

TEMPLATE.docx

by Check Turnitin

Submission date: 17-May-2025 12:59PM (UTC+0200)

Submission ID: 2678122171

File name: TEMPLATE.docx (361.69K)

Word count: 5294

Character count: 34298

TIGA LAPIS KELELAHAN; POTRET *PARENTAL BURNOUT* PADA IBU BEKERJA SEBAGAI *SINGLE PARENT*

Sinta Sriyani
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Sintasriyani17@gmail.com

Ira Hidayati
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
irahidayati@radenintan.ac.id

Eska Prawisudawati Ulpa
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
eskaprawisudawati@radenintan.ac.id

Keywords: <i>Working mothers, Single parents, Parental burnout, Physical exhaustion, Emotional exhaustion, Mental</i>	Abstract <i>This study aims to explore the psychological profile of working mothers who hold dual roles as single parents and experience parental burnout. A qualitative phenomenological approach was employed, involving three working mothers aged 30–45 years from South Lampung, each raising 2–3 children. Data collection was conducted through semi-structured interviews and anecdotal observations, with analysis supported by Nvivo 15 software and validated through source triangulation. The findings reveal that parental burnout among single-parent working mothers manifests in three main aspects: physical exhaustion due to relentless daily activities, emotional fatigue stemming from guilt and lack of social support, and mental exhaustion marked by difficulties in concentration and heightened anxiety about their children's future. The study concludes that the dual role significantly increases the risk of parental burnout among single-parent working mothers, highlighting the urgent need for interventions such as social support, stress management, and effective coping strategies to promote their psychological well-being.</i>
Kata Kunci: <i>Ibu bekerja, Single parent, Parental burnout, Kelelahan fisik, Kelelahan emosional, Kelelahan mental.</i>	Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi psikologis ibu bekerja yang sebagai <i>single parent</i> dan mengalami <i>parental burnout</i> . Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan tiga subjek ibu bekerja berusia 30–45 tahun di Lampung Selatan, yang memiliki 2–3 anak. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak Nvivo 15 dengan validasi triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>parental burnout</i> pada ibu bekerja yang menjadi <i>single parent</i> tercermin dalam tiga aspek utama: kelelahan fisik, emosional, dan mental. Kelelahan fisik disebabkan oleh padatnya aktivitas tanpa jeda, kelelahan emosional muncul dari rasa bersalah dan kurangnya dukungan sosial, sedangkan kelelahan mental ditandai oleh kesulitan konsentrasi dan kecemasan terhadap masa depan anak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa peran ganda yang dijalani oleh ibu <i>single parent</i> secara signifikan meningkatkan risiko <i>parental burnout</i> , sehingga dibutuhkan intervensi berupa dukungan sosial, manajemen stres, dan <i>strategi coping</i> yang efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.
Article History:	Received: tahun-bulan-tanggal Revised: tahun-bulan-tanggal Accepted: tahun-bulan-tanggal

PENDAHULUAN

Ibu bekerja, khususnya yang berperan sebagai orang tua tunggal, menghadapi berbagai tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan keluarga. Dalam konteks sosial budaya Indonesia, perempuan yang bekerja dan sekaligus menjadi orang tua tunggal menghadapi tekanan multidimensional yang signifikan. Mereka dituntut untuk berperan optimal di dua ranah: sebagai penyedia kebutuhan ekonomi dan sebagai figur pengasuhan utama anak. Peran ganda ini bukan hanya menuntut secara fisik, tetapi juga secara emosional dan mental, yang dapat memicu terjadinya *parental burnout* atau kelelahan pengasuhan (Sitorus, 2020). Kondisi ini diperparah dengan adanya stigma sosial terhadap perempuan yang berstatus *single parent* dan bekerja di sektor formal maupun informal (Yusriyyah, 2019). *Parental burnout* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental ibu, tetapi juga berimplikasi pada pola asuh dan kesejahteraan psikologis anak-anak mereka (Mikolajczak, M., & Roskam, 2020). Sejumlah penelitian telah menyoroti tekanan yang dialami oleh ibu bekerja, terutama yang memikul peran ganda. Studi dari Arianingsih, (2021) dan Megumi et al., (2022) menekankan pentingnya dukungan sosial dan *strategi coping* sebagai faktor protektif terhadap stres peran ganda. Penelitian oleh Vigouroux et al., (2017) menunjukkan bahwa orang tua tunggal lebih berisiko mengalami *parental burnout* dibandingkan pasangan suami istri, disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki. Lebih lanjut, penelitian oleh Sorkkila, M., & Aunola, (2021) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam mediasi konflik peran kerja dan keluarga. Mikolajczak et al., (2018) melalui pendekatan *Balance Between Risks and Resources (BR²)*, mengidentifikasi *parental burnout* sebagai akumulasi dari ketidakseimbangan antara risiko (tekanan) dan sumber daya (dukungan).

