

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Parental Burnout*

##### 2.1.1 *Definisi Parental Burnout*

*Parental burnout* didefinisikan sebagai, “*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* didefinisikan sebagai kondisi kelelahan yang sangat intens terkait dengan peran sebagai orang tua, di mana seseorang menjadi terlepas secara emosional dari anak-anaknya dan meragukan kemampuannya untuk menjadi orang tua yang baik. Selanjutnya, “*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 dan Kiefaber, 1983, p.43). Hal tersebut dijelaskan bahwa *parent burnout* merupakan kelelahan fisik, emosional, dan spiritual yang timbul dari stres kronis, disertai perasaan tidak berkembang dan ketidakberdayaan dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Tak hanya itu, *parental burnout* juga didefinisikan sebagai, “*situations where exhaustion occurs as a result of being physically and emotionally overwhelmed by one’s parental role*” (Hubert dan Aujoulat, 2018, p.1). Hal tersebut dijelaskan bahwa *parental burnout* merupakan keadaan kelelahan, baik secara fisik maupun emosional, yang timbul akibat tekanan dalam menjalani peran sebagai orang tua.

Berdasarkan pemaparan beberapa definisi dari *parental burnout* di atas, peneliti memiliki fokus utama pada definisi milik Roskam *et al.* (2018) karena memandang kelelahan emosional sebagai pusat dari *parental burnout*, yang merupakan komponen utama dalam memahami *parental burnout* dari sudut pandang psikologis. Selain definisi ini merupakan definisi yang relevan dengan konteks penelitian yakni menekankan pada kelelahan emosional sebagai inti dari *parental burnout*, definisi ini juga merupakan definisi yang paling baru dan banyak dijadikan rujukan dalam penelitian-penelitian terkini terkait *parental burnout*. Hingga saat ini, definisi Roskam *et al.* (2018) telah dikutip sebanyak 616 kali di

*Google Scholar* dan banyak digunakan dalam berbagai penelitian untuk menggambarkan fenomena *parental burnout*, khususnya dalam konteks psikologis. Misalnya, Lin *et al.* (2023) yang mengeksplorasi peran dukungan sosial terhadap *parental burnout* pada orang tua dari anak-anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) di China. AKTU (2024) juga menggunakan definisi ini dalam mengeksplorasi dukungan sosial terhadap *parental burnout* pada orang tua di Turki. Sorkkila dan Aunola (2021) juga menggunakan definisi ini dalam mengeksplorasi peran resiliensi terhadap *parental burnout* pada orang tua di Finlandia. Raychana *et al.* (2024) yang mengeksplorasi dinamika *parental burnout* pada ibu dengan anak ASD.

### **2.1.2 Dimensi Parental Burnout**

Terdapat empat dimensi dari *parental burnout* menurut Roskam *et al.* (sebagaimana dikutip dalam Mikolajczak & Roskam, 2018), sebagai berikut:

#### *a. Exhaustion in One's Parental Role*

Menunjukkan bentuk kelelahan yang mendalam dalam menjalani peran sebagai orang tua, di mana orang tua merasa sangat lelah sejak awal hari dan harus menghadapi berbagai kegiatan bersama anak-anak. Tanggung jawab tersebut menimbulkan tekanan emosional yang berat, hingga memikirkannya saja sudah membuat mereka merasa kewalahan dan berada di titik batas.

#### *b. Contrast with Previous Parental Self*

Merupakan keadaan saat orang tua merasa tidak lagi menjadi sosok orang tua yang ideal seperti dulu, disertai perasaan kehilangan identitas diri ketika berinteraksi dengan anak-anak.

#### *c. Feelings of Being Fed Up*

Merupakan kondisi ketika orang tua mulai merasakan kejenuhan yang mendalam, perasaan muak, serta frustrasi terhadap peran yang dijalani. Mereka juga merasa lelah dalam menjalani proses pengasuhan, tidak lagi mampu menjalankan peran sebagai ayah atau ibu, dan kehilangan rasa bahagia saat bersama anak-anaknya.

d. *Emotional Distancing*

Merupakan keadaan di mana hubungan emosional antara orang tua dan anak menjadi renggang, dengan keterlibatan orang tua yang rendah dalam pengasuhan maupun interaksi sehari-hari, yang umumnya terbatas pada hal-hal praktis tanpa memperhatikan kebutuhan emosional anak.

