

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tugas perkembangan masa dewasa adalah menikah.¹ Pernikahan merupakan penyatuan antara dua individu yang selanjutnya membentuk sebuah sistem sosial baru yang disebut keluarga. Dalam struktur keluarga tradisional, laki-laki berperan sebagai kepala keluarga, sedangkan perempuan—terutama istri—berperan sebagai pengurus rumah tangga. Namun, dalam peradaban modern, peran tersebut mengalami pergeseran. Perempuan kini tidak hanya terbatas pada urusan domestik, tetapi juga turut berpartisipasi dalam dunia kerja dan karier profesional.

Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa persentase perempuan yang bekerja meningkat dari 55,04% pada Februari 2017 menjadi 55,50% pada dua tahun berikutnya dengan lebih dari 70% dari data perempuan merupakan ibu rumah tangga/ sudah kawin yang menandakan bahwa keterlibatan perempuan dalam dunia kerja terus mengalami peningkatan.² Bahkan, berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Jawa Timur tahun 2023, jumlah perempuan yang bekerja sebagai tenaga profesional mengalami peningkatan dari 49,41% pada tahun 2022 menjadi 50,2%.³ Data serupa juga ditemukan di Kabupaten Tulungagung, di mana persentase perempuan bekerja meningkat dari 53,01% pada tahun 2022 menjadi 56,97% pada tahun 2023.⁴ Artinya, semakin banyak perempuan yang sudah menikah dan berstatus ibu rumah tangga turut berperan

¹ Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 2003, hlm. 276.

² Badan Pusat Statistik, "Sakernas 2017–2019: Angkatan Kerja Perempuan," www.bps.go.id

³ Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, "Keadaan Ketenagakerjaan Jawa Timur 2023," www.jatim.bps.go.id

⁴ Badan Pusat Statistik Kabupaten Tulungagung, "Tulungagung dalam Angka 2023," www.tulungagungkab.bps.go.id

sebagai tenaga kerja baik seperti sebagai pegawai kantor, wirausaha ataupun pekerjaan yang lainnya.

Perempuan yang telah menikah dan memiliki anak serta berperan sebagai tenaga kerja atau pekerja disebut sebagai ibu bekerja. Ibu bekerja harus mampu menyeimbangkan antara tanggung jawab di tempat kerja dan kewajiban dalam rumah tangga. Apreviadizy (2014) menyatakan bahwa ibu bekerja biasanya menghabiskan waktu 6–8 jam per hari di luar rumah, sedangkan ibu tidak bekerja memiliki lebih banyak waktu untuk keluarga.⁵ Ibu bekerja memiliki komunitas dan lingkungan kerja diluar lingkungan keluarga, sedangkan ibu rumah tangga bisa jadi lingkungan dan komunitasnya hanya di area keluarga saja. Khususnya bagi para ibu yang memiliki anak dalam usia produktif, tugas sebagai orang tua dapat menimbulkan tekanan dan kelelahan tersendiri, terlebih jika harus sambil bekerja. Ibu yang bekerja harus bisa mengatur waktu sedemikian rupa sehingga semua peran yang disandangnya dapat dilaksanakan dengan seimbang. Beban berlapis ini menempatkan ibu bekerja pada posisi yang lebih rentan dibandingkan ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Menurut survei StatsMe (2025), lebih dari 50% perempuan pekerja di Jawa Timur mengalami kelelahan dan stres akibat peran ganda (rumah tangga + pekerjaan).

Riset yang dilakukan oleh *Pew Research Center* (2007) menunjukkan bahwa sekitar 70% masyarakat percaya bahwa menjadi ibu di masa kini jauh lebih sulit dibandingkan 20–30 tahun yang lalu.⁶ Seorang ibu dipandang memiliki pekerjaan yang lebih sulit, tetapi di saat yang sama juga dikritik lebih keras daripada ayah. Seorang ibu dituntut untuk menjadi pusat pendidikan, tempat berlindung anak, sosok panutan, serta harus mampu menjalankan seluruh perannya secara sempurna. Namun, dalam kenyataannya, peran ibu sering kali disorot dan dikritik oleh masyarakat, sehingga tidak sedikit ibu yang merasa gagal ketika tidak mampu menjalankan peran tersebut secara maksimal. Tingginya biaya hidup menjadi pertimbangan beberapa ibu memilih untuk

⁵ Apreviadizy, N., "Studi tentang Peran Ganda Ibu Bekerja," *Jurnal Psikologi Perempuan*, Vol. 5, No. 2, 2014, hlm. 43.

