

PERANAN RESILIENSI SEBAGAI MEDIATOR DALAM HUBUNGAN ANTARA *PARENTAL BURNOUT* IRT PENUH WAKTU DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA

Liuciana Handoyo Kirana¹, Fransisca Iriani Roesmala Dewi², & Riana Sahrani³

¹Program Studi Psikologi (Sains) Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: liucianahandoyo@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: rianas@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 23-09-2024, revisi: 22-10-2024, diterima untuk diterbitkan : 30-04-2025

ABSTRACT

Families with a patrilineal culture emphasize that the father's role is to earn a living, while the mother's role is to take care of the household. Most highly educated women are willing to leave their jobs and become full-time housewives (FTMs). The role of FTMs is crucial in creating family well-being. Over time, these FTMs experience parental burnout. This study consists of three variables: parental burnout, family well-being, and resilience. Parental burnout is a syndrome of exhaustion caused by excessive stress as a parent. Resilience is the ability to adapt and recover from difficulties. Family well-being refers to emotional and physical well-being within the family. This study uses a quantitative method with three instruments: the Parental Burnout Assessment (PBA), Subjective Well-Being for Mother (SWB-M), and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Questionnaires were distributed to 347 full-time mothers who had previously worked for a minimum of six months and still had school-aged children. The results of the study show that resilience is proven to be an effective mediator in helping FTMs who experience parental burnout to achieve subjective well-being. Statistics indicate a non-linear relationship between PBA and SWB-M with a significance of $0.000 < 0.05$, meaning that PBA affects SWB-M by 13.3%, while the remaining 86.7% is influenced by other variables. The R square value from PBA to SWB-M is 0.133, from PBA to resilience is 0.274, and from resilience to SWB-M is 0.274. The R square of PBA combined with resilience to SWB-M is 0.327, proving that when parental burnout is accompanied by resilience as a mediator, it results in family well-being.

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

ABSTRAK

Keluarga dengan budaya patrilineal menekankan bahwa tugas ayah mencari nafkah dan tugas ibu mengurus rumah tangga. Sebagian besar wanita berpendidikan tinggi rela meninggalkan pekerjaan dan menjadi ibu rumah tangga (IRT) penuh waktu. Peran IRT sangat penting dalam menciptakan kesejahteraan keluarga. Seiring berjalannya waktu, IRT penuh waktu ini mengalami *parental burnout*. Penelitian terdiri dari tiga variabel yaitu *parental burnout*, kesejahteraan keluarga, dan resiliensi. *Parental burnout* adalah sindrom kelelahan diakibatkan oleh stres berlebihan sebagai orang tua. Resiliensi adalah daya lenting menghadapi kesulitan. Kesejahteraan keluarga adalah kesejahteraan emosional dan fisik di dalam keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tiga instrumen yaitu *Parental Burnout Assessment* (PBA), *Subjective Well-Being for Mother* (SWB-M), dan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Kuesioner dibagikan kepada 347 IRT penuh waktu yang sebelumnya bekerja minimal enam bulan dan masih memiliki anak usia sekolah. Hasil penelitian adalah resiliensi terbukti sebagai mediator efektif dalam membantu IRT penuh waktu yang mengalami *parental burnout* mendapatkan *subjective well-being*. Statistik menunjukkan hubungan non-linear antara PBA dan SWB-M dengan signifikansi $0.000 < 0.05$, artinya PBA berpengaruh terhadap SWB-M sebesar 13.3%, sementara 86.7% dipengaruhi variabel lain. Nilai R square dari PBA ke SWB-M 0.133, PBA ke resiliensi 0,274, dan resiliensi ke SWB-M 0.274. R square PBA ditambah RES ke SWBM adalah 0.327 merupakan pembuktian bahwa jika *parental burnout* ditambah dengan resiliensi sebagai mediator akan menghasilkan kesejahteraan keluarga.

