

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI DIRI PADA IBU RUMAH  
TANGGA YANG MENGALAMI *PARENTAL BURNOUT*  
DI KOMUNITAS IBU BELAJAR BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat

guna untuk memperoleh gelar

Sarjana S-1 Psikologi



Di Susun Oleh:

**CUT RAFIQAH MAJID**

**2109110023**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH  
BANDA ACEH  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul

### **“EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI DIRI PADA IBU RUMAH TANGGA YANG MENGALAMI *PARENTAL BURNOUT* DI KOMUNITAS IBU BELAJAR BANDA ACEH**

Diajukan Oleh:

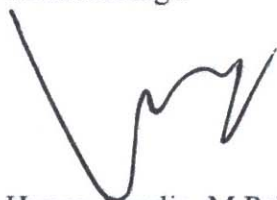
Cut Rafiqah Majid  
2109110023

Telah disetujui oleh:

Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Aceh

Tanggal Persetujuan

Pembimbing I



Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog

19 July 2025

---

Pembimbing II



Syarifah Zainab, M.Si

19 Juli 2025

---

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar sarjana Psikologi

Pada Tanggal

31 JUL 2025

MENGESAHKAN

Fakultas Psikologi  
Universitas Psikologi Aceh



Dekan,

(Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog.)

Dewan Penguji

Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog.

Syarifah Zainab, M.Si.

Julia Aridhona, M.Si.

Ayu Safira, M.Psi., Psikolog.

Tanda Tangan

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cut Rafiqah Majid

NPM : 2109110023

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “Efektivitas Regulasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga Yang Mengalami *Parental Burnout* Di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh” ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

Banda Aceh, 23 Juli 2025  
Yang Menyatakan

Cut Rafiqah Majid  
NPM: 2109110023

# MOTTO

**"Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat."**

**(Surat Al-Mujadilah: 11)**

**"Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga."**

**(HR. Muslim)**

**"Hakikat Ilmu adalah yang menjadikanmu semakin rendah hati, bukan merasa tinggi."**

**(Penulis)**

**"Belajarlah untuk berbagi ilmu, bukan hanya untuk mengetahui. Karena ilmu yang bermanfaat adalah yang memberi manfaat bagi orang lain, bukan hanya untuk pemiliknya."**

**(Penulis)**

## PERSEMBAHAN

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Dengan penuh rasa syukur dan ketulusan hati, kupersembahkan karya ini sebagai wujud ikhtiar dan bukti kasih dalam doa-doa panjang yang tak pernah lelah dipanjatkan.*

*Tidak ada kata yang paling utama adalah pujian rasa syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, Sang Pemilik ilmu dan kekuatan, yang telah membimbing setiap langkah dalam perjuangan ini dengan cahaya ilmu dan petunjuk\_Nya.*

*Untuk kedua orang tuaku tercinta, yang telah merawat dan mendidiku tempat pertama aku tumbuh dan dibesarkan. Terimakasih untuk cinta dan kasih sayang yang mengalir dalam jiwa ini sehingga aku tumbuh menjadi anak yang cukup tangki jiwanya. Terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tak tergantikan. Semoga Allah merahmati kalian berdua, dan semoga setiap tetes ilmu ini menjadi amal jariyah untuk kalian.*

*Untuk suamiku tersayang, pendamping jiwa yang sabar dan setia, yang tak pernah lelah menjadi penyemangat ketika dunia terasa berat. Terima kasih atas pelukan doa, semangat, dan cinta yang tak pernah putus.*

*Untuk anak-anakku tercinta, cahaya mataku, yang dengan senyumnya menjadi alasan umi terus belajar dan bertahan. Semoga kelak kalian tumbuh menjadi jiwa-jiwa yang penuh cinta dan hikmah.*

*Untuk keluarga besar yang selalu hadir dengan doa dan dukungan, kalian adalah rumah yang selalu kuingat dalam setiap lelah.*

*Karya tulis serta gelar sarjana ini ku persembahkan untuk orang-orang tersayang dalam hidupku. Semoga karya ini menjadi ilmu yang berguna dikemudian hari bagi anak cucu tercinta.*



*By: Cut Rafiqah Majid*

## KATA PENGANTAR

### بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah *subhanahu wa ta’ala* atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pelatihan Efektivitas Regulasi Diri dalam Mengatasi *Parental Burnout* pada Ibu Rumah Tangga di Komunitas Ibu Belajar di Banda Aceh.”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Perjalanan menyusun karya ini penuh dengan tantangan, ketekunan, dan pembelajaran mendalam, yang hanya dapat dilalui dengan pertolongan Allah serta dukungan dari orang-orang terkasih dan terhormat. Dengan penuh rasa hormat dan cinta, penulis menyampaikan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Aslam Nur, MA, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Aceh, atas segala dukungan dan fasilitas yang diberikan dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan juga Pembimbing I, yang dengan sabar dan bijaksana membimbing penulis dengan arahan yang penuh perhatian dan dorongan positif sejak awal hingga akhir.
3. Ibu Syarifah Zainab, M.Si, selaku Pembimbing II, atas kesabaran dan dalam memberikan masukan berharga demi kesempurnaan skripsi ini.

4. Seluruh dosen dan Staff Akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, yang telah menjadi bagian penting dalam proses tumbuh dan belajarnya penulis selama menempuh pendidikan.
5. Kedua orang tua tercinta, meskipun telah tiada, cinta, didikan, nasihat, dan doa mereka semasa hidup telah menanamkan nilai-nilai yang menjadi jalan penulis untuk terus belajar, bertumbuh, dan menjadi pribadi yang tidak mudah menyerah. Semoga Allah *subhanahu wa ta'ala* menempatkan keduanya di tempat terbaik di sisi-Nya.
6. Suami tercinta, Luqmanulhakim, Ss yang selalu hadir sebagai pendamping utama, memberi semangat secara materil dan moril, dan selalu mendoakan dengan penuh ketulusan yang tak tergantikan di setiap langkah perjuangan ini.
7. Anak-anakku tersayang, yang penuh pengertian dan selalu mendukung dengan doa yang alasan terbesar penulis untuk terus berjuang dan memberi yang terbaik.
8. Keluarga besar yang senantiasa hadir dalam doa, dukungan moril dan materiil, serta kasih sayang yang menguatkan.
9. Seluruh ibu-ibu di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh, yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Semoga Allah membalas dengan kebaikan yang berlipat ganda.
10. Serta semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi

penyempurnaan ke depannya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat, menjadi ladang amal, serta membuka pintu keberkahan bagi siapa pun yang membaca dan mengembangkan kajian ini lebih lanjut. Sebagai pengingat dalam setiap ikhtiar, penulis ingin menutup kata pengantar ini dengan sebuah kutipan hadits yang indah:

“Barangsiapa yang bersungguh-sungguh, maka ia akan mendapat hasil.”  
(HR. Bukhari)

Banda Aceh, 23 Juli 2025

Cut Rafiqah Majid

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Keaslian Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Regulasi Diri .....	9
1. Pengertian Regulasi Diri.....	9
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	14
4. Pelatihan Efektivitas Regulasi Diri .....	16
B. <i>Parental Burn-Out</i> .....	27
1. Pengertian Parental Burnout.....	27
2. Faktor yang Memengaruhi Parental Burnout .....	29
3. Karakteristik Parental Burnout.....	31
4. Ciri-Ciri Ibu yang Mengalami Parental Burnout.....	33
C. Ibu Rumah Tangga.....	34
1. Defenisi Ibu Rumah Tangga .....	34
2. Tugas Ibu Rumah Tangga .....	36
D. Komunitas Ibu Belajar .....	37
E. Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Pada Ibu Rumah tangga.....	39
F. Hipotesis .....	41

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Defenisi Operasional Variabel .....	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	40
C. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	40
D. Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	41
E. Tahapan Penelitian .....	42
F. Alat Ukur <i>Parental Burnout Assessment</i> (PBA) .....	42
G. Alat Ukur <i>Short Self-Regulation Questionnaire</i> .....	43
H. Desain Eksperimen.....	45
I. Langkah-langkah dalam Eksperimen .....	46
J. Populasi dan Sampel .....	48
K. Metode Pengumpulan Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. Orientasi Kancah .....	50
B. Persiapan Penelitian.....	51
C. Penyusunan Alat Ukur .....	51
D. Penyusunan Modul .....	53
E. Pelaksanaan Penelitian.....	54
F. Hasil Analisis Data Penelitian .....	58
1. Subjek Penelitian.....	58
2. Data Penelitian .....	59
3. Uji Normalitas .....	63
4. Independent Test .....	71
E. Pembahasan.....	81
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>92</b>
A. Kesimpulan .....	92
B. Kelemahan Penelitian.....	93
C. Saran.....	94
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>107</b>
<b>BIODATA PENULIS.....</b>	<b>159</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Experiment Quasi (Pretest-Posttest Control Groups Design) .....	46
Tabel 4. 1 Pelaksanaan Pelatihan .....	56
Tabel 4. 2 Hasil Jawaban Responden Parental Burnout Kelompok Eksperimen .....	60
Tabel 4. 3 Hasil Jawaban Responden Parental Burnout Kelompok Kontrol .....	60
Tabel 4. 4 Hasil jawaban responden SSRQ Kelompok Eksperimen .....	61
Tabel 4. 5 Hasil jawaban responden SSRQ Kelompok Kontrol .....	62
Tabel 4. 6 Uji Normalitas .....	64
Tabel 4. 7 Uji Perbedaan .....	65
Tabel 4. 8 Uji Normalitas .....	66
Tabel 4. 9 Uji Perbedaan .....	66
Tabel 4. 10 Uji Normalitas .....	67
Tabel 4. 11 Uji Perbedaan .....	68
Tabel 4. 12 Uji Normalitas .....	69
Tabel 4. 13 Uji Perbedaan .....	70
Tabel 4. 14 Uji Normalitas .....	71
Tabel 4. 15 Uji Homogenitas .....	71
Tabel 4. 16 Uji Perbedaan .....	72
Tabel 4. 17 Uji Normalitas .....	73
Tabel 4. 18 Uji Homogenitas .....	73
Tabel 4. 19 Uji Perbedaan .....	74
Tabel 4. 20 Uji Normalitas .....	75
Tabel 4. 21 Uji Homogenitas .....	76
Tabel 4. 22 Uji Perbedaan .....	76
Tabel 4. 23 Uji Normalitas .....	77
Tabel 4. 24 Uji Homogenitas .....	78
Tabel 4. 25 Uji Perbedaan .....	79
Tabel 4. 26 Parental Burnout .....	80
Tabel 4. 27 Regulasi Diri.....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Pemikiran.....	41
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Eksperimen Regulasi Diri .....	107
Lampiran 2 Lembar Kerja Pre-test Parental Burnout .....	115
Lampiran 3 Lembar Kerja Pre-test Regulasi Diri.....	120
Lampiran 4 Lembar Kerja Post-test Parental Burnout .....	125
Lampiran 5 Lembar Kerja Post-test Regulasi Diri .....	129
Lampiran 6 Skala Skoring Eksperimen.....	133
Lampiran 7 Presentasi Materi Pelatihan Regulasi Diri .....	135
Lampiran 8 Jurnal Regulasi Diri Ibu .....	140
Lampiran 9 Lembar Hasil Jurnal Regulasi Diri Ibu .....	146
Lampiran 10 Tabulasi Skrining.....	152
Lampiran 11 Dokumentasi Pelatihan.....	156
Lampiran 12 SK Pembimbing.....	158
Lampiran 13 Biodata Penulis.....	159

**PELATIHAN REGULASI DIRI PADA IBU RUMAH TANGGA  
YANG MENGALAMI *PARENTAL BURNOUT*  
DI KOMUNITAS IBU BELAJAR BANDA ACEH**

Cut Rafiqah Majid  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh  
[cutrafiqamajid02@gmail.com](mailto:cutrafiqamajid02@gmail.com)

**ABSTRAK**

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi diri pada ibu rumah tangga yang mengalami *parental burnout* di komunitas ibu belajar Banda Aceh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) dan metode *pretest-posttest* control group design. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu rumah tangga yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Parental Burnout Assessment* (PBA) dan *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ). Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen baik pada variabel *parental burnout* maupun regulasi diri. Rata-rata skor *parental burnout* menurun dari 100,47 menjadi 72,53, sedangkan rata-rata skor regulasi diri meningkat dari 93,47 menjadi 107,53. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi diri efektif dalam menurunkan tingkat *parental burnout* dan meningkatkan kemampuan regulasi diri pada ibu rumah tangga.