### 2.1.3 Faktor yang Memengaruhi *Parental Burnout*

Terdapat tiga belas faktor yang dapat memengaruhi *parental burnout*, sebagai berikut:

a. Resiliensi

Sorkkila dan Aunola (2021) yang menggunakan definisi dari Roskam *et al.* (2018) menunjukkan bahwa resiliensi merupakan faktor yang berpengaruh secara signifikan pada *parental burnout*. Semakin resilien orang tua, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami *parental burnout*.

b. *Parenting Perfectionism*

Afifah *et al.* (2022) yang menggunakan definisi dari Roskam *et al.* (2018) menunjukkan bahwa sikap perfeksionisme dalam pengasuhan berdampak pada kondisi *parental burnout*.

c. *Parenting Self Efficacy*

Muliasari dan Amalia (2024) yang menggunakan definisi dari Roskam *et al.* (2018) menunjukkan bahwa *parenting self-efficacy* menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi tingkat *parental burnout*.

d. *Perceived Social Support*

Lin *et al.* (2022) yang menggunakan definisi dari Roskam *et al.* (2018) menunjukkan bahwa tingkat *parental burnout* pada orang tua cenderung berkurang ketika mereka menerima dukungan sosial yang dirasakan atau *perceived social support*.

e. *Work-Family Conflict*

Zulkarnain *et al.* (2015) menemukan bahwa adanya konflik antara peran kerja dan keluarga (*work-family conflict*) berkaitan positif dengan tingkat kelelahan emosional (*burnout*). Hasil ini serupa dengan penelitian oleh Mikolajczak *et al.* (2022) dengan hasil bahwa *work-family conflict*

berkorelasi dengan *parental burnout*. Artinya, semakin besar konflik antara pekerjaan dan peran sebagai orang tua, semakin besar kemungkinan terjadinya *parental burnout*. Penelitian di Tiongkok oleh Wang *et al.* (2024) juga memperkuat hasil ini, dengan menunjukkan bahwa konflik kerja-keluarga turut memengaruhi tingkat kelelahan orang tua.

f. *Trait Emotional Intelligence*

Menurut kajian pustaka dari de Paula *et al.* (2021) berdasarkan studi Mikolajczak dan Roskam (2018), kemampuan untuk mengelola emosi (*emotional intelligence*) merupakan salah satu faktor pelindung (*protection factor*) terhadap *parental burnout*. Meningkatnya kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang maka akan menurunkan risiko mereka mengalami kelelahan dalam menjalani peran sebagai orang tua, karena kemampuan ini membantu individu dalam menyesuaikan diri dan mengelola tekanan.

g. *Co-parenting*

Zhang dan Zhao (2024) menemukan adanya hubungan negatif antara praktik berbagi peran pengasuhan anak (*co-parenting*) dan tingkat *parental burnout*. Artinya, ketika kedua orang tua saling berbagi tanggung jawab dalam pengasuhan, risiko kelelahan menjadi lebih rendah. Sebaliknya, jika hanya satu pihak yang menanggung beban pengasuhan, maka risiko terjadinya *parental burnout* akan meningkat.

h. *Gender*

Penelitian Ren *et al.* (2024) yang menggunakan definisi Roskam *et al.* (2018) menunjukkan bahwa *parental burnout* pada ibu lebih tinggi dibandingkan ayah. Hal tersebut dikarenakan peran ibu dalam pengasuhan lebih besar dalam merawat dan mendidik anak dibandingkan ayah.

i. *Usia*

Orang tua dengan usia muda rentan mengalami *parental burnout*. Usia muda tersebut tentunya merupakan faktor risiko bagi orang tua terhadap hilangnya prestasi dan munculnya kelelahan emosional (Vigouroux & Scola, 2018).

j. Jumlah Anak

Vigouroux dan Scola (2018) menunjukkan bahwa orang tua dengan jumlah anak yang banyak lebih rentan terhadap kelelahan emosional. Penelitian Hong dan Liu (2021) menunjukkan bahwa semakin banyak jumlah anak dalam sebuah keluarga, semakin terbatas waktu, tenaga, dan sumber daya yang dapat diberikan oleh orang tua untuk setiap anak, yang pada akhirnya bisa menjadi tidak mencukupi sehingga menjadi kewalahan dalam pengasuhan.

