



## Hubungan Parental Burnout dan Pola Komunikasi Pada Pasangan Muda di Indonesia

Windy Rainata<sup>1</sup>, Oktariani<sup>2</sup>, M. Fadli Nugraha<sup>3</sup>,

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Potensi Utama, Indonesia

<sup>3</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

### Article Info

#### Received:

01 Agustus 2024

#### Accepted:

29 Januari 2026

#### Published:

31 Januari 2026

**Abstract.** Parental burnout is a psychological condition that can affect the quality of interaction within couple relationship. This study aimed to examine the relationship between parental burnout and communication patterns in young couples, using a quantitative correlational design with convenience sampling as the sampling method. The sample consisted of 63 participants. Data were collected using the parental burnout scale and couple communication pattern scale. The results indicate that parental burnout is positively associated with both demand/withdrawal communication ( $r = ,313$ ) and critical/defend communication pattern ( $r = ,302$ ). These findings indicate that higher levels of parental burnout are associated with a greater tendency to engage in demand and critical communication patterns within relationship. Therefore, the null hypothesis was rejected. Implication and limitation are discussed.

**Keywords:** Parental burnout, communication patterns, young couple, demand communication, critical communication

**Abstrak.** Kelelahan pengasuhan merupakan kondisi psikologis yang dapat memengaruhi kualitas interaksi dalam hubungan pasangan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kelelahan pengasuhan dan pola komunikasi pada pasangan muda dengan menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan *convenience sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 63 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala Kelelahan pengasuhan dan pola komunikasi pasangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan pengasuhan berhubungan positif dengan pola komunikasi *demand/withdraw* (yang menuntut dan menarik diri) ( $r = ,313$ ) dan pola komunikasi *critize/defend* (yang mengkritisi dan membela diri) ( $r = ,302$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan pengasuhan, semakin tinggi kecenderungan menggunakan pola komunikasi *demand* dan *critize* dalam hubungan pasangan. Dengan demikian, hipotesis null ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Implikasi dan keterbatasan penelitian dijelaskan selanjutnya.

**Kata kunci:** Kelelahan pengasuhan, pola komunikasi, pasangan muda, komunikasi *demand*, komunikasi *critize*

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

\* Corresponding author: Windy rainata, Oktariani, M. Fadli Nugraha

E-mail: Windyrainata@unusia.ac.id

## Pendahuluan

Komunikasi yang baik adalah bagian penting dari semua hubungan. Dalam hubungan, komunikasi memungkinkan kita menjelaskan kepada orang lain apa yang kita alami dan kebutuhan kita. Tindakan komunikasi tidak hanya memenuhi kebutuhan, tetapi juga membantu untuk tetap merasa terhubung di dalam suatu hubungan (Channel, 2022). Suatu hubungan membutuhkan dua orang, dan setiap orang memiliki kebutuhan dan gaya komunikasi yang berbeda. Pasangan perlu menemukan metode komunikasi yang sesuai untuk hubungan mereka.

Dalam banyak kasus, kesulitan yang alami oleh pasangan suami istri adalah pola hubungan dan komunikasi yang sudah ada di awal hubungan. Kesulitan dalam hubungan dapat menimbulkan trauma dan menimbulkan kecemasan, terutama karena manusia adalah makhluk sosial. Kita tumbuh dan berkembang dalam hubungan kita dengan ibu, ayah, dan saudara kandung kita. Masalah utama dalam hubungan

antarmanusia adalah keterikatan. Ini adalah konsep yang menggambarkan pola hubungan (kebutuhan, strategi, dan kerentanan) yang muncul melalui antarmuka antara temperamen kita dan pola temperamen, kepribadian, dan keterikatan orang-orang yang merawat kita (Campbell, 2023).

Menjadi orangtua bukanlah sesuatu hal yang mudah untuk dijalani dari masa ke masa, mengingat semakin majunya teknologi justru semakin berkembangnya ilmu pengetahuan mengenai pola pengasuhan dan juga kesadaran akan kesehatan mental. Namun, bukan berarti banyaknya ilmu pengetahuan yang dengan mudah di dapat oleh orangtua saat ini akan memudahkan mereka pula dalam menerapkannya pada anaknya. Tidak jarang, dalam mengasuh hanya dilakukan oleh ibu saja daripada dilakukan bersama oleh ayah dirumah. Memiliki anak dapat mendatangkan kegembiraan dan makna baru dalam kehidupan orang tua. Namun, pengalaman menjadi orang tua bisa menimbulkan stress.

