

Hubungan Resiliensi dengan *Parental Burnout* pada Ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar

Adinda Putri Juliani¹, Ria Novianti², Devi Risma³

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia

adinda.putri4852@student.unri.ac.id

Kata Kunci:

Resiliensi, *Parental Burnout*, Ibu.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kemampuan resiliensi dengan gejala emosional *parental burnout* pada ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar. Permasalahan pada penelitian ini adalah kondisi ibu yang kewalahan dalam mengatur waktu antara pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga dan pengasuhan anak, kondisi ibu yang lelah dalam mengasuh anak yang memiliki jarak usia dekat, ibu terkadang merasa menjadi orang tua yang gagal dalam tugas pengasuhan, kurangnya interaksi yang berkualitas dengan anak dan perasaan lebih tenang saat berada jauh dari anak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi. Subjek penelitian berjumlah 57 orang ibu dengan menggunakan teknik sampel jenuh. Data dikumpulkan melalui lembar kuesioner dalam bentuk skala *likert*. Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat resiliensi ibu berada dalam kategori sedang dengan nilai persentase 63,44% dan tingkat *parental burnout* ibu berada dalam kategori rendah dengan nilai persentase 44,12%. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan *parental burnout* ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar. Hal ini dapat diketahui dari nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,483$ dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya semakin tinggi resiliensi ibu maka akan diikuti oleh penurunan tingkat *parental burnout* dan begitupun sebaliknya. Tingkat hubungan antara resiliensi dengan *parental burnout* termasuk dalam kategori sedang dengan nilai koefisien determinan yang dihasilkan sebesar 23,3%, memiliki makna bahwa resiliensi memberikan pengaruh sebesar 23,3% terhadap *parental burnout*.

Keyword:

Resilience, *Parental Burnout*, Mother

Abstract

This study aims to examine the relationship between resilience and symptoms of parental emotional burnout among mothers at Idola Pertiwi Kindergarten in Kampar Regency. The issues addressed in this study include mothers feeling overwhelmed in managing their time between work, household responsibilities, and childrearing; mothers feeling exhausted from caring for children with close age gaps; mothers sometimes feeling like they have failed in their parenting roles; a lack of quality interaction with their children; and a sense of calm when away from their children. This study employed a quantitative method using a correlation design. The study sample consisted of 57 mothers, selected using a saturation sampling technique. Data were collected via a questionnaire in the form of a Likert scale. The results revealed that the mothers' resilience level fell into the moderate category, with a percentage of 63.44%, while their parental burnout level was in the low category, with a percentage of 44.12%. Based on the results of the hypothesis testing, there is a significant negative correlation between resilience and maternal parental burnout at Idola Pertiwi Kindergarten in Kampar Regency. This is evident from the correlation coefficient value of $r_{xy} = -0.483$ with a significance level of $0.000 < 0.05$, which means that the higher a mother's resilience, the lower her level of parental burnout and vice versa. The strength of the relationship between resilience and parental burnout falls into the moderate category, with a coefficient of determination of 23.3%, indicating that resilience accounts for 23.3% of the variation in parental burnout.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Peran kedua orang tua dalam pengasuhan anak saat ini seharusnya menjadi tanggung jawab bersama antara suami dan istri agar dapat memenuhi kebutuhan fisik maupun psikis pada anak. Menurut Putra, (2023) pengasuhan merupakan suatu proses interaksi antara orang tua dan anak untuk mendorong pengoptimalan pertumbuhan serta perkembangan anak. Lebih lanjut Fajrin & Purwastuti, (2022) menjelaskan bahwa pembagian peran dalam rumah tangga antara suami dan istri harus dilakukan secara bersama, karena keduanya memiliki pengaruh yang sama pentingnya untuk pertumbuhan anak, dimana ayah memiliki peran yang tidak hanya sebagai pemenuhan ekonomi keluarga namun juga ikut andil dalam pemenuhan perkembangan serta pertumbuhan anak sedangkan ibu memiliki tugas yang lebih kompleks dalam mengurus kebutuhan keluarga, mengatur keuangan keluarga, menjadi pendidik awal bagi anak serta mendukung pasangan dalam segala hal.

Kenyataannya di lapangan, mendidik, mengasuh dan membesarkan anak lebih dibebankan kepada ibu, sedangkan ayah hanya bertugas mencukupi kebutuhan ekonomi keluarga. Menurut Alfalathi, (2023) peran ibu dalam keluarga yang terlalu berat dari mengurus rumah tangga, mengasuh anak-anak, mendukung pasangan dan memenuhi berbagai tuntutan sehari-hari dapat membuat ibu merasa cemas, lelah yang berlebihan, kontrol diri yang tidak stabil, kewalahan dalam mengasuh anak dan kehilangan keseimbangan untuk dirinya sendiri. Sejalan dengan itu Gloria, (2021) mengatakan bahwa semakin banyak beban yang harus ditanggung oleh seorang ibu, menjadikannya sebuah tekanan yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman yang pada akhirnya mengakibatkan reaksi emosional atau lebih sering dikenal dengan stres.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh seorang psikolog yang dikutip dari Fadlillah & Husniati, (2021) mendapati bahwa 49% dari wanita memiliki tingkat stres yang terus meningkat dibanding laki-laki yang hanya berkisar 39% selama lima tahun terakhir, hal ini dipicu oleh urusan rumah tangga yang tidak ada hentinya, tuntutan mengasuh anak, hubungan dengan pasangan dan masalah ekonomi. Maka dari itu menurut Roskam *et al.*, (2018), ketika stres terjadi dalam jangka waktu yang panjang dan cukup lama serta tidak terkelola dengan baik, maka keadaan tersebut akan berkembang menjadi suatu kondisi yang mencemaskan yang disebut dengan *parental burnout*.

