

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sebagai ibu, wanita memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Dalam lingkup keluarga, wanita seringkali dianggap sebagai pilar utama yang menjaga keharmonisan dan stabilitas rumah tangga. Sebagai seorang ibu, mereka cenderung dituntut untuk dapat melakukan banyak hal, terutama dalam hal pengasuhan anak dan menjaga keharmonisan rumah tangga (Nadiva & Cahyadi, 2022). Namun, seiring meningkatnya jumlah wanita yang menjalani peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita karir, muncul tantangan baru yang tidak mudah. Tantangan ini muncul dari adanya tuntutan untuk menyeimbangkan tanggung jawab domestik dan profesional yang seringkali menyebabkan tekanan fisik dan emosional yang berlebihan.

Ibu bekerja sering kali dianggap sebagai wanita yang memiliki tanggung jawab ganda, baik di lingkungan rumah maupun di luar rumah, seperti di kantor, lembaga, atau sebagai wirausaha. Pada umumnya, ibu bekerja menghabiskan waktu sekitar 6 hingga 8 jam setiap harinya untuk menjalankan kewajibannya di lingkungan pekerjaan. Menurut (Khasanah, 2021) terdapat beragam alasan yang mendorong seorang ibu dalam mengambil keputusan untuk menjadi seorang wanita karir dimana salah satu alasan utamanya adalah untuk meningkatkan pendapatan keluarga, sehingga dapat memenuhi kebutuhan ekonomi yang semakin meningkat.

Dalam perannya sebagai ibu bekerja, wanita cenderung memikul dua tanggung jawab sekaligus yaitu sebagai pengasuh keluarga dan sebagai pekerja profesional. Memenuhi dua peran ini dalam waktu bersamaan sering kali menimbulkan konflik, yang dikenal sebagai konflik peran ganda. (Warsah et al., 2023) menjelaskan bahwa konflik ini cenderung timbul ketika tuntutan dari dua peran bertabrakan, seperti ketika ibu bekerja yang harus meninggalkan rumah untuk

bekerja namun di saat yang sama juga diharapkan hadir untuk anak-anak yang memerlukan pengasuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dan Saidiyah (2013) terhadap ibu bekerja di Desa Guntur menemukan bahwa ibu yang sibuk dengan pekerjaan, bahkan membawa tugas kantor ke rumah, seringkali merasa kehabisan energi. Akibatnya, kondisi fisik dan emosional ibu bekerja seringkali mengalami penurunan, sementara waktu yang seharusnya dihabiskan untuk berinteraksi dengan anak-anak menjadi semakin terbatas. Dalam situasi yang penuh tekanan ini, banyak ibu bekerja menghadapi kritik dari masyarakat yang menilai mereka sebagai egois karena lebih memilih untuk mengejar aktualisasi diri di luar rumah, daripada memenuhi peran sebagai ibu yang dianggap "ideal". Pandangan ini sering kali memperburuk beban psikologis yang mereka rasakan, karena mereka harus berjuang untuk memenuhi harapan yang bertentangan antara tuntutan pekerjaan dan standar sosial yang menginginkan dedikasi penuh kepada keluarga (Puar, 2022).

Menjalani dua peran yang berbeda dan sama-sama membutuhkan perhatian penuh tentu membawa dampak tertentu bagi kesehatan fisik dan mental ibu bekerja. Dampak-dampak ini juga memengaruhi aktivitas sehari-hari dan bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar. *Burnout* merupakan salah satu efek yang sering dialami ibu bekerja, yang dapat mengakibatkan gejala fisik dan psikologis, seperti kelelahan, sakit kepala, dan suasana hati yang menurun. *Burnout* diketahui berkaitan erat dengan berbagai masalah kesehatan fisik, seperti nyeri muskuloskeletal, gangguan pencernaan dan penyakit jantung koroner. Selain itu, dampak psikologis yang mungkin terjadi meliputi insomnia dan gejala depresi, yang pada akhirnya menyebabkan ketidakpuasan dalam pekerjaan (Talavera et al., 2022). *Burnout* pada dasarnya merupakan suatu sindrom yang ditandai oleh tingkat kelelahan emosional yang tinggi, depersonalisasi, dan perasaan pencapaian pribadi yang rendah akibat keterlibatan emosional yang terus-menerus.

