes merupakan usaha untuk terlalu kritis terhadap kemampuan mengasuh sendiri. Snell et al. (2005) mendefinisikannya sebagai bentuk kecemasan berlebihan terhadap kemungkinan melakukan kesalahan yang dapat berdampak negatif pada anak. Individu yang menempati skor tinggi pada dimensi ini memiliki kecenderungan untuk merasa gagal sebagai orang tua meskipun telah berusaha maksimal. g. Doubts About Parenting (DAP) Doubts about parenting didefinisikan sebagai ketidakpuasan umum atau ketidakpastian tentang kualitas perilaku pengasuhan seseorang. Snell et al. (2005) menjelaskan bahwa individu dengan 22 tingkat DAP yang tinggi sering merasa tidak kompeten atau tidak yakin dengan peran mereka sebagai orang tua, yang kemudian berdampak pada rasa percaya diri dan kepuasan dalam menjalankan peran tersebut. h. Personal Parenting Standards (PPS) Personal parenting standards didefinisikan sebagai penetapan standar pengasuhan yang terlalu tinggi. Snell et al. (2005) menyatakan bahwa dimensi ini mengukur aspirasi pribadi terhadap pencapaian peran sebagai orang tua secara sempurna, yang sering kali tidak realistis dan menyebabkan tekanan internal. i. Parenting Expectations (PE) Parenting expectations didefinisikan sebagai kecenderungan untuk memiliki harapan pribadi yang

perfeksionis tentang perilaku pengasuhan seseorang. Menurut Snell et al. (2005), individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini mempunyai bayangan ideal tentang bagaimana seharusnya menjadi orang tua yang sempurna, dan merasa tertekan bila realitas tidak sesuai dengan ekspektasi tersebut.

j. Spouse's Parenting Criticism (SPC) Spouse's parenting criticism didefinisikan sebagai evaluasi kritis dan harapan tentang pengasuhan seseorang dari pasangan/pasangannya. Snell et al. (2005) menyebutkan bahwa dimensi ini melibatkan sensitivitas terhadap kritik dari pasangan mengenai perilaku pengasuhan, yang dapat memicu konflik dan ketegangan dalam hubungan rumah tangga.

k. Parental Organization (PO) Parental organization didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk menekankan ketertiban dan ketepatan dalam 23 aktivitas pengasuhan sehari-hari. Snell et al. (2005) menjelaskan bahwa individu dengan skor tinggi pada PO cenderung sangat memperhatikan rutinitas, kebersihan, dan penjadwalan dalam pengasuhan, dan dapat mengalami stres jika kondisi tidak sesuai dengan harapannya.

2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Parenting Perfectionism

Faktor-faktor yang memengaruhi parenting perfectionism pada orang tua yaitu:

a. Jenis Kelamin Jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan parenting perfectionism. Seorang ibu pada umumnya dapat mengalami tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi dibandingkan dengan seorang ayah. Dalam penelitian yang dilakukan Sorkkila dan Aunola (2020) para ibu umumnya mengalami tingkat perfeksionisme yang lebih tinggi, baik yang berorientasi pada diri sendiri maupun yang ditentukan secara sosial, dibandingkan dengan para ayah.

b. Orientasi Terhadap Pencapaian Orang tua yang cenderung memiliki orientasi pencapaian negatif cenderung lebih rentan mengalami parenting perfectionism dibandingkan dengan orientasi pencapaian yang positif. Orang tua dengan orientasi pencapaian positif cenderung akan menetapkan standar yang tinggi namun realistis untuk anak-anak mereka. Mereka mendorong peningkatan dan menumbuhkan lingkungan yang mendukung untuk anaknya. Namun, orientasi

pencapaian yang negatif dapat mengarah pada umpan balik yang kritis dan ekspektasi yang terlalu tinggi dan tidak realistis. Hal tersebut kemudian dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan sehingga berpotensi mendorong 24 perkembangan kecenderungan untuk perfeksionis (Mata et al., 2018) c. Gaya Pengasuhan Salah satu gaya pengasuhan yang berkontribusi dalam pengembangan parenting perfectionism yakni gaya pengasuhan otoriter. Gaya pengasuhan ini ditandai dengan kontrol yang ketat dan ekspektasi yang terlalu tinggi tanpa diiringi dengan kehangatan, sehingga dapat berkontribusi pada perkembangan perfeksionisme maladaptive. Gaya ini memperkuat keyakinan orang tua bahwa kesempurnaan diperlukan untuk mendapatkan persetujuan, yang mengarah pada upaya berlebihan untuk mencapai kesempurnaan (Mironova, 2021). d. Lingkungan Masyarakat Ketika orang tua merasa bahwa norma-norma masyarakat menuntut keberhasilan anak-anak mereka, mereka cenderung mengadopsi pendekatan perfeksionisme dalam mengasuh anak, mereka percaya bahwa apa pun yang kurang dari kesempurnaan tidak dapat diterima. Perfeksionisme yang berorientasi pada masyarakat ini dapat meningkatkan stres dan kelelahan bagi orang tua beserta anak-anak (Sorkkila & Aunola, 2020).

2.3 Kerangka Berpikir Menjadi seorang ibu sekaligus menjalani peran sebagai pekerja profesional merupakan peran ganda yang penuh dengan tantangan. Menjalankan dua peran sekaligus dapat menjadi pemicu timbulnya beberapa masalah dan hambatan yang terjadi dalam kehidupan seseorang yang kemudian menyebabkan timbulnya kelelahan secara mental dan emosional (Thania et al., 2021). Tuntutan pekerjaan yang terdapat di kantor dengan pekerjaan yang terdapat dirumah sering sekali membuat ibu 25 bekerja berada pada tekanan tinggi, sehingga ibu bekerja seringkali harus mengorbankan banyak energi dan waktu luang yang dimiliki mereka untuk bisa menyelesaikan beberapa tugas tersebut (Gina & Fitriani, 2020). Penelitian yang telah dilakukan Akbar dan Kartika memperoleh hasil bahwa sebanyak 53 dari ibu yang bekerja merasa mengalami kesulitan

yang serius pada saat menjalankan peran ganda (Akbar & Kartika, 2016). Ketika permasalahan terus terjadi dan ibu bekerja tidak dapat mengelola tekanan-tekanan yang sedang ia hadapi, pada akhirnya dapat menjadi beban dan membawa pada kondisi stres yang berlebih (Apreviadizy & Puspitacandri, 2017). Jika stres ini terjadi secara terus-menerus tanpa adanya pemulihan atau dukungan yang memadai, maka kondisi tersebut berpotensi berkembang lebih jauh menjadi burnout, yakni sindrom kelelahan emosional yang awalnya banyak dikaji pada konteks pekerjaan (Maslach & Jackson, 1981). Burnout kemudian dalam perkembangannya juga diidentifikasi secara spesifik dalam domain pengasuhan menjadi parental burnout, yang muncul ketika tuntutan dalam menjalankan peran sebagai orang tua secara kronis melebihi sumber daya psikologis yang dimiliki. Kemudian burnout ini akan memunculkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya sehingga memicu penipisan sumber daya emosional (emotional depletion) (Roskam et al., 2018). Ketika orang tua terus-menerus harus menginvestasikan energi mental dan emosional dalam pengasuhan tanpa cukup kesempatan untuk memulihkan diri, maka kondisi ini berkembang menjadi parental burnout. Dalam buku parent burnout juga dijelaskan bahwa kegiatan mengasuh anak sangat berpeluang dalam penyebab kelelahan yang berlebih atau biasa dikenal dengan parental burnout (Roskam et al., 2017). Kondisi parental burnout ini ditandai dengan munculnya kelelahan emosional yang mendalam, perasaan terpisah secara emosional dari anak, hilangnya rasa kenikmatan dalam mengasuh, serta perasaan negatif mengenai identitas diri sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2019). Kondisi tersebut dapat menjadi semakin kompleks apabila ibu bekerja memiliki standar pengasuhan yang perfeksionis. Orang tua yang terlalu perfeksionis dan khawatir dalam membuat kesalahan akan berupaya untuk terlalu kritis pada kemampuan dirinya saat mengasuh anak (Kawamoto et al., 2018). Tekanan internal yang berasal dari diri sendiri untuk menjadi “ibu yang sempurna” membua