*Parental burnout* dapat terjadi ketika orang tua tidak mampu mengatasi stress. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kelelahan orang tua dapat dikaitkan secara positif dengan perilaku adiktif, pikiran untuk bunuh diri, pikiran untuk melarikan diri, dan masalah tidur. Selain itu, kelelahan orang tua juga dapat meningkatkan perasaan konflik dan keterasingan terhadap pasangannya (Wang et al., 2023).

Menurut penelitian di 42 negara di seluruh dunia, pada bulan Maret 2020, sekitar 5% orang tua mengalami kelelahan dalam mengasuh anak (*parental burnout*), dan angka tersebut mencapai 9% di negara-negara Eropa Barat (Roskam et al., 2021). Prevalensi *parental burnout* mungkin lebih tinggi pada orang tua yang memiliki anak dengan penyakit kronis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kelelahan orang tua bisa sangat merusak. Sedangkan bagi orang tua sendiri, kelelahan orang tua tidak hanya dapat menyebabkan pikiran untuk bunuh diri dan meninggalkan rumah, tetapi juga masalah eksternal seperti kecanduan zat dan perilaku serta gangguan tidur (Ren et al., 2024).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Isabel Roskam et al., yang diterbitkan di *Affective Science* pada 18 Maret 2021, menemukan bahwa prevalensi kelelahan dalam mengasuh anak berkisar antara 5 hingga 8 persen di antara 17.409 orang tua di 42 negara menunjukkan bahwa burnout tinggi terjadi di negara-negara Barat, khususnya Amerika Serikat, Polandia, dan Belgia. Sementara itu, tingkat burnout dalam pengasuhan menurun di negara-negara Asia mulai dari Jepang, Tiongkok, Thailand hingga Turki (Wahyudi, 2024).

Peran pengasuhan ayah selalu saja masih menjadi tabu pada sebagian besar orang di kehidupan perkotaan maupun pedesaan, karena menganggap bahwa tugas utama seorang ayah hanya mencari nafkah bukan ikut terlibat pengasuhan. Sedangkan saat adanya kesalahan pada perilaku maupun kondisi tertentu pada anak, ibu-lah yang selalu menjadi sasaran kritikan dari sosial dan menjadi pemicu meningkatnya risiko *parental burnout* (Damastuti & Rosatyani, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan Sorkkila & Aunola (2020) dimana perempuan mendapatkan tekanan yang lebih dari lingkungan sekitarnya dalam hal pengasuhan yang membuat akhirnya seorang ibu menjadi lebih keras lagi dengan dirinya dan pada akhirnya mengalami kelelahan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, *parental burnout* ini terjadi pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Anak Berkebutuhan Khusus) diantaranya anak dengan kondisi ASD (*Autism Spectrum Disorder*) dan *Speech Delay*, merasa lebih lelah saat harus mengasuh anaknya, mudah marah, merasa bingung, memiliki rasa ingin memukul pada saat anaknya rewel, dan merasa tidak nyaman saat mengasuh anaknya, lingkungan sosial yang melakukan pengucilan terhadap anak, sehingga timbul rasa malu memiliki anak seperti itu dan juga perasaan takut akan melahirkan anak yang kondisi yang sama jika akan melahirkan anak lagi.

ASD didefinisikan sebagai gangguan perkembangan saraf yang menetap sepanjang perjalanan gangguan, dengan gejala seperti kurangnya interaksi sosial dan komunikasi, perilaku terbatas dan berulang, serta minat terbatas. Anak-anak dengan disabilitas perkembangan, dan orang tua dari anak-anak dengan disabilitas intelektual lebih terkena dampak dari *parental burnout* (Hartley et al., 2012; Hayes & Watson, 2013; Kirby et al., 2015; Montes dan Halterman, 2007, sebagaimana dikutip dalam Ardic, 2020).