Kata Kunci: kesejahteraan keluarga, kelelahan orang tua, resiliensi, ibu rumah tangga penuh waktu

1. PENDAHULUAN

Menjadi seorang ibu adalah sebuah anugerah, namun bukan sesuatu yang mudah. Meskipun IRT penuh waktu tidak memiliki pekerjaan formal, seorang IRT penuh waktu perlu siaga selama dua puluh empat jam dalam pekerjaan yang tidak pernah ada habisnya. IRT penuh waktu juga merasakan tidak mempunyai waktu pribadi dan kehidupan sosial di luar rumah (Luxton, 1987). Dampak yang bisa terjadi karena tekanan pekerjaan sebagai IRT penuh waktu adalah *burnout*.

Fenomena *burnout* mudah ditemukan di masyarakat sebagaimana dikemukakan oleh peneliti terdahulu. Dalam 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 IRT penuh waktu, maka pengasuhan anak bisa menjadi salah satu kandidat yang dapat menyebabkan *burnout* di luar konteks pekerjaan (Bianchi et al., 2021). Di Indonesia, meninggalkan karir untuk menjadi IRT penuh waktu adalah sebuah keputusan besar.

Peran perempuan sebagai IRT penuh waktu ditunjukkan dengan keterlibatan penuh dalam pekerjaan atau urusan di rumah. Hal ini dapat memunculkan kelelahan fisik dan mental. Atribut psikologis yang tepat dalam konteks IRT penuh waktu adalah *parental burnout*. *Parental burnout* adalah rasa kelelahan yang mendalam akibat pengasuhan anak dan pekerjaan rumah tangga dalam keseharian. Hal ini disebabkan oleh stres yang kronis dalam menjalankan peran sebagai orang tua. 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).

Penelitian terbaru dalam *parental burnout* berdampak besar bukan hanya kepada IRT penuh waktu, tetapi juga kepada pasangan dan anak-anak. *Parental burnout* dapat mengakibatkan pemikiran bunuh diri (Mikolajczak et al., 2019), kecanduan obat dan gangguan tidur (Mikolajczak et al., 2018). Terhadap anak-anak, IRT penuh waktu yang mengalami *parental burnout* menjadi agresif bahkan melakukan kekerasan (Ren et al., 2024). Kondisi ibu menjadi faktor pengaruh untuk anak-anak 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 mental lainnya meningkat (Yuan et al., 2022). Dengan pasangan, IRT penuh waktu yang mengalami *parental burnout* akan meningkatkan frekuensi dan intensitas konflik dengan pasangannya (Mikolajczak et al., 2018).

Beberapa budaya patrilineal di Indonesia, seperti suku Minang, Jawa dan Tionghoa mendukung pembagian kerja berdasarkan gender, bahwa ibu sudah sepatutnya tinggal di rumah dan mengurus anak serta rumah tangga, sedangkan ayah bekerja di luar rumah (Chen et al., 2021). Peran IRT sangat penting bagi keluarga dan perkembangan anak. IRT yang mengalami *parental burnout* dapat menimbulkan rendahnya kesejahteraan dalam keluarga apabila tidak segera diatasi. Salah satu jalan keluar dalam mengatasi *parental burnout* pada IRT penuh waktu adalah dengan memiliki resiliensi.

Walker (2020) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi sebuah keadaan yang 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. (2020) mengatakan 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. 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).

Kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial keluarga dipengaruhi oleh bagaimana kualitas hubungan orang tua dan anak dipersepsikan, baik anak dengan ayah, maupun anak dengan ibu (Budiarto et al., 2020). Seorang IRT penuh waktu yang memiliki resiliensi akan berdampak positif. Beberapa dampak yang terjadi bila IRT penuh waktu memiliki resiliensi: (a) meningkatkan ketahanan diri untuk mencapai sesuatu yang lebih baik; (b) mampu melewati tantangan; (c) terjadinya pemulihan diri dari stres; dan (d) menghindari perilaku yang dapat merusak atau menyakiti diri sendiri dalam menghadapi stressor (Connor & Davidson, 2003).