t individu terus-menerus mengevaluasi diri, mempertanyakan apakah mereka telah memenuhi standar baik secara personal maupun berdasarkan ekspektasi sosial (Meeussen dan VanLaar, 2018). Ketika ekspektasi ini tidak tercapai, muncul rasa bersalah, perasaan gagal, serta stres emosional kronis yang berpotensi mengikis sumber daya psikologis seperti coping adaptif, regulasi emosi, dan keyakinan diri dalam pengasuhan (Kawamoto et al., 2018). Dalam konteks ibu bekerja, kondisi ini diperparah karena mereka tidak hanya menghadapi tuntutan internal akibat perfeksionisme, tetapi juga tuntutan eksternal dari lingkungan kerja (Gina & Fitriani, 2020). Hal ini menyebabkan demands dalam kehidupan mereka jauh lebih besar dari pada resources yang dimiliki untuk mengatasinya. Selain itu, individu dengan tingkat parenting perfectionism yang tinggi cenderung menunjukkan overcommitment dalam pengasuhan. Mereka berusaha keras untuk selalu memenuhi standar ideal sehingga terjebak dalam pola hypervigilance, yakni selalu waspada dan mencurigai adanya kesalahan sekecil apa pun dalam praktik pengasuhan (Kawamoto et al., 2018). Pola ini membuat individu terus-menerus mengalokasikan energi psikologis untuk memantau dan memperbaiki setiap detail pengasuhan. Akibatnya, demands subjektif tidak hanya 27 meningkat tetapi juga berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya kesempatan pemulihan. Berdasarkan Parental Burnout Balance model (Mikolajczak et al., 2019), kondisi demands yang kronis seperti ini secara perlahan akan menguras resources psikologis seperti fleksibilitas kognitif, self-compassion, dan dukungan sosial, sehingga pada akhirnya memicu terbentuknya parental burnout. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa menjadi ibu bekerja saja sudah dapat menempatkan dan membawa individu pada kondisi parental burnout karena harus menjalankan dua peran besar sekaligus. Hal tersebut akan menjadi berisiko lebih tinggi apabila ibu bekerja juga memiliki kecenderungan perfeksionistik dalam pengasuhan, yang membuat demands jauh melampaui resources. Temuan Afifah et al. (2022) juga memperkuat dinamika ini dengan

menunjukkan bahwa parenting perfectionism memiliki pengaruh signifikan terhadap parental burnout pada ibu yang bekerja. Dengan kata lain, parenting perfectionism tidak hanya meningkatkan persepsi terhadap tingginya demands dalam pengasuhan, tetapi juga secara langsung melemahkan resources psikologis melalui munculnya rasa gagal berulang, tekanan emosional yang kronis, dan keraguan terhadap kompetensi diri sebagai orang tua, yang pada akhirnya memperbesar terjadinya parental burnout. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa pengasuhan dengan perfeksionis yang tinggi dapat menjadi faktor pemicu parental burnout. Namun, sebaliknya pengasuhan yang tidak terlalu menetapkan standar yang tinggi dan menuntut kesempurnaan memberikan peluang yang lebih kecil dalam timbulnya kondisi parental burnout. Seperti penelitian yang dilakukan (Afifah et al., 2022) menghasilkan hasil berupa pengaruh yang signifikan parenting perfectionism terhadap parental burnout pada ibu yang bekerja. Orang tua yang memiliki 28 standar tinggi dalam pengasuhan baik berdasarkan norma sosial yang ada dimasyarakat maupun norma yang telah dibangun oleh dirinya sendiri akan terus merasa khawatir dan terlalu mempertimbangkan banyak peraturan pada saat dirinya menjalankan peran sebagai orang tua hingga kemudian menempatkan orang tua pada kondisi yang sering dikenal sebagai parental burnout. Berdasarkan uraian konseptual dan temuan empiris yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa parenting perfectionism berkontribusi secara positif dalam meningkatkan parental burnout, yang berarti kecenderungan seorang ibu bekerja untuk menetapkan standar pengasuhan yang perfeksionistik dapat menyebabkan kelelahan emosional. Pengaruh ini dapat dijelaskan melalui meningkatnya perceived demands yang melebihi psychological resources yang dimiliki ibu bekerja, sehingga dalam jangka panjang memicu munculnya parental burnout. Dengan demikian, kerangka berpikir dalam penelitian ini memposisikan parenting perfectionism sebagai faktor yang memengaruhi parental burnout secara positif pada ibu bekerja. Gambar 2.  1 Ilustrasi

Kerangka Berpikir 2.4 Hipotesis Berdasarkan penjelasan serta teori yang dijelaskan sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini yakni: 29 Parenting Perfectionism Parental Burnout H0: Tidak terdapat pengaruh positif parenting perfectionism terhadap parental burnout pada ibu yang bekerja Ha: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara parenting perfectionism terhadap parental burnout pada ibu yang bekerja 30 BAB III METODE PENELITIAN 3.1 Pendekatan Penelitian Peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini. Pendekatan ini merupakan pendekatan dengan melibatkan adanya pengukuran variabel yang dilakukan pada setiap subjek untuk mendapatkan skor, yang biasanya dalam bentuk angka dan kemudian dilakukan analisa secara statistik sehingga menghasilkan interpretasi (Gravetter & Forzano, 2020). Pada penelitian ini, pendekatan ini dipilih guna mengukur pengaruh parenting perfectionism terhadap parental burnout pada ibu yang bekerja. 7 12 3.2 Variabel Penelitian Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu parental burnout sebagai Dependent Variable (DV) dan parenting perfectionism sebagai Independent Variable (IV). 7 3.2 1 1 Definisi Operasional Parental Burnout Parental Burnout didefinisikan secara operasional sebagai skor total dari Parental Burnout Assessment (PBA) yang mengukur empat dimensi yakni Exhaustion in parental role, Contrast in parental self, Feelings of being fed up dan Emotional distancing. Pada penelitian ini semakin tingginya skor total keseluruhan yang dihasilkan pada skala ini menandakan bahwa ibu yang bekerja mengalami tingkat parental burnout yang lebih tinggi. 3.2.2 Definisi Operasional Parenting Perfectionism Parenting Perfectionism didefinisikan secara operasional sebagai skor total dari Multidimensional Parenting Perfectionism Questionnaire (MPPQ) yang mengukur sebelas dimensi, yakni Self Oriented Parenting Perfectionism (SOPP), Societal Prescribed Parenting Perfectionism (SPPP), Spouse's Self Oriented Parenting Perfectionism (SSOPP), Spouse's Partner Prescribed Parenting Perfectionism (SPPPP), Spouse Prescribed Parenting Perfectionism (SPPP), Concern Over



Parenting Mistakes (COPM), Doubts About Parenting (DAP), Personal Parenting Standards (PPS), Parenting Expectations (PE), Spouse's Parenting Criticism (SPC), Parental Organization (PO). Dalam pengukuran ini semakin tingginya skor total keseluruhan yang dihasilkan pada skala ini menandakan bahwa ibu yang bekerja memiliki standar pengasuhan yang tinggi (parenting perfectionism).

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah sekumpulan individu yang menjadi fokus utama dalam suatu penelitian, sedangkan sampel adalah kelompok kecil yang dilibatkan dalam proses penelitian. Sampel diambil dari populasi dengan tujuan untuk mewakili populasi tersebut atau dianggap sebagai representasi yang seimbang (Gravetter & Forzano, 2020).

Populasi dalam penelitian ini ialah ibu yang bekerja. Data spesifik terkait jumlah ibu yang bekerja di Indonesia dan sudah memiliki anak tidak tersedia secara terperinci.

Namun, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah perempuan Indonesia yang bekerja pada tahun 2022 berjumlah 52 juta jiwa. KemenPPPA menjelaskan bahwa mayoritas dari perempuan yang bekerja sudah berstatus menikah dengan angka persentase yang sudah mencapai 68,66% pada tahun belakangan ini (Kementerian Pemberdayaan Perempuan Indonesia, 2023). Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk mengambil jumlah populasi ibu bekerja yang telah memiliki anak berdasarkan 68,66% dari jumlah ibu bekerja sehingga 28 mendapatkan jumlah sebanyak 35,7 juta jiwa.

Kemudian, sampel dipilih dengan mempertimbangkan tingkat kesalahan signifikan sebesar 5%, mengacu pada tabel Isaac dan Michael (sebagaimana dikutip dalam Sugiyono, 2019). Berdasarkan hal ini, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 386 orang.

Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan metode convenience sampling, di mana peneliti memilih individu yang mudah dijangkau untuk menjadi partisipan, berdasarkan ketersediaan dan kesediaan mereka untuk berpartisipasi (Gravetter & Forzano, 2020).

