

***PARENTAL BURNOUT* DITINJAU DARI WELAS DIRI PADA IBU
DENGAN ANAK USIA SD DI MASA PANDEMI COVID-19**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh :

Awa Fauzia Malchan

NIM 16710033

Pembimbing:

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi, M.A., Psi.

19750910 200501 2 003

**Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Awa Fauzia Malchan
NIM : 16710033
Prodi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri, bukan merupakan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya bukti plagiasi karya orang lain dalam skripsi saya, maka saya bersedia untuk ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran agar digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Agustus 2021



Awa Fauzia Malchan
NIM 16710033



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Awa Fauzia Malchan

NIM : 16710033

Judul Skripsi : *Parental Burnout* Ditinjau dari Welas Diri pada Ibu dengan

Anak Usia SD di Masa Pandemi Covid-19

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 16 Agustus 2021
Dosen Pembimbing Skripsi,

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi, M.A., Psi.
NIP 19750910 200501 2 003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571
Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-655/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2021

Tugas Akhir dengan judul : **PARENTAL BURNOUT** DITINJAU DARI WELAS DIRI PADA IBU DENGAN ANAK USIA SDDIMASA PANDEMI COVID-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AWA FAUZIA MALCHAN
Nomor Induk Mahasiswa : 16710033
Telah diujikan pada : Jumat, 27 Agustus 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi,
SIGNED



Penguji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 612ad0a0a2cb3



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 612a5943ba73c



Yogyakarta, 27 Agustus 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 612ad9e4ad022

MOTTO

“With great power, comes great need to take a nap. Wake me up later.”

(Rick Riordan, The Last Olympian)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Rasa syukur yang tidak terhingga senantiasa saya haturkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunianya kepada saya, sejak saya lahir di dunia ini hingga hari ini. Hanya dengan izin-Nya lah saya dapat melakukan apa yang saya lakukan dan menyelesaikan apa yang saya mulai. Dia lah yang memberi saya hidup dan penghidupan. Semoga Allah SWT selalu mengiringi setiap langkah saya dalam sepi maupun ramai, gelap maupun terang.

Sholawat serta salam tidak putus-putus saya sampaikan kepada Rasul Allah, Kekasih Allah, Nabi Muhammad SAW. Beliau yang selalu mendoakan umat-umatnya dan memberikan syafaat di hari akhir. Semoga saya termasuk dalam umat beliau.

Hasil karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang telah melakukan segalanya untuk saya; memberikan penghidupan yang selalu saya syukuri, dukungan, serta kasih sayang. Terima kasih sudah selalu percaya bahwa saya bisa menjadi apa saja, serta selalu percaya bahwa saya akan bertanggung jawab di jalan manapun yang saya pilih. Juga untuk adik dan kakak yang selalu siap membantu saat saya kesulitan, betapapun merepotkannya mereka berdua untuk saya.

Kepada Dosen Pembimbing Skripsi saya, Bu Rachmy, ucapan terima kasih adalah kata yang terlalu sederhana untuk disampaikan. Tidak akan putus doa dari saya untuk keberhasilan, kesehatan, serta kebahagiaan beliau dan keluarga karena telah menerima dan membimbing saya dari awal hingga sekarang.

Kepada sahabat-sahabatku, terima kasih karena selalu ada.

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang, yang telah melimpahkan inayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul, “*Parental burnout* Ditinjau dari Welas Diri pada Ibu dengan Anak Usia SD di Masa Pandemi Covid-19” ini. Tugas akhir ini ditulis untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti memohon maaf atas banyaknya batasan dan kekurangan yang ada dalam penelitian ini, sehingga kebijaksanaan dari pembaca sangat diharapkan. Bagaimanapun, penelitian ini hanya dapat terselesaikan dengan bantuan dari banyak pihak. Maka, peneliti juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi., M.Si., Psi., dan Bapak Syaiful Fakhri, M.Psi., selaku Dosen Penasehat Akademik.
4. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan sabar menerima dan membimbing saya dari awal penelitian ini dilakukan hingga sekarang.
5. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog., yang telah meluangkan banyak waktu dan ilmunya untuk mendiskusikan bagian metodologi dan analisis data dalam penelitian ini.
6. Seluruh dosen di Prodi Psikologi atas ilmu, bimbingan, pengalaman, dan motivasi yang diberikan.
7. Seluruh teman-teman di Fatayat Kota Yogyakarta, Garda Fatayat (GARFA) Daerah Istimewa Yogyakarta, Ikatan Guru RA (IGRA) Kota Yogyakarta, dan Himpunan Pendidik Anak Usia Dini (HIMPAUDI) Kecamatan Umbulharjo,

yang telah tanpa pamrih membantu saya dalam menyebarkan kuesioner penelitian kepada kenalan dan saudara yang sesuai dengan kriteria, meski tidak banyak kontribusi yang saya berikan kepada komunitas ini.

