

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *BURNOUT* PADA IBU RUMAH TANGGA

Nadine Febrina¹ & Riana Sahrani²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: nadine.705200267@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 30-11-2023, revisi: 02-01-2024, diterima untuk diterbitkan : 30-04-2025

ABSTRACT

A housewife plays a central role in the family, facing endless housework and various demands in caring for children and the family. The consistent juggling of work and family management subject's mothers to mental and psychological fatigue, leading to burnout a condition of excessive mental pressure resulting in fatigue. One potential solution to overcome burnout is self-compassion, defined as a feeling of acceptance and openness to the misery or mistakes one experiences. It involves not distancing oneself but rather fostering a desire to alleviate suffering and restore oneself with generosity. Applying self-compassion can empower individuals in time of fragility and imperfection. This research aims to explore the relationship between self-compassion and burnout in housewives, utilizing a quantitative correlation methodology. The Burnout Scale and the Self-Compassion Scale (SCS) serve as measurement tools. Among the 388 participants, low levels of burnout were reported, with 341 experiencing high levels of self-compassion. The correlation result between self-compassion and burnout variables revealed a significant negative correlation, with values of $r = 1.00$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The result of this study demonstrates that a higher level of self-compassion in housewives is associated with lower burnout, and conversely, higher burnout is link to lower self-compassion.

Keywords: *self-compassion, burnout, housewife*

ABSTRAK

Seorang ibu rumah tangga merupakan peran utama dalam keluarga. Ibu rumah tangga menghadapi pekerjaan rumah yang tiada habis nya serta tuntutan pekerjaan lainnya dalam mengurus anak dan keluarga. Pekerjaan serta pengelolaan terhadap keluarga yang ibu hadapi secara konsisten menyebabkan kelelahan mental dan psikologis (*burnout*). *Burnout* adalah suatu kondisi tekanan mental yang berlebihan yang menyebabkan seseorang mengalami kelelahan. *Self-Compassion* dapat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi *burnout*. *Self-compassion* adalah rasa menerima dan terbuka terhadap kesengsaraan atau kesalahan yang sedang terjadi pada seseorang, tidak menjauhkan diri atau melepaskan diri, namun menimbulkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan memulihkan diri dengan kemurahan hati. Dengan menerapkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dapat membuat individu merasa kuat ketika segala sesuatunya rapuh dan tidak sempurna. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-Compassion* dan *burnout* pada ibu rumah tangga. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan alat ukur *burnout* yaitu Skala *Burnout* dan alat ukur *self-compassion* yaitu *Self-Compassion Scale* (SCS). Hasil pada penelitian ini menunjukkan 388 partisipan mengalami rendah pada *burnout* dan 341 responden partisipan mengalami tinggi pada *self-compassion*. Selain itu penelitian ini menunjukkan bahwa hasil korelasi antar variabel *self-compassion* dan *burnout* menunjukkan adanya korelasi negatif dengan nilai $r = -0.682$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Pada hasil penelitian ini membuktikan bahwa hubungan *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout* sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga maka *burnout* pun semakin rendah, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi *burnout* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga maka *self-compassion* akan semakin rendah.

Kata Kunci: *self-compassion, burnout, ibu rumah tangga*

1. PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga memiliki peran penting dalam menjaga keberlangsungan keluarga. Aktivitas yang dijalani mencakup menyiapkan kebutuhan harian, mengurus anak, hingga mengelola rumah tangga, yang seringkali dilakukan tanpa henti dari pagi hingga malam (Syukriah, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa ibu rumah tangga rata-rata bekerja lebih lama dibandingkan profesi formal, yakni hingga 14 jam per hari (Johnstone, 2018; Muna & Indrawati, 2022).

Tuntutan tersebut kerap menimbulkan kelelahan fisik maupun mental, yang berpotensi memicu *burnout* (Djaprie dalam Desideria, 2021).

Burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian pribadi (Maslach dalam Schaufeli & Janczur, 1994). Kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan individu maupun relasi keluarga (Syukriah, 2020). Survei menunjukkan bahwa tingkat stres perempuan, khususnya ibu, cenderung meningkat akibat tekanan pekerjaan rumah tangga, tuntutan anak, maupun faktor ekonomi (Azizah, 2018).

