

FENOMENA BURNOUT PADA IBU RUMAH TANGGA: DIKAJI BERDASARKAN KEILMUAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Fitri Husaibatul Khairat Hsb

¹Prodi BKPI, FTK Institut Daarul Qur'an, Indonesia

Korespondensi.author: fitrihsb01@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore the phenomenon of burnout in housewives from the perspective of guidance and counseling. This study was conducted in three sub-districts in Cilegon City which are known as industrial areas with a significant number of housewives. Using a mixed methods approach with an explanatory sequential design, the study began with quantitative data collection, followed by qualitative data to provide a comprehensive understanding of the burnout phenomenon. Participants were housewives who had been married for at least three years, were not formally employed, and voluntarily agreed to participate in this study. Data collection instruments included an adapted version of the Maslach Burnout Inventory (MBI) and in-depth interview guidelines. The results showed that 21% of participants experienced high levels of burnout, 75% were categorized as experiencing moderate burnout, and only 4% were categorized as low burnout. These results indicate that the proportion of housewives who are able to manage their responsibilities with stable psychological well-being is relatively small. These quantitative findings are further supported by insights from qualitative interviews. The prevalence of moderate to high levels of burnout indicates that domestic roles place great emotional and psychological demands on housewives. This underscores the need for a structured and professional support system. Guidance and counseling will provide space for them to feel more appreciated, understood, and empowered, which will ultimately have an impact on preventing burnout and improving their quality of life.

Keywords: *Burnout, Housewife, Guidance and Counseling.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji fenomena Burnout yang dialami oleh ibu rumah tangga melalui perspektif bimbingan dan konseling. Penelitian dilakukan di tiga kelurahan di Kota Cilegon yang dikenal sebagai kawasan industri dengan populasi ibu rumah tangga yang cukup besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed methods dengan desain explanatory sequential mixed methods yakni penelitian dimulai dari tahap pengumpulan data kuantitatif, lalu dilanjutkan dengan pengumpulan data kualitatif untuk menangkap fenomena burnout secara komprehensif. Subjek penelitian adalah ibu rumah tangga yang sudah menikah minimal tiga tahun, tidak bekerja secara formal, dan bersedia menjadi responden secara sukarela. Peneliti mengadaptasi kuesioner Maslach Burnout Inventory (MBI) dan pedoman wawancara yang dirancang secara mendalam. Sebanyak 21 % ibu rumah tangga berada dalam kategorisasi burnout tinggi. 75 % berkategori burnout sedang, dan 4% berada dalam kategori burnout rendah, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang dapat menjalankan pekerjaannya dengan kondisi psikologis yang relatif stabil. Hasil penelitian ini didukung dengan wawancara mendalam yang dilakukan kepada informan.. Tingkat burnout ibu rumah tangga pada penelitian ini didominasi pada kategorisasi sedang hingga tinggi, ini menjadi bukti bahwa peran domestik memerlukan dukungan profesional dan sistemik. Bimbingan dan konseling akan memberikan ruang agar mereka merasa lebih dihargai, dipahami, dan diberdayakan, yang akhirnya akan berdampak pada pencegahan burnout dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Burnout, Ibu Rumah Tangga, Bimbingan dan Konseling

PENDAHULUAN

Ibu rumah tangga sering diasosiasikan sebagai gambaran kodrat seorang perempuan yang tidak bekerja di luar rumah dan fokus pada pekerjaan rumah tangga dan mengurus keluarga, tugas mulia ini dilakukan dengan cuma-cuma dan tanpa bayaran (Herawati et al., 2020). Padahal peran sebagai ibu rumah tangga memiliki beban kerja fisik dan emosional yang tinggi, mengasuh anak, mengurus rumah tangga, hingga kontribusi dalam lingkungan social dilaksanakan dalam waktu yang *relative* bersamaan (Muthmainnah, 2020). Pekerjaan ibu rumah tangga sering kali tidak ekuivalen dengan pengakuan sosial, sehingga dapat menjadi sumber gangguan psikologis (Man, 2023).