***Kata kunci: Pelatihan Regulasi Diri, Parental Burnout, Ibu Rumah Tangga, Komunitas Ibu Belajar***

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan sebagai ibu rumah tangga sering kali diidentikkan dengan tanggung jawab penuh terhadap pengelolaan rumah tangga dan pengasuhan anak. Dalam praktiknya, tanggung jawab ini kerap menjadi sumber tekanan yang signifikan, terutama ketika tuntutan pengasuhan tidak seimbang dengan dukungan sosial dan kapasitas psikologis individu.

Menurut American Psychological Association (APA, 2021), *parental burnout* adalah kondisi kelelahan mental dan fisik yang diakibatkan oleh akumulasi stres dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pengasuhan anak. Fenomena ini semakin banyak ditemukan pada ibu rumah tangga, mengingat peran mereka yang sering kali terisolasi dan kurang mendapatkan dukungan *internal* dan *eksternal*.

*Parental burnout* sendiri adalah kondisi kelelahan yang *intens* yang terkait dengan peran sebagai orang tua, di mana seseorang merasa terputus secara emosional dari anak-anaknya dan meragukan kemampuannya untuk menjalankan peran orang tua dengan baik. *Parental burnout* merupakan suatu kondisi umum yang mungkin terjadi pada orangtua, namun dengan berbagai konsekuensi yang berdampak besar. Anak-anak pun dapat terkena imbas, berupa pengabaian orang tua dan kekerasan (Brianda, Roskam, Mikolajezak, & Gross, 2020). Dampaknya meliputi penurunan kualitas pengasuhan, konflik dalam hubungan keluarga, dan risiko kesehatan mental. Masalah

*burnout* yang timbul dari tekanan tersebut memiliki dampak negatif yang luas, tidak hanya bagi ibu itu sendiri, tetapi juga terhadap kualitas hubungan dalam keluarga dan perkembangan anak-anak. Ibu rumah tangga yang mengalami *burnout* cenderung kehilangan kesabaran, merasa kurang berenergi, dan kesulitan dalam mengelola emosi. Berdasarkan penelitian oleh Mikolajczak, Roskam, dan Colleagues (2018), *parental burnout* dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik orang tua, serta memiliki pengaruh negatif pada hubungan orang tua dan anak.

Di Indonesia, penelitian mengenai *parental burnout* dilakukan ketika terjadi pandemi covid-19. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa selama pandemi antara tahun 2020 hingga 2021 terdapat 15% orang tua mengalami *parental burnout* tingkat tinggi, 64% tingkat sedang, dan 21% pada tingkat rendah dalam pengasuhan anak dibawah usia 18 tahun (Fazny, 2021). Berdasarkan hasil survei Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan *National Commission for Women* (2020) menemukan adanya ketidakseimbangan peran pengasuhan selama pandemi. Survei ini dilakukan pada 2.193 responden dan didapatkan hasil bahwa beban pekerjaan rumah tangga meningkat.

Sebuah studi menemukan bahwa akan terjadi dampak yang signifikan pada ibu yang mengalami *parental burnout* yang berlebih, misalnya, terkait hubungan dengan pasangan serta pada kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, selain itu juga dapat menimbulkan efek negatif pada anak-anak dan pada interaksi antara orang tua dengan anak di semua jenis keluarga (Griffith, 2022). Pendapat di atas didukung dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan pada 1.551 orang tua, dimana menunjukkan hasil bahwa *parental burnout* memiliki konsekuensi yang merugikan

bagi orang tua yaitu adanya pikiran bunuh diri, perilaku adiktif, gangguan kesehatan, pada pasangan yaitu meningkatnya intensitas konflik dengan pasangan, dan pada anak termasuk terjadi kelalaian pengasuhan menimbulkan perilaku kekerasan anak (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Upaya mengatasi *parental burnout* sering kali berfokus pada dukungan eksternal, seperti bantuan sosial dari keluarga atau komunitas. Namun, pendekatan ini belum sepenuhnya efektif mengingat tidak semua ibu rumah tangga memiliki akses ke dukungan tersebut (Muna & Indrawati, 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi pendekatan internal yang dapat membantu ibu rumah tangga mengelola tekanan pengasuhan secara mandiri. Salah satu pendekatan yang relevan adalah regulasi diri yaitu kemampuan dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial (Nugraha, 2019).

Regulasi diri mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, kognisi, dan tindakan dengan cara yang adaptif, memungkinkan individu untuk berfungsi secara optimal dalam berbagai konteks (Gross & Thompson, 2017). Dalam hal ini, ibu rumah tangga menjadi salah satu subjek yang rentan mengalami *burnout* sehingga membutuhkan upaya untuk meregulasi diri. Menurut Koole, Van Dillen dan Sheppes (2020) regulasi diri adalah proses dinamis yang melibatkan integrasi kognisi, emosi, dan motivasi untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan individu dan tuntutan eksternal. Dalam konteks *parental burnout*, regulasi diri berpotensi membantu ibu

rumah tangga mengatur emosi negatif, mengelola ekspektasi yang tidak realistis, serta meningkatkan efikasi dalam menjalankan peran pengasuhan.

Penerapan pelatihan regulasi diri dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk memengaruhi perilaku mereka melalui pengaturan diri sendiri berdasarkan motivasi, standar pribadi, dan evaluasi atas perilaku mereka. Konsep ini mencakup tiga proses utama: pengamatan diri (*self-observation*), penilaian diri (*self-judgment*), dan reaksi diri (*self-reaction*) (Bandura, 1991). Pada ibu rumah tangga, regulasi diri menjadi mekanisme penting untuk mengelola stres dan mengurangi efek *burnout*. Seorang ibu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan pengasuhan dan mampu bersikap tenang.

Komunitas Ibu Belajar (KOBAR) merupakan salah satu wadah belajar untuk para ibu dengan proses pembelajaran offline dan online yang mengambil perhatian pada permasalahan pengasuhan serta permasalahan rumah tangga. Komunitas Ibu Belajar mengadakan kegiatan belajar mengajar melalui webinar, seminar dan pelatihan yang ditujukan kepada anggota komunitas dan terbuka juga untuk umum. Komunitas ini terdiri dari 15.000 anggota grup *online* dari seluruh Indonesia dan luar negeri. Untuk wilayah Aceh berjumlah 170 orang. Dari cerita para ibu di dalam grup, peneliti melihat bahwa permasalahan yang sering dikeluhkan adalah beratnya beban dalam mengasuh anak dengan berbagai alasan diantaranya karena memiliki anak berjarak dekat usia balita, anak usia sekolah dasar, karena ada intervensi mertua, permasalahan ekonomi, stress karena faktor kelelahan dalam menjalani peran serta tuntutan yang melebihi ekspektasi hingga manajemen hidup yang tidak teratur dan tekanan-tekanan emosional

lainnya. Dari cerita para ibu di komunitas ini kondisi *burnout* banyak dialami oleh ibu-ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar hingga anak usia remaja awal. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengedukasi para ibu dengan aplikatif agar efektivitas pelatihan regulasi diri dapat digunakan sebagai strategi intervensi dalam mengatasi *parental burnout*.

Meskipun relevansi regulasi diri dalam mengatasi *parental burnout* telah diakui secara teori, penelitian yang menguji efektivitas pendekatan ini terutama dengan menggunakan metode eksperimen masih terbatas. Penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi intervensi yang berbasis aplikatif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan regulasi diri dalam mengurangi *parental burnout* pada ibu rumah tangga menggunakan pendekatan eksperimen.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas pelatihan regulasi diri pada ibu rumah tangga yang mengalami *parental burnout* di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh dapat menurunkan tingkat *burnout*.

## **B. Keaslian Penelitian**

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru yang dapat memperkuat dalam melakukan eksperimen yang akan penulis lakukan. Keaslian penelitian ini dapat dibuktikan melalui beberapa contoh penelitian yang berbeda, namun memiliki sumber informasi yang mendukung penelitian yang sedang dilakukan. Berikut adalah beberapa penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian dari Ainun Mulia sari dan Sofa Amalia pada tahun 2021 dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial dan *Parenting Self-Efficacy* Terhadap *Parental Burnout* Pada Ibu Bekerja didapatkan dari 112 orang subjek yang merupakan ibu bekerja. Sedangkan subjek penelitian yang ingin diteliti oleh peneliti adalah ibu rumah tangga.
2. Penelitian dari Maftuhatul Muna dan Endang Sri Indrawati pada tahun 2022 dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan *Burnout* Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja Di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal dapat disimpulkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial suami dengan menurunnya tingkat *burnout* pada ibu rumah tangga. Penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan teknik *convenience sampling*. Sedangkan penelitian yang ingin dilakukan oleh peneliti adalah metode eksperimen kuasi untuk melihat efektivitas pelatihan regulasi diri dalam mengatasi *parental burnout* pada ibu rumah tangga.
3. Penelitian dari Sabzi, Khosravi, dan Kalantar-Hormozi pada tahun 2023 dengan judul *Parental burnout and depression among Iranian mothers: The mediating role of maladaptive coping modes* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *parental burnout* dengan depresi pada ibu. Hasil penelitian tersebut juga mengungkap bahwa penggunaan strategi koping yang tidak adaptif (*maladaptive coping modes*) menjadi mediator dalam hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Berbeda dengan penelitian ini yang menggunakan metode kuasi-eksperimen dan memberikan intervensi berupa pelatihan regulasi diri,

penelitian Sabzi dkk. hanya memfokuskan pada hubungan antar variabel tanpa adanya intervensi.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan efektivitas Regulasi Diri dapat mengurangi tingkat *parental burnout* pada ibu rumah tangga di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkuat atau mengembangkan teori regulasi diri (*self-regulation*) sebagai salah satu cara yang dapat digunakan dalam menghadapi tekanan psikologis khususnya *parental burnout* pada ibu rumah tangga. Hasil penelitian ini akan memperkaya literatur psikologi, khususnya di bidang psikologi keluarga dan *parenting*, terkait dengan efektivitas pelatihan regulasi diri dalam mengatasi kelelahan emosional pada ibu rumah tangga. Penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada pengembangan intervensi yang berbasis regulasi diri atau mengeksplorasi variabel lain yang berkaitan dengan *parental burnout*.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi ibu rumah tangga:

Penelitian ini memberikan panduan praktis kepada ibu rumah tangga untuk mengelola dan mengurangi *parental burnout* melalui penguatan regulasi diri. Dengan

begitu, mereka dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan pengasuhan secara mandiri.

b. Bagi Perkembangan Psikologi:

Penelitian tentang Penelitian ini memberikan panduan praktis kepada ibu rumah tangga untuk mengelola dan mengurangi *parental burnout* melalui penguatan regulasi diri. Dengan begitu, mereka dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan pengasuhan secara mandiri. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana regulasi diri dapat diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan mental guna mendukung kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

c. Bagi Keluarga:

Penelitian ini dapat membantu keluarga memahami pentingnya dukungan emosional dan keterlibatan dalam proses pengasuhan untuk mendukung ibu rumah tangga mengatasi *burnout*.

d. Bagi Peneliti:

Menjadi pengalaman baru bagi peneliti yang mana dapat memberikan ilmu pengetahuan kepada komunitas dan masyarakat. Memberikan motivasi bagi peneliti untuk terus belajar dan meningkatkan penge

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Regulasi Diri**

##### **1. Pengertian Regulasi Diri**

*Self-regulation* atau regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang. Menurut Zimmerman (2020), regulasi diri melibatkan proses sadar di mana individu memantau, mengevaluasi, dan mengubah perilaku mereka untuk menyesuaikan dengan standar atau tujuan yang diinginkan. Proses ini mencakup tiga aspek utama, yaitu pengendalian diri (*self-control*), perencanaan strategi (*self-planning*), dan evaluasi diri (*self-evaluation*).

McClelland, Tominey, dan Schmitt (2014) menyoroti bahwa regulasi diri pada anak meliputi kemampuan seperti kontrol perhatian (*attentional control*), memori kerja, dan pengaturan impuls, yang merupakan indikator penting dalam kesiapan sekolah dan pencapaian akademik (*school readiness*). Selanjutnya, Duckworth dan Steinberg (2015) menjelaskan bahwa perilaku yang dikendalikan (*self-controlled behavior*) melibatkan fungsi eksekutif dan strategi metakognitif seperti perencanaan dan pengalihan perhatian (*attention deployment*)—yang membantu individu mencapai tujuan jangka panjang di tengah godaan imediat. Di sisi lain, Baumeister dan Vohs (2016) menyatakan bahwa regulasi diri beroperasi sebagai kontrol kognitif sering kali terbatas seperti otot yang lelah (konsep *ego depletion*)—dan ketika sumber daya ini habis, efeknya bisa berupa kegagalan untuk mengendalikan emosi, impuls, dan

reaktivitas yang bisa mendorong terjadinya kecemasan atau perilaku adiktif. Oleh karena itu, penguatan keterampilan regulasi diri menjadi aspek penting dalam intervensi psikologis, terutama bagi individu yang mengalami stres tinggi atau *burnout*.

Sedangkan menurut Koole, van Dillen dan Sheppes (2020), regulasi diri adalah proses dinamis yang melibatkan integrasi kognisi, emosi, dan motivasi untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan individu dan tuntutan *eksternal*. Pintrich dan De Groot (dalam Ekawanti & Mulyana, 2016) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang di dalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan.

Bandura (dalam Setiawan, 2017) mendefinisikan regulasi diri sebagai individu yang memiliki kemampuan berpikir dan memiliki kemampuan untuk memanipulasi lingkungan, sehingga lingkungan berubah karena aktivitas tersebut. Dengan kata lain, regulasi diri (*self-regulation*) adalah kemampuan individu untuk mengarahkan, mengontrol, dan menyesuaikan pikiran, emosi, serta perilakunya dalam mencapai tujuan tertentu, meskipun menghadapi tekanan atau hambatan dari lingkungan.

Zimmerman (dalam Purwati, 2019) menyatakan regulasi diri atau pengelolaan diri merupakan kemampuan mental atau intelegensi atau keterampilan akademik seperti membaca, melainkan proses pengaruh pribadi atau pengarahan diri sendiri yang mengubah kemampuan mental menjadi suatu bentuk keterampilan aktivitas.

Maes dan Gebhardt (dalam Rosliani & Ariati, 2016) menyatakan suatu urutan tindakan atau suatu proses yang mengatur tindakan dengan niat untuk mencapai suatu tujuan pribadi. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan

berusaha dengan maksimal untuk mengelola setiap perilakunya sehingga dapat mencapai tujuannya. Kemampuan individual untuk memiliki pengendalian diri dalam dirinya sendiri, merupakan sorotan penting dalam regulasi diri (dalam Ekawanti & Mulyana, 2016). Regulasi diri bukan hanya dibentuk untuk mencapai tujuan, namun juga berfungsi sebagai upaya untuk menghindari gangguan dari lingkungan dan rangsangan emosional yang dapat menghambat perkembangan individu.

Berdasarkan defenisi yang telah di paparkan diatas regulasi diri dapat mengelola individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan tertentu atau menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Kemampuan ini melibatkan proses *internal*, seperti kesadaran diri, pengendalian *impuls*, dan kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun menghadapi hambatan atau gangguan. Regulasi diri berperan untuk mengendalikan pengembalian keputusan dalam diri individu.

## **2. Aspek-Aspek Regulasi Diri**

Aspek-aspek regulasi diri menurut kerangka *self-regulated learning* Zimmerman sebagaimana dikutip dalam Fitriya dan Lukmawati (2016) melibatkan tiga komponen saling terkait. Pertama, aspek *metakognitif*, mencakup kesadaran dan perencanaan strategi berpikir. Kedua, aspek motivasi, yang menjadi pendorong internal dalam mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan. Ketiga, aspek perilaku, yaitu tindakan dalam memilih dan menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung strategi diri. Ketiga aspek ini aktif dan berkembang melalui tiga fase proses regulasi diri: *forethought* (persiapan), *performance* (pelaksanaan), dan *self-reflection* (refleksi

diri). Miller dan Brown (dalam Khotijah dan Rahman, 2016) menyatakan bahwa regulasi diri terdiri atas beberapa aspek, yaitu:

- a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah, seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.
- b. *Evaluating* atau mengevaluasi informasi yaitu setelah memperoleh informasi, langkah selanjutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (*eksternal*) dengan pendapat pribadi (*internal*) yang tercipta dari pengalaman sebelumnya yang serupa.
- c. *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya, proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Dari pertentangan tersebut, individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.
- d. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek utama untuk terus mencapai tujuan, seperti tentang waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lain yang dapat mendukung secara efisien dan efektif.

- e. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi, berikutnya adalah bertindak cepat atau mengambil tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan dan mengubah sikap sesuai kebutuhan selama proses.
- f. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir untuk membantu menentukan dan merealisasikan apakah rencana yang belum terealisasi memenuhi harapan dan apakah hasil yang diperoleh sesuai dengan yang diharapkan.

Bandura (dalam Arham, Syahniar, & Marjohan, 2017) mengemukakan bahwa regulasi diri mencakup beberapa aspek yang berperan dalam mengarahkan perilaku individu menuju pencapaian tujuan, yaitu:

- a. Kontrol perilaku, kemampuan untuk mengatur dan memodifikasi tindakan agar sesuai dengan tujuan yang diharapkan.
- b. Mengatur pikiran dan emosi, keterampilan dalam mengelola proses kognitif dan perasaan sehingga tidak menghambat pencapaian tujuan.
- c. Penyesuaian perilaku dengan lingkungan, kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan atau perubahan situasi eksternal.
- d. Merencanakan aktivitas untuk mencapai tujuan, proses penetapan langkah strategis yang terarah.
- e. Mengendalikan tingkah laku, pengawasan terhadap respons diri untuk tetap konsisten dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Dari hasil uraian di atas disimpulkan bahwa aspek regulasi diri adalah metakognitif sebagai cara berfikir individu, motivasi sebagai fungsi dalam

mengontrol diri dan perilaku untuk memanfaatkan kondisi lingkungan guna mencari penyelesaian.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri**

Alwisol (dalam Alfiana, 2013) menjelaskan bahwa pada dasarnya Regulasi Diri terbentuk oleh dua faktor *eksternal* dan *internal*, yaitu:

#### *b.a* Faktor *Eksternal*

Dalam konteks faktor *eksternal* memengaruhi regulasi diri dengan metode pertama adalah memberikan kriteria pribadi untuk mengevaluasi perilaku yang diperoleh dari interaksi. Kedua dengan pemberian penguatan (*reinforcement*).

#### *b.b* Faktor *Internal*

Faktor *internal* memengaruhi regulasi diri dengan tiga hal, pengamatan diri (*self observation*) terhadap perilakunya. Selanjutnya evaluasi perilaku tersebut (*judgmental process*), yaitu membandingkan perilaku kita dengan norma pribadi dan norma sosial. Setelah itu akan muncul reaksi-diri-afeksi (*self response*), hasil dari penilaian tersebut akan menentukan apakah akan dihukum atau dihargai.

Feist dan Gregory (2016) menambahkan bahwa faktor eksternal memengaruhi regulasi diri setidaknya melalui dua cara: (1) interaksi antara lingkungan dan pengaruh pribadi yang membentuk standar individual untuk evaluasi, serta (2) kebutuhan akan penghargaan dari luar, karena penghargaan intrinsik tidak selalu cukup untuk mempertahankan motivasi. Dalam pandangan Bandura (dalam Feist dan Gregory, 2016), faktor internal yang memengaruhi regulasi diri terdiri atas tiga elemen utama. Faktor individu (*personal*), faktor perilaku (*behavioral*), dan faktor lingkungan (*environmental*) yang saling memengaruhi secara timbal balik.

Menurut Zimmerman dan Pons (dalam Fitriya & Lukmawati, 2016), terdapat tiga faktor yang memengaruhi regulasi diri, yaitu:

1. Faktor individu, mencakup pengetahuan, tingkat kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ingin dicapai.
2. Faktor perilaku, berkaitan dengan upaya individu menggunakan kemampuannya secara optimal untuk mengatur kegiatan. Faktor ini melibatkan tiga tahapan regulasi diri, yaitu *self-observation*, *self-judgment*, dan *self-reaction*.
3. Faktor lingkungan, berupa dukungan dan kondisi lingkungan yang memfasilitasi pencapaian tujuan.

Faktor Regulasi Diri dalam Perspektif Islam, regulasi diri erat kaitannya dengan konsep *mujahadatun nafs* (upaya bersungguh-sungguh mengendalikan hawa nafsu) dan taqwa (kesadaran penuh kepada Allah). Al-Qur'an memberikan landasan penting untuk pengendalian diri, seperti dalam firman Allah:

*"...dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan."* (QS. Ali Imran [3]: 134).

Ayat ini menegaskan pentingnya kemampuan mengendalikan emosi sebagai bagian dari regulasi diri. Rasulullah ﷺ juga bersabda:

*"Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu menahan dirinya ketika marah."* (HR. Bukhari dan Muslim).

Selain itu, Islam mengajarkan prinsip *muhasabah* (evaluasi diri), sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ:

*“Orang yang cerdas adalah yang mampu menghisab dirinya dan beramal untuk kehidupan setelah mati.”* (HR. Tirmidzi).