8. Kepada seluruh subjek yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Abah Saiful Malchan dan Mama Iluk Nailu Rohmah yang telah memberikan doa dan dukungan selama penelitian ini berlangsung.
10. Kakak saya Arfa Azami dan Zakiyah Ulfa, serta adik kecil saya Kimya Kayla yang selalu ada saat saya membutuhkan bantuan dalam penelitian ini.
11. Sahabat saya, Fina Fatmah yang saya bahkan tidak tahu harus berterima kasih untuk apa, karena bahkan keberadaannya saja sudah sangat saya syukuri.
12. Putri Rahayu Budiman, Kartika Endah, Rifqa Amalia, Wenny Nurhidayati, Anisa Yumna, Ismi Fahra, Dewi Hajar, Wiweka Luhuriah, Maughfirah Febrina, dan Mohamad Hakim sebagai teman-teman yang tidak perlu banyak perawatan, yang telah mendengarkan setiap keluh kesah saya dan mendiskusikan banyak hal bersama terkait dengan penelitian ini.
13. Teman-teman seangkatan di Psikologi 2016 yang telah membantu saya dalam perjalanan saya selama menjadi mahasiswa.
14. Seluruh pihak lain yang belum disebutkan dalam ucapan ini yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Hanya kepada Allah SWT peneliti mengharapkan balasan baik untuk seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terlepas dari segala kekurangannya, peneliti berharap tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Yogyakarta, 16 Agustus 2021



Awa Fauzia Malchan
NIM 16710033

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKIRPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	9
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II.....	18

DASAR TEORI	18
A. <i>Parental burnout</i>	18
1. Pengertian <i>Parental burnout</i>	18
2. Dimensi <i>Parental burnout</i>	21
3. Etiologi <i>Parental burnout</i>	24
4. Faktor-faktor <i>Parental burnout</i>	26
B. Welas Diri.....	27
1. Pengertian Welas Diri	27
2. Aspek-aspek Sikap Welas Diri	29
C. Dinamika Hubungan antara Welas diri dan <i>Parental burnout</i>	32
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian	37
B. Definisi Operasional Variabel	37
1. <i>Parental burnout</i>	37
2. Welas Diri.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi Penelitian	38
2. Sampel Penelitian	39
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	40
E. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas	43

1. Validitas.....	43
2. Seleksi Aitem	43
3. Reliabilitas	44
F. Metode Analisis Data	44
1. Uji Asumsi.....	44
2. Uji Hipotesis.....	45
BAB IV	46
PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Orientasi Kancan dan Persiapan.....	46
B. Pelaksanaan Penelitian	53
C. Hasil Penelitian.....	53
D. Pembahasan	62
BAB V.....	67
KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Respon <i>Parental burnout</i> Assessment (PBA)	41
Tabel 3.2 Skor Respon Skala Welas Diri (SWD).....	41
Tabel 3.3 Distribusi Aitem Skala Welas Diri (SWD)	42
Tabel 3.4 Distribusi Aitem Skala <i>Parental burnout</i>	43
Tabel 4.1 Sebaran Aitem Lolos (L) dan Gugur (G) PBA	49
Tabel 4.2 Sebaran Aitem PBA setelah Uji Coba.....	50
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas PBA	50
Tabel 4.4 Sebaran Aitem Lolos (L) dan Gugur (G) SWD	51
Tabel 4.5 Sebaran Aitem SWD setelah Uji Coba	52
Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas SWD	52
Tabel 4.7 Skor Hipotetik dan Empirik	54
Tabel 4.8 Rumus Kategorisasi Subjek Tiga Kelompok	55
Tabel 4.9 Kategorisasi Skala Welas Diri.....	56
Tabel 4.10 Kategorisasi Skala <i>Parental burnout</i>	56
Tabel 4. 11 Uji Normalitas	58
Tabel 4.12 Uji Linieritas	58
Tabel 4.13 Uji Hipotesis.....	59
Tabel 4.14 Uji Tambahan Status Pekerjaan* <i>Parental burnout</i>	61
Tabel 4.15 Uji Tambahan Banyak Anak* <i>Parental burnout</i>	61

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Hubungan antara Welas diri dengan <i>Parental burnout</i>	35
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

TABULASI DATA UJI COBA	74
1. <i>Parental burnout</i> Assessment	74
2. Skala Welas Diri.....	76
UJI COBA ALAT UKUR.....	78
1. Seleksi Aitem	78
a. <i>Parental burnout</i> Assessment	78
b. Skala Welas Diri.....	79
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	80
a. <i>Parental burnout</i> Assessment	80
b. Skala Welas Diri.....	80
TABULASI DATA PENELITIAN.....	81
1. <i>Parental burnout</i> Assessment	81
2. Skala Welas Diri.....	84
UJI ASUMSI.....	89
1. Uji Normalitas	89
2. Uji Lineritas.....	89
UJI HIPOTESIS	90
1. Uji Hipotesis Utama	90
2. Uji Tambahan	90
3. Uji Tambahan Banyak Anak* <i>Parental burnout</i>	91
CURICULUM VITAE	92

PARENTAL BURNOUT DITINJAU DARI WELAS DIRI PADA IBU DENGAN ANAK USIA SD DI MASA PANDEMI COVID-19

Awa Fauzia Malchan

NIM 16710033

INTISARI

Situasi Pandemi Covid-19 mengubah banyak aspek dalam kehidupan masyarakat sehari-hari. Kondisi yang tidak ideal membuat praktek pengasuhan anak menjadi lebih sulit dan menantang, terutama bagi orang tua dengan anak usia SD. Orang tua jadi memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami *parental burnout*. Salah satu faktor penghambat terjadinya *parental burnout* adalah welas diri. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara welas diri dengan *parental burnout*. Penelitian kuantitatif korelasional dilakukan dengan melibatkan 108 orang responden ibu dengan anak usia SD di Kota Yogyakarta. Data dianalisis menggunakan teknik analisis Spearman Rho dan menunjukkan adanya hubungan negatif antara welas diri dengan *parental burnout* ($p = 0,000$). Selain itu, melalui uji tambahan, diketahui bahwa *parental burnout* juga berhubungan dengan jumlah anak yang dimiliki ($p = 0,040$), tetapi tidak berhubungan dengan status kepegawaian ibu maupun pendapatan keluarga.