⁶ Pew Research Center, *Motherhood Today: Tougher Than It Used to Be*, Washington D.C.: Pew Research Center, 2007.

bekerja. Beban dan tuntutan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan seorang ibu mengalami kelelahan emosional atau yang dikenal dengan istilah *parental burnout*.

Parental burnout merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami oleh orang tua akibat stres pengasuhan yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik. Mikolajczak (2019) mendefinisikan *parental burnout* sebagai sindrom kelelahan yang muncul karena tekanan dalam menjalankan peran pengasuhan, yang ditandai dengan perasaan lelah secara fisik maupun emosional, munculnya jarak emosional antara orang tua dan anak, serta menurunnya rasa pencapaian dalam menjalankan peran sebagai orang tua.⁷ *Parental burnout* telah menjadi fenomena yang cukup banyak dialami oleh orang tua di berbagai negara. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Roskam menyatakan bahwa prevalensi *parental burnout* secara global berada pada kisaran 5–8% di 42 negara. Di Jepang, angka prevalensi *parental burnout* mencapai 17,3%, sedangkan di Amerika Serikat terdapat sekitar 3,5 juta orang tua yang mengalami *parental burnout*.⁸

Fenomena *parental burnout* juga dapat ditemui di Indonesia. Berdasarkan data yang dirilis oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020, diketahui bahwa pelaku kekerasan terhadap anak terbanyak berasal dari ibu kandung dengan persentase mencapai 60%. Kekerasan dapat berupa kekerasan verbal (membentak, memaki, atau mencibir), dan kekerasan fisik (memukul, menendang, menampar).⁹ Perilaku kekerasan tersebut sering kali terjadi akibat tekanan dan kelelahan yang dialami oleh ibu dalam menjalankan peran pengasuhan. Selain itu, para ibu memiliki kekhawatiran akan hukuman sosial ketika mereka gagal memenuhi standar pengasuhan seperti penanaman

⁷ Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I., "Parental Burnout: What is it, and why does it matter?," *Clinical Psychological Science*, Vol. 7, No. 6, 2019

⁸ Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M., "A cross-cultural analysis of parental burnout," *Child Abuse & Neglect*, Vol. 123, 2021

⁹ Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), "Laporan Tahunan KPAI 2020," www.kpai.go.id

nilai kehidupan, etika, dan penanaman perilaku baik yang pada akhirnya berkontribusi meningkatkan risiko *parental burnout*.¹⁰

Tidak sedikit ibu bekerja yang merasa kehilangan momen penting bersama anak karena harus menghabiskan waktu lebih banyak di luar rumah. Hasil wawancara yang dilakukan pada bulan November tahun 2024 terhadap salah satu ibu bekerja di Kabupaten Tulungagung menunjukkan bahwa ibu merasa bersalah karena tidak mampu mendampingi anak dalam masa pertumbuhannya. Perasaan bersalah ini muncul karena ketidakhadiran ibu secara fisik dan emosional dalam kehidupan anak. Selain itu, ibu juga merasa tertekan karena harus menghadapi ekspektasi sosial yang menuntut dirinya untuk menjadi ibu yang sempurna. Menurut survei pada Februari 2025 oleh StatsMe dan GoodStats, lebih dari setengah (54,28 %) perempuan pekerja di Jawa Timur—yang mencakup IRT berpenghasilan maupun ibu pekerja—melaporkan mengalami kelelahan dan stres akibat peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pekerja profesional.

Perfeksionisme merupakan suatu kecenderungan individu untuk menetapkan standar tinggi, bersikap kritis terhadap diri sendiri, dan menolak segala bentuk kegagalan. Hewitt dan Flett menjelaskan bahwa perfeksionisme berkaitan dengan adanya tekanan internal maupun eksternal yang membuat seseorang merasa harus selalu tampil sempurna dalam segala aspek kehidupan.¹¹ Seseorang yang memiliki sifat perfeksionisme tentunya adalah orang yang selalu menuntut kesempurnaan dalam setiap kehidupannya. Dalam konteks pengasuhan, perfeksionisme dapat membuat ibu menetapkan standar pengasuhan yang tidak realistis, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *parental burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Meeussen dan Van Laar menunjukkan bahwa ibu yang memiliki kecenderungan perfeksionistik

