

Lebih dari Sekadar Lelah: Dinamika *Parental Burnout*, Kekerasan, dan Ide Bunuh Diri pada Ibu Tunggal Buruh Desa KA

Hikmah¹, Diana Putri Arini²

University of Catholic Muli Charitas, Indonesia¹⁻²

Corresponding email: diana_putri@ukmc.ac.id

ARTICLE INFO

Article

History

Received : 2026-01-27

Revised : 2026-01-11

Accepted : 2026-02-13

Keywords

Parental burnout

Single mother

Parenting

Phenomenology

Kata kunci

Ketidakpuasan orang tua

Ibu tunggal

Pengasuhan anak

Fenomenologi

ABSTRACT

Parental burnout is a chronic condition of exhaustion caused by prolonged parenting stress, with single mothers from rural low-income backgrounds being particularly vulnerable. This qualitative phenomenological study explores the experiences, dynamics, and impacts of parental burnout among single mother laborers in KA Village. Using in-depth interviews and observation, data from three purposively selected participants were analyzed through Interpretative Phenomenological Analysis. Findings show that all participants experienced parental burnout across four dimensions: exhaustion, emotional distancing, perceived parental ineffectiveness, and feelings of being fed up. The impacts were severe, including neglect, verbal and physical violence toward children, suicidal ideation, and escape tendencies. The study highlights the urgency of context-sensitive psychosocial interventions for rural low-income single mothers with limited resources.

ABSTRAK

Kelelahan orang tua (parental burnout) adalah kondisi kelelahan kronis yang disebabkan oleh stres pengasuhan yang berkepanjangan, dengan ibu tunggal dari latar belakang pedesaan berpenghasilan rendah sangat rentan. Studi fenomenologi kualitatif ini mengeksplorasi pengalaman, dinamika, dan dampak kelelahan orang tua di kalangan ibu tunggal pekerja di Desa KA. Dengan menggunakan wawancara mendalam dan observasi, data dari tiga partisipan yang dipilih secara purposif dianalisis melalui Analisis Fenomenologi Interpretatif. Temuan menunjukkan bahwa semua partisipan mengalami kelelahan orang tua dalam empat dimensi: kelelahan, jarak emosional, persepsi ketidakmampuan orang tua, dan perasaan jenuh. Dampaknya parah, termasuk pengabaian, kekerasan verbal dan fisik terhadap anak, ide bunuh diri, dan kecenderungan melarikan diri. Studi ini menyoroti urgensi intervensi psikososial yang peka terhadap konteks bagi ibu tunggal berpenghasilan rendah di pedesaan dengan sumber daya terbatas.

Pendahuluan

Desa KA merupakan desa di daerah Sumatera Selatan sebagai penghasil komoditi perkebunan sawit, mayoritas penduduk bekerja sebagai buruh lepas di sebuah perusahaan sawit. Fenomena yang terjadi di Desa KA merepresentasikan sebuah realitas yang lebih luas dalam konteks sosio ekonomi Indonesia, perceraian sering kali dipicu oleh tekanan ekonomi, seperti kesibukan pasangan sebagai buruh tani sawit yang menggerus keharmonisan rumah tangga. Dalam konteks pengasuhan pasca perceraian, norma sosial dan gender di Indonesia menyebabkan anak-anak secara dominan tetap berada dalam pengasuhan ibu, sementara peran ayah seringkali menghilang secara finansial dan emosional. Situasi ini kemudian menempatkan ibu pada posisi orang tua tunggal yang harus memikul tanggung jawab ganda (*dual burden*) secara simultan yaitu sebagai pengasuh utama (*caregiver*) sekaligus pencari nafkah (*breadwinner*) dan kepala keluarga (Dewi, 2017). Beban ganda ini menciptakan kerentanan multidimensi.

Riset secara konsisten menunjukkan bahwa ibu tunggal yang bekerja, terutama mereka yang berasal dari latar belakang pekerjaan dengan upah rendah dan ketidakamanan kerja, menghadapi tingkat stres dan kecemasan yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang memiliki dukungan pasangan (McLanahan & Percheski, 2008; Avison et al., 2007; Ghani et al., 2023). Kerentanan ini diperparah oleh sistem dukungan sosial yang seringkali terbatas, tekanan stigma, dan sumber daya ekonomi yang minim, yang bersama-sama menempatkan mereka dalam risiko yang lebih besar terhadap berbagai masalah kesehatan mental dan fisik, termasuk kelelahan pengasuhan (*parental burnout*) yang menjadi fokus studi ini.

Parental burnout didefinisikan sebagai sindrom kelelahan kronis yang dialami individu akibat stres yang berkelanjutan dalam peran pengasuhan, ditandai dengan kelelahan emosional dan fisik, jarak emosional dengan anak, serta menurunnya rasa pencapaian dan efektivitas sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2019). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental orang tua, tetapi juga berpotensi mengarah pada pengasuhan yang kurang optimal, pengabaian, bahkan kekerasan terhadap anak (Roskam & Mikolajczak, 2020; Mikolajczak et al., 2018). Riset global secara konsisten menunjukkan bahwa parental burnout tidak dialami secara setara antara ayah dan ibu, dengan perempuan khususnya ibu menanggung risiko yang secara signifikan lebih besar (Gannage et al., 2020; Gawlik et al., 2025). Ketimpangan ini bukan sekadar perbedaan biologis, melainkan terutama diakibatkan oleh ketidaksetaraan dalam

pembagian peran pengasuhan dan domestik yang masih kuat dilandasi norma-norma gender tradisional di berbagai belahan dunia.