Namun, sebagian besar studi tersebut dilakukan di negara-negara Barat, sehingga masih terdapat kesenjangan dalam memahami *parental burnout* dalam Konteks budaya Indonesia yang menempatkan ibu sebagai pusat pengasuhan menjadi tantangan tersendiri yang memperbesar kemungkinan kelelahan emosional dan fisik. Meskipun telah banyak penelitian yang menunjukkan prevalensi *parental burnout* di berbagai negara (seperti 2-12% di Eropa, 3,5 juta orang tua di Amerika, dan 4,2-17,3% di Jepang), masih sedikit penelitian yang fokus menyelidiki peranda ganda sebagai *single parent* yang berkontribusi terhadap *parental burnout*, terutama peran *perceived social support* sebagai variabel moderasi. seperti yang diangkat oleh Damastuti & Adiati, (2022), yang menyoroti belum adanya kajian mendalam tentang pengaruh perfeksionisme dan persepsi dukungan sosial terhadap *parental burnout* di kalangan ibu bekerja. Sementara itu, penelitian oleh Nurjanah, S., & Firmansyah, (2023) memperlihatkan bahwa tekanan ekonomi di perkotaan memperparah kerentanan ibu tunggal terhadap kelelahan dalam pengasuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mikolajczak et al., (2018) terhadap 1.551 orang tua di Prancis mengungkapkan bahwa *parental burnout* memiliki berbagai dampak negatif. Salah satu dampaknya adalah meningkatnya kemungkinan orang tua bersikap lalai dan melakukan kekerasan terhadap anak. Mayoritas ibu yang mengalami tingkat kelelahan pengasuhan yang tinggi mengakui pernah melakukan pengabaian dan, dalam beberapa kasus, kekerasan fisik seperti memukul atau menampar. Bahkan beberapa dari mereka merasa khawatir terhadap keselamatan anak ketika hanya berdua di rumah. Menariknya, para ibu ini sejatinya tidak mendukung pendekatan pengasuhan yang keras dan menyatakan merasa sangat bersalah setelah

insiden tersebut terjadi. Sejalan dengan penelitian Fitriani et al., (2021) bentuk kekerasan juga sering terjadi seperti kekerasan ibu yang bersifat biologis terhadap anak-anak mereka. Kekerasan dapat mencakup pelecehan verbal berteriak, mengumpat, mengejek dan kekerasan fisik memukul, menendang, menampar. Menurut Santrock menekankan bahwa orang tua sebaiknya tidak mengekspresikan kasih sayang secara berlebihan, maupun menggunakan hukuman fisik atau psikologis sebagai cara untuk mengendalikan perilaku anak (Rachmayani, 2023).

Tingginya persentase orang tua yang mengalami kelelahan itu sejalan dengan peningkatan kasus kekerasan anak yang dilakukan orang tua. Hal ini terjadi karena beban pengasuhan yang menyebabkan stress kronis yang sulit ditangani (Brianda et al., 2020). Di Indonesia, pada rentang tahun 2020-2021 diketahui bahwa dari 164 responden, 21% orang tua (35 peserta) mengalami *parental burnout* tingkat tinggi, 64% orang tua (105 peserta) mengalami *parental burnout* tingkat sedang, dan 15 % orang tua (24 peserta) mengalami *burnout* tingkat rendah (Fazny, 2021).

Fenomena *parental burnout* dalam konteks ibu *single parent* menjadi semakin relevan mengingat tingginya beban peran yang harus mereka jalani tanpa dukungan pasangan. Hal ini berdampak pada meningkatnya risiko munculnya kelelahan fisik (akibat jam kerja panjang dan pekerjaan domestik), kelelahan emosional (karena rasa bersalah dan isolasi sosial), serta kelelahan mental (seperti kesulitan konsentrasi dan kecemasan terhadap masa depan anak). Studi terbaru oleh Blanchard et al, (2023) mengonfirmasi bahwa struktur keluarga dan konteks sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat *parental burnout*, dengan ibu *single parent* menunjukkan skor tertinggi dalam hal kelelahan emosional dan psikologis.

Peran ganda adalah bentuk konflik peran yang muncul ketika tuntutan dari pekerjaan dan keluarga saling bertentangan atau tidak dapat dipenuhi secara bersamaan (Yunita, 2019). Selaras dengan Astuti & Soeharto, (2021) Perempuan yang bekerja cenderung mengalami konflik peran ganda, karena adanya tuntutan untuk tetap produktif baik dalam lingkungan kerja maupun dalam mengelola tanggung jawab rumah tangga. Hal ini menekankan urgensi untuk memahami dinamika peran ganda yang dijalani oleh perempuan bekerja, terutama dalam kerangka budaya dan tradisi yang melingkupinya (Bagus et al., 2025).

Menurut Sundari, (2023) *Single parent* atau orang tua tunggal adalah keluarga yang terdiri dari orang tua tunggal baik ayah atau ibu sebagai akibat perceraian, kematian dan sebab-sebab lainnya. *Singel parent* dapat terjadi pada lahirnya seorang anak tanpa ikatan perkawinan yang sah dan pemeliharannya menjadi kurang tanggung jawab. *Single parent* adalah keluarga yang hanya memiliki satu orang tua, baik ayah atau ibu saja. Keluarga ini bisa terbentuk dari pernikahan yang sah secara hukum atau yang belum sah, baik menurut hukum agama maupun hukum pemerintah (Lestari et al., 2023).

Ibu bekerja yang menjalani peran ganda sebagai *single parent* terjadi akibat *parental burnout* tidak boleh diabaikan, karena hal tersebut tidak sesuai dengan ajaran Islam yang terdapat dalam beberapa ayat di dalam Al-Qur'an dan Hadits. Al-Qur'an Surah al-Anfāl Ayat 27-28 menyebutkan: "Hai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui. Dan ketahuilah, bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah cobaan dan sesungguhnya di sisi Allah ada pahala yang besar." Rasulullah Shallallahu ,alaihi wasallam secara tegas melarang untuk melakukan pendekatan kekerasan dalam mendidik anak. Dalam sebuah hadis, Rasulullah Shallallahu ,Alaihi Wasallam

bersabda, “*Hendaknya kamu bersikap lemah lembut, kasih sayang, dan hindarilah sikap keras dan keji*” (HR Bukhari) (Rahmani & Nashori, 2024).