Kata Kunci: Ibu dengan Anak Usia SD, Pandemi COVID-19, Parental burnout, Welas Diri.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE CORRELATION OF *PARENTAL BURNOUT* AND SELF-COMPASSION ON MOTHER WITH ELEMENTARY SCHOOL-AGED CHILDREN DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Awa Fauzia Malchan

NIM 16710033

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic situation has changed many aspects of people's daily lives. Conditions that are not ideal make the practice of parenting more challenging, especially for parents with elementary-aged children. So parents have a greater risk of experiencing *parental burnout*. One of the inhibiting factors for *parental burnout* is self-compassion. This study was conducted to determine the relationship between self-compassion and *parental burnout*. Correlational quantitative research was conducted by involving 108 respondents of mothers with elementary school-aged children in Yogyakarta. The data were analyzed using the Spearman Rho analysis technique. It shows a negative relationship between self-compassion and *parental burnout* ($p = 0.000$). In addition, through additional testing, it was found that *parental burnout* was also related to the number of children ($p = 0.040$). Unlike previous studies, it doesn't show any correlation between *parental burnout* and mother's employment status nor family income.

Keyword: *Covid-19 Pandemic, Mother with elementary school-aged children, Parental burnout, Self-Compassion.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak akhir tahun 2019, varian baru virus Corona mulai ditemukan di Cina dan tidak lama kemudian segera menyebar ke seluruh dunia menjadi pandemi. Virus yang kemudian disebut dengan nama Covid-19 ini dengan cepat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Dalam survei yang dilakukan oleh Pew Research Center, mayoritas orang dewasa melaporkan bahwa kehidupan mereka telah berubah sejak pandemi dimulai, dan setengahnya mengungkapkan adanya perubahan yang signifikan bagi mereka. Sebanyak seperempat responden dewasa mengatakan bahwa setidaknya salah satu anggota keluarga kehilangan pekerjaan, dan sepertiga mengatakan adanya penurunan penghasilan (Griffith, 2020).

Selain perubahan dalam keamanan finansial, dampak pandemi dalam aspek kesehatan mental juga mengkhawatirkan. Banyak penelitian dilakukan untuk mengetahui bagaimana pandemi Covid-19 mempengaruhi kesehatan mental masyarakat secara umum. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *stressor* yang berkaitan dengan pandemi ini berhubungan dengan tingkat stres, serta simptom kecemasan dan depresi yang dirasakan oleh orang tua di Amerika Serikat (Brown et al., 2020), meningkatkan emosi negatif orang dewasa di Australia (Rossell et al., 2021), meningkatkan stres mahasiswa di Cina (Ye et al., 2020), meningkatkan stres pengasuhan oleh orang tua

(Susilowati & Azzasyofia, 2020), dan meningkatkan stres peritraumatik yang dirasakan oleh orang tua dan anak (Chartier et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Brown dan koleganya (2020) menunjukkan adanya hubungan antara *stressor* yang berkaitan dengan pandemi Covid-19 dengan simptom kecemasan dan depresi, serta tingkat stres yang dirasakan oleh orang tua. Lebih lanjut, penelitian tersebut juga menemukan adanya potensi kekerasan pada anak pada responden dari kondisi ekonomi menengah ke bawah dengan simptom kecemasan dan depresi yang tinggi.

Kondisi ini menempatkan anak-anak dalam kondisi yang kurang menguntungkan. Kelelahan pengasuhan yang dirasakan oleh orang tua bukan saja berhubungan dengan potensi kekerasan pada anak, tetapi juga pada pengabaian terhadap anak (Mikolajczak et al., 2018), sehingga anak-anak lebih mungkin mengalami dampak jangka panjang atas kondisi kesehatan mental orang tua mereka (Griffith, 2020).

Masih dalam survei yang dilakukan oleh Pew Research Center, sebanyak sepertiga orang tua yang masih bekerja selama pandemi Covid-19 melaporkan kesulitan untuk melakukan pengasuhan anak. Hal ini karena tuntutan kepada orang tua untuk menyeimbangkan tugas sebagai pekerja penuh waktu, tugas-tugas anak di sekolah, dan pekerjaan rumah tangga (Griffith, 2020). Dukungan sosial dari orang-orang terdekat yang biasanya menjadi faktor penghambat *burnout* pada ibu (Tchimitchoua Tamo, 2020) juga

lebih sulit didapatkan dengan adanya anjuran untuk tetap di rumah selama pandemi berlangsung.

Padahal, penelitian yang dilakukan oleh Öngören (2021) menemukan bahwa pandemi menumbuhkan perubahan positif pada hubungan ibu dan anak. Beberapa aktivitas yang banyak dilakukan misalnya adalah menghabiskan waktu bersama, berbagi, melakukan berbagai aktivitas bersama, serta komunikasi yang lebih intens. Hal ini kemudian mendorong kedekatan antara ibu dan anak sehingga mereka lebih mengenal satu sama lain. Tetapi, di sisi lain, orang tua juga rentan mengalami *parental burnout*.

Burnout sendiri adalah kondisi psikologis seseorang yang memiliki ciri-ciri berupa perasaan lelah secara emosional, depersonalisasi, dan rendahnya rasa pencapaian pribadi. Kelelahan secara emosional merujuk pada perasaan seperti kehabisan tenaga untuk mengerjakan pekerjaan, sementara depersonalisasi merujuk pada perasaan seperti terpisah dengan rekan kerja atau pasien dalam domain tenaga kesehatan sehingga memberikan respon yang tampak kurang memanusiakan rekan kerja. Terakhir, rendahnya rasa pencapaian pribadi merujuk pada perasaan tidak mampu (Maslach, dkk., 2018; dalam Hashem & Zeinoun, 2020).

