

Mengasuh Anak Tanpa Kehilangan Diri Sendiri: Solusi Untuk *Burnout* Pengasuhan

Selfi Fitriyani¹, Nurmutammimah Maesaroh², Pitri Yuliyani³, Putri Rizqi Amalia⁴,
Khaerotun Nisa⁵, Naili Rohmah⁶, Sugiana⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Pendidikan Guru PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang

*Email: selfi_fitriyani@student.unnes.ac.id

ABSTRACT

Parenting activities with the theme "Parenting Without Losing Yourself: A Solution for Parenting Burnout" were held at Al Jannah Kindergarten, Gunungpati, on Saturday, April 26, 2025. The activity participants consisted of 30 parents, both fathers and mothers of students. This activity is part of a community service program aimed at increasing parents' understanding and awareness of the phenomenon of parental burnout, a condition of physical and mental exhaustion that occurs due to prolonged parenting stress. In everyday life, many parents focus too much on meeting their children's needs to the point of ignoring their own needs. This can have an impact on parents' mental health and the quality of their relationships with their children. The method used is the Participatory Action Research (PAR) method or participatory action research in parenting activities carried out directly as part of the community service program at Al Jannah Kindergarten targeting parents of Al Jannah Kindergarten students who are willing to come and become participants during the activity. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of maintaining mental health in carrying out their role as parents. The participants stated that they gained new insights that were useful to apply in everyday life, especially in managing parenting stress and burnout. With this activity, it is hoped that parents will be able to implement a parenting pattern that is wiser, emotionally healthy, and oriented towards the common welfare, both for their children and themselves.

Keywords: *parental burnout, peaceful parenting, coping strategies, self-regulation.*

ABSTRAK

Kegiatan parenting dengan tema "Mengasuh Anak Tanpa Kehilangan Diri Sendiri: Solusi untuk Burnout Pengasuhan" telah dilaksanakan di TK Al Jannah Gunungpati, pada hari Sabtu, 26 April 2025. Kegiatan ini merupakan bagian dari program pengabdian masyarakat yang ditujukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran para orang tua mengenai fenomena parental burnout, yaitu kondisi kelelahan fisik dan mental yang terjadi akibat tekanan pengasuhan yang berkepanjangan. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang tua terlalu fokus pada pemenuhan kebutuhan anak hingga mengabaikan kebutuhan diri sendiri. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mental orang tua dan kualitas hubungan dengan anak. Metode yang digunakan adalah metode Participatory Action Research (PAR) atau penelitian tindakan partisipatif dalam kegiatan parenting yang dilakukan secara langsung sebagai bagian dari program pengabdian di TK Al Jannah dengan sasaran wali murid TK Al Jannah yang bersedia datang dan menjadi peserta saat kegiatan berlangsung. Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menjalani peran sebagai orang tua. Para peserta menyatakan mendapatkan wawasan baru yang berguna untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mengelola stres dan kelelahan pengasuhan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para orang tua mampu menerapkan pola asuh yang lebih bijaksana, sehat secara emosional, dan berorientasi pada kesejahteraan bersama, baik untuk anak maupun diri sendiri.

Kata kunci: *parental burnout, peaceful parenting, strategi coping, regulasi diri.*

PENDAHULUAN

Pengasuhan anak atau parenting merupakan proses yang kompleks dan penuh tantangan, yang menuntut kesiapan fisik, emosional, dan mental dari orang tua. Seiring berkembangnya zaman dan meningkatnya tekanan kehidupan, peran orang tua semakin berat, terutama bagi mereka yang berperan ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pendidik utama di rumah. Tekanan ini dapat memicu kondisi yang dikenal sebagai *parental burnout*, yaitu kelelahan emosional yang disebabkan oleh tekanan pengasuhan yang berkepanjangan dan tak tertangani dengan baik. *Parental burnout* bukan sekadar kelelahan biasa, melainkan kondisi serius yang dapat mempengaruhi kualitas pengasuhan, kesehatan mental orang tua, dan perkembangan psikologis anak (Rahman & Aisha, 2022).