Penelitian ini berupaya untuk mengeksplorasi kompleksitas pengalaman psikologis ibu bekerja yang berstatus *single parent*, dengan fokus utama pada fenomena *parental burnout*. Tujuan mendalam dari penelitian ini adalah mengidentifikasi dan menganalisis berbagai psikologis yang berkontribusi terhadap kelelahan dan tekanan emosional yang dialami oleh ibu tunggal dalam menjalankan peran gandanya.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan literatur tentang *parental burnout* di kalangan ibu bekerja dengan status sebagai orang tua tunggal dalam konteks budaya Indonesia. Kompleksitas beban yang mereka hadapi, baik dari dalam diri (perfeksionisme dan ekspektasi pribadi) maupun dari luar (tuntutan sosial dan stigma budaya), menjadikan kelompok ini sangat rentan terhadap kelelahan pengasuhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 3 ibu bekerja peran ganda sebagai *single parent* yang mengalami *parental burnout* dengan rentang usia 30-45th dengan memiliki 2-3 anak. Penelitian ini dilakukan di Lampung selatan (Cresswell, 2007). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur dan observasi *Anecdotal record* merupakan salah satu metode dalam observasi. Metode yang digunakan peneliti merupakan observasi dengan hanya membawa kertas kosong untuk mencatat perilaku yang khas, unik, dan penting yang dilakukan subjek penelitian (Muzayanah, 2020). Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk menggali permasalahan secara lebih luas ketika subjek diwawancarai atau diminta pendapatnya. Dalam teknik ini, peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan tertulis yang akan diajukan kepada subjek selama wawancara (Nugroho et al., 2019). Penelitian ini dimulai dengan membangun hubungan yang baik (*rapport*) dengan subjek serta memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) sebagai bentuk kesediaan mereka untuk berpartisipasi dan memberikan data penelitian.

Proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak Nvivo 15 untuk memudahkan peneliti dalam menarik kesimpulan. Aplikasi Nvivo berfungsi sebagai alat untuk mengorganisasi, menyimpan, dan menganalisis data kualitatif, sehingga mempermudah pelaksanaan penelitian kualitatif. Selanjutnya digunakan teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. triangulasi sumber untuk mengkaji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber dengan cara melakukan wawancara ke pada teman subjek (Ishtiaq, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu bekerja yang berperan sebagai *single parent* mengalami *parental burnout* dalam tiga aspek utama, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental.

Kelelahan fisik dalam penelitian ini Ibu yang berperan ganda sebagai pencari nafkah dan mengurus anak sering kali memiliki jadwal yang padat dan tuntutan yang tinggi. Aktivitas yang padat setiap harinya mengurangi waktu istirahat mereka, sehingga mereka merasa lelah secara fisik. Kelelahan ini diperparah oleh tanggung jawab rumah tangga yang harus mereka penuhi setelah sehabis bekerja.

kelelahan emosional muncul sebagai dampak dari tekanan yang dirasakan oleh ibu dalam memenuhi berbagai kebutuhan. Ketiga subjek merasa stres dan frustrasi yang menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Mereka merasa tidak cukup baik sebagai orang tua karena harus berdiri sendiri dalam menghadapi keadaan. Kurangnya dukungan sosial juga memperburuk kondisi emosional mereka, membuat mereka merasa terasing dan sendirian.

Kelelahan mental menjadi aspek ketiga. Ketiga subjek sering kali merasakan kesulitan dalam berkonsentrasi dan memikirkan banyak hal sekaligus, terutama terkait dengan kebutuhan anak dan masalah finansial. Kekhawatiran yang banyak tentang masa depan anak-anak menambah beban mental yang harus ditanggung. Hal ini menyebabkan mereka merasa cemas dan tidak tenang, yang menyebabkan kelelahan yang lebih dalam.

A. Subjek 1

Hal ini terbukti dari T yang mengungkapkan bahwa kelelahan fisik seperti lelah dan tidur tidak teratur

"saya beneran bener lelah Mbak apalagi kan saya dari pagi ya sampai sore saya harus kerja terus malam harus main sama anak gitu kan belum beres-beresnya belum persiapan buat besok beneran Mbak saya capek" (L.187-L.191).

kelelahan emosional ini terbukti dari hasil wawancara partisipan T mengungkapkan bahwa kecewa terhadap dirinya sendiri tidak bisa menjalankan perannya dengan baik dan anak-anaknya tidak memiliki peran seorang ayah

"kadang kalau saya lagi mikir itu saya ngerasa saya ini bukan orang tua yang baik lo buat anak saya karena saya minta buat pisah tadi kan jadi anak saya ini kehilangan sosok ayahnya gitu" (L.293-L.296),

kelelahan mental Hal ini terbukti dari hasil wawancara partisipan T mengungkapkan kadang merasa kebingungan untuk memenuhi keinginan anak-anaknya,

"ngelamunin ya anak-anak saya misalkan kan ada anak-anak tuh kadang tuh minta dibeliin kayak anak saya waktu, deket-deket inilah dia minta beliin sepeda kan sepeda ini sepeda listrik itu nah saya tuh kayak ngelamun Aduh gimana ini saya" (L.451-L.454).

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil observasi, di mana peneliti melihat bahwa subjek menunjukkan tanda-tanda stres yang cukup tinggi di pagi hari, terutama saat harus mempersiapkan diri untuk bekerja sekaligus mengurus kebutuhan anak-anak. Situasi ini memperlihatkan tekanan waktu dan tanggung jawab yang tumpang tindih, yang sering kali menimbulkan emosi yang meningkat, seperti mudah marah atau gelisah, sebagai respons terhadap kelelahan yang terus-menerus. Observasi juga menunjukkan bahwa beban ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh utama anak secara langsung memicu gejala *parental burnout*, di mana ibu mengalami penurunan energi, kejenuhan emosional, serta perasaan kewalahan dalam menjalani peran sehari-hari. Temuan ini memperkuat hasil wawancara bahwa tekanan yang terjadi bukan hanya fisik, tetapi juga emosional dan psikologis.

