

Apakah Kekerasan pada Anak Merupakan Bentuk Parental Burnout di Masa Pandemi?

Diana Putri Arini

Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Misi Charitas

Penulis Korespondensi: Diana Putri Arini, Email: Diana_putri@ukmc.ac.id

Abstrak

Parental burnout merupakan bentuk respon stress bersifat kronis yang mengakibatkan kelelahan secara fisik dan mental pada pengasuhan. Untuk menghentikan penyebaran Covid 19, pemerintah melakukan kebijakan pembatasan sosial skala besar (PSBB) serta membuat kebijakan untuk bekerja, belajar dan beribadah di rumah. Selama masa karantina di rumah dengan keluarga dilaporkan banyak kasus kekerasan yang terjadi pada anak dan angka pengajuan perceraian meningkat. Makalah ini bertujuan untuk mengeksplorasi *parental burnout* selama masa pandemi yang menimbulkan kekerasan pada anak. Metode yang dilakukan adalah studi literatur menggunakan penelitian terdahulu dan berita yang diinfokan di media. Hasil studi kepustakaan menunjukkan *parental burnout* terjadi pada semua orangtua baik ibu, ayah ataupun pasangan yang memiliki pengasuh dirumah. Kelebihan beban kerja, masalah finansial dan kurangnya dukungan sosial menjadi penyebab *parental burnout* di masa pandemi.

Kata kunci : parental burnout, kekerasan pada anak, stress pengasuhan

1. Pendahuluan

Sejak World Health Organization (WHO) mengumumkan Corona Virus 19 sebagai virus yang menjadi darurat kesehatan masyarakat di awal Januari 2020, membuat kasus ini menjadi perhatian hampir semua Negara di dunia (Fadli, 2020). Ketika virus Covid 19 masuk ke Indonesia membuat pemerintah menutup akses pelayanan umum seperti sekolah, kantor, pusat perdagangan dan tempat beribadah. Kebijakan ini berdampak pada kebijakan lainnya seperti pembelajaran jarak jauh, bekerja di rumah dan pembatasan sosial berskala besar. Pemerintah menghimbau masyarakat untuk tetap berada di rumah, di berbagai belahan Negara lain melakukan lockdown di wilayahnya.

Laporan tanggal 15 Maret 2021 mengenai grafik kasus penyebaran Covid 19 di dunia sudah mencapai 120.399.296, dengan jumlah pasien meninggal sebanyak 2.664.622 jiwa dan pasien dinyatakan pulih sebanyak 96.944.566 jiwa (Aldila, 2021). Sementara data penyebaran Covid 19 di Indonesia pada tanggal 20 Maret 2021 sudah mencapai 1,46 juta jiwa, pasien dinyatakan sembuh sebanyak 1,28 juta jiwa dan pasien yang meninggal sebanyak 39.447 (JHU CSEE Covid 19, 2021). Tingginya kasus sebaran Covid 19 membuat pemerintah memperpanjang kebijakan bekerja, sekolah dan beribadah di rumah. Akibat adanya kebijakan pembatasan sosial berskala besar mengakibatkan banyak perusahaan tidak bisa beroperasi sehingga menimbulkan kerugian perusahaan. World Bank menyebutkan sebanyak 60% perusahaan bisnis di dunia mengalami kebangkrutan (Anggraeni, 2020). Survey dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan perusahaan melakukan kebijakan pengurangan jam kerja sebanyak 32,66%, dirumahkan tanpa upah 17,06%, pemberhentian dalam jangka waktu singkat 12,83%, dan 3,69% merumahkan dengan membayarkan upah (Ramadhani, 2021). Laporan lain menunjukkan sebanyak 53% keluarga tidak memiliki tabungan darurat untuk menutupi biaya kehidupan harian ataupun membayar tagihan rutin (Pew Research, 2021). Bagi orangtua yang bekerja di publik memiliki risiko penyebaran virus seperti mereka yang bekerja di bidang medis, toko grosir, pelayanan publik

dan laboratorium, pekerjaan ini menimbulkan kondisi cemas dan risiko tingkat tinggi stress yang dibawa ke rumah (Griffith, 2020).

