

ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara *Marital Satisfaction* dan *Self-Compassion* dengan *Parental Burnout* pada Ibu Peran Ganda

Husna Fatiha & Suryanto*

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Prevalensi ibu yang menjalankan peran sebagai pengasuh dan pekerja sekaligus atau dapat disebut sebagai ibu peran ganda, kini jumlahnya menunjukkan angka yang cukup besar. Ibu dengan peran ganda dihadapkan pada beban berlipat, sehingga membuat mereka lebih rentan mengalami permasalahan psikologis, termasuk kondisi *parental burnout*. Riset terdahulu menemukan bahwa *marital satisfaction* dan *self-compassion* menjadi faktor protektif dari *parental burnout*. Belum adanya studi yang mengkaji ketiga variabel ini dalam satu model yang sama menjadikan penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *marital satisfaction* dan *self-compassion* dengan *parental burnout* pada ibu peran ganda.

Metode yang digunakan untuk menguji variabel dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan kuantitatif dengan uji regresi linier berganda. Teknik pengambilan data yang dilakukan berbasis survei menggunakan kuesioner yang disebar secara daring. Jumlah partisipan yang didapatkan adalah sebanyak 102 ibu peran ganda yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur skor tiap variabel adalah *Parental Burnout Assessment* (PBA), *Satisfaction with Married Life* (SWML), dan *Self-Compassion Scale* (SCS). Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa *marital satisfaction* dan *self-compassion* secara bersamaan berhubungan negatif signifikan dengan *parental burnout*. Dari temuan penelitian ini, disarankan bagi ibu peran ganda untuk dapat meningkatkan aspek *marital satisfaction* dan *self-compassion* agar terhindar dari risiko *parental burnout*.

Kata kunci: *marital satisfaction, parental burnout, self-compassion*

ABSTRACT

prevalence of mothers who play the roles of caregiver and worker at the same time, or known as dual-role mothers, is now quite high. Mothers with dual roles face multiple burdens, making them more vulnerable to psychological problems, including parental burnout. Previous research has found that marital satisfaction and self-compassion are protective factors against parental burnout. The absence of studies examining these three variables within the same model prompted this research to investigate the relationship between marital satisfaction and self-compassion with parental burnout among dual-role mothers.

The method used to test the variables in this study was a quantitative approach employing multiple linear regression analysis. Data collection was conducted through a survey using an online questionnaire. The number of participants obtained was 102 dual-role mothers, selected through accidental sampling. The measurement tools used to assess the scores of each variable were the Parental Burnout Assessment (PBA), Satisfaction with Married Life (SWML), and Self-Compassion Scale (SCS). The results showed that marital satisfaction and self-compassion were significantly negatively associated with parental burnout. Based on these findings, it is recommended that dual-role mothers enhance aspects of marital satisfaction and self-compassion to avoid the risk of parental burnout.

Keywords: *marital satisfaction, parental burnout, self-compassion*

PENDAHULUAN

Pada hakikatnya, sosok ibu dan ayah sebagai figur orang tua memiliki tanggung jawab bersama dalam proses pengasuhan anak. Orang tua berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak dengan melakukan beberapa hal seperti, mendampingi anak selama masa tumbuh kembangnya, melindungi anak, menyayangi anak, dan memenuhi semua kebutuhan anak (Rif'ati & Suryanto, 2018). Mekanisme dan kualitas pengasuhan anak menjadi faktor penentu bagaimana kondisi anak di masa mendatang. Maka dari itu, agar anak dapat berkembang secara optimal, penting bagi orang tua untuk memperhatikan proses pengasuhan yang dilakukan.

Pada pola keluarga tradisional yang masih banyak dianut oleh masyarakat Indonesia, budaya dalam keluarga ditandai dengan pihak laki-laki sebagai pencari nafkah dan perempuan berperan sebagai pengasuh dan ibu rumah tangga (Asbari dkk., 2020). Oleh karena itu, adanya pembagian kerja antara suami dan istri menjadikan ibu yang diposisikan sebagai pengasuh utama anak akan dapat sepenuhnya melimpahkan sebagian besar tenaga dan waktunya untuk berfokus pada proses pengasuhan anak tanpa terbebani dengan tuntutan pekerjaan.