Meski *burnout* telah banyak diteliti dalam berbagai domain pekerjaan, tetapi *burnout* dalam hal pekerjaan dianggap berbeda dengan *burnout* yang dialami oleh orang tua yang kemudian disebut dengan *parental burnout*. Salah satu perbedaan yang paling utama adalah komponen depersonalisasi yang ada

dalam *job burnout* tetapi tidak ada pada *parent burnout* (Roskam et al., 2017). Meski pekerja bisa saja melihat klien atau pasien mereka sekedar sebagai angka statistik dan objek-objek, tetapi orang tua tidak bisa menganggap putra-putri mereka sebagai objek belaka (Roskam et al., 2018).

Parent burnout merujuk pada kondisi kelelahan hebat akibat stres berkepanjangan pada orang tua yang ditandai dengan tiga karakter utama, yaitu kelelahan secara emosional, adanya jarak secara emosional dengan anak (*emotional distancing*), dan rendahnya perasaan memiliki pencapaian pribadi sebagai orang tua (Roskam et al., 2017).

Salah satu teori yang menjelaskan bagaimana *parental burnout* terjadi adalah teori *Between Risk and Resources* (BR²) (Mikolajczak & Roskam, 2018). Berdasarkan kerangka pemahaman ini, *parent burnout* terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara beban atau faktor resiko yang ditanggung oleh orang tua dengan sumber daya atau faktor penghambat yang dimiliki. Beban dan sumber daya yang diungkapkan dalam kerangka pemahaman ini adalah dua entitas yang berkebalikan, sehingga ketiadaan beban bukan berarti adanya sumber daya.

Lebih lanjut, Mikolajczak dan Roskam (2018) menjelaskan adanya dua jenis faktor dalam teori mengenai *parent burnout*, yaitu faktor resiko dan faktor penghambat. Beberapa faktor resiko yang dapat meningkatkan peluang terjadinya *parent burnout* adalah perfeksionisme orang tua, kecerdasan emosional yang rendah, praktek pengasuhan anak yang buruk, banyaknya

pekerjaan rumah tangga, kurangnya dukungan dari pasangan, serta kurangnya dukungan eksternal dari keluarga dan teman. Sementara itu, faktor penghambat terjadinya parent *burnout* adalah kebalikan dari faktor pendorong, meliputi kecerdasan emosional yang tinggi, praktek pengasuhan anak yang baik, adanya waktu luang, dukungan yang baik dari pasangan dan keluarga, serta welas diri (*self-compassion*).

Perfeksionisme yang dimiliki oleh orang tua sebelumnya pernah diteliti oleh Kawamoto dan koleganya (2018). Hasilnya, dari dua dimensi yang ada pada perfeksionisme, yaitu usaha keras untuk mencapai kesempurnaan (*perfectionistic striving*) dan ketakutan untuk membuat kesalahan (*perfectionistic concerns*), ketakutan untuk membuat kesalahan memiliki hubungan negatif dengan *parent burnout*. Ketakutan untuk membuat kesalahan mengganggu orang tua dan menekan efek positif dari perfeksionisme, yaitu usaha untuk mencapai kesempurnaan.

Hubungan antara jenis kelamin dan parent *burnout* juga ditemukan melalui mediasi dari perfeksionisme. Perempuan lebih banyak menerima penilaian dari masyarakat sekitar tentang menjadi orang tua yang baik dibandingkan laki-laki. Hal tersebut kemudian mendorong perempuan untuk bersikap lebih keras kepada diri sendiri terkait dengan pengasuhan anak dan membuat perempuan lebih rentan mengalami *parental burnout* (Sorkkila & Aunola, 2020).

Dalam penelitian tersebut juga diungkapkan bahwa *parental burnout* yang dialami oleh ibu yang menerima tekanan untuk menjadi orang tua sempurna dapat ditekan dengan mengembangkan welas diri pada orang tua (Sorkkila & Aunola, 2020). Senada dengan penelitian tersebut, Mikolajczak dan Roskam (2018) juga menyebut bahwa perfeksionisme yang sebelumnya disebut sebagai faktor resiko dari *parent burnout* adalah kebalikan dari welas diri sebagai faktor penghambat terjadinya *parent burnout*.

Welas diri (*self-compassion*) adalah sikap terbuka dan memahami diri sendiri dengan tidak menghakimi setiap kesalahan kegagalan yang dialami. Welas diri berarti juga menyadari bahwa setiap pengalaman pribadi adalah bagian dari sifat manusiawi seseorang. Tetapi, welas diri bukan berarti mengasihani diri sendiri (*self-pity*). Welas diri juga tidak sama dengan bersikap egois atau mendahulukan kepentingan diri sendiri dibandingkan kepentingan orang lain. Lebih jauh, welas diri berarti kesadaran penuh dalam diri seseorang bahwa setiap penderitaan atau rasa sakit, kegagalan, dan kesalahan adalah bagian dari sifat manusiawi; bahwa semua orang termasuk diri sendiri berhak untuk menerima kasih sayang atau *compassion* (Neff, 2003).

Maka jelaslah mengapa Mikolajczak dan Roskam (2018) menempatkan welas diri sebagai kebalikan dari perfeksionisme. Welas diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk melihat setiap kesalahan dan kegagalan yang dialami oleh dirinya secara objektif dan tidak menghakimi, menyadari sepenuhnya bahwa semua itu adalah bagian dari sifat manusiawi.