Program pemerintah menghimbau kebijakan stay at home dalam rangka mengurangi penularan covid 19 diharapkan dapat meningkatkan kualitas hubungan di dalam keluarga. Namun data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) melaporkan kasus kekerasan perempuan dan anak meningkat lima kali lipat selama masa pandemi, sebelum masa pandemi kasus kekerasan tercatat sebanyak 2.851 kasus meningkat menjadi 7.190 kasus, sedangkan kasus kekerasan terhadap perempuan meningkat 1.913 kasus menjadi 5.551 kasus (JPNN). Kementerian agama melaporkan selama masa pandemi terjadi peningkatan angka perceraian sebanyak 20% (Prihatin, 2020).

Berdasarkan permasalahan yang diatas, pembatasan sosial yang dilakukan pemerintah tidak hanya menimbulkan permasalahan secara ekonomi juga dinamika psikologis dalam keluarga. Makalah ini bermaksud untuk mengeksplorasi fenomena parental burnout yang terjadi di berbagai Negara selama masa pandemi.

2. Kajian Literatur

Istilah *burnout* pertama kali diciptakan oleh psikolog Amerika Herbert Freudenberger pada tahun 1970, ia mendeskripsikan sebagai stress berat dan harapan yang tinggi pada profesi yang bersifat menolong seperti dokter dan perawat. Fenomena dokter dan perawat menolong pasien seringkali berakhir pada kelelahan, lesu dan perasaan tidak berdaya. Penelitian mengenai *burnout* juga ditelaah di berbagai lintas profesi yang bersifat menolong seperti guru, pekerja sosial, dan pelayanan publik.

Parental burnout pertama kali diungkap oleh Moira Mikolajczak, Marie-Emillie Raes dan Isabelle Roskam berdasarkan hasil pengamatan terhadap kelelahan yang dialami orangtua. Awalnya penelitian mengenai *parental burnout* kurang dapat diterima karena memiliki tumpang tindih pada burnout dalam dunia kerja. Menurut Maslach et al, komponen *burn out* pada orangtua telah mewakili komponen dari dimensi kelelahan dalam kerja, yaitu adanya perasaan berlebihan dan terkurasnya emosi dan fisik, adanya komponen depersonalisasi mengacu pada respon negatif terhadap pekerjaan, dan merasa kurang efikasi diri dalam bekerja mengakibatkan merasa kurang produktif ataupun kompeten. Untuk mengasesmen *parental burnout* pertama kali menggunakan *parental burnout inventory* dengan menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI), *Parental Stress Questionnaire* (PSQ) dan *Beck Depression Inventory* (BDI). Dari hasil riset ditemukan *parental burnout* bukan hanya sekedar *burnout*, simtom stress dan depresi namun orangtua mengalami kelelahan bekerja panjang dan harapan yang dimiliki untuk memerankan peran sebagai orang tua (Roskam dkk., 2017)

Orangtua yang mengalami *parental burn out* mengalami kelelahan secara fisik dan mental, adanya keluhan fisik yang mengakibatkan kualitas tidur berkurang, menjaga jarak emosi pada anaknya dan merasa tidak berkompeten menjalankan peran sebagai orangtua (Mikolajczak & Roskam, 2018). Roskam dkk., (2017) menyebutkan ada beberapa faktor berperan penting yang menyebabkan adanya *parental burnout* yaitu, adanya pengertian pengasuhan positif terdiri dari nilai pengasuhan tanpa kekerasan, hubungan hangat orangtua dan anak, mendukung dan peduli terhadap hak-hak anak.

Kedua, adanya aturan mengenai undang-undang perlindungan anak dan larangan untuk mendisiplinkan anak menggunakan kekerasan. Ketiga, otoritas orangtua menjadi lemah karena fokus pada hak anak dan kewajiban orangtua mengakibatkan kurangnya rasa hormat orangtua pada anak (Richard, 2012). Keempat adanya harapan untuk memberdayakan dan memperhatikan anak secara

penuh dalam bidang pendidikan, pemenuhan kebutuhan. Terakhir karena adanya peningkatan drastis peranan perempuan bekerja.

Parental burnout dapat terjadi karena ketidaksesuaian harapan prangtua terhadap dirinya, anaknya ataupun tanggung jawab dengan sumber yang mereka miliki (Holly dkk., 2019). Ketika orangtua memiliki harapan besar terhadap anak dan pengasuhan yang diberikan namun sumber yang dimiliki baik secara finansial, dukungan sosial, kemampuan diri kurang berisiko meningkatkan adanya *parental burn out* (Griffith, 2020)

3. Metode Penelitian

Studi literature atau studi kepustakaan adalah teknik mengumpulkan data dengan memanfaatkan sumber pustaka, mencatat dan mengolah penelitian terdahulu (Zed, 2004). Makalah ini berasal dari kumpulan berbagai riset terdahulu yang dicari di google cendikiawan dengan kata kunci yang dipilih : *mental health in covid 19, parental burnout, exhausted parenting*. Artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria diambil untuk selanjutnya dianalisa. Kriteria jurnal yang diulas adalah artikel jurnal penelitian berbahasa Inggris dengan subjek orangtua. Berikut kriteria jurnal yang dianalisis dalam makalah ini.

