

Peran Resiliensi dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subyektif pada IRT Penuh Waktu yang Mengalami *Burnout*

Liuciana Handoyo Kirana, Fransisca Iriani Roesmala Dewi, Riana Sahrani

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta Barat, Indonesia

e-mail: liucianahandoyo@gmail.com

Abstract

The well-being of Stay-at-home Mothers (SAHM) has a very important role for all family members, which includes emotional and physical well-being. The sample in this study were SAHM who experienced burnout and this had an impact on family well-being. Many highly educated women leave their jobs and decide to become SAHM. However, as time goes by, SAHM experience burnout due to the new routine. Burnout is caused by household work and childcare that is never completed in daily life, resulting in physical and psychological fatigue. Resilience is the ability to bounce back when dealing with stress. This research consists of two variables, resilience as the independent variable and subjective well-being for mother as the dependent variable. The two measuring tools are Subjective Well-being for Mother (SWBM) and Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Correlational quantitative methods were used in this research. Questionnaires were distributed to 317 housewives who had previously worked for at least six months and still had school-aged children. Burnout can occur in any age of SAHM, education, and socioeconomic status. This research proves that resilience has a good impact on SAHM who experience burnout to regain their well-being.

Keywords: Stay-at-Home Mom, Burnout, Resilience, Subjective Well-being, Family.

Abstrak

Kesejahteraan seorang ibu rumah tangga (IRT) penuh waktu memiliki peranan yang sangat penting bagi semua anggotanya, yaitu mencakup kesejahteraan emosional dan fisik. Sampel dalam penelitian ini merupakan IRT penuh waktu yang mengalami *burnout* dan berdampak terhadap kesejahteraan keluarga. Banyak perempuan berpendidikan tinggi meninggalkan pekerjaan dan memutuskan menjadi IRT penuh waktu. Namun seiring berjalannya waktu, IRT penuh waktu mengalami *burnout* akibat rutinitas baru. *Burnout* disebabkan oleh pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan anak yang tidak pernah selesai dalam kehidupan sehari-hari sehingga mengakibatkan kelelahan fisik dan psikis. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit kembali dalam mengatasi stres. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu resiliensi sebagai variabel bebas dan kesejahteraan subyektif ibu sebagai variabel terikat. Kedua alat ukur tersebut adalah Subjective Well-being for Mother (SWBM) dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Metode kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner disebarakan kepada 317 IRT yang sebelumnya bekerja minimal enam bulan dan masih memiliki anak usia sekolah. *Burnout* dapat terjadi pada IRT penuh waktu mana pun tanpa memandang usia, pendidikan, dan status sosial ekonomi. Penelitian ini membuktikan bahwa resiliensi memberikan dampak yang baik bagi IRT penuh waktu yang mengalami *burnout* untuk memperoleh kembali kesejahteraan dirinya.

Kata Kunci: Ibu Rumah Tangga Penuh Waktu, Burnout, Resiliensi, Kesejahteraan Subyektif, Keluarga.

I. Pendahuluan

Kesejahteraan ibu rumah tangga (IRT) penuh waktu memiliki peran yang sangat penting di dalam sebuah keluarga. IRT penuh waktu yang sejahtera akan menciptakan generasi yang baik bagi masa depan dan dapat mencapai kesejahteraan keluarganya (Budiarto et al., 2020). Kesejahteraan IRT penuh waktu bukan hanya berdampak pada dirinya tapi juga bagi seluruh anggota keluarga. Kesehatan fisik dan mental juga merupakan dampak dari terciptanya kesejahteraan subyektif (Diener & Chan, 2011). Kesejahteraan orang tua dan hubungan suami istri yang harmonis juga berdampak bagi tumbuh kembang anak-anak. Jika orang tua terutama IRT

penuh waktu mengalami stres dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu, maka anak-anak pun akan ikut merasakan stres (Prastuti, 2018).

Kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial suatu keluarga dipengaruhi oleh bagaimana kualitas hubungan orang tua-anak dipersepsikan oleh satu sama lain, baik anak dengan ayah, maupun anak dengan ibu (Budiarto et al., 2020). Resiliensi IRT penuh waktu berdampak positif dalam mencapai kesejahteraan dirinya. Beberapa dampak tersebut adalah: (1) meningkatkan ketahanan diri dan dapat mencapai sesuatu yang lebih baik pada tingkat selanjutnya; (2) mampu melewati tantangan yang dihadapinya; (3) terjadinya pemulihan diri dari stres; dan (4) menghindari perilaku yang dapat merusak atau menyakiti diri sendiri dalam menghadapi stresor (Connor & Davidson, 2003).