Penelitian sebelumnya tentang kesejahteraan keluarga menunjukkan bahwa pengaruh keluarga terhadap kesejahteraan emosional dan fisik bergantung pada kondisi masing-masing keluarga. Demikian pula dampak dari sebuah pernikahan terhadap kesejahteraan keluarga. Pernikahan yang bermasalah dapat mempengaruhi aspek emosional tiap individu dalam keluarga, sedangkan pernikahan yang berkualitas memberikan manfaat psikologis dan fisik yang baik, terutama bagi perempuan (Proulx et al., 2007). Betapa pentingnya peran seorang ibu dalam mencapai kesejahteraan di dalam keluarga. Kesehatan fisik dan mental seorang IRT penuh waktu juga merupakan dampak dari terciptanya kesejahteraan keluarga (Diener & Chan, 2011).

Apakah resiliensi dapat berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *parental burnout* IRT penuh waktu dan kesejahteraan keluarga? Hipotesis dalam penelitian ini adalah resiliensi dapat menjadi mediator dalam hubungan antara *parental burnout* IRT penuh waktu dan kesejahteraan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah resiliensi dapat menjadi mediator yang baik bagi IRT penuh waktu yang mengalami *parental burnout* untuk mendapatkan kesejahteraan keluarga.

Saat ini, masih sedikit penelitian yang membahas tentang mediator untuk *parental burnout* yang dialami IRT penuh waktu. Dari hasil empat puluh sembilan penelitian tentang *parental burnout* selama lima belas tahun, hanya ada tiga penelitian yang meneliti tentang mediator dan bukan mediator resiliensi. Walaupun tidak disebutkan secara spesifik apa saja yang masuk dalam tiga mediator tersebut, peneliti belum menemukan penelitian sebelumnya yang menggunakan resiliensi sebagai mediator antara *parental burnout* dan kesejahteraan keluarga. Penelitian tentang mediator untuk *parental burnout* adalah kunci untuk memperkaya keilmuan psikologi dalam metode penanganan secara klinis dan pencegahannya (Mikolajczak et al., 2023). Peneliti berharap IRT penuh waktu dapat memiliki resiliensi dan dapat menjadi sumber daya di masa depan untuk mengatasi perasaan *parental burnout* dan mencapai kesejahteraan keluarganya.

2. METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional non eksperimen, dengan melibatkan IRT dengan kriteria partisipan: (a) wanita yang sudah menikah dan tinggal bersama suami; (b) IRT penuh waktu; (c) pernah bekerja di kantor sebelum menjadi *full-time mother* (minimal sudah berhenti kerja 6 bulan terakhir; dan (d) mempunyai minimal 1 anak berusia di bawah 17 tahun. Kuesioner didistribusikan kepada 347 IRT penuh waktu dengan kriteria tersebut. Teknik

pengambilan sampel adalah *convenience sampling* (Golzar & Noor, 2022) yang dapat diakses pada media sosial berupa pengisian Google Formulir.

Instrumen yang digunakan pada pengukuran adalah *Parental Burnout Assessment* (Roskam et al., 2018), yang terdiri dari 4 dimensi dan 23 *item*. Kesejahteraan keluarga menggunakan *Subjective Well-being For Mother* (SWB-M) yang dikembangkan oleh Prastuti et al. di tahun 2018 sebagai pengembangan dari *Subjective Well-Being Scale* yang diciptakan oleh Ed Diener di tahun 2009 (Prastuti et al. 2018), memiliki 10 dimensi dan 20 *item*. Resiliensi menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), memiliki 1 dimensi dan 25 *item*. Ketiga alat ukur ini menggunakan skala Likert. *Cronbach's Alpha* dari PBA 0.942. Resiliensi sebagai mediator 0.930 dan variabel *well-being* 0.957. Semua item menunjukkan korelasi yang baik yaitu di atas 0.5 dan validitas yang baik, yaitu nilai *Standardized Loading Factor (SLF)* ≥ 0.50 . Semua butir menunjukkan *Cronbach's alpha* ≥ 0.70 menyatakan bahwa semua butir valid.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengambilan data diperoleh 347 data bersih. Pertama-tama ditampilkan data demografi partisipan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1

