

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL SUAMI DENGAN *BURNOUT* PADA IBU RUMAH TANGGA YANG TIDAK BEKERJA DI PERUMAHAN GRIYA PRAJA MUKTI KENDAL

Maftuhatul Muna¹, Endang Sri Indrawati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, S.H. Kampus Undip Tembalang, Semarang, 50275

maftuhatulm@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial suami dengan *burnout* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 61 orang ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala *Burnout* (28 aitem; $\alpha=0,943$) dan Skala Dukungan Sosial Suami (38 aitem; $\alpha=0,938$). Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil uji menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan *burnout* ($r_{xy} = -0,382$; $p = 0,002$ dimana $p < 0,05$) yang artinya semakin positif dukungan sosial suami yang dipersepsikan ibu rumah tangga yang tidak bekerja maka semakin rendah *burnout* yang dialami ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Sebaliknya, semakin negatif dukungan sosial suami yang dipersepsikan ibu rumah tangga yang tidak bekerja maka semakin tinggi *burnout* yang dialami ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Dukungan sosial suami memberikan sumbangan efektif terhadap *burnout* sebesar 14,6%, sedangkan sisanya sebesar 85,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: *burnout*; dukungan sosial suami; ibu rumah tangga yang tidak bekerja

Abstract

This study aims to explore empirically the relationship between husband social support and burnout among unemployed housewives in the Housing Complex of Griya Praja Mukti Kendal. A sample of 61 unemployed housewives were participated in this study. Samples are collected by convenience sampling method. Data were collected using Burnout Scale (consist of 28 valid items; $\alpha=0,943$) and Husband Social Support Scale (consist of 38 valid items; $\alpha=0,938$) and also were analyzed by using simple linear regression analysis. Result shows that there is negative relationship between husband social support and burnout among unemployed housewives ($r_{xy} = -0,382$; $p = 0,002$ which $p < 0,05$) which means the more unemployed housewives perceived their husband support positively, the less burnout they will get. Otherwise, the more unemployed housewives perceived their husband support negatively, the more burnout they will get. Husband social support makes contribution to burnout with the percentage 14,6%, and the left percentage 85,4% were explained by other factors.

Keywords: husband social support; burnout; unemployed housewives

PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga merupakan profesi yang diidamkan kaum wanita setelah menikah. Hal ini bukanlah tanpa alasan, sebab kaum wanita memandang ibu rumah tangga sebagai pekerjaan yang mulia karena perannya yang begitu besar dalam mengurus kehidupan rumah tangga. Mulai dari mengasuh, mendidik, membesarkan anak, mengurus suami, mengelola keuangan rumah tangga, mengatur pembelanjaan bulanan, menyiapkan

kebutuhan anggota keluarga hingga mengerjakan berbagai macam pekerjaan rumah tangga yang dilakukan secara rutin setiap hari seperti menyapu, mengepel lantai, memasak, mencuci baju, menggosok pakaian, dan lain sebagainya (Syukriah, 2020).

Wanita yang menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga tentu bukanlah sebuah perkara yang mudah. Sebuah riset yang dilakukan oleh Juleye pada tahun 2013 mengungkapkan bahwa seorang ibu rumah tangga rata-rata memiliki 26 daftar pekerjaan rumah yang harus dilakukan setiap harinya (Anggraini, 2018). Bahkan penelitian yang dilakukan oleh Welch's (dalam Johnstone, 2018) menemukan bahwa ibu rumah tangga rata-rata menghabiskan waktu selama 14 jam dalam sehari untuk menyelesaikan seluruh pekerjaan rumah tangga yaitu mulai dari pukul 06.23 pagi hingga pukul 20.31 malam. Ini artinya, jam kerja ibu rumah tangga hampir 2,5 kali lipat lebih besar dari profesi-profesi lainnya yang rata-rata menghabiskan waktu sekitar 40 jam dalam seminggu.

Banyaknya pekerjaan rumah tangga yang dikerjakan oleh seorang ibu rumah tangga setiap harinya membuatnya kerap dilanda kelelahan dan bosan yang tidak berkesudahan (Syukriah, 2020). Seorang psikolog klinis, Djaprie (dalam Desideria, 2021) menuturkan bahwa fenomena kelelahan yang dialami oleh ibu rumah tangga merupakan salah satu pertanda dari adanya gejala *burnout*.

