

## Analisis Burnout pada Ibu yang Memiliki Peran Ganda

Blessing P. Wurangian<sup>1\*</sup>, Tellma M. Tiwa<sup>2</sup>, Dina M. Siregar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado

E-mail: [blessing.wurangian@gmail.com](mailto:blessing.wurangian@gmail.com)

\*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3138>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 10 October 2025

Revised: 15 October 2025

Accepted: 31 October 2025

#### Kata Kunci

Burnout, Ibu, Peran Ganda

#### Keywords

Burnout, Mother, Dual Role



### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam bagaimana Burnout pada Ibu yang Memiliki Peran Ganda pada 2 subjek yang ada di Desa Tetey. Burnout pada ibu yang memiliki peran ganda adalah kondisi kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh stres kronis akibat tuntutan berbagai peran yang dijalani secara bersamaan. Peneliti mengukur penelitian ini dengan menggunakan aspek Kelelahan Emosional, Depersonalisasi dan Penurunan Pencapaian Pribadi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Subjek penelitian ini adalah ibu yang berusia 30-50 tahun yang memiliki peran sebagai ibu rumah tangga dan juga ibu pekerja. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Dengan Teknik purposive sampling dan analisis yang dilakukan dengan proses reduksi data dan pengkodean. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu yang menjalankan peran ganda mengalami Burnout saat mengalami kelelahan secara fisik: mental maupun emosional, ketidakmampuan dalam mengontrol diri, ketidakmampuan dalam mengatur waktu, ketidakmampuan dalam menyeimbangkan kedua pekerjaan, serta beban kerja yang berat.

*This study aims to explore in depth how burnout is experienced by mothers with dual roles, focusing on two subjects residing in Tetey Village. Burnout among mothers with dual roles refers to a condition of physical, emotional, and mental exhaustion caused by chronic stress due to the demands of simultaneously managing multiple roles. In this study, burnout is measured using three key aspects: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. The research method used is a qualitative approach with purposive sampling technique. The subjects are two mothers aged 30–50 years, both working as elementary school teachers while also fulfilling responsibilities at home. Data were collected through in depth interviews, observation, and documentation. The data were analyzed through a process of data reduction, data display, and conclusion drawing, with coding used to identify relevant themes. The results of the study show that both subjects experienced burnout, characterized by physical, mental, and emotional fatigue, difficulty in time management, inability to balance professional and domestic responsibilities, and heavy workloads*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Blessing P. Wurangian, et al (2025). Analisis Burnout pada Ibu yang Memiliki Peran Ganda 4(2) 9246-9251 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3138>

## PENDAHULUAN

Perkembangan sosial dan ekonomi saat ini telah mengubah struktur keluarga, dimana semakin banyak perempuan yang mengambil peran ganda, sebagai pekerja khususnya dalam penelitian ini seorang guru sekaligus ibu rumah tangga. Meskipun peran ini memberikan otonomi dan kontribusi ekonomi yang signifikan, ia juga membawa tantangan besar yang berpotensi memicu kondisi burnout. Burnout

bukan sekedar kelelahan fisik biasa akibat aktivitas sehari-hari, melainkan bisa merusak kesejahteraan emosional, mental, dan fisik seseorang akibat stres kronis terkait pekerjaan yang dilakukan. Kondisi ini sering muncul ketika individu merasa kewalahan dan tidak mampu mengendalikan tekanan yang diterima secara terus menerus, baik dari tuntutan profesional maupun tugas domestik yang tidak selesai. Menurut Riza (2013) burnout adalah kondisi dimana seseorang merasa lelah secara fisik, emosional dan mental yang terjadi karena tuntutan peran yang harus dijalankan secara bersamaan. Dari hasil studi yang telah dilakukan kepada seseorang berinisial GR yang merupakan seorang ibu rumah tangga dan ibu bekerja, mengungkapkan bahwa permasalahan yang dihadapi adalah perihal pembagian waktu antara pekerjaan dan mengurus rumah tangga dan juga kewalahan dalam mengatasi kedua pekerjaan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Warokka dan Febrillia pada tahun 2014 yang menyatakan bahwa peran ganda yang dialami oleh wanita yang sudah menikah dan mempunyai anak dapat memicu terjadinya burnout. Kemudian, berdasarkan penelitian yang dilakukan Welch's (dalam Johnstone, 2018) menyebutkan bahwa ibu rumah tangga menghabiskan waktu sekitar 98 jam untuk melakukan tugas rumah tangga, yang mana ini setara dengan 2,5 kali lipat lebih besar dibandingkan dengan profesi lainnya yang menghabiskan rata-rata 40 jam dalam seminggu. Lalu data yang diterbitkan juga oleh Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa tingkat partisipasi tenaga kerja wanita di Indonesia terus meningkat mencapai sekitar 54,42% pada tahun 2023.

