

Fenomena *Burnout* Ibu Rumah Tangga: Studi Berbasis Stres dan Dukungan Sosial

The Phenomenon of Housewife burnout: A Study Based on Stress and Social Support

Salsa Fadilahasanah⁽¹⁾, Cempaka Putrie Dimala^(2*) & Ananda Saadatul Maulidia⁽³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 14 Agustus 2024; Direview: 27 September 2024; Diaccept: 20 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: cempaka.putrie@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Tugas-tugas rumah tangga sering kali dibebankan pada wanita atau ibu rumah tangga, sehingga ibu rumah tangga rentan mengalami *burnout*, namun sayangnya hal ini belum banyak dibahas dan diperhatikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *burnout* ibu rumah tangga ditinjau dari stres dan dukungan sosial. Teknik pengambilan data yang digunakan *accidental sampling* dengan jumlah responden 236 ibu rumah tangga. Alat ukur yang digunakan skala *burnout* pada ibu rumah tangga yang disusun oleh Ramirez (2009) yaitu *Cuestionario De Brunout Para Amas De Casa* (CUBAC), *Perceived Stress Scale* (PSS) oleh Cohen (1994) untuk skala stres dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Zimet (dalam Dimala dkk., 2024) untuk skala dukungan sosial. Metode analisis data penelitian menggunakan uji regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh secara positif antara stres dan *burnout* ibu rumah tangga (H_{a1} diterima), terdapat pengaruh secara bersamaan antara stres dan dukungan sosial terhadap *burnout* ibu rumah tangga (H_{a3} diterima). Nilai koefisien determinan sebesar 57,1%, (dengan $p 0.000 < 0.05$) sementara 42,9% sisanya merupakan faktor lain. Ibu rumah tangga dengan tingkat stres rendah serta dukungan sosial yang tinggi dapat menjalankan tugas ibu rumah tangga dengan baik tanpa mengalami *burnout* akan pekerjaannya.

Kata Kunci: *Burnout* Ibu Rumah Tangga; Dukungan Sosial; Stres.

Abstract

Household tasks are often imposed on women or housewives, so housewives are prone to burnout, but unfortunately this has not been widely discussed and noticed. This study aims to determine the burnout condition of housewives in terms of stress and social support. The data collection technique used accidental sampling with the number of respondents 236 housewives. The measuring instrument used burnout scale in housewives compiled by Ramirez (2009), namely *Cuestionario De Brunout Para Amas De Casa* (CUBAC), *Perceived Stress Scale* (PSS) by Cohen (1994) for stress scale and *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) by Zimet (in Dimala et al., 2024) for social support scale. The research data analysis method uses multiple regression tests. The results showed that there was a positive influence between stress and housewife burnout (H_{a1} accepted), there was a negative influence between social support and burnout (H_{a2} accepted), there was a simultaneous influence between stress and social support on housewife burnout (H_{a3} accepted). The coefficient of determination is 57.1%, (with $p 0.000 < 0.05$) while the remaining 42.9% is other factors. Housewives with low stress levels and high social support can carry out the duties of housewives well without experiencing burnout about their work.

Keywords: Housewives Burnout; Sosial Support; Stress.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.453>

Rekomendasi mensitasi :

Fadilahasanah, S., Dimala, C. P. & Maulidia, A. S. (2024), Fenomena *Burnout* Ibu Rumah Tangga: Studi Berbasis Stres Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 639-647.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial yang berdampingan satu sama lain, seperti halnya ketika individu memutuskan untuk menjalin suatu hubungan pernikahan maka individu tersebut memiliki peran baru untuk mencapai tujuan berumah tangga, dan dalam pembagian peran maupun tugas rumah tangga antara suami dan istri terkadang masih dipengaruhi oleh cara pandang masyarakat mengenai peran gender yang cenderung menerapkan peran wanita pada wilayah domestik, akan tetapi seiring dengan perkembangannya zaman mulai terdapat pergeseran peran pada wanita, yang mana ketika seorang wanita sudah menikah tidak hanya berperan sebagai ibu rumah tangga tetapi juga sebagai wanita karier atau ibu yang bekerja. Meskipun demikian baik ibu tidak bekerja dan ibu bekerja memiliki peran yang sama yaitu mengurus rumah tangga (Apreviadizy & Puspitacandri, 2014).