Data Demografi Partisipan

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)	26 – 30	7	2
	31 – 35	43	12.4
	36 – 40	100	28.8
	41 – 45	139	40.1
	46 – 50	41	11.8
	51 – 55	13	3.7
	>55	4	1.2
Pengeluaran rumah tangga tiap bulan	> Rp. 6,000,001	277	79.8
	Rp. 4,000,001 – Rp. 6,000,000	42	12.1
	Rp. 2,000,001 – Rp. 4,000,000	26	8.1
	< Rp. 2,000,000	2	5
Tingkat pendidikan terakhir	SD	1	0.4
	SMP	2	0.6
	SMA/SMK	31	11.7
	Strata 1 (S1)	256	73.3
	Strata 2 (S2)	30	6.4
	Strata 3 (S3)	0	0
	Diploma	27	7.6

Pada perhitungan statistik dihasilkan kategorisasi partisipan pada penelitian ini, yaitu para ibu rumah tangga yang mengalami *parental burnout* dalam tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang dan tinggi, seperti terlihat pada tabel 2.

Tabel 2

Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Rentang Total Score	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Parental Burnout</i>			
Rendah	<7	30	8.6
Sedang	7 sd 53	260	74.9
Tinggi	>53	57	16.4
<i>Resiliensi</i>			
Rendah	<81	59	17.0
Sedang	81 sd 109	232	66.9
Tinggi	>109	56	16.1
<i>Family Well-being</i>			
Rendah	<58	51	14.7
Sedang	58 sd 88	223	67.1
Tinggi	>88	63	18.2

Kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* (KSZ) dan SPSS versi 27 dengan cara residual. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua variabel terdistribusi normal yaitu signifikansi di atas 0.05. Berdasarkan hasil rekapitulasi uji normalitas dapat dilihat bahwa ketiga variabel terdistribusi normal dengan melihat nilai signifikansi sebesar 0.074 (> 0.05) dan indeks normalitas KSZ *monte carlo* sebesar 0.071 (> 0.05). Uji linearitas dilakukan dengan dua cara yaitu melalui diagram Scatter Plot dan *compare means*. Pada grafik Scatter Plot dapat kita lihat bahwa data ini menunjukkan hasil Non-Linearitas karena gambar berupa dot-dot acak. Kemudian hasil dari *compare means* pada tabel anova menunjukkan hubungan variabel SWBM (DV) dengan variabel PBA (IV), nilai signifikan dari *deviation from linearity* 0.015 artinya menunjukkan hubungan yang lemah karena lebih kecil sama dengan 0.3. Nilai positif artinya mempunyai hubungan yang tidak terbalik. Angka $0.015 < 0.05$ maka tidak menunjukkan linearitas atau disebut juga non linear dengan nilai signifikansi sebesar 0.015 dari SWBM ke PBA. Kemudian penelitian dilanjutkan dengan pengujian Non-linearitas.

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan *scatterplot*, didapatkan penyebaran titik-titik yang tidak membentuk pola tertentu, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Maka dari hasil ketiga uji asumsi yang telah dilakukan, data pada penelitian ini memenuhi syarat untuk selanjutnya dapat diuji hipotesisnya. Pada hasil uji multikolinearitas dapat dilihat dari nilai *tolerance* pada variabel parental burnout dan resiliensi sebesar 0.926 (> 0.10) dan nilai hasil VIP adalah 1.080 (< 10.00), yang artinya kedua variabel tersebut tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi.