Akan tetapi, kini mulai terjadi transisi terkait peran yang dimiliki oleh ibu. Dari ibu yang pada awalnya sepenuhnya bertanggung jawab atas urusan domestik rumah tangga, hingga kini mulai banyak ibu yang turut berperan aktif untuk bekerja. Keadaan seperti ini pada akhirnya membuat sosok ibu tak jarang harus memiliki dua peran sekaligus, yakni untuk menjalankan perannya sebagai pengelola urusan domestik termasuk terkait dengan pengasuhan anak, dan sekaligus sebagai pencari nafkah bagi keluarga. Ibu dengan kondisi seperti ini dapat disebut sebagai ibu peran ganda. Ibu peran ganda merupakan perempuan yang menjalankan perannya di rumah sebagai istri bagi suaminya dan ibu bagi anak-anaknya, serta berperan sebagai pekerja di sektor publik (Suryadi, 2004). Data prevalensi yang ada menunjukkan bahwa pada tahun 2024, ibu di negara barat yang berpartisipasi dalam angkatan kerja adalah sebesar 68,3% dengan anak berusia di bawah 6 tahun, dan sebesar 78% ibu dengan anak bungsunya berusia 6 hingga 17 tahun (BLS, 2025). Sedangkan, di Indonesia sendiri tercatat bahwa sebanyak 30,66% perempuan yang telah menikah dan memiliki anak merupakan ibu yang juga bekerja (BPS, 2016). Menurut Hidayati (2015), fenomena ini terjadi karena beberapa hal seperti faktor ekonomi, eksistensi diri, aspek sosial, dan juga berkaitan dengan aspek budaya.

Meskipun keluarga dengan ayah dan ibu yang bekerja dapat memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga, namun di sisi lain fenomena ini juga dapat menimbulkan permasalahan internal berupa beban ganda bagi perempuan (Sulastri, 2022). Peran ganda yang dimiliki oleh ibu yang mengasuh anak dan sekaligus bekerja turut memberikan beban ganda antara beban dari kompleksitas proses pengasuhan anak dengan beban terkait tuntutan pekerjaan. Selain itu, perempuan yang telah menikah dan memiliki anak memiliki fungsi yang kompleks dalam tugas domestiknya, yaitu sebagai anak dari orang tua dan mertuanya, istri dari suaminya, serta sebagai ibu dari anak-anaknya (Surbakti, 2020). Apabila tuntutan tugas-tugas domestik ini diperberat dengan tanggung jawab untuk berfokus pada pekerjaan yang dilakukan oleh ibu, maka ibu peran ganda akan semakin berpotensi mengalami tekanan psikologis yang dapat membuat figur ibu berada dalam situasi penuh stres. Jika kondisi ini dibiarkan berlarut-larut akan dapat mengarah hingga pada kondisi stres kronis dan dapat mengakibatkan terjadinya sindrom psikologis dalam konteks pengasuhan, yakni adalah fenomena *parental burnout* (Lin dkk., 2023).

Istilah *parental burnout* didefinisikan sebagai keadaan kelelahan yang intens terkait dengan peran sebagai orang tua, di mana seseorang menjadi terpisah secara emosional dari anak-anaknya dan meragukan kapasitasnya sebagai orang tua yang baik (Roskam dkk., 2017). Kondisi ini merupakan sindrom spesifik yang timbul karena adanya paparan jangka panjang terhadap stres kronis dari pengasuhan anak (Mikolajczak dkk., 2018b). Hasil studi menunjukkan bahwa *parental burnout*

dapat terjadi pada semua orang tua baik ibu, ayah, ataupun pasangan yang memiliki pengasuh di rumah (Arini, 2021). Temuan riset sebelumnya menunjukkan bahwa *parental burnout* berhubungan dengan ide pelarian dan bunuh diri, perilaku adiktif, gangguan tidur, konflik pasangan, serta pengabaian dan kekerasan terhadap anak (Mikolajczak dkk., 2018a).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Roskam dkk. (2021) di 42 negara menunjukkan bahwa sekitar 5% orang tua mengalami *burnout* dalam mengasuh anak, dengan persentase yang meningkat menjadi 9% di negara-negara barat. Sedangkan, di Indonesia sendiri hasil riset yang ada menunjukkan bahwa sekitar 15% orang tua mengalami tingkat *parental burnout* yang tinggi dan 64% pada taraf sedang (Fazny, 2021). Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Arini dkk. (2024) mengungkapkan bahwa seluruh partisipan mengalami *parental burnout* berupa kelelahan terkait peran mereka sebagai orang tua karena adanya beban ganda yang mereka tanggung sebagai sosok ibu dan pencari nafkah utama. Selain itu, sejumlah temuan studi menemukan bahwasanya para subjek ibu atau perempuan mengalami tingkat *parental burnout* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan pasangannya (Mahanani dkk., 2024; Mousavi, 2020; Naeem dkk., 2023). Hal ini dapat dikaitkan dengan beban psikologis pengasuhan yang lebih berat pada ibu karena adanya tanggung jawab sebagai pengasuh utama anak. Berbagai temuan terkait *parental burnout* pada berbagai konteks mengindikasikan bahwa kondisi ini telah menjadi fenomena yang cukup luas terjadi di masyarakat global.

