

Pengaruh *Parenting Sense of Competence* (PSOC) terhadap *Parental Burnout* pada Orang Tua yang Bekerja

Pradiptya Septyanti Putri

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: pradiptya@unibi.ac.id

Diterima:
3 Juni 2025

Diterima Setelah Revisi:
10 Juni 2025

Dipublikasikan:
30 Juni 2025

Abstrak

Orang tua, termasuk mereka yang bekerja, memiliki tanggung jawab penting sebagai pengasuh dan pembimbing anak. Namun, tekanan pekerjaan yang tinggi sering membuat orang tua merasa kelelahan secara fisik maupun emosional. Tekanan pekerjaan yang tinggi juga terkadang memengaruhi keyakinan dan kepuasan mereka dalam menjalankan peran pengasuhan. Ketidakpuasan ini berisiko memengaruhi kualitas hubungan orang tua dan anak nantinya. Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *Parenting Sense of Competence* (PSOC) terhadap *Parental Burnout* pada orang tua yang bekerja. Sebanyak 235 responden terlibat dalam penelitian ini, dimana perempuan berjumlah 191 orang dan laki-laki berjumlah 44 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria orang tua yang bekerja *full time*, tinggal satu rumah dengan anak, dan usia anak maksimal 12 tahun. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan hasil nilai *sig.* 0,000 dan nilai β -2,169 artinya *Parenting Sense of Competence* (PSOC) berpengaruh negatif terhadap *Parental Burnout* pada orang tua yang bekerja. Ketika orang tua memiliki rasa kompetensi untuk melakukan pengasuhan, maka akan menurunkan tingkat kelelahan yang berlebih saat mengasuh anak mereka, karena orang tua akan memiliki strategi yang tepat untuk menghadapi situasi yang tidak terduga. Adapun besaran pengaruh *Parenting Sense of Competence* (PSOC) terhadap *Parental Burnout* adalah sebesar 48,5%.

Kata Kunci: Orang tua bekerja, *Parental burnout*, *Parenting sense of competence* (PSOC).

Abstract

Parents, including those who work, have important responsibilities as caregivers and mentors for their children. However, high work pressure often makes parents feel physically and emotionally exhausted. High work pressure also sometimes affects their confidence and satisfaction in carrying out their parenting roles. This dissatisfaction risks affecting the quality of the parent-child relationship later on. This study aims to analyze the effect of *Parenting Sense of Competence* (PSOC) on *Parental Burnout* in working parents. A total of 235 respondents were involved in this study, of which 191 were women and 44 were men. The sampling technique used was *purposive sampling* with the criteria of parents who work full time, live in the same house with their children, and the child's maximum age is 12 years. Data analysis was carried out using a simple linear regression test with a *sig.* value of 0.000 and a β value of -2.169, meaning that *Parenting Sense of Competence* (PSOC) has a negative effect on *Parental Burnout* in working parents. When parents have a sense of competence in parenting, it will reduce the level of excessive fatigue when parenting their children, because parents will have the right strategy to deal with unexpected situations. The magnitude of the influence of *Parenting Sense of Competence* (PSOC) on *Parental Burnout* is 48.5%.

Keywords: *Parental burnout*, *Parenting sense of competence* (PSOC), *Working parents*.

1 PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan sebuah proses penting dalam siklus kehidupan dewasa yang menjadi fondasi terbentuknya keluarga sebagai unit sosial terkecil dalam masyarakat (Olson, 1983; Wijaya & Lestari, 2022). Dalam keluarga, peran yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak terletak pada peran ayah dan ibu. Masih sangat kuatnya pandangan bahwa ibu memiliki peran yang lebih besar porsinya untuk melakukan berbagai pekerjaan rumah tangga serta dalam proses pengasuhan, sedangkan ayah lebih fokus untuk bekerja di luar rumah, padahal berdasarkan penelitian terdahulu, keterlibatan ayah dalam proses pengasuhan akan memengaruhi anak hingga dewasa nanti (Ashari Y, 2022). Selain memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan psikologis anaknya, orang tua juga memiliki kebutuhan untuk memenuhi aspek-aspek fisiologis keluarga seperti sandang, pangan, dan papan. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan keluarga orang tua harus bekerja. *Pew Research Center* (2020) melakukan sebuah survey, dari hasil survey tersebut diketahui bahwa orang tua harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarganya secara finansial, sehingga banyak orang tua yang mengalami kesulitan dalam membagi peran saat sebagai pekerja dan juga ketika melakukan pengasuhan pada anaknya di rumah. Beban dan tanggung jawab orang tua untuk merawat dan melakukan pengasuhan pada anak mereka yang semakin meningkat, dapat menjadi sumber stres saat melakukan pengasuhan (Craig & Churchill, 2020). Ditambah lagi apabila keluarga mengalami kesulitan ekonomi, kombinasi antar keduanya dapat menciptakan stres berkepanjangan dan berdampak buruk bagi kondisi keluarga. Seperti data yang ditemukan di Indonesia, bahwa angka kekerasan pada anak seperti kekerasan seksual dan eksploitasi anak mengalami peningkatan selama rentang waktu antara tahun 2019-2021 (CNN Indonesia, 2021), beberapa kondisi yang dialami pada anak, dapat muncul akibat kondisi *parental burnout* yang dialami oleh orang tua. Tugas rutin orang tua dalam mengasuh anak-anak nya, orang tua berusaha untuk dapat memenuhi kebutuhan anak, serta mengerjakan juga tugas-tugas rumah lainnya dapat menjadi pekerjaan yang melelahkan bagi orang tua. Orang tua akan merasa terjebak karena tidak dapat melarikan diri dari tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya baik di rumah maupun di tempat kerja. Kondisi yang dialami orang tua ini, dapat memicu kelelahan mental dan fisik saat pengasuhan yang biasa disebut *parental burnout*.

