



Dinamika Burnout Pengasuhan Dan Beban Ganda Pada Ibu Bekerja Dengan Jarak Usia Anak Yang Dekat: Studi Kasus Kualitatif

Gina Haerunisa

Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia Membangun, Kota Bandung, Indonesia
Email: ginahaerunisa@student.ac.id

Informasi Artikel

Lini masa Penerbitan Artikel:

Diterima: 10-03-2026
Direvisi: 18-03-2026
Disetujui: 25-03-2026
Tersedia secara online: 31-03-2026

Kata Kunci:

burnout pengasuhan, beban ganda, ibu bekerja, jarak usia anak, studi kasus

Keyword:

parental burnout, double burden, working mother, sibling age spacing, case study



This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright ©2026 by Author.
Published by Universitas Indonesia Membangun

Abstrak

Ibu bekerja yang mengasuh anak dengan jarak usia yang sangat dekat kerap menghadapi tekanan psikologis berlapis akibat tumpukan emosi negatif yang tidak tersalurkan serta beban peran ganda antara pekerjaan dan rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan dinamika pengalaman emosional serta pengelolaan beban ganda pada seorang ibu bekerja yang mengasuh dua anak dengan jarak usia sembilan belas bulan tanpa dukungan penuh dari pasangan. Penelitian menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif dengan satu partisipan utama yang dipilih secara purposif berdasarkan kekayaan informasi yang dimilikinya. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam tiga seri yang menelusuri konteks, pengalaman, dan pemaknaan partisipan, kemudian dianalisis secara tematik dengan pendekatan fenomenologis. Hasil penelitian menemukan dua tema utama, yaitu akumulasi emosi terpendam akibat pengasuhan mandiri dan tekanan peran ganda ekonomi serta domestik. Kedua tema tersebut saling berkaitan dan membentuk pola kelelahan psikologis yang kronis pada partisipan. Jarak usia anak yang dekat turut memicu perilaku mencari perhatian pada anak, yang menjadi salah satu sumber stres harian utama bagi partisipan yang berada dalam kondisi kelelahan fisik dan mental yang kronis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa minimnya dukungan pasangan menjadi faktor sentral yang memperberat pengalaman kelelahan pengasuhan pada ibu bekerja dengan jarak usia anak yang dekat, sehingga diperlukan perhatian terhadap pentingnya dukungan emosional dan praktis dari pasangan maupun lingkungan sekitar.

Abstract

Working mothers who raise children with a very close age gap often face layered psychological pressure caused by unexpressed negative emotions and the double burden of balancing work and household roles. This study aims to understand and describe the dynamics of emotional experience and double-burden management of a working mother raising two children nineteen months apart without full support from her partner. A qualitative case study approach was used, involving one main participant selected purposively based on the richness of

information she possessed. Data were collected through a three-series in-depth interview exploring context, experience, and meaning, then analyzed thematically using a phenomenological approach. The findings revealed two main themes: the accumulation of suppressed emotions due to solo caregiving and the pressure of economic and domestic dual roles. Both themes are interrelated and form a pattern of chronic psychological exhaustion in the participant. The close age gap between children also triggers attention-seeking behavior, which becomes one of the main daily stressors for the participant experiencing chronic physical and mental fatigue. This study concludes that the lack of partner support is a central factor that worsens the caregiving fatigue experienced by working mothers with closely spaced children, highlighting the importance of emotional and practical support from partners and the surrounding environment.

1. Pendahuluan

Perempuan yang menjalani peran sebagai ibu bekerja sekaligus pengelola utama urusan domestik rumah tangga menghadapi tantangan psikologis yang berlapis, atau yang dikenal dengan istilah beban ganda (Sandopart, 2025). Kondisi ini semakin berat ketika perempuan tersebut membesarkan dua anak dengan jarak usia yang sangat dekat, karena jarak kelahiran yang pendek dapat mempercepat munculnya persaingan antar saudara dalam merebut perhatian dan validasi orang tua (Prameswari et al., 2024). Anak dengan jarak usia berdekatan cenderung menunjukkan perilaku bersaing memperebutkan perhatian orang tua, yang menjadi salah satu sumber stres harian utama bagi ibu yang berada dalam kondisi kelelahan fisik dan mental (Damayanti, 2024). Di sisi lain, ketimpangan pembagian peran domestik antara suami dan istri masih menjadi pola yang lazim ditemukan pada keluarga di Indonesia, sehingga beban pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak sering kali sepenuhnya ditanggung oleh ibu meskipun ia juga bekerja mencari nafkah (Lestari et al., 2023). Ibu bekerja yang menjalani peran ganda, baik sebagai ibu rumah tangga maupun pencari nafkah, rentan mengalami kelelahan fisik dan psikologis yang tinggi, terutama ketika tidak ada pembagian peran yang setara dengan pasangan (Lestari et al., 2023).

Akumulasi tekanan pengasuhan yang berkepanjangan tanpa keseimbangan antara tuntutan dan sumber daya pendukung dapat memicu terjadinya burnout pengasuhan, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami orang tua akibat stres pengasuhan kronis (Mikolajczak & Roskam, 2018). Burnout pengasuhan muncul sebagai konsekuensi dari ketidakseimbangan yang berkepanjangan antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya pendukung yang tersedia bagi orang tua (Sriyani et al., 2026). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa burnout pengasuhan pada ibu bekerja dapat diperberat oleh rendahnya dukungan sosial yang dirasakan, baik dari pasangan maupun lingkungan sekitar (Damastuti & Adiati, 2022). Pada ibu yang menjalani peran ganda tanpa pasangan, kelelahan tersebut cenderung bermanifestasi dalam tiga lapis, yaitu kelelahan fisik, emosional, dan mental (Sriyani et al., 2026). Kelelahan fisik muncul akibat aktivitas harian yang padat tanpa adanya bantuan, sehingga mengurangi waktu istirahat dan berdampak pada kesehatan tubuh. Kelelahan emosional dipicu oleh tekanan untuk memenuhi peran ganda, rasa bersalah atas keterbatasan keterlibatan emosional dengan anak, serta stigma sosial terhadap status sebagai ibu tunggal (Sriyani et al., 2026). Sementara itu, kelelahan mental ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, pengambilan keputusan yang terganggu, dan kecemasan berlebih terhadap masa depan anak (Sriyani et al., 2026). Kurangnya dukungan sosial keluarga turut memperbesar risiko konflik pekerjaan-keluarga yang dialami perempuan bekerja (Astuti & Soeharto, 2021). Studi tentang *work-family conflict*

pada ibu pekerja menemukan bahwa konflik pekerjaan-keluarga berpengaruh sangat signifikan terhadap burnout, dengan kontribusi sebesar 67,2% terhadap variansi burnout (Apipah & Harsanti, 2025).

Penelitian tentang stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini lebih dari satu dengan jarak usia berdekatan menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti pengendalian emosi yang tidak stabil, kurangnya dukungan dari pasangan, dan tekanan ekonomi menjadi kontributor utama munculnya stres pengasuhan (Damayanti, 2024). Ibu yang memiliki anak dengan jarak kelahiran di bawah tiga tahun cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, yang ditandai dengan respons negatif berupa kekerasan fisik dan verbal pada anak seperti memukul, mencubit, dan membentak (Damayanti, 2024). Selain itu, permasalahan kesehatan anak yang terjadi secara bersamaan, kecemburuan antar saudara, dan perilaku anak yang sulit diatur semakin memperberat beban psikologis ibu (Damayanti, 2024). Dukungan dari pasangan dan keluarga menjadi faktor penting yang dapat mengurangi tingkat stres pengasuhan, sementara minimnya dukungan justru memperparah kondisi psikologis ibu (Damayanti, 2024). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa rendahnya dukungan sosial pada seorang ibu akan meningkatkan tingkat stres pengasuhan (Damayanti, 2024).