Dalam konteks ibu tunggal, kerentanan terhadap parental burnout menjadi sangat tinggi dan kompleks. Teori "keseimbangan antara risiko dan sumber daya" (Balance between Risks and Resources/BR2) yang diajukan oleh Mikolajczak dan Roskam (2018) memberikan kerangka yang tepat untuk menganalisis dinamika ini. Teori ini menjelaskan bahwa parental burnout terjadi ketika tuntutan dan stresor (risiko) dalam peran pengasuhan secara kronis melampaui sumber daya yang dimiliki orang tua untuk mengelolanya. Bagi ibu tunggal, khususnya yang berprofesi sebagai buruh dengan sumber daya terbatas seperti di Desa KA, timbangan dalam teori BR2 ini cenderung sangat tidak seimbang.

Penelitian terdahulu banyak mengkaji parental burnout dan kesehatan mental sehingga berdampak perlakuan anak terhadap orangtua (Gawlik et al., 2025). Dalam perspektif teori sistem ekologi, faktor mikrosistem, mesosystem dan ekosistem saling mempengaruhi satu sama lain termasuk kultur dan kebijakan pemerintan di negara tersebut (Ren et al., 2024). Berdasarkan identifikasi kesenjangan di atas, penelitian ini menawarkan kontribusi orisinal dengan fokus pada konteks ibu tunggal pekerja kasar pedesaan, populasi yang sangat rentan namun minim perhatian akademik. Melalui pendekatan kualitatif-fenomenologis, penelitian ini bertujuan untuk mendalami secara subjektif bagaimana mekanisme ketidakseimbangan dalam Model BR2 termanifestasi dalam kehidupan sehari-hari, hingga mencapai titik ekstrem seperti ide bunuh diri. Dengan demikian, studi ini tidak hanya mengisi celah empiris, tetapi juga memperkaya pemahaman teoretis tentang parental burnout dalam konteks ketidakadilan struktural dan gender.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif-fenomenologis dengan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian untuk memahami secara mendalam dan holistik pengalaman subjektif ibu tunggal dalam menghadapi parental burnout, serta bagaimana mereka memaknai dinamika tersebut dalam konteks kehidupan nyata mereka (Smith et al, 2022). IPA memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman partisipan secara mendetail dan kemudian melakukan interpretasi terhadap makna pengalaman tersebut, dengan mengakui bahwa pengalaman individu tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial dan kulturalnya (Smith, 2019).

Dalam kerangka IPA, peneliti diakui sebagai instrumen kunci dalam proses interpretasi. Oleh karena itu, transparansi mengenai posisi subjektif (positionality) dan praduga (presuppositions) peneliti adalah hal yang

esensian(Smith et al., 2022). Penulis menyadari adanya jarak sosial-ekonomi dan edukasi dengan partisipan. Praduga awal peneliti adalah bahwa beban ganda pasti menyebabkan penderitaan yang mendalam, dan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penentu. Sepanjang proses penelitian, praduga ini secara aktif dikelola melalui praktik bracketing (menunda penilaian) dalam wawancara dan dialog reflektif dalam analisis, di mana catatan pribadi (reflexive journal) digunakan untuk mencatat reaksi emosional, asumsi, dan titik-titik kejutan selama interaksi dengan data. Proses ini memungkinkan peneliti untuk sedapat mungkin mendekati dunia hidup partisipan dengan pikiran terbuka, sekaligus secara kritis merefleksikan bagaimana latar belakang pribadi dan teoretisnya membentuk jalannya interpretasi.

Partisipan dan Teknik Pemilihan

Penelitian ini melibatkan tiga orang ibu tunggal yang bekerja sebagai buruh harian di pabrik di Desa KA. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *snowball sampling* untuk memastikan partisipan memenuhi kriteria spesifik dan dapat memberikan informasi yang kaya dan mendalam (Creswell & Craswell, 2018).

Kriteria inklusi partisipan adalah:

- (1) berstatus sebagai ibu tunggal akibat perceraian atau perpisahan,
- (2) memiliki anak yang tinggal bersama, dan
- (3) bekerja sebagai buruh harian/pabrik.

Peneliti memperoleh akses awal melalui rekomendasi tokoh masyarakat, kemudian mengembangkan jaringan berdasarkan informasi dari partisipan sebelumnya. Sebelum pengumpulan data, seluruh partisipan memberikan *informed consent* tertulis yang menjelaskan tujuan, prosedur, kerahasiaan, dan hak mereka untuk mengundurkan diri kapan saja.

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Instrumen utama penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan sebagai instrument kunci dalam mengumpulkan dan menginterpretasikan data (Creswell & Creswell, 2018). Untuk memfokuskan pengumpulan data, peneliti menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang dikembangkan berdasarkan kajian literatur tentang *parental burnout* dan aspek kehidupan ibu tunggal. Data dikumpulkan melalui wawancara Mendalam Semi-Terstruktur. Dilakukan secara tatap muka di lokasi yang nyaman bagi partisipan. Setiap sesi berlangsung 60-90 menit, difokuskan pada eksplorasi pengalaman partisipan terkait beban ganda, gejala kelelahan, hubungan dengan anak, dan strategi menghadapi tekanan. Wawancara direkam dengan izin partisipan dan ditranskripsi secara verbatim.

