

## RESILIENSI: KUNCI SUKSES *FULL-TIME MOM*

Liuciana Handoyo Kirana<sup>1</sup>, Fransisca Iriani Roesmala Dewi<sup>2</sup> & Riana Sahrani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Magister Psikologi Sains, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: liucianahandoyo@gmail.com

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

### ABSTRACT

*The role of a mother has a big influence in creating family happiness and prosperity. Most highly educated women are willing to leave office jobs and decide to become full-time mothers. However, as time went by, this full-time moms experienced parental burnout because of the new routine. Parental burnout is a fatigue syndrome caused by excessive chronic stress in carrying out one's role. This is caused by household work and childcare that are never completed in everyday life. As a result, full-time moms will feel physically and psychologically bored and exhausted. Resilience is resilience in facing challenges. Full-time moms who have resilience will be able to face parental burnout and achieve family well-being. Family well-being includes emotional and physical well-being within a family. The intervention in the form of a psychoeducational webinar with the theme "RESILIENCE: THE KEY TO FULL-TIME MOM SUCCESS" aims to open insight and provide knowledge to full-time moms who can have resilience in dealing with feelings of parental burnout and become strong mothers. Full-time moms will be equipped with the concept of self-resilience to increase resilience using the online webinar method via zoom media. The results of the difference test between pre-test and post-test scores show a high significant comparison, so it can be concluded that the psychoeducational webinar in Community Service is said to be effective because of the high percentage difference in the knowledge that participants have between before and after attending this webinar.*

**Keywords:** *psychoeducation, resilience, full-time mom, parental burnout, the family well-being.*

### ABSTRAK

Peran seorang ibu sangat berpengaruh besar dalam menciptakan kebahagiaan dan kesejahteraan keluarga. Sebagian besar wanita berpendidikan tinggi rela meninggalkan pekerjaan kantor dan mengambil keputusan menjadi ibu rumah tangga (IRT) penuh waktu. Namun seiring berjalannya waktu, IRT penuh waktu ini mengalami *parental burnout* karena rutinitas yang baru. *Parental burnout* adalah sindrom kelelahan yang diakibatkan oleh stres kronis berlebihan dalam menjalankan peran. Hal ini disebabkan oleh pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak yang tak kunjung selesai dalam keseharian. Akibatnya IRT penuh waktu akan merasakan kejenuhan serta kelelahan secara fisik dan psikologis. Resiliensi adalah daya lenting dalam menghadapi tantangan. IRT penuh waktu yang memiliki resiliensi maka akan dapat menghadapi *parental burnout* dan mencapai kesejahteraan keluarganya. Kesejahteraan keluarga mencakup kesejahteraan emosional dan fisik di dalam sebuah keluarga. Intervensi dalam bentuk webinar psikoedukasi dengan tema "RESILIENSI: KUNCI SUKSES FULL-TIME MOM" bertujuan untuk membuka wawasan dan memberikan bekal pengetahuan kepada IRT penuh waktu dapat memiliki resiliensi dalam menghadapi perasaan *parental burnout* dan menjadi ibu yang tangguh. IRT penuh waktu akan diperlengkapi dengan konsep resiliensi diri untuk meningkatkan daya lenting dengan metode webinar secara daring melalui media *zoom*. Hasil uji perbedaan terhadap skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perbandingan yang signifikan tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa webinar psikoedukasi dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dikatakan efektif karena perbedaan presentase yang tinggi tentang pengetahuan yang dimiliki peserta antara sebelum dan setelah mengikuti webinar ini.