Beban ganda yang dialami ibu pekerja tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan kognitif. Penelitian tentang beban ganda pada ibu pekerja di sektor formal mengungkapkan bahwa perasaan bersalah terhadap anak (*maternal guilt*) muncul sebagai sumber stres paling dominan, melampaui tekanan pekerjaan formal (Sandopart, 2025). *Maternal guilt* merupakan perasaan bersalah yang mendalam karena tidak mampu memberikan waktu dan perhatian yang cukup kepada anak (Sandopart, 2025; Fatimatuzzahra, 2025). Manifestasi stres mencakup gangguan fisik seperti insomnia, migrain, dan kelelahan kronis, gangguan emosional seperti kecemasan, mudah marah, dan perasaan tidak berdaya, serta perubahan perilaku berupa penurunan kinerja dan penarikan diri dari interaksi sosial (Sandopart, 2025). Stres diperparah oleh ketidakseimbangan pembagian tugas domestik dengan pasangan, tekanan dari mertua, serta minimnya dukungan struktural di tempat kerja (Sandopart, 2025). Temuan ini memperkuat pentingnya memahami beban ganda sebagai fenomena multidimensional yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Penelitian pada perawat ICU perempuan juga melaporkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat *maternal guilt* sedang hingga tinggi, terutama pada kelompok usia 30-39 tahun dan mereka yang memiliki dua atau tiga anak (Hairina et al., 2024).

Ibu bekerja juga menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga (*work-life balance*). Penelitian tentang dinamika *coping strategy* sebagai faktor penentu *parenting stress* pada ibu bekerja menunjukkan bahwa strategi *koping* yang efektif memainkan peran signifikan dalam mengelola stres pengasuhan (Lestari, 2024). Ibu yang menghadapi tantangan peran ganda ini sering kali mengalami tingkat stres yang tinggi, yang meliputi tekanan emosional, kelelahan, dan kecemasan mengenai keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab rumah tangga (Lestari, 2024). Strategi *koping* berbasis masalah, seperti perencanaan yang matang, penjadwalan yang realistis, dan pembagian tanggung jawab, memungkinkan ibu untuk mengatur waktu dengan lebih efisien dan mengurangi beban mental (Lestari, 2024). Sebaliknya, strategi *koping* yang kurang efektif, seperti menghindari masalah atau mengabaikan kebutuhan emosional pribadi, dapat memperburuk tingkat stres dan memengaruhi kualitas interaksi antara ibu dan anak (Lestari, 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa strategi *koping* yang adaptif dan efektif dapat membantu mengurangi tingkat *parenting stress*, sementara strategi menghindar justru memperburuk kondisi (Lestari, 2024).

Penelitian tentang pengaruh konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*) dan beban kerja terhadap burnout pada ibu pekerja menemukan bahwa konflik pekerjaan-keluarga memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap burnout, sedangkan beban

kerja tidak berpengaruh signifikan (Apipah & Harsanti, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa ketegangan antara peran pekerjaan dan keluarga lebih menentukan munculnya burnout dibandingkan beban kerja itu sendiri (Apipah & Harsanti, 2025). Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa burnout dan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu pekerja berada pada kategori sedang, sementara beban kerja berada pada kategori tinggi (Apipah & Harsanti, 2025). Meskipun beban kerja tinggi, burnout tetap berada pada tingkat sedang berkat dukungan sosial dan fleksibilitas kerja yang tersedia (Apipah & Harsanti, 2025). Hal ini sejalan dengan *Job Demands-Resources Model* yang menyatakan bahwa sumber daya pekerjaan dapat menjadi faktor pelindung terhadap dampak negatif tuntutan pekerjaan (Apipah & Harsanti, 2025). Penelitian lain juga menemukan bahwa *work-family conflict* dan *workload* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 67,2% terhadap burnout pada ibu pekerja (Apipah & Harsanti, 2025).

Fenomena beban ganda pada ibu pekerja juga berkaitan erat dengan dinamika pengasuhan anak dengan jarak usia berdekatan. Penelitian tentang stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini lebih dari satu dengan jarak usia berdekatan mengidentifikasi bahwa jarak kelahiran yang pendek (kurang dari tiga tahun) meningkatkan risiko stres pengasuhan (Damayanti, 2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pengasuhan meliputi faktor individu (kesehatan anak, kekhawatiran berlebihan), faktor keluarga (kurangnya dukungan pasangan), faktor lingkungan (tekanan sosial), dan faktor ekonomi (permasalahan keuangan) (Damayanti, 2024). Penelitian ini juga menemukan bahwa ibu yang mengalami stres pengasuhan cenderung menunjukkan pengendalian emosi yang tidak stabil dan melakukan perilaku kekerasan pada anak sebagai bentuk pelampiasan (Damayanti, 2024). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dan intervensi psikologis bagi ibu yang menghadapi tantangan pengasuhan ganda. Penelitian tentang *parenting stress* pada ibu yang bekerja juga menunjukkan bahwa stres pengasuhan dapat mengurangi keterlibatan orang tua dalam mengasuh anak dan kualitas interaksi dengan anak, yang kemudian dapat menyebabkan perilaku pengasuhan yang mal adaptif (Damayanti, 2024).

Sejauh ini, kajian tentang burnout pengasuhan pada ibu bekerja lebih banyak dilakukan pada konteks orang tua tunggal atau dengan pendekatan kuantitatif berskala besar, sementara pengalaman ibu yang secara struktural masih memiliki pasangan namun tidak mendapatkan dukungan pengasuhan yang memadai belum banyak digali secara mendalam. Penelitian tentang tiga lapis kelelahan pada ibu bekerja yang berperan ganda sebagai *single parent* menunjukkan bahwa pola kelelahan tiga lapis (fisik, emosional, dan mental) juga ditemukan pada ibu yang secara struktural masih memiliki pasangan namun tidak mendapatkan dukungan fungsional yang memadai (Sriyani et al., 2026). Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan pasangan secara struktural tidak serta-merta menghilangkan risiko burnout pengasuhan apabila dukungan fungsional dari pasangan tersebut tidak dirasakan (Sriyani et al., 2026). Perbedaan ini menjadi kontribusi baru terhadap pengembangan pemahaman tentang burnout pengasuhan, yaitu bahwa faktor kunci bukan semata status perkawinan, melainkan kualitas dukungan yang benar-benar dirasakan oleh ibu (Sriyani et al., 2026). Penelitian pada ibu bekerja yang menjalani *hybrid working* juga menemukan bahwa dukungan keluarga, terutama dari pasangan dan orang tua, menjadi faktor penting dalam menyeimbangkan peran ganda (Hariyati & Sari, 2026).