Hendry (dalam Durak dkk., 2021) menyebutkan bahwa pekerjaan rumah tangga meliputi bersih-bersih, memasak, berkebun, menyetraka, berbelanja dan merapikan rumah, selain itu sebuah riset yang dilakukan perusahaan Welch's (dalam Johnstone, 2018) menyebutkan bahwa ibu rumah tangga menghabiskan waktu sekitar 98 jam untuk melakukan tugas rumah tangga, yang mana ini setara dengan 2,5 kali lipat lebih besar dibandingkan profesi lainnya yang menghabiskan waktu rata-rata 40 jam dalam seminggu. Tanggung jawab dan peran yang dimiliki oleh ibu rumah tangga dapat mempengaruhi kondisi psikologis, hal ini didukung oleh pendapat Kaplan (2021) yang menyebutkan bahwa ibu rumah

tangga merupakan salah satu peran gender utama yang dibebankan pada wanita dan dapat menimbulkan masalah mental.

Sebagaimana yang dilansir dalam Badan pusat statistik, memuat data keluhan kesehatan yang termasuk pada keluhan fisik dan psikis, seperti halnya provinsi Jawa Barat yang menunjukkan peningkatan signifikan setiap tahunnya, yang mana pada tahun 2021 berada di angka 7,39% dan meningkat di tahun 2022 menjadi 14,11% (Sari dkk., 2022), selain itu Harilal dkk. (dalam Durak dkk., 2021) berpendapat bahwa ibu rumah tangga mengalami stres kronis ketika menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dikarenakan ibu rumah tangga memegang banyak peran seperti menjadi istri, ibu dan ibu rumah tangga sehingga peran ganda ini yang membuat ibu rumah tangga mengalami stres dan kelelahan.

Kelelahan akan pekerjaan dikenal sebagai *burnout*, seperti halnya yang disebutkan oleh Maslach dkk. (dalam Hakanen & Koivumaki, 2014) *burnout* adalah konsekuensi stres yang berhubungan dengan pekerjaan, yang ditandai dengan tingkat kelelahan yang tinggi, sifat negatif terhadap pekerjaan dan berkurangnya efektivitas dalam bekerja, kelelahan tersebut mengacu pada perasaan ketegangan terutama kelelahan kronis akibat pekerjaan, sikap negatif terhadap pekerjaan yaitu kehilangan minat di dalam pekerjaannya dan berkurangnya efektivitas dalam bekerja dan individu merasa sudah kehilangan makna untuk apa bekerja, selain itu Ramirez dkk. (dalam Durak dkk., 2021) menyebutkan *burnout* pada ibu rumah tangga merupakan kelebihan beban pekerjaan rumah tangga, kelelahan akibat pekerjaan rumah tangga,

perasaan tidak menyenangkan dan kebosanan terhadap tugas-tugas rumah tangga.

Maka dari itu untuk mengetahui gambaran secara mendasar terkait kelelahan ibu rumah tangga, peneliti melakukan penyebaran kuesioner pra-penelitian pada November sampai Desember 2023 dengan 46 responden, terdapat 43% responden merasa lelah dan mudah marah tanpa sebab karena pekerjaan rumah yang dijalani, 35% responden merasa jenuh atau bosan serta merasa pekerjaan ibu rumah tangga kurang menarik, dan terakhir 22% responden merasa pekerjaan rumah tangga mempengaruhi kehidupan sosial dan kesehatan, dan berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa ibu rumah tangga, maka dari itu ibu rumah tangga yang memiliki kecenderungan *burnout* adalah ketika mengalami kondisi tersebut secara bersamaan, seperti merasakan kelelahan baik secara fisik dan emosional yang ditandai dengan marah tanpa sebab terhadap anggota keluarga, kebosanan akan pekerjaan, kurangnya kepuasan pribadi atas perannya sebagai ibu rumah tangga dan mempengaruhi kehidupan sosial ditandai dengan ketidakinginan berinteraksi atau terlibat terlalu banyak dengan lingkungan, serta juga mempengaruhi kesehatan seperti sering merasa sakit kepala atau pun keluhan kesehatan lainnya.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi *burnout*, seperti halnya yang disebutkan oleh Maslach (dalam Marisa & Utami, 2021) bahwa *burnout* dapat terjadi karena faktor lingkungan yang berupa tuntutan pekerjaan, beban kerja dan stres yang berkepanjangan, dalam pernyataan tersebut disebutkan stres merupakan salah satu faktor yang