Karakteristik partisipan yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu:

- Ibu yang bekerja penuh waktu (bekerja \pm 40 jam per minggu)

) Kriteria ini ditetapkan karena ibu yang bekerja penuh waktu

cenderung menghadapi demands yang lebih tinggi baik dari sisi waktu maupun energi dibandingkan ibu yang bekerja paruh waktu atau tidak bekerja, sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang dapat meningkatkan risiko parental burnout. Menurut ten Brummelhuis dan Bakker (2012), individu dengan beban kerja yang tinggi termasuk jam kerja panjang akan memiliki demands pekerjaan lebih besar yang kemudian berpotensi mengurangi resources psikologis mereka untuk menghadapi tuntutan keluarga. Dengan demikian, fokus pada ibu bekerja full time dalam penelitian ini dimaksudkan agar dinamika parenting perfectionism dan parental burnout dapat terlihat lebih jelas pada populasi yang memiliki exposure demands kerja yang relatif tinggi. b. Memiliki anak dengan rentang usia 18 bulan - 18 tahun 29 Anak dengan usia di bawah 18 bulan tidak dimasukkan karena pada masa tersebut ibu masih berada dalam fase adaptasi pascapersalinan yang secara emosional sangat fluktuatif, sehingga gejala parental burnout dapat tumpang tindih dengan kondisi lain seperti postpartum depression (Roskam et al., 2018). Slomian et al. (2019) juga menjelaskan bahwa tekanan psikologis tertinggi pada ibu umumnya terjadi selama tahun pertama setelah kelahiran, terutama akibat perubahan hormonal, kurang tidur, dan tantangan menyusui. Oleh karena itu, usia 18 bulan ke atas dianggap sebagai titik yang lebih stabil secara emosional, sehingga lebih tepat untuk mengevaluasi parental burnout secara khusus, bukan gejala postpartum depression. Sementara itu, usia maksimal ditetapkan 18 tahun merujuk pada Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 mengenai Perlindungan Anak, yang menyatakan bahwa anak merupakan individu yang belum berusia 18 tahun. Batas ini dipilih karena tanggung jawab pengasuhan anak secara hukum dan sosial secara umum berlangsung hingga anak mencapai usia tersebut. c. Tinggal di dalam satu rumah yang sama dengan anak Kriteria ini ditetapkan karena intensitas interaksi dan keterlibatan langsung dalam aktivitas pengasuhan sehari- hari umumnya hanya dapat terjadi apabila

ibu dan anak tinggal dalam satu rumah yang sama. Tinggal serumah menjadi penting untuk memastikan bahwa pengalaman pengasuhan yang dapat memicu parenting perfectionism maupun parental burnout memang benar-benar dialami secara langsung dan rutin oleh partisipan. Hal ini sesuai dengan pandangan Mikolajczak et al. (2019) yang menyebutkan bahwa parental burnout muncul terutama pada orang tua yang secara konsisten terlibat dalam tugas pengasuhan intens dan bertanggung jawab langsung atas kesejahteraan anak setiap hari. Selain itu, menurut penelitian Roskam et al. (2018), keterlibatan orang tua secara fisik dan emosional yang berkelanjutan dalam kehidupan anak merupakan salah satu prasyarat munculnya parental burnout, karena pengasuhan terus hadir tanpa jeda yang memadai.

3.4 Instrumen Penelitian

Dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Parental Burnout Assessment (PBA), yang digunakan untuk mengukur tingkat parental burnout, dan Skala Multidimensional Parenting Perfectionism Questionnaire (MPPQ), yang digunakan untuk mengukur tingkat standar pengasuhan (Parenting perfectionism).

3 1 Deskripsi Instrumen Parental Burnout Untuk melakukan pengukuran tingkat parental burnout pada ibu yang bekerja, penelitian ini menggunakan alat ukur parental burnout assessment (PBA) yang dikembangkan oleh Roskam et al. (2018) di Belgia. Parental Burnout Assessment (PBA) telah dilakukan uji reliabilitas oleh Roskam et al. (2018). Hasil pengujian tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas keseluruhan yang sangat baik, dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,960. Hal tersebut mengartikan bahwa PBA merupakan alat ukur yang reliabel.

1 Selain itu, uji reliabilitas pada masing-masing dimensi yang dilakukan oleh Roskam et al., (2018) juga memperlihatkan hasil yang baik, yakni sebesar 0,93 untuk 31 dimensi exhaustion in one's parental role, 0,94 untuk contrast with previous parental self, 0,91 dimensi feelings of being fed up, dan 0,77 untuk dimensi emotional distancing. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap dimensi dalam PBA bersifat konsisten dan dapat diandalkan untuk mengukur parental burnout. Di samping itu,



validitas alat ukur ini telah diuji menggunakan metode convergent validity , dengan mengkorelasikan keempat dimensi PBA dengan tiga dimensi dalam The Parental Burnout Inventory (PBI) , yang menunjukkan adanya bukti validitas yang kuat (Roskam et al., 2018). Dari kedua bentuk pengujian tersebut, alat ukur parental burnout assessment (PBA) dikatakan reliabel dan valid. Alat ukur PBA ini pada awalnya disusun dalam bahasa Inggris yang kemudian dilakukan proses translasi oleh peneliti untuk menerjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Setelah semua aitem diterjemahkan, hasilnya kemudian peneliti konsultasikan oleh dosen pembimbing yang juga berperan sebagai expert judgement untuk memastikan kesesuaian makna psikologis dan kejelasan bahasa. **5** Hasil expert judgement instrumen PBA dapat dilihat pada lampiran 1. **7 10** Kemudian peneliti melakukan uji keterbacaan pada tiga responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Saat melakukan uji keterbacaan, masih terdapat beberapa masukan sehingga peneliti perlu menyesuaikan kembali. Hasil uji keterbacaan yang telah disesuaikan dapat dilihat pada lampiran 3. Roskam et al (2018) menyatakan bahwa parental burnout terdiri dari empat dimensi yang berkaitan, yang dapat dilihat seperti pada tabel 3.1 di bawah. **1 3**

6 PBA terdiri dari 23 aitem dengan skala likert yang digunakan untuk dapat mengukur respons berjumlah tujuh pilihan yakni tidak pernah (0) beberapa kali dalam setahun (1) sebulan sekali atau kurang (2) beberapa kali dalam sebulan (3) seminggu sekali (4) beberapa kali dalam 32 minggu (5) hingga setiap hari (6). Adapun contoh aitem pada Parental Burnout Assessment (PBA) yaitu “Saya merasa sangat lelah menjalani peran sebagai orang tua sehingga bahkan tidur pun tidak cukup untuk memulihkan energi saya . Pada awalnya, peneliti tidak menemukan versi Parental Burnout Assessment (PBA) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Namun, setelah pelaksanaan pilot test , peneliti mengetahui adanya publikasi oleh Abidin et al. (2024) yang telah melakukan adaptasi instrumen PBA ke dalam bahasa Indonesia. Meski demikian, peneliti tetap memilih untuk menggunakan versi hasil

terjemahan mandiri dari versi asli yang dikembangkan oleh Roskam et al. (2018). Keputusan ini didasarkan pada fakta bahwa versi terjemahan mandiri tersebut telah melalui proses peninjauan oleh expert judgement dan telah diuji keterbacaannya langsung pada ibu bekerja, sesuai dengan karakteristik partisipan dalam penelitian ini. Penggunaan versi asli memberikan fleksibilitas kepada peneliti dalam menyesuaikan konteks bahasa dan budaya tanpa mengubah makna teoretis dari setiap item. Akhirnya, peneliti memutuskan menggunakan versi asli berbahasa Inggris dan melakukan proses translasi secara mandiri. 33 Tabel 3.1

Blue Print Alat Ukur Parental Burnout Assessment (PBA) Dimensi Indikator Nomor Aitem Jumlah Emotional Exhaustion in one's parental role (Merupakan kondisi kelelahan yang luar biasa terkait peran orang tua, bahkan hanya dengan memikirkan tanggung jawab sudah membuat mereka merasa mencapai batas kemampuan) Individu merasa kelelahan secara fisik dalam peran sebagai orang tua 4, 9, 3 9 Individu merasa kelelahan secara emosional dalam dalam tanggung jawab sebagai orang tua 1, 10, 21, Individu merasa telah mencapai batas kemampuan diri dalam peran orang tua 8, 15, 23 Contrasts with Previous Parental Self (Merupakan perasaan tidak lagi menjadi orang tua yang baik seperti sebelumnya, kehilangan kebahagiaan dan jati diri saat berinteraksi dengan anak-anaknya.) Individu merasa adanya perubahan persepsi terhadap kualitas peran sebagai orang tua 2, 5, 13, 6 Individu merasa hilangnya kebahagiaan dalam interaksi dengan anak 17, 18, 19 Feeling of Being Fed Up with one's parental role (Merupakan perasaan tidak mampu lagi bertahan dan ingin melepaskan tanggung jawab sebagai orang tua) Individu merasa muak terhadap tanggung jawab sebagai orang tua 6, 16 5 Individu merasa kehilangan kemampuan untuk bertahan dalam peran orang tua 7, 11, 12 Emotional Distancing (individu menjadi minim keterlibatan dalam pengasuhan dan relasi dengan anak, dengan Individu merasa kurang terlibat secara emosional dengan anak 14, 20, 22 3 34 Dimensi



