

Burnout Pada Ibu Peran Ganda

Burnout in Dual Role Mothers

Magdalena Ayu Agustin

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: magdalena.18157@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Menjadi seorang ibu dengan peran ganda bukan hal yang mudah untuk dilakukan karena memiliki tanggung jawab yang besar. Hal tersebut akan menimbulkan rasa lelah, *stress* dan juga dapat muncul *burnout* karena berbagai tugas yang harus diselesaikan. *Burnout* merupakan kondisi dimana seseorang mengalami sindrom kelelahan secara fisik, perasaan tidak berharga, serta menurunnya kompetensi dalam diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *Burnout* Pada Ibu Dengan Peran Ganda. Secara khusus penelitian ini ingin mengetahui kondisi *burnout*, mengetahui faktor penyebab terjadinya *burnout*, dan mengetahui cara-cara yang dilakukan Ibu peran ganda dalam mengatasi *burnout*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Proses pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan diolah menggunakan teknik analisis tematik. Hasil dari penelitian diperoleh empat tema besar yaitu kondisi peran ganda, kondisi *burnout*, faktor penyebab terjadinya *burnout*, dan cara mengatasi *burnout*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ibu peran ganda yang mampu mengelola *burnout* yang terjadi dalam dirinya.

Kata kunci : Peran ganda, *burnout*, strategi *coping*

Abstract

Being a mother with multiple roles is not an easy thing to do because it has a big responsibility. This will cause fatigue, stress and burnout can also appear because of the various tasks that must be completed. Burnout is a condition in which a person experiences a syndrome of physical exhaustion, feelings of worthlessness, and decreased self-competence. The purpose of this study was to find out Burnout in Mothers with Multiple Roles. In particular, this research wants to know the condition of burnout, find out the factors that cause burnout, and find out the ways that mothers take multiple roles in dealing with burnout. This study uses a qualitative method with a case study approach. The data collection process was carried out through semi-structured interviews and processed using thematic analysis techniques. The results of the study obtained four major themes, namely the condition of multiple roles, burnout conditions, factors that cause burnout, and how to overcome burnout. The conclusion of this study is that mothers have multiple roles who are able to manage the burnout that occurs within them.

Key word : Multiple roles, burnout, coping strategies

Article History

Submitted : 12-07-2023



Final Revised : 12-07-2023

Accepted : 12-07-2023

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Di jaman yang semakin maju dan berkembang saat ini, peran seorang wanita juga ikut berkembang seiring berjalannya waktu. Terutama pada wanita yang sudah menikah, jika dahulu wanita hanya bisa berperan tunggal sebagai ibu rumah tangga, namun saat ini seorang wanita bisa saja menjalankan peran ganda dalam kehidupannya. Peran ganda yang dilakukan adalah sebagai Ibu rumah tangga dan sekaligus berkarir. Pilihan seorang wanita untuk menjadi ibu rumah tangga sekaligus berkarir memiliki tujuan untuk memiliki peran aktif dalam kegiatan perekonomian atau dalam hal mencari nafkah sehingga dapat membantu perekonomian keluarga (Akbar, 2017).

Tuntutan dalam kehidupan di era *milenial* saat ini cukup membuat para wanita memikirkan lagi keikutsertaanya dalam membantu perekonomian keluarganya, disatu sisi seorang wanita ingin lebih dekat dengan keluarganya dan banyak menghabiskan waktu dengan keluarganya, tetapi disisi lain terkadang kondisi perekonomian keluarga yang tidak stabil menyebabkan seorang wanita harus ikut serta membantu dalam mencari nafkah (Pradana, 2019). Tetapi ada juga wanita yang sudah memutuskan untuk berkarir jauh sebelum memutuskan untuk menikah, dan ketika sudah menikah masih tetap melanjutkan karirnya. Peran dukungan dari keluarga juga sangat berpengaruh terhadap keputusan seorang wanita yang akan menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita karir (Pradana, 2019).

Jumlah wanita yang memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus berkarir semakin meningkat di berbagai wilayah di seluruh dunia (Akbar, 2017). Peran ganda merupakan peranan yang dijalankan wanita dalam dua bentuk, yaitu wanita yang berperan sebagai ibu rumah tangga dan juga wanita karir (Salaa, 2015). Keputusan seorang wanita untuk berkarir ditengah perannya sebagai seorang ibu rumah tangga merupakan hal yang perlu dipikirkan dengan matang, karena harus membagi waktu antara berkarir dan juga mengurus rumah tangga (Wulandhari, 2017).

Permasalahan yang dihadapi ibu peran ganda muncul saat memiliki rasa tegang antara peran formal dalam pekerjaannya dan juga perannya sebagai ibu rumah tangga di keluarganya (Ayu & Priastuty, 2021). Paden dan Buchler dalam (Apollo & Cahyadi, 2012) mengatakan bahwa permasalahan yang terjadi pada ibu peran ganda merupakan suatu permasalahan yang muncul karena dua harapan berbeda yang dimiliki oleh seseorang. Menurut Zanden dalam (Apollo & Cahyadi, 2012) menyatakan bahwa permasalahan pada ibu peran ganda merupakan suatu situasi yang kurang menyenangkan yang bersumber dari individu atau lingkungan sekitarnya sehingga cenderung dihindari atau berusaha untuk mencari jalan keluar dari apa yang sedang dihadapi. Greenhaus dan Beutell dalam (Fassa & Miftahuddin, 2019) mengemukakan aspek-aspek dari permasalahan ibu peran ganda yaitu permasalahan yang dipengaruhi oleh waktu (*time based problem*), permasalahan yang dipengaruhi oleh ketegangan (*strain based problem*), permasalahan yang dipengaruhi oleh perilaku (*behavior based problem*).

Menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita karir dapat memicu konflik-konflik yang terjadi dalam kehidupan serta dapat menyebabkan terjadinya kelelahan secara fisik, mental, dan juga emosional yang biasa dikenal dengan istilah *burnout* (Khamndiniyati, 2019). Kondisi *burnout* yang muncul dapat mengakibatkan gangguan pada kesehatan yang berakibat terjadinya penurunan kualitas dalam diri. *Burnout* adalah kondisi dimana seseorang merasa kelelahan secara fisik, emosional dan mental yang biasa terjadi karena tuntutan peran yang harus dijalankan secara bersamaan (Rizka, 2013).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada ketiga subyek, yaitu O, YR, dan YH yang merupakan ibu rumah tangga sekaligus ibu pekerja, mengungkapkan bahwa permasalahan yang dihadapi adalah perihal pembagian waktu antara bekerja dan mengurus keluarga, kelelahan saat bekerja, dan juga jarak usia anak yang cukup dekat. Hal tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya kelelahan secara fisik, mental, dan juga emosional, atau bisa disebut dengan istilah *burnout*. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Lo, 2003) dan (Warokka & Febrilia, 2014) yang menyatakan bahwa peran ganda yang dialami oleh wanita yang sudah menikah dan mempunyai anak dapat memicu terjadinya *burnout*.

