

KETIKA RUMAH BUKAN LAGI SURGA: PARENTAL BURNOUT DAN PERGULATAN IBU PEKERJA INFORMAL DI RANAH DOMESTIK

Elisabeth Indah Cantika Sitorus¹, Diana Putri Arini^{1*}

¹Faculty of Humanities and Education, University Catholic of Musi Charitas
Jl. Bangau No.60, 9 Ilir, Kec. Ilir Tim. II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114

[*diana_putri@ukmc.ac.id](mailto:diana_putri@ukmc.ac.id)

Abstrak

Parental burnout merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional yang muncul akibat tuntutan pengasuhan yang berkepanjangan. Penelitian *parental burnout* sudah banyak diteliti di kalangan orangtua namun pemahaman mengenai pengalaman *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika pengalaman *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal di wilayah perkotaan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Partisipan penelitian terdiri dari tiga ibu rumah tangga pekerja informal yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan prosedur IPA. Hasil penelitian menghasilkan empat tema utama, yaitu (1) hidup dalam siklus yang tak pernah berakhir, (2) tubuh yang berbicara, (3) antara bertahan dan melarikan diri, dan (4) kesadaran yang menyakitkan. Temuan menunjukkan bahwa *parental burnout* berkembang sebagai proses yang bersifat siklik, dimulai dari tuntutan pengasuhan, pekerjaan domestik, dan pekerjaan informal yang berlangsung secara simultan, kemudian termanifestasi dalam berbagai gejala fisik dan emosional, memunculkan ambivalensi antara keinginan untuk bertahan dan melepaskan diri, hingga berkembang menjadi perasaan tidak efektif sebagai orang tua yang disertai rasa bersalah dan evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Temuan ini mendukung model *Balance Between Risks and Resources* (BR2) sekaligus menunjukkan pentingnya mempertimbangkan konteks sosial budaya dalam memahami pengalaman *parental burnout*. Penelitian ini mengimplikasikan perlunya penguatan dukungan pasangan, dukungan sosial, serta layanan kesehatan mental yang lebih sensitif terhadap kebutuhan ibu rumah tangga pekerja informal.

Kata kunci: ibu rumah tangga; *interpretative phenomenological analysis*; *parental burnout*; *parental inefficacy*

Abstract

Parental burnout is a condition of physical and emotional exhaustion resulting from prolonged parenting demands. Although it has been extensively studied across various groups of parents, understanding of parental burnout among informal working stay-at-home mothers in Indonesia remains limited. This study aimed to explore the dynamics of parental burnout among informal working stay-at-home mothers living in urban areas. A qualitative approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was employed. The participants consisted of three informal working stay-at-home mothers selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using IPA procedures. The findings revealed four major themes: (1) living in an endless cycle, (2) the body speaks, (3) between staying and escaping, and (4) painful awareness. The results indicate that parental burnout develops as a cyclical process, beginning with the simultaneous demands of parenting, domestic responsibilities, and informal work. These demands are manifested through various physical and emotional symptoms, creating an ambivalence between the desire to persevere and the urge to withdraw. Over time, this process evolves into feelings of parental inefficacy accompanied by guilt and negative self-evaluation. The findings support the Balance Between Risks and Resources (BR2) model while highlighting the importance of considering sociocultural contexts in understanding parental burnout. This study underscores the need to strengthen spousal involvement, social support systems, and mental health services that are more responsive to the needs of informal working stay-at-home mothers.

Keywords: housewives; interpretative phenomenological analysis; parental burnout; parental inefficacy

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental pada ibu rumah tangga mulai mendapatkan perhatian. Temuan terkini mengungkapkan gambaran yang memprihatinkan, di mana sebanyak 63% ibu rumah tangga merasa tidak sehat secara mental dan membutuhkan dukungan sosial (Kaplan, 2023). Di Indonesia, norma gender tradisional masih menempatkan perempuan sebagai penanggung jawab utama pekerjaan domestik dan pengasuhan, sementara laki-laki lebih diasosiasikan dengan peran publik dan pencarian nafkah (Jasmiarto et al., 2025). Ketimpangan pembagian peran tersebut dapat meningkatkan beban domestik perempuan dan berkontribusi terhadap munculnya tekanan psikologis ketika tuntutan pengasuhan dan pekerjaan tidak diimbangi oleh dukungan yang memadai (Fadilahasanah et al., 2024; Rosyada et al., 2025).

Temuan terdahulu menunjukkan bahwa ketimpangan gender dalam ranah domestik berhubungan dengan distress psikologis, terutama pada perempuan yang memikul sebagian besar tanggung jawab pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan (Harryson et al., 2012). Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa perempuan marjinal di wilayah pedesaan rentan mengalami ketimpangan beban kerja yang berdampak pada ketidakberdayaan dan masalah kesehatan (Rosyada et al., 2025). Konstruksi peran gender tradisional yang menempatkan perempuan sebagai penanggung jawab utama pekerjaan domestik dan pengasuhan menyebabkan berbagai tugas rumah tangga dipandang sebagai tanggung jawab yang harus dijalankan secara alami oleh perempuan (Rosyada et al., 2025). Akibatnya, beban domestik sering kali kurang mendapatkan perhatian sebagai sumber tekanan psikologis, meskipun aktivitas tersebut melibatkan berbagai proses kognitif yang kompleks, seperti perencanaan, pengorganisasian, pengambilan keputusan, serta koordinasi kebutuhan anggota keluarga. Dampak kondisi ini memicu *mental load*, yaitu beban kognitif yang muncul dari tanggung jawab mengelola rumah tangga secara berkelanjutan dan diketahui berkontribusi terhadap munculnya stres serta tekanan psikologis (Daminger, 2019).