Fenomena *parental burnout* juga kerap terjadi tanpa disadari oleh orang tua. Banyak dari mereka menganggap kelelahan dan tekanan sebagai bagian normal dari proses mengasuh. Padahal, jika dibiarkan, kondisi ini dapat menyebabkan disfungsi dalam hubungan orang tua-anak, penurunan kualitas komunikasi, bahkan dapat berujung pada kekerasan emosional maupun verbal terhadap anak. Menurut Burhanudin (2025) kelelahan mental yang tidak segera ditangani bisa menjadi pintu masuk bagi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi atau kecemasan berlebihan.

Dalam konteks pengasuhan, gangguan ini bukan hanya membahayakan kesehatan mental orang tua, namun juga berdampak langsung pada tumbuh kembang anak yang berada di bawah pola asuh yang tidak sehat. Pengaruh kepribadian dan dukungan sosial terhadap *parental burnout* pada orang tua dengan anak usia prasekolah, menemukan bahwa dimensi kepribadian seperti neurotisme serta perfeksionisme yang tinggi cenderung meningkatkan risiko *burnout*, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai (Haiqal, 2022). Melihat *burnout* yang berpotensi menimbulkan dampak buruk ini, peran lembaga pendidikan TK menjadi penting sebagai mitra dukungan bagi orang tua murid.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *parental burnout* merupakan fenomena yang nyata dan perlu mendapat perhatian khusus dalam dunia pendidikan anak usia dini. TK sebagai salah satu lembaga pendidikan formal pertama yang berinteraksi langsung dengan orang tua, memiliki peran penting dalam mensosialisasikan pola asuh yang sehat dan memberikan dukungan psikososial kepada orang tua. Oleh karena itu, kegiatan parenting bertema "*Mengasuh Anak Tanpa Kehilangan Diri Sendiri: Solusi untuk Burnout Pengasuhan*" yang dilaksanakan di TK Al Jannah, Gunungpati, hadir sebagai bentuk intervensi edukatif yang dirancang untuk menjawab kebutuhan tersebut.

Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan pemahaman teoretis tentang *burnout* pengasuhan, tetapi juga memberikan keterampilan praktis dalam mengelola stres melalui teknik-teknik coping yang aplikatif. Kegiatan parenting ini juga menjadi sarana bagi para orang tua untuk berbagi pengalaman, menjalin jejaring dukungan sosial, dan menemukan kembali makna dari peran mereka sebagai pengasuh utama.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dikemas dalam kegiatan sosialisasi parenting yang dilaksanakan secara langsung sebagai bagian dari program pengabdian di TK Al Jannah dengan sasaran wali murid TK Al Jannah yang bersedia datang dan menjadi peserta saat kegiatan berlangsung. Metode yang kami gunakan adalah metode Participatory Action Research (PAR) merupakan bagian dari penelitian Tindakan, dengan mengumpulkan dan menganalisis data untuk melakukan tindakan dan perubahan. Penelitian tindakan partisipatif dilaksanakan antara warga masyarakat dan suatu komunitas untuk melakukan perubahan (Junaedi, 2017).

Kegiatan dilaksanakan di TK Al Jannah Kecamatan Gunungpati Kota Semarang pada tanggal 26 April 2025 pada pukul 07.30 – 12.00 WIB. Peserta terdiri dari ibu dan ayah yang aktif mendampingi proses pendidikan anak usia dini di rumah. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 30 orang tua. Kegiatan ini pemateri memaparkan mengenai pengertian *parental burnout*, strategi coping, dan pendekatan *peaceful parenting*. Setelah Kegiatan pemateri memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan pengalaman pribadi terkait pengasuhan dan bertanya langsung mengenai solusi *burnout* yang mereka alami.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan *Mengasuh Anak Tanpa Kehilangan Diri Sendiri: Solusi untuk Burnout Pengasuhan*" dilakukan oleh tim dan berjalan dengan baik dan sesuai

dengan target pencapaian. Kegiatan dimulai dengan berdiskusi terlebih dahulu dengan pihak sekolah untuk memilih tema yang akan disampaikan pada kegiatan parenting, pembuatan materi, pembuatan surat undangan dari pihak sekolah dan pamflet yang dibuat oleh tim kami untuk mengundang orang tua murid siswa TK Al Jannah Gunungpati. Kegiatan parenting ini diawali oleh tim kami yang bertugas dalam menjalankan acara parenting hingga selesai. Pemaparan materi pembukaan oleh tim kami, dilanjutkan dengan pemaparan oleh pemateri kami selama proses kegiatan parenting ini berlangsung.