Salah satu strategi psikologis yang diyakini dapat mengurangi *burnout* adalah *self-compassion*. Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima dan memahami diri sendiri dengan penuh kebaikan, menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian universal dari kehidupan, serta menjaga kesadaran penuh (*mindfulness*). Individu dengan *self-compassion* tinggi lebih mampu mengelola stres, menerima kelemahan diri, dan mengurangi kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan (Maeko & Sahrani, 2022; Utami et al., 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan *burnout* (Atkinson et al., 2017) dan berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental (Dev et al., 2018). Namun, kajian mengenai topik ini masih jarang dilakukan pada ibu rumah tangga, khususnya di Indonesia. Padahal, pemahaman tentang peran *self-compassion* dalam menghadapi *burnout* penting untuk mendukung kesehatan mental ibu sekaligus menjaga keharmonisan keluarga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *burnout* pada ibu rumah tangga.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *burnout* pada ibu rumah tangga. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: (a) ibu rumah tangga tidak bekerja; (b) memiliki anak; dan (c) tidak menggunakan asisten rumah tangga.

Data dikumpulkan melalui kuesioner *online* menggunakan *Google Form* yang disebarluaskan melalui media sosial (WhatsApp dan Instagram). Jumlah partisipan yang memenuhi kriteria penelitian adalah 372 ibu rumah tangga dengan rentang usia 26–56 tahun. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 24.

Alat Ukur Penelitian

Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff (2003) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020). Skala ini terdiri dari 26 item dengan enam dimensi: *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* (dimensi positif), serta *self-judgment*, *isolation*, *overidentification* (dimensi negatif). Pada penelitian ini, setelah uji validitas, 24 item dinyatakan valid dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.924. Skor diukur menggunakan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai hingga 5 = Sangat Sesuai), dengan skor tinggi menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih besar.

Variabel *burnout* diukur dengan Skala *burnout* yang dikembangkan oleh Bakker et al. (dalam Greenberg, 2011) dan diadaptasi oleh Muna dan Indrawati (2022). Skala ini mencakup empat dimensi: kelelahan fisik, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri. Dari 28 item awal, 14 item valid digunakan dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.782.

Skor diukur menggunakan skala Likert 4 poin (1 = Hampir Tidak Pernah hingga 4 = Hampir Selalu), dengan skor tinggi menunjukkan tingkat *burnout* yang lebih besar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Partisipan

Tabel 1

Demografi Partisipan

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Usia Partisipan</i>		
26-45	335	90,1
46-56	37	9,9
<i>Pendidikan Terakhir</i>		
SD	3	0,8
SMP	5	1,3
SMA	217	58,3
SMK	8	2,2
D2	2	0,5
D3	14	3,8
S1	120	32,3
S2	3	0,8
<i>Jumlah Anak</i>		
1	203	54,6
2	131	35,2
3	31	8,3
4	6	1,6
5	1	0,3
<i>Usia Anak</i>		
1-5 tahun	285	76,6
6-10 tahun	45	12,1
11-15 tahun	15	4,0
16-20 tahun	15	4,0
Lebih dari 20 tahun	12	3,2
<i>Usia Pernikahan</i>		
1-5 tahun	202	54,3
6-10 tahun	84	22,6
11-15 tahun	45	12,1
16-20 tahun	20	5,4
Lebih dari 20 tahun	21	5,6
<i>Mengalami Kelelahan Mental Selama Menjadi IRT full</i>		
Ya	28	7,5
Tidak	344	92,5

Kategorisasi Variabel *Burnout*

Pada Uji kategorisasi variabel *burnout* menggolongkan hasil data partisipan kedalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, tinggi. Partisipan dapat dikatakan kategori rendah jika memiliki skor dibawah *mean* dan standar deviasi ($X < M - 1SD$). Partisipan dapat dikatakan kategori sedang jika memiliki skor di antara batas skor minimum dan batas skor maksimum dari *mean* ($M - 1SD < X < M + 1SD$). Partisipan dapat dikatakan kategori tinggi jika memiliki skor diatas *mean* dan standar deviasi ($M + 1SD < X$). *Mean* pada alat ukur *burnout* adalah 21 dan memiliki standar deviasi sebesar 4.8. Pada variabel *burnout* terdapat 338 partisipan berada di kategori rendah (90.9%), 33 partisipan berada di kategori sedang (8.9%), 1 partisipan berada di kategori

tinggi (0.3%). Hasil ini dapat memberikan kesimpulan bahwa banyak sekali partisipan ibu rumah tangga yang berada di kategori rendah pada *burnout*.