dapat menyebabkan *burnout*, menurut Lazarus dan Folkman (dalam Manita dkk, 2019) mendefinisikan bahwa stres merupakan suatu hubungan antar individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu itu sendiri sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang mengancam dan membahayakan. Sejalan dengan pendapat Cohen dkk. (2019) menyatakan bahwa stres adalah respon individu terhadap tekanan lingkungan, keadaan, dan peristiwa yang mengancam kesejahteraan dan mengganggu pencapaian tujuan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa stres memiliki korelasi dan kontribusi terhadap *burnout*, seperti halnya penelitian yang dilakukan Marisa dan Utami (2021) serta Wardhani dkk., (2020) dalam kedua penelitian tersebut sama-sama menunjukkan bahwa stres memiliki korelasi positif dan pengaruh terhadap *burnout*, selain itu Leatz dan Stolar (dalam Wardhani dkk., 2020) menyebutkan apabila stres dibiarkan dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang tinggi serta ditandai dengan kelelahan fisik, emosional dan mental, ini dapat mengakibatkan pada gejala *burnout*, akan tetapi stres bukan hanya menjadi satu-satunya faktor yang dapat mempengaruhi *burnout*, terdapat juga faktor lain seperti halnya dukungan sosial.

McCormack dan Cotter (2013) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah dukungan sosial. Taylor dkk. (dalam Septiani & Nurtjajanti, 2017) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi dari orang lain seperti halnya pasangan, bahwa individu merasa diperhatikan, dihargai, dicintai dan bagian

dari jaringan interaksi bersama, selain itu Zimet (dalam Hidayat & Darmawati, 2022) menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah suatu pemberian dukungan dari orang terdekat baik itu keluarga, teman maupun orang yang dianggap istimewa (*significant other*). Beberapa penelitian juga menyebutkan dukungan sosial memiliki hubungan dan pengaruh terhadap *burnout*. Muna dan Indrawati (2022), Mu'awanah dkk (2023) dan Putri (2022) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat korelasi negatif dan pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout*.

Tanggung jawab serta peran dalam mengasuh anak dan tugas-tugas rumah tangga membuat ibu rumah tangga rentan mengalami *burnout*, maka dari itu sangat penting untuk meneliti kelelahan ibu rumah dengan memberikan dukungan psikologis pada mereka (Durak & Durak, 2020). *Burnout* sendiri dapat berdampak pada kesehatan individu baik secara fisik maupun psikologis, seperti yang diungkapkan Salvagioni dkk. (2017) dalam sebuah meta-analisis terhadap 36 penelitian, konsekuensi dari *burnout* pada kesehatan fisik dan psikologis manusia dapat menyebabkan penyakit kardio-vaskular, diabetes, depresi dan insomnia.

Kesehatan psikologis pada ibu rumah tangga seperti halnya *bunrout* pada ibu rumah tangga kurang mendapat perhatian dari orang-orang sekitar, sering kali orang sekitar bahkan orang terdekat ibu rumah tangga meremehkan serta beranggapan pekerjaan rumah tangga tidak akan memiliki dampak serius, hal ini sejalan dengan pendapat Durak dkk., (2021) bawa *burnout* pada ibu rumah tangga ini belum banyak dibahas, padahal *burnout* pada ibu rumah dapat menjadi penyebab gangguan