Uji korelasi juga dilakukan untuk mengukur sejauh mana hubungan antar variabel dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil pengujian diketahui bahwa hubungan antar variabel dapat terlihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3
Uji Korelasi Variabel Penelitian

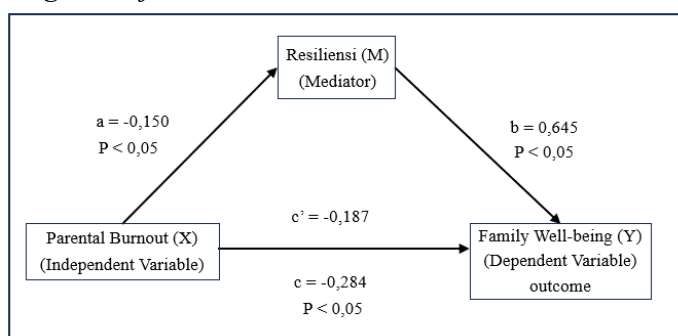
Variabel	Mean	SD	1	2	3
<i>Parental Burnout</i> (PB)	1.2919	0.98125	1	-0.273**	-0.365**
Resiliensi (R)	3.7824	0.54151	-0.273**	1	0.523**
<i>Subjective Well-being for Mother</i> (SWBM)	3.6617	0.76287	-0.365**	0.523**	1

**correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Dari hasil uji korelasi antar variabel dapat terlihat bahwa hubungan antara variabel *parental burnout* dengan resiliensi adalah berbanding terbalik, yaitu jika *parental burnout* tinggi maka resiliensinya rendah. Demikian sebaliknya, jika *parental burnout* rendah maka resiliensinya tinggi. Sedangkan, korelasi variabel resiliensi dan SWBM berbanding lurus, jika resiliensinya tinggi, maka SWBM juga tinggi, dan demikian sebaliknya.

Hubungan antara variabel PBA dan SWBM merupakan hubungan non-linear karena sig. $0.000 < 0.05$, maka dilakukan uji lanjutan berupa uji regresi non-linear. Hasil sig. $0.000 < 0.05$ artinya ada pengaruh PBA terhadap SWBM. Nilai R square linear 0.133 artinya pengaruh *parental burnout* terhadap *subjective well-being for mother* sebesar 13.3%, sedangkan 86.7% dipengaruhi oleh variabel lain. R square dari PBA ke SWBM adalah 0.133. nilai R square PBA ke RES adalah 0.2737. R square RES ke SWBM adalah 0.274. Nilai R square PBA ditambah dengan RES ke SWBM adalah 0.327 yang merupakan nilai terbesar sebagai pembuktian bahwa jika *parental burnout* ditambah dengan resiliensi sebagai mediator maka akan menghasilkan kesejahteraan keluarga. Pada uji peran mediator dapat terlihat pada gambar 1 dibawah ini.

Gambar 1
Diagram Uji Peran Mediator



Resiliensi sebagai mediator terbukti berperan dalam hubungan antara *parental burnout* dan *well-being*. Karena jalur a dan jalur b signifikan, maka jika mengacu pada panduan Baron dan Kenny (1986), dapat ditarik kesimpulan ada peran mediasi dari mediator penelitian ini yaitu resiliensi. Hasil nilai R adalah 0.572 dan R^2 adalah 0.327 artinya kontribusi pengaruh variabel *parental burnout* dan resiliensi secara simultan atau bersama-sama terhadap variabel *subjective well-being for mother* yaitu sebesar 32.7%.

Pada uji beda dilakukan dengan menggunakan dua macam teknik, yaitu pertama menggunakan teknik *one way anova* pada data demografi latar belakang pendidikan. Kategorinya adalah rendah (SD-SMP), sedang (SMA-D3) dan tinggi (S1-S3). Pengujian yang kedua memiliki dua kategori saja maka menggunakan teknik *independent sample t-test* pada data demografi usia yang terbagi menjadi usia dewasa muda 20-40 tahun dan usia dewasa madya 40-60 tahun.