Parental burnout adalah sindrom kelelahan psikologis, mental, dan emosional yang terkait dengan peran pengasuhan yang mengubah perspektif orang tua tentang pengasuhan (Luescher *et al.*, 1999). *Parental burnout* memiliki kerentanan yang jauh lebih tinggi dialami oleh ibu, dimana ibu memiliki risiko tinggi untuk mengalami kecemasan, depresi, tidak memiliki status, kekuasaan atas diri, dukungan yang kuat, dan kontrol atas kehidupannya sendiri (Yassir & Isnaini, 2022). Hal ini sejalan dengan teori Roskam, (2018) dimana *parental burnout* dapat dipicu melalui suatu kondisi kelelahan emosional yang intens dan berkepanjangan pada ibu, yang ditandai dengan kelelahan dalam peran pengasuhan, perasaan jenuh, merasa gagal menjadi orang tua dalam pengasuhan, dan adanya jarak emosional dari anak-anak.

Selain pada diri sendiri *parental burnout* juga berdampak pada anak, yaitu meningkatnya kekerasan serta penelantaran kepada anak. Sejalan dengan penelitian oleh Meeussen & VanLaar, (2018) ibu yang mengalami *parental burnout* mampu melakukan hal-hal yang tidak diinginkan seperti menyakiti bahkan menelantarkan anak yang ia lahirkan sendiri. Selanjutnya menurut Yuan, (2022) menyatakan bahwa anak-anak yang berada dalam pengasuhan ibu yang mengalami *parental burnout* memiliki risiko tumbuh menjadi orang yang cemas, kesepian, agresif, depresi, tidak percaya diri, dan memiliki masalah kesehatan mental lainnya.

Parental burnout memiliki faktor pelindung atau faktor kunci untuk mencegah tingginya tingkat keparahan yang dialami oleh seorang ibu yakni resiliensi. Menurut Gortberg, (1995) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan dalam hidup dimana ketika orang yang *resilien* mendapatkan gangguan dalam kehidupan, mereka dapat mengatasi perasaan mereka dengan cara yang sehat. Resiliensi menurut Connor & Davidson, (2003) menggambarkan kualitas pribadi yang dimiliki individu yang memungkinkan seseorang untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga untuk tumbuh dan berkembang ketika dihadapkan pada tantangan dan kesulitan. Lebih lanjut resiliensi menurut Reivich & Shatte, (2003) adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan maka dari itu orang-orang yang memiliki resiliensi tinggi akan memiliki kemampuan dalam mengatasi stres, mampu bersikap realistis dan optimis dalam mengatasi masalah, dan mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan dengan nyaman.

Pada berbagai fenomena resiliensi pada ibu dapat berperan penting untuk mengurangi dampak buruk dalam mengasuh anak. Resiliensi membantu ibu mempertahankan kekuatan mental untuk menghadapi stres berkepanjangan akibat pengasuhan yang melelahkan, dengan resiliensi yang cukup, ibu mampu mengelola tekanan emosional dan menjaga kualitas hubungan dengan anak sehingga mengurangi risiko terjadinya kekerasan atau pengabaian pada anak (Sahrani *et al.*, 2024). Maka dari itu kemampuan pada ketahanan diri ibu sangat dibutuhkan dalam menghadapi tekanan dan kondisi stres yang berasal dari pengasuhan terhadap anak (Nathaniella & Sarajar, 2025). Resiliensi memiliki faktor pembentuk yang dapat membentuk ketangguhan seseorang diantaranya regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian diri. Peranan resiliensi sangat penting dimana resiliensi mampu menurunkan tingkat stres orang tua sehingga orang tua lebih terlibat dalam merawat anak (Reivich & Shatte, 2002).

Dari hasil observasi yang dilakukan pada ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar didapatkan beberapa fenomena bahwa ibu memiliki kondisi *parental burnout* yang bervariasi, diantaranya yaitu, (1) kewalahan dalam mengatur waktu antara pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, dan pengasuhan anak; (2) lelah dalam mengasuh anak yang memiliki usia jarak dekat; (3) merasa menjadi orang tua yang gagal dalam tugas pengasuhan (4) kurangnya waktu interaksi bersama yang berkualitas dengan anak; (5) perasaan lebih

tenang saat anak berada jauh dengan dirinya. Berdasarkan pemaparan diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Resiliensi dengan *Parental Burnout* pada Ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel dengan arah yang positif atau negatif. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang berada di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar sejumlah 57 ibu dengan teknik sampel yang digunakan adalah teknik sampel jenuh.

Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen kuesioner berskala likert 5 point. Variabel resiliensi diukur menggunakan skala *Resilience Quotient Test* (RQ-test) yang dikembangkan oleh Reivich & Shatte, (2002), terdiri dari 35 item yang terbagi dalam tujuh dimensi, yaitu regulasi emosi (5 item), pengendalian diri (5 item), optimisme (5 item), kemampuan menganalisis masalah (5 item), empati (5 item), efikasi diri (5 item), dan pencapaian diri (5 item). Variabel *parental burnout* diukur menggunakan skala *Parental Burnout Assesment* (PBA) yang dikembangkan oleh Roskam, (2018), terdiri dari 23 item pernyataan yang terbagi dalam empat dimensi kelelahan dalam peran sebagai orang tua (7 item), merasa gagal menjadi orang tua dalam pengasuhan (7 item), perasaan jenuh dalam pengasuhan (5 item), jarak emosional dengan anak-anak (4 item). Skor dihitung berdasarkan pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan rentang 1 (tidak pernah) sampai 5 (selalu), semakin tinggi skor resiliensi maka akan semakin rendah skor *parental burnout*.

Uji validitas dilakukan melalui teknik korelasi *Pearson Product Moment* antara skor tiap butir dengan skor total menggunakan program statistik *SPSS*. Hasil menunjukan seluruh item resiliensi dinyatakan valid dengan nilai r hitung antara 0,372 hingga 0,752, dan seluruh item *parental burnout* dinyatakan valid dengan nilai r hitung antara 0,419 hingga 0,714 (standar $r \geq 0,266$). Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* menunjukkan instrumen resiliensi memiliki reliabilitas sebesar 0,929 dan instrumen *parental burnout* memiliki reliabilitas sebesar 0,919, sehingga kedua instrumen dinyatakan layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan program *SPSS*, meliputi : (1) analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan *mean*, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum masing-masing variabel; (2) uji prasyarat berupa uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, di mana data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) > 0,05, uji linearitas melalui *Test for Linearity* pada ANOVA, di mana hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi < 0,05 dan uji homogenitas melalui *Test of Homogeneity of Variance*, di mana hubungan dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi > 0,05; serta (3) uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation*, dengan kriteria hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi (p) < 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh dari seluruh ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar sebanyak 57 orang ibu. Instrumen penelitian terdiri dari 35 item pernyataan untuk mengukur resiliensi dan 23 item pernyataan untuk mengukur *parental burnout*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji prasyarat, dan uji korelasi *Pearson* dengan bantuan program *SPSS*.

Gambaran umum data hipotetik dan empirik kedua variabel penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Deskripsi Hasil Penelitian

Variabel	Skor X yang dimungkinkan (Hipotetik)				Skor X yang diperoleh (Empirik)			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Resiliensi	35	175	105	23,33	93	130	111	10,64
<i>Parental Burnout</i>	23	115	69	15,33	37	69	51	7,07

Berdasarkan data tabel 1 yang memuat data hipotetik dan empirik dari variabel resiliensi dan *parental burnout*. Pada variabel resiliensi, data hipotetik menunjukkan rentang nilai antara 35 hingga 175 dengan rata-rata sebesar 105 dan standar deviasi 23,33. Data empirik dari variabel ini menunjukkan rentang nilai antara 93 hingga 130 dengan rata-rata sebesar 111 dan standar deviasi 10,64. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata

empirik resiliensi lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata hipotetiknya. Pada variabel *parental burnout*, data hipotetik menunjukkan rentang nilai antara 23 hingga 115 dengan rata-rata sebesar 69 dan standar deviasi 15,33. Sementara itu, data empirik menunjukkan rentang nilai antara 37 hingga 69 dengan rata-rata sebesar 51 dan standar deviasi 7,07. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata empirik *parental burnout* lebih rendah daripada rata-rata hipotetik yang ditentukan.

Tingkat Resiliensi pada Ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar

Pengukuran tingkat resiliensi dilakukan berdasarkan tujuh dimensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian diri. Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Skor Dimensi Variabel Resiliensi

No	Dimensi	Jumlah Item	Skor Faktual	Skor Ideal	%	Kategori
1	Regulasi Emosi	5	924	1425	64,84	Cukup
2	Pengendalian Diri	5	888	1425	62,32	Cukup
3	Optimisme	5	910	1425	63,86	Cukup
4	Kemampuan Menganalisis Masalah	5	835	1425	58,60	Cukup
5	Empati	5	868	1425	60,91	Cukup
6	Efikasi Diri	5	946	1425	66,39	Cukup
7	Pencapaian diri	5	957	1425	67,16	Cukup
Jumlah		35	6328	9975	63,44	Cukup

Berdasarkan tabel 2, terlihat persentase masing-masing dimensi resiliensi. Secara deskriptif dapat dijelaskan bahwa dimensi pertama, regulasi emosi memperoleh persentase 64,84%, dimensi kedua pengendalian diri mencapai 62,32%, dimensi ketiga optimisme sebesar 63,86%, dimensi keempat kemampuan menganalisis masalah sebesar 58,60%, dimensi kelima empati mencapai 60,91%, dimensi keenam efikasi diri sebesar 66,39%, dan dimensi ketujuh pencapaian diri sebesar 67,16%. Tujuh dimensi tersebut berada pada kategori cukup.

