

PENGARUH SELF-CARE DAN COPING STRESS TERHADAP RISIKO BURNOUT PADA IBU BEKERJA

Nurhidayati
Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi
Institut Agama Islam Lukman Edy
nurhidayati2189@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-care and coping stress on the risk of burnout in working mothers. The sample in this study was 80 working mothers. This study used a quantitative approach using the correlation method. The sampling technique used was purposive sampling. Data analysis was carried out using statistical software through the stages of descriptive analysis, assumption testing, validity and reliability testing, and hypothesis testing. The results of the simultaneous test showed that self-care and coping stress simultaneously had a significant effect on burnout with a significance value of $0.000 < 0.05$. The results of the multiple linear test showed that Self-Care had a significant effect on Burnout in working mothers with a significance value of $0.002 < 0.05$. The higher the mother's awareness of self-care, the lower the emotional exhaustion felt. Coping stress also had a significant effect on burnout with a significance value of $0.000 < 0.05$. The better the mother's ability to apply coping stress, the more directly it can reduce the source of stress (stressors).

Keywords: psychological construct; quantitative study; mental health; behavioral outcomes; psychology

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-care dan coping stress terhadap risiko burnout pada ibu bekerja. Adapun sampel yang pada penelitian ini adalah ibu bekerja yang berjumlah 80 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Analisis data dilakukan menggunakan software statistik melalui tahapan analisis deskriptif, uji asumsi, uji validitas dan reliabilitas, serta pengujian hipotesis. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa self-care dan coping stress secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap burnout dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil uji linear berganda menunjukkan bahwa Self-Care memiliki pengaruh signifikan terhadap Burnout pada ibu bekerja dengan nilai signifikan sebesar $0,002 < 0,05$. Semakin tinggi kesadaran ibu untuk merawat diri, semakin rendah kelelahan emosional yang dirasakan. Coping stress juga memiliki pengaruh signifikan terhadap burnout dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Semakin baik

kemampuan ibu dalam menerapkan coping stress maka secara langsung dapat mengurangi sumber stres (stresor).

Kata Kunci: konstruk psikologis; studi kuantitatif; kesehatan mental; luaran perilaku; psikologi.

A. Pendahuluan

Perkembangan sosial dan ekonomi saat ini, semakin banyak perempuan yang mengambil peran ganda sebagai pekerja, khususnya sebagai guru dan ibu rumah tangga. Meskipun peran ini memberikan otonomi dan kontribusi ekonomi yang signifikan, peran ini juga membawa tantangan besar yang dapat menyebabkan kondisi burnout. Burnout bukan hanya kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas sehari-hari, tetapi juga dapat membahayakan kesehatan fisik, mental, dan emosional seseorang sebagai akibat dari stres jangka panjang yang disebabkan oleh pekerjaan yang dilakukan. Ketika seseorang merasa kewalahan dan tidak dapat mengendalikan tekanan terus menerus yang mereka alami dari tuntutan profesional atau tugas rumah tangga yang tidak selesai, kondisi ini sering muncul. Menurut (Lazarus, R.S & Folkman, 1984) burnout adalah kondisi yang terjadi akibat ketidakefektifan strategi coping, dimana seorang profesional yang mencoba melindungi dirinya sendiri dari stress pekerjaan. Adanya perasaan tertekan, amarah, kehilangan gairah atau semangat adalah tanda fenomena ini melakukan suatu pekerjaan dan menghindari interaksi sosial dengan orang-orang terdekat atau mereka yang

membutuhkan pertolongannya. (McCormack, N., & Cotter, 2013). Hasil survey BPS Agustus 2025, tingkat partisipasi kerja perempuan di Indonesia menunjukkan tren peningkatan, dengan komitmen mencapai target 58,8% pada 2025.

Ibu dengan peran ganda seringkali tidak memiliki kontrol diri saat menghadapi terlalu banyak tanggung jawab, yang pada akhirnya mengurangi waktu istirahat yang sangat penting. Tiga komponen utama kelelahan, menurut (Maslach, 2003), adalah depersonalisasi atau sinisme: kelelahan emosional, yang merupakan perasaan kehabisan energi fisik dan emosional; depersonalisasi atau sinisme, yang ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh dan sinis terhadap orang lain, seperti rekan kerja atau anggota keluarga; dan penurunan pencapaian pribadi, yang merupakan perasaan tidak mampu atau tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan. Burnout pada ibu dengan peran ganda sangat kompleks dan melibatkan banyak faktor (Wurugian et al., 2025). (Maslach, C. & Leiter, 2008) mengatakan enam komponen utama dapat menyebabkan kondisi ini: beban kerja (tuntutan tugas yang berlebihan), kontrol (kurangnya otonomi atau kendali atas cara kerja), penghargaan (kurangnya pengakuan atau kompensasi yang layak),