emosional dan masalah kesehatan. Maka dari itu penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait *burnout* ibu rumah tangga, sehingga dengan adanya penelitian ini dapat menjadi perhatian ibu rumah tangga dalam menerima dan menjalankan tugas yang dimiliki, selain itu dapat menjadi perhatian orang terdekat ibu rumah tangga seperti keluarga teman dan pasangan untuk senantiasa memberikan bantuan baik secara material atau emosional untuk meringankan beban yang dimiliki ibu rumah tangga.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai *burnout* ibu rumah tangga, selain itu pada penelitian sebelumnya kebanyakan hanya membahas terkait stres terhadap *burnout* atau dukungan sosial terhadap *burnout*, masih jarang penelitian yang melakukan riset untuk mengetahui pengaruh stres dan dukungan sosial secara bersamaan terhadap *burnout*, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan riset lanjutan mengenai pengaruh stres dan dukungan sosial, riset ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *burnout* pada ibu rumah tangga ditinjau dari stres dan dukungan sosial.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah H_{a1} = stres berpengaruh terhadap *burnout* ibu rumah tangga, H_{a2} = dukungan sosial berpengaruh terhadap *burnout* ibu rumah tangga dan H_{a3} = stres serta dukungan sosial secara bersamaan berpengaruh terhadap *burnout* ibu rumah tangga.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yang mana digunakan untuk meneliti pada populasi

atau sampel tertentu, serta pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat statistik dengan bertujuan untuk menggambarkan sekaligus menguji hipotesis yang telah ditetapkan, serta desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah asosiatif kausal yaitu untuk mengetahui hubungan yang bersifat sebab akibat antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2022). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah stres (X1), dukungan sosial (X2) serta *burnout* ibu rumah tangga (Y).

Responden dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga, baik bekerja maupun tidak bekerja yang tinggal di wilayah Karawang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sampling insidental dengan penyebaran kuesioner yang dilakukan secara langsung kepada responden serta juga dilakukan secara *online*. Rumus Cohen digunakan untuk menentukan besaran sampel dalam penelitian ini karena populasinya tidak diketahui dan jumlah minimal sampel yang diperlukan adalah 204.

Pengukuran variabel *burnout* ibu rumah tangga menggunakan skala *burnout* pada ibu rumah tangga yang diadopsi dari Ramirez (2009) yaitu *Cuestionario de Burnout para amas de casa* (CUBAC) yang memuat anteseden, sindrom kelelahan, dan konsekuensi. Terdiri dari 21 aitem dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,937. Skala tersebut dinyatakan dalam bentuk likert dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (sangat sering).

Pengukuran variabel stres menggunakan skala stres yaitu *Perceived Stress Scale* (PSS) yang diadopsi dari Cohen (1994). Terdiri dari 10 aitem, serta

memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,855 yang dinyatakan dalam bentuk likert dari 0 (hampir tidak pernah) hingga 4 (sangat sering).

Pengukuran variabel dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diadopsi dari Zimet (dalam Dimala dkk., 2024) yang terdiri dari 12 aitem dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,81. Skala dukungan sosial dibagi menjadi tiga sub skala atau aspek yaitu *family*, *friends*, serta *significant other*. Skala tersebut dinyatakan dalam format Likert dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 236 responden ibu rumah tangga di Kabupaten Karawang didapatkan data demografi sebagai berikut.

Tabel 1. Data demografi

Kategori		n	Persen
Usia	20-40	173	63%
	41-65	63	27%
Status	Tidak bekerja	156	66%
	Bekerja	80	34%
Pendidikan terakhir	SD/ sederajat	27	12%
	SMP/ sederajat	26	11%
	SMA/ sederajat	114	48%
	D3/ sederajat	12	5%
	S1/ sederajat	57	24%
Total		236	100%

Berdasarkan tabel demografi di atas mayoritas responden berdasarkan usia berada pada usia 20-40, sedangkan berdasarkan status pekerjaan mayoritas responden berada pada status tidak bekerja dan pendidikan terakhir mayoritas responden berada di jenjang pendidikan SMA/ sederajat. Sebelum melakukan uji hipotesis dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yaitu uji normalitas yang menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Berikut hasil perhitungan uji normalitas.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

	Sig.	Keterangan
<i>Unstandardized residual</i>	0.200	Normal

Tabel di atas merupakan hasil analisis uji normalitas residu pada tiga variabel penelitian, didapatkan nilai Sig=0,200 yang menandakan sebaran data berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikan > 0,05, selanjutnya dilakukan uji linearitas.

Tabel 3. Hasil uji linearitas

Variabel	Sig.
Burnout – Stres	0.000
Burnout–Dukungan sosial	0.000

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas menunjukkan nilai signifikan 0,000 yang mana kurang dari 0,05 sehingga dapat dikatakan terdapat linearitas antara variabel *burnout*, stres dan dukungan sosial, sehingga uji regresi berganda dapat dilakukan untuk menjelaskan pengaruh variabel dalam penelitian ini.