Orang tua yang bekerja, lebih rentan mengalami *burnout* karena tantangan yang mereka jalani. Orang tua harus menghadapi beberapa sumber stres dan juga kebutuhan yang harus dipenuhi antara pekerjaan dan anggota keluarga di rumah (*Office of The Chief Wellness Officer and College of Nursing*, 2022). Menurut hasil penelitian Fazny (2021) ditemukan bahwa di Indonesia terdapat 15% orang tua yang mengalami *parental burnout* yang tinggi, sebanyak 64% orang tua mengalami *parental burnout* sedang dan sebanyak 21% orang tua mengalami *parental burnout* yang rendah. Temuan pada penelitian lain juga menyebutkan bahwa *parental burnout* tidak hanya dialami oleh ibu, namun juga terjadi pada ayah (Roskam, I., et al., 2017). *Parental Burnout* merupakan sebuah kondisi kelelahan yang dialami oleh orang tua sebagai respons atas stres yang dialaminya saat mengasuh anak (Mikolajczak, M., et al., 2019). Kelelahan yang intens ini berkaitan dengan pengasuhan yang dilakukan, orang tua menjadi terpisah secara emosional dari anak-anaknya dan meragukan kemampuannya sendiri untuk menjadi orang tua yang baik. Orang tua menjadi jauh dan kurang terlibat secara emosional dari anak-anak mereka. Interaksi yang terjalin hanya terbatas pada aspek fungsional tanpa menysasar aspek emosional nya.

Menurut Roskam, I., et al., (2018) terdapat 4 dimensi *parental burnout*. Pertama adalah kelelahan fisik dan mental, yaitu sejauh mana orang tua merasa bahwa menjadi orang tua membutuhkan terlalu banyak keterlibatan; mereka merasa terkuras secara emosional oleh peran orang tua sampai-sampai memikirkan peran sebagai orang tua merasa telah mencapai akhir dari ikatan mereka. Kedua perasaan adanya perubahan yang terjadi pada diri orang tua saat ini dan

sebelumnya, yaitu sejauh mana orang tua merasa adanya perubahan sikap; interaksi dengan anak; dan perubahan atas dirinya sebelum mengalami kelelahan. Ketiga adalah perasaan jemu atas peran orang tua, dimensi ini mengacu pada sejauh mana orang tua merasa jemu atas perannya sebagai orang tua, tidak sanggup menjadi dan mengatasi permasalahan sebagai orang tua lagi. Terakhir adalah dimensi jarak emosional orang tua dari anak-anaknya, yaitu sejauh mana orang tua yang kelelahan menjadi semakin tidak terlibat dalam pengasuhan dan hubungan dengan anak-anak mereka; mereka melakukan minimal untuk anak-anak tetapi tidak lebih; interaksi terbatas pada aspek fungsional/instrumental dengan mengorbankan aspek emosional.

Parental burnout akan berdampak pada perkembangan anak, seperti anak menjadi terabaikan kebutuhannya dan yang terberat adalah anak bisa mendapatkan kekerasan dari orangtua (Mikolajczak, M., & Roskam, I., 2020). Diketahui faktor sosiodemografis tidak menggambarkan adanya pengaruh akan munculnya *parental burnout*, sehingga hal ini dapat terjadi pada semua keluarga bahkan keluarga dengan status sosioekonomi baik atau berpendidikan tinggi sekalipun. Selain itu, *parental burnout* juga memiliki hubungan yang lebih besar pada konflik dengan pasangan. Orang tua dengan *parental burnout* mungkin akan melakukan pengasingan kepada pasangannya. Lebih parahnya *parental burnout* bisa membuat orang tua berpikir untuk pergi dari rumah atau bahkan bunuh diri. Hal ini terjadi dikarenakan peran sebagai orang tua tidak memiliki pilihan untuk cuti saat menjalankan peran mereka terhadap pengasuhan (Mikolajczak, M., et al., 2018).

Parental burnout dapat dipicu oleh berbagai faktor psikologis dan relasional, seperti kemampuan manajemen stres yang rendah, pola pikir pesimis, standar pengasuhan yang terlalu tinggi, praktik pengasuhan yang tidak efektif, serta kualitas koparenting yang buruk (Roskam et al., 2017). Secara khusus, tendensi berpikir pesimis dan standar pengasuhan yang tinggi berkaitan erat dengan rendahnya *parenting sense of competence* (PSOC), yaitu sejauh mana orang tua merasa yakin, percaya diri, dan mampu dalam menjalankan peran pengasuhan. PSOC mencerminkan evaluasi subjektif orang tua terhadap efektivitas dan kepuasan mereka dalam menjalankan tugas-tugas pengasuhan (Crockenberg, 1981), dan telah terbukti dalam sejumlah penelitian sebagai salah satu prediktor signifikan *parental burnout*. Ketika orang tua merasa tidak kompeten dalam mengasuh anak, mereka lebih rentan mengalami stres kronis yang berujung pada kelelahan emosional dan penarikan diri dari peran pengasuhan.

Parenting Sense of Competence (PSOC) merupakan keyakinan orang tua terhadap kemampuan mereka dalam memahami dan merespons kebutuhan-kebutuhan anak mereka (Johnston & Mash, 1989). Menurut Johnston & Mash (1989) PSOC memiliki 2 dimensi utama. Pertama adalah *efficacy* yaitu sejauh mana orang tua merasa yakin dan percaya pada kemampuan diri dan sejauh mana mereka memandang diri nya efektif dalam mengasuh anak. Kedua *satisfaction* yaitu sejauh mana orangtua merasa puas dalam menjalankan perannya sebagai orangtua dalam pengasuhan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa PSOC tidak hanya berupa keyakinan akan kemampuan dalam mengasuh anak tapi juga memiliki rasa puas akan pengasuhan yang sudah dijalankan. Jones, T.L., & Prinz, R. J. (2005) menyatakan bahwa ketika orangtua memiliki *Parenting Sense Of Competence* mereka akan memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana cara membangun hubungan yang lekat dan positif dengan anak mereka berdasarkan pola pengasuhan yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangan anak.