Penelitian sebelumnya tentang kesejahteraan keluarga menunjukkan bahwa pengaruh keluarga terhadap kesejahteraan emosional dan fisik bergantung pada kondisi masing-masing keluarga. Demikian pula dampak dari sebuah pernikahan terhadap kesejahteraan keluarga. Pernikahan yang bermasalah dapat mempengaruhi aspek emosional tiap individu dalam keluarga, sedangkan pernikahan yang berkualitas memberikan manfaat psikologis dan fisik yang baik, terutama bagi perempuan dalam hal ini adalah ibu (Proulx et al., 2007). Betapa pentingnya kesejahteraan diri seorang ibu dalam mencapai kesejahteraan di dalam sebuah keluarga. Kesehatan fisik dan mental IRT penuh waktu juga merupakan dampak dari terciptanya pernikahan yang sehat dan kesejahteraan keluarga (Diener & Chan, 2011).

Lingkungan keluarga merupakan penentu penting kesejahteraan subjektif seumur hidup, termasuk masa kanak-kanak dan remaja (Diener & Diener, 2008). Hubungan antara orang tua dan anak mengenai hasil anak paling sering dianalisis dalam kaitannya dengan dimensi perilaku strategi pengasuhan. Aspek pengasuhan anak yang paling banyak dipelajari, seperti diuraikan oleh O'Connor (2002), meliputi: (a) kehangatan/dukungan/daya tanggap; (b) perselisihan atau penolakan; (c) tingkat pengawasan dan teknik pengendalian hukuman; dan (d) promosi otonomi.

Kesejahteraan IRT penuh waktu memiliki implikasi bagi kesejahteraan anak, kesuburan, dan masyarakat secara lebih luas. Ketegangan dalam mengasuh anak, yang didefinisikan sebagai kesulitan yang dirasakan dengan tuntutan dan konflik dalam peran mengasuh anak, dan kesejahteraan orang tua yakni IRT penuh waktu yang buruk dapat memiliki implikasi yang signifikan bagi hasil perkembangan anak (Mackler et al., 2015; Turney, 2011). Selama tahun 2010-an, penelitian tentang peran orang tua, pola asuh, dan kesejahteraan menghasilkan banyak karya yang beragam, yang membuktikan pentingnya memahami peran orang dewasa yang sentral ini. Dekade ini dimulai setelah resesi hebat ketika orang-orang di negara-negara ekonomi maju diingatkan tentang kenyataan pahit tentang ketidakamanan ekonomi, ketidaksetaraan ekonomi, dan dengan demikian ketidakpastian mengenai masa depan anak-anak (Shelton, 2016). Oleh

karena itu peran kesejahteraan seorang IRT penuh waktu sangat penting dalam mempersiapkan anak-anak menghadapi semua dampak dari resesi ekonomi pada masa depan.

Menjadi seorang ibu adalah sebuah anugerah, namun bukan hal mudah. Ibu rumah tangga (IRT) penuh waktu tidak memiliki pekerjaan formal, walau begitu seorang IRT penuh waktu perlu siaga selama dua puluh empat jam dalam pekerjaan yang tidak berakhir. Dampak yang terjadi karena tekanan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga penuh waktu adalah *burnout*. Fenomena *burnout* mudah ditemukan di masyarakat sebagaimana dikemukakan peneliti terdahulu. Dalam sebuah artikel berjudul “*Is Burnout Solely Job Related?*” dipertanyakan apakah *burnout* hanya terjadi pada orang-orang yang bekerja saja? Stres yang menyebabkan *burnout* pada pekerjaan juga terjadi kepada orang tua terutama IRT penuh waktu, maka pengasuhan anak menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan *burnout* di luar konteks pekerjaan (Bianchi et al., 2021). Meninggalkan karir untuk menjadi IRT penuh waktu adalah sebuah keputusan besar.

Peran perempuan sebagai IRT penuh waktu ditunjukkan dengan keterlibatan yang penuh dalam pekerjaan atau urusan di rumah. Hal ini dapat memunculkan kelelahan baik secara fisik dan mental. Kondisi *burnout* ini ditandai dengan kewalahan, kelelahan, berhubungan dengan peran sebagai orang tua, jarak emosional dari anak-anak, dan rasa tidak efektif sebagai orang tua (Mikolajczak, et al., 2018). Beberapa budaya patrilineal mendukung pembagian kerja berdasarkan gender, bahwa seorang ibu sudah sepatutnya tinggal di rumah dan mengurus anak serta rumah tangga, sedangkan ayah bekerja di luar rumah (Chen et al., 2021). Peran ibu rumah tangga sangat penting bagi keluarga dan perkembangan anak.