Berdasarkan hasil *preliminary* terhadap enam orang wanita yang menjalankan peran ganda sebagai wanita karir sekaligus ibu, diperoleh hasil bahwa tuntutan peran ini secara bersamaan dapat menimbulkan dampak signifikan pada kondisi fisik, mental dan emosional mereka. Sebagian besar responden melaporkan

tanda-tanda *burnout*, yang mencakup kelelahan kronis, penurunan produktivitas dan rasa kehilangan kendali terhadap kehidupan mereka sehari-hari. *Burnout* dalam konteks ini diduga muncul akibat tekanan yang berkelanjutan sebagai akibat dari upaya untuk memenuhi ekspektasi profesional dan keluarga secara bersamaan yang sering kali saling bertentangan.

Burnout pada wanita dengan peran ganda ini dapat terlihat dalam berbagai bentuk. Lima dari enam responden menggambarkan bentuk *burnout* yang berupa kelelahan fisik yang tidak kunjung reda bahkan setelah beristirahat. Mereka merasa bahwa waktu 24 jam dalam sehari tidak pernah cukup untuk menyelesaikan semua tugas. Tekanan kerja yang sering kali memaksa mereka untuk membawa pekerjaan ke rumah cenderung mengurangi waktu istirahat yang seharusnya bisa mereka gunakan untuk pemulihan fisik dan mental. Secara mental, mereka menyatakan bahwa dampak dari *burnout* yang dirasakan merujuk pada kesulitan berkonsentrasi, kehilangan semangat dan merasa tidak produktif baik di tempat kerja maupun di rumah. Salah satu responden mengungkapkan bahwa ia kerap melupakan detail penting, baik terkait pekerjaan maupun kebutuhan anak-anak dan keluarga karena terlalu banyak hal yang harus diingat dalam waktu bersamaan. Perasaan terus-menerus sibuk tetapi tidak produktif ini tentu semakin menambah tingkat frustrasi dan memperparah perasaan gagal dalam memenuhi ekspektasi dari kedua peran tersebut.

Selain itu, responden juga merasa bahwa *burnout* berdampak langsung pada emosi. Sebanyak tiga dari enam responden mengaku bahwa mereka menjadi lebih mudah marah dan cenderung meluapkan emosi secara berlebihan kepada anak-anak mereka. Hal ini termasuk respons verbal, seperti berteriak, hingga perilaku fisik yang tidak disengaja tetapi tetap memiliki dampak negatif pada anak. Meskipun mereka sadar bahwa tindakan ini bukan merupakan hal yang baik, akumulasi stres membuat mereka sulit mengendalikan diri. Dampak-dampak tersebut semakin menjelaskan bahwa *burnout* ini tidak terjadi begitu saja melainkan dipicu oleh kombinasi faktor-faktor. Adapun faktor-faktor yang dapat memperburuk keadaan seperti beban kerja yang terus meningkat dan memengaruhi fleksibilitas waktu yang dibutuhkan oleh wanita dengan tanggung jawab keluarga serta harapan lingkungan sekitar terhadap peran ibu yang sempurna dan cenderung menciptakan tekanan

tambahan. Faktor-faktor inilah yang membuat para responden merasa bahwa mereka harus hadir secara emosional dan fisik untuk anak-anak mereka meskipun mereka merasa kelelahan setelah menjalani pekerjaan yang menuntut energi besar.

