

Pengaruh dukungan sosial dan parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu bekerja



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2024, Vol 12(1):60–66
DOI:10.22219/cognicia.v12i1.30450
©The Author(s) 2024
© 4.0 International license

Ainun Muliasari^{1*} dan Sofa Amalia¹

Abstract

Nowadays becoming parents is not a simple thing, especially as a mother. In this era, there are many demands that make mothers carry out a dual role, a housewife and a working mother. Therefore, the multiple roles chosen by the mother will cause burnout and have an impact for childcare. The purpose of this study is to determine the effect of social support and parenting self-efficacy on parental burnout in working mothers. This research uses a quantitative approach and a non-experimental quantitative research design with a causal relationship. The study encompassed a cohort of one hundred and twelve (112) employed mothers within governmental or private organizations, chosen through the application of accidental sampling methodology. The data analysis with a simple linear regression test to measure the effect of social support on parental burnout ($r = 0,403$, $p < 0,05$) and parenting self-efficacy on parental burnout ($r = 0,471$, $p < 0,05$) and multiple linear regression test to measure the effect of social support and parenting self-efficacy on parental burnout ($p < 0,05$). Social support makes an effective contribution to parental burnout of seven point seven percent (7,7%) and parenting self-efficacy of seventeen point six percent (17,6%).

Keywords

Parental burnout, parenting self-efficacy, social support

Pendahuluan

Transisi menjadi orang tua dianggap sebagai salah satu pencapaian dalam hidup yang mendatangkan kebahagiaan (Meeussen & VanLaar, 2018). Namun, bagi sebagian orang tua mengasuh anak bukanlah hal yang mudah dan dapat menjadi sebuah hal yang dirasa paling berat (Damastuti & Puspita, 2022). Pada dasarnya peran orang tua adalah membimbing, mendidik, menjaga, dan melakukan pengawasan pada anak-anak. Kenyataannya peran orang tua tidak terbagi secara merata, dimana ibu tetap menjadi orang tua dominan dalam mengasuh anak (Fazny, 2021). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Roskam & Mikolajczak (2020) bahwa interaksi dengan anak-anak akan tetap menjadi bagian dari identitas perempuan dan ibu masih menjadi orang tua pertama yang bertanggung jawab atas kehidupan anak-anak serta adanya keyakinan bahwa perempuan secara inheren lebih baik melakukan pengasuhan dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, ibu juga dapat memilih untuk melakukan peran ganda yaitu ibu menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga dan bekerja di luar rumah pada sebuah instansi pemerintahan ataupun swasta (Roskam & Mikolajczak, 2020). Secara tidak langsung, seorang ibu yang memilih untuk melakukan peran ganda pastinya akan berdampak pada proses pengasuhan yang diberikan pada anak-anak (Wibowo & Saidiyah, 2013).

Ibu yang memilih untuk melakukan peran ganda biasanya akan dihadapkan pada sebuah tuntutan karir dan tidak dapat meninggalkan tanggung jawab utamanya sebagai ibu rumah tangga (Wibowo & Saidiyah, 2013). Tentunya, ibu sudah memahami akan dampak yang terjadi pada dirinya jika ibu memilih untuk menjalankan peran ganda tersebut.

Salah satu dampak yang akan timbul ketika menjalankan peran ganda ialah kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan rumah dengan pekerjaan yang ada di kantor. Sehingga ibu seringkali mengorbankan waktu luangnya untuk menyelesaikan serangkaian tugas tersebut. Penelitian yang dilakukan Akbar dan Kartika menunjukkan hasil bahwa 53 dari 100 ibu bekerja mengalami kesulitan dalam menjalankan peran ganda ini (Akbar & Kartika, 2016). Dampak yang ditimbulkan dari pengambilan peran ganda ini ialah dapat menimbulkan ketegangan, rasa bersalah, kelelahan, dan frustrasi (Apriani & Risnawaty, 2020).