Significant Others

Berdasarkan hasil wawancara dengan TI, T sering mengalami kelelahan akibat pekerjaan yang kadang lembur, sehingga kurang memperhatikan penampilan dan merasa kurang percaya diri dalam perannya sebagai ibu tunggal

saya lihat sih ada sih mbak kalau kan saya kenal sama dia udah lama banget ya semenjak dari dia sebelum nikah sampai saat ini dia kerja lagi balik ke sini ya perubahannya banyak banget mbak ya dari dia dulu itu dengan penampilan yang langsing bersih mbak sekarang gemuk lah kayak gak keurus lah mbak namanya orang kayak gak keurus keliatan kayak gitu ya mbak (L 24-29).

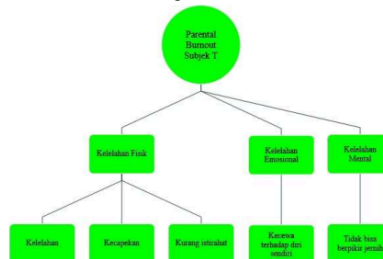
TI mengungkapkan T tidak dapat mengontrol emosinya ketika kelelahan setelah bekerja sehingga memarahi anaknya. TI mengungkapkan T jarang menunjukkan kasih sayang kepada anak-anaknya karena sibuk bekerja dan tidak bisa menahan emosi karena kelelahan menjadi ibu sekaligus ayah untuk anak-anaknya. T menunjukkan kasih sayangnya dengan membelikan hadiah untuk anak-anaknya

ya namanya ini anaknya ini Mbak bandel Mbak orangnya jadinya itu gimana ini enggak marah-marah Mbak Apalagi yang gede itu mbak ya Udah gede kan Jarang masuk sekolah Mungkin ya karena itu ya mbak ya Gak bisa nahan emosinya lagi Karena capek juga ya jadi ibu jadi ayah Iya(L85-89) Membelikan barang mungkin mbak yang saya lihat (L95).

TI mengungkapkan T sulit mengambil keputusan dan berkonsentrasi karena memikirkan anak-anaknya dan sering melupakan hal-hal yang harus dilakukannya.

terkadang dia tuh gak bisa, sulit banget Kadang pagi anaknya, dikit-dikit dipanggil orang tua (L99-100)

Gambar 1. parental burnout



B. Subjek2

Hal ini terbukti dari S yang mengatakan kelelahan fisik

“jadi istirahat kite itu kurang tidoknye tu tadinye pacak nyantai,karene waktu tadi kite ambek untok jualan,belanjo nak apo istirahat kito bekurang ,tengah malam kito punya bayikan nak bangun tengah mala,entah dio nak nyusuh ,nak kemek kan die tu,rewel.jadi kite bangun,tengah malam jadikan kite tidok bekurang,siang kite nak tidok tapi idak pacak tidok” (L-123.L128).

kelelahan emosional S juga mengatakan hal yang sama bahwa kurang memiliki waktu bersama anak-anaknya

“waktu kito bekurang karno apo waktu itu tepake usaha cari duet tadi itu bae paleng itulah bedanye,yang dulu samo bapaknyo sama yang sekarang,perhatian kito samo anak kito ini

berkurang” (L.201-L.204).

kelelahan mental. Partisipan S mengungkapkan bahwa bekerja sendiri untuk anak-anaknya dan sudah menyiapkan tabungan untuk masa depan anaknya, “*yang nyari duet itukan cuman aku bae,ape bile die kagek smp ade tabongan cak itu*” (L.351-L.352).

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil observasi, di mana peneliti menemukan beberapa indikator yang mencerminkan kondisi *parental burnout* pada ibu bekerja yang menjadi *single parent*. Tanda-tanda kelelahan emosional tampak jelas, seperti perubahan ekspresi wajah yang datar, mudah tersinggung, dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial. Selain itu, ketidakresponsifan terhadap anak juga terlihat sebagai dampak dari kelelahan, di mana ibu menjadi lambat merespons kebutuhan atau permintaan anak karena kondisi fisik dan emosional yang sudah sangat terkuras. Meskipun demikian, peneliti juga mencatat adanya kesadaran yang kuat dari subjek terhadap peran gandanya sebagai ibu dan pencari nafkah, yang membuat mereka tetap berusaha menjalankan tanggung jawab meskipun dalam keadaan lelah secara menyeluruh. Kesadaran ini menjadi bukti bahwa meskipun mengalami *burnout*, ibu tetap menunjukkan komitmen terhadap peran utamanya dalam keluarga.

Significant Others

Berdasarkan wawancara dengan teman dekat S yang mengungkapkan bahwa S sering mengeluh kelelahan karena kurang tidur dan selalu bekerja setiap hari sehingga tidak memiliki waktu istirahat. D mengungkapkan bahwa S mengalami penurunan berat badan.

Kalo ngeluh ya ada mbak lelah kecapen kurang tidur itu pasti (L.38) *Yang saya liat sedikit kurusan mbak tapi gak kurus banget* (L47).

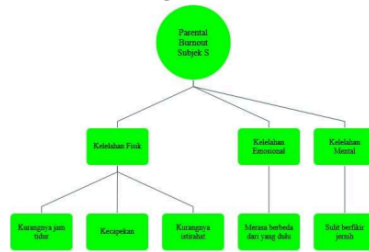
D mengungkapkan bahwa S sulit mengontrol emosi terhadap anaknya, seperti memarahi dan terkadang mencubit anaknya. D mengatakan bahwa S jarang mengungkapkan kasih sayang kepada anaknya karena terlalu sibuk bekerja dan mengungkapkan kasih sayang dengan membeli barang untuk anak-anaknya.