k. Status Pekerjaan

Abidin *et al.* (2024) yang menggunakan definisi Roskam *et al.* (2018) menunjukkan bahwa status pekerjaan yang lebih stabil berpengaruh dengan penurunan *parental burnout*. Orang tua dengan pekerjaan *full-time* cenderung memiliki tingkat *parental burnout* yang rendah.

l. Status Ekonomi

Ren *et al.* (2024) yang menggunakan definisi Roskam *et al.* (2018) menunjukkan bahwa status ekonomi memiliki peran signifikan dalam *parental burnout*, khususnya bagi orang tua dengan anak yang memiliki kondisi kesehatan tertentu. Pendapatan bulanan yang mencukupi dapat membantu membiayai perawatan medis dan meringankan beban pengasuhan.

m. Kondisi Psikologis Anak

Roskam dan Mikolajczak (2023) mengindikasikan bahwa orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus cenderung mengalami tingkat *parental burnout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua pada umumnya. Hal ini sejalan dengan temuan Lin *et al.* (2023), yang dalam penelitiannya menggunakan definisi *parental burnout* dari Roskam *et al.* (2018), dan menunjukkan bahwa orang tua dari anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) memiliki kerentanan yang lebih besar terhadap kelelahan dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

## 2.2 Resiliensi

### 2.2.1 Definisi Resiliensi

Resiliensi didefinisikan sebagai, “*the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity*” (Connor dan Davidson, 2003, p.1). Resiliensi merupakan cerminan kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang meskipun menghadapi kesulitan. Selanjutnya, resiliensi didefinisikan sebagai, “*the ability to maintain a stable equilibrium*” (Bonanno, 2004, p.20). Hal tersebut dijelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan yang stabil. Selain itu, resiliensi didefinisikan sebagai, “*the capacity of a dynamic system to withstand or recover from significant challenges that threaten its stability, viability, or development*” (Masten, 2011, p.494). Hal tersebut dijelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan dari suatu sistem yang bersifat dinamis untuk mampu bertahan menghadapi tantangan besar yang berpotensi mengganggu stabilitas, kelangsungan hidup, atau perkembangan individu.

Berdasarkan pemaparan beberapa definisi dari resiliensi, peneliti memilih fokus utama pada definisi milik Connor dan Davidson (2003) dikarenakan resiliensi dipandang sebagai karakteristik yang melekat dalam diri individu dan menjadi sumber kekuatan yang stabil dalam menghadapi berbagai tantangan. Definisi ini juga menjelaskan bahwa resiliensi merupakan suatu proses perkembangan diri, yang dapat dimaknai sebagai bentuk evaluasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Selain itu, definisi ini bersifat fleksibel dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks sehingga memungkinkan peneliti untuk mengadaptasi dan menggunakannya dalam beragam studi serta populasi. Definisi ini juga telah digunakan oleh banyak peneliti dari berbagai negara dalam mengungkap resiliensi pada individu dan telah dikutip sebanyak 17298 kali di *Google Scholar*. Misalnya, penelitian Bekhet *et al.* (2012) yang meneliti resiliensi pada anggota keluarga yang merawat anak dengan autisme di USA, dilanjutkan dengan Rasoulpoor *et al.* (2023) yang meneliti tentang hubungan *overcare burden, coping styles*, dan resiliensi pada ibu dengan anak SD di *Autism Center* yang berafiliasi dengan *Kermanshah University of Medical Science, Iran*. Selain itu, Noviyanti (2022) yang meneliti

resiliensi dan *subjective well-being* pada ibu yang bekerja pada sektor formal di Indonesia.

### 2.2.2 Dimensi Resiliensi

Connor dan Davidson (sebagaimana dikutip dalam Octaryani dan Baidun, 2017) memaparkan lima dimensi dari resiliensi, sebagai berikut:

a. *Personal Competence*

Dimensi ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengandalkan potensi dirinya dalam mengatasi berbagai rintangan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Meskipun dihadapkan pada situasi sulit seperti kegagalan atau hambatan, individu tetap percaya diri terhadap kemampuannya untuk bangkit dan menyelesaikan tantangan tersebut.

b. *Trust in One's Instincts*

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk menjaga ketenangan saat menghadapi masalah, di mana mereka dapat mengelola emosinya dengan baik. Individu yang mampu bersikap tenang cenderung mempertimbangkan setiap keputusan secara cermat dan mengambil tindakan yang tepat setelah melalui proses pemikiran yang matang.