Stres yang berlebihan atau kronis yang disebabkan oleh perbedaan perkembangan dan kebutuhan perawatan anak-anak penyandang disabilitas dapat berkontribusi terhadap kelelahan orang tua (Goldman, 1989; Pelsma et al., 1989; Sullivan et al., 1979 sebagaimana dikutip dalam Ardic, 2020), dan ini didefinisikan sebagai kelelahan fisik dan mental. Terdapat juga penelitian yang menunjukkan bahwa orang tua yang

memiliki anak dengan penyakit kronis dan disabilitas intelektual akan menderita kelelahan dalam pengasuhan (Lindstrom et al, 2010; Weiss, 2002, sebagaimana dikutip dalam Ardic, 2020).

Hal ini di dukung dengan penelitian yang di lakukan oleh G rain dan Zech (2018 sebagaimana di kutip dalam (Roskam, Isabelle ; Mikolajczak, 2023) mengenai orang tua dari anak-anak berkebutuhan khusus menemukan bahwa hanya memiliki satu anak dengan beberapa kebutuhan khusus atau setidaknya dua anak berkebutuhan khusus; menunjukkan peningkatan risiko kelelahan orang tua secara signifikan.

Annette Griffith (2020) melakukan sebuah penelitian dan menemukan bahwa orang tua yang menunjukkan tingkat kelelahan yang lebih tinggi juga menunjukkan tingkat pengasuhan dengan risiko penganiayaan terhadap anak (sebagaimana dikutip dalam Damastuti & Rosatyani, 2022). *Burnout* diketahui memiliki tiga aspek dimana orangtua akan merasakan kelelahan secara fisik dan emosi, berjarak secara emosional terhadap anak, dan munculnya perasaan tidak berguna sebagai orangtua (Vigouroux, Bernat & Elodie, 2023). Sebuah studi yang dilakukan Roskam et al (2021) terhadap ribuan orangtua di dunia, di Indonesia sendiri sekitar 15% mengalami kondisi *parental burnout* pada kategori tinggi, sedangkan 64% lainnya mengalami kondisi pada kategori moderat (Fazny, 2021 sebagaimana yang dikutip dalam Nurillah & Herdiana, 2024).

Membesarkan anak penyandang disabilitas merupakan tugas besar, terutama bagi orang tua (Sekhar & Clement, 2021). Keluarga yang anggotanya termasuk penyandang disabilitas intelektual dan gangguan perkembangan lainnya mungkin menghadapi stigma yang dapat berdampak negatif terhadap upaya penanggulangan dan dukungan sosial serta berujung pada isolasi sosial (Sekhar & Clement, 2021).

Ketika orangtua memiliki harapan besar terhadap anak dan pengasuhan yang diberikan namun sumber yang dimiliki baik secara finansial, dukungan sosial, kemampuan diri kurang akan berisiko meningkatnya *parental burnout* (Griffith, 2020). Dukungan sosial yang dimaksudkan salah satunya bersumber dari pasangan sebagai orangtua yang harusnya terlibat dalam pengasuhan. Elam et al (2017) mengungkapkan bahwa kualitas dari sebuah pernikahan yang di dalamnya terdapat peran komunikasi memberikan pengaruh pada bagaimana cara berperilaku pada anak dan hubungan antara suami-istri (Wardani et al, 2022).

Kawamoto et al (2019) mengemukakan bahwa orang tua yang lebih muda mengalami lebih banyak kelelahan dibandingkan orang tua yang lebih tua, dan memiliki lebih banyak anak meningkatkan risiko kelelahan (Sorkkila & aunola, 2019). Indonesia sendiri, merupakan salah satu negara yang memiliki tingkat pernikahan pasangan muda mencapai 69% pada generasi Z dan 30% pada generasi millennial (Putri, 2023).

Hal ini tentunya berdampak pada bagaimana pola pengasuhan dan juga komunikasi sebagai orangtua maupun pasangan yang dapat mempengaruhi pernikahan. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *parental burnout* yang dialami oleh pasangan muda dan apakah hal tersebut mempengaruhi komunikasi sebagai pasangan dalam rumahtangganya. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara kelelahan mengasuh dengan pola komunikasi pasangan muda.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasi. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling* sehingga didapatkan sampel sebesar 63 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan kriteria yaitu ibu muda (usia 15-30 tahun) yang memiliki usia pernikahan  $\pm 2$  tahun dengan jumlah anak minimal 2 orang. Sebelum melakukan pengambilan data penelitian ini telah diketahui oleh Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia.