Orang tua yang merasa kurang kompeten dalam mengasuh anak rentan terhadap emosi negatif seperti tegang dan cemas saat menghadapi tantangan saat menjadi orang tua. Hal ini akan menyebabkan mereka menjadi lebih mudah lelah secara fisik dan mental, dan mereka akan kurang puas dalam mengasuh anak. Sebaliknya, orang tua dengan tingkat kompetensi mengasuh anak yang lebih tinggi cenderung menerapkan gaya pengasuhan yang lebih efektif dan selanjutnya menurunkan risiko stres orang tua (Trillingsgaard, T. L., et al., 2021). Hal ini sejalan dengan Zhu, Y., et al. (2022)

dimana mereka menyebutkan bahwa orang tua yang merasa lebih kompeten dalam mengasuh anak akan memiliki strategi positif untuk mengatasi tugas-tugas mengasuh anak yang menantang dan akan mengarah pada kesejahteraan yang lebih baik, serta memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Dengan begitu, mereka akan lebih efektif dalam mengasuh anak dan merasa puas dengan peran mereka sebagai orang tua mereka (Wang, W., et al., 2023).

Rasa kompetensi dalam mengasuh anak, sebagai hasil psikologis positif dari proses mengasuh anak, dapat berfungsi sebagai sumber daya mengasuh anak (Roskam, I., et al., 2018). Selain itu, penelitian dari Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005) telah menunjukkan bahwa rasa kompetensi dalam mengasuh anak memainkan peran penting dalam mengasuh anak secara positif. Menurut Shumow, L. & Lomax, R., (2002) orang tua yang memiliki rasa kompetensi yang tinggi mungkin menunjukkan kehangatan, daya tanggap, dan keterlibatan afirmatif. Seperti berpartisipasi aktif dalam kegiatan pendidikan anak, mendukung dalam eksplorasi minat anak, memfasilitasi anak untuk menunjang perkembangan sosial, memiliki strategi komunikasi yang baik, memahami perasaan anak dan bisa mencari solusi bersama dengan anak jika terdapat permasalahan. Sedangkan, rendahnya rasa kompetensi orang tua cenderung meningkatkan frustrasi, kesusahan, dan kejengkelan, sehingga berkontribusi terhadap terjadinya perilaku pengasuhan negatif (De Haan, A. D., et al., 2009).

Banyak dampak yang timbul jika orang tua memiliki PSOC yang rendah. Diantaranya seperti orang tua merasa gagal untuk memenuhi kebutuhan anak, terdapat keterbatasan dalam membangun interaksi positif dengan anak, tidak konsisten dalam memberikan aturan. Selain itu kurangnya PSOC yang dimiliki orang tua juga bisa berdampak pada anak yaitu anak mungkin akan menjadi merasa kurang dukungan, sehingga bisa memengaruhi beberapa aspek perkembangan anak, anak bisa mengalami kesulitan dalam meraih prestasi baik di sekolah maupun di luar sekolah. Sehingga rasa kompetensi yang tinggi dapat membantu orang tua mengadopsi gaya pengasuhan yang positif dan menikmati pengalaman dalam memberikan pengasuhan, yang dapat mencegah atau mengurangi kemungkinan kelelahan orang tua (Wang, W., et al., 2022). Orang tua dengan PSOC yang rendah, akan mengalami stres yang berlebihan akibat kekhawatiran dengan kemampuan mereka dalam pengasuhan. Stres yang tinggi dan berlangsung selama jangka waktu yang panjang, dapat menjadi pemicu munculnya *parental burnout*.

Berdasarkan hasil penelitiannya, Wang, W., et al., (2022) menyebutkan rasa kompetensi dan stres dalam mengasuh anak memiliki efek prediktif yang signifikan terhadap *parental burnout*. Rasa kompetensi yang dimiliki orang tua sebagai faktor pelindung diasumsikan dapat memberi kompensasi terhadap hal-hal yang disebabkan oleh faktor risiko dari *parental burnout*. Artinya, PSOC dapat berfungsi sebagai penyaring terhadap dampak stres yang bisa mengakibatkan munculnya *parental burnout*. Ketika orang tua memiliki rasa kompetensi terhadap pengasuhan yang dijalannya, tentunya akan menurunkan stres, terutama stres yang diakibatkan oleh pekerjaan dan tuntutan sebagai orang tua. Ketika tingkat stres orang tua rendah, tentunya orang tua akan terhindar dari rasa lelah, jenuh yang berkepanjangan sehingga *parental burnout* bisa jadi tidak akan muncul.

Penelitian-penelitian yang membahas secara langsung tentang *parental burnout* dan *parenting sense of competence* (PSOC) tidak banyak, sehingga menjadi urgensi pada penelitian ini untuk dilakukan. Mengingat pentingnya mengetahui apakah terdapat pengaruh antara PSOC dengan *parental burnout* yang dialami oleh orang tua terutama pada orang tua yang bekerja. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran dampak yang mungkin muncul ketika orang tua tidak memiliki rasa kompetensi terhadap munculnya *parental burnout* agar dapat mengurangi terjadinya fenomena kekerasan yang terjadi selama pengasuhan karena kondisi psikologis orang tua. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan identifikasi bagaimana pengaruh antara *Parenting Sense of Competence* (PSOC) terhadap *Parental Burnout* pada orang tua yang bekerja.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Parenting Sense of Competence (PSOC)

Parenting Sense of Competence (PSOC) adalah persepsi subjektif orang tua mengenai sejauh mana mereka merasa efektif, mampu, dan puas dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Konsep ini pertama kali dikembangkan oleh Johnston dan Mash (1989) sebagai bagian dari evaluasi terhadap faktor psikologis dalam pengasuhan. PSOC terdiri dari dua dimensi utama: efikasi dan kepuasan. Efikasi menggambarkan sejauh mana orang tua yakin terhadap kemampuan mereka dalam menangani tugas-tugas pengasuhan, sedangkan kepuasan mengacu pada sejauh mana orang tua merasa puas dan terpenuhi dalam menjalankan peran sebagai orang tua (Johnston & Mash, 1989). Peneliti lain mengembangkan aspek ini menjadi tiga dimensi, yaitu efikasi, kompetensi, dan kepuasan (Ohan et al., 2000). Faktor-faktor yang memengaruhi PSOC antara lain karakteristik anak (Jones & Prinz, 2005), pengalaman pengasuhan sebelumnya (Coleman & Karraker, 1997), dukungan sosial (Sevigny & Loutzenhiser, 2010), serta stres pengasuhan (Delvecchio et al., 2015).