Fenomena Burnout pada ibu dengan peran ganda menjadi relevan karena sering kali mereka memiliki kontrol diri yang rendah saat menghadapi terlalu banyak tuntutan, yang pada akhirnya meminimalkan waktu istirahat yang sangat dibutuhkan. Menurut Maslach (2003), seorang pakar di bidang burnout, burnout ini memiliki tiga komponen utama yang saling berkaitan yaitu: Kelelahan Emosional, yaitu perasaan terkuras habisnya energi fisik dan emosional; Depersonalisasi atau Sinisme, yang ditandai dengan sikap acuh tak acuh dan sinis terhadap orang lain, seperti anggota keluarga atau rekan kerja; dan Penurunan Pencapaian Pribadi, yaitu perasaan tidak kompeten atau gagal dalam menyelesaikan tugas-tugas yang mengurangi perasaan percaya diri. Penyebab Burnout pada ibu dengan peran ganda sangat kompleks dan multidimensional. Menurut Maslach dan Leiter (2008) mengidentifikasi enam faktor utama yang dapat memicu kondisi ini, diantaranya: Beban Kerja (tuntutan tugas yang terlalu banyak), Kontrol (kurangnya otonomi atau kendali atas cara kerja), Penghargaan (minimnya pengakuan atau kompensasi yang layak), Komunitas (kurangnya dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan), Ketidakadilan (diskriminasi atau perlakuan yang tidak adil), dan Nilai-nilai yang tidak sejalan antara individu. Di samping itu, beberapa studi juga telah menyoroti faktor lain, seperti usi dan lamanya bekerja yang memiliki pengaruh penting terhadap tingkat stres dan risiko burnout (Stanetic & Tesanovic, 2013). Bahkan, kecerdasan emosional yang rendah juga terbukti menjadi salah satu pemicu terjadinya burnout, karena kemampuan mengelola emosi sangat krusial dalam menghadapi tekanan (Adil & Kamal, 2012).

Dampak negatif dari burnout tidak bisa dianggap remeh, karena dapat merusak berbagai aspek kehidupan. Secara mental, burnout dapat menyebabkan gangguan serius seperti depresi (Gandi, 2011) dan masalah pada psychological well-being (Balleurka, 2013). Secara fisik, kondisi ini dapat menyebabkan sakit secara fisik seperti sakit pinggang, sakit kepala kronis, kesulitan tidur, dan bahkan mimpi buruk (Garland, 2004). Mengingat kompleksitas dan dampak buruk dari fenomena ini, penelitian mendalam sangat diperlukan untuk memahami akar masalahnya. Maka dari itu penelitian ini mengidentifikasi beberapa masalah utama yang dihadapi oleh ibu yang memiliki peran ganda, yaitu kesulitan dalam membagi tugas, kelelahan yang ekstrim, dan peningkatan burnout akibat tekanan. Oleh karena itu, fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis fenomena burnout pada ibu yang memiliki peran ganda di Desa Tetey, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara. Tujuannya adalah untuk memahami kondisi burnout yang dialami oleh ibu-ibu di wilayah tersebut, yang diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dengan memperkaya ilmu psikologi, serta manfaat praktis sebagai sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa dan peneliti di masa depan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang ibu yang memiliki peran ganda yang berusia 30-50 tahun. Tempat penelitian yang dilakukan berada di Desa Tetey, Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua jenis data, yaitu data sekunder dan data primer. Data

primer yang diperoleh dari kedua subjek yaitu ibu yang sedang menjalankan peran ganda, dilakukan melalui wawancara dan juga observasi. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui keluarga dari kedua subjek, jurnal ilmiah, artikel, dokumen.