Kesenjangan ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengangkat kasus seorang ibu bekerja yang mengasuh dua anak dengan jarak usia sembilan belas bulan sambil menjalankan dua pekerjaan sekaligus, tanpa dukungan penuh dari suaminya. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggabungan dua fenomena yang jarang dikaji bersamaan, yaitu tekanan psikologis akibat jarak usia anak yang dekat dan beban ganda ekonomi-domestik, dalam satu kasus yang dipahami secara utuh dan kontekstual. Penelitian ini juga melengkapi studi-studi sebelumnya tentang stres pengasuhan dan burnout pada ibu bekerja dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika

pengalaman subjektif ibu yang menghadapi tuntutan peran ganda tanpa dukungan pasangan yang memadai (Damayanti, 2024; Sriyani et al., 2026; Sandopart, 2025). Dengan menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif, penelitian ini berupaya mengeksplorasi makna di balik pengalaman partisipan, sebagaimana direkomendasikan dalam penelitian fenomenologi (Damayanti, 2024). Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif ibu bekerja yang menjalani peran ganda, termasuk strategi *koping* yang mereka kembangkan untuk bertahan dalam situasi tekanan (Lestari, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan pengelolaan beban kerja ganda serta akumulasi emosi terpendam yang dialami seorang ibu bekerja dalam mengasuh anak dengan jarak usia dekat di daerah Soklat, Kabupaten Subang. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah bagaimana dinamika pengalaman emosional dan beban ganda yang dihadapi oleh ibu bekerja dalam mengasuh anak dengan jarak usia yang dekat tanpa dukungan penuh dari pasangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi keluarga dan psikologi industri, khususnya dalam memahami dinamika burnout pengasuhan pada ibu bekerja dengan anak berjarak usia dekat, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan kebijakan dukungan keluarga dan tempat kerja yang responsif gender. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi praktisi psikologi, konselor, dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi yang tepat bagi ibu bekerja yang mengalami tekanan peran ganda (Sriyani et al., 2026; Sandopart, 2025).

2. Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan studi kasus dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi secara mendalam dan kontekstual satu sistem terikat, yaitu seorang ibu dengan karakteristik spesifik yang mengalami tekanan pengasuhan sekaligus beban kerja ganda dalam kehidupan sehari-hari (Yin, 2018). Studi kasus memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena dalam konteks nyata, terutama ketika batas antara fenomena dan konteks tidak selalu tampak jelas (Creswell & Poth, 2018). Pendekatan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menggunakan studi kasus untuk memahami pengalaman ibu bekerja dan stres pengasuhan (Damayanti, 2024; Sandopart, 2025).

Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya memahami pengalaman subjektif partisipan secara mendalam, bukan sekadar mengukur variabel secara kuantitatif. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna di balik pengalaman, perasaan, dan pemikiran partisipan dalam menghadapi beban ganda sebagai ibu bekerja (Miles et al., 2014). Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk memahami dinamika psikologis yang kompleks, seperti akumulasi emosi terpendam dan strategi *koping* yang dikembangkan partisipan dalam menghadapi tekanan pengasuhan dan pekerjaan (Lestari, 2024).

Partisipan Penelitian

Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa ibu kandung bekerja yang memiliki minimal dua anak dengan jarak kelahiran di bawah dua tahun, mengasuh anak secara mandiri tanpa bantuan asisten rumah tangga, serta merasa kurang mendapatkan dukungan dari pasangan. Kriteria eksklusif meliputi ibu yang memiliki sistem pendukung penuh dari keluarga besar atau memiliki asisten khusus pengasuhan anak. Pemilihan partisipan dengan teknik *purposive sampling* bertujuan untuk memperoleh informasi yang kaya dan relevan dengan fokus penelitian (Patton, 2015).

Penelitian ini melibatkan satu partisipan utama berinisial I.S berusia 34 tahun.

Meskipun hanya melibatkan satu partisipan, kekuatan informasi (*information power*) yang dimiliki tergolong tinggi karena partisipan mengalami langsung fenomena pengasuhan anak dengan jarak usia sembilan belas bulan, menjalani dua pekerjaan dalam satu hari, serta mengasuh anak secara mandiri sejak bayi tanpa bantuan suami, sehingga kasus ini kaya akan data yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian (Malterud et al., 2016). Dalam penelitian kualitatif, jumlah partisipan bukanlah ukuran utama, melainkan kedalaman dan kekayaan informasi yang diperoleh (Guest et al., 2006). Penelitian fenomenologi dapat dilakukan dengan melibatkan beberapa partisipan saja selama data yang diperoleh mampu memberikan pemahaman yang mendalam tentang esensi pengalaman yang diteliti (Smith et al., 2009; Damayanti, 2024).

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik yang saling melengkapi dan memungkinkan triangulasi, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi (Creswell & Poth, 2018).

Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam (*in-depth interview*) dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti memperoleh informasi secara terarah sekaligus memberikan fleksibilitas kepada partisipan untuk mengembangkan jawaban berdasarkan pengalaman dan perspektif pribadinya (Smith et al., 2009). Wawancara mengikuti alur tiga seri, yaitu seri pertama untuk menggali konteks kehidupan partisipan, seri kedua untuk merinci pengalaman sehari-hari, dan seri ketiga untuk merefleksikan pemaknaan partisipan atas pengalamannya (Lestari, 2024). Wawancara berlangsung antara 60 hingga 90 menit untuk setiap sesi.

Pedoman wawancara disusun berdasarkan fokus penelitian dan kajian pustaka yang relevan, mencakup area eksplorasi seperti pemahaman partisipan mengenai peran ganda, pengalaman dalam pengasuhan anak dengan jarak usia dekat, dukungan dari pasangan dan lingkungan, strategi *koping* yang digunakan, serta pemaknaan partisipan terhadap pengalamannya (Damayanti, 2024; Sriyani et al., 2026). Peneliti juga menggunakan pertanyaan pendalaman (*probing*) untuk memperoleh informasi yang lebih spesifik ketika partisipan menyampaikan pengalaman yang relevan dengan fokus penelitian (Smith et al., 2009).

Wawancara dilakukan dengan persetujuan partisipan tanpa paksaan dan direkam secara utuh menggunakan alat perekam suara sebagai data verbatim. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan, prosedur, serta penggunaan data penelitian kepada partisipan dan meminta penandatanganan lembar *informed consent* (Creswell & Poth, 2018). Identitas partisipan disamarkan dalam proses pengolahan dan penyajian data untuk menjaga kerahasiaan partisipan.

Observasi

Observasi dilakukan dengan pendekatan observasi partisipatif pasif, di mana peneliti berada di lokasi penelitian namun tidak berpartisipasi dalam aktivitas yang diamati (Creswell & Poth, 2018). Observasi dilakukan di lingkungan kerja partisipan dan di lingkungan rumah partisipan untuk melihat secara langsung kondisi fisik tempat kerja, interaksi partisipan dengan rekan kerja dan anggota keluarga, ekspresi kelelahan atau stres yang mungkin tidak terceritakan secara eksplisit dalam wawancara, serta ketersediaan fasilitas pendukung (Sriyani et al., 2026). Peneliti juga membuat catatan lapangan untuk menangkap informasi kontekstual dan respons nonverbal yang relevan selama proses observasi dan wawancara (Miles et al., 2014).

Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan untuk mengumpulkan data sekunder yang relevan, seperti foto, catatan harian, atau rekaman wawancara yang relevan dengan penelitian (Damayanti, 2024). Dokumentasi berfungsi sebagai pendukung terhadap informasi yang diperoleh melalui pelaksanaan wawancara serta kegiatan pengamatan dan untuk memperkuat data yang dikumpulkan sebagai bukti guna mendapatkan informasi yang diperlukan secara maksimal.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sebagai human instrumen yang bertanggung jawab mengarahkan seluruh proses penelitian, mulai dari penentuan fokus, pemilihan informan, pengumpulan data, penilaian, hingga analisis data dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2022). Oleh karena itu, peneliti harus memahami dengan baik sumber data yang digunakan (Murdiyanto, 2020). Instrumen pendukung berupa pedoman wawancara yang dirancang menggunakan pertanyaan terbuka guna menggali pengalaman mendalam partisipan (Lestari, 2024; Damayanti, 2024).

Pedoman wawancara disusun berdasarkan aspek-aspek yang menjadi fokus penelitian, yaitu pengalaman beban ganda, strategi *koping*, dan dinamika emosional partisipan. Pertanyaan-pertanyaan dalam pedoman wawancara bersifat fleksibel dan dapat dikembangkan sesuai dengan alur percakapan selama wawancara berlangsung (Smith et al., 2009).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian mengikuti langkah-langkah sistematis yang terdiri dari tiga tahap utama: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pasca penelitian (Creswell & Poth, 2018).