Tingkat Parental Burnout pada Ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar

Pengukuran tingkat *parental burnout* dilakukan berdasarkan empat dimensi, yaitu kelelahan dalam peran sebagai orang tua, merasa gagal menjadi orang tua dalam pengasuhan, perasaan jenuh dengan pengasuhan dan jarak emosional dengan anak-anak. Hasil pengukuran disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Skor Dimensi Parental Burnout

No	Dimensi	Jumlah Item	Skor Faktual	Skor Ideal	(%)	Kategori
1	Kelelahan dalam peran sebagai orang tua	7	888	1995	44,51	Kurang
2	Merasa gagal menjadi orang tua dalam pengasuhan	7	852	1995	42,71	Kurang
3	Perasaan jenuh dengan pengasuhan	5	616	1425	43,23	Kurang
4	Jarak emosional dari anak-anak sendiri	4	536	1140	47,02	Kurang
Jumlah		23	2892	6555	44,12	Kurang

Berdasarkan tabel 3, terlihat persentase pada setiap dimensi *parental burnout*. Secara deskriptif, dimensi pertama kelelahan dalam peran sebagai orang tua memperoleh persentase 44,51% dan berada pada kategori kurang. Dimensi kedua, merasa gagal menjadi orang tua dalam pengasuhan memperoleh persentase 42,71% dengan kategori kurang. Dimensi ketiga, perasaan jenuh dengan pengasuhan mencapai 43,23% dengan kurang dan dimensi keempat, jarak emosional dengan anak-anak sendiri memperoleh persentase 47,02% termasuk kategori kurang.

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu lakukan uji prasyarat yang mencakup uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas. Uji prasyarat ini bertujuan untuk memastikan bahwa syarat-syarat analisis hipotesis dengan *Pearson Product Moment* terpenuhi, sehingga hasil yang diperoleh dapat dijadikan dasar dalam menjawab hipotesis penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			57
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		,0000000
	Std. Deviation		6,87037012
	Absolute		,105
Most Extreme Differences	Positive		,105
	Negative		-,038
Kolmogorov-Smirnov Z			,791
Asymp. Sig. (2-tailed)			,560

Berdasarkan analisis uji normalitas pada tabel 4 yang telah disajikan dapat diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,560 yang berarti lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, apabila nilai *Sig* > 0,05 maka data dinyatakan data berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Parental Burnout * Resiliensi	(Combined)	2079,553	36	57,765	1,601	,133
	Linearity	652,508	1	652,508	18,088	,000
	Deviation from Linearity	1427,044	35	40,773	1,130	,394
	Within Groups	721,500	20	36,075		
	Total	2801,053	56			

Berdasarkan analisis uji linearitas pada tabel 5 yang telah disajikan dapat diketahui nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,394. Jika nilai *Sig. Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance						
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Resiliensi dan Parental Burnout	Based on Mean		,155	1	112	,695
	Based on Median		,021	1	112	,885
	Based on Median and with adjusted df		,021	1	107,644	,885
	Based on trimmed mean		,065	1	112	,799

Berdasarkan analisis uji homogenitas pada tabel 6 yang telah disajikan dapat diketahui nilai *Sig.* sebesar 0,799. Karena nilai *Sig.* > 0,05, maka hubungan antara kedua variabel bersifat homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji *Pearson Correlation* antara resiliensi dengan *parental burnout* disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji *Pearson Correlation*

Correlations		Resiliensi	Parental Burnout
Resiliensi	Pearson Correlation	1	-,483**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	57	57
Parental Burnout	Pearson Correlation	-,483**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	57	57

Berdasarkan pada tabel 7. Diperoleh nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,483 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan *parental burnout* dengan kategori sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dialami oleh ibu maka akan diikuti oleh penurunan tingkat *parental burnout* secara signifikan. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi ibu maka tingkat *parental burnout* yang di alami akan semakin tinggi. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang diperoleh sebesar $KD = r^2 \times 100\% = (-0,483)^2 \times 100\% = 23,3\%$, menunjukkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh sebesar 23,3% terhadap *parental burnout*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Pembahasan

Resiliensi Ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat resiliensi ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 63,44. Terdapat 57 ibu TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar yang memiliki skor perolehan resiliensi yang berbeda. Sebanyak 5 ibu (8,77%) berada pada kategori sangat tinggi, 26 ibu (45,61%) berada pada kategori tinggi, 16 ibu (28,07%) berada pada kategori sedang, 6 ibu (10,53%) berada pada kategori rendah, dan 4 ibu (7,02%) berada pada kategori sangat rendah. Tingginya resiliensi ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar menunjukkan bahwa peran ibu memiliki kemampuan diri yang cukup baik dalam mengelola dan mengendalikan emosional diri dalam pengasuhan anak. Orang tua khususnya ibu TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar sudah cukup mampu mengelola emosi diri dalam pengasuhan, kemampuan pengendalian diri yang baik dalam menghadapi masalah, optimisme diri yang baik dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa tingginya tingkat resiliensi yang dimiliki oleh ibu berbanding terbalik dengan rendahnya kerentanan ibu dalam menghadapi stres pengasuhan sehari-hari, kondisi ini menunjukkan bahwa ketika ibu memiliki tingkat resiliensi atau ketangguhan diri yang cukup tinggi, maka ibu akan menjadi lebih tangguh, kuat, dan tidak mudah rentan dalam menghadapi stres pengasuhan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis per dimensi pada variabel resiliensi, menunjukkan bahwa dimensi pencapaian diri memiliki persentase tertinggi yakni sebesar 67,16% dibandingkan dengan dimensi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan psikologi ibu dalam menghadapi tekanan pengasuhan sangat dibentuk sejauh mana ibu merasa mampu meraih keberhasilan dan mengatasi tantangan dalam peran pengasuhan yang didukung oleh faktor-faktor seperti, tumbuh kembang anak dengan baik, tingginya keyakinan dalam diri seorang ibu, keberanian dalam mengambil risiko, dan dukungan suami dan keluarga yang kuat.

Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich, Karen & Shatte, (2002) yang menyatakan bahwa pencapaian merupakan aspek kunci yang memungkinkan individu tidak hanya bertahan dari tekanan, tetapi juga berkembang melalui pengalaman positif. Selain itu, hasil ini juga mendukung teori *self efficacy* dari Bandura, (1997) dalam (Mufidah *et al.*, 2022), dimana pengalaman atas keberhasilan nyata dimana masa lalu merupakan sumber pembentuk keyakinan diri dan ketahanan mental yang paling kuat.

Dalam konteks pengasuhan temuan ini memperkuat penelitian Mikolajczak *et al.*, (2018) yang menemukan bahwa pemaknaan positif terhadap pencapaian diri berfungsi sebagai faktor protektif paling dominan dalam menekan risiko timbulnya *parental burnout*. Ketika seorang ibu merasa kompeten dan mampu melihat pencapaian dalam mengasuh anak, dorongan psikologis ini menjadi benteng utama yang menahan kelelahan emosional akibat tuntutan pengasuhan.

Disisi lain, hasil analisis per dimensi pada variabel resiliensi menunjukkan bahwa dimensi kemampuan menganalisis masalah memiliki persentase terendah yakni sebesar 58,60 dibandingkan dengan dimensi lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan ibu untuk mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat dan objektif merupakan aspek resiliensi yang paling rentan mengalami penurunan ketika berhadapan dengan tuntutan pengasuhan. Rendahnya persentase pada dimensi kemampuan menganalisis masalah dipengaruhi oleh faktor beban kognitif berlebih dan kelelahan emosional akibat rutinitas pengasuhan yang intensif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Reivich, Karen & Shatte, (2002) yang menjelaskan bahwa kemampuan menganalisis masalah membutuhkan ketenangan kognitif dan evaluasi yang jernih tanpa dipengaruhi oleh emosi negatif. Dalam kondisi pengasuhan yang intensif, tingkat kelelahan emosional yang tinggi dapat memicu beban kognitif yang berlebih yang pada akhirnya menyulitkan ibu untuk berfikir analitis dalam memetakan akar masalah.

Selain itu, fenomena ini mendukung teori kognitif stres oleh Lazarus & Folkman, (1984) dalam Salsabila *et al.*, (2025) dimana individu yang berada dalam kondisi tertekan cenderung berfokus pada mekanisme pertahanan emosional jangka pendek dibandingkan analisis masalah secara rasional. Akibatnya, dimensi kemampuan menganalisis masalah menjadi fleksibilitas psikologi yang paling sulit dioptimalkan oleh ibu dalam menekan risiko *parental burnout*.

Resiliensi ibu yang baik dalam pengasuhan berkontribusi signifikan dalam menekan risiko terjadinya *parental burnout*. Ibu yang memiliki resiliensi tinggi memiliki kemampuan adaptasi dan pemulihan diri yang cepat, sehingga tingkat stres pengasuhan harian tidak berkembang menjadi kronisitas kelelahan atau kejenuhan dalam mengasuh anak (Kirana, *et al.*, 2024). Ibu yang *resilience* cenderung mempunyai pola kepribadian yang baik dan mudah beradaptasi dalam setiap perubahan serta memiliki gambaran diri yang positif dan memandang setiap tantangan atau kesulitan yang dihadapinya sebagai bentuk proses pengembangan kualitas diri yang pada akhirnya anak-anak yang dibesarkan oleh ibu yang memiliki resiliensi baik menunjukkan tingkat kesejahteraan sosio-emosional dan kemampuan komunikasi yang jauh lebih baik (Chodijah, 2021).

Penguatan resiliensi pada ibu untuk membangun fondasi keluarga yang kokoh, sehat, dan adaptif dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan dimana pada awal pernikahan dan transisi menjadi seorang ibu adalah fase perubahan besar yang penuh dengan tekanan emosional, fisik, dan sosial. Ketika seorang ibu memiliki resiliensi yang kuat sejak dini, hal ini membawa dampak krusial pada kesejahteraan mental ibu, kualitas hubungan pernikahan, pola asuh dan tumbuh kembang anak yang baik dan manajemen krisis keluarga seperti masalah finansial (Hakikoh *et al.*, 2025).

Parental Burnout Ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar

Selanjutnya, diketahui bahwa tingkat *parental burnout* ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar berada pada kategori kurang tinggi dengan persentase 44,12%. Dari total 57 ibu yang menjadi responden, diketahui bahwa 4 ibu (7,02%) berada pada kategori sangat tinggi, 8 ibu (14,04%) berada pada kategori tinggi, 26 ibu (45,61%) berada pada kategori sedang, 14 ibu (24,56%) berada pada kategori rendah, dan 5 ibu (8,77%) berada pada kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar memiliki kondisi *parental burnout* yang kurang tinggi tercermin dari kemampuan regulasi emosi yang baik membuat ibu mampu menyelaraskan diri dengan dinamika rutinitas pengasuhan anak setiap hari, kondisi pemulihan energi meningkatkan efikasi diri dalam menjalankan peran pengasuhan, sekaligus memperkuat kelekatan emosional yang hangat antara ibu dan anak.