Istilah *burnout* pertama kali diciptakan oleh Psikolog di Amerika Serikat bernama Herbert Freudenberger pada tahun 1970, beliau mendefinisikan *burnout* sebagai suatu bentuk *stress* berat dan suatu harapan yang tinggi pada sebuah profesi yang bersifat menolong seperti pada profesi dokter dan juga perawat (Arini, 2021).

Menurut Lazarus dan Folkman (Montero-Marín et al., 2009) *burnout* dianggap sebagai kondisi yang terjadi akibat ketidakefektifan strategi *coping*, dimana seorang profesional yang mencoba melindungi dirinya sendiri dari *stress* pekerjaan. Menurut Farber (Montero-Marín et al., 2009) *burnout* merupakan suatu kondisi yang berkembang dari sebuah persepsi bahwa usaha yang telah dilakukan tidak akan mencapai hasil yang diinginkan (Nelma, 2019).

Menurut Maslach, dkk dalam (Hardiyanti, 2013), istilah *burnout* memiliki tiga dimensi yaitu Kelelahan (*exhaustion*), Depersonalisasi/*cynicism*, *Reduced personal accomplishment*.

Faktor yang menjadi penyebab terjadinya *burnout* menurut (Maslach & Leiter, 2008) yaitu, beban kerja (*workload*), kontrol (*control*), penghargaan (*reward*), komunitas (*community*), ketidakadilan (*fairless*), nilai (*values*). Menurut hasil dari penelitian yang lainnya, mengungkapkan bahwa usia dan lamanya bekerja memiliki pengaruh yang sangat penting terhadap level *stress* dan juga sindrom *burnout*, dimana pekerja dengan usia lebih tua dan lebih lama bekerja berpotensi memiliki level *stress* dan resiko yang lebih tinggi terkena sindrom *burnout* (Stanetić & Tesanović, 2013). Dalam beberapa studi juga telah diungkapkan bahwa *emotional intelligence* juga merupakan salah satu pemicu terjadinya *burnout* (Adil & Kamal, 2012).

Dampak negatif dari *burnout* yaitu bisa menyebabkan gangguan mental seperti depresi (Gandi et al., 2011), gangguan pada *psychological well-being* (Balluerka et al., 2013), gangguan pada kesehatan seperti sakit pinggang, sakit kepala, kesulitan dalam tidur, dan juga mengalami mimpi buruk saat tidur (Garland, 2004).

Dari penjelasan yang telah dipaparkan diatas, dapat diketahui bahwa ibu yang sedang menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita karir tidak

selamanya terlihat baik, karena ternyata ada kalanya mereka merasa kelelahan, baik itu secara fisik, mental, maupun emosional atau biasa dikenal dengan istilah *burnout* yang dapat menyebabkan beberapa gangguan dalam kehidupan individu yang mengalaminya.

Dari penelitian ini diharapkan mampu mengetahui faktor apa saja yang menjadi penyebab terjadinya *burnout*, kondisi orang yang mengalami *burnout* seperti apa, serta cara-cara apa saja yang dilakukan untuk mengatasi *burnout* yang terjadi pada ibu peran ganda.

Metode

Jenis Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk meneliti pada kondisi objek secara alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci. Disebut sebagai penelitian kualitatif karena data yang terkumpul analisisnya secara deskriptif (prof. dr. sugiyono, 2010). Sedangkan menurut (Creswell & Creswell, 2018), penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral dengan cara melakukan wawancara pada subyek dengan mengajukan pertanyaan yang bertujuan untuk mengumpulkan data yang akan diteliti.

Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk memberikan pemahaman akan sesuatu hal yang menarik perhatian, proses sosial yang terjadi, peristiwa konkret, atau dari pengalaman seseorang yang menjadi latar belakang sebuah kasus (Prihatsanti et al., 2018). Dalam penelitian ini dikatakan unik karena subyek penelitian merupakan ibu dengan peran ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita karir serta bagaimana cara mereka dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi ketika menjalankan dua peran sekaligus dalam waktu yang bersamaan.

Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini didapatkan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria : (1) Ibu rumah tangga sekaligus bekerja sebagai pegawai swasta; (2) Usia dewasa awal (26-35 tahun); (3) memiliki dan sedang mengurus 2-3 anak pada usia balita dan juga kanak-kanak; (4) memiliki riwayat mengalami *burnout*.

Usia dewasa awal (26-35 tahun) dipilih karena usia memiliki pengaruh yang penting terhadap level *stress* yang terjadi pada individu serta bisa menjadi pemicu terjadinya sindrom *burnout*. Individu pada usia produktif, akan berbeda dengan individu dengan usia yang lebih tua dalam menangani *stress* dan memiliki tingkat resiko terkena sindrom *burnout* yang berbeda juga (Stanetić & Tesanović, 2013).

Subyek penelitian diperoleh dari kerabat dengan kriteria yang sesuai dengan yang telah ditentukan dalam penelitian. Pembangunan *rapport* dilakukan setelah peneliti memperoleh kontak dan melakukan wawancara pendahuluan untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan topik permasalahan yang diangkat oleh peneliti.

Tabel 1. Kriteria Subyek

Inisial Subyek	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan	Usia Anak	Riwayat
O	32	Perempuan	Wiraswasta <i>day care</i>	6 tahun & 3 tahun	Mengalami <i>Burnout</i>
YR	30	Perempuan	Guru SMA	4 tahun & 6 bulan	Mengalami <i>Burnout</i>
YH	31	Perempuan	Perawat	3,5 tahun dan 1.5 tahun	Mengalami <i>Burnout</i>

Teknik Pengumpulan Data

Proses yang akan dilakukan dalam pengumpulan data yaitu dengan melakukan wawancara kepada subyek penelitian. Metode yang akan digunakan yaitu wawancara semi terstruktur yang bertujuan untuk menemukan permasalahan secara terbuka mengenai pengalaman menjadi seorang ibu yang memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan juga wanita karir, serta rasa lelah secara fisik, mental, maupun emosional yang dialami oleh ibu yang memiliki peran ganda.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan dari pedoman wawancara yang berguna untuk mempermudah dan memfokuskan pertanyaan yang akan diajukan pada subyek penelitian. Peneliti juga menggunakan alat bantu rekam untuk mempermudah proses pengumpulan data dan juga pengolahan data.

Tabel 2. Durasi Wawancara Subyek

Inisial Subyek	Tanggal	Waktu	Durasi
YR	17 September 2022	09.12 WIB	29 Menit 49 Detik
YH	23 Oktober 2022	18.27 WIB	28 Menit 49 Detik
O	25 Oktober 2022	13.13 WIB	27 Menit 39 Detik

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis tematik etnografi yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara menyeluruh mengenai karakteristik kultural yang dapat mempengaruhi perilaku individu di lingkungan sosialnya (Wijaya, 2018). Kemudian setelah semua data terkumpul, maka akan dilakukan *coding* untuk menghasilkan suatu deskripsi yang kemudian akan dianalisis untuk menjadi dasar dari laporan penelitian yang dibuat (Creswell & Creswell, 2018).