Seorang ibu yang tidak dapat mengontrol dan mengelola tekanan yang dihadapi hal itu akan menjadi beban yang dirasa sehingga dapat menyebabkan ibu merasa stres (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014). Stres merupakan sebuah keadaan yang dapat terjadi dalam kehidupan, tak terkecuali ketika melakukan pengasuhan. Ibu yang bekerja juga memiliki peran besar dalam pengasuhan, jika ibu mengalami stres maka akan berpengaruh pada proses pengasuhan. Pernyataan di atas didukung dengan penelitian yang dilakukan Kim (2015) bahwa konflik pekerjaan dan pengasuhan pada ibu bekerja secara tidak langsung berpengaruh pada *parenting stress*. Menurut Mikolajczak *et al.* (2019) orang tua yang mengalami kekurangan sumber daya yang dibutuhkan untuk menangani stres yang berkepanjangan akan meningkat hingga tahap

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi:

Ainun Muliasari, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia, Jalan Raya Tlogomas no. 246, Kota Malang, Indonesia 65141
Email: ainunmuliasari2@gmail.com

burnout. Pada buku yang berjudul *parent burnout* dituliskan bahwa mengasuh anak dapat menyebabkan kelelahan yang berlebih hingga bisa disebut sebagai *burnout* (Roskam *et al.*, 2017).

Permasalahan terkait *parental burnout* bukanlah stres pengasuhan biasa. Stress pengasuhan (*parenting stress*) merupakan keadaan yang disebabkan karena ketidaknyamanan yang dihasilkan dari tuntutan terkait peran pengasuhan, sedangkan *parental burnout* merupakan sebuah keadaan kelelahan terkait dengan pengasuhan, dimana orang tua menjadi terpisah secara emosional dengan anak-anaknya dan orang tua menjadi meragukan kemampuannya dalam melakukan pengasuhan (Roskam *et al.*, 2017).

Ibu yang mengalami *parental burnout* akan mengalami kelelahan fisik dan mental, secara emosional menjauhkan diri dari anak-anak, dan akan merasa tidak layak menjadi orang tua (Griffith, 2022). *Parental burnout* dapat terjadi karena tuntutan terkait pengasuhan tidak sebanding dengan ketersediaan sumber daya yang dapat digunakan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Pada sebuah studi yang dilakukan Roskam *et al.* (2017) menunjukkan prevalensi sebesar 2-12% orang tua di Eropa mengalami *parental burnout*, sementara di Amerika sebanyak 3,5 juta orang tua mengalami *parental burnout* (Roskam *et al.*, 2018). Penelitian terbaru menemukan sekitar 5-8% sampel orang tua di 42 negara yang mengalami *parental burnout* (Roskam *et al.*, 2021).

Di Indonesia, penelitian mengenai *parental burnout* dilakukan ketika terjadi pandemi covid-19. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa selama pandemi antara tahun 2020 hingga 2021 terdapat 15% orang tua mengalami *parental burnout* tingkat tinggi, 64% tingkat sedang, dan 21% pada tingkat rendah dalam pengasuhan anak dibawah usia 18 tahun (Fazny, 2021). Berdasarkan hasil survei Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan National Commission for Women (2020) menemukan adanya ketidakseimbangan peran pengasuhan selama pandemi. Survei ini dilakukan pada 2.193 responden dan didapatkan hasil bahwa beban pekerjaan rumah tangga meningkat.

Sebuah studi menemukan bahwa akan terjadi dampak yang signifikan pada ibu yang mengalami *parental burnout* yang berlebih, misalnya, terkait hubungan dengan pasangan serta pada kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, selain itu juga dapat menimbulkan efek negatif pada anak-anak dan pada interaksi antara orang tua dengan anak di semua jenis keluarga (Griffith, 2022). Pendapat di atas didukung dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan pada 1.551 orang tua, dimana menunjukkan hasil bahwa *parental burnout* memiliki konsekuensi yang merugikan bagi orang tua yaitu adanya pikiran bunuh diri, perilaku adiktif, gangguan kesehatan, pada pasangan yaitu meningkatnya intensitas konflik dengan pasangan, dan pada anak termasuk terjadi kelalaian pengasuhan menimbulkan perilaku kekerasan anak (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Menurut Griffith (2022) *parental burnout* yang dialami ibu terbentuk karena beberapa faktor, diantaranya adalah ketidakamanan secara finansial, tingkat dukungan sosial yang rendah dari keluarga dan teman, serta kurangnya waktu luang untuk ibu. Menurut Parkes *et al.* (2015) dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan kontak yang sering antara kakek-nenek juga dapat mengurangi

tingkat *parental burnout*. Interaksi antara kakek-nenek cukup diperlukan karena dengan adanya bantuan pengasuhan dari kakek-nenek dapat mengurangi beban yang dialami ibu.