Yaa mbak terkadang kalo anaknya gak bisa diem yaa gak kekontrol marahnya entah itu di cubit (L67-68) *Yaa namanya maknya sibuk yaa jarang terlihat nunjukin kasih sayamg itu ke anak*(L74-75) *Yaa temen saya cerita kalo lagi beliin barang buat anaknya yaa mungkin itu mbak cara temen saya ngelakuin* (88-89).

D mengungkapkan bahwa S sering ceroboh dan lalai dalam mengambil Keputusan karena S terlalu sibuk bekerja dan mengurus rumah tangga serta anak-anaknya.

Manusia terkadang ceroboh mbak ya apa lagi dia seorang diri menafkahi anaknya pasti ada lalai dalam mengambil keputusan itu, yaaa apa aja(L91-94)

Gambar 2. *parental burnout*



C. Subjek3

Hal ini terbukti dari L juga mengatakan hal yang sama, mengaku kelelahan fisik dengan perannya sebagai seorang ibu tunggal, Partisipan L menjelaskan bahwa setiap malam ia terlebih dahulu membantu anaknya mengerjakan pekerjaan rumah dan memastikan apakah ada pelajaran yang perlu dipelajari. Setelah itu, sekitar pukul sepuluh malam, ia masih harus mengurus pekerjaan dapur sebagai persiapan untuk keesokan harinya. Karena semua urusan rumah tangga ditangani sendiri, termasuk menyiapkan berbagai barang yang akan dibawa ke pasar, ia baru bisa beristirahat sekitar pukul satu dini hari.

"saya itu malamnya saya ajarin dulu anak saya ada PR atau enggak. Saya ajarin anak. Saya tanyain ada pelajaran atau enggak. Terus sekitar jam sepuluh malam itu kan saya masih ngurusin di dapur ya mbak ya buat besok tuh kayak mana jadinya kan lagi saya sendirian yang ngurusin ya mbak ya banyak sekali barang-barang yang mau dibawa ke pasar kan jadinya paling saya tuh bisa tidur di jam 1 jam 1 malam." (L.127-L.134).

Kelelahan emosional partisipan L juga mengungkapkan bahwa kurang baik dalam perannya sebagai seorang ibu,

"saya ini jarang di rumah kan apalagi anak pertama saya ini kayak kurang kasih sayang dari saya juga" (L.204-L.205).

kelelahan mental Partisipan L juga mengungkapkan kekhawatirannya,

"saya nggak bisa berpikir jernih juga dengan ya saya kalau lagi sama-sama anak-anak saya itu karena saya gimana saya masih mikirin buat besoknya kayak mana kayak gitu mbak" (L.313-L.316).

Hal ini diperkuat berdasarkan hasil observasi, di mana peneliti menemukan bahwa meskipun para ibu bekerja sebagai *single parent* mengalami tekanan psikologis yang cukup berat, mereka tetap mampu menemukan momen-momen positif saat tidak sedang bekerja, terutama ketika bersama anak-anak. Momen ini menjadi sumber kebahagiaan yang sederhana namun berarti, yang membantu mereka tetap bertahan. Selain itu, peran sebagai ibu tetap dijalankan secara konsisten meskipun berada dalam tekanan, yang tercermin dari upaya mereka dalam merawat, membimbing, dan memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Semangat mereka tidak surut, bahkan justru semangat untuk tetap kuat lebih banyak didorong oleh cinta dan tanggung jawab terhadap anak, yang menjadi motivasi utama untuk terus berjuang menghadapi tantangan sebagai orang tua tunggal.

Significant Others

Berdasarkan hasil wawancara A sering melihat L merasa kelelahan ketika sedang bekerja.

kalau lelah sih pasti orang lelah ya mbak ya terus kalau misalkan kelihatan orang tidur ya kelihatan kalau dia lagi jualan itu (L19-20).

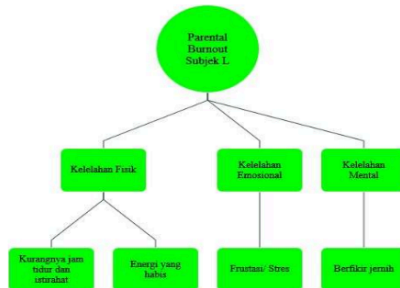
A mengungkapkan L cukup sering memarahi anaknya karena L merasa tidak dapat memahami apa kemauan anaknya.

paling lagi marahin anaknya, anaknya nggak mau diem, mungkin lagi nangis. Ibaratnya kalau ada yang dimau sama anaknya, tapi Mbak Lisa ini nggak tahu, itu sih yang saya lihat, pernah kayak gitu(L47-50).

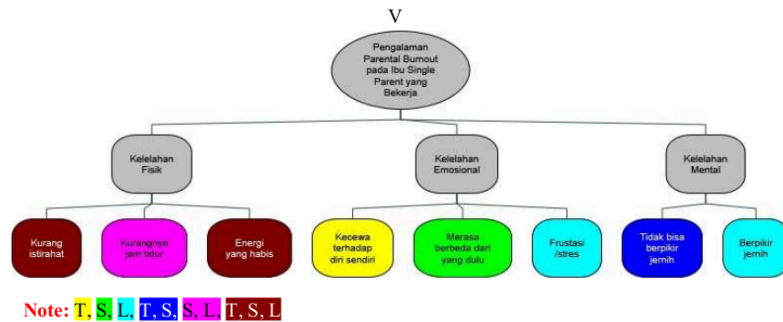
A mengungkap bahwa L sering terlihat tidak dapat berkonsentrasi dengan aktivitas sehari-harinya, cenderung ceroboh dan sering lupa

ya kadang tuh ya namanya orang ya Mbak ya kadang gak konsen, hal apapun misalnya ceroboh ya pasti tuh ada Mbak(L88-89).