Burnout merupakan keadaan lelah secara emosional, fisik, dan mental akibat stres berkepanjangan yang tidak berhasil terkelola dengan baik (Ciampi, 2019). Fenomena ini ditandai oleh adanya perasaan tertekan, amarah, hilangnya gairah atau semangat dalam melakukan suatu pekerjaan, serta menarik diri dari interaksi sosial dengan orang-orang terdekat atau orang-orang yang membutuhkan pertolongannya (McCormack & Cotter, 2013). Menurut McCormack dan Cotter (2013), salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah dukungan sosial.

Kalimo dkk. (dalam McCormack & Cotter, 2013) berpendapat bahwa dukungan sosial efektif dalam mengatasi situasi yang penuh stres seperti *burnout*. Pernyataan Kalimo dkk. ini didukung oleh teori "*the buffering hypothesis*" yang mengatakan bahwa dukungan sosial berperan melindungi individu dari efek-efek negatif stres, yaitu individu yang memiliki dukungan sosial tinggi cenderung kurang memandang situasi stres sebagai situasi yang penuh stres dan hadirnya dukungan sosial dari orang-orang sekitar akan mengubah respons atau cara pandang individu terhadap stresor. Pernyataan ahli dan teori ini didukung oleh hasil riset Adawiyah dan Blikololong (2018), Putra (2018), Li dkk. (2015); serta Figueroa dkk. (2012) yang menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan *burnout*.

Namun, Horowitz dkk. (dalam Sarafino & Smith, 2011) justru memiliki pandangan berbeda terkait peran dukungan sosial terhadap *burnout*. Menurutnya, dukungan sosial tidak selamanya mampu mengatasi stres dan *burnout* secara efektif karena dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan ekspektasi individu yang menerima dukungan tersebut, atau karena individu tersebut tidak ingin memerlukan bantuan atau dukungan apapun dari orang lain. Apabila dukungan yang diberikan tidak tepat sasaran maka kondisi yang terjadi adalah individu akan menjadi semakin stres karena dukungan yang diterimanya tidak mampu mengatasi masalahnya secara efektif. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Mustikasari dan Prakoso (2018) yang menemukan adanya hubungan

positif antara dukungan sosial dan *burnout*. Bahkan penelitian Harnida (2015) justru menemukan tidak ada hubungan antara dukungan sosial dan *burnout*.

Ketidakkonsistenan hasil penelitian ini dapat menimbulkan kebingungan di kalangan peneliti sekaligus pembaca. Apakah hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* itu berkorelasi negatif, berkorelasi positif, atau justru tidak ada korelasinya sama sekali. Untuk itu, penelitian ini perlu dilakukan kembali untuk menjawab ketidakkonsistenan hasil penelitian yang sudah ada sebelumnya. Selain itu, peneliti juga menyoroti masih sedikitnya riset ilmiah yang meneliti *burnout* pada ibu rumah tangga. Sebagian besar riset ilmiah lebih memfokuskan penelitian *burnout* pada profesi-profesi yang bersentuhan langsung dengan banyak orang seperti perawat, guru, polisi, dan pegawai bank. Padahal menurut Pines (dalam Schaufeli & Enzmann, 1998) fenomena *burnout* juga dapat ditemukan dan diamati pada konteks lain seperti dunia politik, hubungan percintaan, dan juga hubungan perkawinan yang ada kaitannya dengan profesi ibu rumah tangga.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dukungan sosial suami dengan *burnout* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan *burnout* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. Semakin positif dukungan sosial suami yang dipersepsikan oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja, maka semakin rendah *burnout* yang dialami ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. Sebaliknya, semakin negatif dukungan sosial suami yang dipersepsikan oleh ibu rumah tangga yang tidak bekerja, maka semakin tinggi *burnout* yang dialami ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan bermukim di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal dengan kriteria usia 20 - 60 tahun, pendidikan terakhir minimal SMA sederajat, berstatus menikah, dan memiliki anak minimal 1 orang anak. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 61 orang yang diperoleh dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan model skala *likert*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Burnout* (28 aitem; $\alpha=0,943$) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *burnout* menurut Bakker dkk. (dalam Greenberg, 2011) dan Skala Dukungan Sosial Suami (38 aitem; $\alpha=0,938$) yang disusun berdasarkan komponen-komponen dukungan sosial menurut Weiss (dalam Tumanggor dkk., 2010). Analisis data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana setelah memenuhi uji asumsi normalitas dan linieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 1, ditemukan nilai *Kolmogorov-Smirnov* pada variabel dukungan sosial suami sebesar 0,688 dengan nilai $p = 0,731$. Sedangkan pada variabel *burnout* ditemukan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,620 dengan nilai $p = 0,837$. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial suami dan variabel *burnout* memiliki sebaran data yang normal.