Dengan demikian, regulasi diri dalam Islam melibatkan kesadaran spiritual, pengendalian emosi, penyesuaian perilaku dengan syariat, serta evaluasi diri secara terus-menerus. Faktor-faktor ini melengkapi pandangan psikologi modern dengan dimensi moral dan spiritual yang bersumber dari wahyu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh faktor eksternal (lingkungan, penguatan, dan interaksi sosial) serta faktor internal (aspek kognitif, afektif, dan perilaku individu). Faktor faktor tersebut saling berinteraksi dan berperan penting dalam membentuk kemampuan regulasi diri seseorang.

#### **4. Pelatihan Efektivitas Regulasi Diri**

Regulasi diri dapat diperkuat melalui berbagai teknik praktis yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan pengambilan keputusan adaptif. Beberapa teknik yang umum digunakan, baik dalam psikologi modern maupun perspektif Islam, diuraikan berikut ini.

##### **a. Teknik STOP (*Stop, Take a breath, Observe, Proceed*)**

Salah satu pendekatan praktis dalam penguatan regulasi diri adalah teknik STOP, yang merupakan akronim dari *Stop, Take a breath, Observe, and Proceed*. Teknik ini banyak digunakan dalam intervensi psikologis berbasis *mindfulness* dan regulasi emosi, karena melatih individu untuk menghentikan reaksi otomatis yang impulsif dan menggantinya dengan respons yang lebih sadar dan terarah. Tahap

pertama, *Stop*, mengajarkan individu untuk menghentikan sejenak aktivitas atau pikiran yang sedang berlangsung, sebagai bentuk jeda dari tekanan atau stres yang muncul. Selanjutnya, pada tahap *Take a breath*, individu diajak untuk menarik napas dalam-dalam sebagai cara menenangkan sistem saraf dan menurunkan ketegangan fisiologis. Pada tahap *Observe*, individu dilatih untuk memperhatikan apa yang sedang terjadi secara sadar, baik perasaan, pikiran, maupun situasi di sekitarnya, tanpa menghakimi. Terakhir, pada tahap *Proceed*, individu diharapkan mengambil langkah atau keputusan yang lebih bijak berdasarkan kesadaran penuh, bukan semata-mata berdasarkan emosi sesaat.

Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks regulasi diri karena menekankan aspek kesadaran (*awareness*), kendali diri (*self-control*), dan pengambilan keputusan yang terfokus pada tujuan jangka panjang. STOP merupakan bagian dari strategi pengaturan emosi yang dapat mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kemampuan reflektif seseorang. Dalam konteks pengasuhan, praktik STOP membantu orang tua khususnya ibu rumah tangga untuk merespons situasi stres secara lebih tenang dan bijaksana, serta menghindari ledakan emosi yang dapat memperburuk tekanan pengasuhan. Teknik ini juga diakui dalam pendekatan psikologi kontemporer sebagai alat regulatif yang efektif untuk mengembangkan *self-regulated behavior*.

### **1) Langkah Teknik STOP**

#### **a) S – Stop (*Berhenti sejenak*)**

Langkah pertama ini mengajak individu untuk menghentikan apa pun yang sedang dilakukan, baik secara fisik maupun mental. Tujuannya adalah menciptakan

ruang jeda dari respon impulsif, sehingga memberikan waktu bagi otak untuk mengakses pusat kendali eksekutif sebelum bertindak (Siegel, 2010).

**b) T – Take a breath (Tarik napas dalam)**

Menarik napas secara sadar dan perlahan berfungsi untuk menenangkan sistem saraf simpatis yang aktif saat stres. Teknik ini menurunkan ketegangan tubuh dan membantu individu kembali ke kondisi fisiologis yang lebih stabil (Kabat-Zinn, 2013). Napas juga berfungsi sebagai jangkar perhatian untuk membawa individu kembali ke saat ini (*present moment*).

**c) O – Observe (Amati dengan sadar)**

Pada tahap ini, individu diminta untuk memperhatikan apa yang sedang dirasakan (emosi), dipikirkan (pikiran), dan dialami secara fisik (sensasi tubuh). Pengamatan dilakukan tanpa menghakimi, hanya mencatat secara netral, seperti seorang pengamat (Linehan, 2015). Ini membantu meningkatkan metakognisi dan kesadaran diri.

**d) P – Proceed (Lanjutkan dengan sadar)**

Setelah memperoleh kejelasan tentang kondisi batin dan situasi, individu diarahkan untuk bertindak atau merespons dengan cara yang lebih bijak, rasional, dan sejalan dengan nilai atau tujuan pribadi. Tindakan yang diambil tidak berdasarkan dorongan emosional sesaat, melainkan atas dasar kesadaran reflektif.

## **2) Manfaat Teknik STOP dalam Regulasi Diri**

Teknik STOP membantu mengaktifkan fungsi *self-regulation* yang melibatkan proses kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian impuls (*impulse control*), serta pengambilan keputusan yang lebih bijak. Dalam konteks pengasuhan, praktik ini

bermanfaat untuk membantu orang tua menahan emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau kelelahan ekstrem, dan menggantinya dengan tanggapan yang lebih tenang, penuh empati, dan terkendali. Pendekatan ini juga sejalan dengan model regulasi diri dalam psikologi sosial-kognitif dan neuropsikologi yang menekankan pentingnya *executive control* dalam menghadapi stres (Baumeister & Heatherton, 1996).

#### **b. Teknik *Deep Breathing***

*Deep breathing* atau pernapasan dalam adalah teknik relaksasi sederhana namun sangat efektif yang digunakan untuk menenangkan sistem saraf, menurunkan stres, dan mengaktifkan kemampuan regulasi diri. Teknik ini berfokus pada pernapasan secara sadar, perlahan, dan dalam, yang dapat membantu individu keluar dari mode stres otomatis (reaksi "*fight or flight*") dan kembali ke kondisi mental yang lebih tenang serta terkendali (Brown, Gerbarg & Muench, 2013).

Secara fisiologis, pernapasan dalam merangsang saraf vagus yang berperan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yaitu sistem yang bertanggung jawab atas ketenangan, pemulihan, dan pemrosesan emosi secara adaptif. Ketika seseorang bernapas dalam dan perlahan, denyut jantung melambat, tekanan darah menurun, dan pikiran menjadi lebih tenang. Inilah mengapa teknik *deep breathing* sering digunakan dalam berbagai pendekatan seperti *mindfulness*, terapi kognitif-perilaku, hingga pelatihan pengelolaan stres.

### 1. Langkah-langkah pelaksanaan *deep breathing*:

- a) Posisi tubuh nyaman. Duduk atau berbaring dengan rileks. Letakkan satu tangan di dada dan satu tangan di perut untuk merasakan pergerakan napas.
- b) Tarik napas perlahan (*inhale*). Tarik napas melalui hidung selama 4–5 detik, rasakan perut mengembang, bukan dada.
- c) Tahan napas sebentar. Tahan selama 2–3 detik untuk membantu tubuh menyerap oksigen.
- d) Hembuskan napas perlahan (*exhale*). Buang napas melalui mulut selama 5–7 detik, rasakan pelepasan ketegangan.

Latihan ini dapat diulang 5–10 kali atau selama 3–5 menit secara sadar dan tanpa terburu-buru. Penelitian menunjukkan teknik ini dapat menurunkan kadar kortisol, meningkatkan *heart rate variability*, dan memperbaiki fungsi eksekutif otak, (Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., & Garbella, E, 2018)

### 2. Manfaat *Deep Breathing* dalam Regulasi Diri

Teknik *deep breathing* membantu meningkatkan kesadaran tubuh dan emosi, meredakan reaksi impulsif, serta mendukung pengambilan keputusan yang lebih reflektif. Dalam konteks *parental burnout*, praktik *deep breathing* memberi ruang bagi ibu untuk menenangkan diri sebelum merespons tekanan atau konflik yang muncul dalam pengasuhan. Penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol, meningkatkan *heart rate variability*, serta memperbaiki fungsi eksekutif otak yang berhubungan dengan regulasi diri (Brown, Gerbarg, & Muench, 2013; Zaccaro dkk., 2018; Jerath, Edry, Barnes, & Jerath, 2006).

### **c. Teknik *Reframing* dalam Regulasi Diri**

*Reframing* atau kerangka ulang kognitif adalah teknik dalam regulasi diri yang digunakan untuk mengubah cara pandang seseorang terhadap suatu situasi, peristiwa, atau pengalaman yang awalnya dianggap negatif, menjadi sesuatu yang lebih netral atau bahkan positif. Reframing tidak mengubah fakta atau kejadian yang dialami, tetapi mengubah makna psikologis yang diberikan terhadap peristiwa tersebut (Corey, 2017).

Teknik ini berasal dari teori kognitif dalam psikologi, khususnya dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron Beck dan Albert Ellis. Dalam konteks regulasi diri, reframing membantu individu mengelola emosi, mengurangi stres, dan mengembangkan sudut pandang yang lebih sehat dan adaptif terhadap kesulitan yang dihadapi.

#### **1) Tujuan Reframing dalam Regulasi Diri**

*Reframing* Dapat mengurangi intensitas emosi negatif seperti marah, frustrasi, atau kecewa, membantu individu melihat masalah dari sudut pandang baru yang lebih konstruktif, meningkatkan fleksibilitas kognitif dan daya lenting (*resilience*), memperkuat makna dan tujuan hidup dalam menghadapi tantangan.

#### **2) Langkah-Langkah Teknik Reframing**

- a. ***Identifikasi Pikiran atau Penilaian Negatif.*** Individu diminta menyadari pikiran otomatis atau interpretasi negatif terhadap situasi tertentu (misalnya: “Aku ibu yang gagal karena anakku tantrum.”)
- b. ***Sadari Emosi yang Muncul.*** Refleksikan emosi apa yang menyertai pikiran tersebut (marah, malu atau merasa tidak berguna).
- c. ***Tanya Diri.*** Apakah Pikiran Ini Akurat atau Membantu?

d. **Evaluasi.** Apakah cara berpikir ini realistis dan mendukung regulasi emosi, atau justru memperburuk kondisi.

e. **Cari Sudut Pandang Lain yang Lebih Adaptif**

Ubah perspektif dengan cara melihat sisi positif, pembelajaran, atau potensi pertumbuhan dari situasi tersebut. Ulangi dan Latih dalam Kehidupan Sehari-hari.

### 3) Manfaat Reframing dalam Regulasi Diri

Reframing dapat membantu seseorang mengatur respons emosional terhadap peristiwa yang penuh tekanan atau memicu kelelahan, seperti dalam peran pengasuhan. Teknik ini menggeser fokus dari kegagalan ke peluang belajar, serta mengubah narasi internal menjadi lebih memberdayakan. Dalam konteks *parental burnout*, reframing membantu ibu rumah tangga melihat tantangan pengasuhan bukan sebagai beban semata, tetapi sebagai ruang tumbuh yang manusiawi.