Burnout atau kelelahan emosional menjadi salah satu fenomena gangguan psikologis yang terjadi akibat ketidakseimbangan beban peran yang tidak terkelola dengan baik (Abdilah et al, 2024; Kaplan V, 2021; Setyoroso et al., 2021). Maslach C & Jackson S (1981) menjelaskan bahwa burnout merupakan suatu kondisi psikologis berupa lelah secara emosional yang berakibat pada berkurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Awalnya studi ini dilakukan kepada tenaga kesehatan dan juga guru dalam konteks pelayanan, namun studi tentang fenomena burnout ini terus berkembang, hingga teridentifikasi pada ibu rumah tangga yang menjalankan peran domestik secara penuh di rumah (Gardazi et al, 2016; Kaplan V & Kaçkin Ö, 2024; Karaköse S & Ulusoy A, 2022; Khammissa et al., 2022; Man, 2023; Muthmainnah, 2020; Nihayah & Ulin, 2017).

Burnout pada ibu rumah tangga terjadi saat tuntutan peran tidak sepadan dengan kemampuan fisik dan emosional, terjadi secara terus menerus tanpa dikelola dengan baik (Ayunda et al., 2024). Kurangnya apresiasi terhadap peran domestik, terbatasnya waktu untuk diri sendiri, dan kurangnya *support system* menjadi penyebab utama terjadinya burnout (Setyoroso et al., 2021). Kondisi ini tentu secara perlahan dapat berdampak kepada pola pengasuhan dan komunikasi antar anggota keluarga, dan dapat menjadi lebih buruk hingga mengalami masalah gangguan jiwa depresi dan kecemasan. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada keadaan individu saja tetapi juga berdampak kepada keharmonisan keluarga secara menyeluruh (Fadilahasanah et al., 2024). Ibu dengan beban emosional memiliki kecenderungan menurun dalam kualitas pengasuhan, mudah marah, mudah tersinggung, dan menarik diri dari lingkungan sosial (Carol T et al., 2000). Tidak jarang masalah ini berlanjut menjadi pemicu konflik antara suami dan istri hingga masalah perkembangan psikososial anak

Kota Cilegon dikenal dengan kota industri dengan aktivitas yang dinamis, memiliki populasi ibu rumah tangga yang besar. Kegiatan sosial yang dilakukan istri tenaga kerja pabrik sangat menonjol. Survei deskriptif dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Maslach Burnout Inventory (MBI) yang telah diadaptasi untuk diberikan kepada ibu rumah tangga sebanyak 40 responden. Disebarkan pada tiga kelurahan (Kotabumi, Kebon dalem, dan Cibeber), hasil menunjukkan sebanyak

67,5% atau sekitar 27 orang ibu rumah tangga menunjukkan gejala kelelahan emosional atau burnout pada kategori tinggi, keluhan dominan adalah munculnya perasaan bosan pada kegiatan sehari-hari, sulit tidur, badan sakit berkepanjangan, dan hilangnya kebermaknaan peran yang sedang dijalani. 20% responden (8 orang) mengalami kelelahan emosional dalam kategori sedang, mereka menyatakan bahwa sedih karena tidak memiliki waktu untuk mengurus diri sendiri karena minimnya waktu untuk beristirahat. Sementara itu, 12,5% sekitar 5 responden mengalami masalah kelelahan emosional atau burnout pada kategori rendah, mereka menjelaskan bahwa tidak terlalu mempermasalahkan jenuh dan lelah dalam kegiatan rumah tangga, karena memiliki *support system* yang membantu perannya seperti suami, ART, orang tua dan anggota keluarga lainnya. Temuan ini memperkuat indikasi bahwa fenomena burnout pada ibu rumah tangga tidak hanya terjadi karena beban kerja, tetapi juga dari dipengaruhi oleh kurangnya ruang personal dan peran *support system* yang memadai.

Salah satu ibu rumah tangga yang diwawancarai menyatakan: “Capek saya tiap hari, dari subuh sampai tengah malam mengurus rumah, beresin anak, masak, bersih-bersih. Tapi nggak ada yang liat. Suami saya kadang malah bilang itu memang kewajiban saya. Pulang kerja bukannya bantuin saya nemenin anak belajar, malah main HP” (Wawancara, Ibu T, 36 tahun, Kelurahan Cibeber). Kompleksitas peran, ekspektasi budaya dan minimnya dukungan sosial terhadap peran ibu rumah tangga adalah komponen yang paling nyata berpengaruh pada kesehatan mental ibu dan istri (Fadilahasanah et al., 2024; Herawati et al., 2020; Pratama et al., n.d.).