Tabel 2.1. Rancangan pelaksanaan kegiatan

No.	Jenis Kegiatan	Waktu
1.	Menyiapkan tema untuk kegiatan parenting dengan dosen pembimbing	21 Februari 2025
2.	Observasi ke lokasi untuk mengurus perizinan kegiatan parenting	24 Februari 2025
3.	Rapat dengan guru-guru TK Al Jannah untuk membahas kegiatan parenting	15 April 2025
4.	Pembuatan Materi dengan tema " <i>Mengasuh Anak Tanpa Kehilangan Diri Sendiri: Solusi untuk Burnout Pengasuhan</i> "	16 April 2025 – 25 April 2025
5.	Sosialisasi kegiatan parenting dengan tema " <i>Mengasuh Anak Tanpa Kehilangan Diri Sendiri: Solusi untuk Burnout Pengasuhan</i> "	26 April 2025

Sumber; data internal kelompok 4 tim magang TK Al Jannah Gunungpati

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan parenting ini dilaksanakan sebagai bentuk upaya peningkatan kapasitas orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan anak di era modern. Program ini dirancang untuk memberikan wawasan, dukungan emosional, serta strategi praktis kepada para orang tua dalam mengelola stres dan mencegah burnout selama menjalankan peran pengasuhan. Rangkaian acara kegiatan parenting ini meliputi:

Tabel 3.1. Rangkaian acara kegiatan parenting

No.	RANGKAIAN ACARA KEGIATAN PARENTING
1.	Pengisian daftar hadir orang tua murid
2.	Pembukaan kegiatan parenting yang dipandu oleh tim kami
3.	Pembacaan ayat suci Al-Qur'an oleh tim kami
4.	Sambutan Kepala Sekolah
5.	Pembukaan pengenalan materi oleh tim kami
6.	Pemaparan materi oleh pemateri kami Nahwa Nur Rofahiyah (<i>Mental Health Enthusiast</i>)
7.	Sesi tanya jawab dan <i>Ice breaking</i> dipandu oleh tim kami
8.	Do'a penutupan dipandu oleh tim kami
9.	Penutupan yang dipandu oleh tim kami

Sumber; data internal kelompok 4 tim magang TK Al Jannah Gunungpati

Kegiatan ini terdiri dari beberapa aspek, yakni:

Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Kegiatan parenting bertema "*Mengasuh Anak Tanpa Kehilangan Diri Sendiri: Solusi untuk Burnout Pengasuhan*" yang diselenggarakan di TK Al Jannah pada 15 Mei 2025 memperoleh respons yang sangat positif dari para orang tua. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan, bahkan sebelum sesi dimulai, peserta tampak hadir tepat waktu dan menunjukkan ketertarikan terhadap tema yang akan dibahas. Total peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah sekitar 30 orang, terdiri dari gabungan ayah dan ibu dari siswa TK Al Jannah. Kehadiran peserta laki-laki (ayah) juga menunjukkan bahwa kesadaran akan pentingnya peran ayah dalam pengasuhan mulai meningkat, sejalan dengan pandangan modern mengenai pembagian peran dalam keluarga.

Selama penyampaian materi oleh narasumber utama, Nahwa Nur Rofahiyah, para peserta tampak fokus mendengarkan materi yang disampaikan. Materi mengenai *parental burnout*, yang mencakup tanda-tanda kelelahan emosional seperti mudah marah, kehilangan konsentrasi, serta perasaan kewalahan dalam mengasuh anak, mendapat perhatian khusus dari peserta. Dalam sesi diskusi, banyak peserta mengungkapkan bahwa mereka pernah atau bahkan sedang mengalami kondisi serupa, namun sebelumnya tidak menyadari bahwa itu adalah bentuk dari burnout pengasuhan. Sesuai dengan penelitian Rahmani & Nashori (2024) yang mengatakan bahwa beban pengasuhan yang lebih berat jatuh pada ibu, sedangkan dukungan dan keterlibatan ayah yang minim membuat ibu mudah tertekan hingga berisiko

mengalami *parental burnout*. Kondisi ini sering berlangsung secara diam-diam, baru disadari ketika gejalanya sudah mulai mengganggu hubungan antara orang tua dan anak.

