

GAMBARAN TINGKAT BURNOUT PADA IBU BEKERJA DENGAN PERAN GANDA DI KOTA BEKASI

Rudini Elisabet Natalia S.^{1*}

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
rudini.elisabet.natalia.19@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Working mothers with dual roles simultaneously face occupational demands and family responsibilities, which may increase the risk of burnout. This study aimed to describe burnout levels among working mothers with dual roles in Bekasi City. A quantitative descriptive design was used. Participants were 97 working mothers selected through non-probability purposive sampling. Data were collected using an Indonesian-adapted Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) and analyzed with descriptive statistics and categorization using JASP. The empirical mean of total burnout was 73.38 (SD = 34.94). Based on categorization, 22 participants (22.7%) were in the low category, 25 (25.8%) in the moderate category, and 50 (51.5%) in the high category. Although the empirical mean fell within the moderate score range, the frequency distribution showed that more than half of the participants were in the high burnout category. Dimension-level analysis indicated that exhaustion had the highest mean per item (3.62), followed by reduced sense of personal accomplishment (3.54) and depersonalisation (3.28). These findings describe the psychological burden experienced by working mothers who simultaneously manage work and family responsibilities.

Keywords: Burnout, Working Mothers, Dual Roles, Bekasi City

Abstrak

Ibu bekerja dengan peran ganda menghadapi tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga yang harus dijalankan secara bersamaan sehingga berpotensi meningkatkan risiko burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat burnout pada ibu bekerja dengan peran ganda di Kota Bekasi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Responden berjumlah 97 ibu bekerja yang dipilih dengan teknik non-probability sampling melalui purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan kategorisasi dengan bantuan JASP. Hasil penelitian menunjukkan mean empiris burnout sebesar 73,38 dengan standar deviasi 34,94. Berdasarkan kategorisasi, 22 responden (22,7%) berada pada kategori rendah, 25 responden (25,8%) pada kategori sedang, dan 50 responden (51,5%) pada kategori tinggi. Walaupun mean empiris berada pada rentang kategori sedang, distribusi frekuensi menunjukkan lebih dari separuh responden berada

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

pada kategori burnout tinggi. Analisis dimensi menunjukkan exhaustion memiliki rata-rata per aitem tertinggi (3,62), diikuti reduced sense of personal accomplishment (3,54) dan depersonalisation (3,28). Temuan ini memberikan gambaran empiris mengenai beban psikologis ibu bekerja yang menjalankan tuntutan pekerjaan dan keluarga secara bersamaan

Kata kunci: Burnout, Ibu Bekerja, Peran Ganda, Kota Bekasi

1. Pendahuluan

Burnout menjadi salah satu isu kesehatan mental yang penting dalam dunia kerja modern. World Health Organization (2019) mendefinisikan burnout sebagai sindrom yang muncul akibat stres kronis di tempat kerja yang tidak berhasil dikelola secara efektif. Kondisi tersebut ditandai oleh kelelahan energi, meningkatnya jarak mental terhadap pekerjaan, dan menurunnya efektivitas profesional. Burnout juga dapat dipahami melalui ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya (Bakker & Demerouti, 2007).

Kesehatan mental di tempat kerja semakin relevan karena sebagian besar populasi dewasa berada dalam dunia kerja. WHO (2024) menekankan pentingnya lingkungan kerja yang sehat secara psikologis, sedangkan International Labour Organization (2024) menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di tempat kerja berdampak pada produktivitas. Tekanan kerja, ketidakseimbangan kehidupan kerja dan pribadi, serta kurangnya dukungan dapat memperburuk kesejahteraan pekerja. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks pada ibu bekerja yang pada saat yang sama menjalankan tanggung jawab domestik dan pengasuhan keluarga.

Keterlibatan ibu dalam dunia kerja menempatkan mereka pada tuntutan pekerjaan yang berjalan bersamaan dengan tanggung jawab domestik dan pengasuhan. Wulandari et al. (2025) menunjukkan bahwa ibu bekerja di Indonesia menghadapi tantangan dalam menjalankan peran pekerjaan dan keluarga yang dapat berkaitan dengan kelelahan emosional dan fisik. Reich-Stiebert et al. (2023) juga menunjukkan bahwa beban mental rumah tangga tidak hanya bersifat fisik, tetapi mencakup perencanaan, pengorganisasian, dan tanggung jawab kognitif yang dapat menambah tekanan psikologis.