Peneliti menggunakan 4 teknik pengumpulan data diantaranya: a. Instrumen Penelitian, peneliti memanfaatkan instrumen sebagai alat bantu dalam penelitian ini agar berjalan sistematis (Arikunto, 2002). b. Observasi, teknik ini diperoleh melalui pengamatan secara langsung terhadap subjek penelitian. c. Wawancara, wawancara dilakukan menggunakan daftar pertanyaan sesuai dengan aspek yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu burnout pada ibu yang memiliki peran ganda. d. Dokumentasi, teknik ini melibatkan pencatatan keterangan atau kondisi lokasi penelitian dan sampel yang diteliti. Data dalam penelitian ini dikumpulkan secara langsung. Penelitian ini peneliti menjadi instrumen utama dalam pengumpulan data. Peneliti secara aktif terlibat dalam semua proses pengumpulan data mulai dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Peneliti pun menggunakan dua jenis instrumen bantuan, yaitu: 1. Panduan Wawancara: Berupa daftar pertanyaan-pertanyaan yang telah dibuat berdasarkan aspek-aspek penelitian yang diperlukan untuk mendapatkan data atau informasi yang diperlukan. 2. Alat Perekam: Peneliti menggunakan alat seperti handphone untuk merekam jalannya wawancara dan mendokumentasikan percakapan. Tujuannya agar informasi yang akan dianalisis akurat dan lengkap sesuai dengan informasi dari subjek penelitian.

Proses analisis data penelitian dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian, selama melakukan penelitian dan setelah selesai melakukan penelitian. Sebelumnya, peneliti telah menyiapkan data-data yang diperlukan seperti studi terdahulu untuk menentukan fokus penelitian. Kemudian peneliti menganalisis setiap orang yang diwawancarai dan mengambil kesimpulan dan interpretasi. Jika data yang dikumpulkan belum valid, maka peneliti dapat mengembangkan pertanyaan hingga diperoleh data yang kredibel. Adapun triangulasi data yang dipakai oleh peneliti yaitu: 1. Triangulasi Data, dimana peneliti melakukan wawancara kepada lebih dari satu subjek dan mewawancarai orang terdekat subjek. 2. Triangulasi Metode, penggunaan berbagai metode untuk menggali data pada subjek seperti menggunakan metode wawancara yang ditunjang dengan metode observasi dan dokumentasi. Pada penelitian ini peneliti mengikuti waktu yang dipilih oleh subjek yang dilakukan ada disaat pagi dan siang hari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena burnout pada ibu yang memiliki peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus guru. Kondisi ini seringkali menyebabkan stres berlebihan karena ibu harus mengelola dua pekerjaan sekaligus, tugas domestik di rumah dan tugas profesional di sekolah. Menurut artikel Glints Tuploker (2023), salah satu penyebab utama ibu bekerja rentan mengalami burnout adalah bertumpuknya tanggung jawab. Sebagai ibu rumah tangga, mereka memikul tanggung jawab penuh terhadap anak, suami, dan pekerjaan rumah. Sementara itu, sebagai pekerja, mereka harus menyelesaikan tugas kantor dengan tenggat waktu tertentu, belum lagi tekanan dari atasan atau rekan kerja. Kombinasi beban ini membuat ibu sangat rentan terhadap stres dan burnout. Selain itu, ketidaksetaraan gender juga menjadi faktor penting. Merujuk pada artikel Nurul Izzah (2022), perilaku bias gender dalam masyarakat membagi peran secara tidak adil, perempuan di ranah domestik dan laki-laki sebagai pencari nafkah utama. Pembagian peran yang tidak seimbang ini mengakibatkan beban kerja yang jauh lebih berat bagi perempuan, yang pada akhirnya memicu stres dan burnout. Oleh karena itu, penelitian ini akan mengidentifikasi beberapa aspek yang memengaruhi ibu dengan peran ganda mengalami burnout.