#### d. Teknik Regulasi Emosi Dalam Islam

Regulasi diri dikenal sebagai *mujahadah an-nafs* atau perjuangan melawan hawa nafsu. Konsep ini sangat ditekankan dalam Al-Qur'an dan hadits sebagai bagian dari proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Regulasi diri dalam Islam tidak hanya mencakup pengendalian perilaku, tetapi juga menyangkut pengendalian emosi dan dorongan hati agar tetap berada dalam koridor syariat. Allah *Subhanahu wa ta'ala* berfirman:

*"Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya." (QS. An-Nazi'at: 40-41).*

Ayat ini menunjukkan bahwa kemampuan menahan diri dari dorongan negatif (termasuk ledakan emosi) merupakan salah satu bentuk ketaatan dan jalan menuju keselamatan. Dalam konteks psikologi Islam, kemampuan ini berperan sebagai fondasi keseimbangan jiwa (*nafs mutma'innah*) yang menjadi tujuan akhir pertumbuhan spiritual.

Menurut Al-Ghazali (2020), jiwa manusia terdiri dari tiga komponen utama: akal (*'aql*), *nafs* (dorongan), dan *qalb* (hati). Ketiganya harus dalam keadaan seimbang agar seseorang dapat memiliki kontrol diri yang baik. Regulasi emosi dalam Islam berarti mengelola marah, takut, sedih, dan senang agar tidak melampaui batas, serta menyalurkannya sesuai dengan adab Islam.

Hadis Nabi Muhammad ﷺ juga menekankan pentingnya regulasi emosi, terutama amarah:

*"Bukanlah orang kuat itu yang menang dalam gulat, tapi orang kuat adalah yang mampu menahan amarahnya saat ia marah." (HR. Bukhari No. 6114).*

Hadis di atas menegaskan bahwa kekuatan sejati tidak semata-mata diukur dari kemampuan fisik, tetapi dari kemampuan mengendalikan emosi. Kemampuan menahan amarah mencerminkan adanya regulasi emosi, yang merupakan bagian integral dari regulasi diri. Regulasi diri mencakup proses mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan serta nilai yang dianut (Zimmerman, 2000). Individu yang mampu mengendalikan amarah menunjukkan keterampilan dalam mengatur respons emosional, mempertahankan sikap tenang, dan memilih tindakan yang tepat meskipun berada dalam kondisi yang memicu stres. Hal ini sejalan

dengan konsep *self-regulated learning*, di mana kesadaran metakognitif, motivasi, dan perilaku bekerja sama untuk menghasilkan kontrol diri yang efektif, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam proses pembelajaran (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Berdasarkan teori diatas, regulasi diri dalam islam adalah kemampuan yang mencakup serangkaian proses kognitif, emosional, dan perilaku yang memungkinkan individu untuk menetapkan tujuan, mengawasi kemajuan terhadap tujuan dan menyesuaikan strategi jika menghadapi hambatan.

#### **Langkah-Langkah Regulasi Emosi dalam Islam**

1. Mengenal Emosi. Menyadari emosi yang muncul, baik positif maupun negatif, sebagai bentuk *tafakkur* (QS. Ali Imran: 191).
2. Mengendalikan Respon Fisik. Mengubah posisi tubuh saat marah (dari berdiri menjadi duduk, atau duduk menjadi berbaring) untuk meredam intensitas emosi (HR. Ahmad No. 23030).
3. Membaca Ta'awudz. Mengucapkan *a'udzu billahi minasy-syaithanir-rajim* untuk memohon perlindungan dari godaan setan yang memicu emosi negatif (HR. Bukhari No. 3282).
4. Berwudhu. Melakukan wudhu sebagai sarana pendinginan diri, sesuai sabda Nabi bahwa marah berasal dari setan yang tercipta dari api, dan api dipadamkan dengan air (HR. Abu Dawud No. 4784).
5. Dzikir dan Membaca Al-Qur'an. Mengingat Allah melalui dzikir atau membaca Al-Qur'an yang menenangkan hati (QS. Ar-Ra'd: 28).

6. Shalat. Melaksanakan shalat untuk memperoleh ketenangan jiwa dan memfokuskan pikiran pada Allah.
7. Tawakal. Berserah diri kepada Allah atas hal-hal di luar kendali sambil tetap berusaha memperbaiki keadaan (QS. At-Talaq: 3).
8. Muraqabah. Menanamkan kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi, sehingga setiap respons emosional senantiasa dijaga.
9. Mengambil Keputusan dengan Bijak. Menentukan langkah berdasarkan nilai-nilai Islam, bukan dorongan emosi sesaat, dengan mempertimbangkan dampak dunia dan akhirat.

Pendekatan ini sejalan dengan prinsip regulasi diri dalam psikologi modern yang menekankan *self-awareness*, *self-control*, dan pengambilan keputusan berbasis nilai. Perbedaannya, Islam mengaitkan proses tersebut dengan kesadaran akan pengawasan Allah (*ihsan*), sehingga regulasi diri tidak hanya berorientasi pada keberhasilan dunia, tetapi juga keselamatan akhirat.

#### ***e. Self-Journaling dalam Regulasi Diri (Perilaku)***

*Self-journaling* merupakan salah satu metode refleksi diri yang efektif dalam mengembangkan keterampilan regulasi diri. Dalam konteks psikologi, *self-journaling* didefinisikan sebagai aktivitas menulis secara sadar dan terstruktur mengenai pengalaman emosional, pikiran, serta respons perilaku individu terhadap peristiwa sehari-hari. Proses ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, memahami pola emosi, serta mengarahkan perilaku ke arah yang lebih adaptif (Pennebaker & Smyth, 2016).

Dalam kerangka regulasi diri, *self-journaling* termasuk dalam tahapan reflektif, yaitu bagian dari proses evaluasi diri setelah individu melakukan suatu tindakan atau menghadapi suatu situasi (Zimmerman, 2000). Zimmerman (2000) menyatakan bahwa regulasi diri terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu fase *forethought* (perencanaan), *performance* (pelaksanaan dan pemantauan), serta *self-reflection* (refleksi diri). Melalui jurnal reflektif, individu dapat merekonstruksi pengalaman, mengenali emosi yang dialami, mengidentifikasi pikiran otomatis, serta menyusun strategi yang lebih baik untuk menghadapi situasi serupa di masa mendatang. Dengan demikian, *self-journaling* berfungsi sebagai alat metakognitif untuk meningkatkan kendali diri serta pemahaman atas dinamika psikologis pribadi.

Selain itu, praktik *self-journaling* juga terbukti mampu menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Menurut hasil penelitian Pennebaker dan Seagal (1999), mengekspresikan pengalaman emosional melalui tulisan dapat membantu seseorang mengolah perasaan secara lebih sehat, sehingga mengurangi tekanan internal dan meningkatkan fleksibilitas kognitif. Dalam pelatihan regulasi diri, *journaling* tidak hanya membantu peserta mencatat pengalaman, tetapi juga mengembangkan keterampilan pengendalian impuls, pengambilan perspektif yang lebih luas (*reframing*), serta perencanaan tindakan yang lebih konstruktif.

### **1) Langkah-Langkah *Self-Journaling***

- a) Tentukan waktu khusus. Sisihkan 10–15 menit setiap hari untuk menulis tanpa gangguan.
- b) Siapkan media. Gunakan buku catatan, jurnal khusus, atau aplikasi digital sesuai kenyamanan.

- c) Mulai dengan deskripsi peristiwa. Tuliskan secara objektif kejadian atau pengalaman yang dialami.
- d) Identifikasi emosi. Sebutkan perasaan yang muncul beserta intensitasnya.
- e) Refleksi pikiran. Catat pikiran otomatis atau keyakinan yang muncul selama atau setelah peristiwa.
- f) Analisis makna. Tinjau kembali apakah pikiran tersebut membantu atau justru menghambat.
- g) Tentukan rencana tindakan. Buat langkah konkret untuk menghadapi situasi serupa di masa depan.
- h) Akhiri dengan syukur atau doa. Tutup jurnal dengan kalimat positif untuk memperkuat regulasi emosi.

Oleh karena itu, *self-journaling* dapat dipandang sebagai salah satu pendekatan praktis dan terapeutik dalam mengasah kemampuan regulasi diri. Hal ini relevan khususnya dalam konteks intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran emosi dan kemampuan adaptif dalam menghadapi stres, seperti dalam pengasuhan anak atau beban peran rumah tangga.

## **B. *Parental Burn-Out***

### **1. Pengertian *Parental Burnout***

*Parental burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang unik pada orang tua, berbeda dari *burnout* yang terjadi di lingkungan pekerjaan. Kondisi ini terjadi akibat adanya konflik antara tuntutan peran pengasuhan yang tinggi dengan keterbatasan kemampuan serta sumber daya individu untuk memenuhinya (American Psychological Association [APA], 2020).

Menurut Louvain Burnout Research Group (LBRG, 2017), parental burnout didefinisikan sebagai kombinasi dari kelelahan emosional yang terkait dengan peran sebagai orang tua, penurunan keterikatan emosional dengan anak, serta perasaan ketidakmampuan atau kegagalan dalam menjalankan peran pengasuhan.

Roskam, Raes, dan Mikolajczak (2018) menjelaskan bahwa parental burnout merupakan keadaan kelelahan ekstrem yang dialami orang tua dalam jangka waktu panjang akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dan sumber daya pribadi yang tersedia. Kondisi ini ditandai oleh empat aspek utama:

- a. Kelelahan emosional dan fisik.
- b. Peningkatan jarak emosional dengan anak.
- c. Perasaan kehilangan kepuasan dalam peran sebagai orang tua.
- d. Perasaan tidak lagi menjadi orang tua seperti sebelumnya.

Selanjutnya, Mikolajczak, Gross, dan Roskam (2019) menambahkan bahwa *parental burnout* berbeda dari stres atau kelelahan sehari-hari. Kondisi ini merupakan bentuk kelelahan kronis yang memiliki dampak signifikan, seperti peningkatan iritabilitas, keinginan menjauh dari anak, serta risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan.

Sejalan dengan itu, Le Vigouroux, Scola, dan Raes (2021) menegaskan bahwa *parental burnout* terjadi ketika harapan dan tekanan pengasuhan jauh melebihi dukungan sosial serta sumber daya yang dimiliki, sehingga orang tua mengalami keterpurukan emosional yang mendalam. Faktor risiko yang berkontribusi terhadap terjadinya *parental burnout* antara lain ekspektasi sosial yang tinggi, beban kerja yang

tidak seimbang, kurangnya dukungan dari pasangan atau lingkungan, serta strategi regulasi emosi yang kurang efektif.

Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada pengelolaan stres dan peningkatan regulasi diri sangat diperlukan untuk membantu orang tua mengatasi *parental burnout* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Roskam dan Mikolajczak (2020) menekankan bahwa *parental burnout* adalah sindrom psikologis yang membuat orang tua merasa kewalahan oleh tuntutan pengasuhan, sehingga memengaruhi kualitas hubungan emosional dengan anak dan kemampuan mereka untuk merespons kebutuhan anak secara optimal.

Berdasarkan teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa *parental burnout* merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan kronis, yang dipicu oleh ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan dengan sumber daya pribadi serta dukungan sosial yang tersedia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik orang tua, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas hubungan orang tua–anak secara signifikan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan *parental burnout* perlu difokuskan pada peningkatan regulasi diri, pengelolaan stres, serta penguatan dukungan sosial dan spiritual, sehingga orang tua mampu menjalankan perannya secara optimal dan berkelanjutan.