Dalam konteks ibu bekerja, konflik pekerjaan-keluarga menjadi salah satu dinamika yang relevan. Ketika tuntutan pekerjaan mengganggu pemenuhan tanggung jawab keluarga atau sebaliknya, individu dapat mengalami tekanan psikologis yang lebih besar. Zhou et al. (2018) menunjukkan bahwa work-family conflict pada perempuan pekerja berkaitan dengan kesehatan mental, sedangkan Riyono dan Rezki (2022) menekankan peran work-life balance dan dukungan organisasi terhadap burnout pada ibu bekerja. Dukungan pasangan, keluarga, rekan kerja, dan organisasi dapat menjadi sumber daya yang membantu ibu bekerja menghadapi tuntutan ganda.

Kota Bekasi sebagai wilayah perkotaan memiliki dinamika pekerjaan, mobilitas, perjalanan kerja, tanggung jawab rumah tangga, dan pengasuhan anak yang relevan dengan pengalaman ibu bekerja. Penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji faktor yang berkaitan dengan burnout, seperti work-life balance dan dukungan organisasi (Riyono & Rezki, 2022), stres pengasuhan pada ibu bekerja (Asri & Hendriani, 2024), parental burnout (Ren et al., 2024), serta variasi demografis pada ibu bekerja (Wulandari et al., 2025). Kajian kuantitatif deskriptif

yang secara khusus memetakan tingkat burnout pada ibu bekerja dengan peran ganda di Kota Bekasi masih terbatas.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada penyajian gambaran kuantitatif-deskriptif mengenai tingkat burnout dan tiga dimensinya pada ibu bekerja dengan peran ganda dalam konteks lokal Kota Bekasi. Penelitian tidak diarahkan untuk menguji hubungan sebab-akibat, melainkan untuk menunjukkan distribusi tingkat burnout serta dimensi yang paling menonjol pada responden. Tujuan penelitian adalah mengetahui gambaran tingkat burnout pada ibu bekerja dengan peran ganda di Kota Bekasi. Hasil penelitian diharapkan memperkuat kajian psikologi industri dan organisasi serta menjadi dasar bagi penelitian dan upaya preventif yang lebih spesifik.

2. Tinjauan Pustaka

Maslach et al. (2001) menjelaskan burnout sebagai sindrom psikologis yang terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalisation), dan penurunan pencapaian diri (reduced personal accomplishment). Kelelahan emosional mengacu pada kondisi ketika individu merasa sumber daya emosionalnya terkuras akibat tuntutan pekerjaan. Depersonalisasi ditandai dengan sikap sinis, menjauh, atau berkurangnya kepedulian terhadap pekerjaan dan orang lain. Penurunan pencapaian diri berkaitan dengan berkurangnya perasaan kompeten, produktif, dan berhasil dalam menjalankan pekerjaan.

Burnout memiliki konsekuensi terhadap kesehatan dan fungsi kerja. Salvagioni et al. (2017) dalam tinjauan sistematis menunjukkan bahwa burnout berkaitan dengan berbagai konsekuensi fisik, psikologis, dan pekerjaan. Van Dijk et al. (2020) juga membahas keterkaitan burnout dengan kualitas tidur, fungsi kognitif, dan performa kerja. Pada ibu bekerja, risiko tersebut dapat menjadi lebih kompleks karena tekanan tidak hanya muncul dari pekerjaan formal, tetapi juga dari tanggung jawab keluarga yang harus dikelola dalam periode yang sama.

Peran ganda menggambarkan kondisi ketika seorang ibu menjalankan peran sebagai pekerja sekaligus tetap memegang tanggung jawab dalam keluarga. Ketika tuntutan dari kedua ranah terjadi secara bersamaan dan sumber daya individu terbatas, ibu bekerja dapat mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental. Asri dan Hendriani (2024) menunjukkan bahwa stres pengasuhan pada ibu bekerja berkaitan dengan tantangan menjalankan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga.