Sehingga, dapat dilihat bahwa ibu TK Idola pertiwi telah menunjukkan tingkat *parental burnout* yang kurang tinggi. Para ibu memiliki kapasitas manajemen stres yang baik, yang ditunjukkan oleh rendahnya tingkat *parenting burnout*. Meskipun dihadapkan pada rutinitas harian yang padat, para ibu tetap mampu mempertahankan stabilitas emosional dalam menjalankan peran pengasuhannya. Selain itu Ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar juga menunjukkan adanya efikasi diri pengasuhan yang optimal. Di tengah dinamika rutinitas setiap hari, ibu berhasil meminimalisir risiko kejenuhan psikologis dan mempertahankan kesehatan mental yang positif dalam mendampingi pengasuhan anak.

Menurut Artameviah (2022), *parental burnout* adalah sebuah keadaan atau kondisi stres dan kelelahan yang sudah mencapai titik jenuh dan membuat orang tua merasa kesulitan dalam mengasuh anak sehingga memiliki jarak secara emosional dengan anak hingga mengalami tekanan emosional, fisik, dan mental akibat tuntutan peran pengasuhan yang melebihi kapasitasnya. Berdasarkan pemahaman tersebut, dapat diartikan bahwa rutinitas pengasuhan yang dijalani secara terus-menerus oleh para ibu di TK Idola Pertiwi tidak sampai menciptakan tekanan emosional yang berat. Subjek pada penelitian ini terbukti tidak mengalami kesulitan yang berarti dalam mengasuh anak, sehingga mereka tetap menikmati peran sebagai orang tua dan menampilkan efikasi diri (keyakinan mampu) yang baik tanpa disertai rasa putus asa sehingga tidak memicu kejenuhan atau

burnout yang tinggi.

Hasil analisis deskripsi pada variabel *parental burnout* menunjukkan bahwa dimensi jarak emosional dengan anak-anak sendiri menjadi dimensi yang paling tertinggi yaitu sebesar 47,02%. Temuan ini mengindikasikan bahwa *parental burnout* yang paling banyak dialami oleh responden adalah adanya pembatasan keterikatan emosional antara ibu dan anak dalam interaksi pengasuhan sehari-hari. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan dimensi jarak emosional dengan anak-anak sendiri menjadi dimensi tertinggi antara lain kelelahan emosional dalam pengasuhan, tugas pengasuhan yang berlangsung setiap hari, tuntutan sosial, dan minimnya dukungan pasangan.

Temuan ini sejalan dengan teori Mikolajczak & Roskam, (2018) menyatakan bahwa jarak emosional merupakan mekanisme pertahanan diri yang dimunculkan secara tidak sadar ketika kelelahan emosional ibu berada pada tingkat yang sangat tinggi. Dalam kondisi energi psikologis yang terkuras habis, ibu cenderung menarik diri secara emosional dan menjalankan peran pengasuhan sebatas rutinitas fisik tanpa keterikatan efektif, demi mencegah kelelahan mental yang lebih parah.

Disisi lain, hasil analisis per dimensi pada variabel *parental burnout* menunjukkan bahwa dimensi merasa gagal menjadi orang tua dalam pengasuhan memiliki persentase terendah yakni sebesar 42,71% dibandingkan dengan dimensi lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian ibu mengalami kelelahan dan melakukan penjarakan emosional, sebagian besar dari mereka masih mempertahankan keyakinan dasar bahwa mereka belum gagal sepenuhnya dalam menjalankan peran pengasuhan. Rendahnya persentase pada dimensi ini didukung oleh beberapa faktor utama yakni ego manusia yang secara alami sering berubah-ubah, permasalahan perilaku maupun akademis anak yang sulit untuk diatasi yang sering menjadi cerminan seorang ibu dalam pengasuhan, keterlambatan perkembangan seorang anak, perbandingan sosial pengasuhan, dan kurangnya dukungan pasangan.

Temuan ini sejalan dengan teori *parental burnout* yang dikemukakan oleh Mikolajczak & Roskam, (2018), dimana persepsi merasa gagal menjadi orang tua dalam pengasuhan merupakan tahap paling akhir dari kelelahan pengasuhan. Hasil terendah dimensi ini juga didukung oleh tingginya hasil yang ada didimensi pencapaian diri pada variabel resiliensi, dimana keberhasilan kecil yang dirasakan oleh ibu dalam mengasuh anak berfungsi sebagai faktor protektif yang dapat menahan diri mereka dari perasaan gagal dalam pengasuhan secara total.

Penelitian yang dilakukan oleh Kirana *et al.*, (2024) yang berjudul Peran Resiliensi dan Kesejahteraan Subjek dalam Memprediksi Kebijakan IRT Penuh Waktu yang Mengalami *Parental Burnout*. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga (IRT) di Indonesia sering mengalami *parental burnout* sebesar 74,9% akibat rutinitas yang berulang. Kirana juga menjelaskan bahwa resiliensi memberikan kontribusi terhadap kebijakan seorang ibu yang mengalami *parental burnout* sebesar 35,6% dengan korelasi yang kuat $R^2 = 0,356$. Berdasarkan kriteria penilaian ($p < 0,05$), hasil tersebut menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan *parental burnout*. Ibu yang mengalami tingkat *parental burnout* tinggi cenderung bersikap abai (*detachment*) terhadap kebutuhan emosional anak dan lebih sulit untuk mengendalikan emosi diri. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Novianti, *et al.*, (2025), bertujuan untuk menganalisis tingkat dan faktor-faktor yang berkaitan dengan *maternal burnout* pada ibu yang memiliki anak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Subjek penelitian berjumlah 338 ibu dengan latar belakang etnis, pekerjaan, dan status pernikahan yang beragam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami tingkat kelelahan tertentu dalam menjalankan peran pengasuhan, terutama pada dimensi kelelahan emosional dan kontras peran. Faktor pekerjaan, jumlah anak, dukungan sosial dari pasangan atau keluarga, serta tekanan norma budaya berkontribusi terhadap tingkat *burnout* yang dialami. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan dukungan sosial serta distribusi tanggung jawab pengasuhan yang lebih seimbang dalam keluarga menjadi faktor penting dalam mengurangi risiko *maternal burnout*.

Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Fatiha & Suryanto, 2025) terdapat hubungan yang negatif antara *parental burnout* dengan *marital satisfaction* dan *self-compassion*. Diperoleh kesimpulan bahwa tingkat hubungan menunjukkan semakin tinggi *parental burnout*, maka akan semakin rendah resiliensi yang dimiliki oleh ibu. Sebaliknya, semakin rendah *parental burnout* maka semakin tinggi resiliensi ibu.

Hubungan Resiliensi dengan *Parental Burnout*

Kemudian, untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara variabel X (resiliensi) dengan variabel Y (*parental burnout*), dilakukan uji koefisien determinasi. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,483 yang termasuk dalam rentang 0,40-0,599, sehingga dapat dikategorikan memiliki tingkat hubungan negatif yang sedang. Selanjutnya, nilai r^2 0,233 yang menunjukkan bahwa resiliensi

ibu memberikan kontribusi sebesar 23,3% terhadap *parental burnout* sedangkan sisanya sebesar 76,70% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *parental burnout* agar menurun antara lain hubungan pernikahan yang sehat, pengetahuan terhadap diri sendiri, dukungan sosial dari keluarga dan teman yang membuat ibu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai, serta orang tua yang kompeten dalam pengasuhan. Hal ini sejalan dengan Model Keseimbangan Risiko dan Sumber daya BR^2 oleh (Mikolajczak & Roskam, 2018) bahwa *parental burnout* pada ibu dapat dikurangi melalui penguatan dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Secara internal, kapasitas resiliensi dan efikasi diri yang tinggi membuat ibu mampu mengelola stress pengasuhan secara mandiri (Sahrani *et al.*, 2024). Sementara secara eksternal, dukungan sosial dari suami serta kepuasan pernikahan yang baik menjadi pelindung utama yang meringankan beban emosional dan fisik ibu di rumah (Fatiha & Suryanto, 2025). Oleh karena itu, penurunan *parental burnout* pada ibu perlu didukung oleh faktor-faktor internal dan eksternal agar *parental burnout* dapat diminimalkan secara signifikan dan dicegah perkembangannya sehingga kesejahteraan psikologis ibu tetap terjaga yang pada akhirnya akan meningkatkan pola asuh pada anak.

Hasil penelitian terdahulu tersebut semakin memperkuat temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi ibu dengan *parental burnout*. Berdasarkan hasil uji T, diperoleh nilai

$t_{hitung} (-4,087) < t_{tabel} (0,266)$, serta $p (0,000) < 5\% (0,05)$, maka dapat diartikan bahwa resiliensi ibu berpengaruh signifikan terhadap *parental burnout*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kirana (2025), yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara peran resiliensi dengan *parental burnout* yang menandakan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi ibu maka semakin rendah *parental burnout* yang dialami oleh IRT penuh waktu.

Penelitian yang dilakukan oleh Nusaibah, (2024), bertujuan untuk melihat hubungan antara optimism dan *family resilience* dengan tingkat stress yang dilakukan di wilayah Jakarta, Bekasi, Bogor, dan Depok. Metode yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 114 orang ibu. Metode yang digunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan teknik pengambilan data melalui skala *Life Orientation Test- Revised* (LOT-R) untuk optimisme, *Perceived Stress Scale* untuk tingkat stres dan *Walsh Family Resilience Questionnaire* (WFRQ) untuk mengukur *family resilience*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,647$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimism dan *family resilience* terhadap tingkat stress.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan dalam penurunan *parental burnout*, dimana resiliensi terbukti dengan efektif dalam membangun tingkat kesejahteraan psikologi seorang ibu. Peran pengasuhan yang harus dijalankan setiap saat oleh seorang ibu membuatnya merasa bahwa kepentingan pribadi bukan lagi sebagai prioritas yang didahulukan, maka sering kali seorang ibu merasa tidak dihargai, dipercaya bahwa merasa rendah diri. Hal ini akan mengakibatkan pengaruh buruk pada pola pengasuhan yang diberikan kepada anak, maka dari itu penting adanya pembentukan penguatan dari dalam diri (*resilience*) yang kokoh seperti regulasi emosi yang baik, pengendalian diri, optimisme, kemampuan menganalisis masalah yang cermat, empati diri yang kuat, keyakinan akan kemampuan diri yang baik dan membangun pencapaian diri, agar seorang ibu dapat menghindari kondisi-kondisi yang semakin buruk dalam pengasuhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai Hubungan Resiliensi dengan *Parental Burnout* pada Ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: a) Resiliensi ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar tergolong dalam kategori cukup. b) *Parental Burnout* ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar tergolong dalam kategori kurang. c) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan *parental burnout* ibu di TK Idola Pertiwi Kabupaten Kampar. Hasil analisis menunjukkan bahwa 23,3% variabel resiliensi berkontribusi terhadap *parental burnout*, dengan nilai R_{xy} sebesar -0,483. Artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *parental burnout*.