Analisis Data

Data dianalisis mengikuti prosedur IPA sistematis (Smith et al., 2022):

- 1) Membaca dan Membuat Catatan Awal: Peneliti membaca berulang setiap transkrip untuk membenamkan diri dalam data dan membuat catatan deskriptif, linguistik, dan konseptual.
- 2) Mengembangkan Tema Awal (*Emergent Themes*): Dari catatan awal, peneliti mengidentifikasi pernyataan atau frasa kunci yang menangkap esensi pengalaman partisipan, kemudian mengelompokkannya menjadi tema-tema awal.
- 3) Mencari Hubungan dan Mengelompokkan Tema: Tema-tema awal dicari hubungannya dan dikelompokkan ke dalam tema-tema yang lebih abstrak dan bermakna (*superordinate themes*). Proses ini dilakukan untuk setiap partisipan secara individual.
- 4) Analisis Kasus Silang (*Cross-Case Analysis*): Tema superordinat dari ketiga partisipan kemudian dibandingkan dan dianalisis untuk menemukan pola kesamaan dan keunikan pengalaman di antara mereka.

Penjaminan Keabsahan Data

Untuk memastikan keabsahan (*trustworthiness*) penelitian, peneliti menerapkan beberapa strategi. Triangulasi metode dilakukan dengan menggabungkan data wawancara dan observasi. *Member checking* dilakukan dengan mengkonfirmasi interpretasi sementara kepada partisipan. Peneliti juga melakukan reflektivitas dengan secara kritis mencatat dan mempertimbangkan posisi, asumsi, dan pengaruhnya terhadap proses penelitian dalam jurnal refleksi. Selain itu, diskusi berkala dengan pembimbing digunakan sebagai bentuk *audit trail* untuk menguji perkembangan analisis.

Hasil

Tabel 1.
Demografi Responden

	EV	TS	YN
Status Pernikahan	Cerai resmi	Berpisah	Berpisah
Usia (saat riset)	34 tahun	35 tahun	47 tahun
Pendidikan terakhir	SD	SD	SD
Pekerjaan	Buruh lepas	Buruh lepas	Buru lepas
Jumlah Anak	2	2	2
Pekerjaan sampingan	Ya, menjual kayu bakar dan merawat kebun	Ya, menjual kayu bakar	Ya, Asisten Rumah Tangga

Secara demografis, ketiga partisipan dalam penelitian ini memiliki profil sosio-ekonomi yang sangat homogen dan merepresentasikan kelompok rentan

dengan sumber daya terbatas. Seluruh partisipan berstatus sebagai ibu tunggal (dua berpisah dan satu bercerai resmi), berpendidikan dasar (lulusan SD), serta bekerja sebagai buruh harian lepas dengan ketidakpastian penghasilan. Mereka semua menanggung beban ekonomi untuk dua orang anak. Untuk memenuhi kebutuhan hidup, ketiganya mengandalkan pekerjaan sampingan di luar sektor formal, seperti menjual kayu bakar, merawat kebun warga, atau bekerja sebagai asisten rumah tangga. Kesamaan mendasar dalam status pernikahan, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan strategi bertahan ekonomi ini membentuk konteks kolektif yang memicu dan memperberat kerentanan mereka terhadap tekanan pengasuhan.

Ada kemiripan struktural dan nuansa strategi bertahan hidup yang menunjukkan kondisi mereka terbatas. Variasi pekerjaan sampingan mulai dari memanfaatkan sumber daya alam (kayu bakar), menjual jasa pertanian, hingga kerja domestic adalah respons adaptif terhadap peluang ekonomi yang sangat terbatas di lingkungan pedesaan. Kesamaan mendasar mereka justru memperjelas temuan penelitian: bahwa *parental burnout* yang ekstrem pada kelompok ini bukanlah kegagalan personal, melainkan konsekuensi logis dari kegagalan sistemik dalam memberikan dukungan pendidikan, ekonomi, dan sosial kepada ibu tunggal dari kelas pekerja.

a. Kelelahan dalam peran ibu tunggal

Parental burnout merupakan sindrom yang muncul ketika stres kronis dalam peran pengasuhan tidak terkelola dan mengalahkan sumber daya yang dimiliki orang tua. Menurut Mikolajczak dan Roskam (2018), konstruk ini berdiri atas empat dimensi inti yang saling terkait dan membentuk sebuah siklus yang melumpuhkan. Keempat aspek tersebut bukan gejala yang terpisah, melainkan manifestasi dari sebuah proses kelelahan total yang sistemik.

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa dimensi *exhaustion* atau kelelahan ekstrem merupakan gejala sentral yang dialami secara mendalam oleh ketiga partisipan. Kelelahan ini bersifat kronis, meliputi kelelahan fisik yang parah dan kehabisan energi emosional, yang secara langsung berkaitan dengan beban ganda tak henti sebagai pencari nafkah tunggal dan pengasuh utama. Mereka menggambarkan bukan sekadar capek biasa, melainkan suatu kondisi kelelahan total yang menggerogoti tubuh dan pikiran. Sebagaimana dikemukakan Mikolajczak dan Roskam (2018), *exhaustion* pada *parental burnout* muncul dari paparan stresor pengasuhan yang kronis dan tidak terkendali, suatu kondisi yang secara sempurna tercermin dalam narasi ketiga ibu tunggal ini.

