



USIA, WELAS ASIH DIRI DAN *BURNOUT* PADA IBU BEKERJA

¹Nita S. Handayani, ²Tri Maryani

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

ARTICLE INFORMATION

***Corresponding Author:**

Nita S. Handayani
nita_handayani@staff.gunadar
ma.ac.id

Article History

Received 8 November 2025
Revised 9 Desember 2025
Accepted 13 Desember 2025

Kata Kunci

Burnout
Ibu bekerja
Welas asih diri
Usia

Cite this Article:

Handayani, N. S., & Maryani, T. (2025). Usia, regulasi emosi dan kepuasan relasi pasangan pada individu menikah. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 46 - 54 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i1.387>

ABSTRAK

Ibu bekerja merupakan kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap burnout karena harus menjalankan berbagai peran secara bersamaan, yaitu sebagai istri, ibu, dan karyawan. Berbagai faktor diduga berkaitan dengan munculnya burnout, termasuk usia dan welas asih diri. Seiring bertambahnya usia, individu menghadapi kompleksitas kehidupan yang berbeda, sementara welas asih diri diyakini dapat membantu mengurangi risiko terjadinya burnout. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara usia dan welas asih diri dengan burnout pada ibu bekerja. Sebanyak 111 ibu bekerja berpartisipasi dalam penelitian ini. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner daring dengan teknik convenience sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia berkorelasi positif dengan welas asih diri serta berkorelasi negatif dengan beberapa dimensi burnout, yaitu exhaustion, mental distance, dan cognitive impairment. Selain itu, welas asih diri ditemukan berkorelasi negatif dengan beberapa aspek burnout, yakni exhaustion, mental distance, dan emotional impairment, yang menunjukkan perannya dalam menurunkan kecenderungan burnout pada ibu bekerja.

ABSTRACT

Working mothers are a group that is highly susceptible to burnout because they must simultaneously fulfill multiple roles, namely as wives, mothers, and employees. Various factors are suspected to be associated with the emergence of burnout, including age and self-compassion. As individuals age, they face different complexities in life, while self-compassion is believed to help reduce the risk of burnout. This study aims to empirically examine the relationship between age and self-compassion with burnout in working mothers. A total of 111 working mothers participated in this study. Data were obtained through an online questionnaire using a convenience sampling technique. The results showed that age was positively correlated with self-compassion and negatively correlated with several dimensions of burnout, namely exhaustion, mental distance, and cognitive impairment. In addition, self-compassion was found to be negatively correlated with several aspects of burnout, namely exhaustion, mental distance, and emotional impairment, indicating its role in reducing the likelihood of burnout in working mothers.

PENDAHULUAN

Ibu bekerja merupakan kelompok yang menjalankan peran ganda karena harus memenuhi tuntutan ekonomi keluarga sekaligus mempertahankan karier yang telah dibangun sebelum

menikah. Peran sebagai pekerja, istri, dan ibu membuat mereka menghadapi tuntutan yang kompleks, baik di tempat kerja maupun di rumah. Kondisi ini dapat menimbulkan konflik peran, kelelahan, serta tekanan psikologis ketika dukungan keluarga dan organisasi tidak memadai. Studi tentang ibu bekerja menunjukkan bahwa keseimbangan kerja-keluarga dan dukungan organisasi berperan penting dalam menurunkan kecenderungan *burnout* pada ibu bekerja (Riyono & Rezki, 2022). Oleh karena itu, ibu bekerja rentan mengalami *burnout* akibat akumulasi beban kerja dan tanggung jawab domestik (Muafiah, Sofiana, & Nurhidayati, 2023).