**Kata kunci:** psikoedukasi, resiliensi, ibu rumah tangga penuh waktu, *parental burnout*, kesejahteraan keluarga.

## 1. PENDAHULUAN

Menjadi seorang ibu adalah sebuah anugerah, namun bukan sesuatu yang mudah. IRT penuh waktu tidak memiliki pekerjaan formal, walau begitu seorang IRT penuh waktu perlu siaga selama dua puluh empat jam dalam pekerjaan yang tidak pernah ada habisnya. Peran seorang ibu sangat berpengaruh besar dalam menciptakan kebahagiaan dan kesejahteraan keluarga. Sebagian besar wanita berpendidikan tinggi rela meninggalkan pekerjaan kantor dan mengambil keputusan menjadi ibu rumah tangga (IRT) penuh waktu. Meninggalkan karir

untuk menjadi ibu rumah tangga penuh waktu adalah sebuah keputusan besar. Seiring berjalannya waktu, IRT penuh waktu ini mengalami *parental burnout* karena rutinitas yang baru. *Parental burnout* adalah sindrom kelelahan yang diakibatkan oleh stres kronis berlebihan dalam menjalankan peran dalam pengasuhan anak dan pekerjaan rumah tangga dalam keseharian. IRT penuh waktu juga merasakan tidak mempunyai waktu pribadi dan kehidupan sosial di luar rumah. Kondisi *parental burnout* ini ditandai dengan kewalahan, kelelahan, berhubungan dengan peran sebagai orang tua, jarak emosional dari anak-anak, dan rasa tidak efektif sebagai orang tua (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Fenomena *burnout* sering ditemukan dalam masyarakat luas. Dalam sebuah artikel yang berjudul “*Is Burnout Solely Job Related?*” dipertanyakan apakah *burnout* hanya terjadi pada orang-orang yang bekerja saja. Karena stres yang menyebabkan *burnout* pada pekerjaan juga bisa terjadi pada orang tua terutama ibu rumah tangga penuh waktu, maka pengasuhan anak bisa menjadi salah satu kandidat yang dapat menyebabkan *burnout* di luar konteks pekerjaan (Bianchi et al, 2021).

*Parental burnout* dapat berdampak besar bukan hanya kepada IRT penuh waktu yang mengalaminya, tetapi juga kepada pasangan dan anak-anak yang diasuh. Bagi IRT penuh waktu, dampak *parental burnout* dapat mengakibatkan pemikiran untuk bunuh diri (Mikolajczak et al, 2019), kecanduan obat dan gangguan tidur (Mikolajczak et al, 2018). Terhadap anak-anak, ibu rumah tangga penuh waktu yang mengalami *parental burnout* bisa menjadi agresif bahkan melakukan kekerasan (Ren et al, 2024). Kondisi ibu dapat menjadi faktor pengaruh untuk anak-anak juga mengalami *burnout* secara akademis dan masalah lainnya (Zhang et al, 2023). Ketika mereka bertumbuh dewasa, risiko anak untuk mengalami kecemasan, kesepian, perilaku agresif, depresi dan gejala masalah mental lainnya meningkat (Yuan et al, 2022). Dengan pasangan, ibu rumah tangga penuh waktu yang mengalami *parental burnout* akan meningkatkan frekuensi dan intensitas konflik dengan pasangannya (Mikolajczak et al, 2018).

Walker (2020) mendefinisikan resiliensi sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengatasi sebuah keadaan yang mengejutkan atau mengganggu. Walaupun dalam keadaan terganggu seseorang dapat tetap berfungsi dengan kemampuan beradaptasi, berubah dan mengatur kembali dirinya untuk mengatasi keadaan yang terjadi (Walker, 2020). Holz et al (2019) menyatakan bahwa resiliensi dapat didefinisikan sebagai kerentanan yang lebih rendah terhadap pengalaman risiko lingkungan, serta kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan stres atau mencapai hasil yang relatif baik meskipun mengalami risiko. *Parental burnout* terjadi karena keadaan yang menekannya, maka IRT penuh waktu yang memiliki resiliensi akan dapat mengatasi perasaan *parental burnout* dan dapat menciptakan kesejahteraan keluarganya.