Fenomena ini mencerminkan adanya ketimpangan antara aspirasi profesional dan tuntutan peran keluarga pada ibu bekerja yang merasa bersyukur atas kesempatan untuk tetap berkontribusi secara profesional. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa tekanan untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan tanggung jawab sebagai ibu sering kali berdampak pada kesejahteraan emosional mereka, menyebabkan mereka rentan terhadap kelelahan dan stres yang berpotensi memicu *burnout*. Hal ini terlihat dari hasil *preliminary* yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bekerja merasakan perubahan emosi, seperti menjadi lebih mudah marah dan frustrasi, serta penurunan kondisi fisik dan mental yang berkaitan dengan *burnout*.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban emosional adalah melalui kemampuan ibu untuk melakukan regulasi emosi. Dalam hal ini regulasi emosi dianggap menjadi aspek penting dalam mengurangi dampak *burnout*. Regulasi emosi yang mencakup kemampuan mengenali, memahami dan mengelola emosi dengan cara yang adaptif dianggap dapat membantu para ibu untuk merespons tekanan secara lebih konstruktif. Responden yang mampu mengelola emosi dengan baik melalui teknik relaksasi atau mencari dukungan emosional, mengaku lebih jarang merasa kewalahan meskipun memiliki beban yang tinggi. Regulasi emosi yang efektif dalam hal ini tidak hanya mampu mengurangi reaksi impulsif seperti amarah, tetapi juga dapat membangun hubungan yang lebih positif dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain regulasi emosi, kebersyukuran juga kemudian muncul sebagai salah satu faktor yang memiliki potensi dalam menghadapi tekanan peran ganda yang dialami ibu bekerja. Fenomena ini terlihat dari hasil *preliminary* yang menunjukkan bahwa di tengah tekanan yang berat, tiga dari enam responden menganggap rasa syukur sebagai penopang emosional yang membantu mereka bertahan dan tetap menjalani peran mereka dengan lapang dada. Kebersyukuran dalam hal ini dianggap menjadi sumber energi positif yang memungkinkan mereka menerima

peran-peran ini dengan lapang dada, bahkan mungkin menjadikannya sebagai bentuk pemenuhan diri.

Burnout pada ibu bekerja ini menjadi isu yang kompleks, sebab tidak hanya berdampak pada diri individu tetapi juga pada keluarga dan lingkungan sekitarnya. Salah satu aspek yang diduga berperan dalam memengaruhi *burnout* ini adalah kemampuan regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk mengelola emosi secara sehat, serta kebersyukuran yang merupakan bentuk penerimaan dan apresiasi terhadap peran ganda yang dijalani. Kedua aspek ini diyakini mampu memberikan ketahanan dalam menghadapi tekanan yang tinggi.

Kebersyukuran dalam hal ini berpotensi menjadi faktor yang memperkuat ketahanan emosional, namun tanpa keterampilan regulasi emosi yang memadai, dampak positif dari kebersyukuran cenderung akan terbatas terutama dalam mengatasi tekanan peran ganda. Secara keseluruhan, hasil *preliminary* ini menunjukkan bahwa ibu bekerja cenderung menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis sebagai akibat dari peran ganda mereka. Meski sebagian merasa bersyukur, dampak negatif terhadap emosi, mental dan fisik tetap dirasakan oleh ibu bekerja yang menjadi sampel *preliminary* ini.

Bagi banyak wanita, tuntutan pekerjaan cenderung meningkatkan tekanan mental serta beban pekerjaan yang tidak jarang berlangsung sepanjang hari dan ditambah dengan tuntutan dari keluarga dapat membuat ibu merasa kewalahan (Nadiva & Cahyadi, 2022). Berpindah secara terus-menerus antara dua peran tersebut tanpa jeda, sering kali mengakibatkan kelelahan emosional dan fisik yang mendalam, yang pada akhirnya dapat memicu kondisi *burnout* pada ibu.