Bagi ibu yang menjalankan peran ganda, mereka dapat mengalami *burnout* saat tidak mampu melakukan kontrol dalam diri, mendapatkan ketidakadilan, memiliki beban kerja yang berat, serta merasa lelah baik secara fisik, mental, maupun emosional (Agustin, 2023). Selain itu, apabila dikaitkan dengan karakteristik dari *parental burnout*, maka ibu dengan peran ganda akan lebih rentan mengalami *parental burnout* karena (1) mereka lebih mudah merasa lelah dan energinya terkuras habis karena adanya beban berlipat dari peran gandanya, (2) rawannya timbul jarak emosional dengan sang anak karena kurangnya perhatian ibu dan keterlibatannya terhadap pengasuhan dan aktivitas anak, (3) keterbatasan waktu dan energi akibat tanggung jawab berlipat dapat mengurangi keterlibatan emosional dan fisik ibu dalam pengasuhan anak yang menjadikan timbulnya rasa frustrasi dan muak dalam menjalankan peran sebagai ibu, serta (4) adanya perasaan kontras antara citra diri sebagai orang tua yang ideal dan kondisi aktual pengasuhan yang melelahkan dapat menimbulkan perasaan tertekan dan bersalah bagi ibu. Maka dari itu, beberapa hal ini menjadikan ibu peran ganda atau ibu yang bekerja memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami *parental burnout*.

Berdasarkan teori *Balance between Risks and Resources* (BR²) yang dikembangkan oleh Mikolajczak & Roskam (2018), adanya ketidakseimbangan kronis antara faktor risiko dan sumber daya atau faktor protektif yang dimiliki ibu dalam konteks pengasuhan anak juga dapat berpotensi menimbulkan terjadinya *parental burnout*. Mengingat bahwa *parental burnout* adalah gangguan yang berhubungan dengan stres, maka Mikolajczak & Roskam (2018) mendefinisikan tuntutan/faktor risiko (*demands/risks*) sebagai faktor yang secara signifikan meningkatkan stres orang tua. Sebaliknya, faktor sumber daya/protektif (*resources/protections*) dapat didefinisikan sebagai faktor yang membantu secara signifikan dalam mengurangi stres pada orang tua. Maka dari itu, penting bagi figur ibu peran ganda yang menghadapi tekanan berlipat dan segala faktor risiko lainnya, untuk menciptakan keseimbangan antara kedua faktor ini melalui mengompensasi risiko yang ada dengan memiliki sumber daya yang baik dan cukup agar dapat terhindar dari mengalami *parental burnout*.

Faktor protektif dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni faktor protektif internal dan faktor protektif eksternal (McCubbin, 2001). Menurut Mikolajczak (2018b), salah satu faktor protektif eksternal yang ditemukan berkaitan dengan *parental burnout* adalah aspek *marital satisfaction*. Menurut Ward dkk. (2009), *marital satisfaction* didefinisikan sebagai keadaan emosional berupa

perasaan puas akan interaksi, pengalaman, dan ekspektasi dari kehidupan pernikahannya. Faktor ini menjadi salah satu komponen eksternal karena berkaitan dengan kualitas hubungan interpersonal antara pasangan, pada konteks ini yakni antara figur suami dan istri. Hubungan pernikahan yang sehat dapat menjadi penghambat terjadinya *parental burnout* dengan adanya dukungan emosional dan bantuan kerja sama yang diberikan oleh pasangan. Terciptanya *marital satisfaction* dari hubungan pernikahan yang sehat akan meringankan beban emosional dan mengurangi tekanan yang dirasakan ibu dalam menghadapi tantangan pengasuhan, sehingga mereka akan merasa lebih mampu untuk menjalankan peran ganda sebagai sosok pengasuh dan pekerja.

