

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peran keluarga sangat lah penting dalam perkembangan anak karena lingkungan keluarga merupakan modal utama dalam membangun karakter anak untuk berinteraksi, berkomunikasi dan bertindak dengan orang lain. Hal ini terjadi tak lain karena peran pengasuhan orang tua terhadap anaknya. Dalam hal ini orang tua memberikan kasih sayang serta memberikan pendidikan tentang nilai-nilai kehidupan sosial dan budaya dalam lingkungan hidup anak yang dapat membantu proses perkembangan anak (Hulukati, 2015). Perkembangan anak merupakan suatu proses kematangan fungsi fisik dan psikologis, juga proses pendewasaan dari individu yang serba ketergantungan menjadi individu yang lebih mandiri, di sini orang tua perlu berperan maksimal untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya (Ulfa, 2020). Dalam menjalani kehidupan berkeluarga, orang tua memiliki kewajiban dan tanggung jawab untuk mengasuh, memelihara, mendidik, dan melindungi anak. Peran pengasuhan orang tua merupakan hal yang sangat penting karena pengasuhan merupakan proses yang mendukung perkembangan emosional, sosial, intelektual dan fisik seorang anak. Peran orang tua sangat lah besar tidak hanya materi orang tua juga menginvestasikan waktu, emosi dan energi dalam kegiatan pengasuhan (Maimun, 2017).

Baik ibu maupun ayah memiliki tanggung jawab yang sama besarnya dalam menjalankan peran pengasuhan. Oleh sebab itu keduanya perlu memahami pentingnya peran pengasuhan bagi anak. Adapun pemahaman para ayah dalam pengasuhan yaitu sebagai bentuk keterlibatan dalam mengurus anak yang berorientasi pada kegiatan-kegiatan seperti memandikan, merawat, memberikan makan, menyediakan kebutuhan sekolah, menggendong dan menemani anak saat bermain. Selain itu pengasuhan juga dimaknai sebagai keikutsertaan ayah pada aspek psikologis seperti pemberian kasih sayang, bimbingan dan tuntunan terhadap anak dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Bussa, 2018). Selain memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan psikologis anaknya, orang tua juga memiliki kebutuhan untuk memenuhi aspek-aspek fisiologis keluarga seperti sandang, pangan, dan papan. Sehingga, orang tua harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan fisiologis keluarganya.

Pada saat ini makin banyak ibu/istri yang memutuskan untuk bekerja. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, persentase perempuan yang menjadi tenaga kerja profesional telah mencapai 49,99% pada 2021 (Mahdi, 2022). Ibu yang bekerja akan memiliki sedikit waktu luang untuk bersama anaknya, hal ini membuat kesempatan untuk melakukan stimulasi pertumbuhan dan perkembangan pada anak juga berkurang. Selain itu dampak dari ibu yang bekerja juga mempengaruhi fungsi kognitif, mental, sosial dan emosional anak (Handayani, 2017). Sedangkan bagi ayah yang dipengaruhi oleh budaya tradisional dengan konsep ‘kepala keluarga’ yang cenderung memiliki gaya pengasuhan yang keras, seperti melakukan gaya pengasuhan yang otoriter, memiliki masalah dalam mendengarkan anak-anaknya,

hal ini yang kemudian dapat merusak hubungan orang tua dan anak, sehingga dapat meningkatkan *parental burnout* pada ayah (Holstein, dkk. 2021). Sebaliknya, ayah yang menerapkan pola asuh positif cenderung membentuk hubungan baik dengan anaknya (Skinner, dkk. 2022), meningkatkan parenting self-efficacy, dan mengurangi kemungkinan parental kelelahan (Mikolajczak & Roskam, 2020).