Sejalan dengan itu, penelitian menunjukkan bahwa pekerjaan rumah tangga dapat menimbulkan beban mental yang tinggi karena menuntut usaha yang besar, pengelolaan berbagai tugas secara simultan, serta tekanan untuk mempertahankan performa dalam menjalankan peran keluarga (Fitra & Rinaldy, 2025). Tingginya tuntutan domestik tersebut berpotensi menguras sumber daya fisik dan psikologis individu. Apabila berlangsung secara terus-menerus tanpa dukungan yang memadai, kondisi ini dapat berkembang menjadi stres pengasuhan dan pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap *parental burnout*, yaitu kondisi kelelahan fisik dan emosional yang berkaitan dengan peran sebagai orang tua (Mikolajczak & Roskam, 2020). Dalam perspektif *Balance Between Risks and Resources* (BR2), *parental burnout* muncul ketika tuntutan atau faktor risiko pengasuhan lebih besar dibandingkan sumber daya yang dimiliki individu. Ketidakseimbangan antara tuntutan (*risks*) dan sumber daya (*resources*), seperti dukungan pasangan, dukungan keluarga, maupun dukungan sosial lainnya, meningkatkan kerentanan individu terhadap *parental burnout* (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Situasi ini memicu dilema sosial budaya, meskipun telah berkontribusi secara ekonomi melalui pekerjaan informal, ibu tetap memikul tanggung jawab utama dalam pekerjaan domestik dan pengasuhan sesuai konstruksi peran gender tradisional, sekaligus turut berperan dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Dukungan dari suami dalam pekerjaan domestik seringkali terbatas, karena urusan rumah dianggap bukan "tugas laki-laki", sehingga

memperberat beban ganda (*double burden*) yang mereka pikul (Salaa, 2015). Pekerjaan ibu rumah tangga dianggap sebagai *invisible labor* karena tidak menghasilkan upah dan tidak terlihat dalam statistik ekonomi formal (Dhar & Dhupar, 2025). Dalam konteks ekonomi modern yang menuntut, banyak keluarga Indonesia menemui bahwa pendapatan suami saja tidak lagi mencukupi. Hal ini memaksa ibu rumah tangga untuk mengambil peran ganda dengan terlibat dalam partisipasi kerja (Kameli & Julisatina, 2023). Pekerjaan informal dilakukan ibu rumah tangga sambil berusaha menyeimbangkan mengurus rumah dan mengasuh, seringkali penghasilan informal ibu rumah tangga sering tak dianggap karena tak menentu.

Kajian mengenai *parental burnout* telah berkembang pesat secara global, namun eksplorasi kualitatif mengenai pengalaman subjektif orang tua dalam konteks Indonesia masih relatif terbatas. Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji fenomena ini pada kelompok yang memiliki karakteristik pengasuhan spesifik. Misalnya, Raychana et al. (2024) menemukan bahwa ibu rumah tangga yang mengasuh anak dengan Autism Spectrum Disorder mengalami kelelahan pengasuhan akibat tingginya tuntutan perawatan dan kebutuhan anak yang kompleks. Sementara itu, penelitian Arini et al. (2024) pada ibu tunggal Muslim menunjukkan bahwa tidak semua ibu tunggal mengalami *parental burnout*, yang mengindikasikan pentingnya peran sumber daya personal, religiusitas, dan dukungan sosial dalam melindungi individu dari kelelahan pengasuhan. Temuan berbeda dilakukan Sriyani et al. (2026) melaporkan adanya kelelahan mental dan gejala *parental burnout* pada ibu bekerja yang berperan sebagai *single parent*. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *parental burnout* sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya yang dimiliki individu.

Parental burnout merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosional yang muncul akibat paparan stres kronis yang berkaitan dengan peran pengasuhan (Roskam et al., 2017). Penelitian *parental burnout* mulai berkembang pada ibu tunggal atau orangtua dengan anak berkebutuhan khusus, masih sangat sedikit penelitian yang mengeksplorasi pengalaman ibu rumah tangga pekerja informal sekaligus mengemban tanggung jawab domestik dan pengasuhan, padahal kelompok ini menghadapi beban ganda yang unik karena harus menyeimbangkan tuntutan ekonomi keluarga, pekerjaan rumah tangga, dan pengasuhan anak secara bersamaan. Responden penelitian adalah ibu rumah tangga pekerja informal yang tinggal di wilayah perkotaan. Dalam hal ini peneliti memilih kecamatan Gandus wilayah kota Palembang. Pemilihan ini karena kecamatan ini merupakan potret wilayah urban yang padat penduduknya dan mobilitas tinggi (Amalia et al., 2025). Konteks perkotaan penting untuk diperhatikan karena kehidupan di wilayah urban ditandai oleh tingginya biaya hidup, meningkatnya tuntutan ekonomi keluarga (Sanjaya & Setyano, 2026). Berdasarkan kesenjangan tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: “Bagaimana dinamika pengalaman *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal di wilayah perkotaan?”

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika pengalaman *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal melalui pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian *parental burnout* dari perspektif fenomenologis yang masih terbatas di Indonesia, khususnya pada kelompok ibu rumah tangga pekerja informal. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikososial dan program dukungan keluarga yang lebih sensitif terhadap konteks budaya, gender, dan kondisi sosial ekonomi yang dihadapi ibu rumah tangga pekerja informal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam dan holistik dinamika *parental burnout* yang dialami oleh ibu rumah tangga pekerja informal. Fenomenologi mempelajari fenomena sebagai kesadaran manusia, sehingga metodenya melibatkan pengumpulan deskripsi pengalaman hidup, kemudian dianalisis untuk mengungkap struktur psikologis yang esensial dari pengalaman.

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik terhadap tujuan penelitian. Partisipan merupakan ibu rumah tangga yang berstatus menikah, menjalankan pekerjaan informal berbasis rumah, memiliki maksimal dua orang anak dengan salah satu anak berusia 0–5 tahun, serta menunjukkan indikasi kesulitan dalam pengasuhan seperti perilaku membentak, kehilangan kesabaran secara berulang, atau pengawasan yang kurang optimal terhadap anak.

Kriteria memiliki anak usia 0–5 tahun dipilih karena periode tersebut merupakan fase pengasuhan intensif yang membutuhkan keterlibatan fisik maupun emosional yang tinggi dari orang tua. Sementara itu, keterlibatan dalam pekerjaan informal dipilih karena kelompok ini menjalankan peran produktif dan reproduktif secara bersamaan sehingga memiliki risiko lebih besar mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya pengasuhan.