Tabel 1
Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test	P	Bentuk
Dukungan Sosial Suami	0,688	0,731 (p>0,05)	Normal
<i>Burnout</i>	0,620	0,837 (p>0,05)	Normal

Tabel 2
Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi	P
10,302	0,004	p<0,05 (linier)

Berdasarkan uji linearitas antara variabel dukungan sosial suami dan variabel *burnout* pada Tabel 2, diketahui nilai F sebesar 10,302 dengan nilai signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Hasil uji linearitas tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

Tabel 3
Koefisien Persamaan Garis Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sign
	B	Stand. Error	Beta		
1 (Constant)	69,658	7,154		9.737	.000
Dukungan Sosial Suami (X)	-0,183	0,058	-0,382	-3.174	.002

Berdasarkan koefisien persamaan garis regresi pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai konstanta variabel prediktor (dukungan sosial suami) akan mempengaruhi variabel kriterium (*burnout*) melalui persamaan regresi. Hasil dari analisis regresi sederhana diperoleh koefisien korelasi antara dukungan sosial suami terhadap *burnout* sebesar -0,382 dengan dengan $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi negatif menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel. Hal ini memiliki arti semakin positif dukungan sosial suami yang dipersepsikan istri maka akan semakin rendah *burnout* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. Sebaliknya semakin negatif dukungan sosial suami yang dipersepsikan istri maka semakin tinggi *burnout* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. Hasil yang telah dijelaskan membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan *burnout* pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal dapat diterima.

Tabel 4

Gambaran Umum Skor Variabel-Variabel Penelitian

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
Dukungan Sosial Suami	Skor minimum	38	81
	Skor maksimum	152	151
	Mean	95	123,21
	Standar deviasi	19	12,379
<i>Burnout</i>	Skor minimum	28	35
	Skor maksimum	112	59
	Mean	70	47,07
	Standar deviasi	14	5,944

Dilihat dari Tabel 4, variabel dukungan sosial suami memiliki nilai mean empirik sebesar 123,21, nilai mean hipotetik sebesar 95, dan standar deviasi empirik sebesar 12,379. Dilihat dari perbandingan mean empirik dan mean hipotetik, didapat hasil bahwa mean empirik lebih besar dari mean hipotetik dengan selisih sebesar 28,21. Sedangkan pada variabel *burnout*, nilai mean empirik sebesar 47,07, nilai mean hipotetik sebesar 70, dan standar deviasi empirik sebesar 5,944. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa nilai mean hipotetik lebih besar dari nilai mean empirik dengan selisih angka sebesar 22,93.

Tabel 5

Kategorisasi dan Distribusi Subjek Variabel Dukungan Sosial Suami

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
N= 0	N=2	N=26	N=33
0%	3,27%	42,62%	54,09%

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa mayoritas dukungan sosial suami subjek penelitian berada pada kategori sangat tinggi dengan rentang nilai antara 123,5 sampai 152 yaitu 33 ibu rumah tangga yang tidak bekerja dengan persentase 54,09%.

Tabel 6

Kategorisasi dan Distribusi Subjek Variabel *Burnout*

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
N=40	N=21	N=0	N=0
65,57%	34,42%	0%	0%

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa mayoritas *burnout* subjek penelitian berada pada kategori sangat rendah dengan rentang nilai antara 28 sampai 49 yaitu 40 ibu rumah tangga yang tidak bekerja dengan persentase 65,57%.