Uji keabsahan data dalam penelitian ini didasarkan pada kriteria derajat kepercayaan (*credibility*) dengan menggunakan teknik triangulasi, ketekunan pengamatan, dan juga pengecekan teman sejawat atau biasa disebut dengan istilah *significant others* yang berguna untuk mendapatkan informasi tambahan yang berguna untuk menunjang keabsahan data penelitian (Octaviani & Sutriani, 2019)

Hasil

Proses pemilihan subyek dalam penelitian ini berdasarkan permasalahan yang saat ini masih dianggap kurang berpengaruh di masyarakat yang justru ternyata memiliki dampak yang cukup besar bagi yang mengalaminya.

Peneliti memilih untuk meneliti mengenai burnout yang terjadi pada ibu peran ganda dengan menggunakan subyek yang memenuhi kriteria dari peneliti, seperti (1) ibu rumah tangga sekaligus bekerja sebagai pegawai swasta, (2) usia dewasa awal (26-35) tahun, (3) memiliki dan sedang mengurus 2-3 anak pada usia balita dan kanak-kanak, (4) memiliki riwayat mengalami burnout.

Ketiga subyek yang dipilih oleh peneliti merupakan ibu peran ganda yang menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus bekerja diluar rumah yang sedang atau pernah mengalami burnout.

Subyek pertama yaitu O. Seorang ibu yang berusia tiga puluh dua tahun dan sedang menjalankan perannya sebagai ibu dengan peran ganda yang mengalami *burnout*. Latar belakang pekerjaan O yaitu seorang ibu rumah tangga dan juga bekerja sebagai wiraswasta di bidang *day care*. Karena O merasa bahwa dirinya sangat suka jika memiliki banyak kegiatan, maka dari itu O memutuskan untuk tetap bekerja dan juga menjadi ibu rumah tangga secara bersamaan, meskipun terkadang juga mengalami *burnout* saat menjalankan kedua peran tersebut.

Subyek kedua yaitu YR yang berusia tiga puluh tahun dan sedang menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga sekaligus bekerja sebagai seorang guru SMA di sekolah swasta. Meskipun memiliki kegiatan yang cukup padat sehari-harinya, tetapi YR tetap menjalankan kedua perannya meskipun tidak jarang juga hingga mengalami *burnout*.

Subyek ketiga dalam penelitian ini yaitu YH. Seorang ibu yang berusia tiga puluh satu tahun dengan latar belakang pekerjaan sebagai seorang perawat di rumah sakit swasta dan memiliki dua orang anak. YH menjalani kesehariannya dengan menjadi perawat dan juga ibu rumah tangga. Karena aktivitasnya sehari-hari yang begitu padat mulai dari pagi hingga malam, tidak jarang juga YH mengalami *burnout* karena ketidakmampuan mengelola emosi dan juga *stress* dalam dirinya.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan melalui sesi wawancara dengan ketiga subyek, diperoleh hasil penelitian yaitu empat tema besar diantaranya, (1) Kondisi Peran Ganda, (2) Kondisi Burnout, (3) Faktor Penyebab Terjadinya Burnout, (4) Cara Mengatasi Burnout. Pemaparan hasil wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kode-kode dan juga kutipan-kutipan yang bertujuan sebagai bentuk interpretasi. Kode yang digunakan dalam penelitian ini misalnya O, 25 Oktober 2022 memiliki arti bahwa kutipan

tersebut merupakan pernyataan dari subyek bernama O pada wawancara di tanggal 25 Oktober 2022. Berikut merupakan tabel tema serta penjabaran dari hasil analisis data yang ditemukan oleh peneliti.

Tabel. 4 Tabel Tema

Tema	Sub Tema
Kondisi Peran Ganda	Tuntutan Peran Ganda
	Kendala Peran Ganda
Kondisi Burnout	Perasaan Tidak Berharga
	Sensitif dan Emosional
	Gangguan Pada Kesehatan
Faktor Penyebab Terjadinya Burnout	Ketidakadilan
	Beban Kerja
	Kontrol Diri
	Kelelahan
Cara Mengatasi Burnout	Internal
	Eksternal

TEMA 1 : Kondisi Peran Ganda

Tuntutan Peran Ganda

Menjalankan peran ganda memang tidak mudah, terkadang akan terasa melelahkan tetapi juga menyenangkan. Ketiga subyek juga merasakan hal serupa, meskipun harus menjalankan banyak sekali tuntutan setiap harinya, tetapi ketiga subyek tetap menjalannya perannya sebagai ibu dengan peran ganda.

perasaannya senang, soalnya memang dari dulu terbiasa dari sekolah itu terbiasa juga sampai kerja itu kalau sekarang itu ya ini suka aja kalau banyak kegiatan gitu **(O, 25 Oktober 2022)**

ini hal yang kalau di *ekspektasi* nggak bisa, kadang lelah tapi banyak senangnya. **(YR, 17 September 2022)**

Kendala Peran Ganda

Selain tuntutan yang besar dan berat, menjalankan peran ganda juga tidak lepas dari berbagai kendala yang harus dihadapi. Ketiga subyek merasakan kendala yang berbeda-beda saat menjalankan perannya sebagai ibu pekerja dan ibu rumah tangga.

ya *paling* kalau anak sakit gitu kan, apalagi anak-anak masih balita, terus kalau waktu dikerjakan terlalu *full* gitu kadang bisa gampang *stress*, mudah terganggu gitu. Jadi kalau anak sakit atau misal anak lagi ujian yang harus ditemeni belajar tapi saya sendiri ada pekerjaan banyak itu yang biasanya kesulitannya disitu. **(O, 25 Oktober 2022)**

ya kendalanya banyak tapi ya dibuat *enjoy* aja cara kita supaya bisa melakukan tugas kita sebagai seorang ibu dan seorang pekerja, toh kalau capek ya olahaga itu tadi. **(YH, 23 Oktober 2022).**

jarak tempuh 25KM setiap harinya itu jadi kendalanya, tapi dengan memikirkan anak, kebutuhan mereka bisa terpenuhi itu bisa memotivasi saya dalam mengatasi kendala. **(YR, 17 September 2022)**

TEMA 2 : Kondisi *Burnout*

Perasaan Tidak Berharga

Orang yang mengalami *burnout* bisa mengalami berbagai hal, salah satunya yaitu perasaan tidak berharga yang dialami oleh tiap orang yang merasakannya.

itu kalau ada faktor dari luar, jadi bukan dari saya sendiri gitu, jadi misal tiba-tiba ada orang yang komen negatif kayak gitu biasanya **(O, 25 Oktober 2022)**

Sensitif dan Emosional

Orang yang mengalami *burnout* akan cenderung menjadi lebih sensitif dan emosional saat menyikapi sesuatu hal.