Manifestasi kelelahan ini tampak dalam dua wilayah utama. Pertama, pada gejala fisik dan psikosomatis yang kronis. EV dan TS sama-sama melaporkan pusing kepala, badan lemas, dan lesu berkepanjangan, terutama saat harus memulai rutinitas di pagi hari. Kondisi ini diperparah hingga menimbulkan demam (TS, YN). YN bahkan mengalami dampak kesehatan yang lebih serius seperti hipertensi dan kolesterol tinggi, yang ia kaitkan secara langsung dengan akumulasi kelelahan dan stres. Kedua, pada tingkat emosional dan eksistensial, kelelahan ini memunculkan perasaan putus asa dan keterperangkapan. EV mengaku kerap menangis di malam hari dan merasa "ingin menyerah", sementara YN menyatakan hidupnya "selalu susah" sejak gadis hingga menjadi janda. Mereka bekerja dalam kondisi autopilot ("*ngalur aja penting kerja*") karena merasa tidak memiliki pilihan lain untuk memastikan keberlangsungan hidup anak-anak mereka. Kombinasi antara tuntutan pekerjaan fisik berat, tanggung jawab domestik yang tak ada habisnya, dan ketiadaan dukungan ini telah menguras seluruh sumber daya fisik dan psikologis mereka, sehingga memenuhi kriteria *exhaustion* sebagai inti dari sindrom *parental burnout*. Hal ini sesuai dengan wawancara responden :

"Kalau pusing tu sering ada dek, kadang ada lemas, lesu juga apalagi pas habis kita libur akhir pekan nah habis itu besoknya masuk dan harus bangun pagi-pagi lagi, rasanya sangat lesu, dan sungguh malas sekali, tapi yah mau gimana lagi, kalau enggak ada uang ya makin lesu dan pusing lagi hahah" (EV. W2 118-122)

"Terkadang kalau kerja tu tinggal bengong aja... ngalur aja penting kerja, kalau nurutin kata hati ya lebih kuat mau mundur daripada kerja tapi ya mau gimana lagi kalau enggak kerja mau makan apa?" (EV. W3 201-204)

"Kalo itu biasanya karena sudah terlalu capek kerja dek, ya misalnya kerja sudah itu pulangnyanya masih harus ngurusin pekerjaan rumah tangga, masih mau masak, masih mengurus anak, dan masih banyak pekerjaan yang lain, nah jadi badan ini tu rasanya capek, lesu banget dan juga pusing, terkadang sampai sakit, sampai demam, terus paginya masih harus bangun subuh-subuh untuk persiapan kerja ya lesu banget rasanya kalo mau mulai gerak itu, terkadang pusing juga kepala ini, mau marah aja bawa -annya." (TS. W1 37-42).

"Ya pas awal-awal perpisahan dulu rasanya sedih sekali dek, kayak berat banget rasanya, ada rasa khawatir bagaimana nanti kedepannya gimana aku mau mencari makan untuk aku, untuk anakku, gimana mau memberi mereka jajan, mau menyekolahkanya" (TS. W1 92-95).

"Ya kalo mengalami rasa lelah dan letih ini sudah enggak tau lagi rasonyo saking capeknya sudah enggak bisa lagi di omongin, kadang aja sampai demam,

nah belum lagi pas pulang kerumah masih harus ngurusi rumah, ngurusi anak rasanya "owh ya Allah rasanya, kapan oi aku ni bisa senang sedikit dari gadis sampai jadi janda enggak pernah nemu rasa senang selalu susah beginilah terus hidupku" (YN. W1 53-58).

"kalo mau bangun pagi tu rasanya lesu banget rasanya, kadang tu sampai demam dan kalo badan ini rasanya kayak digebuki orang, hancur remuk banget rasanya badan ini, kepala pusing, kadang sampai meminum pil dulu sebelum kerja pernah aja sampai meminum 2 biji pil sebelum kerja apa enggak tu pas sedang mau tidur" (YN W1 64- 68).

"Pas aku lagi enggak sehat dan banyak masalah itu aku suka merasa lesu, sendirian suka demam juga, pas di tensi dan berobat eh taunya kolesterol aku tinggi 200 lebih darah aku 180/120 apa enggak ngelunjak pusingnya sampai ke otak rasanya, sedangkan anak ini begini (YN. W3 36-40).

b. Emotional Distancing

Emotional Distancing berkembang sebagai mekanisme pertahanan diri yang tidak disadari untuk bertahan dari kelelahan tersebut. Orang tua secara perlahan menarik diri secara emosional dari anak untuk melindungi diri dari kehabisan energi lebih lanjut, yang sering kali diiringi perasaan bersalah. Pola ini bukanlah penolakan cinta terhadap anak, melainkan sebuah mekanisme koping yang tidak adaptif untuk melindungi diri dari kehabisan energi yang lebih parah, sebagaimana dijelaskan dalam model parental burnout (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Hasil wawancara memperlihatkan adanya pergeseran emosi yang cepat dari rasa rindu menjadi risih dan keinginan untuk menghindar. Seperti diungkapkan TS, perasaan awal untuk memastikan anaknya sudah makan dapat berubah menjadi rasa "males" dan "risih" saat anak mendekat dan membutuhkan perhatian aktif. Strategi utama yang digunakan adalah penghindaran, diekspresikan dalam bentuk fisik seperti tidur (EV, TS, YN), menyuruh anak menjauh (TS), atau menyibukkan diri dengan ponsel (YN). Dalam kondisi ekstrem, ketidakmampuan untuk mengelola konflik internal ini dapat meledak menjadi amarah dan teriakan, seperti yang dialami YN, yang kemudian diikuti oleh penarikan diri kembali. Pola perilaku ini mengkonfirmasi bahwa emotional distancing berfungsi sebagai penahan emosi untuk mengurangi tekanan sesaat, justru memperdalam jarak relasi ibu-anak dan memperkuat siklus perasaan gagal (ineffectiveness) dalam diri partisipan. Hal ini sesuai dengan kutipan wawancara responden sebagai berikut :

