

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ayah maupun ibu merupakan orang tua dalam keluarga inti yang masing-masing memiliki tanggung jawab terhadap anak. Ayah berperan dalam membantu kehidupan anak untuk bereksplorasi dan menyukai tantangan, sedangkan ibu berperan dalam pengasuhan anak untuk memberi perlindungan dan ketertiban (Daulay & Rohman, 2021). Perkembangan dan pertumbuhan anak dapat terjadi secara optimal menjadi anak yang berguna bagi sesamanya ditentukan dari keberhasilan orang tua dalam pengasuhan. Menurut Fitriani et al. (2021) pengasuhan anak justru lebih banyak dibebankan kepada ibu karena merupakan figur utama yang dikenal anak sejak dilahirkan. Hal tersebut terjadi dengan keyakinan bahwa perempuan lebih baik melakukan pengasuhan dari pada laki-laki (Roskam & Mikolajczak, 2020). Sudut pandang budaya dan sosial juga memiliki anggapan yang sama bahwa perempuan lebih baik dalam menjalankan peran pengasuhan. Namun kenyataannya, banyak perempuan yang harus menyeimbangkan peran pengasuhan dengan keikutsertaan dalam dunia kerja, sehingga rentan mengalami stress dan kelelahan akibat tekanan dari peran ganda tersebut.



Gambar 1.1 Data Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) Perempuan menurut Status Perkawinan (PPI,2023)

Berdasarkan Gambar 1.1 Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan tahun 2023 paling tinggi terdapat pada kelompok perempuan berstatus kawin, yaitu sebesar 56,13%. sementara itu, perempuan berstatus cerai mati/hidup memiliki TPAK sebesar 54,82% dan yang belum kawin sebesar 49,31%. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan yang sudah menikah tetap aktif dalam dunia kerja, meskipun mereka juga memikul tanggung jawab utama dalam pengasuhan anak. Tingginya angka partisipasi kerja pada kelompok ibu yang menikah memperkuat fakta bahwa banyak perempuan harus menjalankan peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengasuhan utama dalam keluarga. Tuntutan ganda tersebut berpotensi meningkatkan risiko stress dan kelelahan atau *parental burnout* bagi ibu yang bekerja.

Kondisi ini semakin kompleks ketika ibu bekerja di sektor informal dengan karakteristik jenis pekerjaan dengan jam kerja yang tidak menentu namun tidak pasti serta minimnya perlindungan sosial dan hukum. Sektor informal, sebagaimana dijelaskan oleh Putri et al. (2024) merupakan bentuk aktivitas ekonomi berskala kecil yang umumnya dijalankan oleh individu atau keluarga tanpa struktur organisasi formal dan tidak tunduk pada regulasi ketenagakerjaan yang berlaku. Situasi ini menyebabkan para ibu pekerja harus menghadapi tantangan ganda, yakni ketidakpastian dalam pekerjaan sekaligus tanggung jawab penuh terhadap urusan rumah tangga.

Ibu bekerja menanggung beban lebih besar karena harus membagi waktu antara kewajiban kerja dan tugas rumah tangga. Ibu bekerja menghabiskan waktu enam hingga delapan jam setiap hari untuk bekerja, sementara ibu yang tidak bekerja fokus mengurus rumah tangga dan anak (Gina & Fitriani, 2022). Oleh karena itu, ibu memikul tanggung jawab ganda, yaitu mengelola pekerjaan rumah dan pengasuhan anak, sekaligus menjalankan tugas di tempat kerja. Hal ini terjadi karena perempuan yang telah menikah dan bekerja memiliki berbagai tugas dan tanggung jawab yang luas. Selain memenuhi target kerja di tempat kerjanya, ibu mengurus urusan domestik seperti merapikan rumah, memenuhi kebutuhan suami dan anak, mengajari serta mendidik anak-anak, memasak, memastikan kebutuhan suami dan anak terpenuhi dengan baik. Selain tugas-tugas tersebut, memberikan

dukungan emosional juga berperan penting dalam memperkuat ikatan keluarga. (Nabilla & Sunarti, 2024).

Bekerja akan membuat tugas pengasuhan anak dan manajemen rumah tangga seorang ibu terasa semakin berat. Kondisi ini berpengaruh buruk pada kesehatan fisik dan mental ibu. Beban ganda yang dialami ibu dapat menyebabkan kelelahan kronis, stress dan penurunan kualitas hidup. Hal ini diperkuat oleh pendapat Khayati et al. (2025) perempuan yang terus menerus menghadapi tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga tanpa istirahat yang memadai beresiko lebih tinggi mengalami kelelahan emosional, depresi dan *burnout*.