c. *Positive Acceptance of Change and Secure Relationship*

Dimensi ini mencerminkan kapasitas individu untuk merespons kesulitan dengan pandangan yang optimis, yakni tetap mampu menemukan sisi positif dari setiap tantangan yang dihadapi. Di samping itu, dalam kondisi penuh tekanan, individu tetap mampu membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang aman serta suportif, sehingga memungkinkan hadirnya dukungan sosial yang berperan penting dalam proses pemulihan dan penyelesaian masalah.

d. *Control and Factor*

Dimensi ini mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola diri secara efektif serta mempertahankan fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai. Di samping itu, individu juga menunjukkan kapasitas untuk secara aktif mencari serta menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya,

sebagai strategi adaptif dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan.

e. *Spiritual Influences*

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kekuatan spiritual, seperti kepercayaan kepada Tuhan atau takdir. Keyakinan ini membantu individu memandang masalah sebagai bagian dari rencana yang lebih besar, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan dengan rasa ikhlas dan optimisme yang lebih kuat.

### 2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Terdapat lima faktor yang dapat memengaruhi resiliensi, yakni sebagai berikut:

a. Usia

Campbell-Sills *et al.* (2009) yang menggunakan definisi Connor dan Davidson (2003) menunjukkan bahwa usia dapat mempengaruhi tingkat resiliensi. Usia 18-24 tahun memiliki resiliensi yang lebih rendah dibandingkan dengan usia yang lebih tua.

b. Jenis Kelamin

Campbell-Sills *et al.* (2009) yang menggunakan definisi Connor dan Davidson (2003) menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut juga dinyatakan oleh Kumar (sebagaimana dikutip dalam Andriani & Listiyandini, 2017) bahwa laki-laki sering dianggap lebih mampu bertahan dalam situasi sulit dibandingkan perempuan.

c. Status Pernikahan

Campbell-Sills *et al.* (2009) yang menggunakan definisi Connor dan Davidson (2003) menunjukkan bahwa status pernikahan berpengaruh terhadap tingkat resiliensi individu. Individu yang telah menikah lalu bercerai hidup menunjukkan resiliensi lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang berstatus janda atau duda (*widowed*) atau bercerai mati.

d. Tingkat Pendidikan

Campbell-Sills *et al.* (2009) yang menggunakan definisi Connor dan Davidson (2003) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan,

semakin tinggi pula resiliensi seseorang. Pendidikan yang lebih tinggi memberikan sumber daya kognitif dan material yang membantu menghadapi kelelahan berlebih, sementara kurangnya pendidikan dapat membatasi kemampuan untuk mengatasi kelelahan berlebih.

e. Penerimaan Diri

Penelitian Shofa *et al.* (2024) yang menggunakan definisi Connor dan Davidson (2003) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi seseorang cenderung meningkat seiring dengan meningkatnya penerimaan diri.

### 2.3 Kerangka Berpikir

Merawat anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) membawa konsekuensi pengasuhan yang kompleks, intens, dan berkepanjangan. Anak dengan ASD kerap menunjukkan gangguan komunikasi, interaksi sosial, serta perilaku repetitif (Hooley *et al.*, 2021), yang menuntut pendampingan hampir di setiap aspek kehidupan sehari-hari (Savitri *et al.*, 2021). Dalam kondisi ini, ibu sebagai pengasuh utama dituntut untuk hadir secara fisik maupun emosional, bahkan dalam pengelolaan perawatan medis dan terapi anak (Mcgaire dalam Sumaryanto & Aziz, 2019). Tanggung jawab ini, yang dijalankan terus-menerus, sering kali melampaui kapasitas pribadi yang dimiliki ibu, hingga akhirnya menciptakan tekanan psikologis yang signifikan. Edyta dan Damayanti (2016) menyatakan bahwa ibu yang memiliki anak dengan ASD menghadapi beban peran yang lebih besar dibandingkan dengan ibu dari anak tanpa gangguan perkembangan.