## **2. Faktor yang Memengaruhi *Parental Burnout***

Menurut teori Balance between Risks and Resources (BR<sup>2</sup>) yang dikembangkan oleh Mikolajczak dan Roskam (2018), *parental burnout* timbul akibat ketidakseimbangan antara peningkatan risiko (tuntutan pengasuhan) dan keterbatasan sumber daya (kemampuan individu) untuk mengelolanya. *Parental burnout* terjadi

karena akumulasi tekanan dan stres yang berkepanjangan akibat tuntutan pengasuhan yang melebihi kemampuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan mental. Model ini menjelaskan mengapa beberapa orang tua lebih rentan mengalami *burnout* meskipun berada dalam kondisi lingkungan yang serupa. Berbasis teori tersebut, dalam konteks ibu rumah tangga, berikut adalah faktor-faktor signifikan yang memicu *parental burnout*:

a. ***Beban Pengasuhan yang Tinggi***

Orang tua harus menghadapi tanggung jawab pengasuhan yang intens dan berlangsung terus menerus tanpa waktu istirahat yang memadai (Mikolajczak, Brianda, Avalosse, dan Roskam, 2018).

b. ***Ketidakeimbangan antara Tuntutan dan Sumber Daya***

Ketika tuntutan yang dihadapi orang tua melebihi sumber daya internal (misalnya energi, kesabaran) dan eksternal (dukungan sosial), maka risiko *burnout* meningkat (Roskam, Brianda, dan Mikolajczak, 2018).

c. ***Kurangnya Dukungan Sosial***

Minimnya dukungan dari pasangan, keluarga, atau lingkungan sosial membuat orang tua lebih rentan terhadap kelelahan emosional (Roskam, Brianda, dan Mikolajczak, 2018).

d. ***Perfeksionisme Orang Tua***

Orang tua yang memiliki ekspektasi tinggi dan perfeksionis terhadap diri sendiri dan anak-anaknya lebih mudah mengalami stres dan kelelahan (Roskam, Mikolajczak, dan Stiévenart, 2017).

e. ***Masalah Psikologis Mendasar***

Kondisi psikologis seperti kecemasan atau depresi dapat memperparah kerentanan terhadap *parental burnout* (Mikolajczak, Brianda, Avalosse, dan Roskam, 2018).

Berdasarkan teori Balance between Risks and Resources (BR<sup>2</sup>) yang dikemukakan oleh Mikolajczak dan Roskam (2018), *parental burnout* muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pengasuhan yang tinggi dengan keterbatasan sumber daya internal maupun eksternal yang dimiliki orang tua. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini meliputi beban pengasuhan yang berlebihan, ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan mengelola stres, minimnya dukungan sosial, adanya kecenderungan perfeksionisme, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Dengan demikian, *parental burnout* merupakan akumulasi tekanan pengasuhan yang tidak diimbangi oleh ketersediaan sumber daya dan dukungan yang memadai.

3. **Karakteristik *Parental Burnout***

*Parental burnout* adalah kondisi kelelahan kronis yang dialami oleh orang tua akibat tekanan pengasuhan yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik. Berdasarkan penelitian Mikolajczak, Roskam, dan kolega, *parental burnout* memiliki beberapa karakteristik utama sebagai berikut:

a. ***Kelelahan Emosional yang Intens***

Orang tua merasa sangat lelah secara emosional karena tuntutan pengasuhan yang terus-menerus. Kelelahan ini jauh melebihi kelelahan fisik biasa dan

memengaruhi kemampuan emosional dalam berinteraksi dengan anak (Mikolajczak, Brianda, Avalosse, & Roskam, 2018).

b. ***Detasemen dari Anak (Emosional dan Fisik)***

Salah satu ciri khas *parental burnout* adalah adanya perasaan terpisah atau jauh secara emosional dari anak. Orang tua mungkin merasa tidak terhubung, acuh, atau bahkan menjauh secara fisik untuk mengurangi beban psikologis (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018).

c. ***Rendahnya Prestasi Parental***

Orang tua yang mengalami *burnout* merasakan ketidakmampuan dalam memenuhi peran pengasuhan secara efektif. Mereka merasa gagal atau tidak kompeten sebagai orang tua, yang memperburuk stres yang dialami (Roskam, Mikolajczak, dan Stiévenart, 2017).

d. ***Perasaan Tidak Berdaya dan Putus Asa***

*Parental burnout* sering disertai dengan rasa putus asa dan ketidakberdayaan menghadapi tanggung jawab sebagai orang tua, sehingga memicu siklus stres yang sulit diputus (Mikolajczak, Brianda, Avalosse, dan Roskam, 2018).

Dari uraian di atas *parental burnout* merupakan kondisi kelelahan kronis yang timbul akibat tekanan pengasuhan yang berkepanjangan dan tidak tertangani dengan baik. Karakteristik utama *parental burnout* meliputi kelelahan emosional yang mendalam, perasaan detasemen baik secara emosional maupun fisik terhadap anak, serta munculnya persepsi rendahnya prestasi sebagai orang tua. Selain itu, kondisi ini juga ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan putus asa dalam menghadapi tanggung jawab pengasuhan. Dari keseluruhan karakteristik tersebut menunjukkan

bahwa *parental burnout* bukan sekadar kelelahan biasa, melainkan suatu kondisi kompleks yang memengaruhi aspek emosional, relasional, dan kompetensi orang tua dalam menjalankan perannya.

#### **4. Ciri-Ciri Ibu yang Mengalami Parental Burnout**

Menurut Mikolajczak dan Roskam (2018), ciri-ciri ibu yang mengalami *parental burnout* meliputi:

a. Kelelahan Fisik dan Emosional yang Intens

Ibu merasa sangat lelah secara fisik dan emosional setiap hari, bahkan saat baru memulai aktivitas pagi. Rasa lelah ini tidak hilang meskipun sudah beristirahat.

b. Penurunan Keterlibatan Emosional dengan Anak

Ibu menjadi kurang sabar, lebih mudah marah, dan sulit merasakan kedekatan emosional dengan anak. Beberapa bahkan merasa ingin menjauh untuk menghindari interaksi.

c. Kehilangan Rasa Pencapaian dalam Peran Sebagai Ibu

Ibu merasa tidak mampu memenuhi harapan sebagai orang tua, sering menyalahkan diri sendiri, dan merasa gagal dalam pengasuhan.

d. Perasaan Terjebak dalam Peran Pengasuhan

Ibu merasa tidak memiliki ruang pribadi, kehilangan kebebasan, dan menganggap peran sebagai ibu sebagai beban berat yang sulit dijalani.

e. Meningkatnya Perilaku Negatif terhadap Anak

Dalam kasus ekstrem, kelelahan ini dapat memicu perilaku seperti membentak, mengabaikan kebutuhan anak, atau kehilangan kesabaran secara berlebihan.

Ciri-ciri ini penting dikenali sejak dini agar dapat dilakukan intervensi, seperti peningkatan dukungan sosial, manajemen stres, dan strategi pengasuhan yang lebih seimbang (Mikolajczak dan Roskam, 2018).

Berdasarkan uraian di atas Ibu yang mengalami *parental burnout* menunjukkan ciri-ciri khas berupa kelelahan fisik dan emosional yang berkepanjangan, penurunan keterlibatan emosional dengan anak, serta hilangnya rasa pencapaian dalam peran pengasuhan. Kondisi ini juga ditandai dengan perasaan terjebak dalam peran sebagai ibu dan munculnya perilaku negatif terhadap anak, seperti mudah marah atau mengabaikan kebutuhan anak. Ciri-ciri tersebut penting dikenali sejak dini agar dapat dilakukan intervensi yang tepat, antara lain melalui peningkatan dukungan sosial, manajemen stres, serta penerapan strategi pengasuhan yang lebih seimbang.

## **C. Ibu Rumah Tangga**

### **1. Defenisi Ibu Rumah Tangga**

Ibu rumah tangga adalah perempuan yang menjalankan peran utama dalam mengelola rumah tangga dan merawat anggota keluarga tanpa menerima upah formal. Menurut Doucet (2018), ibu rumah tangga memiliki tanggung jawab yang kompleks, termasuk pengasuhan anak, pengelolaan keuangan rumah tangga, serta pemeliharaan kesejahteraan keluarga. Meskipun pekerjaan mereka tidak dihitung dalam aktivitas ekonomi formal, kontribusi ibu rumah tangga sangat penting bagi keseimbangan sosial dan psikologis dalam keluarga.

Selanjutnya, Lachance-Grzela dan Bouchard (2019) menjelaskan bahwa ibu rumah tangga berperan dalam menjaga keseimbangan dinamika keluarga melalui

keterampilan manajemen waktu, pengasuhan emosional, dan peran sosial. Mereka menekankan bahwa peran ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis akibat ekspektasi sosial yang tinggi dan beban kerja yang tidak dihargai secara ekonomi.

Dalam penelitian lain, Ciciolla dan Luthar (2019) menemukan bahwa ibu rumah tangga cenderung menghadapi tingkat stres dan kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang bekerja, terutama karena kurangnya dukungan sosial dan tekanan untuk memenuhi standar pengasuhan ideal.

Menurut Sullivan (2020), ibu rumah tangga juga beradaptasi dengan perubahan sosial dan ekonomi, di mana banyak dari mereka terlibat dalam pekerjaan berbasis rumah atau usaha kecil untuk mendukung ekonomi keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa peran ibu rumah tangga tidak statis, melainkan terus berkembang sesuai dengan dinamika kehidupan *modern*. Oleh karena itu, penting untuk memberikan pengakuan dan dukungan yang lebih besar bagi ibu rumah tangga agar mereka dapat menjalankan peran mereka dengan lebih baik tanpa mengalami tekanan psikologis yang berlebihan.

Dwijayanti (dalam Alfons, 2017) mendefinisikan bahwa Ibu rumah tangga adalah wanita yang banyak menghabiskan waktunya di rumah dan mempersembahkan waktunya tersebut untuk mengasuh dan mengurus anak-anaknya.

Dengan memahami kompleksitas peran dan tantangan yang dihadapi ibu rumah tangga, sangat penting bagi masyarakat dan pembuat kebijakan untuk memberikan penghargaan, dukungan, dan perhatian yang memadai. Upaya ini bertujuan agar ibu rumah tangga dapat menjalankan tugasnya dengan optimal, menjaga

kesejahteraan keluarga, sekaligus mengurangi risiko tekanan psikologis akibat beban kerja yang sering kali tersembunyi dan kurang dihargai secara sosial maupun ekonomi.

## **2. Tugas Ibu Rumah Tangga**

Secara umum, tugas ibu rumah tangga mencakup serangkaian aktivitas yang berfokus pada pengelolaan rumah tangga dan pemeliharaan kesejahteraan keluarga. Salah satu teori yang banyak digunakan untuk menjelaskan peran dan tugas ibu rumah tangga adalah teori Peran Sosial (*Social Role Theory*) yang dikembangkan oleh Eagly (1987).

Menurut Eagly (1987), tugas ibu rumah tangga berkaitan erat dengan peran sosial yang melekat pada perempuan dalam konteks keluarga, yaitu sebagai pengasuh utama, pengelola rumah tangga, dan pendukung emosional keluarga. Peran ini melibatkan tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan sosial anggota keluarga melalui berbagai aktivitas domestik, pengasuhan anak, serta manajemen rumah tangga.