Peneliti menganalisis mengenai fenomena burnout yang dialami oleh ibu yang berprofesi ganda sebagai ibu rumah tangga dan guru. Peneliti mengidentifikasi bahwa rendahnya kontrol diri ketika menghadapi tekanan yang berlebihan yang berujung pada kurangnya waktu istirahat, menjadi pemicu utama burnout. Analisis ini diperkuat dengan tiga aspek:

### **1) Kelelahan Emosional**

Aspek ini merupakan fondasi dari burnout. Ibu merasakan kelelahan yang jauh melampaui kelelahan secara fisik, ini adalah kelelahan yang menguras habis sumber daya mental dan emosional. Bayangkan sebuah baterai yang terus menerus digunakan tanpa pernah diisi ulang. Subjek merasa energinya terkuras habis dan tidak lagi memiliki kapasitas untuk memberikan perhatian, kasih sayang

atau bahkan respons yang tenang. Ketidakmampuan mengelola emosi dimana subjek menjadi mudah marah, teringgung atau frustrasi karena hal-hal kecil. Hal ini disebabkan oleh emosional yang menumpuk dari pekerjaan di sekolah yang terbawa hingga ke rumah. Tuntutan untuk bersikap sabar dan suportif di depan murid-muridnya membuat ia kehabisan stok kesabaran saat berhadapan dengan keluarganya sendiri. Kemudian perasaan terjebak dan kewalahan dimana subjek merasa frustrasi karena tidak bisa menyeimbangkan tuntutan yang berlawanan. Di satu sisi, ada pekerjaan rumah tangga yang tak ada habisnya, di sisi lain ada tenggat waktu dan tanggung jawab profesional yang berat. Perasaan ini menciptakan beban mental yang konstan.

## 2) Depersonalisasi

Ketika kelelahan emosional mencapai puncaknya, individu sering kali mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang tidak sehat. Ini adalah respon sinis dan impersonal sebagai upaya untuk melindungi diri dari rasa sakit dan kekecewaan. Subjek mulai melihat orang-orang disekitarnya baik murid maupun anggota keluarga, bukan lagi sebagai individu yang layak mendapat empati, melainkan sebagai objek atau beban yang menyebabkan stres. Tanda dari bersikap sinis dan menarik diri yang ditunjukkan subjek secara emosional dan cenderung menyalahkan orang lain atas stres yang ia rasakan alih-alih mencari solusi, ia melampiaskan kekesalan dengan kata-kata kasar atau menyela orang lain. Kemudian kehilangannya rasa empati, sebagai seorang guru adalah kunci. Namun, akibat burnout ia tidak lagi memiliki energi emosional untuk bersikap sabar atau pengertian. Ia cepat kehilangan kesabaran, terutama setelah seharian mengajar, karena energinya sudah terkuras habis di sekolah. Interaksi di rumah yang seharusnya menjadi sumber dukungan justru menjadi medan pertempuran emosional.