Faktor lain yang dapat meningkatkan *parental burnout* ialah *parenting self-efficacy*. *Parenting self-efficacy* mengacu pada penilaian ibu terhadap kemampuannya dalam mengasuh anak (Sugiana *et al.*, 2020). Penilaian mengenai *parenting self-efficacy* ini akan mempengaruhi pola pengasuhan yang diberikan ibu kepada anak, sehingga *parenting self-efficacy* sangat dibutuhkan ibu selama menjalankan peran pengasuhan agar pola pengasuhan yang diberikan kepada anak sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing anak. Ibu yang ingin memiliki *parenting self-efficacy* yang baik, diharapkan dapat menanamkan keyakinan pada dirinya bahwa ibu memiliki kemampuan dalam pengasuhan anak, memiliki keyakinan bahwa anak akan merespon sesuai dengan harapan ibu, dan percaya bahwa orang sekitar (keluarga dan lingkungan masyarakat) mampu memberikan dukungan kepada ibu. Menurut Coleman & Karraker (1997) yang mempengaruhi *parenting self-efficacy* adalah pola asuh, budaya, dan kognitif orang tua. Selain itu, kondisi mental seperti: kelelahan, stress, dan depresi juga dapat berpengaruh pada *parenting self-efficacy* (Apriani & Risnawaty, 2020).

Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan, setiap anggota keluarga pastinya akan saling membutuhkan dan mempengaruhi satu sama lain (Singgih & Gunarsa, 2003). Meskipun telah menjadi seorang ibu, dukungan orang tua pastinya masih sangat dibutuhkan. House (1981) mengungkapkan bahwa dalam kehidupan, orang tua merupakan sumber dukungan yang utama. Menurut Taylor (2012) dukungan sosial dapat diperoleh dari orang tua, pasangan, teman, kontak sosial, dan masyarakat. Dukungan sosial yang diberikan mengacu pada kenyamanan, pemberian perhatian dan penghargaan, serta adanya bantuan dari seseorang ketika dibutuhkan. Dukungan sosial yang diberikan akan membuat seorang ibu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai. Brownell & Shumaker (2010) mengatakan secara tidak langsung dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan individu karena dapat mengurangi tingkat keparahan stres dari suatu peristiwa yang dihadapi.

Penelitian mengenai *parental burnout* di Indonesia belum banyak dilakukan. Salah satu contoh penelitian mengenai *parental burnout* yang dilakukan oleh Fazny (2021), dimana penelitian ini dilakukan untuk melihat tingkatan *parental burnout* pada ibu selama pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia. Namun penelitian tentang pengaruh dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout* belum pernah dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukannya. Permasalahan ini dipilih karena permasalahan mengenai *parental burnout* perlu untuk didalami agar tidak menimbulkan dampak negatif yang berlebih pada ibu.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat tiga tujuan dari penelitian ini yaitu: untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *parental burnout*, untuk mengetahui pengaruh *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout*, dan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout*. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif solusi ketika terdapat orang tua yang mengalami hal yang sama.

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang data penelitiannya berupa angka-angka dan dianalisis dengan metode statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif non-eksperimen dengan hubungan kausal untuk mengetahui pengaruh dari ketiga variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2013).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria untuk dijadikan subjek adalah (1) seorang ibu yang bekerja di sebuah instansi pemerintah maupun swasta, (2) memiliki jam kerja minimal 8 jam perhari, (3) bekerja penuh di kantor atau tempat kerja, (4) memiliki anak laki-laki atau perempuan yang berusia antara 1 tahun hingga 5 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 112 orang. Berikut merupakan rincian subjek penelitian pada tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Subjek

Karakteristik	Frekuensi	%
Usia anak		
1 tahun	20	17,9
2 tahun	19	17
3 tahun	14	12,5
4 tahun	22	19,6
5 tahun	37	33
Pekerjaan Ibu		
Pegawai negeri	63	56,25
Pegawai swasta	49	43,75