Tabel 2

Kategorisasi Variabel Burnout

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	≤ 28.5	338	90.9
Sedang	29 s.d 40.5	33	8.9
Tinggi	≥ 41	1	0.3
Total		372	100

Kategorisasi Variabel *Self-Compassion*

Pada Uji kategorisasi variabel *self-compassion* menggolongkan hasil data partisipan kedalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, tinggi. Partisipan dapat dikatakan kategori rendah jika memiliki skor dibawah *mean* dan standar deviasi ($X < M - 1SD$). Partisipan dapat dikatakan kategori sedang jika memiliki skor di antara batas skor minimum dan batas skor maksimum dari *mean* ($M - 1SD < X < M + 1SD$). Partisipan dapat dikatakan kategori tinggi jika memiliki skor diatas *mean* dan standar deviasi ($M + 1SD < X$). Mean pada alat ukur *self-compassion* adalah 102.8 dan memiliki standar deviasi sebesar 12.1. Pada variabel *self-compassion* terdapat 2 partisipan yang berada di kategori rendah (0.5%), 29 partisipan yang berada di kategori sedang (7.8%), 341 partisipan yang berada di kategori tinggi (91.7%). Hasil ini dapat memberikan kesimpulan bahwa banyak sekali partisipan ibu rumah tangga yang berada di kategori tinggi pada *self-compassion*.

Tabel 3

Kategorisasi Variabel Self-Compassion

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	≤ 63	2	0.5
Sedang	63.5 s.d 80	29	7.8
Tinggi	≥ 80.5	341	91.7
Total		372	100

Uji Normalitas

Peneliti melakukan uji normalitas pada variabel *burnout* dan *self-compassion* agar peneliti tahu apakah data penelitian ini bersifat normal atau tidak. Uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data bersifat normal jikalau bagian *asympt. sig (2-tailed)* diatas 0.05 atau ($p > 0.05$). Pada hasil uji normalitas variabel *self-compassion* dan *burnout* ini menunjukkan bahwa nilai $p = 0.000 < 0.05$, sehingga dapat dianggap bahwa data yang diperoleh terdistribusi tidak normal. Hasil data tidak normal menandakan saat menguji korelasi menggunakan metode uji korelasi *Spearman's Rho* karena jenis uji korelasi *Spearman's Rho* dikhususkan untuk hasil uji normalitas yang datanya tidak berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Peneliti melakukan uji linearitas pada variabel *burnout* dan *self-compassion* agar mengetahui apakah ada atau tidak hubungan variabel *burnout* dengan *self-compassion* secara linier. Kedua variabel memiliki garis linear jikalau nilai *Deviation from Linearity sig.* lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$). Pada hasil uji linearitas pada variabel *burnout* dan *self-compassion* menunjukkan bahwa nilai *Deviation from Linearity sig.* yaitu 0.000 yang berarti ($p < 0.05$), sehingga kedua variabel ini tidak memiliki korelasi yang linear.

Uji Korelasi

Peneliti melakukan uji korelasi *Spearman's Rho* pada variabel *self-compassion* dan *burnout* agar mengetahui hubungan setiap kedua variabel tersebut. Variabel dapat dikatakan berkorelasi atau berhubungan jika nilai $p < 0.05$ dan sebaliknya. Pada hasil uji korelasi antar variabel *self-compassion* dan *burnout* menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut bersifat korelasi negatif dengan nilai $r = -0.682$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka *burnout* pun rendah, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi *burnout* yang dimiliki seseorang maka *self-compassion* pun rendah.