2.2 Parental Burnout

Parental burnout adalah kondisi kelelahan emosional kronis yang dialami oleh orang tua akibat tekanan pengasuhan yang terus-menerus dan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya pribadi. Konsep ini diperkenalkan secara sistematis oleh Roskam, Mikolajczak, dan Brassart (2018). *Parental burnout* mencakup tiga dimensi utama: kelelahan emosional dalam peran pengasuhan, distansiasi emosional dari anak, dan perasaan tidak kompeten atau kegagalan dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Faktor-faktor risiko meliputi perfeksionisme, kurangnya dukungan sosial, konflik peran, dan kurangnya waktu untuk diri sendiri (Mikolajczak et al., 2018). *Burnout* dalam pengasuhan dapat berdampak serius pada kesejahteraan orang tua maupun anak, seperti meningkatkan risiko pengabaian atau kekerasan terhadap anak (Mikolajczak et al., 2019).

3 METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, dimana pendekatan ini menitikberatkan pada data-data numerik atau angka yang kemudian diolah dengan melibatkan metode statistika (Azwar, 2015). Penelitian ini bersifat asosiatif kausal dimana peneliti ingin mengetahui hubungan kausalitas dan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang peneliti angkat (Sugiyono, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah orang tua yang bekerja di Indonesia. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dimana peneliti menentukan kriteria dan pertimbangan tertentu dalam memilih sampel yang akan terlibat dalam penelitian (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini yang menjadi kriteria sampel adalah orang tua yang bekerja *full time*, tinggal satu rumah dengan anak mereka, dan memiliki anak di usia maksimal 12 tahun. Dikarenakan jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti, maka penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow dengan minimal sampel berjumlah 96 orang, namun dalam penelitian ini total sampel yang terlibat sebanyak 235 responden. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data melalui *Google* Formulir dengan cara menyebarkan *link* formulir tersebut ke para orang tua. *Link* dikirimkan melalui *chat* pribadi maupun grup *WhatsApp* dan juga melalui sosial media lain.

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah alat ukur *Parenting Sense of Competence* yang diadaptasi dari alat ukur PSOC milik Gibaud-Wallston & Wandersman yang diadaptasi dari alat ukur milik Johnston & Mash (1989) terdiri dari 17 item pernyataan (Gilmore & Cuskelly, 2008). Skala jawaban terdiri dari 6 pilihan jawaban yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = kurang setuju, 3 = tidak setuju, 4 = setuju, 5 = agak setuju dan 6 = sangat setuju. Semakin tinggi skor total maka menunjukkan

PSOC orang tua semakin tinggi. Sedangkan untuk mengukur *parental burnout*, peneliti mengadaptasi alat ukur milik Roskam yang terdiri dari 23 item (Roskam, I., et al., 2018). Skala jawaban terdiri dari 7 pilihan jawaban yaitu 0 = tidak pernah, 1 = beberapa kali dalam setahun atau kurang, 2 = sebulan sekali atau kurang, 3 = beberapa kali dalam sebulan, 4 = seminggu sekali, 5 = beberapa kali dalam seminggu, 6 = setiap hari. Semakin tinggi skor total dari 23 item, maka *parental burnout* yang dialami orang tua juga semakin tinggi.

Sebelum digunakan, pertama-tama dilakukan proses adaptasi alih bahasa dari setiap aitem kuesioner terlebih dahulu. Pada tahap alih Bahasa, aitem alat ukur diberikan kepada dua orang ahli Bahasa sesuai dengan Bahasa asal alat ukur. Setelah itu, peneliti melanjutkan proses sintesis dari hasil translasi dua orang ahli Bahasa. Hasil sintesis kemudian diberikan pada seorang *expert judgement* untuk dilihat kesesuaian antara hasil sintesis dengan konsep teori yang digunakan. Selanjutnya peneliti memberikan alat ukur yang telah disusun berdasarkan masukan dari *expert judgement*, kepada 3 orang yang memiliki karakteristik yang sama dengan sample untuk dilakukan uji keterbacaan. Hasil dari uji keterbacaan, peneliti jadikan sebagai pertimbangan untuk aitem di alat ukur akhir. Selanjutnya peneliti melakukan uji coba alat ukur, dengan menyebarkan kuesioner pada kurang lebih 50 orang yang memiliki karakteristik yang serupa dengan sampel penelitian. Hasil dari uji coba menunjukkan hasil berupa nilai *cronbach's alpha* pada alat ukur PSOC sebesar 0,726 dan untuk alat ukur *parental burnout* sebesar 0,936.

Setelah proses validitas dan reliabilitas dilakukan dan ditemukan hasilnya, peneliti melanjutkan dengan menyiapkan alat ukur *final* untuk pengambilan data utama. Setelah alat ukur siap, peneliti kembali menyebarkan kuesioner menggunakan *google* formulir dengan cara menyebarkan *link* formulir kepada para orang tua yang sesuai dengan kriteria. Setelah semua data terkumpul, peneliti melanjutkan dengan melakukan *skoring* jawaban responden. Peneliti mengubah skor pada item *unfavorable* sesuai dengan petunjuk pada alat ukur. Selanjutnya peneliti melakukan pendataan berdasarkan jawaban setiap responden, kemudian memisahkan data PSOC dengan *parental burnout* (tabulasi data). Dilanjutkan dengan memulai untuk melakukan analisis data.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Analisis ini dipakai untuk menentukan pengaruh dari satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Sebelum melakukan uji regresi, peneliti melakukan dulu uji normalitas dan uji linieritas terhadap data-data yang telah diperoleh. Kaidah yang digunakan untuk melihat pengaruh dari hasil uji regresi linier sederhana adalah dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dan juga perbandingan skor t-hitung dan t-tabel. Adapun perhitungan uji analisis regresi ini dibantu dengan menggunakan program IBM SPSS 27. Jika nilai sig. <0.05 maka dapat dinyatakan variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat, namun apabila nilai sig. yang didapatkan >0.05 maka dapat dinyatakan bahwa variabel bebas tidak memiliki pengaruh terhadap variabel terikat. Sedangkan untuk perbandingan t tabel dan t hitung, jika skor t-hitung > t-tabel maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh antara variabel PSOC dengan variabel *parental burnout*. Selain itu, pada penelitian ini juga dilakukan analisis deskriptif untuk mengidentifikasi tingkat PSOC dan *parental burnout* orang tua.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Demografi