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan identifikasi fenomena dan penyusunan fokus penelitian berdasarkan kajian mengenai beban ganda, burnout pengasuhan, dan dinamika ibu bekerja dengan anak berjarak usia dekat. Selanjutnya, peneliti melakukan kajian pustaka untuk memperoleh landasan konseptual dalam menyusun pedoman wawancara. Pedoman wawancara disusun berdasarkan beberapa aspek yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian, tanpa membatasi kemungkinan munculnya tema baru dari pengalaman partisipan (Damayanti, 2024). Peneliti juga mempersiapkan perlengkapan penelitian seperti alat perekam suara, buku catatan, dan lembar *informed consent* (Creswell & Poth, 2018).

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan menentukan partisipan berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Peneliti menghubungi calon partisipan dan menjelaskan tujuan serta prosedur penelitian. Partisipan diberikan informasi mengenai haknya selama proses penelitian, termasuk hak untuk tidak menjawab pertanyaan tertentu atau menghentikan wawancara apabila merasa tidak nyaman (Lincoln & Guba, 1985). Setelah partisipan memberikan persetujuan, wawancara mendalam dilaksanakan sesuai dengan pedoman yang telah disiapkan.

Proses *bracketing* atau penundaan asumsi peneliti juga dilakukan untuk memastikan bahwa pemahaman peneliti tidak memengaruhi proses pengumpulan dan interpretasi data (Moustakas, 1994). Selama proses wawancara, peneliti menyadari posisinya sebagai instrumen penelitian yang turut membawa perspektif pribadi terhadap isu perempuan dan keluarga. Kedekatan emosional dengan pengalaman partisipan diantisipasi dengan menjaga jarak profesional yang sehat, menahan diri dari penilaian terhadap pihak mana

pun, dan memusatkan interpretasi pada struktur makna pengalaman partisipan sesuai dengan data verbatim yang diperoleh (Smith et al., 2009).

Tahap Pasca Penelitian

Setelah wawancara selesai, rekaman suara ditranskripsikan secara verbatim. Transkripsi dilakukan dengan mempertahankan isi pernyataan partisipan sebagaimana disampaikan selama wawancara agar makna pengalaman yang disampaikan tidak berubah (Miles et al., 2014). Data kemudian diperiksa kembali dengan membandingkan transkrip dan rekaman wawancara untuk meminimalkan kesalahan transkripsi. Peneliti juga melakukan *member checking* dengan memberikan kesempatan kepada partisipan untuk memastikan bahwa hasil pemahaman peneliti terhadap pengalaman yang disampaikan telah sesuai dengan maksud partisipan (Lincoln & Guba, 1985).

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) dengan pendekatan fenomenologi. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasikan pola makna yang muncul dari data wawancara (Braun & Clarke, 2006). Analisis dilakukan secara bertahap mengikuti model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Miles et al., 2014).

Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses awal yang melibatkan pemilihan, penyederhanaan, dan transformasi data mentah menjadi informasi yang lebih sistematis dan terfokus (Miles et al., 2014). Peneliti membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai pengalaman partisipan. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi bagian-bagian data yang relevan dengan fokus penelitian dan memberikan kode awal (*initial coding*) terhadap pernyataan yang memiliki makna penting (Braun & Clarke, 2006). Proses ini sejalan dengan pendekatan yang digunakan dalam penelitian tentang stres pengasuhan pada ibu (Damayanti, 2024).

Penyajian Data

Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif yang kaya serta matriks tematik yang memudahkan pembaca untuk melihat hubungan antar kategori dan antar subjek (Miles et al., 2014). Kode-kode yang memiliki keterkaitan dikelompokkan menjadi kategori yang lebih luas, dan dari proses tersebut peneliti mengembangkan tema-tema yang merepresentasikan pola pengalaman dan pemaknaan partisipan (Braun & Clarke, 2006). Tema yang telah terbentuk kemudian ditinjau kembali dengan membandingkannya dengan keseluruhan data untuk memastikan bahwa tema memiliki dukungan yang memadai dari hasil wawancara (Lestari, 2024).

Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap dengan melakukan verifikasi terhadap temuan yang diperoleh (Miles et al., 2014). Peneliti memberikan interpretasi terhadap masing-masing tema dengan mempertimbangkan konteks pengalaman partisipan dan tujuan penelitian. Proses verifikasi dilakukan dengan membandingkan dan mencocokkan hasil temuan dari data wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi, guna memastikan akurasi dan konsistensi hasil penelitian (Lincoln & Guba, 1985). Hasil akhir analisis disusun dalam bentuk narasi deskriptif-interpretatif yang menggambarkan pengalaman dan pemaknaan partisipan mengenai beban ganda dan burnout pengasuhan (Sriyani et al., 2026).

Karakteristik Partisipan

Penelitian ini melibatkan satu partisipan utama berinisial I.S (nama samaran) berusia 34 tahun, berdomisili di daerah Soklat, Kabupaten Subang, Jawa Barat. Partisipan merupakan seorang ibu bekerja yang menjalani peran ganda sebagai pengelola utama urusan domestik rumah tangga sekaligus pencari nafkah. Partisipan memiliki dua orang anak dengan jarak usia sembilan belas bulan—anak pertama berusia 4 tahun dan anak kedua berusia 2,5 tahun pada saat penelitian berlangsung.

Partisipan menjalani dua pekerjaan dalam satu hari, yaitu sebagai pengantar jemput *laundry* pelanggan dan sebagai penjaga depot air galon. Aktivitas kerja dimulai dari pagi hingga sore hari, sementara pekerjaan domestik dan pengasuhan anak dilakukan sebelum dan sesudah jam kerja. Partisipan mengasuh anak secara mandiri tanpa bantuan asisten rumah tangga, dengan dukungan yang minim dari suami yang bekerja di luar kota dan hanya pulang pada akhir pekan.

Pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria inklusi yang telah ditetapkan: ibu kandung bekerja yang memiliki minimal dua anak dengan jarak kelahiran di bawah dua tahun, mengasuh anak secara mandiri tanpa bantuan asisten rumah tangga, serta merasa kurang mendapatkan dukungan dari pasangan. Kekuatan informasi (*information power*) yang dimiliki partisipan tergolong tinggi karena ia mengalami langsung fenomena pengasuhan anak dengan jarak usia sembilan belas bulan, menjalani dua pekerjaan dalam satu hari, serta mengasuh anak secara mandiri sejak bayi tanpa bantuan suami (Malterud et al., 2016).

Karakteristik partisipan penelitian disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Deskripsi
Inisial	I.S
Usia	34 tahun
Jumlah anak	2 orang, jarak usia 19 bulan
Status pekerjaan	Bekerja ganda (jasa antar-jemput <i>laundry</i> dan penjaga depot air galon)
Dukungan pasangan	Minim / tidak penuh
Lokasi	Soklat, Kabupaten Subang

Sumber: Hasil wawancara mendalam, 2025

Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang mengikuti alur tiga seri selama periode September 2025. Seri pertama (2 September 2025) bertujuan menggali konteks kehidupan partisipan, termasuk latar belakang keluarga, riwayat pekerjaan, dan dinamika pernikahan. Seri kedua (9 September 2025) difokuskan pada perincian pengalaman sehari-hari partisipan dalam menjalani peran ganda, termasuk rutinitas harian, tantangan pengasuhan, dan interaksi dengan pasangan. Seri ketiga (16 September 2025) diarahkan untuk merefleksikan pemaknaan partisipan atas pengalamannya,

termasuk strategi *koping* yang digunakan dan harapan ke depan.