Identifikasi calon partisipan dilakukan melalui proses *screening* awal *parental burnout* yang terdiri dari empat aspek yaitu kelelahan fisik dan emosional, kontras dengan diri sendiri, merasa muak dan menjaga jarak emosional dengan anak (Roskam et al., 2017). Proses ini dilakukan menggunakan wawancara singkat mengenai rutinitas pengasuhan, pengalaman kelelahan, serta perilaku pengasuhan yang muncul ketika menghadapi tekanan. Berdasarkan proses tersebut diperoleh tiga partisipan yang memenuhi seluruh kriteria penelitian.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sebagai *human instrument* yang berperan dalam proses pengumpulan, interpretasi, dan analisis data. Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang secara langsung berinteraksi dengan partisipan dan melakukan interpretasi terhadap data yang diperoleh selama proses penelitian (Yin, 2018). Proses kegiatan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan konsep *parental burnout* dan literatur terkait. Wawancara semi-terstruktur dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam sekaligus memberikan fleksibilitas untuk menindaklanjuti isu-isu yang muncul selama wawancara, sesuai dengan prinsip *Interpretative Phenomenological Analysis* (Smith et al., 2022). Pertanyaan wawancara berfokus pada pengalaman pengasuhan sehari-hari, pembagian peran domestik, aktivitas pekerjaan informal, sumber stres, serta pengalaman kelelahan fisik dan emosional yang dialami partisipan. Seluruh wawancara direkam menggunakan alat perekam digital setelah memperoleh persetujuan partisipan untuk menjaga kelengkapan dan akurasi data. Selain itu, peneliti juga membuat catatan lapangan (*field notes*) guna mendokumentasikan ekspresi nonverbal, situasi wawancara, serta refleksi peneliti selama proses pengumpulan data (Yin, 2018).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari hingga April 2025 di Kota Palembang, Sumatera Selatan. Wawancara dilakukan secara tatap muka di rumah masing-masing partisipan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan memungkinkan eksplorasi pengalaman secara mendalam. Setiap partisipan diwawancarai sebanyak tiga kali dengan durasi antara 45–70 menit pada setiap sesi. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh kedalaman data yang sesuai dengan prinsip idiografi dalam *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Smith et al. (2022). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam sekaligus melakukan interpretasi terhadap makna yang mereka berikan atas pengalaman tersebut. Proses analisis dimulai dengan membaca transkrip wawancara secara berulang-ulang untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman masing-masing partisipan. Pada tahap ini, peneliti membuat catatan eksploratori yang mencakup komentar deskriptif, linguistik, dan konseptual terhadap data yang muncul dalam transkrip.

Selanjutnya, peneliti mengembangkan tema emergen dari catatan eksploratori. Tema-tema yang telah diperoleh kemudian dianalisis lebih lanjut untuk menemukan keterkaitan antar tema sehingga dapat dikelompokkan ke dalam tema-tema superordinat dengan mempertimbangkan kesamaan, perbedaan, dan pola hubungan yang muncul dalam narasi partisipan. Setelah seluruh kasus dianalisis, peneliti mengidentifikasi pola-pola pengalaman yang muncul secara berulang pada partisipan untuk menghasilkan tema-tema utama penelitian. Tahap akhir analisis dilakukan dengan menyusun laporan hasil penelitian secara naratif melalui penyajian tema-tema yang ditemukan, disertai kutipan langsung dari partisipan sebagai bukti empiris yang mendukung interpretasi peneliti (Smith et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Responden

Karakteristik demografis ketiga partisipan menunjukkan adanya kesamaan sekaligus variasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Seluruh partisipan berstatus menikah dan berada pada rentang usia dewasa muda, yaitu 28–29 tahun. Rentang usia tersebut merupakan fase kehidupan yang umumnya ditandai oleh tuntutan penyesuaian peran sebagai pasangan, orang tua bagi anak usia dini, serta upaya membangun stabilitas ekonomi keluarga. Kesamaan karakteristik ini memungkinkan penelitian lebih terfokus pada pemahaman dinamika *parental burnout* dalam konteks keluarga muda.

Tabel 1.
Demografi Responden

Responden	Status Pernikahan	Usia	Pendidikan terakhir	Jenis usaha yang dijalankan
WD	Menikah	28	S1	Jual beli sembako
PA	Menikah	29	SMA	Jual beli sayur keliling
L	Menikah	28	S2	Katering nasi kotak

Di sisi lain, terdapat variasi karakteristik pada tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan informal yang dijalankan partisipan. Tingkat pendidikan partisipan bervariasi mulai dari SMA hingga magister, sedangkan jenis usaha yang dijalankan meliputi perdagangan sembako, penjualan sayur dan ikan keliling, serta usaha katering rumahan. Variasi tersebut memberikan gambaran yang lebih kaya mengenai pengalaman *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal dengan latar belakang pendidikan dan tuntutan pekerjaan yang berbeda. Meskipun demikian, seluruh partisipan memiliki kesamaan dalam menjalankan peran ganda sebagai pengelola rumah tangga, pengasuh anak, dan pelaku aktivitas ekonomi informal.

Hasil Penelitian

Analisis data menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) menghasilkan empat tema utama yang merepresentasikan pengalaman *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal, yaitu: (1) hidup dalam siklus yang tak pernah berakhir, (2) tubuh yang berbicara, (3) antara bertahan dan melarikan diri, dan (4) kesadaran yang menyakitkan. Keempat tema tersebut muncul secara konsisten pada ketiga partisipan meskipun dengan manifestasi pengalaman yang berbeda.

Tema 1. Hidup dalam Siklus tak Pernah Berakhir

Tema ini menggambarkan pengalaman partisipan yang menjalani kehidupan sehari-hari dalam rangkaian aktivitas yang berlangsung terus-menerus tanpa batas yang jelas antara pekerjaan domestik, pengasuhan anak, dan pekerjaan informal. Ketiga partisipan memaknai hari-hari mereka sebagai siklus yang berulang, ketika satu tugas yang selesai segera digantikan oleh tugas lainnya. Akibatnya, waktu istirahat menjadi sulit diperoleh karena perhatian dan energi mereka terus terserap oleh berbagai tuntutan yang muncul secara bersamaan. WD menggambarkan bagaimana pekerjaan domestik yang menumpuk menjadi sumber kelelahan sehari-hari, hal ini sesuai dengan ucapannya :

“Rasonyo muak samo apo yang digaweke kayak itu terus yang digaweke, nyuci baju, masak, nyuci piring muak nian dek dak ado yang bantu semuanyo digaweke, lebihke capek nian dek belum lagi masak, terus hitung-hitung jualan, rapike warung bereske bekas maen anak, terus ngisi stok warung, jago warung, yo itu muter-muter disitu terus dak selesai-selesai (WD.S1.W2.97-100).