Tabel 1. Kriteria Inklusi Penelitian.

Kriteria	Inklusi
Jangka waktu	Rentang waktu penelitian adalah 2 tahun terakhir selama masa pandemi Covid 19 (2019-2021)
Bahasa	Bahasa Inggris
Subjek penelitian	Orangtua
Tema isi jurnal	Parental burn out, mental health in pandemic, exhausted parenting

Hasil Penelitian

Tabel 2. Jurnal Penelitian yang Diulas.

Peneliti	Tahun	N	Variabel	Lokasi Penelitian
Alonzo, D., Popescu, M., & Loannides, P.Z.	2021	330	Mental Health Impact, Parent in High Risk	Guatelema
Pridikho, A., Long, Haiying, Wheaton, M.G.	2020	155	Anxiety stress, parental burnout and emotion regulation	Florida (US)
Manja, S.A., Mohammad, I., Ismail, H., Yusof, N.I	2020	158	Parental burnout, child maltreatment	Malaysia
Chartier, S., Delhahe, M., Baiverlin, A., & Blavier, A.	2020	287	Parental burnout, parental peritraumatic stress, children's peritraumatic stress.	Belgia
Griffith, A.K	2020	-	Studi literasi Parental Burnout dan Child Maltreatment	-
Sorkkila, M., Aunola, K	2020	1725	Parental burn out, the role of socially prescribed perfectionism	Finlandia
Brianda, M.E., Roskam, I., Gross, J.J., Franssen, A., Kapala, F., Gerard, F., & Mikolajczak, M.	2020	-	Studi literasi Parental burnout, burnout symptoms, parental neglect and violence	Kanada

Ketika pemerintah membuat kebijakan melakukan karantina mandiri selama beberapa bulan membuat kecemasan bagi orangtua. Menurut Chartier et al (2020) kecemasan dialami orangtua berkembang menjadi peritraumatic stress dan parental burnout. Peritraumatic stress adalah stress awal yang berkembang sebelum terjadi post traumatic stress disorder (PTSD). Hal ini disebabkan kondisi karantina membuat mandiri membuat orangtua terbatas sumber dukungannya dan merasa cemas mengenai kondisi finansial serta kesehatan yang mereka alami. Riset lain dilakukan Pridikho et al (2020) kecemasan orangtua menimbulkan parental burnout dan berkurangnya regulasi emosi orangtua. Kelelahan karena beban pengasuhan bertambah membuat orangtua sensitif terhadap anak sehingga berpotensi memunculkan perilaku kekerasan pada anak (child maltreatment). *Parental burnout* yang terjadi di masa pandemi terjadi pada orangtua tanpa memandang status sosial ekonomi (Alonzo dkk., 2020) ataupun jenis kelamin orangtua (Manja dkk., 2020.). Hal ini disebabkan semua orangtua di seluruh dunia mengalami kondisi karantina yang menyebabkan mereka harus bekerja di rumah dan anak-anak harus belajar di rumah. Beban ganda mengasuh anak, bekerja dan mengajari anak menyebabkan *parental burnout* semakin bertambah. *Parental burnout* paling tinggi terjadi pada orangtua yang memiliki anak dibawah usia 12 tahun daripada orangtua yang memiliki anak usia diatas 12 tahun.

Pembelajaran anak yang sebelumnya diberikan ke pihak sekolah sekarang dibebankan ke orangtua. Pembelajaran di masa pandemi pada anak lebih banyak memberikan tugas rumah pada anak. Magadelana dkk., (2020) melaporkan 42% siswa merasa tidak semangat menjalani pembelajaran jarak jauh; 80% siswa tidak memahami pembelajaran yang diberikan; 69% orangtua mendampingi anak selama proses belajar. Penilaian pembelajaran di masa pandemi dinilai berdasarkan aspek pengumpulan tugas, banyak materi pembelajaran yang tidak tuntas serta pencapaian belajar tidak terpenuhi (Sari dkk., 2021)

Tugas sekolah menjadi menjadi stressor bagi anak dan orangtua karena orangtua juga turut membantu pekerjaan. Tugas yang dulakukan secara virtual menggunakan layar komputer lebih dari 12 kali pertemuan berisiko meningkatkan stress sebesar 0,458 kali (Putri dkk., 2020). Data lain dari nord VPN menunjukkan pegawai yang melakukan kerja secara virtual melaporkan jam kerjanya bertambah 3 jam per hari dan memiliki jadwal tidur terganggu (David & Green, 2020).