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji regresi berganda. Berikut hasil perhitungan uji hipotesis.

Tabel 4. tabel t

	t	Sig.	Koef. korelasi
Stres	14.211	0.000	0.717
Dukungan sosial	-5.516	0.000	-0.446

Berdasarkan tabel t di atas nilai signifikansi variabel stres yang didapatkan adalah $p=0,000 < 0,05$ dan dengan nilai korelasi sebesar 0,717, yang mana ini menunjukkan bahwa stres berpengaruh secara positif, artinya semakin tinggi stres yang dirasakan ibu rumah tangga maka semakin tinggi ibu rumah tangga merasakan *burnout* begitupun sebaliknya, sehingga dapat dikatakan bahwa H_{a1} diterima. Pada variabel dukungan sosial nilai signifikansi yang didapatkan adalah $p= 0,000 < 0,05$ dengan nilai korelasi sebesar -0,446 yang mana ini menandakan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara negatif, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan ibu rumah tangga

maka semakin rendah pula kemungkinan ibu rumah tangga mengalami *burnout* dan sebaliknya, sehingga dapat dikatakan bahwa H_{a2} diterima. Maka dari itu stres dan dukungan sosial dapat berpengaruh secara parsial terhadap *burnout* ibu rumah tangga, selanjutnya yaitu melihat bagaimana pengaruh stres dan dukungan sosial secara bersamaan.

Tabel 5. Hasil uji regresi berganda

Model	Sum of square	df	Mean square	F	Sig.
Regression	37407.047	2	18703.523	154.892	0.000

Pada tabel ini diperoleh bahwa stres dan dukungan sosial secara bersamaan berpengaruh terhadap *burnout* pada ibu rumah tangga, dapat dilihat dari nilai signifikansi $p=0,000 < 0,05$ maka dari itu H_{a3} diterima, maka dari itu stres dan dukungan sosial secara bersamaan dapat berpengaruh terhadap *burnout* ibu rumah tangga. Adapun koefisien determinasi yang mana menunjukkan seberapa besar pengaruh dari variabel stres dan dukungan sosial terhadap *burnout* ibu rumah tangga.

Tabel 6. Koefisien determinasi

R Square
0,571

Berdasarkan nilai R Square tersebut diketahui bahwa pengaruh stres dan dukungan sosial terhadap *burnout* ibu rumah tangga sebesar 57,1%, dan 42,9% sisanya merupakan faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini, dan besaran kontribusi dari masing-masing variabel independen terhadap *burnout*, dapat dilihat dengan mengalikan nilai koefisien regresi (beta) dengan koefisien korelasi pada setiap variabel.

Tabel 7. Nilai pengaruh masing-masing variabel

Variabel	Koef. Regresi (beta)	Koef. korelasi	
Stres	0.641	0.717	0,459
Dukungan sosial	-0.249	-0.446	0,111

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh nilai besaran dari masing-masing pengaruh variabel yang menunjukkan bahwa pengaruh stres terhadap *burnout* ibu rumah tangga sebesar 45,9% dan dukungan sosial sebesar 11,1%.

Maka dari itu dapat dikatakan hasil hipotesis dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara stres dan dukungan sosial terhadap *burnout* ibu rumah tangga, baik secara masing-masing maupun secara bersamaan. Penelitian Marisa dan Utami (2021) serta Wardhani dkk (2020) yang sama-sama menyebutkan dalam hasil penelitiannya bahwa stres memiliki korelasi positif dan pengaruh terhadap *burnout*. Artinya semakin tinggi stres yang dirasakan individu maka semakin besar pula kemungkinan individu itu mengalami *burnout*, dan sebaliknya. Adapun hasil dari dukungan sosial terhadap *burnout* adalah berpengaruh secara signifikan, hal ini sejalan dengan Muna dan Indrawati (2022), Mu'awanah dkk (2023) dan Putri (2022) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan serta pengaruh dukungan terhadap *burnout*, yang mana ini memiliki arti semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan individu maka akan semakin rendah *burnout* yang dirasakan, dan dukungan sosial tersebut bisa bersumber dari keluarga, teman ataupun orang khusus, selain itu peneliti melakukan uji analisis tambahan yaitu uji beda melakukan uji *independent sample test* dan juga *one-way anova* hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara dua atau lebih kelompok data terhadap variabel *burnout* ibu rumah tangga, berikut tabel dari hasil uji beda.