PA menggambarkan rinci kegiatannya yang dimulai dari jam 2 pagi untuk menyiapkan jualan, mengurus keperluan anak, mengerjakan tugas domestik, Hal ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh tanggung jawab rumah tangga dan anak dikelola olehnya. Hal ini sesuai pernyataannya :

“Keseharian tante ini jualan sayur dari jam 2 subuh itu sudah bangun untuk kepasar, pulang dari pasar itu pulangnya subuh terus sholat dulu, habis sholat kan ini apa beres-beres, rumah, siapin bekal untuk suami kerja, terus siap-siap untuk jualan kedepan bawain barang-barang angkatin meja jualan sama barang yang nak dijual itu, terus jualan itu dari jam 7 sampe jam 11 itu nganter anak sekolah paud disini nah dek, abis itu beresin warung dulu bawa kerumah terus disusun lagi di depan rumah itu biar untuk dijual lagi kareno kan ado be ibu-ibu yang nyari sayur atau ikan nah itu disusun biar dak busuk ikannyo dimasukin ke freezer, terus beresin rumah dek nyuci bekas masakan tadi pagi terus masak untuk makan siang, terus yo itu beresin siso mainan yang dihamburke anak kan galak tu berhamburan, kalo ado waktu yo istirahat guling-guling dek, soalnya kan tetep jago warung tadi tu, ck itu be dek sampe suami balek, yo siapin makanan buat suami dek. “(PA. S2. W1.6-15)

Pada subjek L menggambarkan semua pekerjaan rumah tangga, pengasuhan, pekerjaan bahkan sampai mendukung pekerjaan suami dilakukannya tanpa ada yang membantu. Hal ini sesuai pernyataannya :

“Oh tante tu galonyo ngerjoi dari masak,bersike rumah, nyuci baju piring, mandike anak, nganter anak ke tempat les, gaweke pesenan yo tante galo ndah itu capek nian man dibilang apo yang paling capek tuh yo galonyo karena dari bangun tidur yo tante yang gaweke galo-galo, yo nak siapa lagi eh ndah suami sebok begawe, terus dak cuman itu pas suami masih kerjo di bengkel yo tante masih masuke lamaran lamaran yo makonyo kau tante susahke nda buat print lamaranny, itukan lamaran oom, susahnyo oom kau nih milih- milih man begawe.” (S3.L.W1.125-130)

Secara lintas kasus, tema ini menunjukkan bahwa *parental burnout* tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tugas yang harus dilakukan, tetapi juga dengan pengalaman hidup dalam rutinitas yang dirasakan tidak memiliki titik akhir. Ketika pekerjaan domestik, pengasuhan, dan aktivitas ekonomi berlangsung secara terus-menerus tanpa jeda yang memadai, partisipan mengalami kelelahan yang terakumulasi dan perlahan menguras sumber daya fisik maupun psikologis mereka.

Tema 2. Tubuh yang Berbicara

Tema ini menggambarkan bagaimana tekanan psikologis yang dialami partisipan termanifestasi melalui berbagai gejala fisik dan emosional. Ketika tuntutan pengasuhan, pekerjaan domestik, dan pekerjaan informal berlangsung secara terus-menerus, tubuh menjadi medium yang menunjukkan adanya kelelahan yang tidak selalu dapat diungkapkan secara verbal. Ketiga partisipan menggambarkan pengalaman yang berbeda, namun sama-sama menunjukkan bahwa tekanan yang mereka alami tidak hanya dirasakan secara psikologis, tetapi juga muncul dalam bentuk respons fisik maupun emosional.

Pada WD, pengalaman kelelahan telah muncul sejak masa kehamilan anak keduanya. Ia menceritakan bahwa selama kehamilan mengalami kontraksi berulang dan penurunan kadar hemoglobin yang mengharuskannya menjalani perawatan medis.

“Apalagi pas hamil kemarin tuh kontraksi terus dio nih karena kecapean sampe- sampe HB nyo rendah, sampai lahiran itu gabisa lahiran di bidan atau puskesmas jadi harus kerumah sakit.”(WD.S1.W1.42-43).

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami WD telah berlangsung sejak sebelum kelahiran anak kedua. Pada saat yang sama, ia tetap harus menjalankan tanggung jawab mengurus anak pertama, mengelola rumah tangga, dan membantu aktivitas ekonomi keluarga. Kondisi ini menunjukkan bagaimana tubuh memberikan sinyal keterbatasan ketika tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitas fisik yang dimiliki.

Pada subjek PA, manifestasi yang berbeda muncul dalam bentuk menangis tanpa alasan yang jelas setelah menjalani rutinitas yang melelahkan. Hal ini sesuai pernyataannya:

“Jadi tante dak nahan tante melok nangis dek tante tangisin be padahal dak tahu ngapo biso melok nangis cak tibo-tibo nangis be dek.”(PA.S2.162-163).

Tangisan tersebut muncul setelah menghadapi berbagai tuntutan domestik dan pengasuhan sepanjang hari. Menariknya, PA tidak mampu menjelaskan secara pasti alasan dirinya menangis. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan yang dialaminya telah mencapai batasan

ekspresi emosional muncul secara spontan sebagai respons terhadap akumulasi tekanan yang tidak lagi mampu dikelola secara sadar.

Sementara itu, L menggambarkan dampak kelelahan melalui keluhan fisik yang lebih nyata, seperti pusing, nyeri pinggang, kelelahan berkepanjangan, serta gangguan produksi ASI.

"Kalo untuk efek tu pusing, pinggang sakit galo, terus capek nian... kadang asinya nih seret dek..." (L.S3.W1.133-134)

Bagi L, kondisi tersebut tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga memunculkan kekhawatiran mengenai kemampuannya menjalankan peran sebagai ibu. Gangguan produksi ASI dimaknai sebagai konsekuensi dari kondisi dirinya yang tidak sehat, sehingga memperkuat perasaan bersalah terhadap anak yang masih membutuhkan ASI.

Secara lintas kasus, ketiga partisipan menunjukkan bahwa *parental burnout* tidak hanya dimanifestasikan melalui kelelahan emosional, tetapi juga melalui berbagai respons fisik dan emosional yang muncul ketika tekanan berlangsung dalam waktu yang lama. Kontraksi selama kehamilan, tangisan tanpa sebab yang jelas, hingga gangguan produksi ASI menunjukkan bahwa tubuh menjadi medium yang mengkomunikasikan kelelahan ketika partisipan tidak memiliki ruang yang cukup untuk mengekspresikan atau mengelola tekanan yang mereka alami. Dengan demikian, gejala fisik dan emosional yang muncul dapat dipahami sebagai bagian dari pengalaman *burnout* yang terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari partisipan.

Tema 3. Antara Bertahan dan Melarikan Diri

Tema ini menggambarkan pergulatan batin partisipan antara keinginan untuk melepaskan diri dari berbagai tuntutan yang mereka hadapi dan tanggung jawab moral untuk tetap menjalankan peran sebagai ibu, istri, dan anggota keluarga. Ketiga partisipan pernah mengalami keinginan untuk menjauh dari situasi yang mereka hadapi, namun pada saat yang sama merasa tidak mampu melakukannya karena adanya keterikatan emosional dan tanggung jawab terhadap keluarga.