¹⁰ Meeussen, L., & Van Laar, C., "Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions," *Frontiers in Psychology*, Vol. 9, 2018

¹¹ Hewitt, P. L., & Flett, G. L., *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*, New York: Guilford Press, 2015, hlm. 34.

cenderung mengalami tekanan dan rasa bersalah lebih tinggi ketika tidak mampu menjalankan peran pengasuhan secara ideal.¹²

Melihat bagaimana kekhawatiran yang muncul akibat perfeksionisme serta kaitannya dengan *parental burnout*, muncul pertanyaan mengenai peran mekanisme kognitif dalam dinamika tersebut. Salah satu mekanisme kognitif yang berperan penting adalah ruminasi, yaitu kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan hal-hal negatif secara berulang. Dalam konteks perfeksionisme, ruminasi muncul ketika individu terlalu fokus pada ketidaksesuaian antara standar ideal dan pencapaian aktual. Ketika seseorang merasa tidak mampu mencapai standar tinggi yang ia tetapkan sendiri, maka ia akan lebih rentan mengalami pemikiran berulang yang berfokus pada kegagalan tersebut. Hal ini bukan hanya meningkatkan stres psikologis, tetapi juga dapat mengganggu fungsi adaptif individu dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam pekerjaan, relasi sosial, maupun kesehatan mental secara keseluruhan. Ruminasi dapat berfungsi sebagai mediator yang menjembatani hubungan antara perfeksionisme dan *parental burnout*. Individu dengan kecenderungan perfeksionistik sering kali disertai dengan pola pikir terus-menerus mengevaluasi dan memikirkan kembali berbagai kegagalan atau ketidaksempurnaan dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

Ruminasi merupakan suatu bentuk gaya berpikir negatif yang ditandai dengan adanya fokus berulang terhadap penyebab dan konsekuensi emosional dari suatu peristiwa yang menimbulkan stres.¹³ Dalam berbagai kasus, individu yang mengalami ruminasi cenderung mengalami kesulitan dalam mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Hal ini disebabkan karena beberapa peristiwa traumatis memang tidak dapat dihindari, ditunda, atau dibatalkan, sehingga upaya berpikir berulang hanya memperparah kondisi psikologis. Moore (2015) menyatakan bahwa meskipun berpikir merupakan salah satu keunggulan manusia, namun jika seseorang terlalu banyak berpikir secara

¹² Meeussen, L., & Van Laar, C., op. cit.

¹³ Miranda, R., & Nolen-Hoeksema, S., "Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation at 1-year follow-up in a community sample," *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 45, No. 12, 2007

berlebihan justru akan berdampak negatif.¹⁴ Sasson (2014) turut mengemukakan bahwa kebiasaan berpikir berlebihan dapat menghambat tindakan, menguras energi, serta melumpuhkan kemampuan individu dalam membuat keputusan, karena proses berpikir tersebut berlangsung secara terus-menerus dan berulang-ulang tanpa menghasilkan solusi yang konkret.¹⁵ Pemikiran yang tidak realistis ini pada akhirnya menyebabkan individu terjebak dalam kondisi stagnan, tidak mampu melakukan perubahan, dan menghambat kemajuan dalam kehidupannya.

Individu yang mengalami ruminasi cenderung terjebak dalam pikiran negatif, sehingga mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan secara rasional. Moore (2015) menyatakan bahwa terlalu banyak berpikir negatif mengenai masalah justru membuat seseorang tidak mampu untuk bertindak secara efektif dalam menyelesaikan permasalahan.¹⁶ Ruminasi terjadi ketika individu mengalami pikiran negatif yang disertai dengan emosi negatif, yang berasal dari memori, kenangan, atau peristiwa masa lalu yang bersifat traumatis dan terus melekat dalam ingatan, sehingga memicu stres berkepanjangan. Pola pikir ini memengaruhi fungsi kognitif individu secara keseluruhan, terutama dalam hal kemampuan memecahkan masalah, serta menimbulkan persepsi negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Dalam konteks ibu bekerja, ruminasi dapat memperburuk dampak negatif dari perfeksionisme terhadap *parental burnout*. Ketika ibu tidak mampu memenuhi standar ideal yang telah ditetapkan, mereka cenderung menyalahkan diri sendiri, mengingat kembali kegagalan yang pernah terjadi, serta menolak untuk menerima kekurangan yang dimiliki. Akibatnya, tekanan emosional yang dialami menjadi semakin besar dan memicu kelelahan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Teismann menunjukkan bahwa individu yang mengalami

¹⁴ Moore, B., *The Overthinking Cure*, New York: Independent Publisher, 2015, hlm. 21.