Faktor lain selain *marital satisfaction* yang dikategorikan sebagai sumber daya protektif terhadap *parental burnout* namun berasal dari aspek internal individu adalah konsep *self-compassion* (Mikolajczak & Roskam, 2018). Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri dalam situasi menyakitkan atau gagal alih-alih mengkritik diri sendiri secara kasar, memahami pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman manusia alih-alih melihatnya sebagai sesuatu yang mengisolasi, dan menyimpan pikiran dan perasaan menyakitkan dalam kesadaran yang penuh perhatian alih-alih mengidentifikasi diri secara berlebihan karenanya. Singkatnya, *self-compassion* adalah sikap penuh kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan. Daripada menghakimi diri sendiri secara keras, individu yang memiliki *self-compassion* akan menunjukkan pengertian dan kebaikan kepada dirinya sendiri.

Kajian mengenai *parental burnout* telah menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, namun masih lebih banyak dikaji dalam konteks negara-negara barat. Populasi yang diteliti terkait *parental burnout* masih lebih banyak berfokus terhadap orang tua secara umum atau ibu yang memiliki anak dengan kondisi tertentu. Di sisi lain, pada konteks ibu yang menjalani peran ganda sebagai pengasuh dan sekaligus pekerja, penelitian terkait fenomena ini masih belum banyak dilakukan. Hasil dari studi terdahulu juga menunjukkan bahwa aspek *marital satisfaction* dapat menjadi faktor protektif terhadap stres dalam rumah tangga, sementara *self-compassion* juga ditemukan mampu menurunkan tekanan emosional dalam diri individu. Meski demikian, dalam kajian-kajian sebelumnya kedua variabel ini diteliti secara terpisah dan belum banyak diteliti secara simultan terhadap aspek *parental burnout*, khususnya dalam konteks budaya asia seperti pada masyarakat Indonesia. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris bagaimana hubungan antara *marital satisfaction* dan *self-compassion* dengan *parental burnout* pada konteks ibu peran ganda di Indonesia. Riset ini diharapkan dapat memberikan pemahaman teoritis dan memberikan kontribusi praktis sebagai upaya preventif terhadap fenomena *parental burnout* pada ibu dengan peran ganda dalam kultur masyarakat Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode survei dengan menyebarkan kuesioner berisikan *informed consent*, detail data demografi, dan instrumen dari ketiga variabel penelitian yang disebar dan diisi secara daring oleh partisipan. Desain ini dipilih untuk melihat hubungan antara variabel secara numerik dan kemudian dapat dianalisis secara statistik. Pada penelitian ini, konteks yang akan dikaji adalah bagaimana hubungan antara *marital satisfaction* dan *self-compassion* dengan *parental burnout* pada ibu peran ganda.

Partisipan

Populasi yang akan diteliti adalah ibu yang menjalankan peran ganda, yakni ibu yang berperan aktif dalam bekerja dan juga mengasuh anak. Adapun beberapa kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain meliputi (1) perempuan yang sedang berstatus sebagai istri dan ibu, ditujukan untuk berfokus pada pergeseran peran pada ibu dan untuk mengontrol variabel *marital satisfaction*, (2) memiliki anak berusia minimal 1,5 tahun yang bertujuan untuk membedakan kondisi *parental burnout* dengan *post-partum depression* pada ibu (Hubert & Aujoulat, 2018), dan (3) memiliki pekerjaan formal maupun informal yang bertujuan untuk memastikan bahwa ibu memiliki pekerjaan yang menghasilkan uang dan menjadi sumber pendapatannya.

Besarnya jumlah subjek minimum yang diperlukan dalam penelitian ini dihitung dengan bantuan G*Power versi 3.1.9.7 dengan *effect size* sebesar 0,15, signifikansi error (α) senilai 0,05, dan *statistical power* 0,80, maka hasil perhitungan G*Power menunjukkan total sampel minimum yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 68 orang. Dari proses pengambilan data, keseluruhan responden yang diperoleh adalah 132 orang. Akan tetapi, setelah dilakukan seleksi ulang terdapat 30 subjek yang dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi responden penelitian dan tidak memberikan jawaban yang konsisten, sehingga jumlah akhir partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 102 orang. Prosedur yang dilakukan untuk memperoleh sampel penelitian ini adalah melalui teknik *convenience sampling* atau *accidental sampling* dengan cara mengambil partisipan yang sudah siap tersedia, sukarelawan, atau mudah direkrut untuk diikutsertakan dalam sampel (Christensen dkk., 2014).