Burnout pada ibu bekerja juga diindikasikan memiliki dampak yang jauh lebih luas daripada sekadar kesejahteraan pribadi dimana kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik dan mental ibu tetapi juga dapat merusak kualitas interaksi dengan keluarga serta mengganggu kinerja di tempat kerja. Seorang ibu yang mengalami *burnout* mungkin merasa mudah tersulut emosi dan cenderung menarik diri secara emosional, yang bisa memengaruhi cara mereka berkomunikasi dengan anak-anak dan pasangan. Di lingkungan kerja, kelelahan emosional ini

sering berujung pada turunnya produktivitas, kehilangan fokus dan kurangnya motivasi dalam mencapai target profesional.

Dalam menghadapi tekanan ini, kemampuan untuk mengelola emosi atau yang dikenal sebagai regulasi emosi menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dikembangkan oleh ibu bekerja. Menurut (Guan & Jepsen, 2020b) regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memahami, mengendalikan dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang sehat. Apabila seorang ibu memiliki regulasi emosi yang baik, maka ibu cenderung dapat lebih efektif mengelola tingkat stres, mencegah ledakan emosi yang tidak terkendali, serta tetap tenang ketika menghadapi situasi yang sulit. Kemampuan untuk mengelola emosi ini akan cenderung membantu menjaga keseimbangan mental, sehingga ibu lebih siap menjalani kedua peran tersebut secara optimal.

Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat memperburuk tingkat *burnout* yang dialami. Ketika seorang ibu merasa kewalahan dan tidak mampu menahan emosi negatif yang muncul, maka ibu akan lebih rentan terhadap kondisi mental yang tidak stabil seperti rasa marah, frustrasi atau bahkan rasa bersalah yang tak terkendali yang dapat membuat ibu terjebak dalam siklus kelelahan mental yang semakin dalam (Puar, 2022). Kondisi ini tidak hanya mengganggu kesehatan psikologis, tetapi juga berpotensi memperburuk hubungan interpersonal di lingkungan keluarga dan tempat kerja dimana *burnout* yang terus berlanjut pada akhirnya dapat memicu masalah fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur atau gangguan pencernaan, sehingga membatasi kemampuan seorang ibu untuk memenuhi tuntutan kedua perannya.

Selain regulasi emosi, sikap bersyukur juga diindikasikan memiliki peran signifikan dalam mencegah dan mengelola *burnout* pada ibu bekerja. Kebersyukuran menurut Navarro dan Tudge (2020) merujuk pada sikap menerima dan menghargai segala kondisi yang dihadapi, termasuk kesulitan dan tantangan yang datang dalam menjalani peran ganda. Sikap bersyukur pada umumnya dapat membantu seseorang untuk melihat aspek positif dari setiap pengalaman yang dapat memberikan energi dan ketahanan mental yang lebih kuat. Ibu bekerja yang memiliki rasa syukur menurut (Warsah et al., 2023) cenderung memiliki pandangan

hidup yang lebih optimis, yang membuat mereka lebih tahan terhadap tekanan, karena dengan bersyukur, seseorang dapat mengurangi kecenderungan untuk terlalu fokus pada aspek negatif, sehingga menjaga keseimbangan emosi dan mengurangi risiko *burnout*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Shaker, 2021) menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat memberikan dampak positif dalam menghadapi stress dan mampu meningkatkan rasa puas terhadap kehidupan serta kebersyukuran dianggap mampu membantu seseorang memandang tantangan dengan lebih positif. Pada ibu bekerja, kebersyukuran berfungsi sebagai pelindung yang mencegah perasaan tertekan karena tuntutan peran yang berat. Ibu yang bersyukur akan cenderung lebih mampu menerima kondisi peran ganda mereka dengan cara melihat anak dan pekerjaan sebagai sumber kebahagiaan, bukan hanya sebagai beban. Proses penerimaan dan kebersyukuran ini secara langsung tentu akan membantu mereka mengurangi stres dan menghindari kelelahan emosional yang berlebihan.