Job Demands-Resources Model menjelaskan bahwa burnout dapat berkembang ketika tuntutan pekerjaan tinggi tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai (Bakker & Demerouti, 2007). Dalam konteks ibu bekerja, tuntutan dapat berupa beban kerja, tekanan waktu, perjalanan kerja, pengasuhan anak, serta pekerjaan rumah tangga. Sumber daya dapat berupa dukungan pasangan dan keluarga, dukungan rekan kerja dan organisasi, kontrol terhadap pekerjaan, fleksibilitas kerja, serta kesempatan untuk beristirahat. Ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya dapat meningkatkan risiko kelelahan.

Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa burnout pada ibu bekerja merupakan fenomena yang multidimensional. Riyono dan Rezki (2022) menempatkan work-life balance dan perceived organizational support sebagai faktor yang berkaitan dengan burnout; Asri dan Hendriani (2024) menelaah stres pengasuhan pada ibu bekerja; Ren et al. (2024) mengkaji parental burnout dan faktor-faktor terkait; sedangkan Wulandari et al. (2025) membahas variasi job burnout berdasarkan karakteristik demografis. Berbeda dari fokus hubungan antarvariabel

atau kelompok tertentu tersebut, penelitian ini memusatkan perhatian pada pemetaan deskriptif tingkat burnout dan dimensinya pada ibu bekerja dengan peran ganda di Kota Bekasi.

Penelitian ini memandang ibu bekerja dengan peran ganda sebagai kelompok yang menghadapi tuntutan pekerjaan dan keluarga secara bersamaan. Burnout diukur melalui dimensi exhaustion, depersonalisation, dan reduced sense of personal accomplishment. Pendekatan penelitian bersifat deskriptif, sehingga analisis diarahkan untuk menggambarkan distribusi skor dan kategori burnout pada responden, bukan untuk menetapkan hubungan kausal antara peran ganda dan burnout.

3. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan data sebagaimana diperoleh dari responden dan memberikan deskripsi mengenai tingkat burnout pada ibu bekerja dengan peran ganda di Kota Bekasi. Variabel utama penelitian adalah burnout.

Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Data awal diperoleh dari 100 responden. Setelah pemeriksaan kesesuaian karakteristik, tiga responden tidak memenuhi kriteria, yaitu dua responden yang berstatus ibu rumah tangga dan satu responden yang berstatus mahasiswa. Dengan demikian, data akhir yang dianalisis berjumlah 97 responden. Kriteria responden adalah perempuan berstatus ibu dan memiliki minimal satu anak, berusia 18-40 tahun, aktif bekerja pada sektor formal maupun informal, berdomisili di Kota Bekasi, menjalankan tanggung jawab dalam pekerjaan dan keluarga, serta mengisi kuesioner secara lengkap.

Pengumpulan data dilaksanakan pada 14 April 2026 sampai 2 Juni 2026 secara daring menggunakan Google Forms. Tautan kuesioner disebarkan melalui media sosial, terutama WhatsApp, kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen burnout mengacu pada Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson (1981) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Yulianto (2020). Instrumen yang dianalisis dalam penelitian terdiri atas 21 aitem dengan tujuh alternatif jawaban pada rentang skor 0-6.

Skala terdiri atas tiga dimensi, yaitu Depersonalisation sebanyak enam aitem, Exhaustion sebanyak tujuh aitem, dan Reduced Sense of Personal Accomplishment sebanyak delapan aitem. Pengujian validitas aitem dilakukan menggunakan item-rest correlation dengan kriteria penerimaan $\geq 0,30$, sedangkan reliabilitas internal dievaluasi menggunakan Cronbach's Alpha dengan acuan $\geq 0,70$. Aspek partisipasi penelitian didasarkan pada kesediaan responden untuk mengisi kuesioner secara lengkap sesuai kriteria penelitian.

Data dianalisis menggunakan JASP melalui statistik deskriptif berupa mean, median, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, frekuensi, dan persentase, serta kategorisasi burnout. Kategorisasi didasarkan pada skor hipotetik skala dengan skor minimum 0 dan maksimum 126, mean hipotetik 63, dan standar deviasi hipotetik 21. Kategori rendah ditetapkan untuk skor $X < 42$, kategori sedang untuk $42 \leq X < 84$, dan kategori tinggi untuk $X \geq 84$. Uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan untuk menggambarkan distribusi skor total burnout; hasil uji tersebut dilaporkan pada bagian hasil penelitian.

4. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden didominasi oleh ibu yang berstatus menikah, berada pada rentang usia 31-35 tahun, memiliki satu anak, bekerja pada sektor formal, dan berdomisili di Kecamatan Bekasi Timur. Berdasarkan rata-rata jam kerja per minggu, responden terbanyak bekerja 20-39 jam (45,4%), sedangkan 32,0% bekerja 40 jam atau lebih. Karakteristik tersebut memberikan konteks terhadap kondisi responden, tetapi tidak digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat dengan burnout.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 21 aitem memiliki nilai item-rest correlation di atas 0,30 sehingga seluruh aitem dinyatakan valid. Uji reliabilitas kemudian dilakukan pada setiap dimensi, dan hasilnya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Reliabilitas Skala Burnout

Dimensi	Jumlah Aitem	Cronbach's Alpha	Keterangan
Depersonalisation	6	0,91	Reliabel
Exhaustion	7	0,94	Reliabel
Reduced Sense of Personal Accomplishment	8	0,96	Reliabel

Sumber: Data primer diolah menggunakan JASP, 2026.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan skor total burnout memiliki mean 73,38, median 85,00, standar deviasi 34,94, skor minimum 2, dan skor maksimum 124. Nilai tersebut memperlihatkan variasi skor burnout yang cukup lebar pada 97 responden.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Burnout

Dimensi/Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Maks
Depersonalisation	97	19,66	22,00	10,34	0	36
Exhaustion	97	25,37	29,00	11,86	1	42
Reduced Sense of Personal Accomplishment	97	28,35	34,00	14,75	1	48
Total Burnout	97	73,38	85,00	34,94	2	124

Sumber: Data primer diolah menggunakan JASP, 2026.

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada skor total burnout menunjukkan $W = 0,9234$ dengan $p < 0,001$. Dengan demikian, skor total burnout tidak berdistribusi normal. Karena penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan tidak bertujuan menguji hubungan, pengaruh, atau perbedaan antarvariabel, analisis tetap difokuskan pada statistik deskriptif dan kategorisasi.

Berdasarkan skor hipotetik, mean empiris 73,38 berada dalam rentang kategori sedang. Namun, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa kategori dengan jumlah responden terbanyak adalah kategori tinggi. Sebanyak 50 responden atau 51,5% berada pada kategori tinggi, 25 responden atau 25,8% berada pada kategori sedang, dan 22 responden atau 22,7% berada pada kategori rendah.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Burnout

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Rendah	$X < 42$	22	22,7
Sedang	$42 \leq X < 84$	25	25,8
Tinggi	$X \geq 84$	50	51,5
Total	-	97	100,0

Sumber: Data primer diolah menggunakan JASP, 2026.

Analisis dimensi menunjukkan mean tertinggi secara total terdapat pada Reduced Sense of Personal Accomplishment sebesar 28,35, diikuti Exhaustion sebesar 25,37 dan Depersonalisation sebesar 19,66. Karena jumlah aitem pada setiap dimensi berbeda, perbandingan juga dilakukan menggunakan rata-rata per aitem. Hasil perbandingan menunjukkan Exhaustion memiliki rata-rata per aitem tertinggi sebesar 3,62, diikuti Reduced Sense of Personal Accomplishment sebesar 3,54 dan Depersonalisation sebesar 3,28.

Tabel 4. Perbandingan Rata-rata Per Aitem Dimensi Burnout

Dimensi	Jumlah Aitem	Mean Dimensi	Mean per Aitem
Exhaustion	7	25,37	3,62
Reduced Sense of Personal Accomplishment	8	28,35	3,54
Depersonalisation	6	19,66	3,28

Sumber: Data primer diolah menggunakan JASP, 2026.

Hasil penelitian menunjukkan dua gambaran deskriptif yang perlu dibaca secara bersamaan. Pertama, mean empiris skor total burnout sebesar 73,38 berada pada rentang kategori sedang. Kedua, distribusi frekuensi menunjukkan bahwa 50 dari 97 responden (51,5%) berada pada kategori burnout tinggi. Dengan demikian, rata-rata kelompok berada pada rentang sedang, tetapi lebih dari separuh individu dalam sampel masuk kategori tinggi berdasarkan batas kategorisasi yang digunakan. Temuan ini menunjukkan adanya variasi yang besar antarskor responden, yang juga tercermin pada standar deviasi sebesar 34,94.