Penelitian terbaru dalam *burnout* dapat berdampak besar bukan hanya kepada IRT penuh waktu yang mengalaminya, tetapi juga kepada pasangan dan anak-anak yang diasuh. Bagi IRT penuh waktu, *burnout* dapat mengakibatkan pemikiran untuk bunuh diri (Mikolajczak et al., 2019), kecanduan obat dan gangguan tidur (Mikolajczak et al., 2018). Terhadap anak-anak, IRT penuh waktu yang mengalami *burnout* bisa menjadi agresif bahkan melakukan kekerasan (Ren et al., 2024). Kondisi ibu dapat berpengaruh pada anak-anak, akan mengalami *burnout* secara akademis dan masalah lainnya (Zhang et al., 2023). Ketika anak bertumbuh dewasa, risiko untuk mengalami kecemasan, kesepian, perilaku agresif, depresi dan gejala masalah mental lainnya meningkat (Yuan et al., 2022). Dengan pasangan, IRT penuh waktu yang mengalami *burnout* akan meningkatkan frekuensi dan intensitas konflik dengan pasangannya (Mikolajczak et al., 2018).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *burnout* adalah sindrom kelelahan yang diakibatkan adanya stres kronis yang berlebihan dalam peran sebagai orang tua (Mikolajczak et al., 2021). Hal ini mirip dengan *burnout* dalam pekerjaan (Wang et al., 2022) dan menyebabkan terjadinya depresi (Rottenberg et al., 2005). Seorang IRT yang mempunyai kemampuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan dan hambatan hidup atau yang disebut dengan

resiliensi, maka IRT ini akan dapat menghasilkan kesejahteraan pada dirinya dan dapat mendidik anak-anaknya untuk menjadi generasi yang kuat dan berkarakter (Dewi, 2021). Resiliensi sebagai salah satu mediator dalam mengatasi gejala *burnout* (Mahmoud & Rothenberger, 2019).

Resiliensi adalah daya lenting dalam mengatasi kesulitan dan stres untuk mencapai hasil yang relatif baik (Holz et al., 2019). IRT penuh waktu yang tidak memiliki resiliensi akan rentan mengalami kekecewaan serta frustrasi akan kebutuhan psikologis dasar sehingga menurunkan kepuasan hidup (Budiarto & Dewi, 2023). IRT penuh waktu yang memiliki resiliensi rendah tidak dapat mencapai kesejahteraan dirinya. Kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial suatu keluarga dipengaruhi oleh bagaimana kualitas hubungan orang tua-anak dipersepsikan oleh satu sama lain, baik anak dengan ayah, maupun anak dengan ibu (Budiarto et al., 2020). Peran IRT penuh waktu sangat penting dalam mendampingi tumbuh kembang anak dan membangun kesejahteraan keluarganya.

Ada perbedaan individu dalam respons orang terhadap stresor kehidupan (utama) dan potensi trauma (Luthar et al., 2000) dan resiliensi atau ketahanan ditemukan sebagai respons yang paling umum menurut tinjauan terbaru terhadap 54 penelitian (Galatzer et al., 2018). Resiliensi dapat diartikan sebagai proses cepat pulih setelah mengalami stres atau trauma (Charney, 2004). Orang yang tangguh beradaptasi relatif cepat, setelah beberapa waktu tingkat kesejahteraan mereka kembali ke garis dasar (Galatzer et al., 2018). Orang yang kurang tangguh tidak mampu mengatasi stres dengan baik dan mengalami dampak buruk yang kronis atau jangka panjang, sehingga menyebabkan perkembangan psikopatologi, misalnya depresi (Bonanno et al., 2006; Galatzer et al., 2018.).

Walker (2020) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi sebuah keadaan yang mengejutkan atau mengganggu. Walaupun dalam keadaan terganggu seseorang dapat tetap berfungsi dengan kemampuan beradaptasi, berubah dan mengatur kembali dirinya untuk mengatasi keadaan yang terjadi (Walker, 2020). Sejalan pendapat Holz et al. (2019) resiliensi adalah rendahnya kerentanan terhadap perubahan keadaan. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi stres untuk mendapatkan hasil baik terlepas dari risiko keadaan. Resiliensi dapat membantu IRT penuh waktu untuk mengenali dan mengatasi emosinya dengan seimbang. IRT penuh waktu yang memiliki resiliensi rendah akan kesulitan untuk mencapai kesejahteraan keluarga. Sebaliknya bagi IRT penuh waktu yang memiliki daya lenting atau resiliensi yang tinggi maka akan lebih mudah untuk mencapai kesejahteraan keluarganya.

Saat ini masih sedikit penelitian yang membahas tentang peran resiliensi terhadap *subjective well-being* pada diri IRT penuh waktu yang mengalami *burnout*. Keluarga yang sejahtera karena IRT penuh waktu yang sejahtera dan memiliki resiliensi diharapkan akan menjadi sumber daya untuk Indonesia di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah

resiliensi berperan dalam menciptakan kesejahteraan IRT penuh waktu yang mengalami *burnout*.