Instrumen Penelitian

Pada variabel *parental burnout* alat ukur yang digunakan yaitu *Parental Burnout Assessment* (PBA) yang dikembangkan oleh Roskam *et al.* (2018). *Parental burnout* memiliki 4 aspek untuk mengetahui sejauh mana tingkat *burnout* yang dialami orang tua, diantaranya adalah kelelahan dalam peran sebagai orang tua, kontras dengan diri orang tua sebelumnya, perasaan muak sebagai orang tua, dan jarak emosional dari anak (Roskam *et al.*, 2018). Instrumen yang digunakan berbentuk skala likert yang terdiri dari 23 item pernyataan yang terbagi menjadi 9 item yang mengukur kelelahan dalam peran sebagai orang tua, 6 item mengukur tentang kontras dengan diri orang tua sebelumnya, 5 item mengukur tentang perasaan muak sebagai orang tua, dan 3 item mengukur jarak emosional dari anak-anak. Pada skala ini seluruh item bersifat *favourable*. Pengukuran menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu selalu, sering, jarang, dan tidak pernah. Contoh item pada variabel *parental burnout*, antara lain “saya kurang memperhatikan emosi anak saya”, “saya terlalu stress mengurus anak-anak saya”, dan “saya mudah memahami apa yang anak saya rasakan”. Skala PBA diadaptasi oleh peneliti. Peneliti kemudian menguji nilai reliabilitas dan validitas pada skala PBA dengan hasil uji reliabilitas nilai *alpha Cronbach* sebesar 0,899 dan terdapat satu item yang tidak valid sehingga item tersebut dibuang,

dan jumlah total item pada skala setelah diadaptasi adalah 22 item.

Pada variabel dukungan sosial instrumen yang digunakan berbentuk skala likert yang dirancang oleh Machmiyah (2019) dengan total 22 item pernyataan terdiri dari item *favourable* dan *unfavourable* yang terbagi dalam empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Pada instrumen dukungan sosial terdapat empat item jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS, (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Contoh item *favourable* ialah keluarga bersedia mendengarkan keluh kesah saya dan contoh item *unfavourable* ialah “orang-orang disekitar membiarkan saya menyelesaikan masalah sendiri”. Skala dukungan sosial telah dilakukan uji reliabilitas dan validitas dengan hasil nilai *alpha Cronbach* sebesar 0,860 dengan satu item yang tidak valid sehingga item tersebut dibuang dan jumlah total item pada skala setelah diadaptasi adalah 21 item.

Pada variabel *parenting self-efficacy* instrumen yang digunakan merupakan modifikasi dari alat ukur *Self-Efficacy for Parenting Tasks Index* (SEPTI) yang dikembangkan oleh Coleman & Karraker (2000) yang kemudian diadaptasi oleh Ilham (2017) dengan total item yang berjumlah 36 item pernyataan yang terdiri dari item *favourable* dan *unfavourable*. *Parenting self-efficacy* memiliki 5 aspek (Coleman & Karraker, 2000), diantaranya: penghargaan (*achievement*), hiburan (*recreation*), disiplin (*discipline*), pengasuhan (*nurturance*), kesehatan (*health*). Contoh item *favourable* pada skala *parenting self-efficacy* ialah saya memberikan contoh kepada anak saya untuk berperilaku disiplin dan contoh item *unfavourable* ialah saya mengabaikan kebutuhan anak di sekolah. Skala pengukuran menggunakan skala Likert dengan empat item jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala SEPTI setelah dilakukan uji reliabilitas dan validitas didapatkan hasil *alpha Cronbach* sebesar 0,926 dengan lima item yang tidak valid sehingga item tersebut dibuang dan jumlah total item pada skala setelah diadaptasi adalah 31 item.

Prosedur dan Analisis Data

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, analisa data, dan pelaporan. Tahap pertama adalah tahap persiapan, pada tahap ini peneliti mencari fenomena atau permasalahan di sekitar yang dapat dijadikan sebagai satu topik atau variabel dalam penelitian. Setelah itu, peneliti menyusun proposal penelitian dengan melakukan pengkajian terhadap variabel yang telah dipilih, mencari literatur yang sesuai sebagai pendukung penelitian serta mencari alat ukur yang nantinya digunakan untuk menguji dari variabel penelitian. Selanjutnya, peneliti menentukan subjek penelitian dan menentukan alat ukur yang akan digunakan. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan, pada tahap ini dilakukan pengumpulan data penelitian. Data penelitian didapatkan setelah dilakukannya penyebaran kuesioner kepada subjek yang telah sesuai kriteria. Penyebaran kuesioner dilakukan dengan membagikan *link google form*, hal ini dilakukan agar dapat menjangkau subjek secara lebih luas dan merata. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data dan pelaporan. Data tersebut dianalisis menggunakan bantuan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) dengan melakukan uji validitas,

uji reliabilitas, serta melakukan uji analisis regresi linier berganda dikarenakan terdapat dua variabel bebas yaitu (X1) dukungan sosial dan (X2) *parenting self-efficacy* serta terdapat satu variabel terikat yaitu (Y) *parental burnout*. Setelah peneliti mendapatkan data, langkah selanjutnya adalah membuat laporan yang berisikan hasil dan pembahasan yang didapat dari data serta kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