¹⁵ Sasson, R., *Overthinking and Mental Exhaustion*, London: www.successconsciousness.com, 2014, hlm. 14.

¹⁶ Moore, B., *The Overthinking Cure*, hlm. 37.

ruminasi cenderung merasa bersalah, kesepian, dan memiliki harga diri yang rendah.¹⁷

Dari pemaparan dapat disimpulkan bahwa *parental burnout* yang dialami oleh ibu bekerja tidak hanya disebabkan oleh beban kerja dan tanggung jawab pengasuhan yang berat, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti perfeksionisme dan ruminasi sehingga penting untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana peran ruminasi dalam memediasi pengaruh perfeksionisme terhadap *parental burnout* pada ibu yang bekerja. dengan demikian penulis bertujuan untuk mengetahui **“Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap *Parental burnout* Ibu yang Bekerja di Kabupaten Tulungagung”**.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1. Kondisi geografis dan sosio-ekonomi Tulungagung sebagai kabupaten yang sedang berkembang dengan berbagai tuntutan modernisasi dapat menambah kompleksitas tantangan yang dihadapi ibu bekerja.
2. Terdapat indikasi bahwa perfeksionisme sebagai kecenderungan untuk menetapkan standar yang sangat tinggi dalam pengasuhan dan pekerjaan, disertai dengan evaluasi diri yang kritis, dapat menciptakan tekanan psikologis yang berkelanjutan. Hal ini menjadi semakin kompleks mengingat asumsi masyarakat yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap peran ibu dalam keluarga.
3. Fenomena ruminasi yang ditandai dengan pola pikir repetitif tentang ketidaksempurnaan dalam menjalankan peran sebagai ibu dan profesional dapat menjadi mekanisme yang memperparah dampak perfeksionisme terhadap *parental burnout*. Belum adanya penelitian komprehensif yang mengkaji peran ruminasi sebagai mediator antara perfeksionisme dan *parental burnout*, khususnya dalam konteks ibu bekerja di Kabupaten

¹⁷ Teismann, T., Brailovskaia, J., & Margraf, J., “Positive mental health, positive affect and suicide ideation,” *International Journal of Clinical and Health Psychology*, Vol. 14, No. 2, 2014, hlm. 105–110.

Tulungagung, menciptakan kesenjangan pemahaman tentang dinamika psikologis yang terjadi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh yang signifikan antara perfeksionisme terhadap ruminasi ibu yang bekerja di Kabupaten Tulungagung secara langsung?
2. Adakah pengaruh yang signifikan antara perfeksionisme terhadap *parental burnout* ibu yang bekerja di Kabupaten Tulungagung secara langsung?
3. Adakah pengaruh perfeksionisme terhadap *parental burnout* yang dimediasi melalui ruminasi pada ibu yang bekerja di Kabupaten Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh perfeksionisme terhadap ruminasi ibu yang bekerja di Kabupaten Tulungagung secara langsung.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh perfeksionisme terhadap *parental burnout* ibu yang bekerja di Kabupaten Tulungagung secara langsung.
3. Untuk mengetahui adanya pengaruh perfeksionisme terhadap *parental burnout* yang dimediasi melalui ruminasi pada ibu yang bekerja di Kabupaten Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyumbang pengetahuan dan refrensi di berbagai penjurusan keilmuan psikologi terutama dalam peran ruminasi terhadap pengaruh perfeksionisme terhadap *parental burnout* ibu yang bekerja di Kabupaten Tulungagung. Peneliti berharap dapat

membantu menguji dan mengembangkan model-model teoritis yang sudah ada pada penelitian sebelumnya.