Penelitian ini bermanfaat secara teoretis yaitu dapat menjelaskan betapa pentingnya resiliensi IRT penuh waktu yang mengalami *burnout* untuk mencapai kesejahteraan keluarga. Kemudian psikolog atau konselor dapat menggunakan resiliensi untuk memfasilitasi klien IRT penuh waktu yang mengalami *burnout* dalam mencapai kesejahteraan dirinya. Manfaat praktis adalah IRT penuh waktu yang mengalami *burnout* dapat merujuk pada penelitian ini untuk mencari sumber daya dalam memiliki resiliensi yang dapat digunakan untuk keluar dari *burnout* dan menciptakan kesejahteraan dirinya. Berdasarkan pemaparan di muka, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa resiliensi berperan terhadap kesejahteraan diri IRT penuh waktu yang mengalami *burnout*.

II. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional non eksperimen, dengan melibatkan IRT yang memenuhi kriteria partisipan: (a) wanita yang sudah menikah dan tinggal bersama suami, (b) ibu rumah tangga penuh waktu (*full-time mother*), (c) pernah bekerja di kantor sebelum menjadi *full-time mother* (minimal sudah berhenti kerja selama 6 bulan terakhir), (d) mempunyai minimal 1 anak usia di bawah 17 tahun. IRT ini harus yang pernah bekerja kantoran lalu memutuskan untuk menjadi IRT penuh waktu, serta kemudian mengalami *parental burnout*. Kriteria lainnya adalah IRT ini tidak bercerai dan masih tinggal serumah dengan suami dan anak-anaknya. Kuesioner di sebarakan melalui *whatsapp* dan sosial media, diperoleh 317 responden yang sesuai kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel adalah *convenience sampling* (Golzar et al., 2022) yang dapat diakses pada media sosial berupa pengisian *google-form*. Pengambilan data dilakukan pada bulan April 2024. Pengolahan data menggunakan program SPSS 22. Kepada partisipan diberikan pertanyaan untuk memastikan apakah mereka mengalami perasaan *burnout* atau tidak. Pertanyaan tersebut adalah apakah anda pernah merasakan kelelahan fisik, emosi dan mental sebagai ibu rumah tangga penuh waktu?

Prosedur dan pelaksanaan pengumpulan data dimulai dengan mencari tema penelitian dan mencari alat ukur. Alat ukur mengalami proses *expert judgement* dari dosen-dosen yang ahli dibidangnya untuk diterjemahkan dari bahasa aslinya yaitu bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia. Setelah itu proposal penelitian dibuat dan mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

Dua alat ukur digunakan dalam penelitian ini. Resiliensi sebagai variabel bebas dan kesejahteraan subyektif sebagai variabel terikat. Pengukuran resiliensi menggunakan instrumen *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang memiliki 1 dimensi dengan 25 item. Sementara pengukuran kesejahteraan keluarga menggunakan *Subjective Well-being For Mother*

(SWBM) yang dikembangkan Prastuti et al. di tahun 2018 sebagai pengembangan dari Subjective Well-Being Scale dari Ed Diener di tahun 2009 (Prastuti et al., 2018). SWBM memiliki 10 dimensi dengan 20 item. Kedua alat ukur ini menggunakan skala Likert. Berdasarkan hasil pengolahan data, ditemukan bahwa pada skala variabel resiliensi yang terdiri dari skala 1-5. Pada skala variabel *subjective well-being* terdiri dari skala 1-5.

Peneliti menggunakan program SPSS versi 22 untuk mengolah data statistik yang diperoleh dan menjawab analisis penelitian. Gambaran data diperoleh dengan melakukan uji statistik deskriptif. Analisis dilanjutkan dengan melakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, serta uji heteroskedastisitas. Setelah semua uji asumsi terpenuhi, maka dilanjutkan dengan uji korelasi. Setelah itu peneliti melakukan uji regresi linear sederhana dan uji perbedaan.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengambilan data, diperoleh 317 data bersih yang kemudian dilakukan uji asumsi klasik berupa uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, uji multikoleniaritas, uji korelasi, uji regresi non-linear, uji peran mediator dan uji perbedaan.

3.1 Hasil Penelitian

Tabel I. Deskriptif Data

<i>Data Demografi Partisipan (N=317)</i>			
Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)	26 – 30	6	1.9
	31 – 35	40	12.6
	36 – 40	95	30.0
	41 – 45	125	39.4
	46 – 50	35	11.0
	51 – 55	12	3.8
	>55	4	1.3
Pengeluaran rumah tangga tiap bulan (Rupiah)	>. 6,000,001	251	79.2
	4,000,00 – 6,000,000	41	12.9
	2,000,001- 4,000,000	23	7.3
	< 2,000,000	2	6
Tingkat pendidikan terakhir	SD	1	0.3
	SMP	2	0.6
	SMA/SMK	26	8.2
	Strata 1 (S1)	235	74.1
	Strata 2 (S2)	29	9.1
	Strata 3 (S3)	0	0
	Diploma	24	7.6

Berdasarkan tabel I, sebagian besar responden penelitian ini berusia 36-40 tahun (30%) dan 41-45 tahun (39,4%). Sebagian besar responden mengemukakan bahwa pengeluaran rumah

tangga mereka lebih dari Rp. 6.000.000,00 setiap bulannya. Sedangkan dalam hal tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden merupakan lulusan Sarjana/ strata 1.