Tabel 4

Hasil Uji Korelasi

Variabel	Self-Compassion	Burnout
Self-Compassion	1.000	-.682**
Burnout	-.682**	1.000

Uji Beda

Uji beda pada variabel *burnout* berdasarkan usia menggunakan *Mann-Whitney Test* menghasilkan *mean* paling besar terdapat di usia 46-56 sebesar 281.81 dan *mean* paling sedikit terdapat di usia 26-45 sebesar 175,97. Hasil uji beda pada variabel *burnout* berdasarkan usia menghasilkan nilai *Asymp.Sig* = 0.000 < 0.05 yang berarti ada perbedaan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *burnout* berdasarkan usia dimana tingkatan *burnout* pada partisipan yang berusia dewasa madya 46-56 ($M=281.81$) cenderung lebih tinggi dibandingkan partisipan yang berusia dewasa muda 26-45 ($M=175.97$).

Tabel 5

Uji Beda Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	N	Mean	Asymp.Sig	Keterangan
Burnout	Dewasa Muda 26-45	335	175.97	0.000	Ada Perbedaan
	Dewasa Madya 46-56	37	281.81		
	Total	372			

Uji beda pada variabel *burnout* berdasarkan jumlah anak menggunakan *Kruskal-Wallis Test* menghasilkan *mean* paling besar terdapat pada partisipan yang memiliki 5 anak sebesar 359.50 dan *mean* paling sedikit terdapat pada partisipan yang memiliki 1 anak sebesar 155.19. Hasil uji beda pada variabel *burnout* berdasarkan jumlah anak memiliki nilai *Asymp.Sig* = 0.000 < 0.05 yang berarti ada perbedaan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *burnout* berdasarkan jumlah anak partisipan dimana tingkatan *burnout* pada partisipan yang memiliki 5 anak ($M=359.50$) cenderung lebih tinggi dibandingkan jumlah anak partisipan lainnya yang ada di data penelitian.

Tabel 6

Uji Beda Berdasarkan Jumlah Anak

Variabel	Jumlah Anak	N	Mean	Asymp.Sig	Keterangan
Burnout	1	203	155.19	0.000	Ada perbedaan
	2	131	208.48		
	3	31	270.39		
	4	6	303.75		
	5	1	359.50		
	Total	372			

Uji beda pada variabel *burnout* berdasarkan usia anak menggunakan *Kruskal-Wallis Test* menghasilkan *mean* paling besar terdapat di usia anak 11-15 sebesar 317.23 dan *mean* paling sedikit terdapat di usia anak 1-5 tahun sebesar 168.09. Hasil uji beda pada variabel *burnout* berdasarkan usia anak memiliki nilai *Asymp.Sig* = 0.000<0.05 yang berarti ada perbedaan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *burnout* berdasarkan usia anak dimana tingkatan *burnout* pada partisipan yang memiliki anak usia 11-15 tahun (M=317.23) cenderung lebih tinggi dibandingkan rentang usia anak partisipan lainnya yang ada di data penelitian.

Tabel 7

Uji Beda Berdasarkan Usia Anak

Variabel	Umur Anak	N	Mean	Asymp.Sig	Keterangan
<i>Burnout</i>	1–5 tahun	285	168.09	0.000	Ada Perbedaan
	6-10 tahun	45	199.07		
	11-15 tahun	15	317.23		
	16-20 tahun	15	294.07		
	Lebih dari 20 tahun	11	278.75		
Total		372			

Uji beda pada variabel *burnout* berdasarkan usia pernikahan menggunakan *Kruskal-Wallis Test* menghasilkan *mean* paling besar terdapat di usia pernikahan 16-20 tahun sebesar 291.33 dan *mean* paling sedikit terdapat di usia pernikahan 1-5 tahun sebesar 142.95. Hasil uji beda pada variabel *burnout* berdasarkan usia pernikahan memiliki nilai *Asymp.Sig* = 0.000<0.05 yang berarti ada perbedaan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *burnout* berdasarkan usia pernikahan partisipan dimana tingkatan *burnout* pada partisipan yang memiliki usia pernikahan 16-20 tahun (M=291.33) cenderung lebih tinggi dibandingkan rentang usia pernikahan partisipan lainnya yang ada di data penelitian.