"Kalau perasaan ingin minggat dan kabur tuh terkadang ada pas dulu pertama kali menjalani kehidupan sebagai ibu tunggal, harus mengurus anak dan semuanya sendirian, tapi rasa ingin menjauh dari anak enggak terlalu ya paling

aku tinggal tidur, kalau aku lagi merasa lelah atau kesal, kalau enggak tu ya saya marahin aja” (EV W3 215-219)

“ Pas lagi merasa capek-capeknya tu adalah merasa rindu pingin tahu mereka lagi ngapain, mereka sudah makan atau belum, cuman kalau untuk ngurusinya rasa enggak kuat karena bawa-an badan sudah lesu banget, jadi yang awalnya rindu pingin liat mereka tapi kalo mereka sudah mendekat dan banyak maunya ya males ayuk dek, risih juga ayuk, ya bukan risih gimana ya.. tapi pikiran lagi banyak, lagi riweh, nah badan capek terus mereka rewel banyak maunya ya risih-lah ayuk, ayuk tinggal tidur paling kalo enggak ya merekanya yang ayuk suruh ngejauh dulu” (TS. W1 113-121).

"Ya terkadang tu kalo sudah ku pendam dan ku bawak tidur atau nangis dalam batin itu masih enggak lega juga dan kebetulan anak- anak ini rewel banyak maunya ya ku jerit-jeritin aja, "oi berhentilah diamlah dulu aku ini lagi pusing lagi susah hati enggak ada ya satu-pun kalian ini mau ngertiin umakk"? (YN W2 23-28).

c. Ineffectiveness in parental role

Temuan penelitian mengonfirmasi bahwa dimensi *ineffectiveness in parental role* muncul sebagai konsekuensi logis dan psikologis dari kelelahan ekstrem (*exhaustion*) dan *emotional distancing* yang telah berlangsung kronis. Pada ketiga partisipan, perasaan mendalam bahwa mereka telah gagal menjadi orang tua yang baik dan efektif tercermin dalam dua pola perilaku utama yang saling terkait:

- 1) pengasuhan reaktif dengan penggunaan kekerasan dan
- 2) pola pengabaian (*neglect*) dan kepasrahan

Pertama, dalam upaya mendisiplinkan anak, ketiga partisipan bergantung pada strategi yang bersifat reaktif dan keras, seperti memukul (EV), mencubit (TS, YN), membentak, dan berteriak. Pola ini bukanlah metode pengasuhan yang diyakini, melainkan sebuah pelampiasan (*venting*) dari keterbatasan sumber daya emosional mereka. Perilaku kekerasan ini diikuti oleh rasa penyesalan, kesedihan, dan perasaan gagal yang lebih dalam, seperti ketika EV menangis setelah memukul anaknya atau ketika YN menangis sendiri setelah berteriak, sambil merasa takut akan masa depan anaknya. Hal ini sesuai wawancara:

"Ya terkadang cuman merasa kesal hati aja dek, kalo dia sudah bertingkah kayak gitu karena perasaanku dia sudah aku didik dengan baik, semua keinginannya sudah aku turutin, sekolah sudah di sekolah, masih saja ada keinginan mau bolos-bolosan itu, terus dengar-dengar dia juga mencoba merokok, ya langsung makin kesal rasa hatiku, ku pukul dia, ku tampar-tampar menggunakan sendal itu” (EV. W3 30-33)

"Ya aku harus tegas dek kalo dia nakal ku marahi, pokoknya kalo aku lagi capek, terus mereka bikin risih ya ayuk marahin, ayuk tegaskan atau ayuk cubit-cubitin mereka, tapi kalo ayuk lagi malas ayuk biarin daripada mereka ayuk marahi atau gebukin terus mending ayuk be yang ngehindar" (TS W2 37-42)

"Kalo sudah puas ku marah-marahi abis itu aku juga yang ikut nangis sendiri. karena rasanya tu "oi yak Allahh tolonglah oi bantu aku ini rasanya takut banget dengan anak aku ini kedepannya nanti gimanalah nasibnya, ini aja sudah kayak gini, cukup nasib aku ajalah yang menderita jangan sampai anakku juga" (YN W3 40-45).

Kedua, ketika energi untuk bereaksi dengan keras pun telah habis, strategi yang muncul adalah pengabaian dan kepasrahan. Partisipan memilih untuk membiarkan (*aba*), menghindari, atau pasrah, seperti yang diungkapkan. Pola ini menunjukkan sebuah penarikan diri dari peran pengasuhan secara aktif, mereka merasa tidak lagi memiliki kapasitas atau pengetahuan untuk membimbing anak. TS memilih mengabaikan saat terlalu lelah, sementara YN memilih tidur atau bermain HP. Perilaku ini merefleksikan inti dari *ineffectiveness*: keyakinan bahwa usaha apa pun yang dilakukan akan sia-sia.

"Ayuk sekarang sudah enggak tau lagilah sudah pasrah sekarang giliran milih untuk pasrah dan diam ajalah kalau anakku nakal atau apa, karena perasaan semua sudah kuturutin tapi masih aja" (EV. W3 105-107).