Pada gambaran data variabel yang dapat dilihat pada tabel III uji korelasi, dijelaskan bahwa nilai standar deviasi digunakan untuk menentukan seberapa dekat sebaran data dengan mean atau nilai rata-rata. Dari total 317 partisipan pada variabel resiliensi terdapat nilaiid mean 3.754 dan standar deviasi 0.533 artinya sebaran data sedang karena angka deviasinya sedang yaitu 53.3%. Pada variabel *Subyektif well-being* terdapat nilai mean 3.628 dan standar deviasi 0.761 artinya sebaran data jauh karena angka deviasinya besar yaitu 76.1%. Nilai mean dan standar deviasi ini juga digunakan untuk mengategorisasikan variabel penelitian pada tabel III.

Tabel II. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Total Score	Frekuensi	%
Sedang	81 sd 108	209	65.9
Tinggi	>108	51	16.1
Subyektif Well-being			
Rendah	<58	49	15.5
Sedang	58 sd 88	216	68.1
Tinggi	>88	52	16.4

Berdasarkan tabel III, variabel penelitian dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel resiliensi, kategori sedang sebanyak 65.9% merupakan kategori tertinggi. Kategori tertinggi pada variable *subjective well-being* juga terdapat pada kategori sedang yaitu sebanyak 68.1%.

3.1.1 Uji Reliabilitas dan Validitas

Data bersih yang diperoleh dari responden berjumlah total 317. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS untuk mendapatkan hasil *Cronbach's Alpha*. Dalam uji reliabilitas variabel resiliensi menunjukkan bahwa hasil *Cronbach's Alpha* adalah 0,926. Resiliensi terdiri satu dimensi dengan 25 butir. Hasil dari semua butir menunjukkan nilai *Cronbach's Aplha* ≥ 0.70 menyatakan bahwa semua butir reliabel. Uji validitas menggunakan nilai yang ada pada hasil *Standardized Loading Factor* (SLF). Hasil validitas pada analisis pengolahan data menunjukkan bahwa indikator-indikator pembentuk variabel resiliensi menunjukkan validitas yang baik, yaitu nilai SLF ≥ 0.50 . Uji Validitas menggunakan program JASP.

Dalam uji reliabilitas variabel *subjective well-being* dapat terlihat bahwa hasil *Cronbach's Alpha* adalah 0,955. Variabel dependen berjumlah sepuluh dimensi dengan 20 butir . Hasil dari semua butir menunjukkan nilai *Cronbach's Aplha* ≥ 0.70 menyatakan bahwa

semua butir reliabel. Uji validitas menggunakan program JASP dengan hasil analisis pengolahan data menunjukkan bahwa indikator-indikator pembentuk *subjective well-being* menunjukkan validitas yang baik, yaitu nilai SLF ≥ 0.50 . Dimensi 2 dan dimensi 9 hanya memiliki 1 butir sehingga tidak dihitung SLF dan *error* nya.

3.1.2 Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* (KSZ). Berdasarkan uji normalitas KSZ menggunakan SPSS versi 27, diperoleh nilai *asympt.sig. two tailed* sebagai berikut. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua variable terdistribusi normal yaitu signifikansi di atas 0,05. Berdasarkan hasil rekapitulasi uji normalitas dapat dilihat bahwa kedua variabel terdistribusi normal dengan melihat nilai signifikansi variabel resiliensi sebesar 0.20 (> 0.05) dan variabel *subjective well-being* sebesar 0.342 (> 0.05).

3.1.3 Uji Linearitas

Hasil dari *compare means* pada tabel anova menunjukkan hubungan variabel Subjective well-being (DV) dengan variabel Resiliensi (IV), nilai signifikan dari *deviation from linearity* 0,942 artinya menunjukkan hubungan yang kuat karena lebih besar dari 0,3. Nilai positif artinya mempunyai hubungan yang tidak terbalik. Angka 0,942 $> 0,05$ maka menunjukkan hubungan yang linear.

3.1.4 Uji Heteroskedastisitas

Pengujian gejala heterokedastisitas menggunakan metode Glejser. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi pada variable independen yaitu resiliensi sebesar 1.000 ($> 0,05$), hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

3.1.5 Uji Multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas dapat dilihat dari nilai *tolerance* pada variabel resiliensi sebesar 1.000 (> 0.10) dan nilai hasil VIP adalah 1.000 (< 10.00), yang artinya variabel independen tersebut tidak terjadi multikolinearitas dalam model regresi.