Temuan tersebut sesuai dengan konsep burnout sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika tekanan berlangsung secara kronis dan sumber daya untuk menghadapinya tidak memadai (Maslach et al., 2001). Pada ibu bekerja, tuntutan tidak hanya berasal dari pekerjaan formal, tetapi juga tanggung jawab keluarga dan pengasuhan. Riyono dan Rezki (2022) menjelaskan bahwa work-life balance dan dukungan organisasi berperan dalam dinamika burnout pada ibu bekerja. Zhou et al. (2018) juga menunjukkan bahwa konflik pekerjaan-keluarga berkaitan dengan kesehatan mental perempuan pekerja. Dalam penelitian ini, keterkaitan tersebut digunakan sebagai konteks penjelas dan tidak dapat dianggap sebagai hubungan sebab-akibat karena desain penelitian bersifat deskriptif.

Dimensi yang paling menonjol berdasarkan rata-rata per aitem adalah Exhaustion sebesar 3,62. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelelahan emosional merupakan aspek yang paling kuat muncul pada responden dibandingkan depersonalisation dan reduced sense of personal accomplishment. Kelelahan emosional menggambarkan kondisi ketika individu merasa energi emosional terkuras dan kesulitan menghadapi tuntutan secara terus-menerus. Pada ibu bekerja

dengan peran ganda, kondisi tersebut dapat terjadi dalam situasi ketika tuntutan pekerjaan, pengasuhan, pekerjaan domestik, dan waktu pemulihan harus dikelola secara bersamaan.

Reduced Sense of Personal Accomplishment memiliki rata-rata per aitem 3,54. Dimensi ini menggambarkan penurunan perasaan mampu, produktif, dan efektif dalam menjalankan tugas. Tuntutan dari dua ranah kehidupan dapat membuat ibu bekerja menilai pencapaiannya secara lebih negatif ketika waktu dan energi yang tersedia tidak cukup untuk memenuhi seluruh ekspektasi. Sementara itu, Depersonalisation memiliki rata-rata per aitem 3,28 dan menggambarkan kecenderungan menjaga jarak secara emosional atau berkurangnya kepedulian terhadap pekerjaan dan tanggung jawab yang dijalankan.

Job Demands-Resources Model membantu memberikan konteks terhadap hasil tersebut. Bakker dan Demerouti (2007) menjelaskan bahwa tuntutan kerja yang tinggi dapat memicu kelelahan ketika tidak diimbangi oleh sumber daya yang memadai. Pada ibu bekerja, sumber daya tidak hanya berasal dari pekerjaan, tetapi juga dari dukungan pasangan, keluarga, lingkungan sosial, fleksibilitas kerja, dan waktu istirahat. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu mengurangi kelelahan emosional dan memperkuat kesejahteraan psikologis perempuan pekerja (Riski & Ticoalu, 2024).

Secara deskriptif, beberapa kelompok demografis dalam penelitian ini menunjukkan proporsi burnout tinggi yang berbeda. Kelompok usia 31-35 tahun memiliki proporsi burnout tinggi sebesar 64,3%; responden dengan lebih dari tiga anak sebesar 76,9%; responden yang bekerja 40 jam atau lebih per minggu sebesar 64,5%; dan responden dengan waktu tempuh kerja 1-2 jam sebesar 83,3%. Perbedaan tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa usia, jumlah anak, jam kerja, atau waktu tempuh menyebabkan burnout karena ukuran kelompok tidak sama dan penelitian tidak dirancang untuk menguji perbedaan atau hubungan antarvariabel. Temuan ini lebih tepat dipahami sebagai pola deskriptif yang dapat diteliti lebih lanjut.

Hasil penelitian memiliki implikasi praktis bagi keluarga dan organisasi. Dukungan keluarga dapat membantu pembagian tanggung jawab domestik dan pengasuhan, sedangkan lingkungan kerja dapat memberikan dukungan melalui komunikasi yang baik, kejelasan pembagian kerja, perhatian terhadap kesejahteraan karyawan, dan fleksibilitas yang sesuai dengan kebutuhan organisasi. Psikoedukasi mengenai pengelolaan stres, work-life balance, dan strategi coping juga dapat menjadi salah satu upaya preventif untuk membantu ibu bekerja mengenali dan mengelola tanda-tanda kelelahan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Jumlah responden terbatas pada 97 ibu bekerja dan pengumpulan data hanya menggunakan kuesioner. Penelitian juga belum mengontrol faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan burnout, seperti beban kerja, dukungan sosial, konflik peran, usia anak, pola asuh, kondisi ekonomi keluarga, dan kualitas hubungan keluarga. Selain itu, distribusi responden pada kategori demografis tidak seimbang sehingga pembacaan perbedaan berdasarkan profil demografis harus dilakukan secara hati-hati.