Situasi ini menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling perlu memberikan intervensi kepada ibu rumah tangga, mengingat pendekatan bimbingan dan konseling untuk ibu rumah tangga yang mengalami burnout belum banyak berkembang di masyarakat. Maka perlu jika dihadirkan kegiatan bimbingan dan konseling, untuk membantu ibu rumah tangga mengelola stres, membangun kesadaran diri, serta meningkatkan keterampilan coping, di puskesmas atau layanan konseling berbasis komunitas.

Burnout pertama kali dikaji melalui pendekatan ekologi oleh Freudenberger (1974), yang secara sistem tidak bisa dipisahkan dari lingkungan (Maslach C & Jackson S, 1981). Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa masalah burnout pada ibu rumah tangga diperlukan pendekatan yang menyeluruh dari banyak aspek. Artikel ini akan mengkaji tentang fenomena burnout pada ibu rumah tangga melalui bimbingan dan konseling. Akan dikaji bagaimana implikasi praksis bagi praktisi dan akademisi bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan burnout pada ibu rumah tangga ini secara holistik. Dengan demikian, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling di Indonesia serta memperkuat peran ibu rumah tangga dalam membersamai keluarga yang sehat secara mental dan emosional.

Lelah secara emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya efikasi diri dalam menjalankan peran menjadi gejala nyata bagi ibu rumah tangga yang terindikasi

burnout. Burnout yang dialami oleh ibu rumah tangga merupakan stres jangka panjang yang muncul karena tingginya tuntutan pekerjaan domestik, kurangnya apresiasi hingga terbatasnya waktu dan kesempatan untuk mengembangkan diri (Mikolajczak & Roskam, 2019) Stres dan burnout merupakan dua isu penting yang menjadi perhatian dalam praktik bimbingan dan konseling. Stres terjadi saat individu memaknai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dimilikinya (Cronin et al., 2015). Dalam konteks ibu rumah tangga, hal ini sering kali diperparah oleh norma budaya yang mengharuskan mereka untuk selalu kuat, bisa, sabar, dan sempurna dalam pengasuhan dan menyelesaikan tugas domestik, tanpa memedulikan keadaan mental dan emosional yang lelah.

Penelitian oleh Muthmainnah (2020) di Indonesia mengungkapkan bahwa salah satu faktor dominan menyebabkan stres pada ibu rumah tangga adalah masalah ekonomi, jika tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan tanpa penanganan yang memadai, maka stres akan dapat berkembang menjadi burnout (Muthmainnah, 2020). Terjadinya penurunan motivasi, serta memiliki perasaan tidak berdaya dalam menghadapi rutinitas, isolasi sosial dan kurangnya pengakuan terhadap peran sebagai ibu rumah tangga juga turut memperburuk kondisi ini.

Penelitian oleh Marlina et al. (2018) menemukan bahwa ibu rumah tangga yang tidak terlibat dalam kegiatan sosial relasi interpersonal yang kuat memiliki kecenderungan mengalami tingkat burnout yang lebih tinggi. Namun demikian, sejumlah penelitian juga menjelaskan adanya beberapa hal yang dapat membantu menurunkan tingkat stres dan mencegah burnout pada ibu rumah tangga.

Beberapa penelitian mengungkapkan dukungan sosial, keterlibatan dalam komunitas, serta waktu untuk merawat diri sendiri (*self-care*) terbukti efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga (Abdilah et al., 2024; Ayunda et al., 2024; Carol T et al., 2000; Fadilahasanah et al., 2024; Herawati et al., 2020; Kaplan V, 2021; Karaköse S & Ulusoy A, 2022; Pratama et al., n.d.). Supriyanto et al. (2021) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa keterlibatan ibu rumah tangga dalam kegiatan sosial, aktif dalam komunitas akan meningkatkan rasa kepercayaan diri dan merasa dihargai. Peneliti akan melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengkaji fenomena burnout yang dialami ibu rumah tangga dalam perspektif bimbingan dan konseling. Sudah ada beberapa penelitian tentang fenomena burnout pada ibu rumah tangga di Indonesia, namun belum khusus pada kerangka keilmuan bimbingan dan konseling, jumlahnya masih terbatas dibandingkan penelitian tentang burnout pada siswa, tenaga kesehatan dan tenaga pengajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain sekuensial eksplanatori (*explanatory sequential mixed methods*) yakni penelitian dimulai dari tahap pengumpulan data kuantitatif, lalu dilanjutkan dengan pengumpulan data kualitatif, hal ini bertujuan untuk mengelaborasi tentang hasil