Burnout merupakan sindrom akibat stres kerja kronis yang tidak berhasil dikelola, ditandai oleh kelelahan energi, jarak mental dari pekerjaan, serta menurunnya efektivitas profesional (World Health Organization, 2019). *Burnout* dapat berdampak pada individu dalam bentuk kelelahan emosional, penurunan motivasi, gangguan konsentrasi, dan berkurangnya kesejahteraan psikologis. Pada tingkat organisasi, *burnout* dapat menurunkan produktivitas, kualitas pelayanan, komitmen kerja, serta meningkatkan absensi dan intensi keluar kerja. Khammissa dkk. (2022) juga menjelaskan *burnout* sebagai respons koping yang tidak memadai terhadap stresor kerja kronis. Dengan demikian, *burnout* menjadi persoalan penting bagi pekerja dan perusahaan.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berpengaruh terhadap *burnout* adalah welas asih diri. Neff (2023) menjelaskan bahwa welas asih diri mencakup sikap baik terhadap diri, kesadaran bahwa penderitaan merupakan pengalaman manusiawi, dan kemampuan memandang emosi sulit secara seimbang. Pada ibu bekerja, welas asih diri dapat membantu individu tidak terlalu menyalahkan diri saat gagal memenuhi tuntutan pekerjaan atau keluarga. Sikap ini membuat ibu lebih mampu menerima keterbatasan, mengelola stres, dan memulihkan energi psikologis. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa welas asih diri yang lebih tinggi berkaitan dengan *burnout* yang lebih rendah (Febrina & Sahrani, 2025).

Sementara itu, usia ibu bekerja dapat berkorelasi positif dengan *burnout* karena semakin bertambah usia, semakin besar pula tanggung jawab yang harus dijalankan, baik dalam pekerjaan maupun keluarga. Ibu yang lebih dewasa umumnya memiliki anak dengan kebutuhan pendidikan yang lebih kompleks, tanggung jawab finansial yang meningkat, serta tuntutan karier yang lebih tinggi. Ketika dukungan pasangan dan keluarga kurang memadai, akumulasi peran tersebut dapat meningkatkan kelelahan fisik dan emosional. Wulandari dkk. (2025) menemukan bahwa ibu bekerja berusia di atas 40 tahun menunjukkan kecenderungan *burnout* yang lebih tinggi dibanding kelompok usia lebih muda. Selain itu, konflik peran ganda, beban kerja berlebih, dan rendahnya dukungan sosial diketahui memperkuat risiko *burnout* pada ibu bekerja.

Riset sebelumnya banyak membahas *burnout* pada pekerja umum, tenaga kesehatan, atau ibu rumah tangga, sedangkan kajian khusus mengenai hubungan welas asih diri dan *burnout* pada ibu bekerja masih perlu diperluas. Beberapa penelitian pada ibu bekerja lebih menekankan *work-life balance*, dukungan organisasi, kesejahteraan psikologis, atau resiliensi (Riyono & Rezki, 2022). Hal ini menunjukkan adanya gap penelitian mengenai peran welas asih diri sebagai sumber daya personal dalam menghadapi *burnout* pada ibu bekerja. Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami faktor protektif internal yang dapat membantu ibu bekerja menjaga kesehatan psikologis, mempertahankan performa kerja, dan menjalankan peran keluarga secara lebih adaptif.

Berdasarkan penjelasan informasi yang telah dipaparkan sebelumnya, maka riset ini bertujuan untuk mengukur secara empiris apakah usia individu dan welas asih diri berpengaruh terhadap *burnout* pada ibu bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan sekitar 111 orang ibu bekerja dari rentang usia 30 hingga 50 tahun dengan rerata usia 37.86 tahun (SD = 4.48) yang berasal dari wilayah Jakarta. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik *convenience sampling* dengan kuesioner daring melalui jejaring kerja tim peneliti.

Welas asih diri pada penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Welas Asih Diri milik Raes dkk. (2011). Skala ini memiliki yaitu *self-kindness*, *self-judgement*, *commong humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identified* dengan item sebanyak 12 item. Contoh item pada skala ini adalah “Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap seimbang”. Kategori respons pada skala ini adalah Sangat Sesuai hingga Sangat Tidak Sesuai dengan rentang skor 1 hingga 5. Skor reliabilitas pada skala ini adalah 0.877.