Hasil

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 112 orang ibu yang bekerja pada sebuah instansi pemerintahan maupun swasta. Data yang telah didapatkan selanjutnya dilakukan uji normalitas dan linieritas. Pada variabel dukungan sosial uji normalitas dilihat dari nilai Shapiro-Wilk dengan hasil sebesar 0,060 dengan ini berarti variabel dukungan sosial bersifat normal karena nilai Shapiro-Wilk $> 0,05$ (Ismail, 2022) sementara uji normalitas variabel *parenting self-efficacy* dapat diketahui dari nilai Kolmogorov-Smirnov yang didapatkan sebesar 0,200 hal ini berarti variabel *parenting self-efficacy* bersifat normal karena nilai Kolmogorov-Smirnov $> 0,05$ (Nuryadi *et al.*, 2017). Uji normalitas pada variabel *parental burnout* menggunakan uji one-sample Kolmogorov-Smirnov dengan hasil signifikansi sebesar 0,065 sehingga dengan hasil ini dapat dikatakan bahwa variabel *parental burnout* bersifat normal karena nilai signifikansi $> 0,05$ (Nuryadi *et al.*, 2017). Setelah itu, dilakukan uji linieritas untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, untuk mengetahui variabel tersebut linier atau tidaknya dapat dilihat dari nilai *linearity*. Pada hasil uji linieritas didapatkan nilai linieritas pada variabel dukungan sosial dan *parental burnout* sebesar 0,000 serta nilai linierity pada variabel *parenting self-efficacy* dan *parental burnout* sebesar 0,000. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa keduanya memiliki hubungan yang linier karena memenuhi syarat bahwa nilai signifikansi $< 0,05$ maka data yang diteliti dapat dikatakan linier.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas selanjutnya dilakukan uji regresi linier sederhana dan uji regresi linier berganda pada variabel yang akan diteliti. Berikut beberapa tabel yang menunjukkan hasil dari analisis regresi linier sederhana dan hasil dari analisis regresi linier berganda terhadap variabel yang diteliti.

Dari hasil uji regresi linier sederhana pada Tabel 2 didapatkan hasil koefisien korelasi (r) sebesar 0,403. Koefisien korelasi menunjukkan kekuatan hubungan antar variabel, sehingga nilai koefisien korelasi yang di dapat menunjukkan korelasi yang cukup antara dukungan sosial dengan *parental burnout*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,162 yang mengandung

pengertian bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap *parental burnout* sebesar 16,2%. Koefisien regresi (B) sebesar -0,494 menunjukkan bahwa setiap penambahan skor dukungan sosial akan menurunkan skor *parental burnout*. Tanda negatif pada koefisien regresi menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, dimana semakin tinggi dukungan sosial akan mengakibatkan penurunan tingkat *parental burnout*.

Dasar pengambilan keputusan analisis regresi mengacu pada nilai signifikansi, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel bebas akan berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (Harlan, 2018). Berdasarkan pengujian, didapatkan hasil yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya hasil tersebut berada di bawah ketetapan nilai signifikansi $< 0,05$. Sehingga dengan hasil tersebut dapat dipastikan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara dukungan sosial dan *parental burnout* dapat diterima.

Dari hasil uji regresi linier sederhana pada Tabel 3 didapatkan hasil koefisien korelasi (r) sebesar 0,471. Koefisien korelasi menunjukkan kekuatan hubungan antar variabel, sehingga nilai koefisien korelasi yang di dapat menunjukkan korelasi yang cukup antara *parenting self-efficacy* dengan *parental burnout*. Koefisien determinasi (r^2) menunjukkan hasil sebesar 0,221 yang artinya pengaruh *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout* sebesar 22,1%. Koefisien regresi (b) sebesar -0,360 menunjukkan bahwa setiap penambahan skor *parenting self-efficacy* akan menurunkan skor *parental burnout*. Tanda negatif pada koefisien regresi menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, dimana semakin tinggi *parenting self-efficacy* akan mengakibatkan penurunan tingkat *parental burnout*.