WD mengungkapkan bahwa ia pernah membayangkan meninggalkan situasi yang membuatnya tertekan. Namun, keinginan tersebut selalu diikuti oleh pertimbangan mengenai anak-anaknya

"Kalau itu pernah dek, tapi tante berpikir lagi man anak-anak ini tante tinggal dak mungkin ye dek karena masih kecil-kecil jugo, dak tega be liat mereka apolagi si adeknyo ini, terus man nak pegi jugo tante nak kemano dek, man balek kerumah wong tuo rasonyo yo malu jugo kan dek, jadi tante tahan-tahanke." (WD.S1.W2.93-95)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa meskipun WD mengalami kelelahan yang berat, ia tetap memandang pengasuhan sebagai tanggung jawab yang tidak dapat ditinggalkan. Selain karena keterikatan emosional dengan anak, WD juga mempertimbangkan konsekuensi sosial apabila kembali ke rumah orang tuanya. Kondisi ini membuatnya memilih untuk bertahan meskipun merasa tertekan.

Pengalaman serupa muncul pada PA yang mengungkapkan keinginan untuk berhenti dari berbagai tuntutan yang dijalannya.

"Jadi rasonyo tante pengen tinggalke be tapi tante berpikir man tante dak lanjut kasian suami nyari duit dewek an dek kan kalo tante ikot bantu kan kebutuhan terbantu jugo." (S.2.W.2.61-63).

Bagi PA, keinginan untuk melepaskan diri dari tekanan segera diikuti oleh rasa bersalah terhadap suaminya. Ia memaknai pekerjaannya sebagai bentuk kontribusi terhadap keberlangsungan ekonomi keluarga, sehingga meninggalkan pekerjaan tersebut dianggap sebagai tindakan yang dapat menambah beban pasangan.

Sementara itu, L pernah mengambil langkah yang lebih konkret dengan menitipkan anaknya kepada ibunya di desa.

“Yo waktu ft (anak) kecil, tante dak kuat ye, jadi tante bawa dio nih Meninggalkan anak untuk Meninggalkan anak kerumah ibu didoson, tante berharap pacak lah dibantu oleh ibu di doson, biar tante jugo pacak lah nenangin diri, ternyata itu dak lamo dak tante ambek lagi ft kareno dak kuat tante, dak nahan ndah, memang capek tapi dio tetep anak tante ibu di dusun jugo sampe bilang bawalah kasian dio, kalo kau dak sanggup tinggal disini bae di dusun kan, tapi tante nolak buat tinggal disano tante mikir cak mano gawean tante samo rumah cak mano ndah (S.3.W.2.23-28).’

Meskipun sempat berupaya mengurangi beban pengasuhan, L akhirnya mengambil kembali anaknya karena merasa tidak sanggup berpisah. Pengalaman ini menunjukkan adanya konflik antara kebutuhan untuk memperoleh keringanan beban dan kebutuhan emosional untuk tetap dekat dengan anak.

Secara lintas kasus, ketiga partisipan menunjukkan adanya ambivalensi dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Mereka merasakan keinginan untuk menjauh dari tuntutan yang membebani, namun pada saat yang sama tetap mempertahankan komitmen terhadap keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *parental burnout* tidak selalu diwujudkan dalam bentuk penarikan diri dari keluarga, melainkan sering kali disertai dengan upaya terus-menerus untuk bertahan meskipun sumber daya fisik dan emosional semakin terbatas.

Tema 4. Kesadaran yang Menyakitkan

Tema ini menggambarkan kesadaran partisipan terhadap berbagai keterbatasan yang mereka rasakan dalam menjalankan peran sebagai ibu. Ketiga partisipan menunjukkan kemampuan untuk merefleksikan perilaku dan kondisi mereka sendiri. Kesadaran terhadap peranan yang diberikan justru memunculkan perasaan bersalah, kecewa, dan keyakinan bahwa mereka belum mampu menjalankan pengasuhan sebagaimana yang mereka harapkan. Dalam konteks *parental burnout*, pengalaman ini dapat dipahami sebagai bentuk *parental inefficacy*, yaitu perasaan tidak efektif atau tidak kompeten dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Mikolajczak & Roskam, 2018)

WD menyadari bahwa perlakuannya terhadap anak pertama sering kali tidak adil karena anak tersebut lebih sering diminta mengalah dibandingkan adiknya.

“Sebenarnya salah ya dek karena nak cakmano pun dio tuh masih kecil dek tapi yo cak mano ye dek diolah paling tuo dari adeknyo setidaknya dio lebih biso ngalah dari adeknyo jadi man nak marah balek-balekkedio lah dek” (WD.S1.W1.198-200).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa WD memahami anak pertamanya masih membutuhkan perhatian dan perlakuan yang setara, namun membuatnya terus mengulang pola yang sama. Kesadaran bahwa dirinya melakukan sesuatu yang dianggap kurang tepat memunculkan perasaan bersalah terhadap anak.

Pada PA, perasaan tidak efektif muncul ketika ia merasa tidak mampu memahami kebutuhan anaknya.

“Nah kito kan bingung eh nak dio tu apo, jadi tante dak nahan tante melok nangis dek” (PA.S2.W1.163-164).

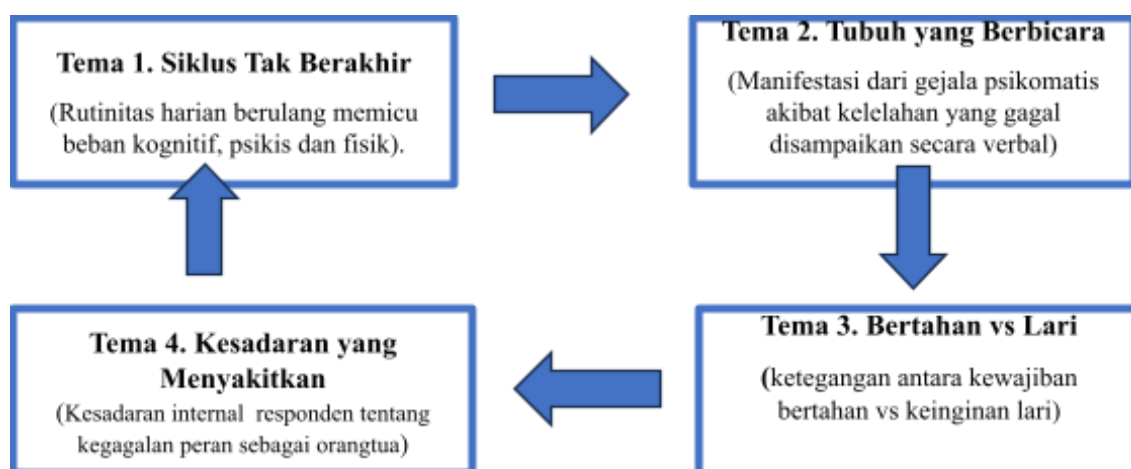
Sebagai ibu, PA memiliki harapan untuk dapat memahami dan merespons kebutuhan anak dengan baik. Akan tetapi, dalam kondisi lelah dan kewalahan, ia justru merasa bingung menghadapi anaknya sendiri. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya keraguan terhadap kemampuannya menjalankan fungsi pengasuhan secara efektif.