Tabel 8. Hasil uji beda

Perbedaan	Nilai F	Nilai p	Ket.
Usia	1,243	0.8	Tidak ada perbedaan
Status	0.105	0.037	Ada perbedaan
Pendidikan terakhir	9.221	0.00	Ada perbedaan

Pada hasil perhitungan tabel 8 diperoleh dua kategori demografis yang membedakan tingkat *burnout* ibu rumah tangga yaitu status pekerjaan dan pendidikan terakhir. Pada kategori status pekerjaan ibu rumah tangga didapatkan nilai signifikan ($p = 0,034 < 0,05$) dan pada kategori pendidikan terakhir nilai signifikan ($p = 0,000 < 0,05$) yang mana ini menunjukkan terdapat perbedaan status pekerjaan dan pendidikan terakhir terhadap *burnout* ibu rumah tangga.

Tabel 9. Kondisi *burnout* ibu rumah tangga berdasarkan status pekerjaan

Status	Mean	SD	N
Tidak bekerja	50.71	16.501	156
Bekerja	55.50	16.735	80

Dari tabel 9, didapatkan nilai mean kategori ibu rumah tangga yang tidak bekerja (mean=50,71) dan yang bekerja (mean=55,50). Maka dari itu ibu rumah tangga yang bekerja memperoleh nilai lebih besar sehingga ibu rumah tangga yang bekerja lebih banyak merasakan *burnout* dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Tabel 10. Kondisi *burnout* ibu rumah tangga berdasarkan pendidikan

Pendidikan terakhir	Mean	SD	N
SD	47.00	9.934	27
SMP/ sederajat	45.96	13.217	26
SMA/ sederajat	49.57	15.121	114
D3	54.50	16.329	12
S1/ sederajat	62.82	19.280	57

Pada tabel 10, nilai mean terbesar diperoleh pada kategori pendidikan terakhir S1 (mean=62,82), artinya ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir S1 lebih merasakan *burnout* dibandingkan dengan kategori pendidikan terakhir lain, selain itu melihat standar deviasi pada pendidikan terakhir yang mana

menunjukkan semakin tinggi pendidikan maka semakin besar pula nilai standar deviasinya, sehingga memiliki arti bahwa semakin tinggi pendidikan ibu rumah tangga maka semakin tinggi juga tingkat *burnout* yang dirasakan.

Data demografi pada penelitian ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang bekerja memiliki kemungkinan lebih besar merasakan *burnout*, hal ini dikarenakan beban ganda ibu rumah tangga yang bekerja lebih besar dan lebih banyak, sejalan dengan pendapat Prasetya (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa wanita yang memiliki peran ganda dalam keluarga atau wanita yang bekerja berpotensi lebih mengalami *burnout*, selain itu hasil dalam penelitian didapatkan perbedaan tingkat *burnout* pada ibu rumah tangga berdasarkan pendidikan terakhir, yang mana diperoleh hasil ibu rumah tangga dengan pendidikan S1 cenderung merasakan *burnout* lebih tinggi dibandingkan pendidikan yang lain, didukung oleh pendapat Maslach dan Sahin (dalam Swasti dkk., 2017) semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi juga tingkat *burnout* yang dirasakan oleh individu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan stres dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *burnout* ibu rumah tangga, baik secara masing-masing maupun secara simultan. Stres sendiri berpengaruh secara positif yang mana ini memiliki arti bahwa semakin tinggi stres yang dirasakan ibu rumah tangga maka akan semakin tinggi juga ibu rumah tangga mengalami *burnout* begitupun sebaliknya, selain itu dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang mana ini