Tabel 4

Hasil Uji Beda

Hasil Uji Beda dengan Kategori Pendidikan (One way Anova)		Keterangan
	Sig.	
<i>Parental Burnout</i>	0.375	Tidak ada perbedaan
Resiliensi	0.460	Tidak ada perbedaan
<i>Subjective Well-being for Mother</i>	0.468	Tidak ada perbedaan
Hasil Uji Beda dengan kategori Usia (Independent T-Test)		Keterangan
	Sig.	
<i>Parental Burnout</i>	0.772	Tidak ada perbedaan
Resiliensi	0.584	Tidak ada perbedaan
<i>Subjective Well-being for Mother</i>	0.751	Tidak ada perbedaan

Hasil uji beda dari kategori pendidikan menunjukkan nilai yang tidak signifikan karena hasilnya menunjukkan angka > 0.05 . Hal ini menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan antara IRT penuh waktu yang berpendidikan apa pun dalam menghadapi perasaan *parental burnout*, resiliensi dan SWBM. Demikian juga dengan kategori usia juga tidak ada perbedaan perasaan parental burnout, resiliensi dan SWBM pada rentan usia berapa pun. *Parental burnout* terjadi pada semua IRT dengan tidak dipengaruhi oleh kondisi latar belakang pendidikan, usia, pengeluaran rumah tangga tiap bulan.

Keterbatasan penelitian ini adalah belum terlibatnya semua suku dari budaya patrilineal yang ada di Indonesia. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan waktu dan biaya penelitian. Mayoritas sampel data yang diperoleh adalah dari suku Jawa dan Tionghoa saja, belum mencakup suku Minang dan suku lainnya yang menganut budaya patrilineal secara signifikan. Keterbatasan lain dalam penelitian ini adalah kurang meratanya penyebaran data sampel pada jenjang usia muda, pendidikan rendah dan status ekonomi sosial menengah ke bawah. Peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih spesifik untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setiap IRT penuh waktu dapat mengalami *parental burnout*. Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara usia, tingkat pendidikan dan status ekonomi sosial IRT penuh waktu yang mengalami *parental burnout*. Hasil uji mediator terbukti dan menjawab hipotesis penelitian bahwa resiliensi memiliki peran yang penting untuk menjadikan seorang IRT penuh waktu yang mengalami *parental burnout* menjadi sejahtera.

Saran dari peneliti pada penelitian selanjutnya akan menemukan mediator-mediator lain yang dapat menjadi sumber daya untuk membantu IRT penuh waktu mengatasi perasaan *parental burnout* dan menciptakan kesejahteraan keluarganya. IRT penuh waktu dapat dibekali dengan pengetahuan bahwa adanya mediator yang dapat membantu mereka yang sedang mengalami *parental burnout* di keluarga untuk mendapatkan kesejahteraan keluarga. IRT penuh waktu yang mengalami perasaan *parental burnout* dapat berkonsultasi dengan profesional yang dipercayainya. Bagi anggota keluarga yang mengetahui adanya IRT penuh waktu yang sedang mengalami *parental burnout* dapat menjadi *support system* dan membantu IRT penuh waktu memiliki resiliensi untuk mencapai kesejahteraan.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang berpartisipasi dalam penelitian. Terima kasih kepada Hibah Dikti yang membiayai penelitian ini.