Tabel 8

Uji Beda Berdasarkan Usia Pernikahan

Variabel	Usia Pernikahan	N	Mean	Asymp.Sig	Keterangan
<i>Burnout</i>	1–5 tahun	202	142.95	0.000	Ada Perbedaan
	6-10 tahun	84	199.16		
	11-15 tahun	45	274.68		
	16-20 tahun	20	291.33		
	Lebih dari 20 tahun	21	266.00		
Total		372			

Pembahasan

Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa banyak partisipan ibu rumah tangga yang mengalami *self-compassion* atau rasa mengasihi kepada diri sendiri daripada mengalami suatu kondisi *burnout* atau mental dan psikologis yang lemah. Partisipan yang mengalami *burnout* pun tidak terlalu rendah melainkan sedang saja dalam mengalami *burnout*. Hal ini berbeda dari pendapat peneliti sebelumnya, salah satu nya menurut psikolog klinis Djaprier (dalam Desideria, 2021) mengatakan bahwa kelelahan ibu rumah tangga merupakan salah satu gejala *Burnout*. Hasil penelitian ini dapat dibuktikan pada uji kategorisasi bahwa partisipan yang paling banyak tidak mengalami *burnout* sebanyak 298 (80.01%) dan partisipan yang sedang pada rasa *burnout* didalam diri nya sebanyak 74 (19.9%). Sedangkan banyak ibu rumah tangga yang mengalami *self-compassion* sebanyak 344 (92.5%), sedang pada rasa *self-compassion* sebanyak 16 (4.3%),

dan yang rendah mengalami *self-compassion* sebanyak 12 (3.2%). Penelitian ini Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa pada uji korelasi memberikan bukti bahwa *self-compassion* dan *burnout* berhubungan secara negatif dengan nilai $r = -0.682$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka *burnout* pun rendah, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi *burnout* yang dimiliki seseorang maka *self-compassion* pun rendah. Hal ini didukung dari peneliti sebelumnya yaitu hasil penelitian yang dilakukan Atkinson et al. (dalam Dev, Fernando, Lim, dan Consedine, 2018), menemukan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi negatif dengan *burnout* ($r = -0.41$, $p 0.001$) dan depresi ($r = -0.39$, $p 0.001$). Artinya, kecenderungan seseorang untuk mengalami *burnout* dan depresi akan lebih rendah jika memiliki *self-compassion* yang lebih besar.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa kebanyakan ibu rumah tangga tidak sama sekali mengalami *burnout* sehingga mudah sekali bahkan menjadi hal yang otomatis bagi para ibu rumah tangga untuk bisa menerapkan *self-compassion* atau pemikiran positif, rasa kasih sayang kepada diri mereka sendiri yang terus terjadi didalam kehidupan mereka. Walaupun seorang ibu memiliki kesibukan yang tiada henti dalam pekerjaan rumah tangga mereka, rasa lelah dan lika-liku kehidupan ibu rumah tangga, tidak dapat membuat seorang ibu mengalami *burnout* dengan mudah. Menurut Henschke dan Sedlemeier (2021), individu yang menyayangi diri nya sendiri akan berusaha untuk memahami dan mengelola dirinya sendiri, menerima kekuatan dan kelemahannya, serta bersedia menjaga dirinya sendiri dan membangun hubungan yang sehat dengan cara yang bermakna, sadar dan aktif. Bagi partisipan ibu rumah tangga yang mengalami sedang pada *burnout*, peneliti mengamati jawaban mereka melalui alasan pertanyaan dibagian data diri partisipan (pertanyaan *burnout*), ada beberapa yang menjawab “dulu pernah mengalami *burnout*, tetapi sekarang sudah mulai belajar untuk mengasihi dan mengerti tentang diri sendiri” sehingga dengan jawaban itulah yang mendorong partisipan ibu rumah tangga yang mengalami sedang kepada *burnout* tidak sepenuhnya menyimpulkan diri partisipan bahwa partisipan mengalami rasa *burnout* didalam diri nya. Dengan menerapkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dapat melibatkan pemahaman situasi terhadap masing-masing individu untuk merasa kuat ketika segala sesuatunya rapuh dan tidak sempurna. Hal ini akan mempermudah pengelolaan konflik yang dilakukan oleh individu sehingga mereka mampu menempatkan diri agar tidak terbawa oleh perasaan negatif yang mereka rasakan saat menghadapi kegagalan (Utami et al., 2021). Maka dari itu terjadinya hubungan rasa mengasihi diri (*self-compassion*) dengan mengatasi kondisi mental dan psikologis yang lemah (*burnout*) pada ibu rumah tangga.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan *burnout* pada ibu rumah tangga. Pada hasil penelitian ini membuktikan bahwa hubungan *self-compassion* memiliki hubungan negatif secara signifikan dengan *burnout* sehingga dapat dikatakan semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga maka *burnout* pun semakin rendah, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi *burnout* yang dimiliki oleh ibu rumah tangga maka *self-compassion* akan semakin rendah.