Gambar 1.2 Data Gangguan Kesehatan Mental Indonesia

Berdasarkan Gambar 1.2 data hasil *Asia Care Survey 2024* terhadap 1.000 responden diketahui ada 6 jenis gangguan kesehatan mental yang terdiri dari stres atau *burnout*, kecemasan, gangguan tidur, depresi dan gangguan kognitif, kesepian. Jenis masalah kesehatan mental yang paling dikhawatirkan adalah stres atau *burnout* dengan persentase tertinggi mencapai 56%. *Burnout* merupakan kondisi stres berat dan tekanan dalam melakukan pekerjaan. WHO juga menegaskan bahwa orang yang secara mental tidak sehat dapat menimbulkan berbagai risiko, termasuk gangguan fisik, hilangnya interaksi sosial dan penurunan produktivitas. Apabila tidak segera ditangani, risiko-risiko tersebut dapat berkembang menjadi masalah jangka panjang yang lebih serius.

Orang tua merupakan kelompok masyarakat yang dapat mengalami *burnout*, terutama ibu yang bekerja. Ibu tidak hanya menangani tugas-tugas rumah tangga, tetapi juga bekerja untuk mencukupi kebutuhan ekonomi keluarga. Hal ini akan mempengaruhi kondisi ibu akibatnya muncul stres berlebihan karena harus membagi perhatian dan energi antara pekerjaan rumah tangga, pengasuhan anak, serta tuntutan pekerjaan di luar rumah. Penelitian terdahulu Wahyuni et al. (2025) mengungkapkan hal serupa bahwa ibu yang menghadapi konflik peran ganda berisiko lebih besar mengalami depresi serta gangguan kecemasan. Ketidakseimbangan antara pengasuhan dengan ketersediaan sumber daya yang dapat digunakan (Roskam & Mikolajczak, 2020) dan tuntutan pekerjaan serta pekerjaan rumah tangga menyebabkan kelelahan berlebihan menjadi stress akibatnya terjadi *parental burnout* (Ardic, 2020).

Parental burnout pada ibu sering kali disebabkan oleh tekanan emosional akibat peran ganda sebagai orang tua dan pekerja. Permasalahan yang dihadapi oleh ibu dengan peran ganda muncul saat memiliki rasa tegang antara ibu dengan pekerjaan formal dan peran sebagai ibu rumah tangga di keluarganya (Priastuty & Mulyana, 2021). Perasaan tegang yang dirasakan oleh ibu merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai oleh rasa tidak nyaman, gelisah dan ketegangan mental. Kondisi tersebut dampaknya tidak terbatas pada kesehatan mental melainkan juga pada kualitas hubungan ibu dan anak serta kinerja ibu dalam menjalankan peran pekerja.

Kelelahan orang tua dalam menjalankan peran ganda menjadi fokus penting dalam psikologi keluarga karena memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan orang tua serta perkembangan anak. Dalam penelitian yang dilakukan Roskam et al. (2021) dijelaskan sekitar 5-8% orang tua di 42 negara mengalami *parental burnout*. Kondisi ini juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan saat pandemi covid-19 mengenai *parental burnout* di Indonesia. Hasil penelitian terkait menjelaskan bahwa selama pandemi covid-19 antara tahun 2020 hingga 2021 pada tingkat tinggi sebanyak 15% orang tua mengalami *parental burnout*. Sebanyak 64% berada pada tingkat sedang, sementara 21% di tingkat rendah dalam pengasuhan anak dibawah usia 18 tahun (Fazny, 2021). Selain berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan kesehatan fisik orang tua, *parental burnout* dapat

mengakibatkan konflik pasangan, penganiayaan anak dan penelantaran (Lin et al., 2021).