Alat ukur yang digunakan terdiri dari 2, yang pertama ada *The Communication Patterns Questionnaire-Short Form* (CPQ-SF) untuk melihat pola komunikasi yang terjadi di dalam rumah tangga. Alat ukur ini terdiri dari 11 butir yang akan mengungkap dua dimensi besar yaitu Complementary (6 butir) dan Symmetrical (5 butir) dengan 9 respon jawaban dari 1= “sangat tidak mungkin” sampai dengan 9= “sangat mungkin”. Walaupun demikian, kuesioner ini memiliki beberapa model dalam komunikasi pasangan, sehingga dalam penelitian ini akan memilih model

pertama dan keempat karena masing-masing mewakili struktur faktor yang berbeda (Futris, et.al., 2010).

Sedangkan alat ukur kedua menggunakan *Brief Parental burnout Scale* (BPBS) untuk melihat burnout yang terjadi pada orang tua. Skala ini terdiri dari 5 butir dengan 3 respon jawaban dari 1= “jarang/ tidak pernah” sampai dengan 3= “setiap hari”. Skala ini merupakan unidimensi sehingga melakukan skoring secara keseluruhan butir (Aunola, et al., 2021).

Data yang telah dikoleksi akan dilakukan validasi konstruk dengan 95% interval kepercayaan, data yang hilang akan ditangani dengan FIML, dan dengan cutoff goodness-of-fit index ( $GFI \geq .93$ ) and the standardized root mean square residual ( $SRMR \leq .08$ ) (Cho et al., 2020). Model yang telah fit akan dilanjutkan analisis korelasi untuk melihat besaran, arah, dan signifikansi dengan interpretasi nilai 0.00–0.10= “Korelasi dapat diabaikan”, nilai 0.10–0.39= “Korelasi lemah”, nilai 0.40–0.69= “Korelasi sedang”, nilai 0.70–0.89= “Korelasi kuat”, dan nilai 0.90–1.00= “Korelasi sangat kuat” (Schober, Boer, & Schwarte, 2018). Secara umum data dianalisis dengan bantuan program excel untuk melakukan tabulasi dan peninjauan data yang kemudian dilanjutkan analisis faktor serta korelasi menggunakan Jeffrey's Amazing Statistics Program.

## Hasil

Penjelasan pertama akan diawali dengan hasil dari validasi konstruk terhadap kedua alat ukur agar dapat melihat model yang sesuai dengan faktor yang telah direkomendasikan oleh peneliti sebelumnya. Pengukuran pola komunikasi diketahui memiliki nilai ( $GFI = .98$ ) dan ( $SRMR = .08$ ) dengan melakukan residual covariance pada butir 10-11, 10-7, dan 2-6, sedangkan pada pengukuran kelelahan orangtua diketahui memiliki nilai ( $GFI \geq .99$ ) dan ( $SRMR \leq .05$ ). Berdasarkan hal tersebut maka kedua pengukuran memiliki model yang fit.

Tabel 1  
Karakteristik Sampel

	N	%
<b>Usia (Tahun)</b>		
22 – 34 tahun	58	92.1
35 – 47 tahun	5	7.9
<b>Usia Pernikahan</b>		
Usia pernikahan 2-14 tahun	58	92.1
Usia pernikahan 15- 26 tahun	5	7.9
<b>Tempat Tinggal</b>		
Tinggal Dengan Mertua/ Orang Tua	20	31.8
Tinggal Sendiri (Suami, Istri, Anak)	43	68.2
<b>Jumlah Anak</b>		
1 orang	39	61.9
2 atau 3 orang	21	33.3
>3 orang	3	4.8
<b>Memiliki Anak yang Berkebutuhan Khusus</b>		
Tidak	62	98.4
Ya	1	1.6
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1. pada kategori usia diketahui bahwa dari 63 responden sebanyak 58 atau 92.1% responden berada di usia 22 – 24 tahun. Berdasarkan kategori usia pernikahan sebanyak 58 atau 92.1% responden mempunyai usia pernikahan 2-14 tahun. Berdasarkan kategori tempat tinggal diketahui bahwa dari 63 responden sebesar 43 atau 68.2% responden sudah tinggal sendiri (hanya ada Suami, Istri dan Anak). Berdasarkan kategori jumlah anak, diketahui bahwa dari 63 responden sebesar 39 atau 61.9% responden

mempunyai hanya 1 dan sebesar 4.8% responden mempunyai anak lebih dari 3. Berdasarkan kategori memiliki anak yang berkebutuhan khusus diketahui bahwa dari 63 responden sebanyak 1 atau 1.6% responden yang mempunyai anak berkebutuhan khusus.