kuantitatif, pendekatan ini dipilih untuk menangkap fenomena burnout secara komprehensif. Penggunaan *mixed methods* dinilai sesuai karena mampu mengintegrasikan kekuatan data numerik dan narasi dalam memahami fenomena yang terjadi (Morgan, 2017).

Responden dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga di lokasi penelitian di Kota Cilegon, Kotabumi, Kebon dalem, dan Cibeber merupakan tiga kelurahan yang dipilih secara *purposive* karena keterjangkauan dan representasi karakter sosial ekonomi masyarakat Cilegon. Subjek penelitian adalah ibu rumah tangga yang sudah menikah minimal tiga tahun, tidak bekerja secara formal, dan bersedia menjadi responden secara terbuka dan sukarela. Data kuantitatif diperoleh melalui penyebaran kuesioner *The Maslach-Trisni Burnout Inventory (MBI)* yang telah diadaptasi agar relevan dengan konteks ibu rumah tangga. Instrumen ini terdiri dari tiga subskala yang mengukur kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), pencapaian pribadi (*personal accomplishment*), dan sinisme (*cynicism*).

Setiap item menggunakan skala Likert 6 poin, dari “sangat Untuk memperdalam temuan kuantitatif, data kualitatif dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap enam orang ibu rumah tangga yang dipilih berdasarkan skor burnout tertinggi. Pertanyaan wawancara difokuskan pada persepsi mereka terhadap beban rumah tangga, pengalaman emosional yang dirasakan, serta dukungan yang diterima dari lingkungan terdekat. Teknik analisis tematik digunakan untuk mengolah data kualitatif, mengikuti prosedur pengodean terbuka, kategorisasi, dan penemuan tema utama (Widhianingtanti L & Van Luijtelaar G, 2022). Validitas data kualitatif diperkuat melalui triangulasi sumber dan teknik, membandingkan hasil kuesioner, wawancara, dan catatan lapangan.

Prosedur penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan sistematis yang disusun untuk memperoleh data secara valid dan relevan dengan tujuan penelitian. Tahapan-tahapan tersebut meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengumpulan data, dan analisis data. Pada tahap perencanaan, peneliti terlebih dahulu melakukan studi literatur untuk memahami konsep burnout, terutama dalam konteks ibu rumah tangga, serta meninjau relevansi fenomena tersebut dalam kerangka Bimbingan dan Konseling.

Peneliti mengadaptasi instrumen penelitian, yaitu kuesioner Maslach Burnout Inventory (MBI) dan pedoman wawancara yang dirancang secara mendalam. Instrumen ini kemudian diuji coba secara terbatas kepada 20 orang ibu rumah tangga di luar subjek penelitian untuk melihat kejelasan item dan reliabilitas awal. Selanjutnya pelaksanaan penelitian dilakukan di tiga kelurahan di Kota Cilegon yaitu Kotabumi, Kebon dalem, dan Cibeber. Pemilihan lokasi dilakukan secara *purposive* dengan pertimbangan karakteristik demografis serta akses peneliti terhadap komunitas ibu rumah tangga yang ada.

Pengumpulan data dilakukan selama tiga minggu pada bulan April 2025. Data kuantitatif dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner MBI yang dimodifikasi. Angket diisi oleh para responden secara online, sebanyak 40 ibu rumah tangga berpartisipasi secara sukarela. Setelah data kuantitatif terkumpul dan

dianalisis, peneliti memilih sepuluh responden dengan skor burnout sedang hingga tinggi untuk diwawancarai lebih lanjut. Wawancara mendalam dilakukan menggunakan pendekatan semi terstruktur, pertanyaan terbuka yang diajukan seputar pengalaman emosional, tekanan harian, persepsi terhadap peran ibu rumah tangga, serta dukungan yang dirasakan dari lingkungan sekitar.