Dasar pengambilan keputusan analisis regresi mengacu pada nilai signifikansi, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel bebas akan berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Berdasarkan pengujian, didapatkan hasil yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya hasil tersebut berada di bawah ketetapan nilai signifikansi $< 0,05$ (Harlan, 2018). Sehingga dengan hasil tersebut dapat dipastikan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara *parenting self-efficacy* dan *parental burnout* dapat diterima.

Hasil uji regresi linier berganda Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dasar pengambilan keputusan analisis regresi mengacu pada nilai signifikansi, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel bebas akan berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat (Harlan, 2018). Sehingga dengan hasil signifikansi 0,000 dapat diartikan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout* dapat diterima.

Sumbangan efektif diperoleh dengan cara melakukan penghitungan perkalian antara koefisien korelasi (r) dengan nilai Beta yang diperoleh masing-masing variabel dan kemudian dikalikan dengan 100%. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut, didapatkan hasil bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif terhadap *parental burnout* sebesar 7,7% sementara *parenting self-efficacy* memberikan sumbangan efektif terhadap *parental burnout* sebesar 17,6%.

Tabel 2. Analisis Regresi Linier Dukungan Sosial dan *Parenting Self Efficacy* terhadap *Parental Burnout*

Kategori	Parental Burnout				
	r	R^2	F	B	p(sig)
Dukungan Sosial	0,403	0,162	-0,494	21,332	0,000
<i>Parenting Efficacy</i>	0,471	0,221	-0,360	31,287	0,000

Tabel 3. Analisis Regresi Linier Berganda Dukungan Sosial dan *Parenting Self Efficacy*

Variabel	Parental Burnout					
	R	r ²	F	(p)Sig	Beta Total X1	Beta Total X2
Dukungan Sosial dan Parenting Self - Efficacy	0,485	0,235	16,761	0,000	-0,158	-0,364

Diskusi

Permasalahan *parental burnout* lebih sering dialami oleh ibu, karena tidak meratanya pembagian antara pekerjaan dan dalam pengasuhan anak. Ibu juga dituntut untuk adil dan tetap berperan aktif pada kedua peran yang telah dipilihnya, serta diharapkan untuk tidak melepaskan tanggung jawab dalam mengurus dan mendidik anak (Amalia & Zenita, 2018). Pada penelitian Whittle *et al.* (2020) menjelaskan bahwa kondisi orang tua sangat berpengaruh terhadap anak termasuk dalam memberikan bimbingan dan pembelajaran selama di rumah. Ibu yang memilih menjalankan peran ganda dimungkinkan memiliki *parental burnout* yang lebih tinggi, karena adanya tuntutan waktu, pikiran, dan tenaga yang lebih besar dibandingkan dengan ibu rumah tangga (Fitriani *et al.*, 2021).

Permasalahan mengenai *parental burnout* pada ibu dapat diminimalisir dengan adanya dukungan sosial dan *parenting self-efficacy*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa ada pengaruh negatif antara dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* akan menurunkan tingkat *parental burnout*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah skor dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* maka akan tinggi tingkat *parental burnout*.

Dukungan sosial merupakan satu hal yang sangat dibutuhkan ketika menjalankan proses pengasuhan. Sehingga, dalam perannya ibu juga membutuhkan pemberian dukungan sosial dari pasangan ataupun anggota keluarga lainnya. Bentuk rasa cinta dan penghargaan yang diberikan dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunisah *et al.* (2022) menemukan bahwa rendahnya dukungan sosial dalam pengasuhan anak akan menyebabkan peningkatan stres pengasuhan yang nantinya akan meningkat menjadi kelelahan pengasuhan. Hal tersebut berarti memiliki kesesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan, dimana berdasarkan hasil uji regresi dapat diketahui bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan arah yang berlawanan dengan *parental burnout*. Artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah *parental burnout* yang dialami dan begitupun sebaliknya.

Kepercayaan dalam pengasuhan oleh orang tua tentunya harus memiliki faktor pendukung yaitu dengan adanya *parenting self-efficacy*. *Parenting self-efficacy* merupakan bentuk penilaian orang tua terhadap dirinya sendiri mengenai kemampuan yang dimiliki ketika proses pengasuhan. Maka dengan hal itu, tinggi rendahnya *parenting self-efficacy* yang dimiliki ibu akan berpengaruh pada bagaimana pola pengasuhan yang diberikan (Coleman & Karraker, 2000). Pola pengasuhan yang diberikan nantinya akan berdampak pada bagaimana perkembangan anak selanjutnya.