iya kalau udah capek gitu biasanya jadi lebih emosional sama lebih sensitif dan lebih memilih untuk menenangkan diri dulu. **(O, 25 Oktober 2022)**

kalau O sudah emosional dan sensitif *kayak* gitu ya saya biarkan aja dulu biar tenang, saya yang bantu untuk mengurus anak-anak dulu. **(MK, 25 Oktober 2022)**

kadang di tempat kerja jadi *kayak* ada sesuatu hal, sudah mengerjakan sesuatu tapi kayak dianggap pekerjaanku kurang itu bisa sangat sensitif , ketika saya sudah bekerja maksimal tapi kalau dipandang kurang kadang itu juga jadi *nggak* enak. **(YR, 17 September 2022)**

iya jadi lebih emosional, terutama kalau marah sama anak-anak itu intinya, tapi kalau udah capek ya udah *taruh* aja pekerjaan rumahnya main sama anak-anak, kalau sudah marah-marah ke mereka yaudah langsung tak ajak main aja gitu. **(YH, 23 Oktober 2022)**

Gangguan Pada Kesehatan

Dampak lain dari *burnout* selain gangguan terhadap mental, bisa juga menyebabkan gangguan pada kesehatan. Dalam hal ini ketiga subyek mengatakan jika dampak yang mereka rasakan yaitu sakit kepala, turun berat badan secara drastis, sakit hingga tidak bisa beraktivitas seperti biasanya.

sakit *kayaknya* sampai turun berat badan juga tadi saya cerita, sering sakit kepala **(YR, 17 September 2022)**

jadi ya itu tadi karena terbiasa suka mengerjakan hal yang banyak gitu jadi kadang disitu *nggak* mampu karena terlalu banyak, balik lagi ke badan ke fisik gitu *sih sampe* sakit juga kadang **(O, 25 Oktober 2022)**

iya aku sampai sakit gitu, kalau udah sakit gitu kan jadi *nggak* bisa ngapa-ngapain ya (YH, 23 Oktober 2022)

TEMA 3 : Faktor Penyebab Terjadinya *Burnout*

Ketidakadilan

Sebuah bentuk ketidakadilan dalam hidup, bisa menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *burnout*. Dalam hal ini ada beberapa ketidakadilan yang dialami oleh ketiga subyek dalam penelitian ini.

orang tua yang membandingkan satu anak sama anak lain, meskipun *nggak* secara langsung (O, 25 Oktober 2022)

waktu itu saya kan menyusui anak saya yang pertama, kantong ASI saya itu disobek sama orang, itu jahat kan, itu kan *kayak* kriminal, jadi itu cukup membuat hati saya sakit. orang ini tetap membenci saya sampai saat ini, terus *kayak* *nggak* ada *itikad* baik, jadi saya ini *ngrasa* *kayak* *nggak* seberharga itu untuk diperjuangkan (YR, 17 September 2022)

Beban Kerja

Besar kecilnya beban kerja yang ditanggung oleh ketiga subyek ternyata sangat berpengaruh terhadap cara dan proses mengelola stress dan juga emosi yang dapat menjadi pemicu terjadinya *burnout*.

sejauh ini menyenangkan *cuma* kadang-kadang melelahkan karena berhadapan *sama* banyak anak-anak juga gitu, terus belum lagi nanti kalau ada pegawai yang masih belajar, kadang mereka itu *ijin* bukan ke saya sendiri tapi *ijinnya* malah ke temennya gitu, *ndak* ngabarin atasannya, ya karena masalah gitu ajasih yang bikin kesel (O, 25 Oktober 2022)

iya ini aku merasa berat si, karena ada satu guru keluar *nih* guru bahasa Indonesia, jadi *kayak* jam mengajarku lebih banyak (YR, 17 September 2022)

Kontrol Diri

Kontrol dalam diri masing-masing subyek berbeda sesuai dengan kondisi yang sedang mereka alami saat menjalankan peran ganda yang mengalami *burnout*.

saya posisi lagi LDR sama suami, banyak omongan-omongan diluar itu yang bikin jadi gampang emosian. Saya jauh dari suami dan saya *ngurusin* anak-anak sendiri gitu, jadi gitu deh mudah *burnout* (O, 25 Oktober 2022)

YR juga mengatakan bahwa dirinya sering melakukan hal diluar kapasitas dirinya, sehingga hal tersebut berdampak pada fisiknya.

iya itu harusnya aku lakukan tapi *kayaknya* aku selalu merasa mampu, makannya kadang *nggak* kuat fisiknya (YR, 17 September 2022)

Pernyataan dari YR juga didukung oleh pernyataan dari R sebagai suami YR, mengatakan bahwa YR memang sering sekali merasa kelelahan karena memaksakan kemampuan dari dirinya.

iya dia itu sering sekali *ngelakuin* hal yang harusnya dia sendiri bisa kontrol itu, tapi *nggak* dilakuin jadinya *capek* sendiri **(R, 17 September 2022)**

Kelelahan

Kelelahan yang dirasakan oleh ketiga subyek menjadi faktor yang memberikan pengaruh cukup besar pada ibu peran ganda yang mengalami *burnout*.

jadwalnya terlalu padat gitu kan. Jadi mulai dari hari senin sampai sabtu kadang minggu, kadang juga harus ke ini juga pelayanan bermasyarakat disini, di RT gitu, jadi merasa kalau waktunya terpakai semua gitu, biasanya *capeknya* disitu jadi istirahatnya kurang **(O, 25 Oktober 2022)**

anak saya kan sudah MPASI itu mikir belanja apa ya, arahnya itu udah pasti ke anak lagi kayak gitu kan. Jadi yang bikin tambah lelah itu karena perjalanannya yang jauh ini, apalagi harus bangun jam 3 pagi tidurnya jam 10, itu lelahnya kurang tidur **(YR, 17 September 2022)**

kayak *nggak* ada berhentinya ya jalan terus kayak *ngga* ada istirahatnya, jadi ya sebelum *married* kan pulang kerja santai *nggak* ada beban, kalau sekarang udah punya tanggung jawab ya itu tadi tanggung jawabnya untuk anak-anak **(YH, 23 Oktober 2022)**

TEMA 4 : Cara Mengatasi *Burnout*

Internal

Mengatasi *burnout* bisa dengan berbagai cara, salah satunya yaitu secara internal atau dengan kata lain menyelesaikannya secara pribadi tanpa ada bantuan dari orang lain.

yang saya lakukan itu lebih sering kalau *nggak* kuat itu nangis ya kayak gitu lah. Ya kalau sudah selesai nangis ya udah **(O, 25 Oktober 2022)**

Selain itu, O juga berusaha menghindari hal-hal apa saja yang dapat menjadi pemicu terjadinya *burnout*.

saya *diem* aja, jadi menghindari penyebab-penyebab yang bikin akhirnya *burnout* itu tadi, jadi menghindari **(O, 25 Oktober 2022)**

aku cuma butuh istirahat sehari aja, besoknya aku akan lebih kuat dari kemarin **(YR, 17 September 2022)**

ada waktu untuk *me time*, kalau suami libur saya disuruh *me time*, terus olahraga. **(YH, 23 Oktober 2022)**

Eksternal

Selain melakukan penyelesaian secara pribadi, *burnout* juga dapat diatasi dengan bantuan dari orang lain, bisa dari suami, orang tua, teman, atau pihak-pihak tertentu.

saya kadang kalau perlu konsultasi psikolog gitu saya konsultasi online. (O, 25 Oktober 2022)

dulu kan memang selalu suami, tapi karena kami pindah ke rumah orang tua, jadi akhirnya selalu suami dan juga orang tua pastinya (YR, 17 September 2022)

cerita ke suami, terus suami kasih dukungan supaya *nggak* terlalu *burnout* juga, supaya bisa memecahkan masalahnya terus kasih solusi juga (YH, 23 Oktober 2022)

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelaitain yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa ketiga subyek mengalami *burnout* karena berbagai faktor, mulai dari faktor dalam dirinya maupun faktor dari luar. Tiap subyek memiliki kendala dan juga tantangannya masing-masing saat dihadapkan pada kondisi *burnout*. Masing-masing dari subyek memiliki caranya tersendiri dalam menyelesaikan *burnout* yang dirasakannya hingga ketiganya dapat mengetahui dan menghindari hal-hal apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya *burnout* itu lagi.