Tabel 2.  
Reliabilitas Internal

Model	Cronbach's $\alpha$
<i>Parental burnout</i>	0.59
<i>Model 4 Communication Pattern</i>	
<i>Female demand/male withdraw</i>	0.82
<i>Male demand/female withdraw</i>	0.73
<i>Total demand/withdraw</i>	0.81
<i>Positive interaction</i>	0.72
<i>Model 1 Communication Pattern</i>	
<i>Critize/defend</i>	0.83
<i>Discuss/avoid</i>	0.56
<i>Positive interaction</i>	0.72

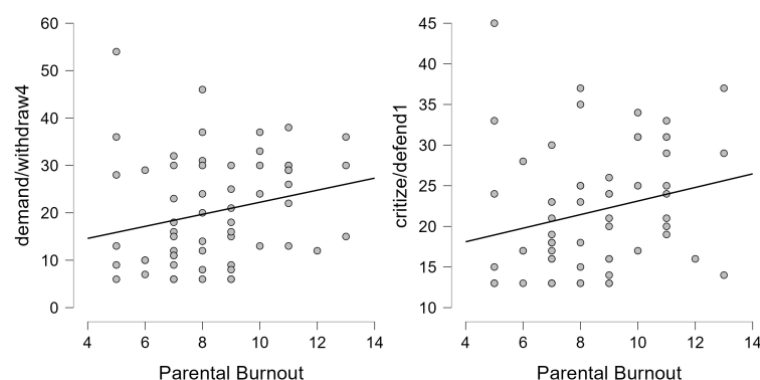
Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada model 4 nilai Cronbach's ( $\alpha$ ) lebih besar dari 0.60 hal ini menyatakan bahwa ada hubungan atau korelasi antara model 4 terhadap *Parental burnout*, begitu juga dengan model 1, tetapi dalam variabel 1 diketahui bahwa diskusi atau avoid tidak mempunyai korelasi atau hubungan terhadap *parental burnout* yang dapat dilihat dari Cronbach's ( $\alpha$ ) kurang dari 0.60.

Tabel 3  
Spearman's Correlations

Variable	1	2	3	4	5	6
1. <i>Parental burnout</i>	—					
Model 4						
2. demand/withdraw	0,313*	—				
3. positive interaction	-0.083	-0.013	—			
Model 1						
4. criticize/defend	0,302*	0,917***	0.063	—		
5. discuss/avoid	0,193	0,760***	-0.141	0,532***	—	
6. positive interaction	-0.083	-0.013	1,000***	0.063	-0.141	—

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Berdasarkan distribusi data dari setiap variabel yang ada, diketahui tidak normal berdasarkan shapiro wilk, QQ-plot, dan visualisasi. Sehingga analisis korelasi dilakukan dengan cara non parametrik dengan spearman rho.



Gambar 1. Scatter plot variable



Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa kelelahan pengasuhan memiliki arah korelasi yang lemah dan positif dengan pola komunikasi *demand/withdraw* (yang menuntut dan menarik diri). Demikian juga pada hubungan kelelahan pengasuhan yang memiliki arah hubungan yang lemah dan positif serta signifikan dengan pola komunikasi *critize/defend* (yang mengkritisi dan membela diri).

## Pembahasan

Kelelahan mental dalam membesarkan anak disebut juga dengan *parental burnout syndrome*. Sindrom ini terjadi akibat stres kronis dalam mengasuh anak. Masalahnya, gangguan ini tidak hanya berdampak pada orang tua saja, tapi juga anaknya. *Parental burnout* merupakan suatu keadaan orang tua yang mengalami kelelahan yang intens, di mana seseorang menjadi terlepas secara emosional dari anak-anaknya dan meragukan kemampuannya untuk menjadi orang tua yang baik (Roskam et al, 2017).