Sementara perfeksionisme dicirikan dengan dua aspek, yaitu upaya untuk mencapai kesempurnaan di masa depan, dan upaya untuk menghindari segala kesalahan yang mungkin dilakukan.

Sebelumnya, hubungan antara welas diri dengan *burnout* telah banyak diteliti dalam berbagai subjek penelitian, seperti atlet (Amemiya & Sakairi, 2020), pastor (Barnard & Curry, 2012), petugas kesehatan (Hashem & Zeinoun, 2020), dan orang tua (Kristiana, 2017). Beberapa penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara welas diri dengan *burnout* di semua domain yang diteliti, kecuali pada penelitian yang dilakukan oleh Amemiya dan Sakairi (2020). Penelitian tersebut menunjukkan adanya peran welas diri sebagai mediator hubungan antara *mindfulness* dengan *burnout* pada atlet perempuan, tetapi tidak pada atlet laki-laki.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Barnard dan Curry (2012) yang menguji hubungan antara welas diri dan tiga variabel lain dengan *burnout* menunjukkan bahwa welas diri menjadi satu-satunya prediktor yang memiliki hubungan dengan kepuasan dalam pelayanan, kelelahan emosional, dan *burnout* pada pastor.

Studi mengenai *burnout* banyak dilakukan pada subjek yang bekerja dalam ranah pelayanan, seperti petugas kesehatan, pengasuh, dan pastor. Salah satu poin yang cukup menarik adalah bahwa pengasuh informal menempatkan seseorang dalam posisi yang rentan untuk mengalami *burnout* (Gérain & Zech, 2021). Pengasuh informal di sini meliputi orang tua yang mengasuh

anak, atau anak yang mengasuh orang tua, suami yang merawat istri yang sakit dan sebaliknya, atau kondisi lain yang mengharuskan seseorang menjaga orang lain yang memiliki kondisi khusus, meski dirinya tidak bekerja untuk kegiatan pengasuhan tersebut.

Resiko mengalami *burnout* oleh pengasuh informal ini muncul pada keluarga yang mengasuh salah satu anggota keluarga yang memiliki kondisi khusus, dan meningkat secara signifikan pada petugas kesehatan yang juga memiliki tugas pengasuhan di luar pekerjaan mereka (Gérain & Zech, 2021). Kelompok kedua ini disebut sebagai pengasuh dengan beban ganda (*double-duty caregiver*).

Situasi pandemi yang mengharuskan orang tua bekerja dari rumah, sekaligus menjalankan peran pengasuhan pada anak-anak mereka meningkatkan resiko orang tua mengalami *burnout*. Studi tentang welas diri terhadap *burnout* yang dialami oleh orang tua, terutama di masa pandemi ini menjadi penting untuk mengembangkan program intervensi yang sesuai untuk orang tua yang mengalami *burnout*.

Sayangnya, penelitian mengenai hubungan antara welas diri dengan *parent burnout* pada rentang waktu pandemi Covid-19 masih jarang dilakukan. Lebih umum lagi, penelitian mengenai welas diri dengan *parent burnout* juga masih jarang dilakukan. Sebelumnya, terdapat penelitian serupa yang dilakukan oleh Kristina (2017) yang mencoba menguji hubungan antara

welas diri dengan stres pengasuhan yang dialami oleh ibu. Tetapi penelitian tersebut dilakukan pada subjek yang memiliki anak dengan masalah kognitif.

Penelitian lain dilakukan oleh Susilowati & Azzasyofia (2020) menemukan bahwa stres pengasuhan yang dialami oleh ibu selama pandemi. Stres pengasuhan paling tinggi dirasakan oleh ibu dengan anak-anak usia SD. Penelitian ini menambah urgensi dilakukannya penelitian ini. Hal ini berkaitan dengan *parental burnout* semakin meningkat seiring dengan pandemi yang semakin lama dan tidak dapat diprediksi akhirnya. Karena alasan inilah peneliti merasa penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara welas diri dengan *parental burnout* pada ibu selama pandemi Covid-19 di Indonesia.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam pengetahuan mengenai welas diri dan *burnout* pada orang tua di masa depan
- b. Hasil serta kekurangan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian–penelitian lain dalam tema serupa

2. Manfaat Praktis

- a. Apabila terbukti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang dapat dilakukan oleh orang tua yang mengalami *parental burnout*
- b. Apabila terbukti, penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan oleh orang tua yang mengalami *parental burnout* untuk lebih memahami sikap welas diri.

D. Keaslian Penelitian

Berikut adalah beberapa penelitian dengan kesamaan topik maupun teori yang pernah dilakukan sebelumnya.

1. Penelitian pertaman adalah penelitian yang dilakukan oleh Kristiana (2017) yang berjudul “*Self-Compassion* dan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak dengan Hambatan Kognitif.” Penelitian tersebut dilakukan untuk menguji hubungan antara welas diri dengan stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. Sebanyak 40 subjek dilibatkan dalam penelitian ini. Hasilnya, mayoritas subjek (80%) memiliki welas diri yang rendah, dan pada saat yang bersamaan, mayoritas subjek juga (90%) menunjukkan stres pengasuhan yang tinggi. Analisis regresi yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan negatif antara *welas diri* pada ibu dengan stres pengasuhan yang dialami.

2. Penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Rei Amemiya dan Yosuke Sakairi (2020) yang berjudul “*The Role of Self-Compassion in Athlete Mindfulness and Burnout: Examination of the Effects of Gender Differences.*” Penelitian yang melibatkan 152 atlet universitas ini menunjukkan temuan yang cukup unik. Peneliti menemukan bahwa secara umum, skor welas diri dan *burnout* atlet perempuan lebih rendah dibandingkan atlet laki-laki. Selain itu, mindfulness menunjukkan hubungan tidak langsung dengan *burnout* melalui mediasi dari welas diri. Tetapi, mediasi welas diri dalam hubungan antara mindfulness dengan *burnout* hanya tampak pada atlet perempuan saja, dan tidak pada atlet laki-laki.

Pada atlet laki-laki, hubungan antara mindfulness dengan *burnout* adalah hubungan negatif langsung, sementara hubungan antara mindfulness dengan welas diri adalah hubungan positif secara langsung, sehingga tidak ditemukan adanya hubungan antara welas diri dengan *burnout* pada atlet laki-laki. Hasil ini menunjukkan adanya peran perbedaan gender dalam hubungan antara mindfulness, sikap welas diri, dan *burnout* pada laki-laki.

3. Penelitian ketiga dilakukan oleh Hashem dan Zeinoun (2020) yang berjudul “*Self-Compassion Explains Less Burnout among Healthcare Professionals.*” Penelitian tersebut mencoba menguji hubungan antara welas diri dengan *burnout* pada petugas kesehatan profesional. Penelitian ini melibatkan 93 orang petugas kesehatan profesional yang

mayoritas adalah perempuan (66%) belum menikah (63%), tidak memiliki anak (77%), dan berusia antara 22-32 tahun (68%). Hasilnya, welas diri menunjukkan adanya hubungan dengan semua aspek *burnout* sesuai dengan hipotesis.

4. Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Sarah Le Vigouroux dan Céline Scola yang berjudul “*Differences in Parental burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children.*” Penelitian tersebut mencoba untuk menguji hubungan antara faktor-faktor demografis, seperti usia orang tua, usia anak, jumlah anak, dan lain-lain, serta faktor internal yang ada dalam diri orang tua (*dispositional factor*) yang diambil dari lima trait manusia dengan *parental burnout*.

Hasilnya, beberapa faktor demografis yang diuji dan faktor internal lain dalam diri orang tua, masing-masing menunjukkan adanya hubungan yang unik dengan *parental burnout*. Misalnya, semakin muda usia orang tua yang disurvei, semakin tinggi rasa pencapaian sebagai orang tua yang dirasakan, tetapi juga menunjukkan kelelahan emosional yang semakin tinggi.

5. Penelitian kelima dilakukan oleh Prihidko dan koleganya (2020) yang berjudul “*The Effect of Concerns About COVID-19 on Anxiety, Stress, Parental burnout, and Emotion Regulation: The Role of Susceptibility to Digital Emotion Contagion.*” Penelitian tersebut dilakukan untuk menguji hubungan antara kekhawatiran yang

berkaitan dengan Covid-19 dengan kecemasan, stres, dan *parental burnout*. Lebih lanjut, penelitian tersebut juga menguji keterlibatan *Digital Emotion Contagion* (DEC) sebagai moderator hubungan di atas.

Hasilnya, kekhawatiran terkait dengan virus corona menunjukkan adanya hubungan positif dengan stres dan *parental burnout*. DEC atau kecenderungan seseorang untuk meniru perilaku dan emosi orang lain yang mereka lihat atau terima melalui gawai juga menunjukkan adanya efek moderasi positif dalam hubungan antara kekhawatiran terkait virus corona dengan *parental burnout* (Prihadi et al., 2020).

6. Penelitian keenam dilakukan oleh Susilowati dan Azzasyofia (2020) yang berjudul "*The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia.*" Penelitian tersebut dilakukan untuk melihat level stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua dalam mendampingi putra-putri mereka belajar di rumah selama pandemi Covid-19. Penelitian tersebut dilakukan pada 236 orang tua. Hasilnya, sebanyak 75,3% orang tua menunjukkan stres pengasuhan di level sedang, dan 10,31% menunjukkan stres pengasuhan yang tinggi. Diantara orang tua yang menunjukkan stres pengasuhan yang tinggi, paling banyak adalah orang tua yang memiliki putra-putri usia SD.

7. Penelitian lainnya dilakukan oleh Samantha Brown dan koleganya (2020) yang berjudul "*Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic.*" Penelitian tersebut dilakukan untuk menguji adanya hubungan antara stres yang berkaitan dengan pandemi Covid-19 dengan stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua. Sebanyak 183 orang tua yang memiliki anak berusia di bawah 18 tahun diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disiapkan. Hasilnya menunjukkan bahwa stres yang berkaitan dengan Covid-19 berhubungan dengan stres pengasuhan yang dialami oleh orang tua, juga level kecemasan dan depresi yang tinggi dan gangguan dalam pola tidur.
8. Penelitian terakhir dilakukan oleh Stephanie Chartier dan koleganya (2021) dengan judul, "*Parental peritraumatic distress and feelings of parental competence in relation to COVID-19 lockdown measures: What is the impact on children's peritraumatic distress?*" Penelitian tersebut dilakukan untuk menguji hubungan antara lockdown akibat Covid-19 dengan stres peritraumatik yang dialami oleh orang tua, termasuk juga hubungannya dengan stres peritraumatik yang dialami oleh anak. Hasilnya, orang tua yang biasa merasa stres menunjukkan level stres yang lebih rendah pada saat lockdown ($p = 0,000$). Orang tua yang menunjukkan level stres yang tinggi pada saat mengisi kuesioner menunjukkan stres peritraumatik ($\beta = 0.575$, $p = 0.000$) dan emosi diforik (0.558 , $p = 0.000$) yang lebih tinggi, merasa situasi lebih mengancam ($\beta = 0.399$, $p = 0.000$) dibandingkan dengan orang tua

yang menunjukkan level stres rendah pada saat mengisi kuesioner. Mereka juga menunjukkan perasaan tidak mampu atau inkompeten sebagai orang tua ($\beta = -0.308$, $p = 0.000$) serta kurang puas dengan kinerja mereka sebagai orang tua ($\beta = -0.349$, $p = 0.000$).