Indikator Nomor Aitem Jumlah interaksi yang lebih banyak bersifat fungsional, sedangkan aspek emosional terabaikan.) Total 23 35 3.4.2

Deskripsi Instrumen Parenting Perfectionism Untuk melakukan pengukuran tingkat parenting perfectionism pada ibu yang bekerja, penelitian ini menggunakan alat ukur the multidimensional parenting perfectionism questionnaire (MPPQ) oleh (Snell et al., 2005). Snell et al. (2005) menyatakan bahwa parenting perfectionism terdiri dari sebelas dimensi yang berkaitan dan terdiri dari 65. MPPQ memiliki nilai reliabilitas yang baik, yakni terdiri dari nilai yang berkisar dari 0,73 (terendah) hingga 0,92 (tertinggi) dengan rata – rata cronbach’s alpha rata sebesar 0,83 (Snell et al., 2005). Kemudian, alat ukur tersebut juga terbukti valid karena telah dilakukannya uji validitas dengan metode construct validity yang terkonfirmasi melalui metode analisis faktor yang menunjukkan bahwa aitem- aitem pada setiap subdimensi sesuai dengan faktor yang diharapkan (Alkan et al., 2021). Instrumen ini pada awalnya disusun dalam bahasa Inggris dengan tujuan mengidentifikasi berbagai dimensi perfeksionisme yang muncul dalam peran sebagai orang tua. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti belum menemukan adanya adaptasi resmi instrumen MPPQ ke dalam bahasa Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan versi asli bahasa Inggris dan melakukan proses translasi. Proses translasi instrumen dilakukan melalui beberapa tahapan. 15 Pertama, dilakukan forward translation , yaitu menerjemahkan instrumen MPPQ dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh peneliti dengan tetap memperhatikan makna konseptual asli. Kedua, hasil terjemahan ini dinilai oleh dosen pembimbing selaku expert judgment untuk menilai kesesuaian makna psikologis dan kejelasan bahasa. Hasil translasi instrumen MPPQ dapat dilihat pada lampiran 2. Sama seperti PBA, peneliti juga melakukan uji keterbacaan pada tiga responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian dan perlu 36 menyesuaikan kembali karena terdapat beberapa masukan dan saran. Hasil perbaikan aitem alat ukur MPPQ dapat dilihat pada lampiran 4. MPPQ

menggunakan skala likert untuk dapat mengukur respons yang berjumlah lima pilihan yakni sama sekali tidak mencerminkan diri saya (0) sedikit mencerminkan diri saya (1) agak mencerminkan diri saya (2) cukup mencerminkan diri saya (3) sangat mencerminkan diri saya (4). Adapun contoh aitem pada ukur the multidimensional parenting perfectionism questionnaire (MPPQ) yaitu “Saya menetapkan standar yang sangat tinggi untuk diri saya sendiri sebagai orang tua. Tabel 3.2 menunjukkan sebaran instrumen MPPQ. 37 Tabel 3.2 Blue Print Alat Ukur multidimensional parenting perfectionism questionnaire (MPPQ) 38

Dimensi Indikator Nomor Aitem Jumlah Self Oriented Parenting Perfectionism (Merupakan bentuk penetapan standar yang mencerminkan tuntutan pribadi yang sangat tinggi dalam menjalankan peran sebagai orang tua, disertai dorongan kuat untuk menjadi orang tua yang sempurna) Individu berusaha memenuhi ekspektasi pribadi yang sangat tinggi ketika menjalankan tanggung jawab sebagai orang tua 1, 26 2 Individu terdorong untuk selalu menunjukkan kinerja yang sempurna dalam pengasuhan 6, 11, 16, 21 4 Societal Prescribed Parenting Perfectionism (Merupakan bentuk standar yang melibatkan keyakinan bahwa masyarakat secara umum mengharapkan seseorang menjadi orang tua yang sempurna) Individu percaya bahwa masyarakat memiliki harapan tinggi terhadap kemampuan dan kesempurnaan perannya sebagai orang tua 7, 12, 27 3 Individu merasa perlu mencapai kesempurnaan dalam perannya sebagai orang tua agar diakui dan dihargai orang lain 2, 17, 22 3 Spouse’s Self Oriented Parenting Perfectionism (Merupakan standar yang melibatkan keyakinan seseorang bahwa pasangannya menetapkan standar diri yang sangat tinggi untuk dirinya sendiri sebagai orang tua) Individu percaya pasangannya menetapkan ekspektasi tinggi terhadap kemampuan dirinya dalam menjalankan peran sebagai orang tua 3, 8, 18 3 Individu percaya bahwa pasangannya memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai kesempurnaan dalam menjalankan peran sebagai orang tua 13, 23, 28 3 Spouse's Partner Prescribed Parenting Perfectionism



(Merupakan standar yang melibatkan keyakinan bahwa pasangan responden mengharapkan responden menjadi orang tua yang sempurna Individu merasa pasangannya memiliki harapan yang tinggi terhadap dirinya sebagai orang tua yang sempurna 4, 9, 24 3 Individu merasa pasangannya memberikan tekanan kepada dirinya untuk menjadi orang tua yang sempurna 14, 19, 29 3 39 Dimensi Indikator Nomor Aitem Jumlah Spouse Prescribed Parenting Perfectionism (Merupakan standar yang melibatkan harapan pengasuhan yang tidak realistis dan perfeksionis responden untuk pasangannya Individu memiliki harapan yang tinggi terhadap kesempurnaan pasangannya dalam menjalankan peran sebagai orang tua 5, 10, 15 3 Individu menetapkan standar perfeksionis terhadap peran pengasuhan yang dijalankan pasangan 20, 25, 30 3 Concern Over Parenting Mistakes (Merupakan usaha untuk terlalu kritis terhadap kemampuan mengasuh pada diri sendiri Individu sangat kritis terhadap dirinya sehingga memiliki kecenderungan untuk merasa gagal atas kesalahan yang dibuat dalam peran pengasuhan 39, 40, 44, 48 4 Individu percaya bahwa kesalahan dalam pengasuhan dapat mempengaruhi persepsi orang lain terhadap dirinya 43, 51, 53, 55, 64 5 Doubts About Parenting (Merupakan ketidakpuasan umum atau ketidakpastian tentang kualitas perilaku pengasuhan seseorang) Individu sering merasa tidak yakin atau ragu terhadap keputusannya dalam menjalankan peran sebagai orang tua 58, 63 2 Individu merasa tidak puas dengan kualitas perilaku pengasuhannya meskipun sudah berusaha keras 47, 62 2 Personal Parenting Standards (Merupakan bentuk penetapan standar pengasuhan yang terlalu tinggi) Individu menetapkan standar pengasuhan yang sangat tinggi untuk dirinya sendiri 34, 36, 42, 49 4 Individu merasa bahwa standar pengasuhan yang ditetapkannya lebih tinggi dibandingkan standar orang tua lainnya 46, 54, 60 3 Parenting Expectations (Merupakan kecenderungan untuk memiliki harapan pribadi yang perfeksionis tentang perilaku pengasuhan seseorang) Individu merasa bahwa hanya dengan menjadi orang tua yang sempurna mereka

dapat memenuhi harapan pribadi pasangannya 45, 50 2 Individu merasa bahwa pasangannya mengharapkan pengasuhan yang sempurna dari dirinya.

31, 41, 56 3 40 Dimensi Indikator Nomor Aitem Jumlah Spouse's Parenting Criticism (Merupakan evaluasi kritis dan harapan tentang pengasuhan seseorang dari pasangannya Individu merasa sering menerima kritik dari pasangan atas perilaku pengasuhannya 33, 35 2 Individu merasa tidak mampu memenuhi standar dan harapan pasangan terkait pengasuhan 52, 65 2 Parental Organization (Merupakan kecenderungan seseorang untuk menekankan ketertiban dan ketepatan dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari) Individu menekankan pentingnya keteraturan dan kerapian dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari 32, 37, 59 3 Individu berusaha menerapkan pendekatan yang terorganisir dalam menjalankan tugas-tugas pengasuhan 38, 57, 61 3 Total 65 3.5 Pengujian

Psikometri Peneliti ingin menguji reliabilitas dan validitas dua alat ukur yang digunakan, yaitu PBA dan MPPQ. 5 Uji reliabilitas dilakukan menggunakan aplikasi JASP versi 0.18 3, sementara validitas diukur dengan content validity melalui penilaian ahli. Untuk uji coba, peneliti membagikan kuesioner melalui Google Form kepada 30 ibu yang bekerja secara full time dan telah memiliki anak minimal berusia 18 bulan. 1 3 3.5 1 3 6

16 1 Validitas Alat Ukur Parental Burnout (PBA) Uji validitas

alat ukur PBA yang digunakan dalam penelitian ini berfokus pada content validity. 1

8 Validitas isi diperoleh melalui proses expert judgement yang dilakukan oleh dosen pembimbing terhadap 23 item hasil terjemahan. Berdasarkan penilaian tersebut, seluruh item dinyatakan sesuai dengan konsep yang ingin diukur, serta dianggap dapat merepresentasikan konstruk parental burnout. Dengan demikian, semua item dinilai memiliki validitas isi yang memadai dan layak digunakan dalam proses pengumpulan data.