Sementara itu, L menyadari adanya perubahan dalam hubungan emosional dengan anaknya.

“Figur yang baik tu caknyo belum ndah, figur yang baik cakmano ayah nyo disuruh ngasuh malah cuman digendong-gendong bae rewel dikit malah dikasih ke aku, terus jarang lah untuk main samo anaknyo, sedangkan tante, tante kurang mampu buat biso bagi perhatian samo sabar ke mereka berdua ini, kadang kasian samo yang lebih tuo tapi yang kecil ini butuh perhatian khusus jadi yag tuo nih agak jauh dari tante (L.S3.W1.51-55)

L memaknai jarak emosional yang muncul sebagai tanda bahwa dirinya belum mampu menjadi ibu sebagaimana yang diharapkannya. Kesadaran ini menimbulkan kekhawatiran sekaligus penilaian negatif terhadap kualitas relasinya dengan anak.

Secara lintas kasus, ketiga partisipan menunjukkan bahwa *parental burnout* tidak hanya ditandai oleh kelelahan fisik dan emosional, tetapi juga oleh munculnya perasaan tidak efektif dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Menariknya, partisipan tidak kehilangan kemampuan untuk merefleksikan perilaku mereka. Sebaliknya, mereka sangat menyadari berbagai keterbatasan yang dialami dalam pengasuhan. Kesadaran tersebut kemudian berkembang menjadi perasaan bersalah, kekecewaan terhadap diri sendiri, dan keyakinan bahwa mereka belum mampu menjadi orang tua sebagaimana yang mereka harapkan. Temuan ini sejalan dengan dimensi *parental inefficacy* dalam *parental burnout*, yaitu menurunnya persepsi kompetensi diri sebagai orang tua akibat akumulasi kelelahan yang berkepanjangan. Penjelasan dinamika *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal dapat dijabarkan dalam ilustrasi dibawah ini :



Gambar 1. Model Dinamika Parental Burnout pada Ibu Rumah Tangga Pekerja Informal

Gambar 1 menunjukkan bahwa *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal berkembang sebagai proses yang bersifat siklik. Proses ini diawali oleh pengalaman hidup dalam siklus yang tak pernah berakhir, yaitu ketika tuntutan pengasuhan, pekerjaan domestik, dan pekerjaan informal berlangsung secara terus-menerus tanpa batas yang jelas antara waktu kerja dan waktu istirahat. Akumulasi tuntutan tersebut kemudian memunculkan berbagai gejala fisik dan emosional yang tergambar dalam tema tubuh yang berbicara, seperti kelelahan berkepanjangan, keluhan fisik, maupun kesulitan mengelola emosi. Kelelahan yang terus berlangsung mendorong munculnya ambivalensi antara keinginan untuk melepaskan diri dari berbagai tuntutan dan tanggung jawab moral untuk tetap bertahan sebagai ibu dan istri. Pada saat yang sama, partisipan menyadari bahwa kondisi yang dialami memengaruhi kualitas pengasuhan dan hubungan dengan anak, sehingga memunculkan perasaan tidak efektif sebagai orang tua (*parental inefficacy*). Perasaan tersebut disertai rasa bersalah dan penilaian negatif terhadap diri yang semakin menguras sumber daya psikologis. Akibatnya, partisipan kembali menghadapi tuntutan sehari-hari dalam kondisi yang semakin rentan, sehingga siklus *parental burnout* terus berulang.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan memahami dinamika *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal melalui pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama, yaitu hidup dalam siklus yang tak pernah berakhir, tubuh yang berbicara, antara bertahan dan melarikan diri, serta kesadaran yang menyakitkan. Keempat tema tersebut tidak muncul sebagai pengalaman yang terpisah, melainkan membentuk suatu proses yang saling berkaitan dalam pengalaman *parental burnout* partisipan.

Tema pertama adalah siklus tak berakhir, menunjukkan bahwa partisipan mengalami tuntutan berlapis yang berasal dari pekerjaan domestik, pengasuhan anak, dan pekerjaan informal yang dijalankan secara bersamaan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pekerjaan rumah tangga memiliki beban mental yang tinggi karena menuntut usaha, perhatian, dan pengelolaan berbagai tugas secara simultan (Fitra & Rinaldy, 2025; Ismiyasa & Mailani, 2025). Pada partisipan penelitian ini, tuntutan tersebut tidak hanya berkaitan dengan banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan, tetapi juga dengan hilangnya batas yang jelas antara waktu bekerja dan waktu beristirahat. Kondisi tersebut menyebabkan partisipan mengalami kelelahan yang berlangsung terus-menerus tanpa kesempatan pemulihan yang memadai.

Akumulasi tuntutan tersebut kemudian termanifestasi dalam tema kedua yaitu tubuh yang berbicara. Ketiga partisipan menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak hanya muncul dalam bentuk kelelahan emosional, tetapi juga diekspresikan melalui berbagai gejala fisik dan emosional, seperti kontraksi selama kehamilan, kelelahan kronis, tangisan tanpa sebab yang jelas, hingga gangguan produksi ASI. Temuan ini mendukung pandangan bahwa stres kronis dapat memengaruhi fungsi fisik dan kesejahteraan psikologis individu (Brianda et al., 2020; Daminger, 2019). Dalam konteks penelitian ini, tubuh dapat dipahami sebagai indikator bahwa sumber daya fisik dan psikologis partisipan mulai mengalami kelelahan akibat tuntutan yang berlangsung dalam jangka waktu panjang (Griban et al., 2024; Suliman et al., 2025).

Tema ketiga adalah antara bertahan dan melarikan diri, menunjukkan adanya ambivalensi dalam pengalaman partisipan. Ketiga partisipan pernah memiliki keinginan untuk menjauh dari tuntutan yang mereka hadapi, namun pada saat yang sama tetap memilih bertahan karena

tanggung jawab terhadap anak, pasangan, dan keluarga. Temuan ini memperlihatkan bahwa *parental burnout* tidak selalu diwujudkan dalam bentuk penarikan diri dari peran pengasuhan, seperti penelitian sebelumnya (Mikolajczak & Roskam, 2018; Mikolajczak et al., 2018, 2019). Pada penelitian ini ketiga respon tetap berupaya untuk terus menerus memenuhi tuntutan keluarga meskipun sumber daya yang dimiliki semakin terbatas. Hasil ini sejalan dengan temuan Arini et al. (2024) yang menunjukkan bahwa nilai keluarga dan tanggung jawab sebagai orang tua menjadi faktor penting dalam cara individu memaknai pengalaman pengasuhan yang berat.