komunitas (kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan), ketidakadilan (diskriminasi atau perlakuan yang tidak adil), dan nilai-nilai yang tidak sejalan. Selain itu, beberapa penelitian telah menemukan bahwa usia dan lama waktu bekerja adalah komponen tambahan yang memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres dan risiko burnout. (Stanetic, K., dan Tesanovic, 2013) mengatakan burnout dapat merusak banyak aspek kehidupan seseorang, jadi tidak boleh dianggap remeh dampak negatifnya. Burnout dapat menyebabkan masalah mental seperti depresi dan gangguan psikologis lainnya (Gandi, J. C., Wai, P. S., Karick, H., & Dagona, 2011). Secara fisik, penyakit ini dapat menyebabkan sakit fisik seperti sakit pinggang, sakit kepala, masalah tidur, dan bahkan mimpi buruk (Garland, 2004).

Dalam upaya meminimalisir resiko tersebut, maka ada dua upaya yang dapat dilakukan yakni self-care dan coping stress. Coping adalah proses mencapai tujuan dan mekanisme yang membantu mengurangi dampak stres pada ibu yang bekerja (Ikpeama, C. R., Olaitan, M. T., & Ngwu, 2023). Studi (Hanindiya, B, & Damanik, 2023) menemukan bahwa ibu bekerja menggunakan berbagai cara untuk mengurangi stres. Mereka melakukan hal-hal seperti berdoa (81,3%), berbicara dengan suami (51,3%), tertawa bersama rekan kerja (43,8%), menyelesaikan masalah sendiri (17,5%), menangis (6,3%), dan menghindari masalah (3,8%). Ibu yang bekerja menghadapi tekanan

stres yang perlu diatasi agar tetap sehat secara fisik, mental, dan produktif. Salah satu cara mengatasi stres tersebut disebut dengan coping stress. Coping adalah usaha untuk mencapai tujuan dan mekanisme yang membantu mengurangi dampak stres pada ibu bekerja (Ikpeama, C. R., Olaitan, M. T., & Ngwu, 2023).

Selain coping stres, ibu bekerja juga sering melakukan self care sebagai upaya mengatasi burnout. Self-care dapat didefinisikan sebagai cara individu untuk merawat diri, menjaga kesehatan, mengembangkan diri, dan memperhatikan kehidupan serta lingkungan sekitarnya (Baker, L. K., & Denyes, 2008). Self-care adalah kegiatan yang dilakukan individu untuk memenuhi kebutuhan guna mempertahankan hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Teori self-care adalah teori keperawatan yang dikembangkan oleh Dorothea Orem. (Orem, D. E., Taylor, S. G., & Renpenning, 2001) perawatan diri seorang individu sudah menjadi kebutuhan yang berjalan sepanjang daur kehidupan manusia. Kebutuhan tersebut dipengaruhi oleh faktor interaksi dari lingkungan terhadap individu dan faktor kemampuan dari individu itu sendiri

Ada empat subkonstruksi yang mempengaruhi pelaksanaan perawatan diri seseorang, menurut Kearney & Fleischer (1979): respons aktif atau pasif terhadap situasi, motivasi individu, basis pengetahuan individu, dan rasa diri individu.

Menurut Teori Self-Care, usia, jenis kelamin, tahap perkembangan, gaya hidup, masalah kesehatan, sistem perawatan kesehatan, keluarga, lingkungan, dan norma budaya adalah semua indikasi melakukan self-care. Mereka juga memiliki sikap tanggung jawab terhadap diri sendiri, motivasi untuk merawat diri sendiri, menerapkan pengetahuan dalam merawat diri, dan harga diri yang tinggi. Selain faktor fisiologis, variabel tambahan seperti pengetahuan, kondisi mental, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi juga memengaruhi perawatan diri (Riegel, B., Dickson, V. V., & Faulkner, 2016).