Resiliensi sebagai daya lenting yang dapat membantu IRT penuh waktu untuk dapat mengenali dan mengatasi emosinya dengan seimbang. IRT penuh waktu yang tidak memiliki resiliensi akan rentan mengalami kekecewaan serta frustrasi akan kebutuhan psikologis dasar sehingga menurunkan kepuasan hidup (Budiarto & Dewi, 2023). Resiliensi sebagai salah satu mediator dalam mengatasi gejala *parental burnout* (Mahmoud & Rothenberger, 2019). Seorang IRT yang mempunyai kemampuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan dan hambatan hidup atau yang disebut dengan resiliensi, maka IRT ini akan dapat menghasilkan kesejahteraan keluarga dan dapat mendidik anak-anaknya untuk menjadi generasi yang kuat dan berkarakter (Dewi, 2021).

Resiliensi yang dimiliki oleh seorang IRT penuh waktu bukan hanya berdampak positif bagi dirinya sendiri, namun juga akan sangat berdampak bagi anak-anak dan keluarganya menjadi

lebih sejahtera. Dengan pengalaman yang dimiliki IRT penuh waktu dalam melewati masa-masa kejenuhannya, maka ibu ini akan memiliki karakteristik yang lebih bijaksana, memiliki refleksi dan strategi untuk menghadapi keadaan yang sulit (Sahrani et al, 2014) dan dapat mencapai kesejahteraan keluarganya.

Kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial suatu keluarga dipengaruhi oleh bagaimana kualitas hubungan orang tua-anak dipersepsikan oleh satu sama lain, baik anak dengan ayah, maupun anak dengan ibu (Budiarto et al, 2020). Seorang IRT penuh waktu yang memiliki resiliensi akan sangat berdampak positif dalam mencapai kesejahteraan keluarganya. Beberapa dampak yang terjadi bila seorang IRT penuh waktu memiliki resiliensi adalah: (1) meningkatkan ketahanan diri dan dapat mencapai sesuatu yang lebih baik pada tingkat selanjutnya; (2) mampu melewati tantangan yang dihadapinya; (3) terjadinya pemulihan diri dari stres; dan (4) menghindari perilaku yang dapat merusak atau menyakiti diri sendiri dalam menghadapi stresor (Connor & Davidson, 2003).

Dalam upaya pencegahan ibu rumah tangga (IRT) mengalami *parental burnout* lebih besar dan mencegah dampak fatal pada dirinya sendiri dan juga sekitarnya, maka diupayakan menemukan cara dan pengetahuan untuk menghadapinya.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk webinar psikoedukasi secara daring melalui ruang *zoom*. Kegiatan bertujuan memberikan wawasan dan bekal pengetahuan bagaimana memiliki resiliensi dalam menghadapi perasaan *parental burnout* dan menjadi seorang ibu yang tangguh sehingga dapat tercapai kesejahteraan keluarga seperti yang diinginkan. yang dipaparkan pada tema webinar PKM ini yaitu “Resiliensi: Kunci Sukses *Full-Time Mom*”.

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan melalui webinar psikoedukasi dengan media *zoom* pada hari Senin, 7 Oktober 2024 pukul 19.30-21.00. Peserta webinar terbuka untuk masyarakat umum khususnya para IRT penuh waktu. Materi psikoedukasi pada webinar berfokus pada fenomena yang terjadi di masyarakat yaitu wanita yang dulunya pernah berkarir dan memutuskan menjadi ibu rumah tangga penuh waktu, kemudian seiring berjalannya waktu dengan rutinitasnya yang baru, IRT penuh waktu ini merasakan *parental burnout* (kelelahan secara emosional, fisik dan mental). IRT penuh waktu diharapkan ke depannya dapat memiliki resiliensi dan keluar dari permasalahannya serta dapat mencapai kesejahteraan keluarga. Dilanjutkan dengan penjelasan definisi, penyebab, dampak akibat *parental burnout* yang dirasakan oleh ibu rumah tangga penuh waktu.