## 3) Penurunan Pencapaian Pribadi

Aspek ini merupakan pukulan terakhir terhadap harga diri dan motivasi. Setelah merasa lelah secara emosional dan menjadi sinis terhadap orang lain, individu mulai meragukan kemampuan dan pencapaian mereka sendiri. Mereka merasa tidak efektif dan tidak berhasil. Dampak yang ditimbulkan subjek mengalami perasaan gagal, subjek merasa tidak mampu mengatur waktu dan mengelola tanggung jawabnya. Ia merasa gagal di kedua perannya sebagai ibu yang tidak bisa mengurus rumah dengan baik dan sebagai guru yang tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu. Karena merasa kewalahan, subjek mulai menghindari tanggung jawab dan merasa lega ketika bisa libur dari tuntutan. Namun, perasaan ini hanya sementara, karena dibalik itu ada kecemasan yang mendalam. Ia sadar bahwa menunda pekerjaan hanya akan membuatnya semakin menumpuk, menciptakan siklus stres dan kecemasan yang terus-menerus. Ia terjebak dalam dilema antara keinginan untuk beristirahat dan ketakutan akan beban yang menumpuk.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa ibu dengan peran ganda rentan mengalami burnout. Hal ini dipicu oleh beberapa faktor yaitu, kelelahan fisik, mental, dan emosional, kurangnya kontrol diri dan manajemen waktu, ketidakmampuan menyeimbangkan pekerjaan, serta beban kerja yang berat. Dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja, ibu dengan peran ganda menghadapi tantangan dan keuntungan yang berbeda. Ibu dengan peran ganda memiliki tanggung jawab mengurus rumah, keluarga dan pekerjaan diluar rumah dalam penelitian ini profesi sebagai seorang guru. Adapun keuntungan yang didapat dalam menjalankan kedua peran yaitu peningkatan pendapatan keluarga, harga diri, kesempatan mengembangkan diri. Tapi rentan untuk mengalami stres dan waktu bersama keluarga. Penting bagi ibu untuk mengetahui cara mengatasi burnout, seperti meluangkan waktu untuk diri sendiri. Bertujuan agar mengisi ulang energi dan menjaga kesehatan mental. Pentingnya dukungan keluarga, berupa apresiasi dan perhatian kecil terhadap kerja keras yang telah dilakukan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penelii panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah menganugerahkan kasih karunia dan berkat serta hikmat selama peneliti menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul Analisis Burnout Pada Ibu Yang Memiliki Peran Ganda. Oleh karena itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada keluarga penulis yang sudah selalu mendukung dan memberi topangan berupa doa

kepada penulis agar bisa menyelesaikan segala urusan dengan baik, Prof. Dr. Tellma M. Tiwa, M.Si dan Dina M. Siregar, S.Pd, M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan memberikan bantuan dan saran yang baik kepada penulis, kepada teman-teman dekat penulis yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis, yang terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada penulis sendiri yang sudah semangat dan berjuang dalam penyelesaian penelitian ini.