Selain itu, menurut Doucet (2018), tugas ibu rumah tangga tidak hanya terbatas pada aktivitas rutin di rumah tetapi juga melibatkan pengelolaan kompleks seperti pengasuhan anak, pengelolaan keuangan rumah tangga, serta menjaga kesejahteraan psikologis dan sosial keluarga. Tugas ibu rumah tangga adalah peran yang meliputi pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, dan pemeliharaan kesejahteraan keluarga, yang dijalankan secara tidak dibayar dan menjadi dasar utama bagi keseimbangan sosial dan emosional dalam keluarga." (Eagly, 1987; Doucet, 2018).

#### **D. Komunitas Ibu Belajar**

Komunitas Ibu Belajar, yang dikenal dengan singkatan KOBAR, merupakan sebuah komunitas belajar berbasis *non-profit* yang berfokus pada pendidikan dan pemberdayaan ibu serta calon ibu muslim di seluruh dunia. Komunitas ini berbasis di Aceh, Indonesia, dan didirikan sebagai kelanjutan dari inisiatif pendidikan yang sudah dimulai sebelumnya oleh Cut Rafiqah Majid.

Sebelum lahirnya KOBAR pada tahun 2014, Cut Rafiqah Majid mendirikan Rumah *Aqila Center* pada tahun 2007, sebuah lembaga pendidikan yang menargetkan anak-anak korban tsunami di Aceh dengan tujuan memberikan pendidikan sekaligus mengajarkan syariah sesuai Al-Qur'an dan Sunnah. Dari pengalaman dan kebutuhan belajar yang berkembang, KOBAR kemudian lahir sebagai komunitas belajar yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana utama pengelolaan dan penyebaran ilmu.

Komunitas Ibu Belajar (KOBAR) merupakan salah satu wadah belajar untuk para ibu dengan proses pembelajaran *offline* dan *online* yang mengambil perhatian pada permasalahan pengasuhan serta permasalahan rumah tangga. Komunitas Ibu Belajar mengadakan kegiatan belajar mengajar melalui webinar, seminar dan pelatihan yang ditujukan kepada anggota komunitas dan terbuka juga untuk umum. Komunitas ini terdiri dari 15.000 anggota grup *online* dari seluruh Indonesia dan luar negeri. Adapun anggota KOBAR di Aceh berjumlah 170 orang.

KOBAR berlandaskan pada pemahaman bahwa ibu adalah *madrasatul ula* (sekolah pertama) bagi anak-anaknya. Dengan landasan ini, KOBAR berkomitmen untuk membekali para ibu dengan ilmu syari'at yang berpedoman pada Al-Qur'an, Sunnah agar mereka mampu menjadi pendidik yang baik bagi anak-anak dan

bertanggung jawab di hadapan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Dengan semangat bersama berilmu Meraih Jannah, KOBAR mengajak para ibu untuk terus menuntut ilmu sebagai bekal dunia dan akhirat. Misi KOBAR adalah memfasilitasi pembelajaran ilmu pengasuhan anak berlandaskan Islam, memfasilitasi ibu dalam mempelajari ilmu syariah dan mendidik para ibu dan anak-anak agar menjadi generasi yang berkualitas.

Untuk mewujudkan misi tersebut, KOBAR menjalankan 7 program utama:

1. Grup Parenting KOBAR
2. Kelas Reguler KOBAR *Islamic Studies Academy* (KISA)
3. Kobar *Islamic Lectures* (KIL) – kelas publik khusus Muslimah
4. Kobar *Kids* – pembelajaran untuk anak-anak
5. Kelas *Online* dan Seminar *Offline* (baik gratis maupun berbayar)
6. Konseling *Offline* dan *Online*
7. *Kobar Charity* – kegiatan sosial kemanusiaan

Program belajar di KOBAR dibagi ke dalam dua jenis kelas utama yaitu kelas umum dan kelas intensif yang mencakup KIS, KIL, dan KIDS. Selain itu, KOBAR memiliki dua section berdasarkan wilayah peserta yaitu *Indonesian Section* dan *International Section*. Sampai saat ini, jumlah peserta aktif di KOBAR telah mencapai lebih dari 15.000 orang, baik dari dalam negeri maupun luar negeri. Bahasa pengantar dalam proses pembelajaran menggunakan tiga bahasa utama yaitu bahasa indonesia, bahasa arab dan bahasa Inggris.

Dengan tagline “*Together With Knowledge We Reach Jannah,*” KOBAR terus berkomitmen menjadi wadah belajar yang menguatkan peran ibu sebagai

madrasatul ula, agar keluarga muslim menjadi sumber kebahagiaan dunia dan bekal akhirat.

Berdasarkan uraian di atas, pemilihan Komunitas Ibu Belajar (KOBAR) sebagai subjek penelitian ini didasarkan pada pertimbangan yang matang. KOBAR merupakan wadah yang menghimpun para ibu rumah tangga dengan latar belakang sosial, pendidikan, dan pengalaman yang beragam. Keragaman ini mencerminkan kompleksitas peran yang dijalani para anggotanya, baik sebagai pengasuh utama anak, pengelola rumah tangga, maupun individu yang memiliki kebutuhan dan aspirasi pribadi. Di tengah tuntutan tersebut, banyak di antara anggota KOBAR yang menghadapi tantangan berat dalam pengasuhan, seperti kelelahan fisik dan mental, beban emosional, serta keterbatasan dukungan sosial. Kondisi ini menjadikan KOBAR sebagai representasi nyata dari fenomena *parental burnout* yang menjadi fokus penelitian. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif, baik dalam memahami dinamika kelelahan pengasuhan pada ibu rumah tangga, maupun dalam merumuskan strategi intervensi yang relevan dan aplikatif bagi komunitas serupa.

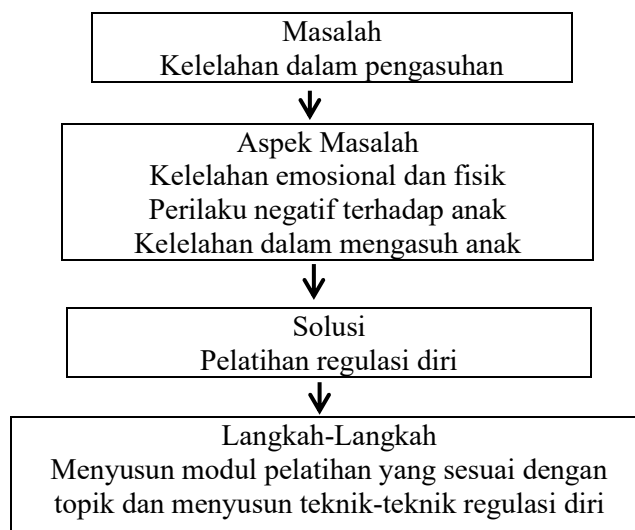
#### **E. Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Pada Ibu Rumah tangga Yang Mengalami *Parental Burnout* Di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh**

Pelatihan regulasi diri merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara adaptif, khususnya dalam menghadapi tekanan pengasuhan. Bagi ibu rumah tangga yang mengalami *parental burnout*, pelatihan ini dapat berperan signifikan dalam membekali mereka dengan keterampilan praktis untuk menghadapi

tuntutan peran secara lebih efektif. Melalui pemberian modul terstruktur dan penggunaan *tools* regulasi diri yang aplikatif, peserta pelatihan diarahkan untuk mengenali sumber stres, mengembangkan strategi pengendalian diri, serta menerapkan teknik adaptif dalam aktivitas pengasuhan sehari-hari.

Pendekatan ini diharapkan tidak hanya membantu mengurangi gejala *parental burnout* yang meliputi kelelahan emosional, penurunan kepuasan dalam peran pengasuhan, dan distansi emosional terhadap anak, tetapi juga memperkuat resiliensi psikologis ibu dalam jangka panjang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tugas ibu rumah tangga merupakan serangkaian peran dan tanggung jawab yang meliputi pengelolaan rumah, pengasuhan anak, serta pemeliharaan hubungan keluarga, sebagaimana telah dijelaskan menurut berbagai pandangan teori, baik dari perspektif psikologi, sosiologi, maupun agama. Pemahaman yang komprehensif terhadap tugas ini penting sebagai dasar dalam menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga, termasuk risiko terjadinya *parental burnout*. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas, khususnya dalam mengkaji keterkaitan antara peran ibu rumah tangga dengan fenomena *parental burnout* yang menjadi fokus penelitian. Berdasarkan uraian diatas, dapat digambarkan skema sebagai berikut:



**Gambar 2. 1 Skema Kerangka Pemikiran**

## F. Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah dirumuskan di atas dan untuk memastikan penelitian berjalan sesuai dengan tujuan, hipotesis atau jawaban sementara disusun sebagai berikut:

- H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh pelatihan efektivitas regulasi diri dalam mengatasi parental *burnout* pada ibu rumah tangga di Komunitas Ibu Belajar di Banda Aceh.
- H<sub>a</sub> : Terdapat pengaruh pelatihan efektivitas regulasi diri dalam mengatasi parental *burnout* pada ibu rumah tangga di Komunitas Ibu Belajar di Banda Aceh.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, jika H<sub>a</sub> diterima, maka H<sub>0</sub> ditolak, begitu juga sebaliknya, jika H<sub>0</sub> diterima, maka H<sub>a</sub> ditolak.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Defenisi Operasional Variabel**

*Parental burnout* merupakan kondisi psikologis yang timbul akibat stres pengasuhan yang berlangsung dalam jangka waktu panjang. Keadaan ini ditandai dengan rasa kelelahan ekstrem dalam menjalankan peran sebagai orang tua, munculnya jarak emosional antara orang tua dan anak, serta perasaan jenuh terhadap aktivitas mengasuh yang kontras dengan idealisme dan harapan awal seorang ibu (Lin, Szczygiel, Hansotte, Roskam dan Mikolajczak, 2021). Gejala ini umumnya dimulai dengan kelelahan mendalam yang berkembang menjadi keterasingan emosional, dan berujung pada penurunan kepuasan serta efektivitas dalam menjalani peran sebagai pengasuh (Roskam dan Mikolajczak, 2021).

Sementara itu, regulasi diri menurut Ufi (2021) merupakan kapasitas individu dalam mengatur serta mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan demi tercapainya tujuan yang diinginkan. Dalam konteks pengasuhan, regulasi diri memainkan peran penting dalam merespons tekanan emosional dan menjaga kestabilan perilaku. Strategi regulasi diri yang efektif mencakup kemampuan mengelola emosi negatif seperti frustrasi dan kecemasan melalui teknik pernapasan dalam, relaksasi, serta pendekatan lain yang berorientasi pada pengelolaan emosi secara sadar. Gross dan Thompson (2007) juga menekankan bahwa pengelolaan emosi yang adaptif merupakan bagian penting dari regulasi diri yang berfungsi dalam menghadapi tuntutan stres, termasuk dalam konteks pengasuhan anak.

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu regulasi diri sebagai variabel bebas (X) dan *parental burnout* sebagai variabel terikat (Y). Dari hasil penyebaran kuesioner awal, diperoleh sebanyak 97 responden yang mengisi kuesioner penelitian. Selanjutnya dilakukan proses skrining untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sesuai dengan variabel yang diteliti serta desain penelitian yang digunakan, yaitu desain kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Hasil skrining menunjukkan bahwa terdapat 30 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Responden yang lolos seleksi kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas 15 orang, yaitu 15 orang dalam kelompok kontrol dan 15 orang dalam kelompok eksperimen. Pembagian kelompok ini dilakukan untuk memastikan kesetaraan karakteristik awal antar kelompok sehingga meminimalkan bias dan memaksimalkan validitas hasil penelitian.