"Jadi kalo sudah merasa terlewat kesal atau capek dek ayuk biarin mereka, karena pikir ayuk daripada makin risih mending ayuk abaikan dulu aja, kadang sangking kesalnya ayuk marahi sampai ayuk juga ikut nangis-nangis, ya kepala ayuk pusing merekanya nakal, kayak itu si kakaknya malahan enggak mau lanjut sekolah ya gimana enggak merasa kesal, ya apa enggak ayuk tangiskan dan ayuk marahin, terkadang ya masa sekolah disekolahnya itu dia juga sering enggak masuk juga, padahal dari sini dia sudah berangkat dan disana dia enggak tahu kemana" (YN W2 44-52).

"Ya sebenarnya orang tua tu paham gimana cara mendidik anak, apa yang terbaik untuk anaklah, tapi kadang ada tipikal anak yang emang agak tengil dan agak cukup susah untuk dilembuti kayak anakku itu sudah dilembuti, sudah di omongi baik-baik malah masih aja ngelunjak masih aja suka berbohong, apa enggak kesal akur asanya kalo nurutin keinginan hati pingin aku siksa- siksa dia" (TS W3 15-20).

d. Feeling of being fed up

Temuan penelitian mengungkapkan dimensi *Feelings of Being Fed Up* sebagai klimaks psikologis dari siklus *parental burnout* yang dialami ketiga partisipan. Aspek ini merepresentasikan kelelahan eksistensial yang melampaui kelelahan fisik

biasa, berupa perasaan muak, jenuh, dan terjebak dalam rutinitas yang dianggap tidak bermakna dan tidak ada habisnya. Partisipan menggambarkan sebagai kehidupan yang hanya "berputar-putar" (EV) dan "mengulang-ulang terus" (TS) tanpa tujuan atau peluang untuk keluar. Perasaan ini merupakan kristalisasi dari kegagalan semua mekanisme koping sebelumnya dan menandai titik di mana tekanan kehidupan tidak lagi terlihat sebagai rangkaian masalah yang bisa diatasi, melainkan sebagai sebuah kondisi hidup yang totaliter dan tanpa jalan keluar.

Manifestasi dari perasaan muak ini muncul dalam dua bentuk utama. Pertama, sebagai tekanan emosional yang sangat intens yang mendorong keinginan untuk meledak atau melarikan diri. EV mengaku pernah memiliki keinginan "menjerit" dan "menangis sejadi-jadinya", bahkan hingga percobaan bunuh diri dengan meminum racun. TS juga merasakan dorongan untuk "terjun ke sungai" atau "ambil jalan pintas", sementara YN memikirkan untuk pergi dan menitipkan anaknya kepada ibunya yang sudah tua. Hal ini sesuai dengan pernyataan responden :

"Pernah ada rasa ingin menjerit, rasa ingin menangis sejadi- jadinya, dulukan pernah sampai ayuk meminum racun gara- gara kayak gini, karena merasa tidak sanggup, enggak tahan lagi sampai memilih untuk mengakhiri hidup" " (EV. W3 267- 270).

"Euhh untung kuat iman aja dek kalo enggak sudah lama, ada ya pas lagi merasa lelah atau capek banget., lagi pusing banget tapi ternyata hasil kerja tadi malah enggak mencukupi, masih kurang, untuk membayar utanglah untuk anaklah, nah pusing menyut rasanya kepala ini. oi rasanya pingin ambil jalan pintas aja, pingin berlari aja, ape kalo enggak tu menjerit, atau terjun ke sungai, cuman ya masih memikirkan kondisi orang tua yang sudah tua semua, dan anak masih kecil banget," (TS. W2 136-143).

"ya kalo untuk pergi dari ini semua sudah lama sekali, rasa pingin banget dulu ni, pas pertama kali berpisah itu, cuma kalo aku enggak ingat anakku. ya aku pengennya anakku kutitip di umakku dan aku pergi biar bisa sedikit agak bebas, biar bisa sambilan nyari duit untuk mereka, cuma aku mikir lagi umakku sudah tua gimana nanti kalo enggak ada yang membantunya sambil ngurusin anak-anak di rumah ini dan umakku juga itu sering sakit-sakitan juga"(YN. W3 92-98).

Manifestasi kedua, sebagai kesadaran akan sebuah paradoks yang menyiksa. disatu sisi, mereka bekerja tanpa henti; disisi lain, hasil kerja keras itu tidak pernah mencukupi untuk membebaskan mereka dari tekanan ekonomi. Kondisi ini diperparah oleh tumpang tindih peran yang tidak pernah usai: setelah bekerja sebagai buruh, mereka masih harus mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Hal ini sesuai dengan pernyataan responden:

"Terkadang di bagian pekerjaan ini rasanya muter-muter dek, setiap hari terus aja begini enggak pernah ada habisnya, sampai pusing banget rasanya kepala ini, cuman terkadang enggak terlalu aku pedulikan, kalo pusing dan muak aku tinggal mandi baru tidur" (EV. W3 251- 254).

"Ya rasanya jenuh banget dek kalo mau mulai beraktivitas ini, serin merasa ya Allah lelahnya, muaknya dengan pekerjaan yang enggak selesai-selesai ini,

mengulang-ulang terus aja setiap hari, sudah kerja masih harus mengurus rumah lagi, ngurusin anak lagi, ya itulah dek yang bikin jenuh dan muak itu” (YN. W2 108-112).