Pengukuran

Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Pertama, aspek *marital satisfaction* diukur dengan menggunakan instrumen *Satisfaction with Married Life* (SWML) yang dikembangkan oleh Ward dkk. (2009) dan diadaptasi ke dalam versi Indonesia oleh Surijah & Prakasa (2020). Skor *marital satisfaction* dari alat ukur unidimensi yang terdiri dari 5 item ini diperoleh dengan cara menjumlahkan seluruh kelima item, yang mana akan menghasilkan skor kepuasan pernikahan yang berkisar antara 5 hingga 35. Jumlah skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *marital satisfaction* yang lebih besar pada individu (Ward dkk., 2009).

Kedua, pengukuran *self-compassion* dilakukan dengan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dibuat oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi oleh Sugianto dkk. (2020) dalam konteks Indonesia. Alat ukur ini terdiri dari 26 item dan bersifat multidimensi karena terdiri dari beberapa dimensi, yakni *self-kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, serta *mindfulness vs overidentification* (Neff, 2003a). Skor total *self-compassion* dihitung dengan melakukan *reverse* terhadap nilai pada item subskala negatif (*self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*). Lalu, ambil nilai rata-rata tiap subskala, dan hitung nilai rata-rata total (nilai rata-rata dari enam nilai rata-rata subskala) untuk menghasilkan skor total akhir *self-compassion*. Semakin tinggi skor SCS, maka semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* pada diri individu.

Ketiga, tingkat *parental burnout* diukur dengan skala *Parental Burnout Assessment* (PBA) yang dikembangkan oleh Roskam dkk. (2018) dan diadaptasi ke dalam versi Indonesia oleh Abidin dkk. (2024). Skala yang bersifat multidimensi ini terdiri dari 23 item dan 4 dimensi yang meliputi *emotional exhaustion*, *emotional distancing*, *feelings of being fed up*, dan *contrast in parental self*. Skor total parental burnout diperoleh dari jumlah skor langsung keempat faktor (Suárez dkk., 2021). Semakin tinggi skor total PBA yang didapat, maka semakin tinggi tingkat *parental burnout* yang dialami.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan data yang diperoleh dari teknik try out terpakai. Metode ini dilakukan dengan satu kali pengambilan data sampel, yang mana item-item yang valid dari hasil analisis validitas dan reliabilitas akan langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan sampel yang sama (Hadi, 2000). Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan Cronbach's Alpha (α), hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa seluruh item dari ketiga skala memiliki besar nilai *factor loading* $> 0,3$ dan nilai $\alpha > 0,70$. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh item dapat mengukur konstruk yang akan diukur dan seluruh skala pada penelitian ini dinilai bersifat valid, serta ketiga instrumen ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik, sehingga seluruh item dari ketiga alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini dapat digunakan secara utuh.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda melalui Jamovi 2.6.26 untuk mengetahui arah hubungan dan kekuatan model secara keseluruhan. Sebelum melakukan uji regresi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji linieritas, uji normalitas, uji homoskedastisitas, identifikasi outlier, dan uji kolinearitas. Karena seluruh uji asumsi terpenuhi, maka proses uji regresi linier berganda dapat dilakukan.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pada data variabel *parental burnout*, diperoleh nilai rata-rata atau mean sebesar 22,3 dan median sebesar 18, standar deviasi (SD) 19,1 serta nilai minimum dan maksimum sebesar 0 dan 98. Kemudian, analisis data *marital satisfaction* menunjukkan nilai mean sebesar 26,4 dan median 28, serta besar standar deviasi (SD) adalah 6,86 dengan nilai minimum 5 dan maksimum sebesar 35. Sedangkan, analisis deskriptif *self-compassion* memperoleh mean dan median dengan nilai 3,65 dan 3,62 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,533 serta jumlah nilai minimum adalah 2,56 dan untuk nilai maksimum dengan besaran 4,92.