Parental burnout terjadi karena adanya perfeksionisme, perfeksionisme pada orangtua mengacuh pada orientasi diri mengenai harapan menjadi orangtua sehingga menimbulkan ekspektasi tinggi yang mereka tetapkan mengenai apa yang harus dicapai sebagai orangtua (Sorkkila & Aunola, 2020). Dalam konteks masa pandemi covid 19, orangtua berusaha menyeimbangkan tuntutan menjadi orangtua yang luar biasa sebagai tempat pelindung anak, menyediakan sumber kebutuhan anak secara adekuat, sementara mengalami ketakutan yang tinggi mengenai kondisi finansial, kesehatan dan ketidakpastian di masa pandemi (Pew Research Center, 2020).

Menurut Griffith (2020) perfeksionisme pada orangtua terjadi karena adanya keinginan untuk menjadi figur orangtua ideal dan ekspektasi terhadap pengasuhan namun tidak diimbangi dengan kemampuan dan sumber yang dimiliki. Selama masa pandemi covid 19, orangtua bertanggung jawab dalam proses pembelajaran dan memiliki harapan terhadap proses pembelajaran. Disisi lain pembelajaran daring memiliki kendala seperti sulitnya orangtua menumbuhkan minat belajar, tidak adanya waktu untuk mendampingi anak belajar, tidak sabar mendampingi anak, kesulitan orangtua mengoperasikan gadget dan kendala jangkauan layanan internet menjadi permasalahan dalam proses belajar (Wardani & Ayriza, 2020)

Salah satu simtom *parental burnout* selain kelelahan dan menjaga jarak dengan anak adalah perasaan tidak adekuat mengenai peran diri sebagai orangtua. Survey di US menunjukkan sebanyak 52%

orangtua yang memiliki anak dibawah usia 12 tahun mengalami kesulitan untuk mengasuh anaknya (Pew Research, 2021). Survey lain di Indonesia dengan sampel 400 ibu melaporkan 84% ibu merasa lelah secara mental dan fisik selama pandemic, 87% ibu merasa tidak percaya diri dan merasa gagal dalam mengasuh anak (Rossa, 2021).

Dampak lain parental burnout yang menjadi sorotan selama masa pandemi adalah kekerasan yang dilakukan oleh orangtua. Hasil kajian kasus kekerasan anak dilakukan oleh orangtua disebabkan karena beban pengasuhan yang mengakibatkan stress kronis tak tertanggulangi (Brianda dkk., 2020). Bentuk kekerasan yang sering dilaporkan adalah kekerasan fisik dan pengabaian yang dilakukan orangtua.

Kasus kekerasan pada anak disebabkan karena fenomena *parental burnout* pernah muncul di media ketika orangtua yang tidak sabar mengajari anak sehingga memukul anak sampai meninggal (CNN Indonesia, 2020). Regulasi emosi orangtua yang kurang dan harapan tinggi terhadap pengasuhan menyebabkan kekerasan dijadikan salah satu pemberian disiplin pada anak. Fenomena lain kekerasan pada anak berupa pengabaian anak adalah munculnya manusia perak. Di kota-kota besar, anak-anak yang seharusnya sekolah berada di jalanan dengan penampilan sebagai manusia perak mencari uang. Penutupan sekolah membuat anak-anak tersebut tidak bisa pergi ke sekolah, orangtua tidak memiliki sumber untuk menyediakan fasilitas pembelajaran jarak jauh dan waktu untuk mendampingi anak belajar.