Parental burnout adalah sesuatu yang tidak disadari oleh sebagian besar orang tua. Menurut penelitian Mikolajczak & Roskam (2018), terdapat empat gejala utama *parental burnout* yang sering muncul. Pertama adalah beban emosional yang dialami saat menjadi orang tua. Ibu yang merasa sangat letih secara fisik dan mental merupakan tanda kelelahan emosional. Kedua, menjauh secara emosional dari anak, ditandai dengan berkurangnya kehangatan, kesabaran dan keterlibatan ibu dalam hubungan dengan anak. Ketiga, kurangnya rasa puas dan prestasi dalam menjalankan tugas sebagai orang tua, sehingga menyebabkan ibu merasa tidak mampu, tidak kompeten bahkan seperti gagal dalam mengasuh. Keempat, kontras antara diri sendiri yang dulu dan sekarang. Ibu merasa telah berubah secara negatif sejak menjadi orang tua, seperti kehilangan jati diri atau merasa tersaingi dari dirinya sendiri. Gejala *parental burnout* yang dirasakan oleh ibu merupakan dampak psikologis dan beban emosional yang signifikan pada fase menjalankan peran pengasuhan. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan kelelahan dan penurunan motivasi, tetapi juga perubahan dalam hubungan emosional dengan anak dan persepsi terhadap peran pengasuhan.

Mengembangkan keterampilan pengendalian emosi merupakan strategi yang baik untuk mengurangi terjadinya gejala *parental burnout*. Hal ini diperkuat oleh pendapat Ensanimehr (2023) yang menyatakan bahwa salah satu faktor utama penyebab *parental burnout* adalah ketidakmampuan dalam regulasi dan manajemen emosi, sehingga orang tua menjadi mudah lelah dan stress saat menghadapi peran pengasuhan. Berdasarkan teori keseimbangan antara risiko dan sumber daya, salah satu bentuk perlindungan yang efektif terhadap *parental burnout* adalah kemampuan dalam mengatur dan mengelola emosi, serta penerapan metode pengendalian stress (Mikolajczak & Roskam, 2018). Kemampuan ini berfungsi sebagai penyangga untuk membantu orang tua mengatasi tekanan emosional, sehingga mengurangi risiko kelelahan dan menjaga kualitas pengasuhan. Dalam hal mengasuh anak, orang tua harus mampu mengatur emosi secara efektif (Khairunnisa et al., 2024).

Kemampuan orang tua, terutama ibu, untuk mengendalikan dan mengatur emosi agar dapat mengatasi tekanan akibat banyaknya tugas dikenal sebagai regulasi emosi. Akan lebih mudah bagi orang tua dengan keterampilan pengaturan emosi yang kuat untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi negatif yang muncul selama mengasuh anak (Rinaldi & Putra, 2023). Keterampilan mengelola emosi yang optimal akan menjadikan orang tua tidak hanya mampu menahan diri dari ledakan emosi, tetapi juga dapat menanggapi situasi sulit dengan lebih tenang, sabar dan rasional. Pengelolaan regulasi emosi menjadi faktor signifikan bagi ibu yang bekerja untuk mengelola stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologi, sehingga ibu dapat tetap tenang dalam mengambil keputusan yang tepat (Khairunnisa et al., 2024).

Mengasuh anak memunculkan beragam emosi termasuk emosi negatif seperti ketidaksabaran, kemarahan dan kecenderungan melakukan kekerasan serta emosi menyenangkan seperti kasih sayang dan rasa terima kasih (Khairunnisa et al., 2024). Emosi negatif ini harus dihindari dan diatasi agar tidak berdampak buruk pada relasi yang positif antara orang tua dan anak serta kesejahteraan mental ibu. Ketika ibu mengalami kesulitan dalam regulasi emosi seperti rasa cemas, frustrasi atau kemarahan yang sulit terkendali, situasi ini memperbesar dampak negatif berkontribusi pada kelelahan emosional dan memperbesar risiko *parental burnout*. Studi yang dilakukan oleh para ahli dari Zitzmann et al. (2024) menunjukkan bahwa ketidakmampuan orang tua dalam mengatur emosi dapat mempengaruhi kualitas pengasuhan secara negatif dan meningkatkan risiko terjadinya kekerasan terhadap anak.

Oleh karena itu penelitian difokuskan pada regulasi emosi dari gejala *parental burnout* pada ibu bekerja. Hal ini tidak sama dengan hasil berbagai studi sebelumnya yang berfokus hanya pada *parental burnout* pada ibu rumah tangga dengan anak ASD (Ayunda et al., 2024). Selain itu juga pada penelitian sebelumnya berfokus bukan hanya *parental burnout* saja, namun fokus terhadap hubungannya dengan aspek lain seperti fungsi keluarga dan kepribadian (Sekulowicz et al., 2022) serta dukungan sosial dan parenting *self-efficacy* (Muliasari & Amalia, 2024). Permasalahan ini dipilih karena permasalahan mengenai *parental burnout* perlu didalami supaya tidak mengakibatkan dampak negatif yang tinggi pada ibu.