Burnout pada penelitian ini diukur dengan menggunakan Burnout Assessment Tool (BAT) milik Schaufelli dan de Witte (2023). Skala ini memiliki 4 aspek, yaitu *exhaustion*, *mental distance*, *cognitive impairment*, dan *emotional empairment* dan berjumlah 23 item. Contoh item dalam skala ini adalah “Ketika saya berusaha keras di tempat kerja, saya cepat merasa lelah”. Kategori respons pada skala ini adalah Sangat Sesuai hingga Sangat Tidak Sesuai dengan rentang skor 1 hingga 5. Skor reliabilitas pada skala ini adalah 0.965.

Sebagai salah satu data demografi, usia partisipan diketahui dari isian mengenai usia yang ada di bagian identitas diri dalam kuesioner daring. Partisipan dapat mengisi dalam bentuk angka yang kemudian dapat diinterpretasi sebagai usia partisipan saat mengisi kuesioner daring tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Pearson. Teknik ini digunakan untuk menghitung hubungan welas asih diri dan aspek-aspek dari variabel *burnout* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa usia berkorelasi secara positif dengan welas asih diri ($r = 0.682, p < .01$), dan berkorelasi secara negatif dengan *exhaustion* ($r = -0.363, p < .01$), *mental distance* ($r = -0.373, p < .01$), dan *emotional impairment* ($r = -0.356, p < .01$). Sementara itu, welas asih diri berkorelasi dengan tiga aspek dalam *burnout*, yaitu *exhaustion* ($r = -0.392, p < .01$), *mental distance* ($r = -0.246, p < .01$), dan *emotional impairment* ($r = -0.356, p < .01$). Sementara itu, welas asih diri tidak berkorelasi dengan signifikan dengan *cognitive impairment* ($r = -0.166, p > .05$). Informasi yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 1.

Hubungan positif antara usia partisipan dan welas asih diri menunjukkan bahwa semakin bertambah usia ibu bekerja, semakin tinggi kemampuan mereka dalam memperlakukan diri secara penuh penerimaan dan kebaikan ketika menghadapi kesulitan. Seiring bertambahnya usia, individu umumnya memiliki kematangan emosi, kemampuan refleksi diri, serta strategi koping yang lebih adaptif sehingga lebih mudah mengembangkan welas asih diri. Penelitian Phillips dan Hine (2021) menemukan bahwa usia yang lebih dewasa berkaitan dengan peningkatan regulasi emosi dan penerimaan diri. Selain itu, Krejcova dkk. (2025) menjelaskan bahwa pengalaman hidup dan pekerjaan membantu individu membangun sikap welas asih terhadap diri sendiri. Ferrari dkk. (2019) juga menunjukkan bahwa perkembangan psikologis pada usia dewasa berkontribusi terhadap meningkatnya *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis.

Tabel 1
Matriks Korelasi antar Variabel

	1	2	3	4	5	6
1						
2	0.682**					
3	-0.363**	-0.392**				
4	-0.373**	-0.246**	0.159			
5	-0.222*	-0.166	0.127	0.417**		
6	-0.111	-0.356**	0.153	-0.070	0.025	
Mean	37.86	42.18	15.88	12.92	13.60	9.98
SD	4.48	3.99	1.89	2.05	2.18	1.02

Catatan: 1 = usia, 2 = welas asih diri, 3 = *exhaustion*, 4 = *mental distance*, 5 = *cognitive impairment*, 6 = *emotional impairment*

Hubungan negatif antara usia dan *exhaustion* menunjukkan bahwa ibu bekerja yang lebih tua cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental yang lebih rendah dibandingkan ibu yang lebih muda. Bertambahnya usia sering kali diikuti dengan meningkatnya pengalaman dalam

mengelola tuntutan pekerjaan dan keluarga sehingga stres lebih mudah dikendalikan. Menurut Schaufeli, Desart, dan de Witte (2020), *exhaustion* merupakan komponen utama *burnout* yang muncul akibat terkurasnya energi psikologis secara berkepanjangan. Penelitian Ren dkk. (2024) menunjukkan bahwa pengalaman hidup dan kemampuan coping yang lebih matang berperan sebagai faktor protektif terhadap *burnout*. Selain itu, Bayot dkk. (2024) menjelaskan bahwa individu yang lebih dewasa umumnya memiliki kapasitas regulasi diri yang lebih baik sehingga risiko kelelahan emosional dan mental menjadi lebih rendah.

