

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 menjelaskan bahwa *parental burnout* merupakan bentuk keadaan kelelahan yang intens yang berkaitan dengan peran sebagai orang tua, di mana seseorang menjadi terpisah dari anak-anaknya 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. Definisi *parental burnout* juga diungkapkan oleh Hubert dan Aujoulat (2018) yaitu "*that of parental burnout situations where exhaustion occurs as a result of being physically and emotionally overwhelmed by one's parental role*" (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:

a. *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.

b. *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.

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. 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 satu anak dapat meningkatkan tekanan pengasuhan (Roskam & Mikolajczak, 2022).

d. Pekerjaan

Orang tua dengan kondisi pekerjaan yang lebih baik cenderung mengalami tingkat kelelahan pengasuhan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki 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 risiko yang 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 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

melebih sumber daya yang ada. Flett et al. (1995) juga menjelaskan bahwa seorang yang memiliki perfeksionisme tinggi dapat menimbulkan kehidupan dengan penuh tekanan, terlebih ketika orang tua yang dihadapi dengan semua situasi yang telah dijelaskan sebelumnya tidak memiliki sumber daya yang setara maka akan 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 menjadi salah satu faktor yang penting dalam mengembangkan 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

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. 2012) menjelaskan "*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 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.

Berdasarkan pemaparan 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)

Self oriented Parenting perfectionism merupakan bentuk penetapan standar yang melibatkan standar diri yang sangat tinggi untuk diri sendiri sebagai orang tua dan motivasi yang berlebihan 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 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 dengan skor tinggi pada dimensi ini cenderung merasa gagal sebagai orang tua meskipun telah berusaha maksimal.

g. *Doubts About Parenting (DAP)*

Doubs about parenting didefinisikan sebagai ketidakpuasan umum atau ketidakpastian tentang kualitas perilaku pengasuhan seseorang. Snell et al. (2005) menjelaskan bahwa individu dengan 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 dengan skor tinggi pada dimensi ini memiliki 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 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 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 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” membuat 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 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

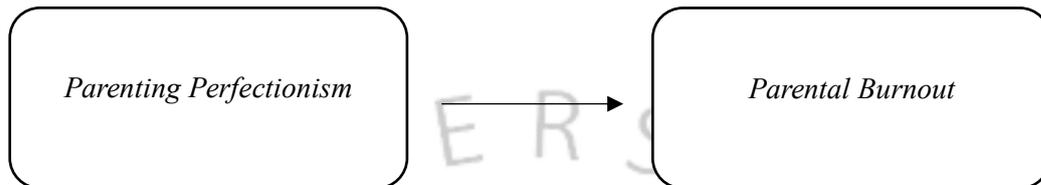
resources psikologis seperti fleksibilitas kognitif, *self-compassion*, dan dukungan sosial, sehingga pada akhirnya memicu terbentuknya *parental burnout*.

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 perfeksionisme pengasuhan terhadap *parental burnout* pada ibu yang bekerja. Orang tua yang memiliki standar tinggi dalam pengasuhan baik berdasarkan norma sosial yang ada dimasyarakat maupun norma yang telah dibangun oleh dirinya sendiri akan terus merasa khawatir dan terlalau 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

Dari penjelasan dan teori yang dijelaskan sebelumnya, hipotesis dalam penelitian ini yakni:

H₀: Tidak terdapat pengaruh positif *parenting perfectionism* terhadap *parental burnout* pada ibu yang bekerja

H_a: Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *parenting perfectionism* terhadap *parental burnout* pada ibu yang bekerja