Tema keempat adalah kesadaran yang menyakitkan, menunjukkan bahwa partisipan memiliki kesadaran yang tinggi terhadap keterbatasan mereka dalam menjalankan peran sebagai ibu. Mereka menyadari bahwa kelelahan yang dialami memengaruhi kualitas pengasuhan, hubungan dengan anak, maupun kemampuan merespons kebutuhan anak secara optimal. Pengalaman ini dapat dipahami melalui konsep *parental inefficacy*, yaitu perasaan tidak efektif atau tidak kompeten dalam menjalankan peran sebagai orang tua yang merupakan salah satu dimensi utama *parental burnout* (Mikolajczak & Roskam, 2018). Menariknya, ketiga partisipan tidak kehilangan kemampuan untuk merefleksikan perilaku mereka. Sebaliknya, mereka sangat menyadari kekurangan yang dirasakan dalam pengasuhan. Kesadaran tersebut justru memunculkan rasa bersalah dan penilaian negatif terhadap diri sendiri yang semakin memperberat pengalaman *burnout* yang dialami.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung model *Balance Between Risks and Resources* (BR2) yang dikemukakan oleh Mikolajczak dan Roskam (2018). Tingginya tuntutan pengasuhan, pekerjaan domestik, dan pekerjaan informal dapat dipahami sebagai faktor risiko (*risks*), sementara keterbatasan dukungan pasangan, bantuan pengasuhan, serta kesempatan untuk beristirahat mencerminkan terbatasnya sumber daya (*resources*) yang dimiliki partisipan. Ketika tuntutan yang dihadapi lebih besar daripada sumber daya yang tersedia, kerentanan terhadap *parental burnout* menjadi semakin tinggi. Di sisi lain, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman *parental burnout* tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial budaya tempat partisipan menjalani kehidupannya. Ketiga partisipan menggambarkan bahwa sebagian besar tanggung jawab domestik dan pengasuhan berada pada diri mereka, sementara pekerjaan informal dijalankan sebagai bentuk kontribusi terhadap kebutuhan ekonomi keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bagaimana tuntutan peran yang berlapis membentuk pengalaman *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal (Sriyani et al., 2026). *Parental burnout* dalam penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan kelelahan individu, tetapi juga dengan bagaimana tuntutan pengasuhan, pekerjaan domestik, dan pekerjaan ekonomi saling berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari partisipan (Sahrawati, 2024).

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini mengusulkan bahwa pengalaman *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal dapat dipahami sebagai suatu proses yang bersifat siklik. Tuntutan yang terus-menerus memunculkan kelelahan fisik dan emosional, yang kemudian berkembang menjadi ambivalensi untuk bertahan atau melepaskan diri dari berbagai tuntutan. Kondisi tersebut diikuti oleh munculnya perasaan tidak efektif sebagai orang tua (*parental inefficacy*), yang selanjutnya memunculkan rasa bersalah dan penilaian negatif terhadap diri sendiri (Roskam & Mikolajczak, 2022). Perasaan tersebut berpotensi semakin menguras sumber daya psikologis individu, sehingga mereka kembali menghadapi tuntutan sehari-hari dalam kondisi yang semakin rentan. Temuan penelitian ini menunjukkan nuansa yang berbeda dari sebagian besar penelitian *parental burnout* di negara-negara lain. Berbagai studi sebelumnya menemukan bahwa *parental burnout* sering berkaitan dengan

tingginya standar pengasuhan dan kecenderungan *parental perfectionism*, yaitu dorongan untuk menjadi orang tua yang sempurna sehingga individu rentan mengalami kelelahan ketika tidak mampu memenuhi standar tersebut (Lin et al., 2023; Sorkkila & Aunola, 2020). penelitian ini menunjukkan bahwa dalam konteks ibu rumah tangga pekerja informal, sumber tekanan tidak hanya berasal dari pengasuhan, tetapi juga dari akumulasi pekerjaan domestik dan pekerjaan informal yang berlangsung secara simultan. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa *parental inefficacy* tidak hanya muncul sebagai konsekuensi dari *parental burnout*, juga berpotensi memperkuat pengalaman *burnout* melalui munculnya rasa bersalah dan evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Ketiga responden memiliki cita-cita standar ibu yang baik sehingga mereka bersalah tidak mampu memenuhi peran tersebut. Ekspektasi budaya kolektif dan norma ideal mengenai sosok ibu (*idealized motherhood*) berpotensi menyumbang pengalaman rasa bersalah pada ibu (Harina et al., 2026).

Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan pentingnya pengembangan sistem dukungan yang lebih komprehensif bagi ibu rumah tangga pekerja informal. Upaya pencegahan dan penanganan *parental burnout* tidak cukup berfokus pada kemampuan individu dalam mengelola stres, tetapi juga perlu memperhatikan faktor-faktor kontekstual yang membentuk pengalaman pengasuhan sehari-hari. Keterlibatan pasangan dalam pengasuhan dan pekerjaan domestik, dukungan sosial dari keluarga maupun komunitas, serta akses terhadap layanan kesehatan mental yang lebih mudah dijangkau merupakan sumber daya penting yang dapat membantu mengurangi risiko *parental burnout*. Temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi praktisi psikologi, konselor keluarga, maupun pembuat kebijakan dalam merancang program dukungan keluarga yang lebih sensitif terhadap kebutuhan ibu rumah tangga pekerja informal yang menjalankan peran ganda sebagai pengasuh, pengelola rumah tangga, dan pelaku aktivitas ekonomi keluarga

Keterbatasan Penelitian

Penting untuk dicatat bahwa model siklus spiral yang diajukan dalam penelitian ini (Ilustrasi 1) bersifat tentatif dan *grounded* pada data dari tiga partisipan. Model ini berfungsi sebagai hipotesis kerja yang perlu diuji lebih lanjut melalui studi kuantitatif longitudinal dengan sampel yang lebih besar dan beragam. Penelitian lanjutan dapat menguji, misalnya, apakah rasa bersalah memang berfungsi sebagai katalis yang mempercepat siklus, atau apakah ada variabel moderator seperti dukungan pasangan atau kebijakan keluarga yang dapat memutus rantai siklus tersebut. Dengan demikian, model ini tidak dimaksudkan sebagai klaim generalisasi, melainkan sebagai undangan untuk riset lebih lanjut.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *parental burnout* pada ibu rumah tangga pekerja informal merupakan pengalaman yang kompleks dan berkembang melalui dinamika yang saling berkaitan. Pengalaman tersebut tercermin dalam empat tema utama, yaitu hidup dalam siklus yang tak pernah berakhir, tubuh yang berbicara, antara bertahan dan melarikan diri, serta kesadaran yang menyakitkan. Keempat tema menggambarkan bagaimana tuntutan pengasuhan, pekerjaan domestik, dan pekerjaan informal yang berlangsung secara bersamaan dapat menguras sumber daya fisik maupun psikologis ibu.