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 235 orang tua yang bekerja. Berikut ini adalah gambaran karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 1. Gambaran responden penelitian

No	Kategori		Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	44	18,72 %
		Perempuan	191	81,28 %
2	Jumlah anak	1	181	77,02%
		2	52	22,13%
		³ 3	2	0,85%
3	Usia anak	0-6 Tahun	195	82,98%
		7-12 Tahun	40	17,02%
4	Bantuan Mengurus Anak	ART	60	25,53 %
		Baby Sitter	53	22,56 %
		Keluarga	89	37,87 %
		Tidak ada	33	14,04 %

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa peneliti membagi data demografi menjadi 4 kategori yaitu jenis kelamin, jumlah anak, usia anak dan bantuan mengurus anak. Pada kategori jenis kelamin, responden yang banyak mengisi adalah perempuan yaitu sebesar 81,28%. Dilihat berdasarkan jumlah anak, responden terbanyak mengisi adalah responden yang memiliki 1 orang anak yaitu sebesar 77,02%. Selain itu untuk usia anak yang paling banyak mengisi adalah responden yang memiliki 1 orang anak yaitu sebesar 82,98%, dan berdasarkan kategori terakhir yaitu bantuan mengurus anak, responden yang paling banyak mengisi adalah responden yang dibantu oleh keluarga yaitu sebanyak 37,87%.

4.2 Analisis Regresi Linier Sederhana

Data-data yang telah terkumpul kemudian peneliti olah untuk melihat apakah tujuan dari penelitian ini tercapai atau tidak. Berikut ini hasil pengolahan data menggunakan uji regresi linier sederhana.

Tabel 2. Hasil analisis regresi sederhana

Model	B	t	Sig.
(constant)	195,814	19,337	0,000
PSOC	-2,169	-14,811	0,000

Berdasarkan skor yang di peroleh pada tabel 2 di atas, diketahui bahwa jika nilai konstan untuk variabel *parental burnout* adalah sebesar 195,814 sedangkan nilai koefisien dari PSOC adalah -2,169. Hasil tersebut dapat diartikan jika tidak ada PSOC, skor *parental burnout* yang diperoleh sebesar 195,814 dan untuk setiap penambahan satu nilai untuk PSOC maka nilai *parental burnout* akan berkurang sebesar 2,169. Selanjutnya untuk melihat apakah terdapat pengaruh antara variabel

PSOC dengan variabel *parental burnout*, peneliti melihat dari perbandingan t hitung dan t tabel serta melihat skor signifikansi. Pada tabel 2 diketahui bahwa t hitung = -14,811 ($t_{\text{tabel}} = -1,970$) dan skor signifikansi 0,000 ($< 0,05$) sehingga diketahui bahwa terdapat pengaruh antara *parenting sense of competence* (PSOC) terhadap *parental burnout* pada orang tua yang bekerja. Selain itu melihat skor koefisien regresi yang bernilai negatif, mengartikan bahwa pengaruh PSOC dengan *parental burnout* memiliki arah negatif. Artinya, jika PSOC yang dimiliki orang tua tinggi, maka *parental burnout* orang tua akan rendah.

Tabel 3. Hasil koefisien determinasi

PSOC * PB	
R Square	0,485

Skor R square yang diperoleh sebagai koefisien determinasi adalah 0,485. Hal tersebut menunjukkan bahwa PSOC memiliki pengaruh sebesar 48,5% terhadap *parental burnout*, sedangkan 51,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

4.3 Analisis Deskriptif

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci dan jelas mengenai kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti melakukan analisis deskriptif untuk menentukan kategorisasi dari masing-masing variabel yang diukur. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 235 orang tua yang bekerja diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Deskripsi statistik

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata
PSOC	235	39	88	68,14
Parental Burnout	235	0	130	48,01

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa untuk variabel PSOC, rata-rata skor yang diperoleh adalah 68,14. Sedangkan pada variabel *parental burnout* rata-rata skor yang diperoleh adalah 48,01. Setelah diperoleh data rata-rata dari masing-masing variabel, selanjutnya peneliti membagi kategorisasi menjadi dua kelompok yaitu tinggi dan rendah. Jika $x < \text{mean}$ maka variabel tergolong rendah, sedangkan jika $x \geq \text{mean}$ maka variabel tergolong tinggi. Berdasarkan pedoman tersebut, peneliti mendapat hasil sebagai berikut.

Tabel 5. Kategorisasi variabel PSOC

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 68,14$	129	54,9%
Rendah	$X < 68,14$	106	45,1%
Total		235	100%

Berdasarkan data pada tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki PSOC yang tergolong tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan data 129 dari 235 responden memperoleh rentang skor yang lebih sama dengan dari skor rata-rata. Artinya sebanyak 54,9% orang tua yang bekerja memiliki *parenting sense of competence* (PSOC) yang tergolong tinggi.

Table 6. Kategorisasi variabel *parental burnout*

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 48,01$	72	30,6%
Rendah	$X < 48,01$	163	69,4%
Total		235	100%

Tabel 6 menunjukkan jika 163 dari 235 responden memiliki rentang skor yang berada di bawah rata-rata. Artinya, Sebagian besar orang tua yang bekerja, memiliki *parental burnout* yang tergolong rendah yaitu sebanyak 69,4%. Selanjutnya peneliti membuat kategorisasi skor rata-rata responden berdasarkan data demografi sebagai berikut.