Penelitian yang membahas *burnout* pada ibu rumah tangga dapat dibilang sangat sedikit bahkan jarang sekali yang meneliti ini, hanya terdapat beberapa jurnal artikel mengenai *burnout* pada ibu rumah tangga. Pada alat ukur *burnout* yang digunakan pada penelitian ini sangat berbeda dengan alat ukur *burnout* pada pekerja yang dirancang oleh Maslach Burnout Inventory (1981) dan sering digunakan para peneliti lain jikalau ingin meneliti tentang *burnout*. Alat ukur *burnout* yang peneliti gunakan di khususkan untuk ibu rumah tangga, harus kritis untuk mencari alat ukur

ini dikarenakan masih sedikit sekali peneliti yang melakukan penelitian terhadap variabel *burnout* pada ibu rumah tangga. Maka dari itu peneliti menyarankan kepada peneliti berikutnya untuk memperdalam lagi dan memperluas alat ukur *burnout* pada ibu rumah tangga, agar hasil yang dikembangkan dari peneliti satu ke peneliti lainnya pun mendapatkan hasil yang lebih konkrit terhadap *burnout* ibu rumah tangga. Dengan itu para ibu rumah tangga yang membaca mendapatkan wawasan dan informasi bahwa hal-hal apa saja yang akan terjadi jika *burnout* itu muncul didalam diri seorang ibu dan bagaimana cara mengatasi dari persoalan *burnout* pada ibu rumah tangga.

Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang membahas mengenai hubungan *self-compassion* dengan *burnout* pada ibu rumah tangga. Maka dari itu peneliti sangat mengharapkan kepada peneliti berikutnya untuk meneliti ibu rumah tangga yang mengalami kelelahan mental dan psikologis yang lemah (*burnout*) maupun yang tidak dengan solusi menerapkan *self-compassion* didalam diri seorang ibu, agar gabungan dari dua variabel ini semakin memberikan jawaban yang pasti apakah solusi dalam menghilangkan *burnout* didalam diri seorang ibu yaitu hanya dengan menerapkan *self-compassion* atau bisa dilakukan dengan cara yang lain.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada partisipan ibu rumah tangga yang bersedia menyempatkan waktu dan perhatiannya untuk mengisi kuesioner. Terimakasih kepada pihak-pihak lainnya membantu dan mendukung peneliti demi kelancaran penelitian ini.