5. Kesimpulan dan Saran

Penelitian terhadap 97 ibu bekerja dengan peran ganda di Kota Bekasi menunjukkan bahwa mean empiris burnout sebesar 73,38 berada pada rentang kategori sedang, sedangkan distribusi frekuensi memperlihatkan bahwa kelompok terbesar berada pada kategori burnout tinggi, yaitu 50 responden (51,5%). Sebanyak 25 responden (25,8%) berada pada kategori sedang dan 22 responden (22,7%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan rata-rata per aitem,

Exhaustion menjadi dimensi yang paling menonjol sebesar 3,62, diikuti Reduced Sense of Personal Accomplishment sebesar 3,54 dan Depersonalisation sebesar 3,28. Hasil tersebut menggambarkan bahwa kelelahan emosional merupakan aspek burnout yang paling menonjol pada responden.

Secara teoritis, hasil penelitian menambah informasi empiris mengenai burnout pada ibu bekerja yang menjalankan tuntutan pekerjaan dan keluarga secara bersamaan dalam konteks Kota Bekasi. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan wilayah yang lebih luas, serta menambahkan variabel seperti work-family conflict, dukungan sosial, beban kerja, kepuasan kerja, strategi coping, kondisi sosial ekonomi keluarga, dan psychological well-being. Pendekatan wawancara atau metode campuran juga dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman ibu bekerja.

Secara praktis, ibu bekerja diharapkan dapat mengenali tanda-tanda kelelahan dan mengembangkan strategi coping yang adaptif. Perusahaan dan instansi dapat mempertimbangkan program kesejahteraan karyawan, psikoedukasi pengelolaan stres, dukungan work-life balance, serta kebijakan kerja yang memperhatikan kebutuhan pekerja dengan tanggung jawab keluarga. Psikolog, konselor, dan praktisi kesehatan mental dapat menggunakan temuan ini sebagai salah satu referensi untuk merancang layanan preventif dan intervensi yang relevan bagi ibu bekerja dengan peran ganda.

Daftar Referensi

- Asri, H. N., & Hendriani, W. (2024). Mengapa ibu bekerja mengalami stres pengasuhan? Literatur review pada ibu bekerja di Asia. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 73-87. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i1.10986>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- International Labour Organization. (2024). Psychosocial risks and mental health at work.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Muliasari, A., & Amalia, S. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu bekerja. *Cognicia*, 12(1), 60-66. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30450>
- Reich-Stiebert, N., Froehlich, L., & Voltmer, J. B. (2023). Gendered mental labor: A systematic literature review on the cognitive dimension of unpaid work within the household and childcare. *Sex Roles*, 88(11-12), 475-494. <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01362-0>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Riski, N., & Ticoalu, Y. B. (2024). Work-family conflict, social support, psychological well-being, dan emotional fatigue pada wanita pekerja. *Academy of Education Journal*, 15(1), 886-894. <https://doi.org/10.47200/aoej.v15i1.2324>
- Riyono, B., & Rezki, G. (2022). Burnout among working mothers: The role of work-life balance and perceived organizational support. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 19, 109-121. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i2.31>

- 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), 1-29. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781>
- Van Dijk, D. M., Van Rhenen, W., Murre, J. M., & Verwijk, E. (2020). Cognitive functioning, sleep quality, and work performance in non-clinical burnout: The role of working memory. *PLoS ONE*, 15(4), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231906>
- World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases.
- World Health Organization. (2024). Mental health at work.
- Wulandari, J., Djausal, G. P., Destalia, M., & Defitasari, I. (2025). Demographic and job burnout analysis on working mothers in Indonesia. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 14(1), 53-64. <https://doi.org/10.14710/jab.v14i1.66601>
- Yulianto, H. (2020). Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) versi Bahasa Indonesia: Studi validasi konstruk pada anggota polisi. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9(1), 19-29. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i1.13329>
- Zhou, S., Da, S., Guo, H., & Zhang, X. (2018). Work-family conflict and mental health among female employees: A sequential mediation model via negative affect and perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00544>