Saat sedang berada di tempat kerja, baik ibu maupun ayah dituntut untuk berperan sebagai pekerja yang meluangkan waktu dan pikirannya pada pekerjaan. Dengan banyaknya tuntutan dari pekerjaan, mulai dari banyaknya tugas yang harus dikerjakan, lebih jauh lagi hingga mengembangkan kompetensi untuk perusahaan sehingga banyak waktu yang tersita untuk menjalankan pekerjaannya. Waktu dan tenaga yang tersisa pada akhirnya digunakan untuk keluarga. Menjalani hidup dengan berbagai tuntutan di tempat kerja dan rumah sangat lah melelahkan sehingga tidak sedikit orang tua yang mengalami kelelahan emosional, ini terjadi jika perasaan tertekan dan kelelahan yang dirasakan pekerja terus menerus berlanjut (Liftyawan, 2020).

Peran dan tanggung jawab yang dijalani oleh orang tua ini dapat memicu kelelahan mental dan fisik saat pengasuhan pada orang tua yang biasa disebut *parental burnout*. *Parental Burnout* merupakan sebuah kondisi kelelahan yang dialami oleh orang tua sebagai respons atas stres yang dialaminya saat mengasuh anak (Mikolajczak 2019). Keadaan kelelahan yang intens ini terkait dengan pengasuhan, di mana individu menjadi terpisah secara emosional dari anak-anaknya dan meragukan kemampuannya untuk menjadi orang tua yang baik, mereka menjadi jauh dan kurang terlibat secara emosional dari anak-anak mereka, dan

interaksi yang terjalin terbatas pada aspek fungsional dengan mengorbankan aspek emosional. Kondisi ini merupakan gambaran aspek *parental burnout* yaitu kelelahan fisik dan mental dalam menjalankan perannya sebagai orang tua, perasaan bahwa terdapat kontras atau perbedaan signifikan yang terjadi antara dirinya yang sekarang dengan dirinya yang dahulu, perasaan jemu atas perannya sebagai orang tua, dan adanya jarak emosional orang tua dari anak-anaknya (Roskam 2018).

Di Indonesia sendiri Fazny (2021) menemukan terdapat 15% orang tua yang mengalami *parental burnout* tingkat tinggi, 64% orang tua yang mengalami *parental burnout* tingkat menengah dan 21% orang tua yang mengalami *parental burnout* tingkat rendah. Sejalan dengan Fazny peneliti melakukan pengamatan terhadap beberapa orang tua yang bekerja, mereka terlihat mengalami kondisi kelelahan dalam pengasuhan seperti merasa lelah saat mengasuh anak, kurang tidur, merasa tidak dekat secara emosional dengan anaknya dan kehabisan tenaga untuk mengurus urusan keluarga dan pekerjaan, layaknya kondisi kelelahan yang digambarkan dalam dimensi-dimensi *parental burnout*.

Menurut sudut pandang Fisher (2009) pekerjaan dan keluarga adalah hal terpenting dalam kehidupan kebanyakan orang, sehingga menyeimbangkan keduanya sangat diperlukan untuk kesejahteraan pribadi. individu dapat dikatakan memiliki keseimbangan ketika terdapat kepuasan dan keterlibatan yang efektif pada setiap peran yang dijalani, sesuai dengan nilai-nilai prioritas kehidupan individu baik di ranah pekerjaan maupun di ranah keluarga (Greenhaus, 2011). Hal ini biasa disebut sebagai *work-life balance* yaitu hal yang dilakukan individu dalam