3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur Parental Burnout (PBA) Uji psikometri untuk menilai reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik cronbach's alpha. Shultz et al. (2020) menyarankan bahwa koefisien yang diharapkan harus minimal 0,7. Berdasarkan hasil pengujian pertama, PBA

menunjukkan nilai reliabilitas cronbach's α sebesar 0,93. Kemudian nilai reliabilitas cronbach's α tersebut meningkat menjadi 0,94 setelah satu aitem PBA dieliminasi. Dengan demikian, PBA dianggap reliabel dalam mengukur variabel yang dimaksud.

3.5.3 Analisis Aitem Alat Ukur Parental Burnout (PBA)

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis item-item dalam instrumen PBA untuk mengetahui nilai item-rest correlation menggunakan JASP 0.18.3. Menurut Streiner et al. (2015), nilai minimal yang harus dicapai agar item dianggap baik adalah 0,2. Pada analisis awal hanya terdapat satu aitem saja yang bernilai kurang dari 0,2 yakni aitem CO6 dengan item rest correlation 0,153. Berdasarkan hal ini, item dengan nilai kurang dari 0,2 tersebut dihapus. Setelah eliminasi, nilai item tidak lagi ada yang berkisar di 0,2 melainkan bervariasi mulai dari 0,3 hingga 0,7. Berdasarkan hasil ini, item-item yang tersisa pada instrumen PBA dapat dianggap sebagai item yang baik.

4 Validitas Alat Ukur Parenting Perfectionism (MPPQ)

Uji validitas alat ukur MPPQ dalam penelitian ini berfokus pada content validity. Validitas isi diperoleh melalui proses expert judgement yang dilakukan oleh dosen pembimbing terhadap 65 item hasil terjemahan. Berdasarkan penilaian tersebut, seluruh item dinyatakan sesuai dengan konsep yang ingin diukur, mudah dipahami, serta dianggap mampu merepresentasikan konstruk parenting perfectionism. Dengan demikian, semua item dinilai memiliki validitas isi yang memadai dan layak digunakan dalam proses pengumpulan data.

3.5.5 Reliabilitas Alat Ukur Parenting Perfectionism (MPPQ)

Uji psikometri untuk menilai reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik Cronbach's alpha. Shultz et al. (2020) menyarankan bahwa koefisien yang diharapkan harus minimal 0,7. Berdasarkan hasil pengujian pertama, MPPQ menunjukkan nilai reliabilitas Cronbach's α sebesar 0,97. Dari pengujian yang dilakukan, peneliti tidak menemukan adanya aitem yang memiliki 42 nilai item-rest correlation kurang dari 0,2, mengingat nilai minimum yang disarankan adalah 0,2 menurut Streiner et al.

(2015). Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk tidak mengeliminasi item tersebut. Dengan demikian, MPPQ dianggap reliabel dalam mengukur variabel yang dimaksud.

3.5.6 Analisis Aitem Alat Ukur Parenting Perfectionism (MPPQ)

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis item-item dalam instrumen MPPQ untuk mengetahui nilai item-rest correlation menggunakan JASP 0.18.3. Menurut Streiner et al. (2015), nilai minimal yang harus dicapai agar item dianggap baik adalah 0,2. Pada analisis awal, nilai item yang dihasilkan sangat baik yakni berkisar antara 0,304 hingga 0,787. Tidak terdapat aitem bernilai kurang dari 0,2 sehingga berdasarkan hasil ini, item-item pada instrumen MPPQ dapat dianggap sebagai item yang baik. **1 3.6 Teknik**

Analisa Data

Dalam penelitian ini, uji regresi linear sederhana digunakan untuk menganalisis pengaruh parenting perfectionism terhadap parental burnout pada ibu yang bekerja. **1 14** Dengan metode ini, peneliti dapat mengetahui bagaimana kontribusi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Gravetter & Forzano, 2020). Sebelum menguji hipotesis, terdapat empat asumsi yang perlu dipenuhi sebagaimana dikemukakan oleh Field (2018), yaitu:

- Uji normalitas, dilakukan untuk memastikan apakah data bersifat normal. Biasanya diperiksa melalui uji Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, atau melihat histogram / Q-Q plot.
- Uji linearitas, bertujuan untuk memastikan apakah hubungan antara variabel independen dan dependen berbentuk linier sehingga sesuai karakteristik model regresi linier.
- Uji independensi error, digunakan untuk memverifikasi bahwa residual antar observasi tidak berkorelasi satu sama lain, sehingga dapat mencegah bias pada estimasi parameter.
- Uji homoskedastisitas, dilakukan untuk menilai apakah variansi residual konstan di seluruh nilai variabel prediktor, agar hasil signifikan dan confidence interval tetap akurat.

Jika keempat asumsi ini terpenuhi, peneliti akan melanjutkan analisis menggunakan regresi linier sederhana. **5 23** Namun jika ada asumsi yang tidak terpenuhi, maka akan digunakan analisis regresi logistik. Pengujian

dilakukan dengan menggunakan aplikasi JASPMversiM0.18.3. 3.7 Prosedur Penelitian Saat melakukan penelitian, terdapat prosedur yang dijalankan dari awal hingga berakhirnya proses penelitian atau proses pengolahan data. Prosedur penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut: a. Pengumpulan data dilakukan antara Januari hingga Mei 2025, dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Forms dan mengunjungi responden yang memenuhi kriteria. b. Selanjutnya peneliti akan melakukan verifikasi data untuk memastikan hanya responden yang memenuhi kriteria yang digunakan. c. Tahap berikutnya peneliti melakukan pengolahan data menggunakan Microsoft Excel. d. Selanjutnya dilakukan pengujian asumsi sebagai tahap awal sebelum melakukan analisis regresi. Namun karena 44 hasil uji asumsi tidak terpenuhi, maka analisis regresi yang dilakukan adalah uji regresi logistik. e. Peneliti melakukan analisis tambahan menggunakan JASP 0.18.3 untuk melihat pengaruh parental burnout dan parenting perfectionism berdasarkan faktor yang mempengaruhi. 10 45 BAB IV HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Responden Penelitian Responden yang digunakan dalam penelitian ini merupakan ibu pekerja full time yang telah memiliki anak dengan rentang usia minimal satu tahun dan maksimal 18 tahun. Data demografis yang diperoleh dalam penelitian ini terdiri dari usia, pendidikan terakhir, level jabatan dalam pekerjaan, jumlah anak, usia anak, penghasilan per-bulan, serta penghasilan suami per-bulan. Penyebaran kuesioner yang dilakukan oleh peneliti dilakukan sejak Februari hingga Mei 2025. Proses pengumpulan data dilakukan secara online dan offline. Untuk penyebaran secara online, peneliti membagikan tautan Google Form melalui media sosial seperti Instagram dan WhatsApp, baik melalui unggahan di fitur story maupun pengiriman langsung kepada kontak yang berpotensi menjadi responden sesuai kriteria penelitian. Selain itu, peneliti juga melakukan penyebaran kuesioner secara langsung dengan mendatangi responden yang memenuhi kriteria, terutama di beberapa instansi terkait. Melalui kedua

metode ini, peneliti berhasil mengumpulkan sebanyak 425 responden. Namun, hanya 387 data responden yang dinyatakan layak dan digunakan dalam proses pengolahan data. Sebanyak 38 data lainnya tidak digunakan karena tidak memenuhi kriteria, khususnya terkait pekerjaan dan usia anak, serta terdapat kesalahan dalam pengisian data demografis, dan adanya nilai ekstrem. Nilai ekstrem yang ditemukan dalam penelitian ini merupakan bentuk dari extreme response style yang merupakan kecenderungan untuk memilih jawaban yang sangat tinggi atau sebaliknya dengan tidak mempertimbangkan isi pernyataan (Yulianto, 2020).