REFERENSI

- Agustin, D., Carlene, F., Merieta, H. S., Febrina, N., & Jessica, J. (2023). Hubungan time management dengan work life balance pada pasangan suami istri bekerja yang tidak memiliki asisten rumah tangga. *Jurnal Kajian Psikologi dan Konseling*, 14(1), 53-63. <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.48098>.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/statistik/article/view/4322/4001>.
- Atkinson, D. M., Rodman, J. L., Thuras, P. D., Shiroma, P. R., & Lim, K. O. (2017). Examining burnout, depression, and self-compassion in veterans affairs mental health staff. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(7), 551-557. <https://doi.org/10.1089/acm.2017.0087>
- Azizah, S. A. (2018). *Burnout pada ibu rumah tangga*. Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya. https://www.researchgate.net/publication/331823509_Burnout_pada_Ibu_Rumah_Tangga/fullTextFileContent
- Babakus, E., Yavas, U., & Ashill, N. J. (2009). The role of customer orientation as a moderator of the job demand–burnout–Performance relationship: A surface-level trait perspective. *Journal of Retailing*, 85(4), 480-492. <https://doi.org/10.1016/j.jretai.2009.07.001>
- Basaria, D., Indriana, L. M., Satyagraha, M. D., & Nia, N. (2022). Penerapan self love sebagai bagian Dari pencegahan remaja menampilkan perilaku negatif Di lingkungan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i1.18501>
- 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-dialamipekerja-ibu-rumah-tangga-juga-bisa-alami-kelelahan-kronis>
- Dev, V., Fernando, A. T., Lim, A. G., & Consedine, N. S. (2018). Does self-compassion mitigate the relationship between burnout and barriers to compassion? A cross-sectional quantitative study of 799 nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 81, 81-88. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.02.003>
- Dibaji, S. M., Oreyzi, S. H. R., & Abedi, M. R. (2017). Occupation or home: comparison housewives and working women in the variables of stress, depression and perception of quantitative mental and emotional home demands. *Rev. Eur. Stud.*, 9, 268.
- Ekawardhani, N. P., Mar'at, S., & Sahrani, R. (2019). Peran self-esteem dan self-forgiveness sebagai prediktor subjective well-being pada perempuan dewasa muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 71. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3538>
- Greenberg, J. (2011). *Behavior in organization* (10th ed.). Pearson Education Limited.
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2023). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*, 51(3), 281.
- King, L. A. (2011). The science of psychology: An appreciative view.
- Kartono, K. (1992). Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek. *Bandung: CV Mandar Maju*
- Saputro, E. P., & Nurdiana, F. (2005). Burnout dan pentingnya manajemen beban kerja. *Benefit: Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 9(1), 86-96.
- Muna, M., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan burnout pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di perumahan griya praja mukti kendal. *Jurnal Empati*, 11(1), 1-7.
- Maeko, K., & Sahrani, R. (2022, April). The Role of Self-Compassion as a Moderator between Attachment to Companion Animal and Perceived Stress. In *3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)* (pp. 1374-1381). Atlantis Press
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791-797
- NEFF, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Syukriah, D. (2020, Mei 3). *Depresi pada ibu rumah tangga*. Buletin KPIN. <https://buletin.k-pin.org/>
- Schaufeli, W. B., & Janczur, B. (1994). Burnout among nurses. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 25(1), 95-113. <https://doi.org/10.1177/0022022194251006>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2020). *Psychology and work today*. Routledge.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sholihah, D. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2019). Peran self-regulated learning terhadap emotional exhaustion yang dimediasi oleh student engagement pada santri. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 423. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5949>
- Tambuwana, E., & Sahrani, R. (2023). Hubungan antara tuntutan kerja dan burnout dengan motivasi kerja sebagai moderator pada karyawan kalangan generasi Z di DKI Jakarta. *Journal on Education*, 5(2), 3580-3592. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1040>
- Utami, D. A., Wahyuningnsih, S., & Kesumaningsari, N. P. A. (2021). Hubungan self-compassion dan workfamily conflict pada ibu pekerja. *CALYPTRA*, 9(2).

- Ulum, H. K. (2021, December 21). *Peran ibu dalam keluarga, organisasi, dan masyarakat. direktorat jenderal kekayaan negara, kementerian keuangan ri*. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-denpasar/baca-artikel/14520/Peran-Ibu-Dalam-Keluarga-Organisasi-dan-Masyarakat.html>.
- Wulandari, R. (2017). *Persepsi calon konselor mengenai kompetensi konseling multikultural pada konseli dengan orientasi seksual minoritas (Survey pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling di universitas se-DKI Jakarta)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Yogiyanti, B., Laksono, T., Imania, D.R., 2021. The Relationship Between Physical Activity and Student Depression Throughout Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1), 198-207. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1354>.