Wawancara dilakukan secara online dan langsung di rumah responden dengan durasi 30 sampai 35 menit. Tahap akhir adalah analisis data, di mana data kuantitatif dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk mengetahui tingkat burnout. Sementara itu, data kualitatif dianalisis menggunakan teknik analisis tematik dengan fokus pada identifikasi pola dan tema yang relevan dengan tujuan penelitian (Abdi, 2020). Peneliti menerapkan triangulasi metode, yaitu membandingkan hasil kuesioner, wawancara, dan catatan observasi singkat terhadap kondisi lingkungan responden.

Prosedur penelitian ini dirancang untuk menjaga integritas data dan menghasilkan gambaran mendalam tentang burnout pada ibu rumah tangga serta relevansinya dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang menjadi responden umumnya mengalami tingkat burnout yang cukup signifikan, ditinjau dari ketiga dimensi utama berdasarkan Maslach Burnout Inventory (MBI), yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), keterpisahan emosional (*depersonalization*), dan penurunan rasa pencapaian pribadi (*personal accomplishment*).

Tabel 1. Hasil distribusi persentase kategori burnout pada ibu rumah tangga

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Sedang	75	75.0%
Tinggi	21	21.0%
Rendah	4	4.0%
Total	100	100.0%

Berdasarkan tabel di atas terlihat responden mendominasi tingkat *burnout* dalam kategorisasi sedang hingga tinggi. Sebanyak 21 % berada dalam kategorisasi *burnout* tinggi, hal ini menggambarkan bahwa hampir setengah responden mengalami gejala *burnout* yang lebih menonjol. Kondisi ini menjadi indikasi bahwa banyak responden yang merasakan *burnout* secara intens, memiliki sikap sinis terhadap pekerjaannya, serta menurunnya persepsi terhadap pencapaian diri. 75 % berkategori burnout sedang. Meskipun tidak berada pada keadaan yang mengkhawatirkan, kelompok ini tetap menunjukkan *simptom-simptom* kelelahan psikologis dan emosional atau burnout yang perlu diperhatikan secara khusus. Akan tetapi jika tidak dimaknai dengan bijak mereka berpotensi berpindah ke tingkat burnout yang lebih tinggi. Sementara itu, hanya 4% berada dalam kategori

burnout rendah, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang dapat menjalankan pekerjaannya dengan kondisi psikologis yang relatif stabil.

Wawancara semi terstruktur dilakukan untuk memperkuat hasil penelitian kuantitatif, wawancara dilakukan kepada 10 informan dari kategori burnout tinggi, sedang, dan rendah. Sebagian besar informan mengungkapkan mengalami kelelahan yang berkepanjangan, akibat beban kerja domestik yang tidak ada habisnya. Mereka merasa lelah dengan rutinitas berulang yang tidak ada akhirnya tanpa memiliki waktu untuk diri sendiri. Kondisi ini mencerminkan keadaan dalam dimensi *emotional exhaustion*. Salah satu informan dengan inisial “U” menyatakan hal serupa “*Saya kaya capek dengan rutinitas sehari-hari, waktu 24 jam rasanya kurang buat saya, belum anak yang kadang mincing emosi saya.. Tapi ya gimana bu hidup harus tetap berjalan.*” (Informan inisial “U”, 34 tahun, ibu dari 2 anak). Senada dengan perhitungan kuantitatif pada kategori dimensi *Emotional Exhaustion* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi skor pada kategori dimensi *Emotional Exhaustion*

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Tinggi (≥ 27)	33	33,0%
Sedang (17–26)	64	64,0%
Rendah (0–16)	3	3,0%
Total	100	100%

Kategori tinggi sebanyak 33% responden menunjukkan bahwa mereka mengalami kelelahan emosional berat. Mwnggambarkan kondisi psikologis dimana mereka terkuras seara emosional akibat tekanan peran yang banyak serta berulang, seperti tugas pengasuhan, beban ekonomi, rumah tangga, serta beban sosial emosional. Sebanyak 64% responden dengan kategori sedang, yang meskipun tidak ekstrem, tetapi jika terjadi stress yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi *burnout*. Hanya 3% responden yang berada pada kategori rendah, memberikan pengertian bahwa sebagian kecil ibu rumah tangga masih mampu menjaga kestabilan emosionalnya dalam menjalani peran domestic sebagai ibu rumah tangga.