Penyebab terjadinya *burnout* tidak lepas dari peran seorang wanita sebagai ibu peran ganda karena ketidakseimbangan antara keluarga dan pekerjaan dapat menimbulkan permasalahan dalam menjalankan peran ganda (Wahab et al., 2019). Meskipun tidak semua ibu peran ganda mengalami *burnout*, tetapi setelah dilakukan wawancara dan penggalian informasi secara mendalam, diketahui bahwa ketiga subyek dalam penelitian ini merupakan seorang ibu peran ganda yang mengalami *burnout*.

Peran ganda meliputi dua hal yaitu *work* dan *care* (Hervey & Shaw, 1998). *Work* dapat diartikan sebagai perempuan yang berperan dalam pekerjaan diluar rumah. Sedangkan *care* dapat diartikan sebagai perempuan yang menjalankan perannya sebagai istri dan ibu bagi anak-anaknya.

Tuntutan dalam menjalankan peran ganda tentu berbeda dengan ibu yang tidak menjalankan peran ganda. Karena ibu peran ganda memiliki tanggung jawab yang lebih besar dalam mengurus pekerjaan dan juga mengurus keluarga, tidak jarang yang mengalami *burnout* karena tuntutan-tuntutan tersebut. Seperti yang dialami oleh ketiga subyek dalam penelitian ini, mereka mengatakan jika meskipun tuntutan yang dijalankan sangat banyak dan cukup berat, tetapi mereka berusaha untuk tetap senang menjalankan perannya sebagai ibu peran ganda.

Seiring dengan adanya tuntutan-tuntutan dalam menjalankan peran ganda, ada juga kendala-kendala yang harus dihadapi oleh ibu yang menjalankan peran ganda. Kendala yang dialami oleh ketiga subyek juga beragam. Ada yang mengalami kendala waktu istirahat yang sangat sedikit, jarak tempuh yang jauh setiap harinya, hingga harus membagi tugas antara pekerjaan dan juga mengurus keluarga secara bersamaan.

Menurut Greenhaus dan Beutell dalam (Fassa & Miftahuddin, 2019) peran ganda memiliki beberapa aspek diantaranya yaitu : (1) permasalahan yang dipengaruhi oleh waktu, yang dimaksudkan adalah permasalahan yang terjadi dipengaruhi oleh waktu yang dibutuhkan untuk menjalankan salah satu tuntutan (keluarga atau

pekerjaan), (2) permasalahan yang dipengaruhi oleh ketegangan, yang dimaksudkan yaitu permasalahan yang terjadi akibat adanya tekanan dari salah satu peran yang mempengaruhi kinerja peran yang lainnya, (3) permasalahan yang dipengaruhi oleh perilaku, permasalahan yang terjadi berhubungan dengan ketidaksesuaian antara pola perilaku dengan yang diinginkan oleh kedua bagian (pekerjaan atau keluarga).

Ketika seorang wanita mengalami frustrasi dan tidak mampu mengelola emosi dan stressnya, maka akan cenderung lebih mudah mengalami *burnout* saat menjalankan peran gandanya (Nainggolan, 2018).

Proses dan faktor terjadinya *burnout* dapat ditinjau dari reaksi yang dimunculkan oleh subyek saat dihadapkan pada kondisi yang menjadi pemicu terjadinya *burnout*. Reaksi yang ditimbulkan oleh ketiga subyek berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki pemikiran dan tingkat kontrol emosi yang berbeda-beda. Jika pada subyek pertama memikirkan untuk menyendiri atau menangis sampai keadaannya kembali baik dan juga menghindari hal-hal yang menjadi penyebab *burnout*, pada subyek kedua mengatakan hanya butuh istirahat sehari saja lalu besoknya akan lebih kuat dari sebelumnya, sedangkan pada subyek ketiga menghabiskan waktunya untuk *me time* dan berolahraga jika sudah kelelahan agar tidak sampai terjadi *burnout*. Perbedaan reaksi yang mereka timbulkan ini menjadi cara untuk mengekspresikan diri masing-masing saat dihadapkan dengan suatu masalah tertentu. Hal ini sejalan dengan pernyataan (Greenberg & Baron, 2003) bahwa orang yang sedang menghadapi masalah atau tekanan maka akan melakukan *coping* yang berbeda untuk menurunkan emosi negative yang terjadi pada dirinya.

Pada subyek pertama, yaitu O yang berusia 32 tahun mengalami *burnout* pada saat sedang LDR dengan suami dan ditambah lagi mendapat omongan yang kurang enak didengar, sehingga dirinya mudah terpancing emosi. Dalam situasi yang seperti ini tidak mudah bagi O untuk mengurus anak-anak dan pekerjaan sekaligus saat harus jauh dari suami. Hal tersebut yang menyebabkan O mengalami *burnout*. Sejalan dengan pendapat dari Ayala Pines dan Elliot dalam (Rahman, 2007) yang menyatakan bahwa orang yang mengalami *burnout* akan mudah emosi, gelisah, sedih, tertekan, dan mudah marah. Pada subyek kedua, yaitu YR yang berusia 30 tahun mengalami *burnout* saat terlalu memaksakan kemampuan dalam dirinya. Hal tersebut yang menyebabkan fisik YH tidak kuat dan tidak jarang juga ia mengalami *burnout* (Schaufeli & Buunk, 2002). Sedangkan pada subyek ketiga, yaitu YH yang berusia 31 tahun terkadang mengalami *burnout* karena kurang mampu mengukur kemampuan dalam dirinya sendiri sehingga menyebabkan dirinya sakit bahkan sampai tidak bisa melakukan aktivitas apapun, hanya beristirahat saja.

Dari ketiga permasalahan yang dihadapi oleh O, YR dan YH menunjukkan adanya indikasi bahwa ketiga subjek mengalami *burnout* karena kelelahan serta tidak mampu mengontrol kemampuan diri sendiri. Sejalan dengan penelitian dari Paden dan Buchler dalam (Apollo & Cahyadi, 2012) mengatakan bahwa permasalahan yang terjadi pada ibu peran ganda karena ada dua harapan besar yang dimiliki oleh seseorang. Dua harapan besar tersebut dapat menjadi pemicu terjadinya *burnout* saat kondisi yang terjadi tidak dapat dikendalikan dengan baik.