Tim pelaksana PKM juga menjelaskan bagaimana cara menemukan resiliensi untuk dapat menghadapi *parental burnout*. Narasumber memaparkan tentang enam kunci utama dari resiliensi atau daya lenting dalam menghadapi perasaan *burnout*, yaitu: (1) Penerimaan atau *Acceptance*; (2) Menghargai hidup atau *Appreciate Life*; (3) Bersyukur atau *Gratitude*; (4) Pandangan yang sehat terhadap dirinya atau *Healthy Self Esteem*; (5) Sikap Optimis atau *Optimisme*; dan (6) Fokus pada solusi dan bukan pada masalah atau *solution focus*. Keenam kunci utama inilah yang memberikan peserta tentang wawasan dan pengetahuan yang baru untuk dapat memiliki resiliensi dalam mengatasi perasaan *parental burnout*. Materi yang disampaikan narasumber juga meliputi bagaimana menjadi ibu yang tangguh sehingga kesejahteraan keluarga dapat tercapai dan bagaimana memiliki *support system* dalam sebuah keluarga sehingga resiliensi dapat terwujud. Setelah menyampaikan paparan psikoedukasi, tim pelaksana PKM membuka ruang diskusi untuk bertanya, berdiskusi maupun menyampaikan

pendapat. Para peserta sangat antusias untuk berlomba-lomba memberikan pertanyaan dan pendapatnya sehingga suasana webinar terasa seru dan sangat menarik pembahasannya.

Webinar ini merupakan kerja sama antara Universitas Tarumanagara dengan PT. Gugah Makna Titik Tuju (INTIMAKNA) sebagai mitra dalam webinar ini. Panitia merupakan kolaborasi antara kedua belah pihak. Susunan acara dan pembagian tugas serta PIC dalam webinar ini juga dibuat secara detail pada *table rundown* acara. Dilakukan beberapa kali gladiresik bagi panitia dan pengisi acara untuk memberikan yang terbaik bagi webinar ini. Tim panitia merupakan kolaborasi antara UNTAR dan INTIMAKNA sebagai mitra. Undangan webinar berupa poster *flyer* yang disebarakan melalui media sosial mulai dari tanggal 1 Oktober 2024. Di dalam undangan terdapat informasi tentang tanggal dan waktu pelaksanaan webinar yang diadakan pada hari Senin, 07 Oktober 2024, pukul 19.30-21.00 WIB menggunakan media *zoom* secara daring. *Flyer* undangan webinar dapat dilihat pada Gambar 1 ini.

### Gambar 1

*Flyer undangan webinar*



Tim panitia membuat dua buah *link g-form* yaitu *link g-form* untuk pendaftaran dan *link g-form* absensi termasuk pertanyaan-pertanyaan evaluasi untuk para peserta isi di penghujung acara webinar untuk mendapatkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Pada *link g-form* pendaftaran juga terdapat *link* untuk bergabung secara otomatis dengan *WhatsApp Group* peserta sehingga memudahkan tim panitia untuk membagikan informasi mengenai webinar ini, seperti: ID dan *passcode zoom*, file *virtual background* yang dipakai pada saat *zoom* webinar, serta *reminder* yang terus mengingatkan para peserta agar tidak terlewat dengan jadwal webinar ini. Pada *link g-form* absensi yang dibagikan setelah sesi tanya jawab selesai, juga terdapat evaluasi yang dilakukan untuk mengukur seberapa efektif acara webinar PKM ini yang akan dilaporkan dalam artikel jurnal ini di dalam hasil dan pembahasan. Terdapat lima pertanyaan *pre-test* dan *post-test* yang sama yang ditanyakan sebelum webinar (pada *g-form* pendaftaran) dan sesudah webinar (pada *g-form* absensi dan evaluasi) untuk mengukur pengetahuan tentang resiliensi yang dimiliki oleh peserta serta untuk mengukur perbandingan antara sebelum dan sesudah mengikuti webinar.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