Selain itu, sesi tanya jawab berjalan sangat aktif. Peserta mengajukan pertanyaan seputar strategi dalam mengatur emosi saat anak mengalami tantrum, bagaimana membagi waktu antara pekerjaan dan peran sebagai orang tua, membagi pengalaman bahasa cinta diri sendiri dengan pasangannya, serta bagaimana cara mengenali kebutuhan emosional anak di tengah rutinitas harian yang padat. Pertanyaan-pertanyaan tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak hanya pasif menerima materi, tetapi juga berusaha mencari solusi nyata dari tantangan pengasuhan yang mereka hadapi. Kegiatan edukatif yang bersifat partisipatif ini tidak hanya memperdalam pemahaman individu terhadap tantangan yang mereka hadapi secara pribadi, dalam kehidupan rumah tangga, maupun di lingkungan sekitar, tetapi juga mendorong keberanian untuk menyuarakan pendapat dan terlibat aktif dalam forum-forum komunitas (Miftafriz et al., 2025).

Relevansi Materi dengan Kondisi Nyata

Materi yang disampaikan oleh narasumber sangat relevan dengan kondisi nyata yang dihadapi oleh para orang tua, khususnya dalam konteks *parental burnout* yang sering dialami oleh orang tua masa kini. Gejala seperti kelelahan emosional, mudah marah, kurang fokus, hingga perasaan kehilangan arah dalam menjalankan peran sebagai orang tua, menjadi topik yang sangat krusial untuk dibahas. Menurut Darmawanti & Khairunnisa (2024) dalam menghadapi berbagai tantangan sehari-hari, para orang tua ini saling bercerita tentang pengalaman mereka, bagaimana mereka menata waktu, mengatasi rasa cemas, atau menghadapi konflik kecil. Sebelum benar-benar duduk bersama dan mencari solusi, masing-masing sudah memiliki kebiasaan untuk melihat mana hal yang paling mendesak dulu diselesaikan, mencoba menenangkan pikiran agar emosi tidak meledak, serta merenungkan diri sendiri untuk memahami kekuatan dan keterbatasan pribadi. Mereka juga berusaha lebih memaafkan diri ketika melakukan kesalahan kecil dan berbicara terbuka kepada anak tentang situasi yang sedang terjadi, sehingga si kecil tahu kenapa orang tuanya mungkin terlihat sibuk atau lelah.

Manusia pada dasarnya berusaha mengendalikan tekanan yang datang dari luar maupun dari dalam diri, seperti tuntutan pekerjaan, konflik dengan orang lain, atau rasa cemas yang muncul tiba-tiba. Upaya ini disebut strategi koping, yaitu cara seseorang untuk mengurangi atau meminimalkan dampak situasi yang dirasa melebihi kemampuan mereka (Andriyani, 2019). Sebelum narasumber membahas lebih jauh, penting dipahami bahwa ada dua jenis koping: pertama, *problem-focused coping*, di mana seseorang langsung mencari jalan keluar misalnya dengan mengumpulkan informasi, menyusun rencana tindakan, atau meminta bantuan agar masalah segera teratasi. Kedua, *emotion-focused coping*, di mana fokusnya pada menenangkan diri, mengelola perasaan negatif, dan menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi tekanan.

Proses seperti ini sebenarnya sangat penting karena bila orang tua terus-menerus menghadapi tekanan tanpa strategi untuk mengelola emosi, lambat laun bisa timbul kelelahan emosional yang intens atau yang sering disebut *parental burnout*. Saat keadaan ini terjadi, kondisi mental orang tua menjadi terganggu, dan dampaknya langsung terasa pada cara mereka berinteraksi dengan anak. Orang tua yang kelelahan emosional cenderung kehilangan kesabaran, energi untuk memberi perhatian, atau kreativitas dalam mengasuh, sehingga kualitas pengasuhan pun menurun.

Penerimaan Konsep Peaceful Parenting

Pendekatan *Peaceful parenting* adalah cara mengasuh yang mengutamakan kelembutan dan kesadaran penuh. Dalam pendekatan ini, orang tua dan anak bekerja sama mencari solusi, sambil mendorong anak memahami dan merasakan kesalahan yang dibuat. Alih-alih memberikan hukuman, metode ini mengajak anak untuk merenung dan mengambil tanggung jawab atas tindakannya. Dengan begitu, anak belajar bertanggung jawab tanpa merasa tertekan (Rahmatullah, 2022). Pendekatan *peaceful parenting* diperkenalkan sebagai alternatif pengasuhan yang berpusat pada regulasi diri dan koneksi emosional yang sehat antara orang tua dan anak.