Tabel 7. Skor rata-rata responden berdasarkan data demografi

Kategori		Rata-rata skor PSOC	Rata-rata skor PB
Jenis kelamin	Laki-laki	70,32	36,43
	Perempuan	67,64	50,68
Jumlah anak	1	67,76	50,82
	2	69,44	39,15
	≥ 3	69,50	24
Usia anak	0-6 Tahun	67,66	49,86
	7-12 Tahun	69,92	43,03
Bantuan Mengurus Anak	ART	66,30	50,80
	Baby Sitter	69,53	49,43
	Keluarga	68,97	43,87
	Tidak ada	67,06	51,85

Pada tabel 7 di atas, menunjukkan skor rata-rata responden penelitian berdasarkan masing-masing kategori data demografi. Untuk kategori jenis kelamin, berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh diketahui bahwa responden laki-laki memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah. Sedangkan pada responden perempuan memiliki PSOC yang rendah dan *parental burnout* yang tinggi. Selanjutnya berdasarkan kategori jumlah anak, ditemukan bahwa responden atau orang tua dengan 1 orang anak memiliki PSOC yang rendah dan *parental burnout* yang tinggi,

sedangkan untuk orang tua dengan 2 orang anak memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah. Begitu pula dengan orang tua dengan ≥ 3 orang anak memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah. Temuan berikutnya pada kategori usia anak, dimana orang tua dengan anak yang berusia 0-6 tahun memiliki PSOC yang rendah dan *parental burnout* yang tinggi. Berbeda dengan orang tua dengan anak yang berusia 7-12 tahun memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah. Terakhir pada kategori bantuan mengurus anak, pada orang tua yang dibantu dengan ART atau tidak ada bantuan untuk mengurus anak memiliki PSOC yang rendah dan *parental burnout* yang tinggi. Sedangkan para orang tua yang dibantu dengan *baby sitter* atau keluarga memiliki PSOC yang tinggi dan *parental burnout* yang rendah.

4.4 PEMBAHASAN

Rasa kompetensi dalam pengasuhan atau *parenting sense of competence* (PSOC) perlu dimiliki oleh setiap orang tua untuk mengasuh anak. Ketika orang tua memiliki rasa kompetensi dalam pengasuhan, tentu akan berdampak pada bagaimana cara orang tua ketika menghadapi situasi-situasi yang menekan. sehingga dapat menyebabkan orang tua akan mengalami atau akan terhindar dari kelelahan yang berkepanjangan saat mengasuh atau disebut *parental burnout*. Sejalan dengan hasil penelitian, ditemukan bahwa PSOC berpengaruh terhadap *parental burnout*. Arah pengaruh yang ditemukan adalah negatif, artinya jika orang tua memiliki PSOC yang tinggi nantinya akan memengaruhi *parental burnout* yang dimiliki menjadi rendah. Temuan pada penelitian ini, sejalan dengan penelitian Wang, W., et al. (2023) yang menyatakan bahwa rasa kompetensi orang tua memprediksi secara negatif kelelahan orang tua. Ketika orang tua memiliki rasa kompetensi yang tinggi dapat membantu untuk mengadopsi gaya pengasuhan yang positif dan menikmati pengalaman dalam memberikan pengasuhan, sehingga nantinya dapat mencegah atau mengurangi kemungkinan kelelahan orang tua (Wang, W., et al., 2022). Selain itu juga dikatakan bahwa memiliki rasa kompetensi terhadap pengasuhan dianggap dapat menurunkan stres, terutama stres karena tugas-tugas yang dijalani sebagai orang tua. Jika tingkat stres orang tua rendah, orang tua akan terhindar dari rasa lelah dan rasa jenuh yang berkepanjangan yang dapat memunculkan *parental burnout* yang tinggi.

Selain itu de Haan, A. D., (2009) juga mengatakan bahwa rendahnya rasa kompetensi orang tua berkontribusi terhadap terjadinya pengasuhan yang negatif karena ketika orang tua memiliki rasa kompetensi yang rendah cenderung meningkatkan frustrasi, kesusahan, dan kejengkelan saat mengasuh anak. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa PSOC berpengaruh sebanyak 48,5% terhadap *parental burnout*. Hal ini seperti pada penelitian Mikolajczak & Roskam (2018) yang menunjukkan bahwa salah satu faktor risiko yang memicu munculnya *parental burnout* seperti tendensi berpikir pesimis atau dalam hal ini orang tua merasa tidak kompeten dalam pengasuhan. Orang tua yang meragukan kemampuan mereka dan merasa tidak kompeten dalam proses pengasuhan anak, dapat meningkatkan risiko *parental burnout*. Selain itu, orang tua yang memiliki PSOC yang rendah akan merasa kewalahan saat mengasuh dan akhirnya bisa mengakibatkan kesulitan dalam mengelola stres dan sulit terhindar dari *parental burnout*.

Melihat adanya pengaruh PSOC dalam pengasuhan yang dilakukan orang tua pada anak agar tidak menyebabkan *parental burnout*, maka orang tua seharusnya memiliki PSOC yang tinggi. Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, orang tua yang bekerja memiliki tingkat PSOC yang tinggi. Artinya, orang tua yang bekerja memiliki rasa kompetensi dalam pengasuhan mereka. Mereka memiliki keyakinan dan kepuasan selama melakukan pengasuhan terhadap anak-anak mereka. Muchlisah (2019) menyimpulkan bahwa ketika orang tua memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu memberikan pengasuhan yang baik, maka akan menghasilkan kebahagiaan pada diri mereka, dan

dapat membuat orang tua merasa puas akan pengasuhan yang telah dilakukannya. Jika orang tua membentuk kepuasan, maka akan berdampak pada terbentuknya pola hubungan yang positif dalam keluarga. Sehingga, dapat dikatakan kepuasan dalam pengasuhan menjadi cermin efektivitas orang tua dalam memainkan perannya sebagai ayah dan ibu. Orang tua yang memiliki tingkat PSOC tinggi cenderung memiliki persepsi terhadap dirinya sebagai orang tua yang lebih positif. Sehingga memungkinkan orang tua untuk memiliki rasa kompetensi ketika menghadapi tugas-tugas pengasuhan dan lebih percaya diri dengan kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya.

