

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini fenomena perempuan yang bekerja terus mengalami peningkatan. 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 (Kementerian 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. 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. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) di Dusun Glodogan, Kabupaten Semarang, menunjukkan bahwa mayoritas ibu yang bekerja mengalami kesulitan dalam 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 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). Di sisi lain, mereka juga dituntut untuk 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.

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 antara orang tua dan anak yang pada akhirnya 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 bunuh diri dan melarikan diri dari peran sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2019). Selain meningkatkan keinginan untuk melarikan diri secara fisik dari situasi pengasuhan, *parental burnout* juga terkait dengan bentuk pelarian psikologis seperti penggunaan 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. Beauregard 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 pendidikan atau pekerjaan, tetapi juga dalam praktik pengasuhan.

Kondisi ini memicu munculnya *parenting perfectionism*, yaitu kecenderungan orang tua untuk menetapkan standar yang sangat tinggi bahkan tidak realistis terhadap diri mereka dalam menjalankan peran sebagai 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 melakukan wawancara awal kepada tiga subjek ibu bekerja yang telah memiliki anak minimal satu tahun. 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*. 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 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 berusaha untuk memberikan yang terbaik dalam hal 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. 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 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 dirumah, 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. 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*. Selain itu, *perceived social support* juga memiliki peran moderasi yang terbilang signifikan terhadap hubungan dari keduanya.

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 mayoritasnya 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 pengasuhan dapat berkontribusi terhadap munculnya *parental burnout*, khususnya pada konteks ibu yang bekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh positif *parenting perfectionism* terhadap *parental burnout* pada ibu yang bekerja?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan guna 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.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian yang dilakukan 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.

- 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) Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat 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.