menandakan semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan ibu rumah tangga kemungkinan ibu rumah tangga mengalami *burnout* semakin rendah begitupun sebaliknya. Tanggung jawab serta peran dalam mengasuh anak dan tugas-tugas rumah tangga membuat ibu rumah tangga rentan mengalami *burnout*, maka dari itu sangat penting untuk memperhatikan kesehatan psikologis ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga dengan tingkat stres rendah serta dukungan sosial yang tinggi dari orang terdekat dapat menjalankan tugas ibu rumah tangga dengan baik tanpa mengalami *burnout* akan pekerjaannya.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai *burnout* pada ibu rumah tangga di berbagai wilayah lainnya, hal ini dikarenakan masih kurangnya penelitian terkait *burnout* ibu rumah tangga, serta diharapkan mampu menjelaskan faktor penyebab lain dari *burnout* ibu rumah tangga selain faktor stres dan dukungan sosial yang telah dipaparkan dalam penelitian ini, serta dapat menambahkan data demografi seperti usia pernikahan, usia anak, jumlah anak, dan status pekerjaan pasangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularsa*, volume 9, No 1, 56-65.
- Cohen, S. (1994). Percived stress scale. *Mind Garden*.
- Cohen, S., Murphy, M. L., & Prather, A. A. (2019). Ten surprising facts about stressful life events and disease risk. *Annu Rev Psychol*, 577-597.
- Dimala, C. P., Rahman, P. R. U., Tourniawan, I., & Ramadan, R. (2024). Stress and burnout for parents of children with special needs: A review from resilience and social support.

- Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 19(1), 25-30.
- Durak, E. S., & Durak, M. (2020). Psychometric evaluation of the turkish version of the housewives questionnaire (CUBAC). *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(20), 128-145.
- Durak, E. S., Durak, M., & Karakose, s. (2021). Psychological distress and anxiety among housewives: The mediational role of perceived stress, loneliness, and housewife burnout. *Current Psychology*.
- Hakanen, J. J., & Koivumaki, J. (2014). Engaged or exhausted—How does it affect dentists' clinical productivity? *Burnout Research*, 12-8.
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikolog*, volume 8, No 9, 166-178.
- Johnstone (2018). A woman's work being a mum is the equivalent of 2.5 full-time jobs that's working a staggering 98 hours a week. *The irish sun*.
- Kaplan, V. (2021). Gender sensitive psychiatry and feminist therapy. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(3), 211-216.
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gajah mada journal of psychology*, volume 5, no 2, 178-186.
- Marisa, P. A., & Utami, L. H. (2021). Kontribusi stres kerja dan hardiness pada burnout pekerja. *Jurnal psikologi integratif*, Vol 9, No 1, 29-40.
- McCormack, N., & Cotter, C. (2013). *Managing burnout in the workplace: A guide for information professionals*. Oxford: Chandos Publishing.
- Muna, M., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan burnout pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di perumahan griya praja mukti kendal. *Jurnal Empati*, Volume 11, Nomor 01, 1-7.
- Prasetya, K. B. (2019). Burnout berdasarkan profesi pekerjaan dan faktor demografi pada pekerja wanita. *Jurnal Manajemen* Vol. 02 No. 02, 153-163.
- Putri, A. N. (2022). Kontribusi dukungan sosial rekan kerja terhadap burnout pada tenaga pendidik selama masa pandemi. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2548-1398.
- Ramirez, M. T. G., Hernández, R. L., & de la Rubia, J. M. (2009). Cuestionario de Burnout para amas de casa (CUBAC): Evaluación de sus propiedades psicométricas y del Modelo Secuencial de Burnout. *Universitas Psychologica*, 8(2), 533-54
- Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & de Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological, and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE*, 12(10)
- Sari, R. K., Astuti, S. P., Sari, M., & Syari'ati, R. N. (2022). *Profil kesehatan ibu dan anak 2022*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Septiani, N., & Nurtjahjanti, H. (2017). Hubungan antara dukungan sosial pasangan dengan ketertarikan kerja pada aparat pemerintah desa di kecamatan x,y,z kabupaten Batang. *Jurnal Empati*, Volume 6 (Nomor 4), 157-162.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swasti, K. G., Ekowati, W., & Rahmawati, E. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada wanita bekerja di kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 12, No.3, 190-198.
- Wardhani, U. C., Muchtar, & Farhiyani. (2020). Hubungan stres kerja dengan kejenuhan (Burnout) kerja pada perawat di rumah sakit X kota Batam. *Jurnal amanah kesehatan*, vol 2, no 1.