4.6 4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografis

Karakteristik responden menunjukkan adanya variasi yang mencerminkan keberagaman latar belakang responden. Berdasarkan Tabel 4.1, mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal (20–40 tahun), yaitu sebanyak 374 orang (96,4%). Dari segi level jabatan, responden yang menempati posisi non-manajerial lebih banyak, yakni 197 orang (50,8%).

19

Dilihat dari jumlah anak, sebagian besar responden memiliki satu anak, yaitu sebanyak 263 orang (68,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden merupakan lulusan Strata 1 (S1) sebanyak 253 orang (65,5%). Dari segi penghasilan pribadi per bulan, mayoritas responden sebanyak 182 orang (47,0%) berpenghasilan Rp 5.000.000–Rp 9.999.999, sedangkan berdasarkan penghasilan suami per bulan, sebagian besar responden melaporkan bahwa suami mereka juga berpenghasilan Rp 5.000.000–Rp 9.999.999 dengan sebanyak 170 orang (43,9%).

Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Data Demografis (N= 387)

Kategori	Jumlah	Persentase
Rentang Usia Dewasa Awal (20-40 tahun)	374	96,4%
Dewasa Madya (41-53 tahun)	13	3,6%
Level Jabatan Manajerial	19	4,9%
Non Manajerial	197	50,8%
Jumlah Anak	1	263
68,0%	2	115
29,6%	3	8
2,1%	4	0,0%
5	1	0,3%
Tingkat Pendidikan	SLTP – SLTA	25
6,5%	Diploma (D1, D2, D3, D4)	58
15,0%	Strata 1 (S1)	253
65,3%	Strata 2 (S2)	51
13,2%	Penghasilan Per-bulan	<Rp. 5.000.000
66	17,1%	Rp. 5.000.000 – Rp. 9.999.99

9 182 47,0% Rp. 10.000.000 Rp. 14.999.999 107 27,6% Rp. 15.000.000

– Rp. 19.999.999 31 8,0% ≥Rp. 20.000.000 1 0,3% Penghasilan Sua

mi Per-bulan <Rp. 5.000.000 27 7,0% Rp. 5.000.000 – Rp. 9.999.99

9 170 43,9% Rp. 10.000.000 Rp. 14.999.999 128 33,1% Rp. 15.000.000

– Rp. 19.999.999 48 12,4% ≥Rp. 20.000 2 4 7 000 14 3,6% 4.2 Analisis

Hasil Statistik Deskriptif Analisis awal yang dilakukan merupakan analisis statistik deskriptif terhadap variabel parenting perfectionism dan parental burnout, yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kedua variabel tersebut. 4.2.1 Gambaran Parental Burnout Gambaran

parental burnout dalam penelitian ini dilihat dari nilai mean yang berasal dari keseluruhan responden. Pengukuran Parental Burnout Assessment (PBA) dilakukan dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari tujuh tingkat respons yaitu (0-6) (Roskam et al., 2018). Tabel

4.2 Gambaran Parental Burnout Stand ar Devia si Mean Teoriti k

Mean Empiri k Mi n Mak s Parental Burnout 29,42 69 72,94 11

123 Emotional Exhaustion in one's parental role 11,48 27 28,99 4

49 Contrast with previous parental self 7,94 18 18,97 32 Feeling

of being fed up with one's parental role 6,82 15 ` 15,61 29

48 Emotional distancing 4,33 9 9,36 17 Tabel 4.2 memperlihatkan

gambaran variabel parental burnout beserta keempat dimensinya, yakni emotional exhaustion, contrast with previous parental self,

feeling of being fed up, dan emotional distancing. Nilai mean

empirik variabel parental burnout (M= 72,94) tidak berbeda dengan

nilai mean teoritik (M =69) karena selisih keduanya tidak lebi

h besar dari nilai standar deviasi (SD=29,42). Hal tersebut

kemudian menunjukkan bahwa secara umum responden dalam penelitian ini

memiliki tingkat parental burnout pada kategori sedang. Kemudian, hasil

analisis pada masing-masing dimensi secara umum menunjukkan tidak

adanya perbedaan antara mean empirik dan mean teoritik, yang berarti

secara umum responden dalam penelitian ini memiliki tingkat parental

burnout dalam kategori sedang jika dilihat berdasarkan dimensinya.

4.2.1.1 Kategorisasi Parental Burnout Kategori parental burnout pada penelitian ini ditentukan melalui nilai rata-rata empirik (mean empirik) dari skor responden pada alat ukur Parental Burnout Assessment (PBA). Mean empirik diperoleh dari rata-rata skor aktual seluruh partisipan dalam penelitian ini, sehingga mencerminkan distribusi nyata parental burnout pada populasi ibu bekerja yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan perhitungan, nilai mean empirik dalam penelitian ini adalah 72,94. Dengan demikian, individu yang memiliki skor di atas 72,94 dikategorikan sebagai parental burnout , sementara yang memiliki skor sama dengan atau di bawah nilai tersebut dikategorikan sebagai non-parental burnout . Rincian kategorinya dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Rentang Skor	Frekuensi	% Parental Burnout
$\geq 72,94$	243	62,79
$\leq 72,94$	144	37,21

Sebenarnya, dalam konteks parental burnout , telah tersedia cut-off score yang dikembangkan oleh Brianda et al. (2023), yaitu skor $\geq 86,3$ sebagai indikator parental burnout , dan skor di bawahnya dikategorikan sebagai non-parental burnout . Cut-off ini ditetapkan berdasarkan analisis item dari 23 butir skala Parental Burnout Assessment (PBA). Namun, dalam penelitian ini, terdapat satu butir dari skala tersebut dihapus pada tahap analisis aitem karena tidak memenuhi kriteria psikometrik, sehingga penggunaan cut-off yang ditentukan oleh Brianda et al. (2023) menjadi kurang tepat. Oleh karena itu, sebagai alternatif, penelitian ini menggunakan pendekatan mean empiric sebagai dasar untuk pengelompokan kategori parental burnout . Metode ini umum digunakan ketika tidak tersedia atau tidak cocoknya standar klinis baku.

4.2.2 Gambaran Parenting Perfectionism Gambaran mengenai parenting perfectionism dalam penelitian ini dapat terlihat dari nilai mean yang diperoleh berdasarkan seluruh responden. Pengukuran MPPQ dilakukan dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari lima tingkat respons yaitu (0-4) (Snell et al., 2005). Tabel 4.4 Gambaran Variabel Parenting

Perfectionism Stand ar Devia si Mean Teoriti k Mean Empiri k Min
 Mak s Parenting Perfectionism 56,06 130 157,81 28 229 Self
 Oriented Parenting Perfectionism 5,40 12 14,58 1 24 Societal
 Prescribed Parenting Perfectionism 5,55 12 14,41 24 50 Spouse's
 self oriented parenting perfectionism 5,24 12 14,48 1 24 Spouse's
 partner prescribed parenting perfectionism 5,60 12 14,35 24 Spouse
 prescribed parenting perfectionism 8,21 12 21,43 2 35 Concern over
 parenting mistakes 5,66 18 14,93 1 24 Doubts about parenting 4,55
 8 12,38 2 20 Personal parenting standards 5.42 14 14,7 23
 Parenting expectations 4,62 1 12,23 1 20 Spouse's parenting
 criticism 3,73 8 9,81 16 Parental organization 5.36 12 14,45 1

23 Tabel 4.4 memperlihatkan gambaran variabel parenting perfectionism
 beserta kesebelas dimensinya . Nilai mean empirik variabel parenting
 perfectionism ($M=157,81$) tidak berbeda dengan nilai mean teoriti
 k ($M=130$) karena selisih keduanya tidak lebih besar dari nilai
 standar deviasi ($SD=56,06$). Hal tersebut kemudian menunjukkan bahwa
 secara umum responden dalam penelitian ini memiliki tingkat parenting
 perfectionism pada kategori sedang. Kemudian, hasil analisis pada
 masing- masing dimensi secara umum menunjukkan tidak adanya perbedaan
 antara mean empirik dan mean teoritik, yang berarti secara umum
 responden dalam penelitian ini memiliki tingkat parenting perfectionism
 dalam kategori sedang jika dilihat berdasarkan dimensinya. Namun
 terdapat salah satu dimensi yakni Spouse prescribed parenting
 perfectionism yang memperlihatkan mean empirik ($M=21,43$) lebi
 h tinggi dibandingkan mean teoritiknya ($M=12$) dengan selisih
 keduanya sebesar 9,43 lebih besar dari standar deviasi ($SD=8,21$).
 Artinya, dalam dimensi ini mayoritas subjek cenderung memiliki
 parenting perfectionism yang lebih tinggi dibandingkan dengan 51
 dimensi lainnya ditunjukkan dari nilai selisih yang lebih tinggi
 dibandingkan dengan standar deviasi. **11** 4.3 Uji Asumsi Terdapat beberapa
 jenis uji asumsi yang harus dipenuhi sebelum melakukan analisis