REFERENSI

- Aslam, A., & Adams, T. L. (2022). The workload is staggering: Changing working conditions of stay at home mothers under COVID-19 lockdowns. *Gender, Work & Organization* 29(6), 1764–1778. <https://doi.org/10.1111/gwao.12870>.
- Astuti S.P., Sari M., & Syari'ati R.N., Sari R.K.(2022). *Profil kesehatan ibu dan anak 2022*. Badan Pusat Statistik Jakarta. <https://www.bps.go.id>
- Bianchi R, Truchot D, Laurent E, Brisson R, & Schonfeld, I.S. (2014). Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*, 5(4), 357–361.
- Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Heeren, A. (2021). A network approach to parental burnout. *Child Abuse and Neglect*, 111, 104826. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104826>
- Brianda, M. E., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology*, 117, 104681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681>
- 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.
- 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.

- Chen, B. B., Qu, Y., Yang, B., & Chen, X. (2021). Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. *Developmental Psychology*, 58(4), 768–777. <https://doi.org/10.1037/dev0001311>
- Christy, C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2020, May). Academic burnout in digital era: Examining the role of problematic smartphone use, core self-evaluations, and academic achievement on academic burnout among medical students. In *Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2019)* (pp. 586-590). Atlantis Press.
- 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.
- Desideria B. (2021). Burnout bukan cuma dialami pekerja, ibu rumah tangga juga bisa alami kelelahan kronis. *Liputan 6.com*. <https://www.liputan6.com/health/read/4483282/burnout-bukan-cuma-dialami-pekerja-ibu-rumah-tangga-juga-bisa-alami-kelelahan-kronis>
- Dewi, F. I. R. (2021). Pemberdayaan keluarga dan ketetanggaan untuk mencapai resiliensi dalam masa pandemi. *Prosiding Serina*, 1(1), 1581–1588. <https://doi.org/10.24912/pserina.v1i1.17644>
- Golzar, J., Noor S., & Tajik, O. (2022). Convenience sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1(2), 72--77.
- Holz, N. E., Tost, H., & Meyer-Lindenberg, A. (2020). Resilience and the brain: a key role for regulatory circuits linked to social stress and support. *Molecular Psychiatry*, 25(2), 379–396.
- Luxton, M. (1987). *More than a labor of love: Three generations of women's work in the home*. Women's Press (CA).
- 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>
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9, 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- 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>
- Prastuti, E., Tairas, M. M. A. W., & Hartini, N. (2018). The development and validation: Scale of subjective well-being for mother (SSWB-M). *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 7(2), 118–138. doi:10.12928/jehcp.v7i2.10322
- Riana, A. (2005). *Gambaran burnout pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja dan memiliki anak usia sekolah* (Tesis Sarjana). Universitas Indonesia, Fakultas Psikologi. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20343569&lokasi=lokal>

- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24(1), 376. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Roskam, I., Philippot, P., Gallée, L., Verhofstadt, L., Soenens, B., Goodman, A., & Mikolajczak, M. (2022). 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), 430--455. <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>
- Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2005). Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 627--639. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.114.4.627>
- Sahrani, R. (2019). Faktor-faktor karakteristik kebijaksanaan menurut remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 17(1), 36--45. <https://doi.org/10.7454/jps.2019.6>
- Sarrionandia-Pena, A. (2019). Effect size of parental burnout on somatic symptoms and sleep disorders. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 88, 111--112.
- Prastuti, E., Tairas, M. M. A., & Hartini, N. (2018). The development and validation: Scale of subjective well-being for mother (SSWB-M). *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 7(1), 118--138. doi:10.12928/jehcp.v7i2.10322
- Van Uum, S., Sauvé, B., Fraser, L., Morley-Forster, P., Paul, T., & Koren, G. (2008). Elevated content of cortisol in hair of patients with severe chronic pain: A novel biomarker for stress. *Stress*, 11(6), 483--488. <https://doi.org/10.1080/10253890801887388>
- Wang, W., Wang, S., Chen, S., & Li, Y. (2022). Parental burnout and job burnout in working couples: An actor-partner interdependence model. *Journal of Family Psychology*, 36(5), 704. <https://doi.org/10.1037/fam0000953>
- Walker, B. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, 25(2), 11.
- 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>