Salah satu informan “NS” menyatakan “*Saya tidak merasa stress dalam urusan rumah tangga, ada teteh juga alhamdulillahnya yang bantu-bantu, saya full main sama anak, tapi kalau lagi rasanya gak bias saya titip ke orang tua.*” (Informan inisial NS, 28 tahun, ibu dari 1 anak) Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya olah Avargues et al., (2020) yang menekankan bahwa kelelahan emosional merupakan dimensi inti dari burnout, dan umumnya dialami oleh individu dengan beban kerja tinggi serta minim dukungan emosional.

Selain itu sebagian ibu rumah tangga berada pada kondisi minim pengakuan atas peran dan kontribusi mereka di rumah. Hal ini memicu perasaan tidak berharga dan kehilangan makna terhadap peran yang dijalani. Sesuai dengan yang disampaikan oleh ibu T “*Saya sering lagi diem terus sedih sendiri, kerjaan saya*

gak dianggap gak ada yang liat, pokoknya semua kerjaan dirumah tu saya yang tanggung jawab” (Informan inisial “T”, 32 tahun, ibu dari 4 anak). Ibu rumah tangga juga merasakan kesepian dan keterasingan, kurangnya interaksi sosial di luar rumah memperparah keadaan ini. Sejalan dengan gejala dimensi *depersonalisasi*, dimana individu merasa terputus dari lingkungan sosial.

Salah seorang informan berinisial “AZ” menyatakan *“Untuk sekarang saya ngerasa gak punya siapa-siapa, ngobrol Cuma sama anak kalua saya sedih banget saya luapin semua sedih saya waktu shalat, suami saya pulang kerja gak bias diajak cerita katanya capek”* (Informan inisial “AZ”, 25 tahun, ibu dari 1 anak). Wawancara ini mendukung hasil perhitungan angket MBI dimensi *Depersonalization* pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. *Distribusi skor kategori dimensi Depersonalization*

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Tinggi (≥ 10)	18	18,0%
Sedang (6–9)	72	72,0%
Rendah (0–5)	10	10,0%
Total	100	100%

Berdasarkan hasil perhitungan pada dimensi *depersonalization* terdapat 18% ibu rumah tangga berada pada kategori tinggi, menunjukkan adanya sikap dimana ibu rumah tangga jauh secara emosional atau disederhanakan dengan tidak peduli dengan peran domestik atau lingkungan sekitarnya. Ini merupakan sinyal kuat dari gejala burnout tahap lanjut, yang patut mendapat perhatian khusus dalam pengelolaan dirinya. Sementara itu, 72% berada pada tingkat sedang, pada tingkat ini mulai munculnya kecenderungan untuk menjauh secara emosional, dan sinis, meskipun belum parah (Migiro & Magangi, 2011). Terdapat 10% responden pada kategori rendah, dimana mayoritas ibu rumah tangga sudah mulai mengalami bentuk-bentuk *depersonalisasi* meskipun belum ekstrem. Terlihat bahwa kebanyakan responden menunjukkan tanda-tanda awal hingga menengah dari *depersonalisasi*, yang merupakan lanjutan dari kelelahan emosional. Ini mengindikasikan pentingnya intervensi untuk mencegah burnout berkembang lebih lanjut. Dapat kita lihat hasil pengolahan data dimensi *Reduced Personal Accomplishment (RPA)* berikut.

Kategori	Jumlah Responden	Persentase (%)
Tinggi (≤ 31)	45	45.0%
Sedang (32–38)	53	53.0%
Rendah (≥ 39)	2	2.0%
Total	100	100.0%

Berdasarkan hasil pengolahan data, dimensi RPA menunjukkan bahwa sebanyak 45 responden dalam kategori rendah, 53,0% dalam kelompok sedang, dan 2,0% dengan kategori tinggi. Dalam konteks *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, dimensi RPA memiliki karakteristik unik dibandingkan dengan dua dimensi lainnya, yaitu semakin rendah skor RPA seseorang, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami burnout pada aspek pencapaian pribadi. Hasil temuan ini menjadi penting karena mencerminkan keinginan ibu rumah tangga untuk diakui, berharga, dan bermakna dalam peran yang dijalani (Maslach C & Jackson S, 1981).