Hubungan negatif usia dan *mental distance* menunjukkan bahwa ibu bekerja yang lebih tua cenderung lebih terlibat secara psikologis dalam pekerjaannya dibandingkan ibu yang lebih muda. Pengalaman kerja yang lebih panjang memungkinkan individu menemukan makna kerja, meningkatkan komitmen, serta membangun identitas profesional yang lebih kuat. Schaufeli dan De Witte (2023) menjelaskan bahwa *mental distance* ditandai oleh sikap sinis, menjauh secara psikologis, dan hilangnya antusiasme terhadap pekerjaan. Ren dkk. (2024) menemukan bahwa pengalaman dan sumber daya psikologis yang berkembang seiring usia dapat menurunkan kecenderungan menarik diri dari pekerjaan. Krejcova dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa kematangan psikologis pada pekerja dewasa berkaitan dengan keterlibatan kerja yang lebih tinggi dan penurunan gejala *burnout*.

Hubungan negatif usia dan *cognitive impairment* menunjukkan bahwa ibu bekerja yang lebih tua cenderung mengalami gangguan konsentrasi, perhatian, dan memori yang lebih rendah dalam konteks *burnout*. Meskipun penuaan sering dikaitkan dengan perubahan kognitif tertentu, pengalaman kerja yang lebih banyak memungkinkan individu mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif. Carmona-Halty dkk. (2024) menjelaskan bahwa *cognitive impairment* dalam *burnout* mencakup kesulitan fokus dan penurunan performa kognitif akibat stres berkepanjangan. Ren dkk. (2024) menemukan bahwa individu dengan sumber daya psikologis yang lebih matang cenderung lebih mampu mengelola tekanan kerja. Selain itu, Phillips dan Hine (2021) menunjukkan bahwa kematangan emosional dan pengalaman hidup dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif saat menghadapi stres sehari-hari.

Tidak ditemukannya hubungan negatif antara usia dan *emotional impairment* menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi pada ibu bekerja tidak hanya dipengaruhi oleh usia. *Emotional impairment* berkaitan dengan kesulitan mengelola reaksi emosional, perasaan mudah tersinggung, atau merasa kewalahan akibat tekanan kerja. Carmona-Halty dkk. (2024) menjelaskan bahwa dimensi ini sangat dipengaruhi oleh intensitas stres dan kondisi lingkungan kerja. Ren dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa faktor seperti dukungan sosial, konflik pekerjaan-keluarga, dan tuntutan pengasuhan memiliki pengaruh yang lebih kuat

terhadap gangguan emosional dibandingkan usia kronologis. Bayot dkk. (2024) menambahkan bahwa kualitas regulasi emosi tidak selalu meningkat secara linear seiring bertambahnya usia.

Hubungan negatif antara welas asih diri dan *exhaustion* menunjukkan bahwa ibu bekerja yang memiliki welas asih diri tinggi cenderung mengalami kelelahan yang lebih rendah. Individu yang mampu memperlakukan dirinya dengan baik saat menghadapi kegagalan atau tekanan akan lebih mudah melakukan pemulihan psikologis dan mengurangi akumulasi stres. Lyon dan Galbraith (2023) menemukan bahwa welas asih diri merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap burnout. Arishanti dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa welas asih diri membantu meminimalkan kelelahan emosional akibat tekanan kerja. Selain itu, Bayot dkk. (2024) menjelaskan bahwa praktik welas asih diri meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres sehingga energi psikologis dapat lebih terjaga.