Anak-anak merespon stres yang dirasakan oleh orang tua mereka. Semakin tinggi level stres orang tua pada saat karantina, semakin tinggi pula stres ($\beta = 0.310$, $p = 0.000$) dan stres peritraumatik ($\beta = 0.395$, $p = 0.000$) yang dirasakan oleh anak. Anak-anak dengan orang tua yang menunjukkan level stres tinggi juga menunjukkan emosi disforik yang lebih tinggi ($\beta = 0.272$, $p = 0.002$) serta menganggap situasi lebih berbahaya ($\beta = 0.251$, $R^2 = 0.053$).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan di atas, peneliti akan menguraikan perbandingan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Peneliti akan memamparkan beberapa aspek keaslian dalam penelitian yang saat ini diajukan.

1. Keaslian Topik

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, penelitian ini memiliki kesamaan topik *parental burnout* dengan penelitian yang dilakukan oleh Vigouroux & Scola (2018) dan Prihidko et al. (2020). Penelitian ini juga memiliki kesamaan topik *welas diri* dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Hashem & Zeinoun (2020), Kristiana (2017), dan Amemiya & Sakairi (2020).

2. Keaslian Teori

Terdapat kesamaan teori *parental burnout* yang digunakan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu milik Vigouroux & Scola (2018). Teori welas diri yang digunakan dalam penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hashem & Zeinoun (2020), Kristiana (2017), dan Amemiya & Sakairi (2020).

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini akan menggunakan alat ukur yang sebelumnya telah banyak digunakan dalam penelitian lain. Untuk variabel welas diri, alat ukur yang digunakan adalah Self-Compassion Scale (SCS) versi bahasa Indonesia yang telah divalidasi oleh Sugianto dan koleganya (2020). Sementara untuk variabel *parental burnout*, alat ukur yang digunakan adalah *Parental burnout Assessment (PBA)* yang dikembangkan oleh Roskam dan koleganya (2018). PBA versi asli akan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia melalui lima tahapan, yaitu (1) penerjemahan, (2) sintesis, (3) penerjemahan balik, (4) *expert review*, dan (5) uji coba.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak usia SD di Kota Yogyakarta selama pandemi berlangsung. Kriteria ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa orang tua dengan anak usia SD menunjukkan stres pengasuhan yang lebih tinggi dibandingkan usia lainnya (Susilowati & Azzasyofia, 2020). Tetapi, penelitian dilakukan di Kota Yogyakarta, sehingga dipastikan subjek yang

berpartisipasi dalam penelitian ini belum pernah berpartisipasi dalam penelitian lain sejenis sebelumnya.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat ditarik.

1. Ada hubungan negatif antara welas diri dengan *parental burnout* yang dialami oleh ibu yang memiliki anak usia SD di masa pandemi Covid-19 di Kota Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar $-0,388$. Hubungan ini adalah hubungan dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat welas diri ibu, maka semakin rendah *parental burnout* yang dialaminya.
2. Terdapat perbedaan tingkat *parental burnout* pada ibu dengan jumlah anak yang sedikit dengan ibu dengan anak yang lebih banyak. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi p pada uji beda sebesar 0,040 ($p < 0,05$). Ibu-ibu dengan jumlah anak yang lebih banyak memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu-ibu yang memiliki lebih sedikit anak.
3. Tidak terdapat perbedaan *parental burnout* pada ibu rumah tangga, ibu yang bekerja penuh waktu, ibu yang bekerja paruh waktu, dan ibu yang bekerja lepas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi ibu-bu dengan anak usia SD lainnya

Mayoritas responden telah menunjukkan tingkat welas diri yang baik. Tetapi, alangkah lebih baik apabila welas diri ini dapat lebih ditingkatkan, supaya resiko responden untuk mengalami *parental burnout* menjadi lebih rendah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian lebih lanjut yang lebih fokus, terutama dalam pengembangan alat ukur sangat penting untuk dilakukan. Penelitian aplikatif untuk menguji pengaruh dari pelatihan welas diri, misalnya, terhadap *parental burnout* juga akan membantu banyak pihak untuk mempraktekkan welas diri di kehidupan sehari-hari.

Saran lainnya bagi peneliti selanjutnya adalah untuk memastikan bahwa responden tidak melakukan *faking* saat menjawab pertanyaan dalam skala yang diberikan. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan pengambilan data dan pemilihan subjek dengan lebih teliti. Beberapa variabel ekstraneous yang perlu secara hati-hati diperhatikan oleh peneliti berikutnya misalnya adalah faktor demografis dan kondisi saat mengisi skala yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2020). The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. *Personality and Individual Differences*, 166, 110167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110167>
- Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(5), 714–722. <https://doi.org/10.1111/sjop.12654>
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Alat Ukur Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149–163. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0377-0>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures: *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Blanchard, M. A., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Heeren, A. (2021). A network approach to parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, 111, 104826. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104826>
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 110, 104699. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Chartier, S., Delhalle, M., Baiverlin, A., & Blavier, A. (2021). Parental peritraumatic distress and feelings of parental competence in relation to COVID-19 lockdown measures: What is the impact on children's peritraumatic distress? *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), 100191. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100191>
- Cheng, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y., Liu, X., & Li, Y. (2020). Validation of a Chinese Version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*, 11, 321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00321>
- Deniz, M. E. (2021). Self-compassion, intolerance of uncertainty, fear of COVID-19, and well-being: A serial mediation investigation. *Personality and Individual Differences*, 5.