Selain itu, fenomena ini juga menunjukkan masalah yang semakin nyata terutama pada peran ibu bekerja yang sering kali luput dari perhatian. Tekanan untuk memenuhi peran sebagai ibu yang ideal di rumah dan sebagai pekerja profesional di tempat kerja tentu pada akhirnya akan menciptakan konflik peran yang rumit dan jika dibiarkan dalam jangka panjang cenderung akan dapat mengancam kesejahteraan fisik, mental dan emosional mereka. Meskipun telah banyak penelitian yang telah membahas *burnout* dalam ruang lingkup pekerjaan, namun masih terdapat *gap* dalam pemahaman mengenai bagaimana peran ibu bekerja ini mampu memicu *burnout* pada wanita yang menjalani kedua peran ini secara bersamaan. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang menganalisis secara spesifik terkait regulasi emosi dan kebersyukuran terhadap *burnout* pada ibu dengan peran ganda. Padahal, pemahaman mengenai faktor-faktor ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dan berkelanjutan guna mendukung kesejahteraan ibu bekerja dalam jangka panjang.

Berdasarkan pemaparan latar belakang serta fenomena yang telah dijelaskan diatas, maka penulis akan mengangkat penelitian dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi dan Kebersyukuran terhadap *Burnout* Pada Ibu Bekerja”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan fenomena yang telah dijelaskan pada latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Semakin banyak ibu yang memilih untuk bekerja di luar rumah sehingga harus menjalani peran ganda sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga secara bersamaan
2. Tekanan untuk menyeimbangkan peran profesional dan tanggung jawab keluarga sering kali membuat ibu bekerja mengalami kelelahan fisik dan mental.
3. Maraknya ibu bekerja yang memiliki peran ganda ini beriringan dengan meningkatnya fenomena *burnout* yang terjadi.
4. *Burnout* pada ibu bekerja cenderung menyebabkan penurunan konsentrasi, produktivitas dan kesejahteraan emosional ibu serta meningkatkan risiko luapan emosi berlebihan terhadap anak dan keluarga.
5. Tekanan yang dimiliki oleh ibu bekerja cenderung membuatnya merasa kesulitan untuk mengelola stres dan mengendalikan reaksi emosional secara adaptif, baik di lingkungan kerja maupun di rumah.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan berfokus pada tiga variabel utama yang diindikasikan memengaruhi tingkat *burnout* pada ibu bekerja yaitu regulasi emosi dan kebersyukuran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan kebersyukuran terhadap tingkat *burnout* pada ibu bekerja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran dan *cognitive reappraisal* terhadap *personal burnout* pada ibu bekerja?
2. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran dan *expressive suppression* terhadap *personal burnout* pada ibu bekerja?
3. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran dan *cognitive reappraisal* terhadap *work-related burnout* pada ibu bekerja?
4. Apakah terdapat pengaruh kebersyukuran dan *expressive suppression* terhadap *work-related burnout* pada ibu bekerja?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis terkait pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat burnout pada ibu bekerja.
2. Untuk menganalisis terkait pengaruh kebersyukuran terhadap tingkat burnout pada ibu bekerja.
3. Untuk menganalisis terkait pengaruh regulasi emosi dan kebersyukuran secara bersama-sama terhadap tingkat burnout pada ibu bekerja.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini nantinya adalah sebagai berikut:

1. Kontribusi Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi dan kajian terkait burnout, khususnya yang berkaitan dengan peranan regulasi emosi dan kebersyukuran dalam mencegah atau mengurangi burnout pada ibu bekerja. Selain itu, penelitian ini diharapkan

dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental ibu bekerja.

2. Kontribusi Praktis

a. Bagi Ibu Bekerja

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dan sikap bersyukur dalam mengatasi burnout, sehingga ibu bekerja dapat lebih efektif dalam mengelola kesejahteraan mental dan emosional mereka.

b. Bagi Perusahaan atau Tempat Kerja

Hasil penelitian ini dapat membantu perusahaan atau organisasi untuk memahami tantangan yang dihadapi ibu bekerja, sehingga dapat mempertimbangkan kebijakan yang mendukung keseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga.