Salah satu dampak dari *Parental burnout* adalah stres yang dapat mengakibatkan keinginan untuk bunuh diri (Brianda et al, 2020), gangguan kecemasan yang berlebihan, depresi yang berpotensi melakukan kekerasan terhadap anak (Brown et al, 2020). Selain itu, orang tua menjadi jauh dari anak-anaknya secara emosional, tidak terlibat dalam hubungan dengan anak-anaknya, dan interaksi yang terjadi hanya terbatas pada aspek fungsional/instrumental saja dan mengorbankan aspek emosional. Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang tua tidak lagi merasa menjadi orang tua yang baik dan kehilangan kesenangan bersama anak-anaknya (Hubert & Aujoulat, 2018; Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018).

Menurut Alan Ralph dari School of Psychology University of Queensland Australia, dalam *The Conversation* pada 22 Mei 2023, *parental burnout* ditandai dengan timbulnya kelelahan fisik atau emosional. Orang tua mungkin juga menjadi terputus secara emosional dari anak-anak mereka, merasa kewalahan atau bosak dengan peran mereka sebagai orang tua, malu dengan gaya pengasuhan mereka, atau merasa tidak mampu mengasuh anak mereka sebaik dulu (Wahyudi, 2024).

Banyak faktor yang melandasi terjadinya *parental burnout*. Pada penelitian ini *parental burnout* dapat disebabkan oleh pola komunikasi yang buruk. Dari tabel 2 diketahui bahwa pada model 1 yaitu yang mengkritik dan menghindar, hanya bagian diskusi atau *avoid* (menghindar) yang tidak mempunyai korelasi atau hubungan terhadap *parental burnout*. Sementara pada model 4 yaitu pola komunikasi menarik diri diketahui mempunyai korelasi atau hubungan terhadap *parental burnout*.

Penelitian ini menemukan bahwa pasangan yang mengalami kelelahan akan memiliki pola komunikasi yang buruk seperti lebih mengkritik dan menuntut untuk terus mendapatkan komunikasi yang intens dengan orang lain, khususnya pasangan. Hal ini merupakan salah satu tanda dari adanya ketidakpastian hubungan atau dikenal dengan istilah *relational turbulence theory*. Ketidakpastian ini merupakan adanya tingkat kepercayaan seseorang terhadap pemahaman akan satu sama lain untuk saling terlibat di hubungan tersebut (*partner-uncertainty*), posisi satu sama lain (*self-uncertainty*) apakah masih menjadi prioritas atau tidak, dan bagaimana kondisi hubungan itu sendiri (*relationship-uncertainty*) (Solomon et al, 2010).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Sari & Ramadhana (2021), ditemukan bahwa terdapat pola komunikasi seimbang terpisah yang ditandai dengan masing-masing pasangan membagi tanggung jawab serta turut serta dalam pengasuhan anak dan terbuka antarpasangan dalam bentuk kompromi meski terkadang juga ditemukan pada beberapa responden penelitiannya mengalami ketidakpastian hubungan dalam bentuk peran diri sendiri dan juga pasangan yang mengakibatkan konflik serta minimnya kualitas interaksi pasangan.

Temuan tersebut serupa dengan hasil yang ditemukan pada penelitian ini, dimana apabila seseorang mengalami burnout atau kelelahan dalam pengasuhan, maka cenderung melakukan penarikan diri dari lingkungan sekitarnya, termasuk pada pasangan dan juga dapat melakukan berbagai tuntutan atas andil dari situasi yang saat ini membuatnya begitu kelelahan dan menimbulkan konflik dengan pasangan. Konflik pada saat pengasuhan biasanya terjadi terkait pembagian kerja, dimana istri lebih banyak mengurus dan mengasuh anak daripada suami (Maulida, 2019).

Kelelahan dalam pengasuhan atau yang saat ini disebut sebagai *parental burnout* memiliki gejala awal yang sama dengan stress yang dimiliki oleh setiap individu. Hal yang hampir serupa juga dijelaskan dalam

penelitian yang telah dilakukan oleh Marcelini, et.al (2023) bahwa komunikasi interpersonal antar pasangan yang telah menikah memiliki pengaruh untuk menurunkan tingkat stress dan juga menjadi kunci utama dalam memperbaiki kualitas pernikahan. Pernikahan yang sehat sebagai pasangan suami dan istri tentunya akan membuat kualitas pengasuhan yang baik pula.