Hasil Analisis Regresi Linier Berganda

Hasil analisis statistik *Model Fit Measure* yang merupakan model gabungan dari variabel *marital satisfaction* (X1) dan *self-compassion* (X2) sebagai prediktor dari *parental burnout* (Y) menunjukkan bahwa R^2 bernilai 0,214 dengan signifikansi $p < 0,001$ yang bermakna bahwa *marital satisfaction* dan *self-compassion* secara bersamaan mampu menjelaskan variasi *parental burnout* sebesar 21,4% secara signifikan. Meskipun model secara keseluruhan menunjukkan hubungan yang signifikan, namun hasil analisis *Model Coefficients* mengindikasikan adanya prediktor yang tidak signifikan. Ditemukan bahwa nominal estimate pada variabel *self-compassion* menunjukkan hasil sebesar -0.45327 dan nilai p sebesar 0.154 atau $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* ditemukan tidak berperan secara signifikan dalam menjelaskan *parental burnout*. Di samping itu, pada variabel *marital satisfaction* sendiri besar nilai estimate adalah -0.00222, dan nilai p-value < 0.001 yang menunjukkan bahwa variabel *marital satisfaction* masih memiliki hubungan yang signifikan dengan *parental burnout*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel X secara simultan dalam satu model yang sama berhubungan secara signifikan dengan *parental burnout*. Akan tetapi, secara independen hanya *marital satisfaction* saja yang terbukti memiliki hubungan signifikan, sedangkan pada aspek *self-compassion* sendiri ternyata ditemukan hubungan yang tidak signifikan dengan *parental burnout*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji regresi linier berganda terhadap data sampel, terbukti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *marital satisfaction* dengan tingkat *parental burnout*. Artinya, semakin tinggi tingkat *marital satisfaction* yang dirasakan individu, maka akan semakin rendah tingkat *parental burnout* yang dirasakan orang tua. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Naeem dkk. (2023) dan Lu dkk. (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *marital satisfaction* dan *parental burnout*. Hasil dari analisis yang telah dilakukan turut mendukung konsep peran *marital satisfaction* sebagai faktor protektif *parental burnout* dengan mengurangi stres yang dirasakan ibu dari tuntutan perannya sebagai pengasuh (Mikolajczak dkk., 2018b; Mikolajczak & Roskam, 2018). Hubungan pernikahan yang sehat dapat terwujud dari hal-hal seperti hubungan interpersonal, pola komunikasi, dan kesesuaian peran yang baik antara pasangan (Duvall dan Miller, 1985) Terciptanya *marital satisfaction* dari hubungan pernikahan yang sehat akan meringankan beban emosional dan tekanan yang dirasakan ibu dalam menghadapi tantangan pengasuhan. Hal ini akan membuat ibu peran ganda merasa lebih mampu untuk menjalankan peran ganda mereka sebagai sosok pengasuh dan pekerja, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya *parental burnout*.

Kemudian, meskipun terlihat bahwa arah hubungan antara variabel *self-compassion* dan *parental burnout* bersifat negatif, namun ternyata hasil yang didapatkan tidak dapat menyimpulkan bahwasanya hubungan antara kedua variabel ini bersifat signifikan. Namun, sehubungan dengan arah hubungannya yang ditemukan bersifat negatif, maka hubungan ini konsisten dengan teori *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003), yang menjelaskan bahwa sikap penuh kasih terhadap diri sendiri dapat membantu individu dalam menghadapi stres dan tekanan emosional. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu menerima keterbatasan diri dan pengalaman negatif tanpa menghakimi secara berlebihan, sehingga dapat menurunkan tingkat stres dan depresi individu (Neff, 2023). Walaupun hasil yang diperoleh berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya, tetapi terdapat penelitian yang dilakukan oleh Gerber & Anaki (2020) menemukan bahwa konstruk *self-compassion* dan *parental burnout* tidak berhubungan secara langsung, melainkan kedua variabel ini berhubungan secara tidak langsung melalui mediasi oleh aspek otonomi diri. Artinya, tanpa adanya variabel mediator maka peran *self-compassion* terhadap *parental burnout* tidaklah signifikan. Maka dari itu, penelitian ini dapat menjadi salah satu temuan pendukung terhadap hubungan yang tidak konsisten antara *self-compassion* dan *parental burnout*.