DAFTAR REFERENSI

Alfalathi, S. A., Safitri, A., & Sopia, S. (2023). Mengelola stres menggunakan teknik *mindfulness*: survei pada ibu rumah tangga di kelurahan pabuaran, Bogor. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 77–83. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.711846>

- Artameviah, R. (2022). Analisis tantangan pola asuh ayah dalam membentuk karakter anak di lingkungan ge'tengan kelurahan rantekalua' kecamatan mengkendak. *Bab II Kajian Pustaka 2.1*, 12(2004), 6–25.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. W.H. Freeman And Company.
- Chodijah, M. (2021). Tingkat stres ibu muda di masa pandemi covid-19: bagaimana peran resiliensi dan sikap sabar? *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 231–246. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.14737>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fadlillah, A. M., & Husniati, R. (2021). *Amf coping stress* pada ibu rumah tangga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 82–89. <https://doi.org/10.36341/jpm.v4i2.1622>
- Fajrin, N. P., & Purwastuti, L. A. (2022). Keterlibatan orang tua dalam pengasuhan anak pada *dual earner family*: sebuah studi literatur. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2725–2734. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.1044>
- Fatiha, H., & Suryanto. (2025). Hubungan antara *marital satisfaction* dan *self-compassion* dengan *parental burnout* pada ibu peran ganda. *Repository Universitas Airlangga*, 1(10).
- Gloria, J. T. (2021). Stres pada ibu terhadap pembelajaran daring selama pandemi covid-19. *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 1(1), 2–7.
- Gortberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Hakikoh, H. R., Hariyati, F., & Corliana, T. (2025). Komunikasi resiliensi untuk meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan ibu tunggal. 9(2), 151–163. <https://doi.org/10.30595/jssh.v9i2.27630>
- Kirana, L. H., Dewi, F. I. R., & Sahrani, R. (2024). Resiliensi : kunci sukses *full-time mom*. 2(4), 1955–1963. <https://doi.org/10.24912/jsa.v2i4.33643>
- Kirana, L. H., Dewi, F. I. R., & Sahrani, R. (2025). Peranan resiliensi sebagai mediator dalam hubungan antara *parental burnout* IRT penuh waktu dan kesejahteraan keluarga. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v9i1.32290.2025>
- Kirana, L. H., Iriani, F., Dewi, R., & Sahrani, R. (2024). Peran resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan subyektif pada IRT penuh waktu yang mengalami *burnout*. 8(3), 303–316. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i3.9795>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company.
- Luescher, J. L., Dede, D. E., Gitten, J. C., Fennell, E., & Maria, B. L. (1999). *Parental burden, coping, and family functioning in primary caregivers of children with Joubert syndrome*. *Journal of Child Neurology*, 14(10), 642–648. <https://doi.org/10.1177/088307389901401004>
- Meeussen, L., & VanLaar, C. (2018). *Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions*. *Frontiers in Psychology*, 9(Nov). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). *Exhausted parents: sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout*. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). *A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2)*. *Frontiers in Psychology*, 9(Jun). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mufidah, E. F., Pravesti, C. A., Ardika, D., & Farid, M. (2022). Urgensi efikasi diri : tinjauan teori bandura. 30–35. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v3i2.148>
- Nathaniella, S. S., & Sarajar, D. K. (2025). Hubungan antara resiliensi dengan *parenting stress* pada ibu tunggal yang bekerja di sektor formal. *Cetak Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(11), 8697–8712. <https://doi.org/10.53625/jirk.v4i11.10090>
- Novianti, R., Putri, A. N., Nurhaliza, F., & Srinahyanti. (2025). *Maternal burnout : cultural contribution to the role of mothers in Indonesia*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Undiksha*, 13(3), 478–490. <https://doi.org/10.23887/paud.v13i3.94622>
- Nusaibah, R. R. (2024). *Optimism , family resilience* dan tingkat stres pada orang tua yang mendampingi anak belajar daring pada masa covid 19 dilihat dari perspektif ibu. 6(4), 1282–1290. <https://doi.org/10.38035/rj.v6i4.901>
- Putra, R. (2023). Pola pengasuhan orang tua dan peran guru dalam pendidikan awal anak. *Al-Marsus : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.30983/al-marsus.v1i1.6414>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Recilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Boadway Books.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The recilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming*

life's hurdles. Boadway Books.

- 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(Jun), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Sahrani, R., Iriani, F., Dewi, R., & Kirana, L. H. (2024). Peran resiliensi dan kesejahteraan subjektif dalam memprediksi kebijaksanaan IRT penuh waktu yang mengalami *parental burnout*. 17(3), 305–319. <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.305>
- Salsabila, W. L. T., Dimisyqiyani, E., Amaliyah, Aji, G. G., & Sinulingga, R. A. (2025). Strategi *self-care* dalam penanganan stres pasca pensiun melalui teori *coping* lazarus pada film *the intern*. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2, 554–567. <https://doi.org/https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i9.979>
- Yassir, M., & Isnaini. (2022). Sosialisasi pencegahan pernikahan remaja agar terhindar dari pengaruh perceraian di sman 1 kutacane. *Jurnal Solusi Masyarakat Dikara*, 2(2), 68–71.
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph192215139>