Tabel 7

Koefisien Korelasi antara Dukungan Sosial Suami dengan *Burnout*

Koefisien Korelasi (R)	Koefisien Determinasi (R ²)	Standar kesalahan Estimasi
-0,382	0,146	5.540

Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa dukungan sosial suami dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 14,6% terhadap *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial suami memiliki kontribusi terhadap rendahnya *burnout* yang dialami ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. Hasil penelitian ini tentunya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sellar dan Arulrajah (2019) yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 51,1% terhadap *burnout* dimana dukungan sosial dari keluarga memberikan pengaruh terbesar pada *burnout* yang dialami wanita pekerja di Sri Lanka. Begitu juga dengan Afshin dkk. (2012) yang dalam penelitiannya juga menemukan bahwa karyawan *Mobarakeh Steel Company* yang memiliki persepsi positif terhadap dukungan yang diperoleh dari rekan kerja dan atasan mengalami tingkat kelelahan emosional yang rendah. Menurut Taylor dkk. (2009), individu yang mendapat dukungan sosial penuh dari orang terdekat akan jauh lebih mudah mengatasi stres daripada individu yang kurang mendapat dukungan sosial.

KESIMPULAN

Burnout merupakan keadaan lelah secara emosional, fisik, dan mental akibat stres berkepanjangan yang tidak berhasil dikelola dengan baik. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan *burnout* ($r_{xy} = -0,382$; $p = 0,002$ dimana $p < 0,05$) yang artinya semakin positif dukungan sosial suami yang dipersepsikan ibu rumah tangga yang tidak bekerja maka semakin rendah *burnout* yang dialami ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Sebaliknya, semakin negatif dukungan sosial suami yang dipersepsikan ibu rumah tangga yang tidak bekerja maka semakin tinggi *burnout* yang dialami ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Dukungan sosial suami memberikan sumbangan efektif terhadap *burnout* sebesar 14,6%, sedangkan sisanya sebesar 85,4% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Blikololong, J. B. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan burnout pada karyawan rumah sakit. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 190-199. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2264>.
- Afshin, S., Reza, O. H., Reza, A. M., & Iraj, S. (2012). Co-workers/supervisor support and burnout. *Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business*, 4(1), 141-148.
- Anggraini, A. P. (2018, Maret 17). *Ibu rumah tangga adalah profesi "terberat" dibanding pekerjaan lainnya*. Kompas. <https://lifestyle.kompas.com/read/2018/03/17/075000420/ibu-rumah-tangga-adalah-profesi-terberat-dibanding-pekerjaan-lainnya>
- Ciampi, R. C. (2019, Desember 6). *Stress and burnout*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/when-call-therapist/201912/stress-and-burnout>
- Desideria, B. (2021, Februari 15). *Burnout bukan cuma dialami pekerja, ibu rumah tangga juga bisa alami kelelahan kronis*. Liputan6. <https://www.liputan6.com/health/read/4483282/burnout-bukan-cuma-dialami-pekerja-ibu-rumah-tangga-juga-bisa-alami-kelelahan-kronis>

- Figueroa, A. E., Gutiérrez, M. J., & Celis, E. R. (2012). Burnout, apoyo social y satisfacción laboral en docentes. *Revista Semestral da Associacao Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 16(1), 125-134.
- Greenberg, J. (2011). *Behavior in organizations: Global edition*. Pearson Education Limited.
- Harnida, H. (2015). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan burnout pada perawat. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1), 31-43.
- Johnstone, A. (2018, Maret 15). *Being a mum is the equivalent of 2.5 full-time jobs..that's working a staggering 98 hours a week*. The Sun. <https://www.thesun.co.uk/fabulous/5820379/being-mum-equivalent-2-5-full-time-jobs-working-98-hours-week/>
- Li, L., Ruan, H., & Yuan, W.-J. (2015). The relationship between social support and burnout among ICU nurses in Shanghai: a cross-sectional study. *Chinese Nursing Research*, 2, 45-50.
- McCormack, N., & Cotter, C. (2013). *Managing burnout in the workplace: A guide for information professionals*. Chandos Publishing.
- Mustikasari, C. M., & Prakoso, H. (2018). Hubungan dukungan sosial rekan kerja dengan burnout pada perawat ICU RSHS Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(1), 241-248.
- Putra, I.D.G.M.L. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dan job burnout pada anggota polisi* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. CRC Press.
- Sellar, T., & Arulrajah, A. A. (2019). The role of social support on job burnout in the apparel firm. *International Business Research*, 12(1), 110-118. <https://doi.org/10.5539/ibr.v12n1p110>.
- Syukriah, D. (2020, Mei 3). *Depresi pada ibu rumah tangga*. Buletin KPIN. <https://buletin.k-pin.org/>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial* (12th ed.). Kencana Prenada Media Group.
- Tumanggor, R., Ridho, K., & Nurochim. (2010). *Ilmu sosial dan budaya dasar* (3rd ed.). Kencana.