Menurut Maslach, dkk dalam (Hardiyanti, 2013), *burnout* memiliki tiga dimensi yaitu, Kelelahan yang ditandai dengan kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional. Hal tersebut dibuktikan dengan pernyataan dari O yang mengatakan jika ia mudah terpancing emosi saat mengalami kelelahan dan juga saat dihadapkan di situasi

harus berjauhan dengan suami. Dimensi kedua yaitu Depersonalisasi/Cynicism, dimana seseorang mengalami perasaan tidak berharga, iri, benci atau bahkan tidak peka terhadap orang lain. Dimensi ini didukung dengan pernyataan dari subyek O yang mengatakan jika ia merasa dirinya tidak berharga bukan karena dari dirinya sendiri, tetapi faktor dari luar yaitu saat ada orang yang memberikan komentar negative tentang dirinya. Tidak hanya O, tetapi YR juga mengalami perasaan tidak berharga karena merasa tidak bisa lagi dekat dengan muridnya karena aktivitasnya yang terlalu padat dan juga harus membagi fokusnya dengan anak-anaknya dirumah juga, sehingga saat ada muridnya yang mengalami masalah di sekolah ia jadi terlambat untuk mengetahuinya karena ia juga dituntut sebagai wali kelas harus mengetahui segalanya. Selain O dan YR, YH juga mengalami hal yang sama saat ia merasa kelelahan menjadi ibu rumah tangga sekaligus ibu pekerja, ia merasa jadi jarang nongkrong atau hanya sekedar bertemu dengan temannya, bahkan ia merasa bahwa saat ini ia merasa seperti tidak mempunyai teman karena sudah berstatus ibu rumah tangga dimana tanggung jawab dan prioritasnya juga sudah berbeda.

Dampak negative yang muncul karena terjadinya *burnout* ada tiga jenis yaitu, Depresi (Gandi et al., 2011), dalam hal ini subyek tidak memunculkan indikasi sebagai orang yang depresi atau bisa saja subyek mengalami depresi tetapi tidak menyadari bahwa dirinya depresi. Kemudian dampak yang kedua yaitu gangguan pada *psychological well-being* (Balluerka et al., 2013).

Menurut (Ryff, 1989) *Psychological well-being* memiliki enam dimensi, yang pertama yaitu, *self-acceptance*, merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki sikap yang positif terhadap dirinya dan mampu mengenali serta menerima segala aspek baik maupun buruk dalam dirinya. Subyek O mengatakan bahwa ia tidak puas atas pencapaian dalam dirinya. Ia beranggapan bahwa sebagai anak pertama dan sudah terbiasa dengan target-target yang diberikan orang tua dan juga memiliki target-target sendiri dalam hidupnya, jadi selalu menginginkan sesuatu yang ideal dalam hidupnya, sehingga sering merasa kecewa saat yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan dan butuh waktu yang lama untuk bisa mencoba kembali hal-hal baru. YH juga mengatakan jika ia pernah merasa tidak puas dengan pencapaian dalam hidupnya. Karena sebagai ibu rumah tangga sekaligus ibu pekerja yang sudah memberikan semuanya, tetapi merasa anaknya tidak memiliki perkembangan yang pesat dalam hal berat badannya, jadi YH berpikir apakah usaha yang dilakukan masih kurang. Berbeda dengan O, YR justru merasa puas dengan apa yang sudah dicapai hingga saat ini. Dalam hal ini subyek O dan YH dapat dikatakan mengalami gangguan *psychological well-being* karena ia menunjukkan perilaku yang sebaliknya, sedangkan YR dikatakan tidak mengalami gangguan *psychological well-being*.

Dimensi kedua yaitu *positive relation with others*, merupakan suatu kondisi seseorang yang memiliki hubungan yang baik, hangat, memuaskan, saling percaya dengan satu sama lain, dan memiliki hubungan timbal balik yang baik dengan sesama. Subyek O mengatakan jika dirinya mudah untuk masuk ke lingkungan baru dan juga melakukan pekerjaan baru, tetapi O akan memilih diam saat tidak perlu untuk berbicara. Ia lebih memilih untuk melihat situasi terlebih dahulu sebelum berpendapat. Sama dengan O, YR juga mengatakan jika ia tergabung dalam suatu komunitas yang membawa dampak positif bagi dirinya. Berbeda dengan O dan YR yang mudah untuk bersosialisasi dengan orang baru, YH justru sebaliknya. Ia mengatakan jika dirinya merupakan orang yang susah untuk beradaptasi di lingkungan baru. ia mengatakan jika

tergabung dalam arisan di lingkungan rumahnya tetapi mengatakan jika tidak pernah bergabung hanya menitipkan uang saja, karena menurutnya kegiatan tersebut buang-buang waktu. Ia beranggapan bahwa lebih baik dia menyelesaikan pekerjaannya saja agar tidak menumpuk. YH juga mengatakan bahwa biasanya orang yang menghampirinya terlebih dahulu. Dari penjelasan ketiga subyek diatas dapat dikatakan bahwa O dan YR tidak mengalami gangguan *psychological well-being*, sedangkan YH mengalami gangguan tersebut karena menunjukkan perilaku yang berbanding terbalik dengan dimensi kedua.

Kemudian dimensi yang ketiga yaitu *autonomy*, merupakan suatu situasi ketika individu mampu menghadapi tekanan sosial dengan tetap memegang keyakinan dalam dirinya, mampu mengatur perilaku dalam diri, serta mampu melakukan evaluasi sesuai dengan standar pribadi. Subyek O mengatakan jika ia tidak bisa jika mendapat tekanan dari orang lain, ia akan cenderung mudah emosi saat ada orang lain yang mengatakan hal-hal negative tentang dirinya. Sedangkan subyek YR mampu mengatur perilaku dalam dirinya saat mendapat tekanan atau perlakuan kurang mengenakkan dari orang lain. YR lebih memilih untuk diam dan ingat dengan Tuhan agar hatinya menjadi luluh dan bisa mengalahakan rasa marah tersebut. Subyek O dapat dikatakan mengalami gangguan *psychological well-being*, sedangkan YR tidak.

Dimensi keempat yaitu *environmental mastery*, merupakan kemampuan individu untuk menguasai dan mengatur lingkungan, aktivitas eksternal yang kompleks, mampu memanfaatkan kesempatan yang ada secara efektif. Dalam hal ini, subyek O merasa bahwa dirinya yang sudah biasa dari sekolah hingga kerja saat ini mengikuti banyak kegiatan, sehingga sampai saat ini dia menikmati perannya. Ia juga mengatakan bahwa ingin memanfaatkan ilmu yang sudah dipelajari untuk dibagikan kepada orang lain. subyek YR yang tergabung dalam komunitas ASI merasa senang karena dalam komunitas tersebut ia bisa saling berbagi ilmu dengan orang lain. Sama dengan O dan YR, YH juga memanfaatkan ilmu yang sudah didapatkannya dengan cara berbagi dengan orang lain melalui bidang kesehatan. Sehingga dari dimensi ini dapat disimpulkan bahwa ketiga subyek tidak mengalami gangguan *psychological well being*.