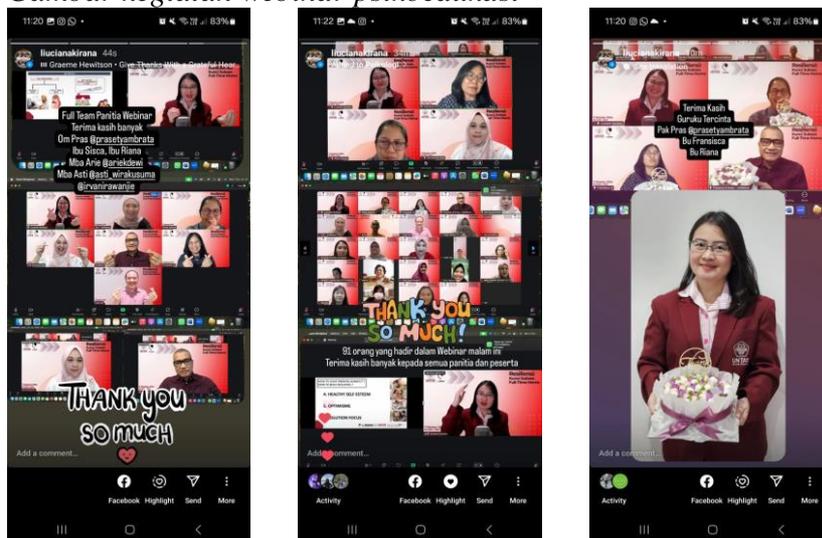
Webinar psikoedukasi telah dilaksanakan pada hari Senin, 7 Oktober 2024. Peserta yang hadir sebanyak 90-95 atau lebih peserta. Para peserta yang hadir mayoritas adalah ibu rumah tangga penuh waktu dan juga terdapat peserta yang beragam seperti bapak-bapak dan juga ibu yang bekerja. Webinar ini terbuka untuk masyarakat umum yang tertarik dengan topik bahasan mengenai resiliensi pada webinar ini. Kegiatan webinar Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan sebanyak satu kali. Panitia dari webinar ini merupakan kolaborasi antara mahasiswa, dosen UNTAR dan juga mitra PKM yaitu PT. IntiMakna.

Pada webinar ini terdapat dua orang narasumber dalam menyampaikan materi webinar yaitu ibu Dr. Dra. Fransisca Iriana Roesmala Dewi, M.Si. (dosen psikologi UNTAR) dan Liuciana Handoyo Kirana (mahasiswa *candidate* M.Psi UNTAR). Webinar ini dipandu oleh kolaborasi panitia dari UNTAR dan PT. IntiMakna sebagai mitra yaitu dari pihak mitra yang diwakilkan oleh ibu Arie Kusuma Dewi berkolaborasi dengan moderator yaitu ibu Dr. Riana Sahrani, M.Psi., Psikolog selaku dosen psikologi UNTAR, yang memandu jalannya kegiatan webinar ini dengan sangat baik dan rapi alurnya.

Bapak Prasetya M. Brata selaku direktur utama PT. IntiMakna membawakan kata sambutan serta perkenalan tentang PT. IntiMakna, yaitu perusahaan pelatihan sumber daya manusia yang banyak memberikan *training* dan *coaching*. Beliau juga menutup acara webinar ini dengan memberikan *closing statement* akan keseluruhan acara. Terdapat sesi tanya jawab, diskusi dan *quiz doorprize* dengan hadiah berupa OVO *cash* masing-masing Rp 100.000,00 bagi delapan orang pemenang untuk memeriahkan acara menjadi menarik hingga acara selesai. *Budget* pengeluaran pada webinar ini dibiayai oleh LPPM UNTAR sebagai kegiatan PKM perwakilan UNTAR. *Power point slide* presentasi webinar ini dibuat dengan sistematis dan informatif. Dokumentasi kegiatan webinar psikoedukasi dapat dilihat pada Gambar 2 berikut ini.

#### Gambar 2

Gambar kegiatan webinar psikoedukasi



Para peserta sangat antusias dan aktif dalam menyampaikan pertanyaan dan pendapat pada saat sesi diskusi dan tanya jawab dibuka dalam webinar ini. Peserta terlihat sangat tertarik dengan topik webinar yang relevan terjadi fenomena-fenomena di masyarakat. Mereka ingin mengetahui cara dan langkah konkret serta praktis dalam menumbuhkan resiliensi pada *full-time moms* yang mengalami *parental burnout*. Faktor-faktor dan dampak-dampak *parental*

*burnout* juga dipaparkan dengan sangat jelas pada webinar ini sehingga peserta dapat memahami dengan jelas akan bahaya *parental burnout* yang didiamkan terlalu lama.