Hubungan negatif antara welas asih diri dan *mental distance* menunjukkan bahwa ibu bekerja yang memiliki welas asih diri tinggi cenderung tidak menjauh secara psikologis dari pekerjaannya. Welas asih diri membantu individu menerima keterbatasan diri tanpa harus mengembangkan sikap sinis atau menarik diri dari tuntutan pekerjaan. Lyon dan Galbraith (2023) menjelaskan bahwa welas asih diri mendukung keterlibatan psikologis yang lebih sehat terhadap pekerjaan. Krejcova dkk. (2025) menemukan bahwa individu dengan welas asih diri yang tinggi memiliki kesejahteraan kerja yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami gejala *disengagement*. Beberapa penelitian lain juga menemukan bahwa welas asih diri berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai bentuk *burnout* (Febrina & Sahrani, 2025; Nazari dkk., 2024).

Hubungan negatif antara welas asih diri dan *emotional impairment* menunjukkan bahwa ibu bekerja yang mampu bersikap penuh kasih terhadap dirinya lebih mampu mengelola emosi ketika menghadapi tekanan pekerjaan maupun keluarga. Welas asih diri membantu individu menerima pengalaman negatif tanpa terjebak dalam kritik diri yang berlebihan. Arishanti (2025) menemukan bahwa welas asih diri berperan dalam menurunkan kelelahan emosional dan meningkatkan ketahanan psikologis. Lyon dan Galbraith juga (2023) menjelaskan bahwa welas asih diri mendukung kesehatan emosional melalui peningkatan regulasi emosi. Selain itu, Bayot dkk. (2024) menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dan welas asih diri efektif mengurangi stres emosional serta gejala *burnout* pada orang tua.

Tidak ditemukannya hubungan negatif yang signifikan antara welas asih diri dan *cognitive impairment* mengindikasikan bahwa tingkat welas asih diri yang dimiliki ibu bekerja tidak selalu berhubungan secara langsung dengan penurunan fungsi kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi, gangguan perhatian, maupun penurunan daya ingat. Kondisi *cognitive impairment* yang muncul sebagai bagian dari burnout lebih sering berkaitan dengan faktor-faktor situasional, seperti tingginya tuntutan pekerjaan, kurangnya waktu istirahat, beban

multitugas yang terus-menerus, serta tekanan mental yang berlangsung dalam jangka panjang. Carmona-Halty dkk. (2024) menjelaskan bahwa gangguan kognitif terutama merupakan konsekuensi dari paparan tuntutan kerja yang berlebihan dan berkelanjutan. Selain itu, Ren dkk. (2024) menemukan bahwa burnout dipengaruhi oleh kombinasi faktor pekerjaan dan keluarga yang kompleks. Oleh karena itu, meskipun welas asih diri berperan dalam mengelola emosi dan mengurangi tekanan psikologis, pengaruhnya terhadap aspek fungsi kognitif belum tentu tampak secara konsisten pada seluruh kelompok ibu bekerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa welas asih diri memiliki peran penting dalam menurunkan *burnout* pada ibu bekerja. Semakin bertambah usia partisipan, semakin tinggi tingkat welas asih diri yang dimiliki, serta semakin rendah tingkat *exhaustion*, *mental distance*, dan *cognitive impairment* yang dialami. Namun, usia tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *emotional impairment*. Selain itu, welas asih diri terbukti berhubungan negatif dengan *exhaustion*, *mental distance*, dan *emotional impairment*, yang menunjukkan bahwa sikap menerima diri, memahami keterbatasan pribadi, dan memperlakukan diri dengan penuh kebaikan dapat menjadi sumber daya psikologis yang membantu ibu bekerja menghadapi berbagai tuntutan peran. Akan tetapi, welas asih diri tidak berhubungan secara signifikan dengan *cognitive impairment*, sehingga gangguan fungsi kognitif kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban kerja, kurang istirahat, dan tuntutan multitugas yang tinggi.