Parenting self-efficacy dapat memberikan pengaruh pada kemampuan ibu dalam menjalankan peran ganda, sehingga

ibu memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dalam menjalankan perannya serta dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kemampuannya dalam merawat anak (Amalia & Zenita, 2018). Sansom (2020) menyatakan bahwa orang tua dengan *parenting self-efficacy* tinggi lebih melihat proses pengasuhan sebagai sebuah tantangan dan cenderung jarang mengalami kelelahan dan stres, serta tentunya akan menciptakan lingkungan yang baik dan memberikan pengasuhan yang positif juga kepada anak-anaknya.

Parenting self-efficacy dimungkinkan dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi tingkat *parental burnout* yang dialami ibu ketika menjalankan peran ganda. Sebuah artikel di website The Asian Parent Indonesia menunjukkan bahwa ibu merasa lebih banyak melakukan aspek pekerjaan dibandingkan aspek kesenangan dalam mengasuh anak, sehingga membuat ibu tidak dapat menikmati peran sebagai orang tua (Apriani & Risnawaty, 2020). Untuk memiliki *parenting self-efficacy* yang baik, ibu perlu meningkatkan keyakinan akan kemampuan diri dalam pengasuhan anak, meyakini bahwa anak akan memberikan respon sesuai harapan ibu serta yakin bahwa orang lain yang ada di sekitar akan membantu. Pada penelitian yang dilakukan pada 164 ibu bekerja yang memiliki anak usia 2 hingga 5 tahun masih menunjukkan hasil bahwa 53,66% ibu bekerja masih memiliki *parenting self-efficacy* yang rendah dan 46,34% memiliki *parenting self-efficacy* tinggi (Apriani & Risnawaty, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap variabel *parenting self-efficacy* menunjukkan hasil bahwa ada keterkaitan antara *parenting self-efficacy* dengan *parental burnout* namun dengan arah yang berlawanan. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *parenting self-efficacy* yang dimiliki maka tingkat *parental burnout* yang dialami juga akan semakin menurun dan begitupun sebaliknya. Hasil penelitian yang didapatkan juga didukung dengan pernyataan yang menjelaskan bahwa *parenting self-efficacy* menjadi salah satu faktor pendukung dari *parental burnout* (Sugiana *et al.*, 2020).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 112 ibu didapatkan hasil bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* terhadap *parental burnout* pada ibu bekerja. Dari hasil penelitian itu, juga dapat diketahui bahwa dukungan sosial dan *parenting self-efficacy* sangat dibutuhkan oleh ibu bekerja agar nantinya dapat menjalankan pola pengasuhan yang baik dan menciptakan lingkungan yang lebih positif, sehingga diharapkan agar nantinya anak-anak yang dimiliki menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat membanggakan.

Implikasi dari penelitian ini adalah untuk lebih meningkatkan kepedulian terhadap kondisi ibu yang menjalankan peran ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga

dan bekerja. Karena ketika ibu sudah mengalami kondisi yang tidak baik dapat membuat suasana rumah tidak nyaman. Sehingga diperlukan adanya dukungan sosial baik dari pasangan atau anggota keluarga lainnya yang nantinya dapat memperbaiki kondisi ibu serta diharapkan tidak menyebabkan hingga kondisi kelelahan dalam pengasuhan (*parental burnout*). Selain pemberian dukungan, seorang ibu juga harus memiliki *parenting self-efficacy* yang baik, karena *parenting self-efficacy* nantinya akan berpengaruh pada pola pengasuhan yang diberikan oleh ibu kepada anak-anaknya. Implikasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan kedepannya dapat dijadikan sebagai salah satu masukan ketika nantinya menemui permasalahan yang sama terkait dengan dukungan sosial, *parenting self-efficacy* ataupun *parental burnout*.