Seluruh sesi wawancara berlangsung di rumah partisipan dengan durasi rata-rata 60–90 menit per sesi. Wawancara direkam menggunakan alat perekam suara dengan persetujuan partisipan dan ditranskripsikan secara verbatim. Peneliti juga melakukan observasi partisipasi pasif selama kunjungan untuk mengamati secara langsung kondisi lingkungan rumah, interaksi partisipan dengan anak-anak, serta ekspresi kelelahan atau stres yang mungkin tidak terceritakan secara eksplisit dalam wawancara (Creswell & Poth, 2018; Sriyani et al., 2026).

Hasil Analisis Tematik

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan pendekatan fenomenologi (Braun & Clarke, 2006; Smith et al., 2009). Proses analisis mengikuti model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Miles et al., 2014). Peneliti membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh, kemudian mengidentifikasi kode-kode awal, mengelompokkannya ke dalam kategori, dan mengembangkannya menjadi tema-tema utama (Damayanti, 2024).

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan dua tema utama yang menggambarkan pengalaman partisipan dalam menjalani peran ganda sebagai ibu bekerja dengan anak berjarak usia dekat tanpa dukungan penuh dari pasangan. Kedua tema tersebut adalah: (1) akumulasi emosi terpendam akibat pengasuhan mandiri, dan (2) tekanan peran ganda ekonomi dan domestik. Kedua tema saling berkaitan dan membentuk pola kelelahan psikologis yang kronis pada partisipan.

Tabel 2. Tema dan Deskripsi Temuan Penelitian

Tema	Deskripsi
Akumulasi emosi terpendam akibat pengasuhan mandiri	Perasaan stres kronis yang dipicu oleh perilaku anak yang saling berebut perhatian, menumpuk sejak bayi karena tidak adanya dukungan psikologis dari suami, serta perasaan bersalah dan ketidak-berdayaan dalam menghadapi tuntutan pengasuhan.
Tekanan peran ganda ekonomi dan domestik	Kelelahan fisik dan mental akibat menjalankan dua pekerjaan dalam sehari bersamaan dengan tugas domestik rumah tangga tanpa jeda istirahat, serta tekanan finansial untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Sumber: Hasil analisis tematik, 2025

Akumulasi Emosi Terpendam Akibat Pengasuhan Mandiri

Tema pertama menggambarkan kelelahan pengasuhan psikologis yang cukup berat pada partisipan. Jarak usia anak yang hanya terpaut sembilan belas bulan membuat kedua anak saling bersaing mencari perhatian dan validasi dari ibunya (Prameswari et al., 2024). Partisipan menuturkan bahwa sejak anak kedua lahir, anak sulung yang saat itu masih berusia sekitar sembilan belas bulan mulai menunjukkan perilaku mencari perhatian yang intens, seperti menangis tanpa sebab yang jelas, merengek terus-menerus, dan bersikap manja secara berlebihan.

"Kak, yang berat itu pas adiknya lahir, kakaknya tuh masih kecil banget, masih umur satu tahun lebih. Dia tuh minta perhatian terus, kalau lagi digendong adik, dia nangis, merengek,

mau digendong juga." (W1.S1.112-115)

Karena pengasuhan dijalani sepenuhnya sendirian sejak anak masih bayi tanpa dukungan dari suami, emosi-emosi negatif yang dirasakan partisipan cenderung dipendam dan menumpuk selama bertahun-tahun. Partisipan mengakui bahwa ia kerap merasa kesal, marah, dan lelah secara psikologis, tetapi ia tidak memiliki ruang untuk mencurahkan emosinya karena suami jarang berada di rumah dan kurang terlibat dalam pengasuhan. Hal ini sejalan dengan temuan Damayanti (2024) bahwa ibu yang memiliki anak dengan jarak kelahiran berdekatan cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, yang ditandai dengan respons negatif berupa kekerasan fisik dan verbal pada anak.

"Suami saya jarang di rumah, pulang pun capek, jadi ya saya sendiri yang urus semua. Kadang kesal sama anak, tapi saya pendam. Saya pikir, ini tanggung jawab saya sebagai ibu." (W1.S1.128-130)

Perilaku kedua anak yang saling berebut perhatian menjadi pemicu stres harian yang paling dominan. Partisipan harus membagi perhatian secara seimbang di antara kedua anaknya, sementara di sisi lain ia juga harus memenuhi tuntutan pekerjaan dan tugas domestik lainnya. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan kedua anak secara simultan sering kali memicu perasaan bersalah dan tidak mampu sebagai ibu (*maternal guilt*) (Sandopart, 2025; Fatimatuazzahra, 2025).

"Kalau lagi ngurus adik, kakak nangis. Kalau lagi ngurus kakak, adik nangis. Kadang saya bingung, harus ngurus yang mana dulu. Saya merasa gagal jadi ibu kalau gitu." (W1.S1.140-143)

Partisipan juga menceritakan bahwa minimnya dukungan dari suami tidak hanya dirasakan dalam aspek praktis pengasuhan, tetapi juga dalam aspek emosional. Suami cenderung tidak peka terhadap kondisi psikologis partisipan dan menganggap bahwa urusan pengasuhan adalah tanggung jawab ibu sepenuhnya. Hal ini membuat partisipan merasa diabaikan dan semakin terisolasi secara emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sriyani et al. (2026) yang menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dari pasangan memperburuk kondisi *burnout* pengasuhan pada ibu bekerja.

"Suami saya kalau pulang cuma main HP, gak pernah tanya anak udah makan belum, udah mandi belum. Saya capek sendiri, tapi ya gimana lagi." (W2.S1.45-47)

Partisipan juga mengungkapkan bahwa ia sering kali meluapkan emosinya dengan menangis di kamar mandi atau di pojokan rumah ketika anak-anak sudah tidur. Ia merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi beban dan tidak ingin memberatkan orang tuanya yang sudah tua. Hal ini menunjukkan adanya isolasi sosial yang dialami partisipan, yang merupakan salah satu indikator stres pengasuhan (Damayanti, 2024).

"Saya sering nangis sendiri di kamar mandi, biar anak-anak gak lihat. Saya gak mau mereka lihat ibu mereka lemah." (W2.S1.56-58)

Tekanan Peran Ganda Ekonomi dan Domestik

Tema kedua menunjukkan bahwa selain tekanan psikologis di rumah, partisipan juga mengalami tekanan fisik akibat beban kerja yang berlebih. Dalam satu hari, partisipan harus membagi waktu secara ketat antara mengurus rumah tangga pada pagi hari, mengantarkan *laundry* pelanggan, hingga menjaga depot air galon sampai sore hari demi menopang perekonomian keluarga kecilnya. Pembagian aktivitas kerja ganda ini dijalani

secara rutin setiap hari tanpa adanya jeda istirahat yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa perempuan yang menanggung peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengelola rumah tangga rentan mengalami kelelahan fisik dan psikologis yang tinggi.

"Pagi saya masak, beresin rumah, terus antar laundry. Siang sampai sore jaga depot. Kalau malam, saya masih nyuci, setrika, kadang sampai jam 10 malam. Capek banget, tapi harus jalan." (W1.S1.165-168)

Partisipan mengungkapkan bahwa ia terpaksa mengambil dua pekerjaan karena pendapatan suami tidak mencukupi kebutuhan keluarga. Meskipun demikian, partisipan tetap berharap suami dapat lebih terlibat dalam membantu pekerjaan rumah tangga atau setidaknya memberikan dukungan emosional atas beban yang ia tanggung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Apipah & Harsanti (2025) yang menemukan bahwa konflik pekerjaan-keluarga memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *burnout* pada ibu pekerja.