#### REFERENSI

- Agustin, M. A. (2023). Burnout Pada Ibu Peran Ganda. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Alfajar, Y., & Hidayati, R. A. (2022). Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi dan Baja. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, 1(1), 22–30.
- Aliya, H. (2023, Maret 9). *Ini Dia 3 Alasan Utama Ibu Bekerja Rentan Stres dan Cara Mengatasinya*. Glints TapLoker Blog. <https://glints.com/id/lowongan/blog/alasan-ibu-bekerja-rentan-stres/>
- Aprilriani, R. P., & Rismawati, R. (2024). Pengaruh Lingkungan Kerja, Burnout, Budaya Organisasi, dan Disiplin Kerja Terhadap Perum Perhutani Divisi Regional Jawa Timur. *Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen (JIRM)*, 13(2).
- Cahyani, D. R. (2019). *Kejenuhan kerja (burnout) pada guru honorer di Kota Makassar* [Disertasi doktoral, Universitas Negeri Makassar].
- Chandra, F. (2024). Pengaruh Beban Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Burnout. *Jurnal Maneksi (Management Ekonomi Dan Akuntansi)*, 13(1), 173–182.
- Ezdha, A. U. A., & Hamid, A. (2020). Analisa hubungan burnout dan beban kerja perawat di Rumah Sakit Pekanbaru Medical Center. *Jurnal Kesehatan Saemakers Perdana (JKSP)*, 3(2), 231–239. <https://doi.org/10.32997/jksp.v3i2.1009>
- Fadilahasanah, S., Dimala, C. P., & Maulidia, A. S. (2024). Fenomena Burnout Ibu Rumah Tangga: Studi Berbasis Stres Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(1), 175–193.
- Faruq, U. A., & Esa, P. P. N. (2018). Peran Ganda Ibu Rumah Tangga pada Sektor Ekonomi Informal Untuk Meningkatkan Family Welfare: Studi pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Serua Indah Kecamatan Ciputat yang Bekerja Sebagai Pedagang Busana. *Pekobis: Jurnal Pendidikan, Ekonomi, dan Bisnis*, 3(2), 171–186. <https://doi.org/10.32493/pekobis.v3i2.2155>
- Hijran, S. F. (2024, Oktober 22). *Tantangan Mental Bagi Working Mom: Antara Karier dan Keluarga*. kumparan.com.
- Husliana, & Shania. (2020). Peran Penting Ibu bagi Anak dan Keluarga dalam Perspektif Gender. *Saree: Research in Gender Studies*, 2(1), 12–21. <https://doi.org/10.47214/saree.v2i1.134>
- Junaidi, & Sukanti, N. D. (2022). Perempuan dengan Peran Ganda dalam Rumah Tangga. *Saree: Research in Gender Studies*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.47214/saree.v3i1.222>
- Kharisma, S. E. (2020). Work Family Conflict dan Burnout Pada Guru Wanita. *Jurnal Psikologi UMM*, 12(1), 11–18. <https://doi.org/10.22219/j-psikologi.v12i1.11972>
- Lubis, M. S. A., & Harahap, H. S. (2021). Peranan Ibu Sebagai Sekolah Pertama Bagi Anak. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 72–82.
- Lutfi, M., Puspanegara, A., & Mawaddah, A. U. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja (Burnout) Perawat Di RSUD 45 Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(1), 16–28.
- Maharani, A. P., & Budiarto, Y. (2025). Analisis Adversity Quotient pada Ibu Bekerja dengan Sistem Rotasi Tiga Shift yang Mengalami Work-Family Conflict. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 7623–7634.
- Melita, F. (2022). *Burnout Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Konsep Diri pada Perawat Wanita yang Sudah Menikah di Rumah Sakit dr. Noesmir Baturaja* [Skripsi sarjana, UIN Raden Intan Lampung].
- Poluan, W., Katuuk, D. A., & Naharia, M. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Kesadaran Hubungan pada Janda dan Duda di Desa Kalait Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Psikologi Kaleosan*, 2(1), 15–26.
- Pramana, I. M. C. B., & Pertiwi, Y. (2024). Pengaruh Work Family Conflict Terhadap Burnout Pada Ibu Bekerja Sebagai Perawat. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 173–183.

- Prudential Indonesia. (2023, November 10). *Apa itu Burnout? Penyebab, Ciri dan Cara Mengatasinya*. <https://www.prudential.co.id/id/artikel-gaya-hidup/kesehatan/apa-itu-burnout-penyebab-ciri-dan-cara-mengatasinya/>
- Purnama, R., Risyanah, R., & Thahir, A. (2023). Burnout Pada Karyawan Ditinjau Dari Work Family Conflict Dan Dukungan Rekan Kerja. *Al Huwiyah: Journal of Woman and Children Studies*, 5(1), 60–73.
- Siregar, D. M., & Menggala, N. P. (2025). Implikasi TikTok terhadap Motivasi dan Aktualisasi Diri. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 38–48.
- Susanti, I. H., & Kurniawan, W. E. (2018). Analisis Work Family Conflict dan Burnout Perawat Wanita di RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 9(1), 22–35.
- Swasti, K. G., Ekowati, W., & Rahmawati, E. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi burnout pada wanita bekerja di kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(2), 79–90.
- Tiwa, T. M. (2022). Analisis Self Regulated Learning Pada Siswa Di SMK Kristen Lirung. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(5), 6533–6543.
- Wijaya, A., & Gischa, S. (2023, September 21). *Mengenal Id, Ego, dan Superego*. Kompas.com. <https://www.kompas.com/skola/read/2023/09/21/100000369/mengenal-id-ego-dan-superego?page=all>