Orang tua murid diperkenalkan pada prinsip dasar bahwa “anak yang bahagia berasal dari orang tua yang bahagia.” Salah satu bagian materi yang paling membekas bagi peserta adalah penggunaan metafora “tangki cinta,” yang menggambarkan pentingnya orang tua mengisi ulang energi emosionalnya terlebih dahulu agar dapat memberikan kasih sayang yang utuh kepada anak maupun kepada pasangannya. Untuk dapat melakukan itu, orang tua perlu memahami dan menerapkan prinsip *peaceful parenting* pada diri sendiri, termasuk mengenali bahasa cinta pribadi, cara setiap individu merasa dicintai dan dihargai. Ketika kebutuhan emosional ini terpenuhi, orang tua akan lebih tenang, sabar, dan hadir sepenuhnya dalam proses pengasuhan. Pendekatan yang penuh kesadaran ini membantu mereka

mengelola stres serta mencegah kelelahan emosional, sehingga kasih sayang yang diberikan kepada anak menjadi lebih tulus, konsisten, dan efektif.

Dalam kegiatan parenting, orang tua juga diajak untuk memahami bahwa mengisi tangki cinta bukan hanya soal mencintai diri sendiri, tetapi juga belajar melepaskan ekspektasi yang berlebihan terhadap pasangan, anak, maupun orang lain. Ketika tangki cinta dalam diri telah terisi, kita perlu menyisakan ruang untuk menerima kekecewaan menyadari bahwa tidak semua hal akan berjalan sesuai harapan. Dengan begitu, saat anak bersikap tidak seperti yang kita inginkan atau ketika pasangan tidak merespons seperti yang kita harapkan, kita tidak mudah kecewa ataupun meluapkan emosi negatif. Sebaliknya, kita bisa tetap hadir dengan perasaan yang tenang, memberikan rasa aman dan nyaman kepada anak. Orang tua yang penuh kasih dan stabil secara emosional akan jauh lebih mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan suportif bagi perkembangan anak.



Gambar 3.1. Penjelasan Tangki Cinta Untuk Diri Sendiri

Cinta memiliki peran penting dalam kehidupan manusia dan bisa membawa dampak positif maupun negatif. Ketika kebutuhan akan cinta terpenuhi dengan baik, seseorang cenderung lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan menyesuaikan diri secara sehat. Namun, jika kebutuhan ini diabaikan atau, dalam istilah lain, “tangki cinta” masih kosong, dampaknya bisa cukup serius. Seseorang bisa merasa dibutuhkan tapi tidak dicintai, memandang dunia secara negatif, dan mengalami kelelahan emosional. Pada titik ini, energi untuk berkembang dan menggunakan potensi diri secara maksimal pun bisa hilang (Zubaidah, 2022). Hal yang sama juga berlaku dalam pasangan dan anak, di mana pemenuhan tangki cinta menjadi fondasi penting dalam membentuk hubungan yang sehat dan suportif dalam keluarga.

Pemahaman ini mengubah cara pandang peserta terhadap pengasuhan. Banyak dari orang tua murid yang menyadari bahwa pengasuhan yang baik tidak hanya tentang memenuhi kebutuhan anak, tetapi juga tentang menjaga kesehatan mental diri sendiri. Peserta juga diajak mengenal 5 bahasa cinta (*love language*) sebagai bentuk komunikasi emosional yang positif dalam keluarga.

Implikasi Kegiatan

Kegiatan ini memiliki implikasi positif dalam peningkatan kesadaran orang tua mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menjalani peran sebagai pengasuh. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para orang tua mampu membentuk pola asuh yang lebih sehat, komunikatif, dan penuh kasih. Orang tua merupakan pihak yang paling penting dalam proses perkembangan anak. Keluarga sendiri adalah lembaga utama yang bisa memenuhi berbagai kebutuhan manusia, terutama untuk perkembangan kepribadian dan emosi. Karena perannya yang besar, keluarga memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk karakter seseorang (Iswatun Hasanah et al., 2017). Komunikasi dalam keluarga memegang peran yang sangat penting, terutama antara orang tua dan anak. Melalui komunikasi, hubungan antaranggota keluarga bisa terjalin dengan baik karena menjadi jembatan untuk saling memahami satu sama lain (Zainul & Azmussyani, 2021).