regresi sederhana, yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji independensi error, dan uji homoskedastisitas. Namun, apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka uji asumsi lain seperti linieritas, independensi error, dan homoskedastisitas tidak perlu dilakukan karena asumsi utama telah dilanggar. Jika data tidak normal, peneliti akan menggunakan metode regresi logistik sebagai alternatif analisis yang lebih sesuai untuk data non-normal. 20 4.3 4 18 20 1 Uji Normalitas Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data dalam penelitian memiliki distribusi normal. 22 Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p) melebihi 0,05 (Gravetter & Forzano, 2020). Namun, berdasarkan hasil uji yang dilakukan, data dalam penelitian ini tidak memenuhi kriteria distribusi normal ($S=0,143$, $p<0,001$). Peneliti telah melakukan langkah untuk memperbaiki distribusi data, antara lain dengan melakukan identifikasi dan penghapusan outlier. Namun, upaya tersebut tidak memberikan perubahan signifikan terhadap distribusi data, sehingga data tetap tidak memenuhi asumsi normalitas. 5 21 Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini tidak terpenuhi sehingga tidak dapat dilakukan uji regresi sederhana. 4.4 Uji Hipotesis Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah dipaparkan sebelumnya, diketahui bahwa data variabel penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, regresi linear tidak dapat digunakan karena tidak memenuhi syarat distribusi normal. 3 Goss-Sampson (2020), menjelaskan ketika data tidak terdistribusi normal, maka analisis regresi linear tidak sesuai untuk diterapkan. Sebagai alternatif, penelitian ini menggunakan regresi logistik yang lebih tepat untuk menangani data yang tidak terdistribusi secara normal. 4.5 Uji Regresi Logistik Goss-Sampson (2020) menjelaskan bahwa regresi logistik digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel ketika variabel dependen berskala kategorikal atau dikotomis, yang dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori. Proses kategorisasi didasarkan pada nilai mean empirik yang didapatkan sehingga menghasilkan individu yang memiliki skor ($>72,94$) dikategorikan sebagai Parental Burnout,



sementara yang memiliki skor ($<72,94$) dikategorikan sebagai Non Parental Burnout. Hasil analisis regresi logistik ditampilkan pada Tabel 4.5. Tabel 4.5 Hasil Uji Regresi Logistik Parenting Perfectionism terhadap Parental Burnout Odds- Ratio X 2 df p Sensitivity Nagelkerke R² Specificity H1 1,037 208,7 23 385 $<0,001$ 0,914 0,569 0,639 Berdasarkan hasil analisis regresi logistik yang ditampilkan pada Tabel 4.6, diketahui bahwa parenting perfectionism memiliki pengaruh yang signifikan terhadap parental burnout. Hal ini ditunjukkan dari nilai odds ratio yang sebesar 1,037 yang menjelaskan, semakin tinggi parenting perfectionism maka kecenderungan ibu bekerja mengalami parental burnout semakin tinggi. Model regresi logistik pengaruh parenting perfectionism terhadap parental burnout secara statistik signifikan, $\chi^2(385) = 218,673$, $p < 0,001$. Nagelkerke R² sebesar 0,569 menunjukkan bahwa sekitar 56,9% variasi dalam parental burnout dapat dijelaskan oleh parenting perfectionism dengan sisanya 43,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Mengacu pada kriteria yang dikemukakan oleh Gravetter et al. (2021), nilai R² di atas 25% termasuk dalam kategori besar, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh parenting perfectionism terhadap parental burnout berada pada kategori tinggi. Hasil juga memperlihatkan performa klasifikasi yang baik dengan nilai sensitivitas sebesar 91,4% dan spesifisitas sebesar 63,9%. Hal ini menjelaskan bahwa model akurat dalam mengklasifikasikan individu yang mengalami parental burnout dan individu yang tidak mengalaminya. Hasil juga menunjukkan odds ratio sebesar 1,037 yang artinya pengaruh yang terjadi antara parenting perfectionism dengan parental burnout adalah positif. Apabila nilai dari odds ratio <1 , maka pengaruh bersifat negatif. Begitupun sebaliknya, apabila nilai dari odds ratio >1 maka pengaruh bersifat positif. Nilai odds ratio 1,037 dapat menjelaskan bahwa setiap kenaikan satu pada skor parenting perfectionism dikaitkan dengan peningkatan peluang terjadinya parental burnout sebesar 1,037 kali. **15** Berdasarkan pengujian yang telah

dilakukan, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Sehingga terdapat pengaruh positif yang signifikan dari parenting perfectionism terhadap parental burnout pada ibu yang bekerja, dimana ketika ibu bekerja menetapkan standar pengasuhan yang sangat tinggi dan perfeksionistik terhadap dirinya sendiri, hal tersebut dapat meningkatkan tekanan dan stres dalam menjalankan peran pengasuhan, sehingga berkontribusi pada meningkatnya tingkat kelelahan pengasuhan.

4.5.1 Hasil Uji Regresi Logistik setiap dimensi Parenting Perfectionism terhadap Parental Burnout

Tabel 4.6 menunjukkan hasil analisis regresi logistik dari setiap dimensi parenting perfectionism terhadap parental burnout 54, yang menunjukkan hasil signifikan secara keseluruhan, yaitu $\chi^2 = 243,709$ dengan $p < 0,001$. Nilai Nagelkerke R^2 sebesar 0,638 menunjukkan bahwa model ini mampu menjelaskan sekitar 63,8% variansi dalam parental burnout berdasarkan sebelas dimensi parenting perfectionism.

Model	X 2	df	Odds- Ratio	Nagelker ke R 2	p
H1	243,709	386	0,638	<0,001	
Self Oriented Parenting Perfectionism	1,204	0,048			
Societal Prescribed Parenting Perfectionism	1,095	0,288			
Spouse's self oriented parenting perfectionism	0,991	0,902			
Spouse's partner prescribed parenting perfectionism	1,086	0,512			
Spouse prescribed parenting perfectionism	1,066	0,092			
Concern over parenting mistakes	0,871	0,114			
Doubts about parenting	0,715	0,005			
Personal parenting standards	0,918	0,286			
Parenting expectations	1,453	0,002			
Spouse's parenting criticism	1,001	0,838			
Parental organization	1,330	0,001			

Hasil uji regresi logistik pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa empat dimensi dari parenting perfectionism memiliki pengaruh yang signifikan terhadap parental burnout, yaitu Self-Oriented Parenting Perfectionism, Doubts About Parenting, Parenting expectations dan Parental Organization ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa keempat dimensi tersebut secara statistik berkontribusi nyata dalam memprediksi kemungkinan seorang ibu mengalami

kelelahan dalam pengasuhan. Dimensi Self-Oriented Parenting Perfectionism menunjukkan odds ratio sebesar 1,204 ($p = 0,048$), yang berarti peningkatan perfeksionisme pribadi dalam pengasuhan berhubungan dengan peningkatan risiko parental burnout. Sebaliknya, dimensi Doubts About Parenting menunjukkan odds ratio di bawah 1 (0,715; $p = 0,005$), yang menandakan bahwa semakin banyak keraguan terhadap kompetensi pengasuhan justru terkait dengan risiko parental burnout yang lebih tinggi. Dimensi Parenting Expectations tercatat memiliki odds ratio sebesar 1,453 ($p = 0,002$), yang mengindikasikan bahwa semakin besar ekspektasi atau harapan ibu terhadap kualitas pengasuhannya, semakin besar pula peluangnya untuk mengalami parental burnout. Selain itu, Parental Organization memiliki odds ratio sebesar 1,330 ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kebutuhan terhadap keterampilan dalam pengasuhan, semakin besar pula kemungkinan munculnya parental burnout.

4.6 Analisis Tambahan Analisis tambahan dilakukan guna memperluas dan mendalami temuan penelitian melalui pengujian perbedaan berdasarkan data demografis.

4.6.1 Uji Regresi Logistik Pengaruh Usia, Jumlah Anak, dan Level Jabatan terhadap parental burnout

Peneliti melakukan analisis tambahan menggunakan uji regresi logistik pada usia, jumlah anak, dan level jabatan. Uji ini pada dasarnya dilakukan dengan tujuan untuk dapat mengetahui apakah usia, jumlah anak, dan level jabatan tersebut dapat memengaruhi parental burnout.