Bagi ibu bekerja, penting untuk mengembangkan welas asih diri dengan memberikan ruang untuk beristirahat, menerima keterbatasan diri, mengurangi kritik diri yang berlebihan, serta menerapkan strategi pengelolaan stres yang sehat agar terhindar dari *burnout*. Ibu juga perlu menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan keluarga melalui pengaturan waktu yang efektif serta pemanfaatan dukungan sosial yang tersedia. Sementara itu, suami diharapkan dapat berperan sebagai sumber dukungan utama dengan membantu tugas domestik, berbagi tanggung jawab pengasuhan anak, memberikan dukungan emosional, serta menciptakan komunikasi yang terbuka dan positif. Dukungan pasangan yang memadai dapat mengurangi tekanan psikologis yang dialami ibu bekerja sehingga kesejahteraan individu, keluarga, dan kualitas hubungan pernikahan dapat terjaga secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Arishanti, K. I. (2025). Hubungan self-compassion dan burnout pada tenaga kesehatan pasca pandemi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 1550-1560. <https://doi.org/10.63822/hmydy936>

- Bayot, M., Brianda, M. E., van der Straten, N., Mikolajczak, M., Shankland, R., & Roskam, I. (2024). Treating parental burnout: Impact and particularities of a mindfulness- and compassion-based approach. *Children, 11*(2), 168. <https://doi.org/10.3390/children11020168>
- Carmona-Halty, M., Alarcon-Castillo, K., Semir-Gonzalez, C., Sepulveda-Paez, G., & Schaufeli, W. B. (2024). Burnout Assessment Tool for Students (BAT-S): Evidence of validity in a Chilean sample of undergraduate university students. *Frontiers in Psychology, 15*, 1434412. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434412>
- Febrina, N., & Sahrani, R. (2025). Hubungan self-compassion dengan burnout pada ibu rumah tangga. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 9*(1), 184-193. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v9i1.27312.2025>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Mindfulness, 10*, 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Khammissa, R. A. G., Nemutandani, S., Feller, G., Lemmer, J., & Feller, L. (2022). Burnout phenomenon: Neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. *The Journal of International Medical Research, 50*(9), 3000605221106428. <https://doi.org/10.1177/03000605221106428>
- Krejcová, K., Krejci, I., Chylova, H., Rymesova, P., & Michalek, P. (2024). Work-related well-being in early career: A role of self-compassion. *Heliyon, 11*(1), e41377. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e41377>
- Lyon, T. R., & Galbraith, A. (2023). Mindful self-compassion as an antidote to burnout for mental health practitioners. *Healthcare 11*(20), 2715. <https://doi.org/10.3390/healthcare11202715>
- Muafiah, E., Sofiana, N. E., & Nurhidayati, M. (2023). Exploring the influence of work-family balance and burnout on working mothers' character-building efforts in a post-pandemic world. *Islamic Guidance and Counseling Journal, 6*(1), 196-208. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3623>
- Nazari, A. M., Shahabi, M., Shad, N., Kohsravi, A. G. K., & Rafiei, M. (2024). The relationship between self-compassion and burnout in healthcare professionals: A narrative review. *Journal of Nursing Reports in Clinical Practice, 2*(4), 255-262.
- Neff K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193-218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>

- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). Self-compassion, physical health, and health behaviour: A meta-analysis. *Health Psychology Review, 15*(1), 113-139. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18*, 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health, 24*(1), 376. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
- Riyono, B., & Rezki, G. (2022). Burnout among working mothers: The role of work-life balance and perceived organizational support. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 19*(2), 109-121. doi: 10.26555/humanitas.v19i2.31
- Schaufeli, W., & de Witte, H. (2023). Burnout Assessment Tool (BAT): A fresh look at burnout. Dalam C. U. Krageloh, M. Alyami, & O. N. Medvedev (Eds.), *International handbook of behavioral health assessment* (pp. 1-23). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-89738-3_54-1
- Scahufeli, W., Desart, S., & de Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT): Development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*, 9495. doi: 10.3390/ijerph17249495
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International classification of diseases*. WHO.
- Wulandari, J., Djausal, G. P., Destalia, M., & Defitasari, I. (2025). Demographic and job burnout analysis on working mothers in Indonesia. *Jurnal Administrasi Bisnis, 14*(1), 53-64. <https://doi.org/10.14710/jab.v14i1.66601>