Anak usia prasekolah mulai belajar berkomunikasi dengan orang disekitarnya terutama orang tua. Anak memahami bahasa sangat peka terhadap emosi orang tua. Perkembangan bahasa setiap anak bisa berbeda tergantung lingkungan, genetik, dan kondisi kesehatan (Mansur, 2019). Dalam jangka panjang, kemampuan berbahasa yang baik dapat mempererat hubungan orang tua dan anak serta mendukung perkembangan emosional dan sosial anak.



Gambar 3.2. Foto bersama Orang Tua Murid

SIMPULAN

Kegiatan parenting dengan tema “Mengasuh Anak Tanpa Kehilangan Diri Sendiri: Solusi untuk *Burnout* Pengasuhan” yang diselenggarakan di TK Al Jannah berhasil menarik partisipasi dan antusiasme yang tinggi dari para orang tua. Kehadiran peserta yang terdiri dari ayah dan ibu menunjukkan meningkatnya kesadaran akan pentingnya peran kedua orang tua dalam proses pengasuhan. Materi yang disampaikan sangat relevan dengan kondisi nyata yang dialami oleh peserta, terutama terkait fenomena parental burnout yang banyak dirasakan namun jarang disadari.

Implikasi dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran pentingnya menjaga kesehatan mental bagi orang tua dalam menjalankan peran pengasuhan. Dengan dukungan strategi coping yang efektif dan lingkungan sosial yang suportif, diharapkan pola asuh yang lebih sehat dan komunikatif dapat terbentuk, yang berdampak positif pada tumbuh kembang optimal anak secara emosional dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Burhanudin, R. (2025). *Kesehatan mental*. Alineaku.
- Darmawanti, I., & Khairunnisa, C. (2024). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Peran Ganda yang Memiliki Anak Usia Dini. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 136-155.
- Haiqal, K. (2022). *Pengaruh big five personality trait , perfectionism , dan social support terhadap parental burnout pada orang tua dengan anak usia pra-sekolah*.
- Iswatun Hasanah, Ishlakhatu Sa'idah, Diana Vidya Fakhriyan, & Anna Aisa. (2017). Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik. In *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.
- Junaedi, F. (2017). Participatory Action Research, Metode Riset untuk Analisis Sosial Partisipatif. *Komunikator*, 1944, 1-4. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/30437/penelitian_tindakan_partisipatif.pdf?sequence=1.
- Mansur, A. (2019). *Tumbuh kembang anak usia prasekolah*.
- Miftafriz, I., Cahyani, M. Z., Marissa, P., Mukramin, M., & Adriyan, I. (2025). Peningkatan Literasi Dan Keterampilan Komunikasi Melalui Pendidikan Inklusif Kepada Masyarakat Kota Palembang. *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)*, 5(5), 21-30.
- Rahman, P. R. U., & Aisha, D. (2022). Mengatasi Parental Burnout Dengan Peaceful Parenting: Meregulasi Diri Dengan Teknik Stop, Drop, and Breath. *Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian (KNPP)*, 1628-1636.
- Rahmani, F. P., & Nashori, F. (2024). Menurunkan Parental Burnout Ibu Dengan Anak Usia Prasekolah: Efektifkah Pelatihan Mindfulness Spiritual Berbasis Islam? Reducing Parental Burnout Among

- Mothers of Preschool Children: Is Islamic-Based Spiritual Mindfulness Training Effective? *Motiva: Jurnal Psikologi*, 7(1), 38. <https://doi.org/10.31293/mv.v7i1.7704>
- Rahmatullah, A. S. (2022). Super Parenting untuk Orang Tua Dalam Menyikapi dan Mendidik Anak Dalam Tumbuh Kembangnya. *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 143–153. <https://doi.org/10.55824/jpm.v1i3.100>
- Zainul, M., & Azmussyah, A. (2021). Menilik Bentuk Komunikasi Antara Anak Dan Orang Tua. *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam Dan Isu-Isu Sosial*, 6(2), 17–23. <https://doi.org/10.37216/tarbawi.v6i2.449>
- Zubaidah, D. A. (2022). Urgensitas Tindakan Resiprokal dalam Pemahaman “Love Language” Pasangan; Upaya Menjaga Keharmonisan Rumah Tangga (Perspektif. *Legitima: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 05(1), 231–250.