Webinar ini bermitra dengan PT. Gugah Makna Titiktuju (IntiMakna) yaitu sebuah perusahaan yang bergerak di bidang *training* dan *coaching* sumber daya manusia dari berbagai bidang. Direktur utama PT. IntiMakna ini juga hadir dalam webinar dan ikut memberikan kata sambutan di awal webinar untuk memperkenalkan PT. IntiMakna sebagai mitra UNTAR serta beliau juga memberikan *closing statement* pada akhir webinar sehingga melengkapi keseluruhan acara. Peserta yang hadir pada webinar ini juga sebagian dari komunitas PT. IntiMakna yang disebut dengan komunitas Provokasi. Seluruh peserta mengapresiasi kegiatan webinar yang diselenggarakan ini dan membantu menambah wawasan tentang bagaimana memiliki resiliensi bagi *full-time moms* yang mengalami *parental burnout* yang berdampak bagi kesejahteraan sebuah keluarga.

Pada hasil dari kegiatan webinar ini dapat diketahui bahwa psikoedukasi bagaimana membangun resiliensi pada *full-time moms* yang mengalami *parental burnout* perlu diberikan kepada masyarakat sehingga ibu-ibu yang mengalami ini dapat segera menemukan jalan keluar untuk bangkit dari kejenuhannya, mempunyai resiliensi atau daya juang. Dukungan dari orang-orang di sekitar juga dapat menjadi *support system* yang penting.

Peserta juga diberikan wawasan dan pengetahuan mengenai enam kunci utama dari resiliensi atau daya lenting dalam menghadapi perasaan *burnout*, yaitu: (a) penerimaan atau *acceptance*; (b) menghargai hidup atau *appreciate life*; (c) bersyukur atau *gratitude*; (d) pandangan yang sehat terhadap dirinya atau *healthy self esteem*; (e) sikap optimis atau *optimisme*; dan (f) fokus pada solusi dan bukan pada masalah atau *solution focus*. Keenam kunci utama inilah yang memberikan peserta tentang wawasan yang baru untuk mengintrospeksi diri dan mulai bangkit serta membangun resiliensi di dalam dirinya, terutama pada ibu rumah tangga penuh waktu yang mengalami perasaan *parental burnout*. Enam kunci utama resiliensi ini juga dapat diterapkan pada semua peran untuk mulai membangun resiliensi atau ketangguhan pada dirinya, seperti peran sebagai ayah pencari nafkah, anak-anak yang sedang putus asa dalam hal akademik, dan lain-lain.

Evaluasi kegiatan terdiri dari *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan pada link *g-form* yang dibagikan oleh tim PKM sebelum dan setelah webinar diselenggarakan. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana pemahaman dan pengetahuan akan resiliensi dari sebelum dan setelah mengikuti seminar *online* psikoedukasi resiliensi ini. Selanjutnya tim PKM mengolah hasil dari *pre-test* dan *post-test* peserta dengan menggunakan uji probabilitas (*Asymtotic Significance*) *2 tailed*  $<0,05$  maka terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara sebelum mengikuti webinar dan setelah mengikuti webinar ini. Hal ini menunjukkan bahwa peserta dapat menerima dan memahami psikoedukasi yang telah disampaikan oleh narasumber dengan baik. Webinar ini cukup efektif bagi peserta yang telah berpartisipasi, khususnya ibu rumah tangga penuh waktu yang mengalami perasaan *parental burnout* dan ingin mencapai *family well-being* atau kesejahteraan keluarganya.