15

Hasil uji regresi logistik dapat terlihat pada tabel 4.8 berikut. Tabel 4.2

Uji Regresi Logistik Pengaruh Usia, Jumlah Anak, dan Level Jabatan terhadap Parental Burnout Model X² df Odds- Ratio Nagelkerke e R² p H1

Parenting Perfectionism	Usia	Jumlah Anak	Level Jabatan
2,445	0,889	1,452	1,035
0,004	0,002	0,207	<0,001

Hasil analisis regresi logistik menunjukkan bahwa model secara keseluruhan signifikan dalam memprediksi parental burnout, $\chi^2(383) = 230.86$, $p < .001$, dengan nilai Nagelkerke R² sebesar 0,613 yang mengindikasikan model ini mampu menjelaskan sekitar 61.3%

variansi parental burnout pada ibu bekerja. Hasil menunjukkan bahwa usia memiliki pengaruh signifikan ($OR = 0,889$, $p = 0,002$) terhadap parental burnout. Nilai odds ratio yang kurang dari 1 ini menunjukkan bahwa pengaruh usia bersifat negatif, artinya semakin bertambah usia, ibu bekerja dapat mengalami parental burnout yang lebih rendah. Selain itu, level jabatan juga memiliki pengaruh signifikan terhadap parental burnout ($OR = 1,035$, $p < 0,001$). Nilai odds ratio yang lebih dari 1 ini menunjukkan bahwa pengaruh level jabatan bersifat positif, artinya tingginya level jabatan yang dimiliki oleh ibu bekerja, dapat menyebabkan ibu bekerja mengalami parental burnout yang semakin tinggi. Sementara itu, jumlah anak tidak berpengaruh signifikan terhadap parental burnout ($OR = 1,452$, $p = 0,207$). Meskipun nilai odds ratio lebih dari 1 mengindikasikan pengaruh yang bersifat positif namun karena nilai p tidak signifikan, hasil ini menunjukkan bahwa jumlah anak pada ibu bekerja dalam penelitian ini tidak terbukti secara statistik menyebabkan ibu bekerja mengalami parental burnout yang lebih tinggi.

5.8 5.9 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. 2 12 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 60 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 item 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 65 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.

4 8 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.

67 5.3.2 Saran Praktis

Merujuk pada temuan penelitian, peneliti mengajukan sejumlah 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



REPORT #27549947

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	0.85% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79039/1/KELVIN%2...	●
INTERNET SOURCE		
2.	0.61% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9384/15/16.%20Bukti%20Lolos%20Plagiarism...	●
INTERNET SOURCE		
3.	0.52% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79294/1/AISHA%20...	●
INTERNET SOURCE		
4.	0.34% ojs.co.id https://ojs.co.id/1/index.php/pjpi/article/download/2701/3332/6074	●
INTERNET SOURCE		
5.	0.29% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/4341/10/10.%20BAB%20III.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
6.	0.28% jurnalunibi.unibi.ac.id http://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/JIPSI/article/download/1281/916/52...	●
INTERNET SOURCE		
7.	0.27% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
8.	0.25% repository.iainkudus.ac.id http://repository.iainkudus.ac.id/9571/7/07.%20BAB%20IV.pdf	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.24% ejournal.uniramalang.ac.id https://ejournal.uniramalang.ac.id/psikodinamika/article/download/4598/3023/...	●



REPORT #27549947

INTERNET SOURCE		
10. 0.22%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6310/9/BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
11. 0.22%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/3060/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
12. 0.17%	repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79066/1/AMIRA%20...	●
INTERNET SOURCE		
13. 0.17%	jim.unisma.ac.id https://jim.unisma.ac.id/index.php/jrm/article/download/24169/18132	●
INTERNET SOURCE		
14. 0.16%	infeb.org https://infeb.org/index.php/infeb/article/download/927/477/	●
INTERNET SOURCE		
15. 0.16%	journal.unj.ac.id https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jppp/issue/download/2065/288	●
INTERNET SOURCE		
16. 0.14%	eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6084/10/10.%20BAB%20III.pdf	●
INTERNET SOURCE		
17. 0.12%	www.mpr.go.id https://www.mpr.go.id/berita/Partisipasi-Perempuan-dalam-Dunia-Kerja-Harus...	●
INTERNET SOURCE		
18. 0.12%	core.ac.uk https://core.ac.uk/download/604544355.pdf	●
INTERNET SOURCE		
19. 0.11%	www.fimela.com https://www.fimela.com/parenting/read/5848883/5-tips-mengatasi-lelah-menta...	●
INTERNET SOURCE		
20. 0.1%	eprints.umpo.ac.id https://eprints.umpo.ac.id/621/2/BAB%201.pdf	●



REPORT #27549947

INTERNET SOURCE		
21.	0.1% pubmed.ncbi.nlm.nih.gov https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29997543/	●
INTERNET SOURCE		
22.	0.09% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/76754/1/YUNI%20A...	●
INTERNET SOURCE		
23.	0.08% core.ac.uk https://core.ac.uk/download/pdf/78030376.pdf	●
INTERNET SOURCE		
24.	0.06% etd.ohiolink.edu https://etd.ohiolink.edu/acprod/odb_etd/ws/send_file/send?accession=osu133...	●
INTERNET SOURCE		
25.	0.04% www.academia.edu https://www.academia.edu/80734620/Pengaruh_Disiplin_Kerja_Terhadap_Kine...	●

● QUOTES

INTERNET SOURCE		
1.	0.75% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/10/10.%20BAB%20III.pdf	
INTERNET SOURCE		
2.	0.36% repository.uinjkt.ac.id https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/79294/1/AISHA%20...	
INTERNET SOURCE		
3.	0.35% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6032/11/10.%20BAB%203.pdf	
INTERNET SOURCE		
4.	0.32% repository.unib.ac.id https://repository.unib.ac.id/id/eprint/8163/2/IV%2CV%2CLAMP%2CI-14-deo-FE...	
INTERNET SOURCE		
5.	0.25% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/7675/10/BAB%20III.pdf	



REPORT #27549947

INTERNET SOURCE

6. **0.23%** eprints.upj.ac.id

<https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6310/9/BAB%20III.pdf>

INTERNET SOURCE

7. **0.22%** eskripsi.usm.ac.id

<https://eskripsi.usm.ac.id/files/skripsi/B21A/2015/B.211.15.0186/B.211.15.0186-0..>

INTERNET SOURCE

8. **0.21%** repository.upi.edu

http://repository.upi.edu/32696/6/S_PSI_1307038_Chapter3.pdf

INTERNET SOURCE

9. **0.21%** library.med.unhas.ac.id

<https://library.med.unhas.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=124&bid=3002>

INTERNET SOURCE

10. **0.2%** lib.unnes.ac.id

<https://lib.unnes.ac.id/28984/1/1601411038.pdf>

INTERNET SOURCE

11. **0.19%** ejournal3.undip.ac.id

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/20189/19044>

INTERNET SOURCE

12. **0.14%** perpustakaan.univpancasila.ac.id

<https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/FPS220736.pdf>

INTERNET SOURCE

13. **0.14%** etd.ohiolink.edu

https://etd.ohiolink.edu/acprod/odb_etd/ws/send_file/send?accession=osu133...

INTERNET SOURCE

14. **0.13%** repository.unhas.ac.id

https://repository.unhas.ac.id/23621/3/H13116506_skripsi_02-09-2022%20dapu...

INTERNET SOURCE

15. **0.12%** repository.unja.ac.id

<https://repository.unja.ac.id/43019/5/BAB%20IV.pdf>

INTERNET SOURCE

16. **0.11%** repository.um-surabaya.ac.id

https://repository.um-surabaya.ac.id/2775/5/BAB_IV.pdf



REPORT #27549947

INTERNET SOURCE

17. **0.11%** pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29997543/>

INTERNET SOURCE

18. **0.1%** course-net.com
<https://course-net.com/blog/rumus-uji-normalitas-data/>

INTERNET SOURCE

19. **0.1%** repository.itsk-soepraoen.ac.id
<http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/2174/6/BAB%20IV.pdf>

INTERNET SOURCE

20. **0.1%** library.binus.ac.id
http://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab5/RS1_2018_1_247_Bab5.pdf

INTERNET SOURCE

21. **0.1%** repository.uksw.edu
https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/22776/5/T1_212015027_BAB%20I.pdf

INTERNET SOURCE

22. **0.09%** cattleyapublicationservices.com
<https://cattleyapublicationservices.com/?p=729>

INTERNET SOURCE

23. **0.08%** eprints.upj.ac.id
<https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/4341/10/10.%20BAB%20III.pdf>

INTERNET SOURCE

24. **0.04%** biologi.ub.ac.id
<https://biologi.ub.ac.id/s1/wp-content/uploads/sites/25/2011/05/BAB-I.pdf>