Jika dilihat dari data demografi yang ada, tingginya PSOC yang dimiliki orang tua yang bekerja pada penelitian ini dikarenakan beberapa faktor. Pertama karakteristik anak dalam hal ini adalah usia anak. Pada penelitian ini, orang tua dengan usia anak 7-12 tahun memiliki tingkat PSOC yang lebih tinggi, seperti yang disampaikan oleh Jones & Prinz (2005) yang mengatakan bahwa orang tua mungkin akan mengalami penurunan PSOC selama anak berusia remaja karena ketika anak memasuki fase remaja, orang tua mungkin akan menghadapi tantangan yang lebih besar. Begitu juga dengan orang tua yang memiliki anak usia dini, mereka mungkin akan mengalami penurunan PSOC dikarenakan tugas-tugas perawatan yang intensif yang perlu mereka lewati setiap harinya, dan hal ini terjadi karena adanya proses penyesuaian selama masa awal menjadi orang tua.

Tingginya PSOC yang dimiliki orang tua juga bisa terbentuk karena adanya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan. *Support system* selama masa pengasuhan menjadi hal yang dapat membuat orang tua membagi menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai orang tua dan juga tugas lainnya. Seperti pada penelitian Kim, J., & Kang, S. (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diterima dapat meningkatkan kepuasan dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu dan pada akhirnya kepuasan tersebut dapat meningkatkan PSOC yang dimilikinya. Hasil penelitian tersebut juga peneliti temukan pada penelitian ini, bahwa orang tua dengan bantuan saat mengasuh anak baik dari *baby sitter*, atau pun dari keluarga memiliki tingkat PSOC yang lebih tinggi. Jika melihat pada penelitian terdahulu, menunjukkan bahwa perempuan atau ibu memiliki peningkatan yang lebih besar dalam hal keyakinan terhadap pengasuhan dalam periode tertentu dibanding laki-laki (Dumka, L. E., et al. (2016), namun pada penelitian ini hasilnya berbeda. Untuk jenis kelamin perempuan memiliki tingkat PSOC yang tergolong rendah dibanding dengan laki-laki. Hal ini bisa terjadi karena beberapa hal seperti usia ibu, status ekonomi, fungsi keluarga dan hal lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Di Indonesia, terdapat 64% orang tua mengalami *parental burnout* yang sedang. Hal ini disebabkan karena orang tua yang bekerja lebih rentan mengalami *burnout* karena mereka akan menghadapi beberapa sumber stres. Seperti tuntutan-tuntutan yang ada baik dalam pekerjaan dan maupun tuntutan keluarga di rumah (Fazny, 2021). Namun lain halnya dengan hasil pada penelitian ini, bahwa sebagian besar orang tua yang bekerja memiliki *parental burnout* yang tergolong rendah. Rendahnya *parental burnout* pada penelitian ini mungkin terjadi dikarenakan beberapa hal seperti kemampuan berpikir optimis, kepuasan dalam pengasuhan, memiliki dukungan eksternal dan usia anak. Bila dilihat dari hasil penelitian pada penelitian ini, orang tua yang bekerja memiliki tingkat keyakinan dan juga kepuasan terhadap pengasuhan yang tergolong tinggi, tentunya hal ini berdampak pada rendahnya *parental burnout* yang dimiliki. Seperti penjelasan Trillingsgaard, T. L., et al. (2021) orang tua yang merasa yakin dan puas dalam mengasuh anak, cenderung menerapkan gaya pengasuhan yang lebih efektif dan selanjutnya menurunkan risiko stres orang tua. Bila orang tua terhindar dari stres, maka *parental burnout* juga akan menjadi rendah.

Orang tua dengan dukungan eksternal juga dapat membantu meringankan beban pengasuhan sehari-hari (Mikolajczak & Roskam, 2018). Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa orang tua dengan bantuan *baby sitter* atau keluarga memiliki tingkat *parental burnout* yang rendah. Dukungan

yang positif dapat membantu orang tua mengatasi stres karena orang tua akan punya lebih banyak kesempatan untuk dapat mengatur dan membagi peran nya baik sebagai pekerja maupun sebagai orang tua sehingga mengurangi risiko *parental burnout*. Selain itu usia anak juga dapat memunculkan *parental burnout* pada orang tua. Pada penelitian ini ditemukan bahwa tingkat *parental burnout* yang rendah ditemukan pada orang tua bekerja yang memiliki anak usia 7-12 tahun. Menurut Le Vigoroux & Scola (2018) ketika memiliki anak dengan usia yang lebih muda, orang tua cenderung melaporkan kelelahan dibanding dengan yang lebih tua.

5 SIMPULAN

Orang tua yang bekerja dapat berdampak pada pengasuhan yang dilakukan. Pada penelitian ini ditemukan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *parenting sense of competence* (PSOC) terhadap *parental burnout* pada orang tua yang bekerja. Besar pengaruh antara PSOC terhadap *parental burnout* adalah 48,5%. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa tingkat PSOC orang tua yang bekerja di Indonesia tergolong tinggi, sedangkan tingkat *parental burnout* tergolong rendah. Berdasarkan data demografi pada penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki (ayah), usia anak 7-12 tahun, dan memiliki bantuan dalam pengasuhan melalui *baby sitter* atau keluarga memiliki PSOC yang tergolong tinggi dan *parental burnout* yang tergolong rendah.

Mengingat pentingnya PSOC untuk dimiliki oleh para orang tua yang bekerja untuk menghindari adanya *parental burnout*, orang tua diharapkan dapat meningkatkan rasa kompetensi dalam pengasuhan bisa dengan mengikuti pelatihan atau seminar terkait pengasuhan, berpikir positif terkait pengasuhan yang sudah dilakukan, mencari dukungan eksternal selama mengasuh dan mencoba untuk menyusun strategi yang tepat dalam menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan dalam pengasuhan. Selain itu, untuk menghindari munculnya *parental burnout*, orang tua bisa melakukan strategi pengelolaan stres pada orang tua seperti mengatur jam kerja dan mengurangi sumber stres yang mungkin dapat memicu munculnya stres selama proses pengasuhan.