- Djamba, Y. K., & Neuman, W. L. (2002). Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches. *Teaching Sociology*, 30(3), 380. <https://doi.org/10.2307/3211488>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Furutani, K., Kawamoto, T., Alimardani, M., & Nakashima, K. (2020). Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 33–49. <https://doi.org/10.1002/cad.20371>
- Gérain, P., & Zech, E. (2021). Do informal caregivers experience more burnout? A meta-analytic study. *Psychology, Health & Medicine*, 26(2), 145–161. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1803372>
- Griffith, A. K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-Compassion Explains Less Burnout Among Healthcare Professionals. *Mindfulness*, 11(11), 2542–2551. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01469-5>
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship With Perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9, 970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Kristiana, I. F. (2017). SELF-COMPASSION DAN STRES PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN HAMBATAN KOGNITIF. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3415>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Frontiers in Psychology*, 9, 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lindahl Norberg, A. (2007). Burnout in Mothers and Fathers of Children Surviving Brain Tumour. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(2), 130–137. <https://doi.org/10.1007/s10880-007-9063-x>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease

- duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus: Parental burnout in relation to psychosocial, personality and medical factors in childhood diabetes. *Acta Paediatrica*, 100(7), 1011–1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- Matias, M., Aguiar, J., César, F., Braz, A. C., Barham, E. J., Leme, V., Elias, L., Gaspar, M. F., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Fontaine, A. M. (2020). The Brazilian–Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 67–83. <https://doi.org/10.1002/cad.20374>
- Melamed, S., Ugarten, U., Shirom, A., Kahana, L., Lerman, Y., & Froom, P. (1999). Chronic burnout, somatic arousal and elevated salivary cortisol levels. *Journal of Psychosomatic Research*, 46(6), 591–598. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00007-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00007-0)
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is Parental Burnout Distinct From Job Burnout and Depressive Symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8(4), 673–689. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121–137). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Öngören, S. (2021). The Pandemic Period and the Parent-Child Relationship. *International Journal of Contemporary Educational Research*. <https://doi.org/10.33200/ijcer.800990>
- Poghosyan, L., Aiken, L. H., & Sloane, D. M. (2009). Factor structure of the Maslach burnout inventory: An analysis of data from large scale cross-

- sectional surveys of nurses from eight countries. *International Journal of Nursing Studies*, 46(7), 894–902. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.03.004>
- Prikhidko, A., Long, H., & Wheaton, M. G. (2020). The Effect of Concerns About COVID-19 on Anxiety, Stress, Parental Burnout, and Emotion Regulation: The Role of Susceptibility to Digital Emotion Contagion. *Frontiers in Public Health*, 8, 567250. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.567250>
- Roskam, I., Brianda, M.-E., & Mikolajczak, M. (2018). A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Rossell, S. L., Neill, E., Phillipou, A., Tan, E. J., Toh, W. L., Van Rheezen, T. E., & Meyer, D. (2021). An overview of current mental health in the general population of Australia during the COVID-19 pandemic: Results from the COLLATE project. *Psychiatry Research*, 296, 113660. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113660>
- Satici, B. (n.d.). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its Association with Psychological Distress and Life Satisfaction in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9.
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Stănculescu, E., Roskam, I., Mikolajczak, M., Muntean, A., & Gurza, A. (2020). Parental burnout in Romania: Validity of the Romanian version of the parental burnout assessment (PBA-RO). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 119–136. <https://doi.org/10.1002/cad.20384>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Sosial dan Humaniora*. Penerbit Ash-Shaff.

- Susilowati, E., & Azzasyofia, M. (2020). *The Parents Stress Level in Facing Children Study From Home in the Early of Covid-19 Pandemic in Indonesia*. 2(3), 13.
- Tchimtchoua Tamo, A. R. (2020). An analysis of mother stress before and during COVID-19 pandemic: The case of China. *Health Care for Women International*, 41(11–12), 1349–1362. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1841194>
- Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Frontiers in Psychology*, 9, 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Whittingham, K., & Coyne, L. W. (2019). Compassionate context. In *Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 321–352). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814669-9.00012-6>
- Ye, B., Wu, D., Im, H., Liu, M., Wang, X., & Yang, Q. (2020). Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children and Youth Services Review*, 118, 105466. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105466>

Website:

- BPS. (2020). *Jumlah Penduduk menurut Kabupaten/Kota di D.I. Yogyakarta (Jiwa), 2018-2020*. <https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/12/133/1/jumlah-penduduk-menurut-kabupaten-kota-di-d-i-yogyakarta-.html> diakses pada 5 Agustus 2021.
- Bappeda. (2021). *Jumlah Kekerasan Terhadap Perempuan Dan Anak Menurut Kelompok Umur dan Lokasi*. http://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data_dasar/index/638-jumlah-kekerasan-terhadap-perempuan-dan-anak-menurut-kelompok-umur-dan-lokasi diakses pada 5 Agustus 2021.