Ibu yang bekerja adalah wanita yang tidak hanya mengurus rumah tangga tetapi juga bekerja di tempat lain, seperti di kantor, yayasan, atau sebagai wiraswasta, dengan jam kerja rata-rata enam hingga delapan jam sehari. Wanita yang memiliki pekerjaan atau penghasilan dan diwajibkan untuk bekerja di dalam atau di luar rumah, baik penuh waktu maupun paruh waktu, dikenal sebagai ibu bekerja. Ini dapat terjadi di berbagai bidang seperti profesional, kantor, industri, kewirausahaan, atau sektor layanan. (Apreviadizy, P., & Puspitacandri, 2014) mengatakan bahwa beberapa alasan mengapa wanita ingin bekerja adalah sebagai berikut: penghindaran, kebutuhan sosial-relasional, kebutuhan aktualisasi diri, dan kebutuhan finansial.

Ibu yang tahu bagaimana mengelola keseimbangan antara

kehidupan pribadi dan pekerjaan mereka dapat membantu mengatasi stres. Tuntutan peran ganda dapat menyebabkan stres dan perasaan bersalah saat mencoba memenuhi berbagai peran. Untuk mengatasi tuntutan ini, ibu bekerja harus melakukan self-care, seperti membuat waktu untuk istirahat, menjaga kesehatan fisik, dan terlibat dalam aktivitas yang menghibur. Ibu yang bekerja dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi yang sulit dan menghadapi stres secara lebih efektif dengan merawat diri secara teratur, baik secara fisik, emosional, dan mental sehingga tidak memicu munculnya burnout.

B. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian (Research Design)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional.

2. Partisipan dan Teknik Pengambilan Sampel (Participants and Sampling Technique)

Partisipan penelitian dengan jumlah $N = 80$ orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling.

3. Instrumen Penelitian (Research Instruments)

Instrumen penelitian terdiri atas skala self-care, skala coping stress dan skala burnout yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan

koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha $\geq 0,70$.

4. Prosedur Penelitian (Research Procedures)

Pengumpulan data dilakukan melalui google form.

5. Persetujuan Etik Penelitian (Ethical Clearance) - Include a valid Ethical Clearance (EC) number issued by a Research Ethics Committee

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari **Komite Etik Penelitian [Nama Institusi]** dengan **Nomor Surat Etik: [Nomor/Tahun]**. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan sesuai dengan prinsip etika penelitian psikologi.

6. Teknik Analisis Data (Data Analysis Techniques)

Analisis data dilakukan menggunakan software statistik melalui tahapan analisis deskriptif, uji asumsi, uji validitas dan reliabilitas, serta pengujian hipotesis.

C. HASIL (Results)

1. Karakteristik Partisipan (Participant Characteristics)

Karakteristik partisipan disajikan dalam bentuk tabel statistik deskriptif.

No	Karakteristik partisipan penelitian
1	Ibu bekerja
2	Usia 30-50 tahun

2. Statistik Deskriptif (Descriptive Statistics)

Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata, simpangan baku, dan distribusi data setiap variabel.

Descriptive Statistics

	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviasi
Self-Care	80	63.00	131.00	97.55	12.67
Coping Stress	80	51.00	175.00	113.90	32.52
Burnout	80	19.00	46.00	35.90	7.38
Valid (listwise)	N=80				

3. Pengujian Hipotesis (Hypothesis Testing)

Hasil uji linear berganda menunjukkan bahwa *Self-Care* memiliki pengaruh signifikan terhadap Burnout pada ibu bekerja dengan nilai signifikan sebesar 0,002. Semakin tinggi kesadaran ibu untuk merawat diri, semakin rendah kelelahan emosional yang dirasakan. Coping stress juga memiliki pengaruh signifikan terhadap burnout dengan nilai signifikan sebesar 0,000. Semakin baik kemampuan ibu dalam menggunakan strategi maka secara langsung dapat mengurangi sumber stres (stresor). Hasil uji simultan menunjukkan bahwa *self-care* dan coping stress secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap burnout dengan nilai signifikan sebesar 0,000.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa self-care dan coping stress secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap burnout dengan nilai signifikan sebesar 0,000. Hasil uji linear berganda menunjukkan bahwa *Self-Care* memiliki pengaruh signifikan terhadap Burnout pada ibu bekerja dengan nilai signifikan sebesar 0,002. Semakin tinggi kesadaran ibu untuk merawat diri, semakin rendah kelelahan emosional yang dirasakan. Self-care bukan sekadar rutinitas seperti olahraga atau tidur cukup, tetapi juga pengakuan bahwa kebahagiaan pribadi mempengaruhi peran sebagai ibu. Ibu yang sadar ini akan mengutamakan waktu untuk diri sendiri, seperti meditasi, hobi, atau dukungan sosial, dari pada selalu mengorbankan diri untuk keluarga. Kelelahan emosional merupakan gejala burnout, di mana ibu merasa lelah secara emosional akibat tuntutan parenting yang terus-menerus. Hal ini dapat dipicu oleh kurangnya dukungan, multitask berlebihan, atau pengabaian kebutuhan pribadi. Oleh karena itu, penting bagi ibu bekerja untuk melakukan self-care sebagai bentuk kepedulian terhadap diri sendiri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adanya hubungan antara self-care dengan burnout perawat IGD (Imardiani et al., 2022). Hasil penelitian (Fauziah et al., 2024) menunjukkan bahwa 86% ibu bekerja memiliki tingkat self-care yang tinggi, 69% ibu bekerja yang memiliki anak 2 berada pada tingkatan sedang