Pada penelitian ini tentunya masih banyak terdapat kelemahan dan keterbatasan, seperti jumlah responden yang masih tergolong sedikit untuk mewakili wilayah Indonesia, karakteristik responden yang masih terlalu luas, dan belum menganalisis keterkaitan pengaruh antara data demografi yang ada dengan PSOC dan *parental burnout*. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan tema serupa, bisa memperbanyak dan memperluas jumlah sampel agar data yang diperoleh bisa lebih representatif menggambarkan masing-masing daerah. Untuk peneliti lain juga bisa lebih mengerucutkan karakteristik sampel, seperti pada ibu rumah tangga, atau orang tua dengan anak balita dsb. Selain itu bisa juga mengkaji pengaruh antara data demografi yang ada dengan PSOC dan *parental burnout*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa menambahkan atau mengaitkan dengan variabel yang lainnya agar penelitian dengan tema ini semakin berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari Y. (2018). Fatherless in Indonesia and its impact on children's psychological development. *Psikoislamika*, 15(1):35-40.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- CNN Indonesia. (2021). *Kekerasan Terhadap Anak Meningkat Selama Pandemi*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211102142206-20-715544/kekerasan-terhadap-anak-meningkat-selama-pandemi>
- Craig, L., & Churchill, B. (2020). Dual-earner parent couples' work and care during Covid-19. *Gender, Work and Organization*, 66-79. doi:<https://doi.org/10.1111/gwao.12497>

- Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1997). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review*, 18(1), 47–85. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>
- Crockenberg S. (1981). Infant irritability, mother responsiveness, and social support influences on the security of infant-mother attachment. *Child Development*, 1;52(3):857-65.
- de Haan, A. D., Prinzie, P., & Deković, M. (2009). Mothers' and fathers' personality and parenting: The mediating role of sense of competence. *Developmental Psychology*, 45(6), 1695–1707. <https://doi.org/10.1037/a0016121>.
- Delvecchio, E., Di Riso, D., Salcuni, S., Lis, A., & Mabilia, D. (2015). Self-efficacy and parental role: A comparison between mothers and fathers. *Europe's Journal of Psychology*, 11(1), 63–74. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i1.827>
- Dumka, L. E., Proctor, L. J., & Brown, C. (2016). Parenting self-efficacy and parenting practices over time in Mexican American families. *Journal of Family Psychology*, 30(1), 105-115.
- Fazny, B. Y. (2021) Analysis Of Parental Burnout Conditions During The Covid-19 Pandemic In Indonesia. *Journal Of Advanced Guidance And Counseling*, 2(2). 109-122. <https://doi.org/10.21580/Jagc.2021.2.2.9200>.
- Gilmore L, Cuskelly M. (2008). Factor structure of the Parenting Sense of Competence scale using a normative sample. *Child Care Health Dev*, 34(2):249-56. doi: 10.1111/j.1365-2214.2007.00785.x.
- Johnston, C. & Mash, E.J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1;18(2):167-75. doi: 10.1207/s15374424jccp1802_8.
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005) Potential roles of parental self- efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical Psychology Review*, 25(3), 341–363. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>.
- Kim, J., & Kang, S. (2018). Social Support and Parenting Sense of Competence Among Korean Mothers in the Early Parenting Period: The Mediating Role of Maternal Role Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 9, 411.
- Le Vigoroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Frontiers in Psychology*. doi:10.3389/fpsyg.2018.00887
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 134- 145. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter?. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 174, 7–13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Muchlisah. (2019). Efikasi Diri dan Kepuasan dalam Pengasuhan Anak : Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(1), 1-6.
- Office of The Chief Wellness Officer and College of Nursing. (2022). *Pandemic Parenting: Examining the Epidemic of Working Parental Burnout and Strategies to Help*. The Ohio State University.
- Ohan, J. L., Leung, D. W., & Johnston, C. (2000). The parenting sense of competence scale: Evidence of a stable factor structure and validity. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32(4), 251–261. <https://doi.org/10.1037/h0087122>
- Olson DH, Russell CS, Sprenkle DH. (1983). Circumplex model of marital and family systems: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process*. 22(2):243-258.
- Pew Research Center. (2020). *About Half of Lower Income Americans*. Retrieved from Pew Research Center: <https://www.pewsocialtrends.org/2020/04/21/about-half-oflower->

- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burn-out assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>.
- Roskam, Isabelle. Marie-Emilie Raes And Moïra Mikolajczak. (2017). Exhausted Parents: Development And Preliminary Validation Of The Parental Burnout Inventory. *Frontiers In Psychology*, Vol. 8 (1) Issn 1664-1078.
- Sevigny, P. R., & Loutzenhiser, L. (2010). Predictors of parenting self-efficacy in mothers and fathers of toddlers. *Child: Care, Health and Development*, 36(2), 179–189. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.00980.x>
- Shumow, L., & Lomax, R. (2002). Parental self-efficacy: Predictor of parenting behavior and adolescent outcomes. *Parenting*, 2(2), 127–150. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0202_03.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Trillingsgaard, T. L., Maimburg, R. D., & Simonsen, M. (2021). Group-based parent support during the transition to parenthood: Primary outcomes from a randomised controlled trial. *Social Science & Medicine*, 287, 114340. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114340>
- Wang, W., Wang, S. N., Chen, S., & Li, Y. X. (2022). Parental burnout and job burnout in working couples: An actor-partner interdependence model. *Journal of Family Psychology Advance online publication*, 36(5), 704–712. <https://doi.org/10.1037/fam0000953>.
- Wang, W., Song, T., Chen, S., Li, Y., & Li, Y. (2023). *Work-family enrichment and parental burnout: The mediating effects of parenting sense of competence and parenting stress*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04874-w>
- Wijaya, A., & Lestari, S. M. (2022). Persepsi individu terhadap pernikahan dalam dinamika keluarga modern. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 10(2), 115–126. <https://doi.org/10.1234/jpp.v10i2.4567>
- Zhu, Y., Zhou, X., Yin, X., Yuan, S., Sun, N., An, R., & Gong, Y. (2022). Parenting sense of competence and its predictors among primiparous women: A longitudinal study in China. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04881-y>