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa *parental burnout* tidak hanya ditandai oleh kelelahan fisik dan emosional, tetapi juga oleh munculnya perasaan tidak efektif sebagai orang tua (*parental inefficacy*) yang disertai rasa bersalah dan evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Dinamika tersebut membentuk suatu siklus yang berulang dan berpotensi

memperberat pengalaman burnout apabila tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai, seperti dukungan pasangan, keluarga, maupun lingkungan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih atas kesediaan dan keterbukaan pada responden WD, PA dan L yang mengungkapkan kondisi yang ia rasakan. Tidak ada kepentingan apapun dalam penelitian ini

REFERENSI

- Amalia, F., Prima, L., Drastiani, R., & Komariah, R. (2025). *Kajian permukiman kumuh tepian sungai ditinjau dari karakter spasial kawasan (Kelurahan Gandus Palembang)*. *Archvisual: Jurnal Arsitektur dan Perencanaan*, 2(2), 85–92. <https://archvisual.id/archvisual/article/view/45>
- Arini, D. P., Pramudito, A., & Utomo, I. P. B. (2024). Does parental burnout occur in single mother? Understanding parental burnout among muslim single moth. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 371–385. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i2.25156>
- Brianda, M., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout. *Psychoneuroendocrinology*, 117, Article 104681. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2020.104681>
- Dhar, S., & Dhupar, M. (2025). The impact of invisible labor: Examining cognitive overload and burnout in working women in India. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(3). <https://doi.org/10.25215/1303.189>
- Fadilahasanah, S., Dimala, C., & Maulidia, A. (2024). Fenomena burnout ibu rumah tangga: Studi berbasis stres dan dukungan sosial. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 5(3), 639–647.
- Fitra, M., & Rinaldy, M. (2025). Pemetaan beban kerja mental ibu rumah tangga menggunakan metode NASA-TLX. *Prosiding Semnas 2025 Sekolah Tinggi Teknologi Dumai*, 1(2), 323–342. <https://ejurnal.sttdumai.ac.id/index.php/prosidingsemnas/article/view/1533>
- Griban, G., Trufanova, V., Lyukianchenko, M., Dovhan, N., Dikhtiarenko, Z., Otravenko, O., & Nadimyanova, T. (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*, 77(12), 2493–2500. <https://doi.org/10.36740/WLek/197113>
- Harina, Y., Hartini, N., & Nursalam, N. (2026). Maternal guilt in the lives of female ICU nurses in South Kalimantan, Indonesia: A qualitative study. *Belitung Nursing Journal*, 12(2), 232–241. <https://doi.org/10.33546/bnj.4329>
- Ismiyasa, S. W., & Mailani, R. (2025). A cross-sectional study: The relationship between physical activity and mental workload among housewives. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 13(1), 18–24. <https://doi.org/10.20473/jbe.v13i12025.18-24>
- Jasmiarto, D., Ridwan, A., & Listyanti, R. (2025). Keluarga patriarki dalam pandangan feminisme liberal: Studi pada keluarga di Desa Sumbertumpuk Pasuruan. *Jurnal Wanita dan Keluarga*, 6(1), 39–45.
- Kameli, E., & Julisatina, I. (2023). Faktor-faktor yang memotivasi partisipasi kerja ibu rumah tangga dalam meningkatkan ekonomi keluarga. *Jurnal Ekonomi & Bisnis*, 11(1), 9–19. <https://doi.org/10.58406/jeb.v11i1.1149>

- Kaplan, V. (2023). Mental health states of housewives: An evaluation in terms of self-perception and codependency. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 666–683. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00910-1>
- Lin, G.-X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2023). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*, 42(2), 1362–1370. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01629-4>
- Mikolajczak, M., Brianda, M., 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., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR²). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Raychana, Ayunda, V., Pramesti, A., Nurwahyudi, P., & Farisandy, E. (2024). “Kenapa duniaku begitu melelahkan?”: Mengungkap parental burnout ibu rumah tangga dengan anak autism spectrum disorder. *Personafikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(2), 118–137. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i2.24014>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arian, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E., et al. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Brianda, M., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, Article 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2022). How much can a parent bear? Cumulative risk in parental burnout. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies (ICPsyche 2022)*, 1(1), 73–83. <https://proceeding.internationaljournallabs.com/index.php/picis/article/view/87>
- Rosyada, M., Sya'bani, S., & Sya'bana, S. (2025). Gender inequality in women's roles in village development. *Jurnal Hawa: Studi Pengarusutamaan Gender dan Anak*, 7(1), 125–233. <https://doi.org/10.29300/hawapsga.v7i1.8291>
- Sahrawati, S. (2024). The silent burden: Psychological challenges of being a housewife. *International Journal of Humanities Social Science and Management*, 4(4), 607–611.
- Salaa, J. (2015). Peran ganda ibu rumah tangga dalam meningkatkan ekonomi keluarga di Desa Tarohan Kecamatan Beo Kabupaten Kepulauan Talaud. *Jurnal Holistik*, 15, 1–16.
- Sanjaya, I., & Setyano, A. (2026). Pengaruh tingkat urbanisasi dan upah minimum regional (UMR) terhadap aglomerasi industri manufaktur di Pulau Jawa. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 2(6). <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/5886>
- Smith, J. A., Flower, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage.
- 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>

- Sriyani, S., Hidayati, I., & Ulpa, E. P. (2026). Tiga lapis kelelahan: Potret parental burnout pada ibu bekerja sebagai single parent. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 8(1), 58–73. <https://doi.org/10.33024/jpm.v8i1.20714>
- Suliman, O., Khalifah, A., Alhoivi, Y., Alshinqiti, A., Alrashidi, A., Owedah, Y., Alahmadi, E., & Altom, S. (2025). The effects of stress on women's health and illness: A systematic review. *Journal of Advances in Medicine and Medical Research*, 37(11), 59–73.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications*. Sage.