Bimbingan dan Konseling memiliki kontribusi strategis yang sangat penting dalam memfasilitasi edukasi psikologis terkait manajemen stres, pengelolaan emosi, dan pemaknaan peran ibu rumah tangga (Astriani, 2024). Usaha preventif ini penting untuk membentuk ketahanan psikologis sebelum gejala burnout menjadi lebih parah (Lohan et al., 2022) Pendekatan preventif dapat dilakukan melalui bimbingan kelompok berbasis komunitas di lingkungan RT/RW untuk membangun dukungan sosial yang saling menguatkan (Pruthi, 2022). Selain itu konseling individual dengan juga akan sangat membantu mereka mengidentifikasi pikiran negatif, mengelola kelelahan emosional, serta memulihkan persepsi positif terhadap peran dan diri mereka sendiri (Muin et al., 2024; Putri & Harisdiane, 2020). Teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi terbukti efektif dalam mengatasi gejala ringan pada burnout (Fitriyah et al., 2021; riski Febrianti et al., 2025).

Pendekatan bimbingan dan konseling juga mampu menjadi wadah aktualisasi diri ibu rumah tangga. konselor mendorong ibu rumah tangga untuk mengeksplorasi potensi diri yang terpendam, misalnya dalam bidang bisnis digital, pendidikan lanjutan, atau kegiatan sosial. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *self-actualization* dalam teori Maslow (1943), yang menekankan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup muncul ketika seseorang dapat menjalani hidup secara bermakna dan berkembang sesuai potensinya (Ginting, 2018).

SIMPULAN

Burnout yang dialami oleh ibu rumah tangga bukan sekadar kelelahan fisik, tetapi jauh dari itu berdampak pada aspek identitas, kebermaknaan hidup, dan penghargaan terhadap diri dan peran. Bimbingan dan Konseling sangat dibutuhkan sebagai upaya suportif terhadap kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga yang mengalami kejenuhan psikologis. Bimbingan dan konseling akan memberikan ruang agar mereka merasa lebih dihargai, dipahami, dan diberdayakan, yang akhirnya akan berdampak pada pencegahan *burnout* dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Tingkat burnout ibu rumah tangga pada penelitian ini didominasi pada kategorisasi sedang hingga tinggi, ini menjadi bukti bahwa peran domestik memerlukan dukungan profesional dan sistemik. Dimensi burnout seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian pribadi dapat berdampak serius pada kesehatan mental jangka panjang ibu rumah tangga.

Penelitian di masa depan dapat melibatkan ibu rumah tangga dari berbagai latar belakang seperti wilayah geografis, ekonomi, atau pendidikan, untuk mengetahui perbedaan pola burnout berdasarkan konteks sosial budaya. Untuk memahami lebih dalam dinamika psikologis yang dialami ibu rumah tangga, pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam disarankan agar peneliti dapat menggali makna subjektif dari kelelahan dan perasaan tidak dihargai. Peneliti berikutnya dapat merancang program dan intervensi BK serta melakukan evaluasi efektivitasnya dalam menurunkan gejala *burnout* menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif (Teori & Panduan Praktis Analisis Data Kualitatif)* (Issue May 2024).
- Abdilah et al. (2024). Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ibu Rumah Tangga Melalui Psikoedukasi Manajemen Stress. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1580–1584. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i5.1069>
- Astriani. (2024). Pengelolaan Stress pada Single Mother. *Journal of Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 20–29. <https://doi.org/10.33367/jtpigc.v1i1.5646>
- Averages-Navarro et al. (2020). Caring for Family Members With Alzheimer’s and Burnout Syndrome: Impairment of the Health of Housewives. *Frontiers in Psychology*, 11(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00576>
- Ayunda et al. (2024). “Kenapa Duniaku Begitu Melelahkan? ”: Mengungkap Parental Burnout Ibu Rumah Tangga Dengan Anak Autism Spectrum Disorder. 7447(2018), 118–137. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i2.24014>
- Carol T et al. (2000). Mothers with serious mental illness. *New Directions for Mental Health Services*, 88, 73–91. <https://doi.org/10.1002/ymd.23320008809>
- Cronin et al. (2015). Parents and stress: Understanding experiences, context, and responses. *Children, Youth & Family Consortium*, 1(1), 1–19.
- Fadilahasanah et al. (2024). Fenomena Burnout Ibu Rumah Tangga : Studi Berbasis Stres dan Dukungan Sosial The Phenomenon of Housewife burnout : A Study Based on Stress and Social Support. 5(3), 639–647.
- Fitriyah et al. (2021). Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengurangi Burnout Selama Belajar Dari Rumah Pada Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 166–177. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1651>
- Gardazi et al. (2016). Causes of stress and burnout among working mothers in Pakistan. *Qualitative Report*, 21(5), 916–932. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2016.2614>
- Ginting. (2018). Implementasi Teori Maslow dan Peran Ganda Pekerja Wanita K3L. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(3), 220–233.
- Herawati et al. (2020). Perbedaan Kebersyukuran Pada Ibu Yang Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 65–76. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i1.15630>
- Kaplan V. (2021). The burnout and loneliness levels of housewives in home-quarantine during covid-19 pandemic. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry*