Rujukan

- Aldila, N. (2021). *Update Covid-19 15 Maret 2021: Total 1.425.044 Kasus Positif*. <https://kabar24.bisnis.com/read/20210315/15/1367849/update-covid-19-15-maret-2021-total-1425044-kasus-positif>.
- Alonzo, D., Popescu, M., & Loannidez, P., Z. (2020). Mental Health Impact of the Covid 19 Pandemic on Parents in High Risks, Low Income Communities. *International Journal of Social Psychiatry*, 1–7.
- Anggraeni, R. (2020). *Aduh, 60% Perusahaan Bangkrut Gegara Covid 19*.
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89(5), 330–332. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- Chartier, S., Delhaller, M., Baiverlin, A., & Blavier, A. (2019). Parental Peritraumatic Distress and Feeling of Parental Competence to COVID 19 Lockdown Measures: What is the Impact on Children Peritraumatic Distress? *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), 1–9.
- CNN Indonesia. (2020). *Ibu di Banten Pukul Anak Hingga Tewas Saat Belajar Online*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200915125435-12-546655/ibu-di-banten-pukul-anak-hingga-tewas-saat-belajar-online>
- David, M., F., & Green, J. (2020). *Three Hours Longer, The Pandemic Workday has Obliterated Work-Life Balance*. <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-04-23/working-from-home-in-covid-era-means-three-more-hours-on-the-job>
- Fadli, R. (2020). *WHO Resmi Nyatakan Corona Sebagai Pandemi*. <https://www.halodoc.com/artikel/who-resmi-nyatakan-corona-sebagai-pandemi>
- Griffith, A. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 23, 1–7. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10896-020-00172-2>
- Holly, L. E., Fenley, A. R., Kritikos, T. K., Merson, R. A., Abidin, R. R., & Langer, D. A. (2019). Evidence-Base Update for Parenting Stress Measures in Clinical Samples. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(5), 685–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>

- JHU CSEE Covid 19. (2021). *Covid 19 Data Repository by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University*. <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>.
- JPNN. (2021). *Kekerasan pada Perempuan dan Anak Meningkat 5 Kali Lipat Selama Pandemi Covid 19*. <https://www.jpnn.com/news/kekerasan-pada-perempuan-dan-anak-meningkat-5-kali-lipat-selama-pandemi-covid-19?page=2>
- Magadelana, I., Erdian, A. E., & Marcelino, R. (2020). Analisis Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri Poris Pelawad 03 Kota Tagerang. *BINTANG*, 2(2), 300–313. <https://doi.org/10.36088/bintang.v2i2.1054>
- Manja, S. A., Mohammad, Ilyia, Hazhari, I., & Yusof, N. I. (2020). Covid-19: The Investigation On The Emotional Parental Burnout During Movement Control Order In Malaysia. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 4912–4929.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 8(886), 1–11. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2018.00886>
- Pew Research. (2021). *A Raising Share of Working Parents in The US Says It's Been Difficult to Handle Child Care Diring the Pandemic*. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2021/01/26/a-rising-share-of-working-parents-in-the-u-s-say-its-been-difficult-to-handle-child-care-during-the-pandemic>.
- Prihatin, I. F. (2020). *Kemenag Sebut Tinggi Angka Perceraian Selama Masa Pandemi Akibat Faktor Ekonom*. Kemenag Sebut Tinggi Angka Perceraian Selama Masa Pandemi Akibat Faktor Ekonom
- Putri, R. M., Oktaviani, A. D., Utami, A. S. F., Latif, N., Addiina, H. A., & Nisa, H. (2020). Hubungan Pembelajaran Jarak Jauh dan Gangguan Somatoform dengan Tingkat Stres Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 38. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4003>
- Ramadhani, P. I. (2021). *Survei BPS: PHK Jadi Opsi Terakhir Perusahaan Demi Bertahan di Masa Pandemi*. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4372713/survei-bps-phk-jadi-opsi-terakhir-perusahaan-demi-bertahan-di-masa-pandemi>.
- Richard, N. (2012). *The Ethics of Parenthood*. NY: Oxford University Press.
- Rizal, F. (2021). *Update Corona Dunia 15 Maret 120 Juta Kasus Covid 19*.
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(163), 1–12. <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2017.00163>
- Rossa, F. (2021). *Survei 84% Ibu Alami Kelelahan Mental dan Fisik Selama Masa Pandemi*. <https://www.suara.com/lifestyle/2021/03/09/193157/survei-84-ibu-alami-kelelahan-mental-dan-fisik-selama-pandemi>
- Sari, R. P., Tussyantari, N. B., & Suswandari, M. (2021). DAMPAK PEMBELAJARAN DARING BAGI SISWA SEKOLAH DASAR SELAMA COVID-19. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.37478/jpm.v2i1.732>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (n.d.). *Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism*. 29, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 772. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor.