

Gambaran Burnout pada Wanita Bekerja yang Menikah dan Memiliki Anak (Menggunakan Pines' Couple Burnout Questionnaire and Measurement)

Anna Restu Wardhani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20344356&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat yang disebut Pines' Couple Burnout Questionnaire and Measurement. Alat ini dibuat oleh Pines, seorang psikolog dan konselor pernikahan, yang digunakan untuk mendeteksi terjadinya burnout dalam suatu hubungan interpersonal. Pines memberi istilah couple burnout untuk menyebut fenomena tersebut, yaitu suatu keadaan menyakitkan yang menimpa orang-orang, yang berharap cinta romantis akan memberi arti dalam hidup mereka (Pines, 1996).

Pines juga membuat sebuah model untuk menjelaskan bagaimana terjadinya burnout dan apakah hal itu dapat dihindari. Model tersebut terdiri dari dua jalur, yang sama-sama dimulai dengan lahap jatuh cinta, namun jalur yang satu berakhir dengan burnout dan jalur yang lain berakhir dengan roots and wings. Burnout dapat terjadi oleh karena adanya ketidaksesuaian antara harapan yang ada dengan kenyataan sehari-hari. Terjadinya burnout dalam suatu pernikahan merupakan proses yang terjadi secara berlahan. Adanya perbedaan antara harapan dengan kenyataan yang ada, ditambah dengan stres sehari-hari, dapat membuat keintiman dan cinta semakin menghilang.

Pemilihan wanita, sebagai subyek dalam penelitian ini didasarkan pada pendapat yang menyatakan bahwa bagi wanita pernikahan adalah suatu hal yang penting sebagai alat untuk mendapatkan kehidupan yang menjamin adanya rasa aman. Dengan keyakinan tersebut, wanita akan memasuki suatu pernikahan dengan harapan bahwa ia akan mendapatkan cinta, rasa aman dan kebahagiaan dari pasangan maupun dari pernikahannya. Bila harapan ini tidak sesuai dengan kenyataan yang ada maka akan terjadi pengikisan cinta dan komitmen sehingga menjadi burnout.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran skor burnout pada wanita dewasa yang menikah dan memiliki anak. Selain itu juga untuk mendapatkan gambaran masalah-masalah yang dihadapi wanita dalam pernikahannya, cara coping yang digunakan serta bagaimana persepsi tentang cinta romantis.

Metode penelitian yang digunakan adalah kombinasi pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Sedangkan pendekatan kualitatif dilakukan dengan wawancara pada subyek yang memiliki skor burnout rendah dan subyek dengan skor tinggi untuk mendapatkan ilustrasi terjadinya burnout serta roots and wings.

Subyek penelitian ini adalah wanita bekerja yang menikah dan memiliki anak, dengan menggunakan teknik incidental sampling untuk pengambilan sampelnya.

Hasil dari penelitian ini adalah sebanyak 80% dari keseluruhan wanita dalam penelitian ini memiliki pernikahan yang baik-baik saja. Sedangkan 20% sisanya memiliki pernikahan yang hampir burnout dan ada yang sudah mengalami burnout. Sedangkan masalah-masalah dalam hubungan pernikahan yang terungkap dalam penelitian ini berkisar antara sifat, sikap maupun tingkah laku suami, misalnya egois, kurang komunikasi, atau kurang perhatian.

Ada perbedaan dalam cara coping yang digunakan oleh subyek dengan skor burnout rendah dengan subyek dengan skor tinggi. Pada kelompok burnout rendah, cara coping yang digunakan adalah optimism action, dengan cara berdiskusi atau kompromi dengan suami. Sedangkan pada kelompok burnout tinggi, cara coping yang digunakan adalah resignation, yaitu dengan mendiamkan hingga waktu yang akan menyelesaikan serta berusaha mencari kesibukan lain agar dapat melupakan masalah. Selain itu ada beberapa cara coping lain yang digunakan yaitu mengingatkan pasangan, memberi pengertian, menasehati, serta mengambil inisiatif dan keputusan sendiri.

Saran-saran diberikan untuk memberi masukan pada penelitian selanjutnya agar alat ini dapat benar-benar membantu untuk mendeteksi dan mencegah terjadinya burnout dalam pernikahan.