Tekanan tersebut dapat berkembang menjadi kondisi psikologis serius yang dikenal sebagai *parental burnout*. Menurut Roskam *et al.* (dalam Mikolajczak & Roskam, 2018), *parental burnout* terdiri atas empat dimensi, *exhaustion in one's parental role*, yakni kelelahan emosional yang dalam dalam menjalani peran sebagai orang tua, *contrast with previous parental self*, perasaan kehilangan identitas diri sebagai orang tua seperti sebelumnya, *feelings of being fed up*, kejenuhan mendalam terhadap peran pengasuhan, dan *emotional distancing*, yaitu keterlibatan emosional yang berkurang dalam hubungan dengan anak. Keempat dimensi ini mencerminkan tekanan yang bukan hanya bersifat fisik, tetapi juga menyentuh aspek identitas, emosi, dan relasi orang tua dengan anak. Ketika kondisi

ini dibiarkan tanpa adanya kapasitas pengelolaan internal, konsekuensinya dapat berdampak negatif, baik bagi ibu maupun anak (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak *et al.*, 2019).

Dalam situasi demikian, resiliensi menjadi kualitas pribadi yang sangat penting untuk dimiliki oleh ibu. Hal ini sejalan dengan temuan Sorkkila dan Aunola (2018) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *parental burnout*, di mana ibu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung memiliki tingkat *parental burnout* yang lebih rendah, sedangkan ibu dengan tingkat resiliensi yang rendah lebih rentan mengalaminya. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kualitas pribadi dari individu untuk bertahan, bangkit kembali, dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan hidup. Sebagai kapasitas psikologis yang berkembang melalui pengalaman dan pengolahan diri, resiliensi membantu seseorang dalam menghadapi situasi sulit secara efektif. Meskipun definisi ini tidak secara spesifik membahas konteks keibuan, kualitas ini sangat relevan dalam pengasuhan anak dengan ASD yang kerap disertai tekanan emosional yang tinggi dan berkepanjangan. Dalam konteks ini, resiliensi yang tinggi dapat berperan dalam menurunkan *parental burnout*, karena berkaitan dengan berbagai dimensi dari kondisi tersebut. Pada dimensi *exhaustion in one's parental role*, resiliensi membantu ibu membangun ketahanan psikologis terhadap kelelahan emosional akibat beban pengasuhan yang berat dan terus-menerus. Pada *contrast with previous parental self*, resiliensi memungkinkan ibu menerima perubahan identitas keibuan, menyesuaikan ekspektasi terhadap diri sendiri, serta membentuk pemaknaan baru atas peran yang dijalani. Dalam *feelings of being fed up*, resiliensi berperan dalam menjaga motivasi, mengelola kejenuhan, dan tetap menemukan nilai dalam proses pengasuhan. Sedangkan pada *emotional distancing*, resiliensi memperkuat kemampuan ibu untuk tetap terhubung secara emosional dengan anak meskipun dalam kondisi kelelahan, sehingga pengasuhan tetap dilakukan secara sadar dan penuh kepekaan terhadap kebutuhan anak.

Dalam konteks pengasuhan anak dengan ASD, resiliensi tidak hanya berperan sebagai daya lenting emosional, tetapi juga menjadi dasar dari keberlanjutan peran keibuan itu sendiri. Dengan mempertimbangkan keempat dimensi *parental burnout*, dapat dipahami bahwa resiliensi bekerja secara

menyeluruh terhadap aspek emosional, identitas, motivasi, hingga relasi interpersonal ibu dengan anak. Artinya, keterhubungan antara beban pengasuhan, *parental burnout*, dan resiliensi bukanlah hubungan yang terpisah, melainkan saling terkait dalam satu proses psikologis yang dinamis. Dari sini terlihat bahwa keberadaan resiliensi sebagai kualitas pribadi yang dimiliki ibu berpotensi membentuk jalur adaptasi yang aktif terhadap tekanan jangka panjang, sehingga ibu tetap dapat menjalankan perannya dengan penuh kesadaran, meski dalam situasi yang penuh tuntutan. Berdasarkan uraian konseptual yang telah disampaikan, kerangka berpikir dalam penelitian ini secara visual dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 2.1 Kerangka berpikir

#### 2.4 Hipotesis

Peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat pengaruh resiliensi terhadap *parental burnout* pada ibu dengan anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD).

H<sub>a</sub>: Terdapat pengaruh negatif signifikan resiliensi terhadap *parental burnout* pada ibu dengan anak *Autism Spectrum Disorder* (ASD).