Seperti yang ditemukan oleh Raharja, et al (2020) dimana saat orangtua memiliki kualitas pernikahan yang baik maka stress pengasuhan akan semakin rendah. Kualitas pernikahan ini salah satunya tercipta karena adanya komunikasi, penyelesaian masalah, waktu bersama, perselisihan tentang keuangan, ketidakpuasan seksual, orientasi peran, riwayat keluarga, ketidakpuasan dengan anak, dan konflik terkait pengasuhan (Wahyuningsih, 2013). Hal lain yang ditemukan pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang cukup menarik ketika usia dan juga jumlah anak akan semakin mempengaruhi kelelahan dan juga pola komunikasi yang tercipta diantara pasangan.

Zaheri, et al (2016) mengungkapkan bahwa usia saat menikah dapat menjadi faktor penting dan mendasar dalam menciptakan konsekuensi pernikahan yang ditentukan menurut keadaan lingkungan, ekonomi, dan budaya tertentu masyarakat. Tentunya usia memainkan peran dalam hal kematangan berpikir yang dibutuhkan pada saat mengalami konflik untuk membuat dan mengambil keputusan dalam menjalani rumah tangga. Pengambilan keputusan tersebut juga pastinya melibatkan bagaimana cara individu mengkomunikasikan permasalahan, perasaan, dan juga pendapat kepada pasangannya.

Stress pengasuhan merupakan keadaan dimana ibu atau ayah mengalami kendala pengasuhan akibat rasa kurang berdaya dalam menjalankan perannya sehingga menilkan rasa cemas berlebih dan pengasuhan menjadi tidak efektif (Raharja, 2020). Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan diatas, dapat dilihat bahwa kelelahan kelelahan dalam pengasuhan juga dikaitkan dengan stress dalam pengasuhan yang pada akhirnya membuat pola komunikasi kepada pasangan muda menjadi lebih buruk. Meski tidak semua sampel penelitian ini mengalami komunikasi yang buruk pada hubungannya dan memiliki dampak pada pengasuhannya, tetapi mereka menggambarkan dengan jelas bahwa umumnya usia dan jumlah anak akan memberikan pengaruh untuk kualitas pernikahannya.

Selain itu juga, penelitian ini memiliki kekurangan yaitu belum memiliki sampel yang cukup luas karna pengisian sampel oleh kaum ibu-ibu saja, yang dapat memberikan pandangan lain bahwa di Indonesia sangat minim sekali pengasuhan yang dilakukan oleh ayah.

## Kesimpulan

Hasil dalam penelitian ini menjelaskan bahwa kelelahan pengasuhan memiliki arah hubungan yang positif dengan pola komunikasi *demand/withdraw* (yang menuntut dan menarik diri). Demikian juga pada hubungan kelelahan pengasuhan yang memiliki arah hubungan yang positif dan signifikan dengan pola komunikasi *critize/defend* (yang mengkritisi dan membela diri). Sehingga penelitian ini menolak hipotesis null dan gagal menolak hipotesis alternatif karena memiliki bukti yang cukup.

Penelitian ini secara teoritis memberikan pandangan baru tentang kelelahan terhadap pengasuhan anak dapat disebabkan oleh pola komunikasi orang tua muda, sedangkan secara praktis penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program pelatihan komunikasi bagi orang tua muda atau pun bagi pasangan yang akan menikah disebabkan banyaknya orang tua yang belum memiliki ketrampilan komunikasi yang matang yang akan berdampak pada pola pengasuhan anak.

Saran untuk peneliti selanjutnya yang mungkin akan mengambil topik yang serupa, tentu perlu dikembangkan dan diperbesar sampelnya, atau juga bisa sebagai referensi dalam bahan penelitian peneliti lanjutan sehingga semakin kaya data dan juga kaya hasil penelitian yang akan bisa dipakai untuk menciptakan metode-metode baru dalam mengatasi kelelahan dan juga komunikasi antar pasangan muda di Indonesia, khususnya terkait bidang psikologi

## Acknowledgments (if any)

Terima kasih kepada seluruh responden yang telah memberikan datanya serta kepada seluruh panitia yang terlibat dalam proses pengambilan data di lapangan.