”Ya kalo perasaan muak tu pasti ada , apalagi saat kerjaan yang numpuk ini enggak selesai-selesai lagi terutama dalam kerjaan rumah tangga ini, karena meskipun enggak kerja rumah tangga ya aku di rumahku sendiri tetap ngurusin kerjaan itu juga. Orang mana sih yang sudah menikah enggak ngurusin kerjaan rumah tangga apalagi aku sudah menjadi seorang ibu, aku sendirian pula, tambah lagi baru pulang kerja di PT (perusahaan sawit) kan lagi capek-capeknya, letih-letihnya, eh kerjaan rumah sendiri banyak banget numpuk, eh kerjaan sampingan sebagai buruh rumah tangga tadi juga nunggu pula ,rasanya pusing nyeri nyut-nyutan banget.. apalagi pas sudah aku beresin semua di rumah ini eh enggak taunya berantakan lagi eh nambah sering mau aku ocehin” (S3. W3 75-85).

Dengan demikian, *feelings of being fed up* pada ibu tunggal pekerja kasar ini bukan sekadar keluhan atas pekerjaan yang monoton. Ini adalah ekspresi keputusan atas sebuah sistem kehidupan yang menindas, mereka merasa terjebak dalam siklus kerja-letih-kekurangan yang tak terbendung. Perasaan ini, yang dalam teori *parental burnout* merupakan indikator keparahan, dalam konteks penelitian ini mencapai intensitas yang mengancam jiwa, menunjukkan betapa tipisnya batas antara kelelahan pengasuhan dengan krisis eksistensial bagi kelompok yang sumber daya personal dan sosialnya yang kurang mendapatkan dukungan.

Diskusi

Penelitian ini mengungkapkan bahwa parental burnout pada ibu tunggal pekerja kasar bukanlah fenomena linier, melainkan sebuah siklus yang saling memperkuat satu sama lain. Kelelahan ekstrem (*exhaustion*) yang bersumber dari beban ganda dan kerja fisik menghabiskan seluruh sumber daya emosional dan kognitif. Kehabisan sumber daya ini menyebabkan penarikan diri (*emotional distancing*) dan perasaan gagal (*ineffectiveness*), yang termanifestasi dalam pola pengasuhan permisif, bukan sebagai pilihan, melainkan sebagai strategi darurat untuk bertahan. Pola permisif yang tidak efektif ini justru meningkatkan konflik dan tuntutan pengasuhan, sehingga memperdalam kelelahan dan perasaan muak (*fed up*). Siklus ini mencapai titik kritis ketika semua jalur keluar terasa tertutup, memunculkan ide-ide depresi seperti bunuh diri atau kekerasan. Aspek yang paling menonjol pada partisipan adalah *exhaustion* yang mendalam, yang tidak hanya bersifat emosional tetapi juga fisik, bahkan memunculkan gejala psikosomatis seperti pusing kronis, hipertensi, dan demam tanpa sebab jelas. Kelelahan ini secara langsung berkontribusi pada aspek *ineffectiveness*, partisipan merasa gagal menjadi orang tua yang kompeten. Sebagai konsekuensinya, pola pengasuhan yang muncul cenderung permisif.

Pola asuh permisif ditandai dengan rendahnya tuntutan dan kontrol dari orang tua, serta tingginya responsivitas yang tidak disertai bimbingan yang memadai (Zaini & Intan, 2021). Pada partisipan, hal ini tampak dari

ketidakmampuan mereka menetapkan aturan yang konsisten, kecenderungan untuk menuruti permintaan anak untuk menghindari konflik, dan pengabaian saat terlalu lelah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengaitkan pola asuh permisif pada ibu tunggal dengan masalah perilaku dan regulasi emosi anak (Suprihatin, 2018;Mardhana, 2025). Penelitian ini menambahkan perspektif baru yaitu pola permisif ini bukan sekadar pilihan pengasuhan, melainkan akibat dari habisnya sumber daya kognitif dan emosional yang terbatas akibat parental burnout. Dengan kata lain, ini adalah strategi "jalan pintas" untuk bertahan dalam pengasuhan saat energi untuk terlibat secara optimal telah habis.

Siklus *parental burnout* yang parah pada partisipan tidak dapat dipisahkan dari konteks sumber daya mereka yang sangat terbatas. Mereka tidak memiliki dukungan finansial dari mantan suami, pendidikan rendah, pekerjaan informal yang melelahkan, dan jaringan dukungan sosial yang minimal. Kondisi ini sesuai dengan model *Balance of Risks and Resources* (BR2) yang menyatakan bahwa *parental burnout* terjadi ketika tuntutan (risiko) jauh melampaui sumber daya yang tersedia (Mikolajczak & Roskam, 2018). Riset internasional terkini juga mengonfirmasi bahwa rendahnya dukungan sosial dan tekanan ekonomi merupakan prediktor kuat *parental burnout*, terutama pada ibu tunggal (Brianda et al., 2020; (Ren et al., 2024; Roskam et al., 2017;Ren et al., 2024).