- and Psychology*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.2.13>
- Kaplan V & Kaçkin Ö. (2024). The consequences of housewives' gender perceptions in Turkey: Self-alienation and Burnout. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 7(1), 56–75. <https://doi.org/10.33708/ktc.1392411>
- Karaköse S & Ulusoy A. (2022). Housewife Burnout and Somatization: Predictors of Depression. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.1.10>
- Khammissa et al. (2022). Burnout phenomenon: neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. *Journal of International Medical Research*, 50(9). <https://doi.org/10.1177/03000605221106428>
- Lohan et al. (2022). Counselling for Stress Management: A Review. *Research Trends in MULTIDISCIPLINARY RESEARCH*, 33(May), 113.
- Man, S. Q. & J. (2023). “Ideal employees” and “good wives and mothers”: Influence mechanism of bi-directional work–family conflict on job satisfaction of female university teachers in China. *Frontiers in Psychology*, 14(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1166509>
- Marlina et al. (2018). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga. *Sosio Informa*, 4(2), 418–436. <https://doi.org/10.33007/inf.v4i2.1474>
- Maslach C & Jackson S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Migiro & Magangi. (2011). Mixed methods : A review of literature and the future of the new research paradigm. *African Journal of Business Management*, 5(10), 3757–3764. <https://doi.org/10.5897/AJBM09.082>
- Mikolajczak & Roskam. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Morgan. (2017). Mixed methods research. *The Cambridge Handbook of Sociology*, 1(July), 153–161. <https://doi.org/10.1017/9781316418376.015>
- Muin, S. R. W., Hermatasyah, N. & Muttaqin, M. F. (2024). IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DALAM PERILAKU MALADAPTIF REMAJA BROKEN HOME. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(2), 353–372.
- Muthmainnah. (2020). Perbedaan Kelelahan pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Peran Ganda di Desa M Kecamatan K Kabupaten Tegal. *Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 261–271.
- Nihayah & Ulin. (2017). Komunikasi Interpersonal, Solusi Alternatif Mengatasi Kejenuhan Rutinitas Ibu Rumah Tangga. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 11(2), 253. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i2.1457>
- Pratama et al. (n.d.). *SOSIALISASI HUBUNGAN STRES DENGAN KESEHATAN*. 2(2), 6582–6587.
- Pruthi. (2022). *Effect of Guidance for Stress Management in Mothers of Physically Challenged Children*. 10(3), 18–21. <https://doi.org/10.25215/1003.044>
- Putri & Harisdiane. (2020). Konseling kelompok Realitas untuk menurunkan stres pada ibu dengan anak berkebutuhan khusus. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 7(1), 25–36. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i1.12978>

- riski Febrianti, N., Wiantina, N. A., Muttaqin, M. F. & others. (2025). KONSELING INDIVIDU TEKNIK CLIENT CENTERED DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA FATHERLESS. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(3), 211–225.
- Setyoroso et al. (2021). The Effect of Self-Regulations of Housewife on the Burnout in Child Care. *Early Childhood Education Papers*, 10(2), 132–138.
- Supriyanto et al. (2021). Pendampingan Konselor Untuk Pencegahan Burn Out Belajar Melalui Konseling Seni Kreatif Pada Kondisi Pandemi Covid-19. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 81–88. <https://doi.org/10.36728/ganesha.v1i02.1483>
- Widhianingtanti L & Van Lujtelaar G. (2022). The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 11(1), 1–21. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>