

## Gambaran Burnout pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja dan Memiliki Anak Usia Sekolah

Ayu Riana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20343569&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Hidup bersama orang lain dalam suatu pernikahan, penuh dengan tuntutan dan masalah yang harus dihadapi. Masalah-masalah tersebut diantaranya adalah konflik suami istri dan kehadiran anak yang dapat menambah konflik tersebut. Jika masalah-masalah tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, maka dapat menimbulkan kekecewaan. Kekecewaan yang terus menerus disertai stres kehidupan sehari-hari dapat menyebabkan terjadinya burnout.

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat gambaran burnout pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan memiliki anak usia sekolah. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan menggunakan metode wawancara. Pengambilan data dilakukan pada tiga orang ibu rumah tangga yang telah mengalami burnout.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa masalah-masalah yang dihadapi ibu rumah tangga sehingga dapat menimbulkan burnout adalah overload, conflicting, demands, Kebosanan, perselingkuhan suami tidak terpenuhinya kebutuhan afeksi dan komunikasi sering perubahan sikap suami. Upaya subyek untuk menghadapi masalah mereka adalah dengan menggunakan strategi 'emotionfocusea' coping, yaitu subjek cenderung menerima keadaan mereka saat ini. Hal ini menyebabkan mereka berada pada kondisi humour. Mereka mengalami kelelahan fisik berupa badan terasa Lelah, keluhan sakit badan seperti sulit bernafas. sakit kepala mudah terkena sakit dan badan panas. Kelelahan mental, berupa perasaan tidak berharga, tidak berguna, merasa lebih tua dari umur yang sebenarnya dan merasa terjebak. Sedangkan kelelahan emosional berupa merasa kesal, marah, berubahnya perasaan terhadap suami dan merasa tidak pernah merasakan bahagia. Untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan untuk menambah subjek penelitian dan juga mewawancarai suami.