Tabel III. Mean, Standar Deviasi, dan Interkorelasi variabel

Variabel	Mean	SD	1	2
RES	3.7544	0.53398	1	0.492**
SWBM	3.6285	0.76066	0.492**	1

***correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Uji Korelasi per Dimensi

No	Variabel	Mean	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Ave_RES	3.754	.534	1												
2	Ave_WB	3.623	.761	.492**	1											
3	AveRES_D1	3.754	.534	1.000**	.492**	1										
4	AveWB_D1	3.741	1.020	.398**	.865**	.398**	1									
5	AveWB_D2	3.593	.975	.435**	.813**	.435**	.810**	1								
6	AveWB_D3	3.606	1.074	.365**	.830**	.365**	.686**	.667**	1							
7	AveWB_D4	3.823	.959	.427**	.763**	.427**	.620**	.586**	.581**	1						
8	AveWB_D5	3.648	.910	.416**	.748**	.416**	.624**	.566**	.566**	.578**	1					
9	AveWB_D6	3.573	1.041	.261**	.767**	.261**	.617**	.592**	.555**	.497**	.509**	1				
10	AveWB_D7	3.317	0.876	.721**	.268**	.721**	.240**	.231**	.197**	.252**	.175**	.104**	1			
11	AveWB_D8	3.476	0.962	.333**	.847**	.333**	.662**	.612**	.638**	.612**	.562**	.717**	.141**	1		
12	AveWB_D9	3.426	.937	.375**	.628**	.357**	.443**	.478**	.496**	.452**	.421**	.476**	.276**	.557**	1	
13	AveWB_D10	3.372	.884	.497**	.567**	.495**	.392**	.387**	.414**	.375**	.347**	.354**	.376**	.437**	.379**	1

Note ** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed) * Correlation is significant at the 0.05 level (2 tailed)

Tabel III menggambarkan Mean, Standar Deviasi, dan Interkorelasi variabel penelitian. Hasil uji korelasi variabel resiliensi dan *subjective well-being* menunjukkan korelasi positif yaitu sebesar 0.492. Sedangkan hasil uji interkorelasi resiliensi dan dimensi-dimensi SBW menunjukkan besaran korelasi yang beragam, berkisar antara 0,261 hingga 0,721.

3.1.6 Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel IV. Hasil Regresi

Variabel	Sig.	R	R Square	Std. Error of the Estimate
Subjective Well-Being → Resiliensi	0.000	0.492	0.242	0.663

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana yaitu dapat terlihat pada tabel IV, Jika nilai signifikansi (sig.) < 0,05, artinya ada pengaruh resiliensi terhadap subjective well-being. Jika nilai signifikansi (sig.) > 0,05, artinya tidak ada pengaruh. Pada tabel IV, *coefficient* menunjukkan nilai sig 0,000 < 0,05 artinya ada pengaruh resiliensi terhadap subjective well-being. Nilai R square 0,242, artinya pengaruh resiliensi terhadap *subjective well-being* sebesar 24,2% sedangkan 75,8% dipengaruhi variabel lain.

3.1.7 Uji Perbedaan

Hasil uji beda dari kategori pendidikan menunjukkan nilai yang tidak signifikan karena hasilnya menunjukkan angka > 0.05. Hal ini menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan antara IRT penuh waktu yang berpendidikan rendah (SD-SMP), berpendidikan sedang (SMA-D3) dan berpendidikan tinggi (S1-S3) dalam hubungan antara resiliensi dan *subjective well-being*. Demikian juga dengan hasil dari uji beda pada kategori usia yang terbagi menjadi dua

kategori yaitu usia dewasa muda (20-40 tahun) dan usia dewasa madya (40-60 tahun) juga tidak menunjukkan hasil yang tidak signifikan karena nilainya > 0.05 . Hal ini berarti tidak ada perbedaan hubungan antara resiliensi dan *subjective well-being* pada rentan usia berapa pun. Resiliensi dapat terjadi pada semua ibu rumah tangga dengan tidak dipengaruhi oleh kondisi latar belakang pendidikan, usia, pengeluaran rumah tangga tiap bulan.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara resiliensi dengan *subjective well-being*. Berdasarkan hasil uji korelasi antar variabel, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat korelasi yang berbanding lurus antara resiliensi dengan *subjective well-being*. Hasil uji korelasi ini menunjukkan angka positif yaitu sebesar 0,492. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi resiliensi ibu rumah tangga penuh waktu, maka semakin tinggi *subjective well-being* yang dirasakan ibu rumah tangga penuh waktu. Resiliensi dapat ditandai dengan kemampuan seseorang dalam merespon stres yang dihadapi (Connor & Davidson, 2003). Penelitian ini membuktikan bahwa IRT penuh waktu yang memiliki resiliensi tinggi, maka semakin sejahtera dirinya. Jika IRT menghadapi masalah, terdapat kecenderungan IRT penuh waktu dapat mengatasinya dengan baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh positif terhadap *subjective well-being*, ditunjukkan dengan hasil $R^2 = 0,242$, atau kontribusi sebesar 24,2%. Resiliensi sangat berperan penting bagi seorang IRT yang mengalami *burnout* untuk mencapai kesejahteraan dirinya. IRT penuh waktu yang memiliki resiliensi tinggi serta memiliki ketangguhan yang baik, maka akan mampu mengatasi kondisi yang kurang menyenangkan dan bangkit dari perasaan *burnout*. Hal ini akan berdampak positif dalam mencapai kesejahteraan dirinya. IRT penuh waktu yang memiliki kesejahteraan diri.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian dari Eldeleklioglu & Yildiz (2020), yang menyatakan bahwa individu yang tangguh akan memiliki kesejahteraan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada yang tidak tangguh. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan *subjective well-being*. Studi lainnya yang dilakukan oleh Yang et al. (2024), menyatakan bahwa terdapat pengaruh langsung yang signifikan resiliensi terhadap kesejahteraan subjektif individu. Hal ini sejalan dengan Pleeging et al. (2019) bahwa konsep kesejahteraan subjektif menyangkut penghargaan terhadap kondisi pribadi seseorang atau kenikmatan subjektif seseorang terhadap kehidupan secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini didukung dengan temuan penelitian dari Weliangan (2023) yang menyatakan bahwa resiliensi berperan terhadap kesejahteraan diri wanita dan ibu. Wanita dan ibu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi akan memiliki kesejahteraan diri yang baik juga. Resiliensi