"Sebenarnya saya pengen suami bantu-bantu, tapi dia pulang malem, capek. Saya ngerti, tapi kadang saya capek juga. Saya juga manusia." (W2.S1.72-74)

Kelelahan fisik akibat beban kerja ganda semakin memperparah kondisi psikologis partisipan. Ia mengaku sering merasa pusing, badan pegal-pegal, dan kurang tidur. Kurangnya waktu istirahat dan pemulihan membuat partisipan berada dalam kondisi kelelahan yang kronis. Hal ini sejalan dengan temuan Sriyani et al. (2026) bahwa kelelahan fisik pada ibu bekerja dengan peran ganda muncul akibat aktivitas harian yang padat tanpa adanya bantuan.

"Saya jarang tidur nyenyak, kebangun-kebangun karena anak. Kadang kepala pusing, badan kayak mau ambruk. Tapi besoknya harus bangun lagi, kerja lagi." (W1.S1.180-183)

Partisipan juga menceritakan bahwa beban kerjanya semakin berat karena ia tidak memiliki asisten rumah tangga atau keluarga lain yang dapat membantu pengasuhan. Seluruh pekerjaan rumah tangga, mulai dari memasak, mencuci, membersihkan rumah, hingga mengurus anak, dilakukan sendiri oleh partisipan. Hal ini mencerminkan beban ganda yang multidimensional, mencakup aspek fisik, emosional, dan kognitif (Sandopart, 2025).

"Semua saya sendiri, dari masak, nyuci, bersihin rumah, sampai ngurus anak. Kadang saya mikir, ini kok saya kayak robot ya? Bangun, kerja, tidur, gitu aja." (W2.S1.90-93)

Partisipan juga mengungkapkan bahwa tekanan ekonomi sering kali menjadi pemicu utama munculnya emosi negatif yang dilampiaskan kepada anak. Ketika keuangan keluarga sedang sulit dan anak-anak sedang rewel, partisipan mengaku sulit mengendalikan emosinya dan terkadang membentak atau memukul anak. Hal ini sejalan dengan temuan Damayanti (2024) bahwa faktor ekonomi berupa permasalahan keuangan dapat menimbulkan kekhawatiran pada seorang ibu yang berpengaruh dalam peran pengasuhannya.

"Kalau lagi susah uang, anak rewel, saya gampang banget marah. Kadang saya bentak, kadang saya pukul. Abis itu saya nyesel, tapi udah terlanjur." (W2.S1.105-108)

Meskipun menghadapi berbagai tekanan, partisipan tetap berusaha untuk

IJOP, P-ISSN: 2964-3074, E-ISSN: 2964-3066

memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya. Ia menyadari bahwa anak-anak adalah motivasi utamanya untuk terus bertahan dan bekerja keras. Namun, ia juga mengakui bahwa kondisi kelelahan kronis yang dialaminya membuatnya sulit untuk menjadi ibu yang sabar dan penuh kasih sayang sebagaimana yang ia inginkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari (2024) yang menunjukkan bahwa strategi *koping* yang efektif diperlukan untuk mengelola stres pengasuhan pada ibu bekerja.

"Saya pengen jadi ibu yang baik buat anak-anak, tapi kadang capek banget. Saya cuma bisa berdoa semoga Allah kasih saya kekuatan." (W2.S1.120-123)

4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan pengelolaan beban kerja ganda serta akumulasi emosi terpendam yang dialami seorang ibu bekerja dalam mengasuh anak dengan jarak usia dekat tanpa dukungan penuh dari pasangan. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa pengalaman partisipan terbentuk oleh dua tema utama yang saling berkaitan, yaitu akumulasi emosi terpendam akibat pengasuhan mandiri dan tekanan peran ganda ekonomi dan domestik. Kedua tema tersebut menunjukkan bahwa pemaknaan terhadap beban ganda dan burnout pengasuhan tidak hanya dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan dan pengasuhan, tetapi juga oleh minimnya dukungan sosial, tekanan ekonomi, serta proses refleksi yang dialami partisipan dalam menghadapi peran gandanya.

Akumulasi Emosi Terpendam Akibat Pengasuhan Mandiri

Tema pertama menunjukkan bahwa partisipan mengalami akumulasi emosi negatif yang terpendam akibat menjalani pengasuhan anak secara mandiri tanpa dukungan dari pasangan. Jarak usia anak yang hanya terpaut sembilan belas bulan menjadi faktor yang memperberat beban emosional partisipan, karena kedua anak saling bersaing memperebutkan perhatian dan validasi dari ibunya (Prameswari et al., 2024). Perilaku anak yang saling berebut perhatian ini menjadi pemicu stres harian yang paling dominan bagi partisipan, yang berada dalam kondisi kelelahan fisik dan mental yang kronis (Damayanti, 2024).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Damayanti (2024) yang menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak dengan jarak kelahiran berdekatan (kurang dari tiga tahun) cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, yang ditandai dengan respons negatif berupa kekerasan fisik dan verbal pada anak. Partisipan dalam penelitian ini mengakui bahwa ia sering kali membentak, memukul, atau mencubit anaknya ketika emosinya tidak terkendali, terutama ketika anak-anaknya sedang rewel dan ia dalam kondisi kelelahan. Hal ini mencerminkan adanya parental burnout yang bermanifestasi dalam bentuk kelelahan emosional dan perilaku pengasuhan yang maladaptif (Mikolajczak & Roskam, 2018; Sriyani et al., 2026).

Minimnya dukungan dari pasangan menjadi faktor sentral yang memperberat pengalaman kelelahan pengasuhan pada partisipan. Suami partisipan jarang berada di rumah karena bekerja di luar kota, dan ketika berada di rumah pun ia kurang terlibat dalam pengasuhan anak serta cenderung tidak peka terhadap kondisi psikologis partisipan. Hal ini sejalan dengan temuan Sriyani et al. (2026) bahwa ibu yang secara struktural masih memiliki pasangan namun tidak mendapatkan dukungan fungsional yang memadai mengalami pola kelelahan tiga lapis (fisik, emosional, dan mental) yang serupa dengan ibu tunggal. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor kunci dalam pencegahan burnout pengasuhan bukanlah semata status perkawinan, melainkan kualitas dukungan yang benar-benar dirasakan oleh ibu (Sriyani et al., 2026).

Partisipan juga mengungkapkan perasaan bersalah yang mendalam karena tidak mampu memberikan perhatian yang cukup kepada anak-anaknya (maternal guilt). Perasaan bersalah ini muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan partisipan untuk

memenuhi standar keibuan yang ia yakini, serta karena ia harus membagi waktu dan perhatian antara pekerjaan dan pengasuhan (Sandopart, 2025; Fatimatuazzahra, 2025). Temuan ini sejalan dengan penelitian Sandopart (2025) yang menunjukkan bahwa maternal guilt merupakan sumber stres paling dominan pada ibu pekerja, melampaui tekanan pekerjaan formal. Perasaan bersalah ini diperparah oleh tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga besar, yang dalam budaya kolektivistik Indonesia memiliki legitimasi untuk mengkritik cara seorang ibu menjalankan perannya (Sandopart, 2025).

Partisipan juga menunjukkan tanda-tanda isolasi sosial, di mana ia merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi beban dan cenderung memendam emosinya sendiri. Hal ini sejalan dengan temuan Damayanti (2024) bahwa ibu yang mengalami stres pengasuhan cenderung merasa terisolasi secara sosial dan kurang mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang terdekat. Isolasi sosial ini memperburuk kondisi psikologis partisipan dan meningkatkan risiko terjadinya burnout pengasuhan yang lebih parah (Sriyani et al., 2026).