Dimensi kelima yaitu *purpose in life*, individu memiliki tujuan yang terarah dalam hidupnya, mampu merasakan makna dan tujuan dalam kehidupan yang sedang atau telah dilalui. YR mengatakan jika alasan ia bekerja adalah untuk anak, memenuhi segala kebutuhan dari anaknya dan menganggap bahwa anaknya menjadi motivasi dalam hidupnya. Sama seperti YR, YH juga memiliki tujuan untuk menyenangkan anak, ia akan mengusahakan segala cara untuk anaknya. Dapat disimpulkan dari dimensi kelima ini, ketiga subyek memenuhi kriteria yang dijabarkan dalam dimensi ini.

Dimensi keenam yaitu *personal growth*, merupakan kondisi dimana individu mampu merasakan perkembangan yang terjadi dalam dirinya, serta menyadari potensi dalam diri. Perkembangan positif yang dialami oleh O yaitu menjadi lebih disiplin, bisa berlatih memimpin usaha yang sudah dimulai dan juga mengenai manajemen waktu yang baik. YR mengatakan jika seorang wanita bisa menjadi sangat tangguh saat dia memiliki anak. Selain itu YR juga mengatakan jika dia sudah mampu untuk mengampuni dan memaafkan orang-orang yang sudah melakukan kejahatan terhadap dirinya. YH mengatakan bahwa dirinya menjadi orang yang lebih peka terhadap kondisi di sekitar dan juga lebih bersyukur dalam memaknai setiap hal yang terjadi dalam hidupnya. Dalam dimensi terakhir ini, subyek dikatakan mampu merasakan perubahan

dan juga perkembangan positif dalam dirinya, hal ini dapat dikatakan memenuhi kriteria dari dimensi terakhir ini.

Dari penjelasan dimensi pertama hingga keenam, dapat disimpulkan bahwa ketiga subyek memiliki indikasi mengalami gangguan *psychology well-being* karena beberapa hal yang mereka rasakan dan juga mereka alami tidak sejalan dengan kriteria dari tiap dimensi yang ada.

Dampak negative lain dari *burnout* yaitu gangguan pada kesehatan seperti sakit pinggang, sakit kepala, kesulitan dalam tidur, dan juga mengalami mimpi buruk saat tidur (Garland, 2004). Ketiga subyek yaitu O, YH dan YR mengatakan bahwa dirinya mengalami gangguan pada kesehatan. Seperti yang dialami oleh YR yang mengatakan bahwa ia merasakan sakit hingga berat badan turun dan juga sering sakit kepala. O dan YH juga mengalami hal yang sama saat sudah mengalami *burnout* (Grossi et al., 2012).

Menurut Lazarus dalam (King, 2017) mengatasi masalah *burnout* yang terjadi pada ibu peran ganda bisa terbagi menjadi dua cara yaitu secara internal dan juga eksternal. Mengatasi *burnout* dapat dilakukan dengan cara mengubah, menyesuaikan atau menghilangkan *stressor* yang mengancam dirinya. Secara internal, O mengatasi *burnout* dengan cara menangis hingga keadaannya membaik, selain itu ia juga memilih diam dan menghindari hal-hal yang menjadi penyebab *burnout*. Sedangkan YH dan YR lebih memilih *me time* dan juga beristirahat untuk menenangkan dan menguatkan diri kembali.

Cara yang kedua yaitu secara eksternal atau dengan bantuan orang lain. Menurut (Maslach & Leiter, 2016) mengatasi *burnout* dapat dilakukan dengan cara mengetahui strategi apa yang akan dilakukan untuk mengatasi *burnout*, mengubah pola kerja dengan cara mengurangi jam kerja, memperbanyak waktu istirahat, mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar terutama suami dan orang tua, ataupun melakukan konseling dan juga terapi. Jika YR dan YH melibatkan suami dan juga orang tua dalam mengatasi *burnout*, O lebih memilih untuk melakukan konsultasi dengan psikolog secara online jika ia merasa sangat memerlukannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ibu yang menjalankan peran ganda akan mengalami *burnout* saat mengalami kelelahan secara fisik; mental maupun emosional, ketidakmampuan melakukan kontrol dalam diri, mendapatkan ketidakadilan, serta beban kerja yang berat. Proses yang dilakukan oleh ketiga subyek untuk mengatasi *burnout* yang terjadi dalam dirinya berbeda-beda sesuai dengan kondisi masing-masing individu.

Persamaan dari ketiga subyek dalam mengatasi *burnout* yang terjadi dalam dirinya yaitu ketigannya sama-sama membutuhkan dorongan dan dukungan dari orang lain. Masing-masing subyek mengatakan jika awalnya mereka merasa kesulitan saat mengalami *burnout*. Keadaan tersebut terjadi pada ketiga subyek yang berhasil mengatasi *burnout* yang terjadi dalam dirinya. Proses yang mereka alami juga berbeda. Perbedaan ini terlihat dari bagaimana cara ketiganya melakukan coping emosi dan juga kontrol diri. Hal lain yang menjadi perbedaan anatara ketiga subyek yaitu pada subyek pertama yang mendapat dukungan dari suami meskipun subyek lebih senang

menyelesaikannya sendiri atau datang ke psikolog saat ia merasa butuh. Pada subyek kedua mendapat dukungan penuh dari suami dan juga orang tua. Kemudian untuk subyek ketiga juga mengatakan bahwa dirinya mendapat dukungan dan dorongan dari suami. Ketiga perbedaan ini dapat diartikan sebagai individu yang mengalami *burnout* pada saat menjalankan peran ganda memiliki cara dan karakteristik tersendiri dalam mengatasi *burnout* yang terjadi.

Saran

Bagi ibu yang menjalankan peran ganda, penting sekali untuk mengenali cara mengatasi *burnout* seperti *me time*, dan *coping* yang efektif untuk masing-masing individu sehingga dapat melakukan *recharge energy* kembali. Hal tersebut dapat dilakukan dengan maksimal agar dapat menekan terjadinya *burnout* pada ibu peran ganda.

Bagi keluarga yang membantu memberikan dukungan pada ibu peran ganda yang mengalami *burnout*, diharapkan mampu memberikan dukungan sekecil apapun itu. Bisa dengan perhatian-perhatian kecil ataupun dengan suatu bentuk penghargaan berupa hadiah-hadiah kecil ataupun dalam bentuk kata-kata penyemangat saat mereka mampu mengatasi dan keluar dari *burnout* yang sedang terjadi. Hal ini penting dilakukan karena orang yang mengalami *burnout* memerlukan banyak dukungan untuk menekan rasa emosional serta perasaan tidak berharga dalam dirinya.

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya, diharapkan mampu mengembangkan penelitian *burnout* pada ibu peran ganda serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *burnout*. Selain itu, peneliti juga diharapkan dapat memberikan sosialisasi atau pelatihan mengenai cara-cara menghadapi *burnout* pada ibu yang menjalankan peran ganda.