Kemudian juga ada beberapa pertanyaan evaluasi pada akhir webinar untuk mengevaluasi bagaimana performa kedua narasumber dalam membawakan materi webinar dan bagaimana menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peserta. Kelengkapan dan kejelasan materi yang dibawakan juga dievaluasi. Hasil evaluasi ini menunjukkan angka yang cukup tinggi yang kita dapat lihat pada Gambar 3 berikut ini:

### Gambar 3

Diagram evaluasi peserta terhadap webinar



Webinar psikoedukasi ini membantu para peserta untuk mengerti tentang sebuah penelitian yang bersifat konkret menjadi sesuatu yang praktis dan dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui webinar ini juga dapat mengumpulkan peserta yang memiliki ketertarikan dan kebutuhan yang sama dengan topik yang dibicarakan. Peserta dalam lebih memahami tentang pentingnya resiliensi dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dalam kehidupan. Pada akhirnya para peserta dapat menjadi sebuah komunitas yang saling memberdayakan.

Setelah webinar ini selesai, dengan melihat antusias dari peserta webinar, tim panitia PKM berdiskusi dan memutuskan untuk tidak membubarkan WA *group* peserta, namun mengubah WA *group* ini menjadi sebuah komunitas positif dimana para ibu dapat berkumpul untuk tetap saling belajar, membagikan informasi mengenai webinar atau seminar yang *relate* dengan kebutuhan, seperti seminar *parenting*, *marriage life*, *growing kids*, dll. Pengelola komunitas ini terdiri dari panitia webinar yang juga akan membuat kelas-kelas pelatihan dan keterampilan untuk memberdayakan ibu-ibu, seperti kelas merangkai bunga, membuat kue, memasak, merajut, dan lainnya. Komunitas ini diberi nama *Creative Resilient Woman (CRW)* dengan beranggotakan 106 peserta. Harapan ke depannya akan banyak aktivitas dimana ibu-ibu dapat saling membangun, tidak merasa sendirian dan dapat mempunyai resiliensi untuk mencapai kesejahteraan keluarga.

Harapan dari tim PKM webinar resiliensi ini adalah dengan adanya *group* komunitas CRW (*Creative Resilient Woman*) yang baru terbentuk ini dapat lahir ibu-ibu yang tangguh, ibu-ibu yang tidak merasa sendirian dan dapat berjuang bersama, ibu-ibu yang lebih berdaya dan kreatif serta memiliki resiliensi yang kokoh. Sehingga semakin banyak keluarga-keluarga yang sejahtera yang dimulai dari ibu yang memiliki resiliensi dan mampu mengatasi perasaan *parental burnout* dan bangkit. Melalui ibu-ibu yang tangguh akan lahir generasi muda penerus bangsa yaitu anak-anak yang juga tangguh dan memiliki daya juang serta resiliensi di masa depan. Akan banyak terdapat keluarga yang harmonis dan berdampak positif bagi masyarakat luas. Bapak-bapak serta anak-anak juga dapat menjadi *support system* yang kuat bagi ibu-ibu yang sedang berjuang memiliki resiliensi. Sehingga sebuah keluarga merupakan suatu rangkaian yang utuh dimana anggota-anggotanya saling menguatkan satu dengan yang lain.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan webinar psikoedukasi dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang telah dilakukan, tim PKM menyadari bahwa masih banyak ibu-ibu yang mengalami kejenuhan dan kelelahan yang sangat yaitu perasaan *parental burnout* dan tidak tahu harus berbuat apa untuk bangkit lagi. Peserta webinar mendapatkan wawasan dan pengetahuan yang baru untuk meningkatkan pemahamannya mengenai resiliensi. Hal ini terlihat dari antusiasme dalam sesi tanya jawab, berpendapat dan dari hasil *pre-test* serta *pro-test* yang telah dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat membantu meningkatkan sikap resiliensi ibu-ibu. Kegiatan psikoedukasi dalam Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dapat dijadikan referensi untuk tim PKM selanjutnya agar dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan wawasan yang relevan dalam menghadapi fenomena-fenomena yang terjadi di masyarakat.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Tim mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara mendanai kegiatan PKM ini, juga kepada mitra yakni PT. IntiMakna yang berkenan berkolaborasi melaksanakan kegiatan PKM ini. Serta kepada semua peserta yang berpartisipasi dalam kegiatan webinar ini.