Tekanan Peran Ganda Ekonomi dan Domestik

Tema kedua menunjukkan bahwa partisipan mengalami tekanan fisik dan mental yang berat akibat menjalankan dua pekerjaan sekaligus dalam satu hari, di samping tanggung jawab domestik dan pengasuhan yang harus ia jalani secara mandiri. Partisipan harus membagi waktu secara ketat antara mengurus rumah tangga, mengantarkan *laundry* pelanggan, dan menjaga depot air galon, tanpa adanya jeda istirahat yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa perempuan yang menanggung peran ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengelola rumah tangga rentan mengalami kelelahan fisik dan psikologis yang tinggi, terutama ketika tidak ada pembagian peran yang setara dengan pasangan.

Kelelahan fisik yang dialami partisipan muncul sebagai dampak langsung dari aktivitas harian yang padat tanpa adanya bantuan, sehingga mengurangi waktu istirahat dan berdampak pada kesehatan tubuh. Partisipan mengaku sering merasa pusing, badan pegal-pegal, dan kurang tidur. Kurangnya waktu istirahat dan pemulihan membuat partisipan berada dalam kondisi kelelahan yang kronis. Temuan ini sejalan dengan Sriyani et al. (2026) yang mengidentifikasi bahwa kelelahan fisik pada ibu bekerja dengan peran ganda muncul akibat aktivitas harian yang padat tanpa adanya jeda istirahat yang memadai.

Tekanan ekonomi menjadi faktor yang memperparah kondisi partisipan. Partisipan terpaksa mengambil dua pekerjaan karena pendapatan suami tidak mencukupi kebutuhan keluarga. Ketika keuangan keluarga sedang sulit dan anak-anak sedang rewel, partisipan mengaku sulit mengendalikan emosinya dan terkadang melampiaskan kekesalannya kepada anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian Damayanti (2024) yang menunjukkan bahwa faktor ekonomi berupa permasalahan keuangan dapat menimbulkan kekhawatiran pada seorang ibu yang berpengaruh dalam peran pengasuhannya, serta dapat memicu perilaku kekerasan pada anak sebagai bentuk pelampiasan.

Konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*) yang dialami partisipan juga menjadi faktor penting dalam munculnya burnout. Partisipan mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga, yang menyebabkan tekanan psikologis yang berkepanjangan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Apipah & Harsanti (2025) yang menemukan bahwa konflik pekerjaan-keluarga memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap burnout pada ibu pekerja, dengan kontribusi sebesar 67,2% terhadap variansi burnout. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa burnout dan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu pekerja berada pada kategori sedang, sementara beban kerja berada pada kategori tinggi (Apipah & Harsanti, 2025).

Partisipan juga mengalami kelelahan mental yang ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, pengambilan keputusan yang terganggu, dan kecemasan berlebih

terhadap masa depan anak. Hal ini sejalan dengan temuan Sriyani et al. (2026) bahwa kelelahan mental pada ibu bekerja dengan peran ganda ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, pengambilan keputusan yang terganggu, dan kecemasan berlebih terhadap masa depan anak. Kelelahan mental ini diperburuk oleh minimnya waktu untuk menenangkan diri atau menjalani aktivitas yang dapat memulihkan kondisi mental (Sriyani et al., 2026).

Strategi Koping dan Sumber Daya Pendukung

Meskipun menghadapi berbagai tekanan, partisipan tetap berusaha untuk bertahan dan memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya. Partisipan menggunakan berbagai strategi *koping* untuk mengelola stres yang dialaminya, meskipun sebagian besar bersifat mal adaptif. Partisipan cenderung memendam emosinya dan meluapkannya melalui tangisan di kamar mandi atau di pojokan rumah ketika anak-anak sudah tidur. Hal ini sejalan dengan temuan Lestari (2024) yang menunjukkan bahwa strategi *koping* yang kurang efektif, seperti menghindari masalah atau mengabaikan kebutuhan emosional pribadi, dapat memperburuk tingkat stres dan memengaruhi kualitas interaksi antara ibu dan anak.

Partisipan juga menggunakan pendekatan spiritual sebagai strategi *koping*, dengan berdoa dan berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan untuk meminta kekuatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lestari (2024) yang menunjukkan bahwa strategi *koping* berbasis spiritual dapat membantu ibu bekerja dalam mengelola stres pengasuhan. Dukungan sosial yang terbatas dari keluarga dan lingkungan sekitar juga menjadi faktor yang mempengaruhi kemampuan partisipan dalam mengelola stres (Damastuti & Adiati, 2022; Astuti & Soeharto, 2021).

Namun, partisipan tidak memiliki sistem pendukung yang memadai untuk membantu meringankan beban pengasuhan dan pekerjaannya. Minimnya dukungan dari pasangan, keluarga, dan lingkungan kerja membuat partisipan harus menghadapi semua tantangan sendirian. Hal ini sejalan dengan penelitian Damastuti & Adiati (2022) yang menunjukkan bahwa rendahnya dukungan sosial yang dirasakan, baik dari pasangan maupun lingkungan sekitar, dapat memperberat burnout pengasuhan pada ibu bekerja.

Kontribusi Penelitian dan Implikasi

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi keluarga dan psikologi industri, khususnya dalam memahami dinamika burnout pengasuhan pada ibu bekerja dengan anak berjarak usia dekat. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif atau berfokus pada konteks orang tua tunggal, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman burnout pengasuhan juga dialami oleh ibu yang secara struktural masih memiliki pasangan namun tidak mendapatkan dukungan fungsional yang memadai (Sriyani et al., 2026). Temuan ini memperluas pemahaman tentang burnout pengasuhan dengan menunjukkan bahwa faktor kunci bukan semata status perkawinan, melainkan kualitas dukungan yang benar-benar dirasakan oleh ibu (Sriyani et al., 2026).

Penelitian ini juga mengintegrasikan dua fenomena yang jarang dikaji bersamaan, yaitu tekanan psikologis akibat jarak usia anak yang dekat dan beban ganda ekonomi-domestik, dalam satu kasus yang dipahami secara utuh dan kontekstual. Temuan ini menunjukkan bahwa jarak usia anak yang dekat turut memperberat beban emosional partisipan, karena anak dengan jarak usia dekat cenderung lebih sering menunjukkan perilaku bersaing memperebutkan perhatian orang tua (Prameswari et al., 2024; Damayanti, 2024). Kombinasi antara tekanan pengasuhan akibat jarak usia anak yang dekat dan beban ganda ekonomi-domestik membentuk pola kelelahan kronis yang dialami partisipan.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya dukungan sosial dan strategi *koping* yang

efektif dalam mengelola stres pengasuhan pada ibu bekerja (Lestari, 2024). Partisipan menunjukkan bahwa meskipun ia mengalami berbagai tekanan, ia tetap berusaha untuk bertahan dan memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya. Namun, minimnya dukungan dari pasangan dan lingkungan sekitar membuat partisipan kesulitan untuk mengelola stresnya secara efektif, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas pengasuhan dan kesejahteraan psikologisnya (Damastuti & Adiati, 2022; Astuti & Soeharto, 2021).

5. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan pengelolaan beban kerja ganda serta akumulasi emosi terpendam yang dialami seorang ibu bekerja dalam mengasuh anak dengan jarak usia dekat tanpa dukungan penuh dari pasangan. Melalui pendekatan studi kasus kualitatif, penelitian ini berupaya menggali makna subjektif di balik pengalaman partisipan dalam menjalani peran ganda sebagai ibu bekerja sekaligus pengelola utama urusan domestik rumah tangga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman emosional ibu bekerja yang mengasuh anak dengan jarak usia dekat pada penelitian ini ditandai oleh adanya akumulasi emosi negatif terpendam yang bermanifestasi sebagai burnout pengasuhan. Dua tema utama yang ditemukan, yaitu akumulasi emosi terpendam akibat pengasuhan mandiri dan tekanan peran ganda ekonomi dan domestik, saling berkaitan dan membentuk pola kelelahan psikologis yang kronis pada partisipan.