Temuan ini secara konsisten memperkuat dan sekaligus memperkaya Model Balance of Risks and Resources (BR2) (Mikolajczak & Roskam, 2018). Penelitian ini berhasil mengoperasionalkan konsep abstrak "risiko" dan "sumber daya" ke dalam realitas empiris yang konkret: 1) Risiko dimaknai sebagai beban ganda tanpa henti, ketidakpastian finansial pekerjaan informal, isolasi sosial total, dan beban moral dari stereotip gender; 2) Sumber Daya yang nyaris nihil adalah tidak adanya dukungan finansial mantan pasangan, jaringan sosial yang terbatas, akses terhadap informasi atau layanan kesehatan mental, dan waktu untuk pemulihan. Kontribusi utama penelitian ini adalah menjembatani ketidakseimbangan struktural dalam BR2 dengan mekanisme psikologis individu. Peneliti menunjukkan secara rinci bagaimana defisit sumber daya struktural tersebut dialirkan ke dalam pikiran dan emosi partisipan, melalui kelelahan fisik total yang melumpuhkan, perasaan terperangkap (*entrapment*) tanpa harapan, dan erosi keyakinan diri sebagai ibu yang baik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi teori, tetapi memberikan kedalaman psikologis dan kontekstual tentang jalur yang menghubungkan ketidakadilan sosial dengan penderitaan mental yang ekstrem.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah partisipan yang kecil dan lokasi yang spesifik, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian di masa depan dapat memperluas cakupan dengan melibatkan

lebih banyak partisipan dari berbagai latar belakang pekerjaan informal, serta mengeksplorasi peran ayah tunggal dalam konteks yang sama. Selain itu, penelitian intervensi yang menguji efektivitas model dukungan berbasis komunitas sangat diperlukan.

Dengan demikian, penelitian ini bukan hanya mengonfirmasi keberadaan *parental burnout* yang parah pada ibu tunggal pekerja kasar, tetapi juga menekankan bahwa tanpa intervensi sosial dan kebijakan yang memadai, siklus kelelahan, keputusan, dan pengasuhan yang bermasalah ini akan terus berlanjut, mengancam kesejahteraan generasi sekarang dan mendatang.

Kasimpulan

Penelitian ini memperluas pemahaman tentang *parental burnout* dengan menunjukkan bagaimana konteks kemiskinan, pekerjaan kasar, dan ketidaksetaraan gender dapat mengubah gejala umum menjadi kondisi yang mengancam jiwa. *Parental burnout* pada ibu tunggal pekerja kasar bukan sekadar masalah pengasuhan individual, melainkan cerminan dari kegagalan sistemik dalam memberikan dukungan sosial dan ekonomi bagi kelompok yang paling rentan. Tanpa intervensi yang menyeluruh dan berperspektif keadilan sosial, siklus kelelahan, kekerasan, dan keputusan ini akan terus berlanjut, dengan konsekuensi serius bagi kesejahteraan ibu dan anak.

References

- Arini, D. P., Pramudito, A. A., & Irene Prilia Bevi Utomo. (2024). Does parental burnout occur in single mother? Understanding parental burnout among Muslim single mother. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 371–385. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i2.25156>
- Avison, W., Ali, J., & Walters, D. (2007). Family structure, stress, and psychological distress: A demonstration of the impact of differential exposure. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(3), 301–3017. <https://doi.org/doi:%252010.1177/002214650704800307>.
- Brianda, M., roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Understanding and treating parental burnout: A review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 33, 100–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.07.028>
- Dewi, L. (2017). Kehidupan keluarga single mother. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 2(3), 44–48. <https://doi.org/DOI:%2520http://dx.doi.org/10.23916/08422011>

- Ervina, E., & Hidayat, Y. (2025). Studi Komparatif Hak Asuh Anak Dibawah Umur Kepada Ayah Kandung Pasca Perceraian. *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora Dan Politik*, 5(4), 3199–3209. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v5i4.4361>
- Gannage, M., Besson, E., Harfouche, J., Rsokam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Parental burnout in Lebanon: Validation psychometric properties of the Lebanese Arabic version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 51–65. <https://doi.org/DOI:%252010.1002/cad.20383>
- Gawlik, K., Melnyk, B., & Tan, A. (2025). Burnout and Mental Health in Working Parents: Risk Factors and Practice Implications. *Journal of Pediatric Health Care*, 39(1), 41–50.
- Kareem, O., Oduoye, M., Bhattacharjee, P., Kumar, D., Zuhair, V., Dave, T., Irfan, H., Taraphdar, S., Ali, S., & Orbih, O. (2024). Single parenthood and depression: A thorough review of current understanding. *Health Science Report*, 9(7), 1–9. <https://doi.org/doi:%252010.1002/hsr2.2235>
- Mardhana, I. N. (2025). Dampak Pola Asuh Single Parent Pada Perkembangan Remaja: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(1), 129–135.
- McLanahan, S., & Percheski, C. (2008). Family Structure and the Reproduction of Inequalities. *Annual Review Sociology*, 34(1), 257–276. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.34.040507.134549>
- Mikolajczak, M., Brianda, M., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J., & Roskam, Isabelle. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1–32. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Developmental Psychology*, 54(8), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 7–13. <https://doi.org/doi:%252010.1002/cad.20376>

- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24(376). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Springer Nature*, 83, 485–498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
- Roskam, I., Raes, M., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Smith, J., Flower, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Sage.
- Suprihatin, T. (2018). Dampak Pola Asuh Orang Tua Tunggal (Single Parent Parenting) Terhadap Perkembangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*. Penguatan keluarga di zaman now:
- Taylor, Z., Bailey, K., Fabiola, H., Nayantara, N., & Abrianna, A. (2022). Strengths of the Heart: Stressors, Gratitude, and Mental Health in Single Mothers During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 346–357.
- Tjandi, A., Kasim, A., & Heridah, A. (2022). Kedudukan Hak Asuh Anak Akibat Cerai Hidup. *Jurnal Litigasi Amsir*, 9(2), 151–159.