## Referensi

- Aunola, K., Sorkkila, M., Tolvanen, A., Tassoul, A., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2021). Development and validation of the Brief Parental burnout Scale (BPBS). *Psychological Assessment*, 33(11), 1125-1137. <https://doi.org/10.1037/pas0001064>
- Ardic, A. (2020). Relationship between Parental burnout Level and Perceived Social Support Levels of Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Educational Methodology*, 6(3), 533–543. doi: 10.12973/ijem.6.3.533.
- Brianda, M.E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology*, 117(104681). <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681>
- Campbell, A. (2023). Communication Patterns in Relationships, M1 Psychology. Available at: <https://m1psychology.com/communication-patterns-in-relationships/>.
- Channel, B. H. (2022) Relationships and communication. Available at: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/relationships-and-communication#rpl-skip-link>.
- Cho, G., Hwang, H., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2020). Cutoff criteria for overall model fit indexes in generalized structured component analysis. *Journal of Marketing Analytics*, 8(4), 189–202. <https://doi.org/10.1057/s41270-020-00089-1>
- Damastuti, A. & Adiati, R. (2022). Hubungan Perfeksionsime dengan Parental burnout Ibu Bekerja yang Dimoderasi oleh Perceived Social Support. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. 2. 362-370. 10.20473/brpkm.v2i1.34194.
- Futris, T. G., Campbell, K., Nielsen, R. B., & Burwell, S. R. (2010). The Communication Patterns Questionnaire-Short Form: A Review and Assessment. *The Family Journal*, 18(3), 275-287. <https://doi.org/10.1177/1066480710370758> (Original work published 2010)
- Griffith A. K. (2022). Parental burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of family violence*, 37(5), 725–731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Le Vigouroux, S., Bernat, K. & Charbonnier, E. (2023). Risk Factors and Consequences of Parental burnout: Role of Early Maladaptive Schemas and Emotion-Focused Coping. *Trends in Psychol.* <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00288-6>.
- Madahi, M. E., Samadzadeh, M. and Javidi, N. (2013). The Communication Patterns & Satisfaction in Married Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1190–1193. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.725.
- Marcelini, A., Bahiyyah, A., Amelia, A., Wulandari, P., & Wijaya, J. (2023). Pengaruh Komunikasi dan Stres pada pasangan yang telah menikah perpustakaan Universitas Islam Raden Fatah Kampus B. *proceeding conference on psychology and behavioral sciences*, 2(1):257-262.
- Maulida, S., & Kusumaningtyas, R. (2019). *Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri Pasca Kelahiran Anak Pertama*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nurillah, A.H., & Herdiana, I. (2024). The Pandemic and Parental Mental Health: A Conceptual Review of Parental burnout. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 12. (2). 10.30872/psikoborneo.v12i2.14723.
- Ren, X. et al. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24(1). 1–17. doi: 10.1186/s12889-024-17829-y.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B. B., Dorard, G., Dos Santos Elias, L. C., ... Mikolajczak, M. (2021). *Parental burnout*



Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>

- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The *Parental burnout Assessment (PBA)*. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>.
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the *parental burnout inventory*. *Frontiers in Psychology*, 8(FEB), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). *Parental burnout* in the Context of Special Needs, Adoption. *Children*, 10, 1131. <https://doi.org/10.3390/children10071131>.
- Sari, K.P., & Ramdhana M. R. (2021). Pola Komunikasi Suami-Istri Dalam Tekanan Pasca Melahirkan Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan (JKKP)*. 8 (01), 1-10. <http://doi.org/10.21009/JKKP.081.01>.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation. *Anesthesia and analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Sekhar, S.F.C., & Clement, P. (2021). Burnout among Parents of Children with Special Needs: A Study Based on the Mothers' and Children's Background. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 9(11). 544–555. <https://ssrn.com/abstract=3996645>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for *parental burnout* among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Wahyudi, M. Z. (2024). *Parental burnout*, Saat Menjadi Orangtua Begitu Melelahkan. Kompas. Available at: <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2024/03/06/parental-burnout-saat-menjadi-orangtua-begitu-melelahkan>.
- Wang, W. et al. (2023). *Parental burnout* and Adolescents' Development: Family Environment, Academic Performance, and Social Adaptation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). doi: 10.3390/ijerph20042774.