Gambar 3. Parental burnout



Gambar 4. Pengalaman Parental Burnout pada Ibu Single Parent yang Bekerja



Parental burnout pada ibu *single parent* yang bekerja tercermin dalam tiga bentuk kelelahan, yaitu fisik, emosional, dan mental. Kelelahan fisik meliputi kurang istirahat dan energi yang habis, kelelahan emosional ditandai dengan kekecewaan terhadap diri sendiri serta stres, sedangkan kelelahan mental terlihat dari kesulitan berpikir jernih. Ketiga bentuk kelelahan ini saling berkaitan dan menunjukkan perlunya dukungan psikososial dan strategi penanganan yang efektif bagi ibu dengan peran ganda.

PEMBAHASAN

Parental burnout yang dialami oleh ibu bekerja dengan peran ganda sebagai *single parent* merupakan hasil dari akumulasi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berlangsung terus-menerus tanpa jeda pemulihan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa ketiga subjek mengalami tekanan psikologis yang berat akibat tuntutan peran ganda, kurangnya dukungan sosial, dan kondisi ekonomi yang mengharuskan mereka terus bekerja demi memenuhi kebutuhan keluarga.

a. Kelelahan Fisik

Berdasarkan hasil dari penelitian ini kelelahan fisik yang dialami oleh ketiga subjek muncul sebagai dampak langsung dari beban peran ganda yang dijalani sebagai ibu tunggal yang juga bekerja. Mereka harus menjalani aktivitas tanpa jeda, mulai dari bekerja di luar rumah hingga menyelesaikan pekerjaan domestik seperti memasak, mencuci, dan merawat anak-anak, tanpa adanya bantuan dari orang lain. Waktu tidur yang sangat terbatas, sering kali kurang dari 5 jam per malam, menjadi pemicu utama kelelahan kronis yang dirasakan. Kondisi ini mencerminkan kurangnya waktu pemulihan tubuh yang seharusnya diperoleh melalui istirahat, namun terpaksa dikorbankan demi memenuhi tanggung jawab sebagai pencari nafkah dan pengasuh utama. Ketidakmampuan untuk membagi waktu secara seimbang antara pekerjaan dan rumah tangga memperparah kondisi fisik mereka, hingga berdampak pada kesehatan tubuh secara menyeluruh. Temuan ini sejalan dengan penelitian terkini Gawlik et al., (2024) yang menunjukkan bahwa ibu tunggal yang bekerja memiliki tingkat kelelahan fisik yang lebih tinggi dibandingkan ibu dengan dukungan pasangan, karena mereka menanggung seluruh beban secara mandiri. Ibu tunggal dalam menyeimbangkan peran sebagai ibu dan pekerja. Mereka sering kali mengalami kelelahan fisik dan emosional karena harus menjalankan kedua peran tersebut tanpa dukungan yang memadai (Salsabila et al., 2024).

b. Kelelahan Emosional

Kelelahan emosional yang dialami oleh para subjek muncul dari perasaan bersalah, kecewa terhadap diri sendiri, dan tekanan psikologis karena tidak mampu memenuhi peran ideal sebagai ibu. Ketiganya merasa tidak cukup hadir secara emosional untuk anak-anak mereka, baik karena kesibukan kerja maupun kelelahan fisik yang menyita energi dan perhatian. Ketidakhadiran sosok ayah dalam kehidupan anak juga memperkuat perasaan gagal dan beban batin mereka sebagai satu-satunya figur pengasuh. Selain itu, stigma sosial terhadap status sebagai ibu tunggal turut memperparah tekanan emosional, membuat subjek merasa terasing, tidak dihargai, dan harus terus membuktikan diri dalam situasi yang sudah sangat menuntut. Perasaan ini seringkali menyebabkan ledakan emosi, sulit mengontrol kemarahan, dan kecenderungan untuk mengekspresikan kasih sayang dalam bentuk material, bukan emosional.

9
Temuan ini selaras dengan penelitian Kim et al., (2023) yang menyatakan bahwa tekanan sosial, perfeksionisme dalam pengasuhan, dan isolasi emosional merupakan pemicu utama kelelahan emosional pada orang tua tunggal yang bekerja.

c. Kelelahan Mental

Kelelahan mental pada ketiga subjek ditunjukkan melalui kesulitan dalam berkonsentrasi, berpikir jernih, serta mengambil keputusan secara rasional. Subjek merasa pikirannya terus-menerus dipenuhi oleh berbagai tanggung jawab yang harus dijalankan, seperti kebutuhan anak, urusan rumah tangga, dan tekanan finansial. Hal ini membuat mereka merasa kewalahan secara psikologis dan mengalami penurunan daya fokus serta ketidakstabilan emosi. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya waktu untuk menenangkan diri atau menjalani aktivitas yang dapat memulihkan kondisi mental. Mereka sering merasa “terputus” dari diri sendiri dan tidak mampu menjalankan peran dengan optimal. Kelelahan mental ini tidak hanya memengaruhi kemampuan pengambilan keputusan, tetapi juga berdampak pada hubungan interpersonal dengan anak-anak mereka. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Roskam, I., & Mikolajczak, (2023) dan (Zhang et al., (2023) yang menyatakan bahwa ibu bekerja, khususnya yang menjalani peran sebagai *single parent*, cenderung mengalami kelelahan mental lebih tinggi karena tekanan multitugas dan kurangnya dukungan sosial yang memadai.

Pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman *parental burnout* pada ibu bekerja dengan peran ganda sebagai *single parent* memiliki kesamaan dengan temuan Balance Between Risks dan Resources (BR2) dikembangkan Mikolajczak et al., (2018) di mana *parental burnout* terbagi menjadi tiga aspek utama: kelelahan fisik, emosional, dan mental. Kelelahan fisik yang dialami subjek disebabkan oleh aktivitas tanpa jeda, sebagaimana ditegaskan dalam penelitian Gawlik et al., (2024) bahwa ibu tunggal menanggung seluruh beban rumah tangga dan pekerjaan secara mandiri. Mereka sering kali mengalami kelelahan fisik dan emosional karena harus menjalankan kedua peran tersebut tanpa dukungan yang memadai (Salsabila et al., 2024). Kelelahan emosional yang muncul dari perasaan bersalah dan tekanan sosial juga sejalan dengan temuan Kim et al. (2023), yang menyebut isolasi sosial sebagai pemicu stres emosional. Sementara itu, kelelahan mental akibat multitasking dan tekanan finansial diperkuat oleh hasil penelitian Roskam, I., & Mikolajczak, (2023) dan Zhang et al.,(2023), yang menunjukkan bahwa ibu dengan dukungan sosial terbatas lebih rentan mengalami gangguan kognitif dan psikologis. Dengan demikian, hasil pembahasan ini memperkuat bukti bahwa *parental burnout* bukan hanya fenomena individual, melainkan juga dipengaruhi oleh konteks sosial, ekonomi, dan budaya yang memperberat beban psikologis ibu *single parent* yang bekerja.

Penelitian ini hanya melibatkan tiga orang ibu bekerja yang berstatus peran ganda sebagai *single parent*, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi ibu *single parent* yang bekerja di Indonesia. Dalam proses pengumpulan data, peneliti mengalami kesulitan menemukan subjek yang sesuai kriteria, karena jumlah ibu bekerja yang peran ganda sebagai *single parent* yang tersedia terbatas.

Hasil pembahasan dari penelitian Ibu bekerja yang menjalani peran sebagai *single parent* menunjukkan bahwa *parental burnout* ditandai oleh kelelahan fisik, emosional, dan mental. *Parental Burnout* ini dipicu oleh tuntutan peran ganda, tekanan sosial, dan minimnya dukungan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa ibu bekerja yang menjalankan peran ganda sebagai *single parent* rentan mengalami *parental burnout* yang mencakup tiga aspek utama, yaitu kelelahan fisik, emosional, dan mental. Kelelahan fisik muncul akibat beban aktivitas harian yang padat tanpa adanya bantuan, sehingga mengurangi waktu istirahat dan berdampak pada kesehatan tubuh. Kelelahan emosional dipicu oleh tekanan untuk memenuhi peran ganda, rasa bersalah atas keterbatasan keterlibatan emosional dengan anak, serta *stigma* sosial terhadap status sebagai ibu tunggal. Sementara itu, kelelahan mental ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, pengambilan keputusan yang terganggu, dan kecemasan berlebih terhadap masa depan anak. Ketiga bentuk kelelahan ini diperparah oleh *multitasking* yang ekstrem serta minimnya dukungan sosial yang diterima ibu *single parent*.

Penelitian ini berfokus pada ibu bekerja di lampung selatan, sehingga penelitian selanjutnya dapat melakukan perbandingan dengan daerah lain untuk melihat apakah pengalaman *parental burnout* memiliki pola yang serupa atau terdapat perbedaan signifikan berdasarkan kondisi sosial dan budaya di masing-masing daerah. Bagi ibu bekerja yang menjalani peran ganda sebagai *single parent* dan mengalami *parental burnout*, disarankan untuk lebih memperhatikan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan pribadi. Penting bagi mereka untuk mengalokasikan waktu untuk perawatan diri (*self-care*) secara rutin, seperti beristirahat cukup, melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan mengelola stres dengan teknik relaksasi atau *mindfulness*. Selain itu, membangun dan memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, atau komunitas ibu *single parent*, dapat membantu mengurangi beban emosional dan memperkuat ketahanan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianingsih, D. W. (2021). Tinjauan Literatur: Pengalaman Anak Dirawat di Ruang Isolasi Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan*, 16(1).
- Astuti, Z., & Soeharto, T. N. E. D. (2021). Konflik Pekerjaan Keluarga dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Fear of Success. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 52. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5456>
- Bagus, I., Agung, G., & Pramana, Y. (2025). *The Dilemma of Multi-Role Balinese Working Women in Achieving Self-Harmony Dilematisasi Multi Peran Pekerja Wanita Bali Dalam Menggapai Harmonisasi Diri*. 14(2), 173–180.
- Blanchard, M. Annelise Hoebeke, Yorgo Heeren, A. (2023). Parental burnout features and the family context: A temporal network approach in mothers. *Journal of Family Psychology*, <https://doi.org/10.1037/a0073333>, 398–407.
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Letter to the Editor. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- Cresswell, (2007). *Qualitative inquiry & research design*.
- Damastuti, A., & Adiati, R. P. (2022). Hubungan Perfeksionisme dengan Parental Burnout Ibu Bekerja yang Dimoderasi oleh Perceived Social Support. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 362–370. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34194>
- Fazny. (2021). Analysis of parental burnout conditions during the Covid-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(2),.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.2.92.00>
- Fitriani, Y., Gina, F., & Perdhana, T. S. (2021). Gambaran Parenting Stress Pada Ibu Ditinjau Dari Status Pekerjaan dan Ekonomi Serta Bantuan Pengasuhan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(2), 98. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5697>
- Gawlik, S., Lebigier-Vogel, J., Dempfle, A., & Müßgens, D. (2024). Parental Burnout, Perfectionism, and the Mediating Role of Stress in German Parents. *Children and Youth Services Review*, 157(107236). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107236>
- Ishtiaq, M. (2019). Book Review Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage. *English Language Teaching*, 12(5), 40. <https://doi.org/10.5539/elt.v12n5p40>
- Kim, K., Park, M., & Lee, J. (2023). Single mothers' parenting stress and its effects on mental health outcomes: A Korean population study. *BMC Public Health*, 23, Article 1003. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-023-16034-y>
- Lestari, A. D., Setiadi, Y., Th. Musa, D., Alamri, A. R., & Andali, B. G. (2023). Peran Ganda Perempuan Penyapu Jalan Single Parents Dalam Rumah Tangga Dikota Samarinda. *Komunitas*, 14(1), 71–82. <https://doi.org/10.20414/komunitas.v14i1.7356>
- Megumi, E. H., Zaneta, A., Mapela, P., Zalukhu, B., Lie, D., & Pribadi, R. B. (2022). *Gambaran Work-Life Balance pada Wanita Single Parent yang Bekerja (A Qualitative Study of Work-Life Balance among Single Working Mothers)*. 21(2), 132–143. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4656>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Muzayanah, A. (2020). Dinamika Resiliensi Keluarga Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan. *Mutjaba, Ahmad*, 67(6), 14–21.
- Nugroho, N., Akbar, F., & Hutabarat, M. (2019). *No Title*. 3(1).
- Nurjanah, S., & Firmansyah, R. (2023). Tekanan ekonomi dan pilihan karier ibu single parent: Studi kasus di perkotaan Jawa Barat. *Jurnal Ekonomi Keluarga Dan Konsumen*, 16(2), 101–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.24156/jekp.v16i2.8972>
- Rachmayani, D. (2023). *Measurement Of Parenting Types Based On Adolescent Perspective : Modification And Content Validity Analysis Of The Parenting Styles And Dimensions Questionnaire (PSDQ) Pengukuran Tipe Pola Asuh Berdasarkan Perspektif Remaja : Modifikasi Dan Analisis Val*. 12(4), 461–467.
- Rahmani, F. P., & Nashori, F. (2024). Menurunkan Parental Burnout Ibu Dengan Anak Usia Prasekolah: Efektifkah Pelatihan Mindfulness Spiritual Berbasis Islam? Reducing Parental Burnout Among Mothers of Preschool Children: Is Islamic-Based Spiritual Mindfulness Training Effective? *Motiva: Jurnal Psikologi*, 7(1), 38. <https://doi.org/10.31293/mv.v7i1.7704>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Parental Burnout: The Latest Evidence on Risk Factors and Intervention. *Frontiers in Psychology*, 14, 10378352. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.10378352>
- Salsabila, C., Az, S., Sari, Y., Sebelas, U., Surakarta, M., Kedokteran, F., Maret, U. S., & Tengah, J. (2024). *Hubungan beban kerja fisik dan kualitas tidur terhadap kelelahan kerja pada pekerja wanita dengan peran ganda di pt iskandartex surakarta*. 12.
- Sitorus, F. H. D. (2020). Stres Pada Ibu Bekerja. *Psikologi Prima*, 3(2), 1–21. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v3i2.1412>

- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2021). Work–family conflict and burnout in the parenting role: The moderating role of self-efficacy. *Journal of Family Psychology*, 35(2), 169–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/fam0000769>
- Sundari, P. (2023). Psikologi Keluarga Dalam Konteks Orang Tua Tunggal (Single Parent). *Khazanah Multidisiplin*, 4(1), 109–128. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/kl>
- Vigouroux, L., Scola, C., B, M. M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Journal of the International Society for the Study of Individual Differences (ISSID)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Yunita, M. M. (2019). Hubungan Psychologychal Capital Dengan Kebahagiaan Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Konflik Peran Ganda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2355>
- Yusriyyah, S. (2019). *Sektor Informal dan Ibu Rumah Tangga*.
- Zhang, L., Chen, J., & Xu, H. (2023). How parental burnout affects adolescent academic burnout: The mediating role of parental harsh discipline and psychological stress. *Frontiers in Psychology*, 14, 1122986. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122986>

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejurnal.untag-smd.ac.id Internet Source	4%
2	jurnalfpk.uinsby.ac.id Internet Source	1%
3	journal.uinsgd.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to University of Kurdistan Hawler Student Paper	1%
5	repository.usm.ac.id Internet Source	1%
6	ejournal.radenintan.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Trunojoyo Student Paper	1%
8	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1%
9	ejurnal.stikespantikosala.ac.id Internet Source	<1%
10	Isabelle Roskam, Moïra Mikolajczak. "Parental Burnout in the Context of Special Needs, Adoption, and Single Parenthood", Children, 2023 Publication	<1%
11	jurnal.iainkediri.ac.id Internet Source	<1%

12	Internet Source	<1 %
13	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Semarang Student Paper	<1 %
14	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	<1 %
15	pesquisa.teste.bvsalud.org Internet Source	<1 %
16	ejournal.undip.ac.id Internet Source	<1 %
17	www.neliti.com Internet Source	<1 %
18	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
19	123dok.com Internet Source	<1 %
20	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
21	garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
22	ir.canterbury.ac.nz Internet Source	<1 %
23	www.vansoutletshoes.us.com Internet Source	<1 %
24	core.ac.uk Internet Source	<1 %
25	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
26	jurnalfkip.unram.ac.id Internet Source	<1 %

27

Internet Source

<1 %

28

repositori.iain-bone.ac.id

Internet Source

<1 %

29

repository.ut.ac.id

Internet Source

<1 %

30

www.coursehero.com

Internet Source

<1 %

31

Alfitra Damastuti, Rosatyani Puspita Adiati.
"Hubungan Perfeksionsime dengan Parental
Burnout Ibu Bekerja yang Dimoderasi oleh
Perceived Social Support", Buletin Riset
Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM),
2022

Publication

<1 %

32

Kezia Hana Situmorang, Ratriana Yulastuti
Endang Kusumiati. "Gambaran Fear of
Intimacy pada Dewasa Awal yang Berasal dari
Keluarga Bercerai", G-Couns: Jurnal
Bimbingan dan Konseling, 2024

Publication

<1 %

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

On