Pertama, akumulasi emosi terpendam akibat pengasuhan mandiri menggambarkan bahwa partisipan mengalami kelelahan pengasuhan psikologis yang cukup berat. Jarak usia anak yang hanya terpaut sembilan belas bulan membuat kedua anak saling bersaing mencari perhatian dan validasi dari ibunya (Prameswari et al., 2024). Karena pengasuhan dijalani sepenuhnya sendirian sejak anak masih bayi tanpa dukungan dari suami, emosi-emosi negatif yang dirasakan partisipan cenderung dipendam dan menumpuk selama bertahun-tahun. Partisipan mengakui bahwa ia kerap merasa kesal, marah, dan lelah secara psikologis, tetapi ia tidak memiliki ruang untuk mencurahkan emosinya karena suami jarang berada di rumah dan kurang terlibat dalam pengasuhan. Perilaku kedua anak yang saling berebut perhatian menjadi pemicu stres harian yang paling dominan, dan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan kedua anak secara simultan sering kali memicu perasaan bersalah dan tidak mampu sebagai ibu (*maternal guilt*) (Sandopart, 2025; Fatimatuzzahra, 2025). Minimnya dukungan dari suami tidak hanya dirasakan dalam aspek praktis pengasuhan, tetapi juga dalam aspek emosional, membuat partisipan merasa diabaikan dan semakin terisolasi secara emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sriyani et al. (2026) yang menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dari pasangan memperburuk kondisi burnout pengasuhan pada ibu bekerja.

Kedua, tekanan peran ganda ekonomi dan domestik menunjukkan bahwa selain tekanan psikologis di rumah, partisipan juga mengalami tekanan fisik akibat beban kerja yang berlebihan. Dalam satu hari, partisipan harus membagi waktu secara ketat antara mengurus rumah tangga pada pagi hari, mengantarkan *laundry* pelanggan, hingga menjaga depot air galon sampai sore hari demi menopang perekonomian keluarga kecilnya. Pembagian aktivitas kerja ganda ini dijalani secara rutin setiap hari tanpa adanya jeda istirahat yang memadai. Partisipan terpaksa mengambil dua pekerjaan karena pendapatan suami tidak mencukupi kebutuhan keluarga (Lestari et al., 2023). Kelelahan fisik akibat beban kerja ganda semakin memperparah kondisi psikologis partisipan, yang mengaku sering merasa pusing, badan pegal-pegal, dan kurang tidur. Kurangnya waktu istirahat dan pemulihan membuat partisipan berada dalam kondisi kelelahan yang kronis (Sriyani et al., 2026). Tekanan ekonomi sering kali menjadi pemicu utama munculnya emosi negatif yang dilampiaskan kepada anak, dan partisipan mengaku sulit mengendalikan emosinya ketika keuangan keluarga sedang sulit dan anak-anak sedang rewel (Damayanti, 2024).

Temuan ini menegaskan bahwa kualitas dukungan pasangan, bukan semata status

perkawinan, menjadi faktor penentu penting dalam pengalaman burnout pengasuhan pada ibu bekerja. Partisipan yang secara struktural masih memiliki pasangan namun tidak mendapatkan dukungan fungsional yang memadai mengalami pola kelelahan tiga lapis (fisik, emosional, dan mental) yang serupa dengan ibu tunggal (Sriyani et al., 2026). Perbedaan ini menjadi kontribusi baru terhadap pengembangan pemahaman tentang burnout pengasuhan, yaitu bahwa faktor kunci bukan semata status perkawinan, melainkan kualitas dukungan yang benar-benar dirasakan oleh ibu (Sriyani et al., 2026).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa burnout pengasuhan pada partisipan tidak hanya bersumber dari tuntutan pengasuhan, tetapi juga dari tekanan ekonomi, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakmampuan untuk menyeimbangkan peran pekerjaan dan keluarga (Sandopart, 2025; Lestari, 2024). Konflik pekerjaan-keluarga yang dialami partisipan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap burnout, sejalan dengan temuan Apipah & Harsanti (2025) bahwa konflik pekerjaan-keluarga memberikan kontribusi sebesar 67,2% terhadap variansi burnout pada ibu pekerja.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi keluarga dan psikologi industri, khususnya dalam memahami dinamika burnout pengasuhan pada ibu bekerja dengan anak berjarak usia dekat. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif atau berfokus pada konteks orang tua tunggal, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman burnout pengasuhan juga dialami oleh ibu yang secara struktural masih memiliki pasangan namun tidak mendapatkan dukungan fungsional yang memadai. Penelitian ini juga mengintegrasikan dua fenomena yang jarang dikaji bersamaan, yaitu tekanan psikologis akibat jarak usia anak yang dekat dan beban ganda ekonomi-domestik, dalam satu kasus yang dipahami secara utuh dan kontekstual.

6. Daftar Pustaka

- Apipah, & Harsanti, I. (2025). Pengaruh work family conflict dan workload terhadap burnout pada ibu pekerja: Studi kasus di perusahaan multinasional. *JISPENDIORA*, *4*(3), 257–274.
- Astuti, Z., & Soeharto, T. N. E. D. (2021). Konflik pekerjaan keluarga dan dukungan sosial keluarga dengan fear of success. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, *10*(1), 52–61. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5456>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Damastuti, A., & Adiati, R. P. (2022). Hubungan perfeksonisme dengan parental burnout ibu bekerja yang dimoderasi oleh perceived social support. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *2*(1), 362–370. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34194>
- Damayanti, S. (2024). *Stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia dini lebih dari satu dengan jarak usia berdekatan* [Skripsi, UIN Walisongo Semarang].
- Fatimatuzzahra. (2025). *Kontribusi parenting self efficacy terhadap maternal guilt pada ibu bekerja di UIN Antasari Banjarmasin* [Skripsi, UIN Antasari Banjarmasin].
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, *18*(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hairina, Y., Hartini, N., Nursalam, & Imaduddin. (2024). Descriptive profile of maternal guilt levels on female ICU nurses in South Borneo. *Nusantara Science and Technology Proceedings*, 1–7. <https://doi.org/10.11594/nstp.2024.4403>
- Hariyati, P. S. T., & Sari, N. A. (2026). *Hybrid working untuk ibu bekerja: Perspektif self determination theory*. *Jurnal Manajemen dan Usahawan*

- Indonesia, *49*(1). <https://doi.org/10.7454/jmui.v49i1.1129>
- Lestari, A. A. (2024). *Dinamika coping strategy's sebagai faktor penentu parenting stress pada ibu bekerja dan mengasuh: Pendekatan kualitatif* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].
- Lestari, A. D., Setiadi, Y., Musa, D. T., Alamri, A. R., & Andali, B. G. (2023). Peran ganda perempuan penyapu jalan *single parents* dalam rumah tangga di Kota Samarinda. *Komunitas*, *14*(1), 71–82. <https://doi.org/10.20414/komunitas.v14i1.7356>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, *26*(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, *9*, Article 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. LP2M UPN Veteran Yogyakarta.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Prameswari, D., Aditya, A. M., & Saudi, A. N. A. (2024). Pengaruh persepsi perlakuan orang tua ke anak terhadap sibling rivalry. *Jurnal Psikologi Karakter*, *4*(2), 588–592. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3754>
- Sandopart, D. P. Y. A. L. (2025). Beban ganda perempuan pekerja: Studi kasus sumber stres pada ibu yang bekerja di sektor formal. *PERSEPTIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *3*(4), 183–195. <https://doi.org/10.70716/perseptif.v3i4.501>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Sriyani, S., Hidayati, I., & Ulpa, E. P. (2026). Tiga lapis kelelahan: Potret parental burnout pada ibu bekerja sebagai *single parent*. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *8*(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v8i1.20714>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.