#### REFERENSI

- Bianchi R, Truchot D, Laurent E, Brisson R, & Schonfeld IS. Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scand J Psychol*. 2014 Aug;55(4):357-61. doi: 10.1111/sjop.12119. Epub 2014 Apr 21. PMID: 24749783.
- Budiarto, Y., & Dewi, F.I.R. (2023), The Mediating Role Of Negative Affect In The Relationship Between Parents Conflict Styles With Adolescents, The Satisfaction Of Three Basic Psychological Needs, And Life Satisfaction. *Psihologijske teme*, 32(3), 409-430.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=BkVPNtEAAA&sortby=pubdate&citation\\_for\\_view=BkVPNtEAAA&eq2jaN3J8jMC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=BkVPNtEAAA&sortby=pubdate&citation_for_view=BkVPNtEAAA&eq2jaN3J8jMC)
- Budiarto, Y., Dewi, F.I.R., & Hastuti R. (2020). The family well-being: a dyadic analysis of parent-child relationship quality. *Psychological Thought*, 13(1), 221-239.  
[https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=BkVPNtEAAA&cstart=20&pagesize=80&sortby=pubdate&citation\\_for\\_view=BkVPNtEAAA&AJ:YOWf2qJgpHMC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=BkVPNtEAAA&cstart=20&pagesize=80&sortby=pubdate&citation_for_view=BkVPNtEAAA&AJ:YOWf2qJgpHMC)
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Golzar J, Noor S. Defining Convenience Sampling in a Scientific Research 2022;1:72-7.
- Holz, Nathalie E., Tost, H., & Meyer-Lindenberg, A. (2019). Resilience and the brain: a key role for regulatory circuits linked to social stress and support. *Molecular Psychiatry*, 25, 379-396. [https://www.researchgate.net/publication/336657817\\_Resilience\\_and\\_the\\_brain\\_a\\_key\\_role\\_for\\_regulatory\\_circuits\\_linked\\_to\\_social\\_stress\\_and\\_support](https://www.researchgate.net/publication/336657817_Resilience_and_the_brain_a_key_role_for_regulatory_circuits_linked_to_social_stress_and_support)
- Mahmoud, N. N., & Rothenberger, D. (2019). From Burnout to Well-Being: A Focus on Resilience. *Clinics in colon and rectal surgery*, 32(6), 415-423. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1692710>
- Mikolajczak, M., Brianda, M.E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, 80, 134-145
- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 Years of Parental Burnout Research: Systematic Review and Agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276-283. <https://doi.org/10.1177/09637214221142777>

- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Roskam, I., Philippot, P., Gallée, L., Verhofstadt, L., Soenens, B., Goodman, A., & Mikolajczak, M. (2021). I am not the parent I should be: Cross-sectional and prospective associations between parental self-discrepancies and parental burnout. *Self and Identity*, 21(4), 1-26. <https://doi.org/10.1080/15298868.2021.1939773>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Sahrani, R. (2019). Faktor-Faktor Karakteristik Kebijakan Menurut Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(1), 36-45. <https://doi.org/10.7454/jps.2019.6>
- Walker, B. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2), 11. [https://www.researchgate.net/publication/341139019\\_Resilience\\_what\\_it\\_is\\_and\\_is\\_not](https://www.researchgate.net/publication/341139019_Resilience_what_it_is_and_is_not)
- Yuan, Y., Wang, W., Song, T., & Li, Y. (2022). The Mechanisms of Parental Burnout Affecting Adolescents' Problem Behavior. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15139. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215139>
- Zhang, H., Li, S., Wang, R., & Hu, Q. (2023). Parental burnout and adolescents' academic burnout: Roles of parental harsh discipline, psychological distress, and gender. *Frontiers in psychology*, 14, 1122986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122986>