berhubungan positif dengan kesejahteraan diri (Bag et al., 2022). Bukan hanya pada ibu rumah tangga penuh waktu, tetapi ibu bekerja yang memiliki resiliensi tinggi, akan berdampak pada *subjective well-being* (Prahara & Noviyanti, 2023).

Keterbatasan penelitian ini, bahwa peneliti tidak melakukan *screening* terhadap IRT penuh waktu yang mengalami tingkat *burnout* sedang dan tinggi. Hal ini menjadi perhatian penelitian selanjutnya. Disarankan penelitian selanjutnya melakukan hal tersebut.

IV. Simpulan dan Saran

Penelitian ini menemukan bahwa resiliensi memiliki peran yang penting untuk menjadikan seorang IRT penuh waktu yang mengalami *burnout* menjadi sejahtera. Saran teoritis dari peneliti adalah melanjutkan penelitian tentang resiliensi secara lebih detail dan bagaimana cara seorang IRT penuh waktu dapat menggunakan resiliensi sebagai sumber daya ketika mengalami *burnout* dalam mencapai kesejahteraan dirinya. Saran praktis dari peneliti adalah untuk IRT penuh waktu dapat dibekali dengan pengetahuan tentang resiliensi dan cara bagaimana mengatasi perasaan *burnout*. Saran praktis kedua adalah untuk IRT penuh waktu yang mengalami *burnout* dapat berkonsultasi dengan profesional yang dipercayainya untuk dapat membangun resiliensi di dalam dirinya. Saran praktis ketiga adalah bagi anggota keluarga yang mengetahui adanya IRT penuh waktu yang sedang mengalami *burnout* dapat menjadi *support system* dalam membangun resiliensi untuk membantu IRT penuh waktu mendapatkan kesejahteraannya kembali.

Daftar Pustaka

- Bag, S.D., Kilby, C.J., Kent, J.N., Brooker, J., & Sherman, K.A. (2022). Resilience, self-compassion, and indices of psychological wellbeing: a not so simple set of relationships. *Australian Psychologist*, 57(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2022.2089543>
- Bianchi R, Truchot D, Laurent E, Brisson R, & Schonfeld IS. Is burnout solely job-related? A critical comment (2014). *Scand J Psychol.* 55(4):357-61. <https://doi.org/10.1111/sjop.12119>
- Budiarto, Y., & Dewi, F.I.R. (2023). The Mediating Role of Negative Affect in The Relationship between Parents Conflict Styles with Adolescents, The Satisfaction of Three Basic Psychological Needs, and Life Satisfaction. *Psihologijske teme*, 32(3), 409-430. <https://doi.org/10.31820/pt.32.3.1>
- Budiarto, Y., Dewi, F. I. R., & Hastuti, R. (2020). The family well-being: A dyadic analysis of parent-child relationship quality. *Psychological Thought*, 13(1), 221-239. <https://doi.org/10.37708/psyct.v13i1.424>

- Bonanno, GA, Galea, S., Bucciarelli, A., Vlahov, D., (2006). Ketahanan psikologis pasca bencana: Kota New York setelah serangan teroris 11 September. *Psychol. Sci.* 17 (3), 181–186. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01682>
- Charney, DS, 2004. Mekanisme psikobiologis ketahanan dan kerentanan: implikasi untuk adaptasi yang sukses terhadap stres ekstrim. *Am. J. Psychiatr.* 161 (2), 195– 216. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195>
- Chen, B.-B., Qu, Y., Yang, B., & Chen, X. (2021). Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. *Developmental Psychology*, 58(4), 768–777. <https://doi.org/10.1037/dev0001311>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- Dewi, F. I. R. (2021). Pemberdayaan Keluarga Dan Ketetangaan Untuk Mencapai Resiliensi Dalam Masa Pandemi. *Prosiding Serina*, 1581–1588. <https://journal.untar.ac.id/index.php/PSERINA/article/view/17644%0Ahttps://journal.untar.ac.id/index.php/PSERINA/article/download/17644/9712>
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Eldeleklioglu, J. & Yildiz, M. (2020). Expressing Emotions, Resilience and Subjective Well-Being: An Investigation with Structural Equation Modeling. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p48>
- Galatzer-Levy, I.R., Huang, S.H., & Bonanno, G.A., (2018). Lintasan ketahanan dan disfungsi setelah potensi trauma: tinjauan dan evaluasi statistik. *Clin. Psychol. Rev.* 63, 41–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008Gallagher>
- Golzar, J., Tajik, O., & Noor S. (2022). Defining Convenience Sampling in a Scientific Research. <http://dx.doi.org/10.22034/ijels.2022.162981>
- Holz, Nathalie E., Tost, H., & Meyer-Lindenberg, A. (2019). Resilience and the brain: a key role for regulatory circuits linked to social stress and support. *Molecular Psychiatry*.

https://www.researchgate.net/publication/336657817_Resilience_and_the_brain_a_key_role_for_regulatory_circuits_linked_to_social_stress_and_support

- Luthar, SS, Cicchetti, D., Becker, B., 2000. Konstruksi ketahanan: sebuah pendekatan kritis evaluasi dan pedoman untuk pekerjaan masa depan. *Pengembangan Anak*. 71 (3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mackler, J. S., Kelleher, R. T., Shanahan, L., Calkins, S. D., Keane, S. P., & O'Brien, M. (2015). Parenting stress, parental reactions, and externalizing behavior from ages 4 to 10. *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 388–406. <https://doi.org/10.1111/jomf.12163>
- Mahmoud, N. N., & Rothenberger, D. (2019). From Burnout to Well-Being: A Focus on Resilience. *Clinics in colon and rectal surgery*, 32(6), 415–423. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1692710>
- Mikolajczak, M., Brianda, M.E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, 80, 134–145. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- O'Connor, T. G. (2002). Annotation: The 'effects' of parenting reconsidered: Findings, challenges, and applications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(5), 555–572. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00046>
- Pleeging, E., Burger, M. & Exel, J.V. (2019) The Relations between Hope and Subjective Well-Being: a Literature Overview and Empirical Analysis. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4>
- Prastuti, E., Tairas, M.M., & Hartini, N. (2018). The Development and Validation: The Scale of Subjective Well-Being for Mother (SSWB-M). *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. <http://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v7i2.10322>
- Prahara, S.A., & Noviyanti, R. (2023). Working mothers: Resilience and subjective well-being. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(1), 49–59. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i1.3241>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>

- 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>
- Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2005). Emotion context insensitivity in major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, *114*(4), 627-639. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.114.4.627>
- Shelton, C. R. (2016) "Cooper, Marianne. Cut Adrift: Families in Insecure Times," *Journal of Interdisciplinary Feminist Thought*: Vol. 9: Iss. 1, Article 7. <https://digitalcommons.salve.edu/jift/vol9/iss1/7>
- Turney, K. (2011). Maternal depression and childhood health inequalities. *Journal of Health and Social Behavior*, *52*(3), 314–332. <https://doi.org/10.1177/0022146511408096>
- Walker, B. (2020). Resilience: what it is and is not. *Ecology and Society*, *25*(2), 11. <http://dx.doi.org/10.5751/ES-11647-250211>
- Wang, W., Wang, S., Chen, S., & Li, Y. (2022). Parental burnout and job burnout in working couples: An actor–partner interdependence model. *Journal of Family Psychology*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/fam0000953>
- Weliangan, H. (2023). The Influence of Resilience, Self Compassion on Psychological Well-Being in Women and Mothers. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*. Vol. 7 No. 3. <http://184.168.115.16/index.php/jppw/article/view/17574>
- Yang, Y., He, F., Li, D., & Zhao, Y. (2024). Effect of family resilience on subjective well-being in patients with advanced cancer: the chain mediating role of perceived social support and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1222792>
- Yuan, Y., Wang, W., Song, T., & Li, Y. (2022). The Mechanisms of Parental Burnout Affecting Adolescents' Problem Behavior. *International journal of environmental research and public health*, *19*(22), 15139. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215139>
- Zhang, H., Li, S., Wang, R., & Hu, Q. (2023). Parental burnout and adolescents' academic burnout: Roles of parental harsh discipline, psychological distress, and gender. *Frontiers in psychology*, *14*, 1122986. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122986>