Daftar Pustaka

- Adil, A., & Kamal, A. (2012). Role of Display Rule Demands and Affective Traits in Emotional Exhaustion among Customer Services. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1), 1–20.
- Akbar, D. A. (2017). Double Conflict Role for Female Employees and Work Stress. *An Nisa'a: Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 12(1), 33–48.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah Yang Bekerja Ditinjau Dari Dukungan Sosial Keluarga Dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta No. 02 Tahun XXXV I, 000(02)*, 230–239.
- Arini, D. P. (2021). Apakah Kekerasan pada Anak Merupakan Bentuk Parental Burnout di Masa Pandemi ? *Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19: Tinjauan Multidisipliner*, April, 387–392.

- Ayu, B., & Priastuty, D. (2021). Hubungan antara Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja pada Tenaga Kesehatan Wanita di Puskesmas. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 94–104.
- Balluerka, N., Aritzeta, A., Gorostiaga, A., Gartzia, L., & Soroa, G. (2013). Emotional intelligence and depressed mood in adolescence: A multilevel approach. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(2), 110–117. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70014-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70014-0)
- Creswell, W. J., & Creswell, J. D. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Fassa, A. A., & Miftahuddin, M. (2019). Pengaruh Work-Family Conflict, Selfefficacy dan Faktor Demografik Terhadap Burnout. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v20i1.9188>
- Gandi, J. C., Wai, P. S., Karick, H., & Dagona, Z. K. (2011). The role of stress and level of burnout in job performance among nurses. *Mental Health in Family Medicine*, 8(3), 181–194.
- Garland, B. (2004). The Impact of Administrative Support on Prison Treatment Staff Burnout: An exploratory Study. *The Prison Journal*, 84(4), 452–471. <https://doi.org/10.1177/0032885504269343>
- Greenberg, J., & Baron, R. . (2003). *Behavior in Organization : Understanding and Managing the Human Side of Work* (18th ed.). Upper Saddle River. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20122486>
- Grossi, E., Blessi, G. T., Sacco, P. L., & Buscema, M. (2012). The Interaction Between Culture, Health and Psychological Well-Being: Data Mining from the Italian Culture and Well-Being Project. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 129–148. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9254-x>
- Hardiyanti, R. (2013). Burnout Dintinjau Dari Big Five Factors Personality Pada Karyawan Kantor Pos Pusat Malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 343–360.
- Hervey, T., & Shaw, J. (1998). Women, Work and Care: Women's Dual Role and Double Burden in EC Sex Equality Law. *Journal of European Social Policy*, 8(1), 43–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/095892879800800103>
- Khamndiniyati, N. (2019). Hubungan Peran Ganda dan Tipe Kepribadian DISC Terhadap Sindrom Kelelahan (Burnout). *Psikoborneo*, 7(1), 47–56.
- King, L. A. (2017). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif The Science of*

Psychology - An Appreciative View, 3th Ed (D. Mandasari & A. Sartika (eds.); 3th ed.). McGraw Hill Education.

- Lo, S. (2003). Perceptions of work-family conflict among married female professionals in Hong Kong. *Personnel Review*, 32(3), 376-390+394. <https://doi.org/10.1108/00483480310467679>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- Maslach, & Leiter, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience : Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Montero-Marín, J., García-Campayo, J., Mera, D. M., & Del Hoyo, Y. L. (2009). A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/1745-6673-4-31>
- Mutiasari. (2010). Strategi Mengatasi Burnout Di Tempat Kerja. *Jurnal Pro Bisnis*, 3(1), 40–47.
- Nainggolan, S. Y. (2018). *Wanita Lebih Rentan Alami Burnout dalam Pekerjaan*. <https://www.medcom.id/rona/keluarga/yNLdPagN-studi-wanita-lebih-rentan-alami-burnout-dalam-pekerjaan>
- Nelma, H. (2019). Gambaran burnout pada profesional kesehatan mental. *Jp3Sdm*, 8(1), 12–27. ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/590
- Nova, N., & Ispriyanti, D. (2012). Analisis Tingkat Stress Wanita Karir dalam Peran Gandanya dengan Regresi Logistik Ordinal (Studi Kasus pada Tenaga Kerja Wanita di RS. Mardi Rahayu Kudus. *Media Statistika*, 5(1), 37–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/medstat.5.1.37-48>
- Octaviani, R., & Sutriani, E. (2019). *Analisis Data Dan Pengecekan Keabsahan Data*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/3w6qs>
- Panani, S. Y. P. (2021). Pandangan Buruh Gendong di Yogyakarta terhadap Peran Ganda Perempuan. *Jurnal Filsafat*, 31(2), 290. <https://doi.org/10.22146/jf.51468>
- Pradana, L. R. (2019). *Analisis Pengaruh Konflik Peran Ganda terhadap Kinerja dengan Stress Kerja Pegawai Wanita sebagai Pemeditasi pada PT. Bank BRI, Tbk Area Jember*. Universitas Jember.

- Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>
- prof. dr. sugiyono. (2010). prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf. In *Bandung Alf* (p. 143).
- Rahman, U. (2007). Mengenal Burnout Pada Guru. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(2), 216–227. <https://doi.org/10.24252/lp.2007v10n2a7>
- Rizka, Z. (2013). Sikap Terhadap Pengembangan Karir dengan Burnout Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 260–271.
- Ryff, C. . (1989). Happiness is everything , or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salaa, J. (2015). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga Di Desa Tarohan Kecamatan Beo Kabupaten Kepulauan Talaud. *Jurnal Holistik*, 8(15), 1–16.
- Schabracq, M. J., Winnubst, J. A. M., & Cooper, C. L. (2003). The Handbook of Work and Health Psychology: Second Edition. In *The Handbook of Work and Health Psychology: Second Edition* (Second Edi). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/0470013400>
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2002). *Burnout : An Overview of 25 Years of Research in Theorizing* (M. J. Winnubst. & C. L. Cooper (Eds.) (eds.)). Wiley. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/0470013400.ch19>
- Stanetić, K., & Tesanović, G. (2013). Influence of age and length of service on the level of stress and burnout syndrome. *Medicinski Pregled*, 66(3–4), 153–162. <https://doi.org/10.2298/mpns1304153s>
- Wahab, A., Yasrie, A., & Anwar, M. (2019). Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Melalui Stress Kerja Sebagai Moderator Pada Pegawai Wanita (Studi pada Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Tabalong). *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 12(2), 250–266.
- Warokka, A., & Febrilia, I. (2014). Work-family conflict and job performance: Lesson from a Southeast Asian emerging market. *Proceedings of the 24th International Business Information Management Association Conference - Crafting Global Competitive Economies: 2020 Vision Strategic Planning and Smart*

Implementation, June, 1919–1934. <https://doi.org/10.5171/2015.420802>

Wijaya, H. (2018). Analisis Data Kualitatif Model Spradley. *Research Gate, March, 1–9.* <https://www.researchgate.net/publication/323557072>

Wulandhari, R. (2017). *Angka Stress Ibu di Kota Besar Indonesia Meningkat Tiap Tahunnya.* Republika.Co.Id. <https://republika.co.id/berita/on7tvk328/>