untuk melakukan self-care dan 97% ibu bekerja berada di tingkatan tinggi untuk komponen responsible for self. Hal ini menunjukkan bahwa ibu bekerja merasa memiliki tanggung jawab untuk merawat dirinya sendiri sebagai upaya mencegah terjadinya burnout. (Aren, M., & Pisal, 2022) mengatakan orang cenderung menggunakan self-care sebagai cara terbaik untuk mengatasi frustrasi. Mereka mengatasi stres dengan cara kognitif dan afeksi. Perawatan diri memiliki berbagai manfaat, menurut penelitian tambahan oleh Colman et al. (2016). Khususnya, keuntungan paling besar jika diukur dalam bentuk perolehan (misalnya, rasa sayang pada diri sendiri), penurunan tekanan psikologis (misalnya, kecemasan), atau kepuasan (misalnya, kepuasan terhadap hidup), mindfulness, mencari dukungan sosial, atau melakukan aktivitas perawatan diri lainnya (misalnya, olahraga).

Coping stress juga memiliki pengaruh signifikan terhadap burnout dengan nilai signifikan sebesar 0,000. Semakin baik kemampuan ibu dalam menerapkan coping stress maka secara langsung dapat mengurangi sumber stres (stresor). Kelelahan adalah sindrom psikologis yang terdiri dari kelelahan emosional (yang berarti kehilangan sumber daya emosional), sinisme (yang berarti memiliki pandangan negatif dan sinis tentang pekerjaan Anda), dan berkurangnya efektivitas profesional (yang berarti

menilai prestasi kerja secara negatif) (Maslach & Leiter, 2021). Stres organisasi, seperti tekanan kerja, kurangnya sumber daya manusia, peningkatan tekanan waktu, ambiguitas peran, atau konflik peran, sering dikaitkan dengan kelelahan. (Reeina et al., 2019) mengatakan terdapat hubungan antara strategi coping yang berfokus pada emosi dengan burnout belajar pada mahasiswa program studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru semakin tinggi strategi coping yang berfokus pada emosi

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa self-care dan coping stress secara bersamaan berpengaruh signifikan terhadap burnout dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil uji linear berganda menunjukkan bahwa *Self-Care* memiliki pengaruh signifikan terhadap Burnout pada ibu bekerja dengan nilai signifikan sebesar $0,002 < 0,05$. Semakin tinggi kesadaran ibu untuk merawat diri, semakin rendah kelelahan emosional yang dirasakan. Coping stress juga memiliki pengaruh signifikan terhadap burnout dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Semakin baik kemampuan ibu dalam menerapkan coping stress maka secara langsung dapat mengurangi sumber stres (stresor).

DAFTAR PUSTAKA

Altman, I. & Taylor, D. . (2006). *Social penetration: The development or*

inoko semakin rendah burnout belajar dan sebaliknya. (Eka et al., 2025) mengatakan adanya hubungan antara mekanisme koping dengan burnout pada perawat menandakan jika baik buruknya mekanisme koping akan mempengaruhi tinggi rendahnya burnout pada perawat. Penelitian lainnya menemukan bahwa beban kerja memiliki korelasi dengan burnout pada pegawai perusahaan startup dimana 18 pegawai (52,9%) mengalami beban kerja sedang dan 9 pegawai (26,4%) mengalami burnout tinggi (Anandani & Rahmasari, 2023).

interpersonal relationship. Holt, Rinehart & Winston.