Berdasarkan temuan awal, peneliti telah melakukan studi pendahuluan terhadap 30 Ibu bekerja dan bertempat tinggal di DKI Jakarta, ditemukan adanya gejala *parental burnout* yang cukup signifikan. Salah satu pernyataan yang merespresentasikan kondisi tersebut adalah “ibu merasa lelah hanya dengan memikirkan apa yang harus dilakukan, namun tetap melakukan segala tanggung jawab demi anak-anaknya.” Pernyataan ini merupakan salah satu butir dalam kuesioner yang banyak dipilih oleh responden dengan kategori jawaban selalu merasakan. Hal ini menyoroti keadaan emosional dan psikologis yang dialami ibu sebagai penyebab dari tekanan berkelanjutan dalam mengevaluasi peran ganda sebagai pekerja dan pengasuh. Beberapa ibu bahkan merasa kehabisan energi sebelum memulai aktivitas hariannya, tetapi tetap memaksakan diri untuk memenuhi kewajiban pengasuhan karena adanya rasa tanggung jawab terhadap anak-anaknya. Kondisi ini menunjukkan bahwa sumber daya psikologis yang dimiliki ibu mulai menurun, sehingga kemampuan dalam mengatasi stress yang berkaitan dengan pengasuhan juga melemah.

Dalam situasi seperti ini, regulasi emosi memiliki peran penting sebagai cara untuk mengelola stress dan menjaga kestabilan mental. Ibu yang memiliki kemampuan pengaturan emosi yang mampu mengidentifikasi, memahami dan mengelola emosi negatif yang muncul akibat tekanan dari pekerjaan serta tanggung jawab sebagai orang tua. Oleh sebab itu, studi ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh kemampuan regulasi emosi terhadap gejala *parental burnout* pada ibu bekerja di sektor informal.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan-permasalahan dalam kajian ini dapat dibedakan berdasarkan latar belakang informasi dan hasil pengamatan permasalahan yang timbul, yaitu:

- a. Ibu yang bekerja di DKI Jakarta mengalami kelelahan emosional akibat beban peran ganda sebagai pengasuh anak dan pekerja, yang berpotensi menyebabkan *parental burnout*
- b. Dampak *parental burnout* tidak hanya dirasakan oleh ibu secara individu dalam bentuk penurunan kesehatan mental, tetapi juga berdampak negatif pada pola

pengasuhan anak, meningkatkan risiko konflik pasangan, pengabaian dan kekerasan terhadap anak.

- c. Ketidakmampuan dalam regulasi emosi membuat ibu lebih mudah mengalami ledakan emosi seperti marah, frustrasi atau merasa bersalah secara berlebihan dalam menghadapi anak atau pekerjaan.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada penelitian yang membahas regulasi emosi terhadap *parental burnout*, peneliti membatasi masalahnya kepada ibu yang bekerja di sektor informal dan bertempat tinggal di DKI Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap gejala *parental burnout* pada ibu bekerja di sektor informal?

1.5 Manfaat Hasil Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memajukan ilmu pengetahuan secara teoritis, terutama di bidang psikologi keluarga. Temuan ini khususnya dapat meningkatkan pengetahuan kita tentang bagaimana kemampuan regulasi emosi ibu bekerja dan gejala kelelahan orang tua saling berkaitan, terutama di sektor informal. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber daya yang berharga, menawarkan wawasan baru untuk arah penelitian di masa mendatang.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi pemerintah, penelitian ini dapat menjadi masukan penting dalam penguatan program edukasi keluarga, khususnya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya regulasi emosi yang efektif untuk mengurangi gejala *parental burnout* pada ibu bekerja di sektor informal.

- b. Bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK), temuan dari riset ini dapat berfungsi sebagai referensi yang sesuai untuk pengembangan penelitian lebih lanjut terkait gejala *parental burnout* dan regulasi emosi
- c. Bagi masyarakat, temuan ini untuk menambah informasi dan perspektif mengenai peran regulasi emosi dalam mengelola *parental burnout* terutama bagi ibu yang bekerja, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan psikologis dalam keluarga.



Intelligentia - Dignitas