membagi waktu, baik di tempat kerja maupun saat bersama keluarga. Aktivitas yang dilakukan individu saat bekerja maupun saat bersama keluarga dapat menjadi sumber konflik dan juga sumber energi tergantung sejauh mana individu secara bersamaan dapat menyeimbangkan tuntutan emosional, perilaku dan waktu baik dari pekerjaan maupun keluarga (Fisher, 2009).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti diperoleh bahwa terdapat orang tua yang merasa kesulitan untuk menyeimbangkan kehidupan kerja dan keluarga. Hal ini dilihat dari jam kerja yang cenderung lebih lama ketika bekerja dari rumah, masih banyaknya urusan pekerjaan yang harus diselesaikan setelah pulang kantor sehingga tidak dapat fokus baik dalam menyelesaikan pekerjaannya maupun merawat anak dan keluarganya di rumah. Kondisi ini selaras dengan gambaran dimensi-dimensi *work-life balance* salah satunya *work interference with personal life* di mana terdapat gangguan terhadap kehidupan keluarga individu yang diakibatkan oleh pekerjaannya. Tekanan kerja yang meningkat berdampak pada pekerjaan orang tua, di mana orang tua hanya menyisakan sedikit waktu untuk diri mereka sendiri. Kemudian mereka merasa kurang mampu untuk menyesuaikan waktu untuk keluarga dengan waktu kerja khususnya bagi pekerja yang sudah menikah dan memiliki anak. Mereka juga merasa mengemban tanggung jawab tambahan dalam mengurus dan merawat keluarganya (Rahmayati, 2021).

Tingkat kelelahan dan keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga pada orang tua yang bekerja sangat tergantung pada beberapa faktor seperti jenis pekerjaan, usia anak, dukungan sosial yang dimiliki, jumlah anak dll. Hal ini dijelaskan oleh Poulouse dan Sudarsan (2014) bahwa terdapat beberapa faktor

seperti faktor organisasional; pengaturan kerja, dukungan sosial, peran, faktor lingkungan; jumlah anak, dukungan keluarga, usia, jenis kelamin, dll. Dapat mempengaruhi keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga pada orang tua yang bekerja. Menurut Keene (2004) 61% orang dewasa yang bekerja merasa sulit untuk meluangkan waktu, terutama setelah memiliki peran sebagai orang tua yang bekerja. Hal ini mengakibatkan individu mungkin mengalami hubungan yang bermasalah, seperti ketidakharmonisan terhadap pekerjaan kantor dan keluarga.

Berdasarkan laporan dari perusahaan rekrutmen profesional Michael Page Indonesia (*Talent Trends 2022 The Great X*), didapati angka yang signifikan yaitu 68% responden di Indonesia bersedia melepaskan kenaikan gaji dan/atau promosi untuk *work-life balance* yang lebih baik (Page, 2022). Pergeseran minat pekerja terhadap *work-life balance* ini dapat terjadi karena banyak dari pekerja tersebut yang mulai menyadari pentingnya keseimbangan dalam hidupnya. Ketidakseimbangan kerja dapat mempengaruhi kesehatan mental akibat tuntutan peran pekerjaan yang sulit untuk diselaraskan dengan harapan dan tanggung jawab pada keluarga (Hämmig, 2009). Sama halnya dengan *work-life balance*, kesulitan dalam menyelaraskan dan menjalankan tanggung jawab dalam keluarga dan pekerjaan juga berkaitan dengan *parental burnout* di mana orang tua yang bekerja merasakan kelelahan yang teramat sangat sehingga dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental orang tua dan mungkin juga berdampak buruk pada hubungan individu dengan pasangan, teman dan keluarga serta anak-anak mereka. Dalam kasus yang ekstrem, *parental burnout* dapat meningkatkan risiko penyalahgunaan dan penelantaran anak (Roskam, dkk, 2018). Berdasarkan latar

belakang yang telah dikemukakan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang *parental burnout* dan *work life balance* pada orang tua yang bekerja.