Anandani, D. A., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Beban Kerja dengan Burnout pada Pegawai Perusahaan Startup The Relationship between Workload and Burnout in Startup Company Employees Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 103–115. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53369/42741>

Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan stres ditinjau dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularsa*, 9(1), 56–65. <https://media.neliti.com/media/publications/127612-ID-perbedaan-stres-ditinjau-dari-ibu-bekerj.pdf>

Aren, M., & Pisal, W. (2022). Exploration of self-care practices

- from coping strategies perspective among trainee counsellors. *Acta Humanities, Social Sciences and Economica*, 1(1), 1–16.
https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=M7S5ZlcAAAAJ&citation_for_view=M7S5ZlcAAAAJ:Se3iqnhoufwC
- Baker, L. K., & Denyes, M. J. (2008). *Predictors of Self-Care in Adolescents With Cystic Fibrosis: A test of Orem's Theories of Self-Care and Self-Care Deficit*. 23(11).
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2007.07.008>
- Eka, I. P., Pratama, Y., Arwidiana, D. P., Made, N., & Wati, N. (2025). Hubungan mekanisme coping dengan burnout pada perawat. *JOURNAL OF Medical Surgical Concerns*, 5(2), 45–51.
<https://doi.org/10.56922/msc.v5i2.1380>
- Fauziah, F. N., Psikologi, F., Banjarmasin, U. M., Aprianty, R. A., Psikologi, F., Banjarmasin, U. M., Arpandy, G. A., Psikologi, F., & Banjarmasin, U. M. (2024). Self-care dan coping stress pada working mothers. *PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI*, 4(2), 075–093.
<https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i2.4598>
- Gandi, J. C., Wai, P. S., Karick, H., & Dagona, Z. K. (2011). The role of stress and level of burnout in job performance among nurses. *Mental Health in Family Medicine*, 8(3), 181–194.
- Garland, B. (2004). The Impact of Administrative Support on Prison Treatment Staff Burnout: An exploratory Study. *The Prison Journal*, 84(4), 452–471. burnout: An explorato
<https://doi.org/10.1177/0032885504269343>
- Hanindiya, B., & Damanik, N. K. (2023). Stress Role and Coping of Working Mothers Living in Tanah Jawa Sub-District, Tanah Jawa District, Simalungun Regency. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 2(2), 463–466.
<https://doi.org/10.55299/ijphe.v2i2.354>
- Ikpeama, C. R., Olaitan, M. T., & Ngwu, C. N. (2023). Stressors and coping strategies among working mothers in a Nigerian university: Implications for social work practice. *Journal of Social Work in Developing Societies*, 5(1), J. Soc. Work Dev. Soc. file:///C:/Users/HP/Downloads/ajournal-journals_701_articles_247924_submission_proof_247924-8272-593656-1-10-20230519.pdf
- Imardiani, I., Eroliza, E., & Rusnida, E. (2022). Self Care , Personality Traits , and Burnout in Emergency Nurses. *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*, 5(18),

- 58–66.
<https://doi.org/10.26714/mki.5.1.2022.58-66>
- Kearney, B. Y., & Fleischer, B. J. (1979). Development of an Instrument to Measure Exercise of Self-care Agency. *Research in Nursing and Health*, 25–34.
<https://doi.org/10.1002/nur.4770020105>
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company.Inc.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2008). Early Predictors Of Job Burnout And Engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93, 498–512.
- Maslach, C. (2003). *Burnout : The cost of caring*. Prentice.
- McCormack, N., & Cotter, C. (2013). *Managing Burnout in the Workplace. In Managing Burnout in the Workplace*.
- Orem, D. E., Taylor, S. G., & Renpenning, K. M. L. N. C. of practice. S. L. M. (2001). Self-Care, Nursing Theory, and Evidence-Based Practice, by S. G. Taylor and K. Renpenning. *Nursing Science Quarterly*, 26(3), 290–291.
<https://doi.org/10.1177/0894318413489155>
- Reeina, A., Istiq, E., & Vi, R. (2019). DENGAN BURNOUT BELAJAR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI THE RELATION BETWEEN EMOTION-FOCUSED COPING AND LEARNING BURNOUT AMONG NURSING STUDENTS IN MEDICAL FAX 'ULTY OF LAMBING MANGKURAT. *Jurnal Kognisia*, 2, 7–12.
- Riegel, B., Dickson, V. V., & Faulkner, K. M. (2016). iegel, B., Dickson, V. V., & Faulkner, K. M. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 31(3), 226–235.
<https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000244>
- Stanetic, K., dan Tesanovic, G. (2013). Influence of Age and Length of Service on The Level of Stress and Burnout Syndrome. *Med Pregl*, 66(3), 153–162.
- Wurangian, B. P., Tiwa, T. M., & Siregar, D. M. (2025). Analisis Burnout pada Ibu yang Memiliki Peran Ganda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 9246–9251.
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3138>