2. Secara Praktis

a. Kepada masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gagasan maupun ide kepada pembaca maupun masyarakat tentang peranan ruminasi terhadap pengaruh perfeksionisme terhadap *parental burnout* ibu yang bekerja di Kabupaten Tulungagung.

b. Kepada peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk melakukan penelitian berikutnya bilamana memiliki topik penelitian yang sama. Peneliti juga berharap peneliti lain dapat mengembangkan penelitian ini melalui variasi subjek maupun variable yang berbeda untuk hasil yang lebih kompleks serta memberikan sumbangsih berupa pemikiran baru atau *gap* penelitian selanjutnya. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan pengembangan pelatihan hingga konseling dan dukungan psikologis terhadap ibu rumah tangga yang bekerja tentang peranan ruminasi terhadap pengaruh perfeksionisme terhadap *parental burnout* ibu yang bekerja di Kabupaten Tulungagung.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peran ruminasi dalam memediasi pengaruh perfeksionisme terhadap *parental burnout*. Lokasi pelaksanaan penelitian berada di Kabupaten Tulungagung dan dilaksanakan pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang bekerja. Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu: *parental burnout* sebagai variabel dependen, perfeksionisme sebagai variabel independen, dan ruminasi sebagai variabel intervening. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana mekanisme ruminasi memengaruhi hubungan antara perfeksionisme dan tingkat kelelahan pengasuhan (*parental burnout*) pada ibu rumah tangga yang bekerja di Kabupaten Tulungagung.

G. Penegasan Variabel

Untuk memberikan gambaran yang jelas dan menghindari kesalahpahaman tentang arti dan maksud dari judul skripsi ini. Untuk itu peneliti akan memberikan penegasan dan batasan yang jelas tentang istilah-istilah yang terdapat pada judul skripsi ini, sebagai berikut:

1. *Parental burnout*

Parental burnout merupakan kelelahan intens dalam peran sebagai orangtua, perasaan muak sebagai orang tua, perasaan menjadi orang tua yang berbeda dari sebelumnya, dan menjaga jarak emosional dari anak-anak. Hal ini sering kali ditandai dengan perasaan kelelahan yang mendalam, kehilangan motivasi, dan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan anak.

2. Perfeksionisme

Pengertian perfeksionisme secara konseptual adalah pola pikir di mana individu memiliki standar tinggi, evaluasi berlebihan, dan kritik tajam terhadap diri sendiri maupun orang lain. Individu dengan karakteristik ini cenderung mengalami ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai dan merasa gagal serta tidak berharga. Seseorang dengan sifat perfeksionistik adalah individu yang senantiasa menuntut kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupannya.

3. Ruminasi

Pengertian ruminasi secara konseptual adalah ruminasi adalah gaya berpikir negatif dalam merespon tekanan, di mana individu lebih terfokus pada penyebab dan akibat dari permasalahan daripada upaya untuk mencari solusi, sehingga membuat individu terjebak dalam pemikiran negatif yang terus-menerus.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan bertujuan untuk mempermudah pemahaman dan penelaahan penelitian. Dalam laporan penelitian ini, sistematika penulisan

terdiri atas enam bab, masing-masing uraian yang secara garis besar dapat dijelaskan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Bab ini merupakan pendahuluan yang materinya sebagian besar menyempurnakan usulan penelitian yang berisikan tentang latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan

BAB II Landasan teori

Bab ini menguraikan teori-teori yang mendasari pembahasan secara terperinci yang memuat tentang teori yang dibahas, *novelty*, kerangka teoritis dan hipotesis penelitian.

BAB III Metode penelitian

Bab ini berisikan tentang pengembangan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling, sampel penelitian, instrumen, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian.

BAB IV Hasil penelitian

Bab ini membahas mengenai deskripsi penelitian dan pengujian hipotesis. Dalam deskripsi data untuk masing-masing variabel dilaporkan hasil penelitiannya setelah diolah dengan teknik statistik deskriptif, seperti distribusi frekuensi dengan disertai grafik yang berupa histogram, nilai rerata, simpangan baku atau yang lain. Setiap variabel dilaporkan dalam sub bab tersendiri sesuai dengan rumusan masalah atau tujuan penelitian.

BAB V Pembahasan

Bagian pembahasan memberikan penjelasan serta penguatan atas temuan penelitian, selanjutnya membandingkan temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu yang kredibel.

BAB VI Penutup

Berisikan tentang kesimpulan dari serangkaian pembahasan skripsi berdasarkan analisis yang telah dilakukan serta saran-saran untuk disampaikan kepada obyek penelitian atau bagi penelitian selanjutnya.