1.2. Identifikasi Masalah

Orang tua merupakan sosok yang paling penting dalam kehidupan anaknya. Oleh karena itu dalam menjalankan peran di keluarga, orang tua perlu memperhatikan perkembangan anak dengan konsisten. Di samping harus bisa menjadi pemimpin bagi anaknya, orang tua juga perlu menjadi teman dan memberi kasih sayang bagi anaknya karena kasih sayang merupakan kebutuhan pertama yang dimiliki dan ingin dipenuhi oleh anak (Erzad, 2017). Faktanya di lapangan kebutuhan ini belum tentu sepenuhnya terpenuhi akibat dari kelelahan intens yang terjadi pada orang tua. Menjadi orang tua, bisa menjadi hal yang luar biasa dan menyenangkan. Namun di sisi lain, hal ini juga dapat mengakibatkan stres, dan ketika orang tua kekurangan sumber daya yang dibutuhkan untuk menangani stresor yang berkaitan dengan pengasuhan, mereka dapat mengalami kelelahan intens yang biasa disebut *parental burnout*. Dampak dari *parental burnout* beragam pada beberapa temuan, didapati kecenderungan pada ide melarikan diri, pengabaian orang tua terhadap anak, dan kekerasan orang tua pada anak (Mikolajczak, 2019).

Di Indonesia sendiri Fazny (2021) menemukan 64% orang tua yang mengalami *parental burnout* menengah selama pandemi covid-19. Temuan ini tidak mengherankan mengingat orang tua yang bekerja tidak dapat mengundurkan diri dari perannya sebagai orang tua atau diberi cuti sakit dari anak-anaknya (Mikolajczak, 2019). Di samping itu orang tua yang bekerja memiliki kewajiban

lain. Para orang tua dituntut untuk meluangkan waktu dan pikiran pada pekerjaan untuk menyelesaikan berbagai macam tugas yang diberikan oleh instansi tempatnya bekerja. Keseimbangan urusan pekerjaan dan keluarga atau biasa disebut *work-life balance* merupakan suatu masalah yang penting untuk diperhatikan bagi seluruh pekerja dan organisasi, karena menghadapi dua atau lebih tuntutan yang bersaing untuk dipenuhi sangat lah melelahkan, lebih jauh lagi dapat menimbulkan stres dan dapat membuat produktivitas pekerja menurun (Nurendra, 2015).

Tuntutan pekerjaan yang masih banyak seperti *on-call shift*, perubahan waktu *shift*, jam kerja yang berubah-ubah, dan pemberitahuan jadwal pekerjaan yang mendadak dapat menyebabkan kesulitan mengatur pengasuhan anak menyebabkan *parental burnout*, karena mereka merasa tidak dapat memenuhi tanggung jawabnya dalam peran pengasuhan. Selain itu keadaan tersebut juga menyebabkan konflik dalam kehidupan kerja sehingga keadaan ini berakibat pada *work-life balance* orang tua yang bekerja (Luhr, 2022). Faktor signifikan yang dapat meningkatkan *parental burnout* orang tua adalah ketidakseimbangan kronis (*chronic imbalance*) atas risiko/tuntutan dengan sumber daya/kemampuan orang tua dalam pengasuhan (Roskam & Mikolajczak, 2018). Disisi lain menurut Poulouse (2014) faktor lingkungan terkait jumlah dan perawatan anak, dukungan keluarga, faktor lingkungan kerja dan peran dalam keluarga dan kerja berpengaruh pada *work-life balance*. Apabila faktor-faktor tersebut mempengaruhi *work-life balance* pada hal yang negatif (*chronic imbalance*) maka hal tersebut juga bersinggungan dengan *parental burnout*. Berdasarkan permasalahan tersebut. Maka peneliti

merumuskan masalah penelitian ini dengan pertanyaan “bagaimana hubungan antara *parental burnout* dengan *work-life balance* pada orang tua yang bekerja?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana hubungan antara *parental burnout* dengan *work-life balance* pada orang tua yang bekerja.

1.4 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat yang akan diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai permasalahan yang berkaitan dengan *work-life balance* dan *parental burnout*

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Bagi Orang Tua yang Bekerja

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi untuk masyarakat khususnya orang tua yang bekerja agar lebih

memperhatikan keseimbangan dalam menjalankan peran atau kehidupan sebagai pekerja dan orang tua.

2. Bagi Instansi atau perusahaan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk instansi atau perusahaan agar lebih memperhatikan *work-life balance* sumber daya manusianya.

3. Bagi Peneliti

Juga sebagai rujukan, bahan atau sumber bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema atau variabel serupa.