Referensi

- Akbar, A., & Kartika, K. (2016). Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 63-69. <https://doi.org/10.21009/JPPP.052.02>
- Amalia R., R., & Zenita R., I. (2018). Hubungan antara parenting self-efficacy dan konflik pekerjaan-keluarga pada ibu bekerja yang memiliki anak usia sekolah dasar di PT. "X" Cirebon. *Jurnal Empati*, 7(2), 174-181. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21681>
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 58-65. <https://doi.org/10.26905/jpt.v9i1.234>
- Apriani, I., & Risnawaty, W. (2020). Parenting self-efficacy among full-time working mothers in jabodetabek. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 478, 508-513. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.078>
- Brownell, A., & Shumaker, S., A. (2010). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps, *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Coleman, P. K., & Karraker, k. h. (1997). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18, 47-85. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: Conceptualization, measurement, and correlation. *Family Relations*, 49(1), 13-24. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00013.x>
- Damastuti, A., & Puspita, A. R. (2022). Hubungan perfeksonisme dengan parental burnout ibu bekerja yang dimoderasi oleh perceived social support. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 362-370. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34194>
- Fazny, B. Y. (2021). Analysis of parental burnout conditions during the covid-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(2), 109-122. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.2.9200>
- Fitriani, Y., Gina, F., & Sandha, P., T. (2021). Gambaran parenting stress pada ibu ditinjau dari status pekerjaan dan ekonomi serta bantuan pengasuhan. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 98-107. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Griffith, A. K. (2022). Parental burnout and child maltreatment during the covid-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725-731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Harlan, J. 2018. *Analisis regresi linier*. Depok: Gunadarma
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley, Reading, Mass.
- Ilham, M. F. (2017). Hubungan antara parenting self-efficacy dengan psychological well-being ibu yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ismail, S. (2022). Pengaruh penggunaan model pembelajaran berbasis proyek "project based learning" terhadap hasil belajar siswa peserta didik kelas X IPA SMA negeri 35 halmahera selatan pada konsep tergak lurus. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(5), 256-269. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6466594>
- Kim, A. (2015). Study on the effect of working mom's conflict between job and nurturing on parenting stress-focus on mediating effect of core competence in nurturing. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(26), 1-6. <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i26/>
- Machmiah, N. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan stress pengasuhan pada ibu yang memiliki anak autisme di SLB autisme laboratorium UM Kota Malang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/15407>
- Meeussen, L., & VanLaar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, 9(2113), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- 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), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1-11. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- National Commission for Women. (2020). Kajian dinamika perubahan di dalam rumah tangga selama covid-19 di 34 provinsi di Indonesia. 1-9. Retrieved from [https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/webOld/file/pdf_file/2020/Eksekutif%20Summary%20KAJIAN%20DINAMIKA%20PERUBAHAN%20DI%20DALAM%20RUMAH%20TANGGA%20\(Edisi%20Revisi\).pdf](https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/webOld/file/pdf_file/2020/Eksekutif%20Summary%20KAJIAN%20DINAMIKA%20PERUBAHAN%20DI%20DALAM%20RUMAH%20TANGGA%20(Edisi%20Revisi).pdf)
- Nuryadi, Dewi, T. A., Sri, E. U., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar statistika penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Parkes, A., Sweeting, H., & Wight, D. (2015). Parenting stress and parent support among mothers with high and low education. *Journal of Family Psychology*, 29(6), 907-918. <https://doi.org/10.1037/fam0000129>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83(7-8), 485-498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(163), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- 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), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>

- Roskam, I., Aguiar, J., & Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2, 58-79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Sansom, L. (2020). Confident parenting- a book proposal. *Tesis*. University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Singgih, G., & Gunarsa, Y. S. D. (2003). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. BPK. Gunung Mulia.
- Sugiana, S., Sasmiati, S., & Yulistia, A. (2020). Relationship between parenting self efficacy and parenting stress on parents to support early children playing at home. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 9(2), 124-129. <https://doi.org/10.15294/ijeces.v9i2.42212>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa beta.
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology (8th ed.)*. Singapore: McGraw-hill
- Whittle, M. A. V., Bray, E., Lin, E., & Schwartz, O. (2020). Parenting and child and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic, COVID-ChAMPS. <https://doi.org/10.31234/osf.io/ag2r7>
- Wibowo, A., & Saidiyah, S. (2013). Proses pengasuhan ibu bekerja. *Jurnal Psikologi Interogatif*, 1(1), 105-123. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2013.%25x>
- Yunisah., Putri, R. A., Rainy, A. A., Fransiska, M. M., & Ariyanti, F. A. (2022). Social support and parenting stress during the covid-19 pandemic. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 11(3), 684-697. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i3.23801>