Hubungan *self-compassion* yang tidak signifikan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti terkait dengan peran *self-compassion* yang dapat dipengaruhi oleh konteks budaya populasi dan sumber dukungan yang diandalkan (Neff dkk., 2008). Dalam budaya kolektivistik seperti di Indonesia, orang tua cenderung lebih mengandalkan dukungan eksternal dari pasangan dan keluarga dibandingkan sumber daya internal seperti *self-compassion*, yang mana hal ini dapat memengaruhi bagaimana *self-compassion* berperan dalam mengurangi *parental burnout*. Di sisi lain, pola temuan ini mungkin juga berkaitan dengan pendapat bahwasanya *self-compassion* berkontribusi terhadap pengasuhan orang tua dengan cara yang tidak motivasional secara langsung (Gerber dkk., 2021). Maknanya, faktor *self-compassion* tidak secara langsung memotivasi ibu untuk menjadi orang tua yang lebih baik, melainkan *self-compassion* membantu ibu peran ganda untuk lebih mampu menghadapi tekanan yang berasal dari pekerjaan maupun proses pengasuhan. Hal ini serupa dengan hasil riset Bayot dkk. (2024) yang menemukan bahwa bahwa *self-compassion* mungkin lebih berfungsi sebagai mekanisme pendukung jangka panjang, bukan sebagai solusi langsung terhadap *parental burnout* yang dirasakan individu.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *marital satisfaction* dan *self-compassion* dengan *parental burnout* pada ibu peran ganda, karena kedua

variabel independen secara bersamaan berhubungan signifikan terhadap *parental burnout*. Meskipun aspek *self-compassion* saja ditemukan tidak berhubungan signifikan dengan *parental burnout*, namun kontribusi gabungan antara kedua komponen variabel X dalam satu model yang sama dapat tetap signifikan dalam menjelaskan kondisi *parental burnout*. Hal ini dikarenakan adanya variabel *self-compassion* dalam satu model yang sama dengan *marital satisfaction* dianggap dapat membantu menjelaskan sebagian variasi *parental burnout* yang tidak bisa dijelaskan oleh *marital satisfaction* saja. Temuan yang ada dapat dikaitkan dengan teori *Balance between Risks and Resources* (BR²) yang disusun oleh Mikolajczak & Roskam (2018). Teori ini menyatakan bahwa adanya ketidakseimbangan kronis antara faktor risiko dan faktor protektif pada individu dapat berpotensi menimbulkan terjadinya *parental burnout*. Karenanya, variabel *marital satisfaction* dan *self-compassion* sebagai faktor protektif bagi individu dapat mencegah risiko terjadinya *parental burnout* pada ibu peran ganda. Dengan demikian, variabel *marital satisfaction* dan *self-compassion* secara simultan dapat menjelaskan variasi *parental burnout*, serta dapat menjadi faktor protektif sekaligus sumber daya eksternal dan internal bagi ibu peran ganda dalam menghadapi *parental burnout*.

SIMPULAN

Penelitian ini berfokus untuk menganalisis hubungan antara *marital satisfaction* dan *self-compassion* dengan *parental burnout* pada ibu peran ganda. Variabel *marital satisfaction* terbukti memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan *parental burnout*. Di sisi lain, aspek *self-compassion* ditemukan tidak berhubungan secara signifikan dengan *parental burnout*, namun terlihat kecenderungan arah hubungannya bersifat negatif. Meskipun *self-compassion* tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan *parental burnout*, namun arah hubungannya tetap sesuai dengan teori yang ada, sehingga konstruk ini tetap relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam penelitian selanjutnya. Adapun dari segi model secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini memberikan bukti bahwa *marital satisfaction* dan *self-compassion* secara bersamaan dalam model yang sama berhubungan negatif secara signifikan dengan *parental burnout*. Dengan demikian, berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi ibu peran ganda untuk dapat meningkatkan aspek *marital satisfaction* dan *self-compassion* agar terhindar dari risiko mengalami *parental burnout*.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Husna Fatiha dan Suryanto tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abidin, F. A., Fitriana, E., Anindhita, V., Agustiani, H., Fadilah, S. H., Purba, F. D., & Kustimah, N. (2024). Parental burnout assessment: Validation in Indonesian parents. *Mental Health & Prevention*, 200372.
- Agustin, M. A. (2023). Burnout Pada Ibu Peran Ganda. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 917-936.
- Arini, D. P. (2021). Apakah Kekerasan pada Anak Merupakan Bentuk Parental Burnout di Masa Pandemi?. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 387-392.
- Arini, D. P., Pramudito, A. A., & Utomo, I. P. B. (2024). Does Parental Burnout Occur in Single Mother? Understanding Parental Burnout among Muslim Single Mother. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*.

- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Liem, J., Sihite, O. B., Alamsyah, V. U., Imelda, D., Setiawan, S. T., & Purwanto, A. (2020). Studi fenomenologi work-family conflict dalam kehidupan guru honorer wanita. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 180-201.
- Badan Pusat Statistik. (2016). *Statistik Gender Tematik: Potret Ketimpangan Gender dalam Ekonomi*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Bayot, M., Brianda, M. E., Van Der Straten, N., Mikolajczak, M., Shankland, R., & Roskam, I. (2024). Treating Parental Burnout: Impact and Particularities of a Mindfulness- and Compassion-Based approach. *Children*, 11(2), 168.
- Bureau of Labor Statistics. (2025). Employment Characteristics of Families Summary. Diakses pada 7 Juli 2025, dari <https://www.bls.gov/news.release/famee.nr0.htm>
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2014). *Research Methods, Design, and Analysis*. Pearson.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and family development* (6th ed). Harper & Row.
- 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.
- Gerber, Z., & Anaki, D. (2020). The role of self-compassion, concern for others, and basic psychological needs in the reduction of caregiving burnout. *Mindfulness*, 12(3), 741–750.
- Gerber, Z., Davidovics, Z., & Anaki, D. (2021). The relationship between Self-Compassion, concern for others, and parental burnout in child's chronic care management. *Mindfulness*, 12(12), 2920–2928.
- Hadi, S. (2000). *Panduan Manual Program Statistik (SPS)*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Hidayati, N. (2015). Beban ganda perempuan bekerja (antara domestik dan publik). *Jurnal Muwazah*, 7(2), 108-119.
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: when exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Lin, G., 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.
- Lu, B., Sun, J., Sun, F., Yang, J., & Chen, B. (2024). The Association between Marital Satisfaction and Parental Burnout: A Moderated mediation model of parents' and grandparents' coparenting. *Journal of Child and Family Studies*, 33(4), 1172–1183.
- Mahanani, F. K., Pratiwi P. E., Hidayat, D. P., & Salsabila, M. N. (2024). Exploring Parental Burnout in Indonesian Context: Adaptation, Comparison, and Implications. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(6), 3115–3121.
- McCubbin, L. (2001). *Challenges to the definition of resilience*. American Psychological Association.
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018a). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145.
- Mikolajczak, M., Raes, M., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018b). Exhausted Parents: sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, parenting and Family-Functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9.

- Mousavi, S. F. (2020). Psychological Well-Being, Marital Satisfaction, and Parental Burnout in Iranian Parents: The Effect of home quarantine during COVID-19 outbreaks. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Naeem, N., Sadia, R., Khan, S., & Fatima, Z. (2023). Parental Burnout and Marital Satisfaction of Married Individuals during COVID-19: Role of Gender and Family System. *Human Nature Journal of Social Sciences*, 4(1), 151-160.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285.
- Rif'ati, M. I., & Suryanto, S. (2018). Pola regulasi emosi orang tua dengan anak temper tantrum. *Temu Ilmiah Nasional Ikatan Psikologi Sosial*, 2-3.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arian, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B., Dorard, G., . . . Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2(1), 58–79.
- 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.
- Roskam, I., Raes, M., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Suárez, N., Núñez, J. C., Cerezo, R., Rosário, P., & Rodríguez, C. (2021). Psychometric Properties of Parental Burnout Assessment and Prevalence of Parental Burnout: A Person-Centered Approach. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 22(1), 100280.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Sulastri, R. (2022). Dual-Earner Family Dalam Pandangan Masyarakat Dan Pemahaman Keagamaan Islam. *Khazanah Multidisiplin*, 3(1), 21-39.
- Surbakti, R. (2020). Peran perempuan sebagai anak, istri, dan ibu. *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 4(2), 123-136.
- Surijah, E. A., & Prakasa, D. Y. (2020). Marital Satisfaction and Social Desirability Bias. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 11(01), 14–25.
- Suryadi, D. (2004). Gambaran Konflik Emosional dalam menentukan prioritas peran ganda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Arkhe*, 1(1), 12.
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berrett, K. (2009). Measuring Marital Satisfaction: A Comparison of the Revised Dyadic Adjustment Scale and the Satisfaction with Married Life Scale. *Marriage & Family Review*, 45(4), 412–429.