Selain itu, pemilihan jumlah sampel ini juga mempertimbangkan kecukupan data untuk analisis statistik serta kesesuaian dengan sumber daya dan waktu penelitian. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai pengaruh regulasi diri terhadap tingkat *parental burnout* pada ibu rumah tangga yang menjadi subjek penelitian.

## **C. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen sebagai pendekatan utamanya. Metode ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat dalam kondisi yang dikendalikan dengan cermat. Tuckman (dalam Anshori dan Iswati, 2019) menjelaskan bahwa terdapat empat bentuk metode eksperimen, yaitu: *pre-experimental*, *true experimental*, *factorial*, dan

*quasi experimental*. Dalam penelitian ini, rancangan yang dipilih adalah kuasi-eksperimen karena mempertimbangkan keterbatasan dalam pengendalian penuh terhadap subjek penelitian di lapangan.

Dalam desain ini, penelitian melibatkan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan regulasi diri (X), sementara variabel terikatnya adalah *parental burnout* pada ibu rumah tangga (Y). Pelatihan regulasi diri diberikan dengan tujuan untuk memberikan perubahan terhadap kondisi *parental burnout* yang dialami oleh para ibu rumah tangga peserta penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen yang dilaksanakan pada ibu rumah tangga di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh. Menurut Sugiyono (2020), metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang bertujuan menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam kondisi yang dikendalikan secara sistematis.

Rancangan yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, di mana terdapat dua kelompok. Kelompok eksperimen yang menerima pelatihan regulasi diri dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi.

#### **D. Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

- a. Kelompok Eksperimen: Ibu rumah tangga yang mengikuti pelatihan regulasi diri.
- b. Kelompok Kontrol: Ibu rumah tangga yang tidak mengikuti pelatihan dan menjalankan aktivitas seperti biasa.

## **E. Tahapan Penelitian**

- a. Skrining Awal: Penyebaran kuesioner *Parental Burnout Assessment* secara online untuk mengidentifikasi tingkat *burnout*.
- b. Seleksi Peserta: Menentukan responden dengan tingkat *burnout* sedang hingga tinggi sebagai calon peserta.
- a. Pelaksanaan Intervensi: Kelompok eksperimen mengikuti pelatihan regulasi diri yang mencakup edukasi tentang emosi, teknik coping, dan praktik regulasi diri. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi pelatihan.
- b. Evaluasi: Mengukur kembali tingkat *parental burnout* dan regulasi diri setelah intervensi. Setelah pelatihan selesai, dilakukan pengukuran ulang terhadap kedua kelompok untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi.
- c. Tindak Lanjut: Pemberian tugas jurnal regulasi diri via grup WhatsApp sebagai penguatan.

## **F. Alat Ukur *Parental Burnout Assessment* (PBA)**

*Parental Burnout Assessment* (PBA): Dikembangkan oleh Roskam dkk. (2018), terdiri dari 23 item yang mengukur empat aspek: kelelahan emosional, perasaan terasing dari anak, ketidaksesuaian peran, dan kejenuhan dalam pengasuhan. Skala menggunakan Likert 7 poin (1 = tidak pernah, 7 = selalu). Struktur dan Skala PBA terdiri dari 23 item yang dikelompokkan ke dalam empat dimensi:

- a. Kelelahan Emosional dalam Pengasuhan (*Emotional Exhaustion*): Mengukur tingkat kelelahan yang dirasakan oleh orang tua.

- b. Kontraposisi dengan Peran Orang Tua (*Contrast with Former Parental Self*): Mengukur sejauh mana orang tua merasa terputus dari anak-anak mereka secara emosional.
- c. Keterasingan Emosional dari Anak (*Emotional Distancing*): Menilai perubahan negatif dalam pandangan orang tua terhadap diri mereka sejak menjadi orang tua.
- d. Penurunan Kepuasan dalam Pengasuhan (*Feeling of Being Fed Up*): Mengukur kehilangan kesenangan atau kepuasan dalam peran pengasuhan.

Kelebihan PBA secara spesifik untuk Konteks Pengasuhan berbeda dari alat ukur burnout lainnya, PBA berfokus pada pengalaman *burnout* orang tua. Validitas Multikultural telah diuji dalam berbagai budaya dan bahasa untuk memastikan kesesuaian lintas budaya. Komprehensif mencakup dimensi yang relevan dengan pengalaman unik *burnout* dalam peran pengasuhan. Uji reliabilitas menunjukkan konsistensi internal yang tinggi (*Cronbach's Alpha* > 0.80 untuk setiap subskala).

#### **G. Alat Ukur *Short Self-Regulation Questionnaire***

*Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Carey, Neal, dan Collins (2004) untuk menilai kapasitas regulasi diri individu. Instrumen ini terdiri dari 31 item yang mengukur kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. SSRQ merupakan bentuk adaptasi dari *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) yang pertama kali disusun oleh Miller dan Brown (1991).

Reliabilitas awal SSRQ menunjukkan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,92, yang mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Teori yang

melandasi pengembangan SSRQ mengacu pada model regulasi diri yang terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:

3. Pemantauan diri (*Self-Monitoring*), kesadaran individu terhadap perilaku, emosi, dan pikiran dalam kaitannya dengan standar atau tujuan tertentu.
4. Evaluasi diri (*Self-Evaluation*), proses refleksi untuk menilai apakah tindakan yang dilakukan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.
5. Pengendalian diri (*Self-Control*), kemampuan menyesuaikan perilaku dan tindakan berdasarkan hasil evaluasi untuk tetap selaras dengan tujuan.

SSRQ digunakan untuk mengetahui sejauh mana seseorang mampu mengatur dorongan, menetapkan tujuan, serta mempertahankan arah tindakan dalam mencapai target pribadi. Dalam konteks penelitian ini, SSRQ diterapkan untuk mengevaluasi regulasi diri pada ibu rumah tangga.

SSRQ terdiri atas 31 butir pernyataan, yang mencakup 17 item favorable (mendukung) dan 14 item unfavorable (tidak mendukung). Instrumen ini menilai beberapa aspek penting dalam regulasi diri, yaitu: (1) Penetapan Tujuan, kemampuan individu dalam menentukan sasaran yang spesifik dan terarah; (2) Kontrol Impuls, kemampuan untuk mengendalikan dorongan sesaat yang berpotensi menghambat pencapaian tujuan; (3) Pengarahan Diri, kemampuan menjaga fokus dan konsistensi terhadap tujuan meskipun menghadapi rintangan; dan (4) Pengambilan Keputusan, yakni kemampuan membuat keputusan yang bijak dengan mempertimbangkan dampaknya dalam jangka panjang.

*Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*: Instrumen 31 item yang mengukur kemampuan pengaturan diri dalam aspek penetapan tujuan, kontrol impuls, pengarahan diri, dan pengambilan keputusan. Skala menggunakan Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju, 5 = sangat setuju). Validitas SSRQ telah diuji dalam berbagai penelitian dan menunjukkan validitas konstruk yang baik. Reliabilitas konsistensi internal tinggi dengan *Cronbach's Alpha* > 0.80.

#### **H. Desain Eksperimen**

Dalam pendekatan eksperimen, proses pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian tahapan yang dirancang untuk menjawab rumusan masalah penelitian secara sistematis, termasuk dengan memberikan penjelasan terhadap hasil yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan dua kelompok: kelompok eksperimen terdiri dari ibu rumah tangga yang mengikuti pelatihan regulasi diri, sedangkan kelompok kontrol beranggotakan ibu rumah tangga yang tidak mengikuti pelatihan dan tetap menjalankan aktivitas sehari-hari seperti biasa selama periode penelitian berlangsung.

Komponen utama dalam penelitian ini adalah pelaksanaan pelatihan regulasi diri, yang dikembangkan dalam bentuk modul pelatihan dan diadaptasi secara khusus untuk diterapkan oleh para ibu rumah tangga peserta program. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan pola *pretest-posttest control group design*, di mana kedua kelompok baik eksperimen maupun kontrol diberikan pengukuran pada dua titik waktu. Pengukuran atau tes dilakukan dua kali, sebelum perlakuan diberikan dan setelahnya.

Pengambilan data awal sebelum intervensi disebut sebagai *pre-test* (O1), sedangkan pengukuran setelah pelatihan disebut sebagai *post-test* (O2), sesuai dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest* (Sugiyono, 2017).

Agar lebih jelas, desain penelitian ini dapat paparkan sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Desain Experiment Quasi (Pretest-Posttest Control Groups Design)**

<b>Kelompok</b>	<b>Pretest (O1)</b>	<b>Perlakuan (X)</b>	<b>Posttest (O2)</b>
Kelompok Eksperimen	O1 E	X	O2 E
Kelompok Kontrol	O1 C	-	O2 C

Keterangan:

O1: *Pretest* (pengukuran sebelum perlakuan)

O2: *Posttest* (pengukuran setelah perlakuan)

X: Perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen

E: Kelompok Eksperimen

C: Kelompok Kontrol

### **I. Langkah-langkah dalam Eksperimen**

Tahap Awal (Pendahuluan): Pada tahap ini, peneliti memulai dengan melakukan proses skrining terhadap ibu-ibu yang tergabung dalam Komunitas Ibu Belajar menggunakan alat ukur *Parental Burnout Assessment* (PBA). Skrining ini bertujuan untuk mengidentifikasi jumlah ibu rumah tangga yang mengalami *parental burnout*. Hasil dari skrining tersebut akan diklasifikasikan berdasarkan tingkat keparahan, khususnya pada mereka yang berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti kemudian menyusun dan menyesuaikan modul pelatihan regulasi diri yang dianggap tepat dan relevan untuk diterapkan dalam konteks penelitian ini.

Tahap Persiapan: Setelah tahap awal selesai, peneliti melanjutkan ke tahap persiapan yang mencakup pemilihan pendekatan dan teknik pelatihan yang sesuai, pengintegrasian teori yang relevan, perancangan strategi pelatihan, penyusunan instrumen penelitian, dan pemilihan butir soal yang digunakan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan.

Tahap Implementasi (Pelaksanaan): Pada fase ini, peneliti melaksanakan *pre-test* dengan menyebarkan kuesioner skrining melalui grup WhatsApp Komunitas Ibu Belajar guna mengukur tingkat *burnout* peserta. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menentukan subjek yang memenuhi kriteria *parental burnout* untuk dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen. Selanjutnya, pelatihan regulasi diri diberikan kepada kelompok tersebut menggunakan modul yang telah disusun. Perlakuan yang diberikan dalam pelatihan meliputi berbagai teknik regulasi diri yang dirancang untuk membantu ibu rumah tangga dalam mengelola emosi dan tekanan pengasuhan. Setelah pelatihan selesai, peneliti mengadministrasikan *post-test* untuk mengukur sejauh mana perubahan yang terjadi sebagai dampak dari intervensi yang diberikan.

Tahap Penutup (Evaluasi dan Analisis): Tahap terakhir dalam pelaksanaan eksperimen adalah menganalisis data dan menyusun laporan hasil penelitian. Peneliti menggunakan teknik analisis statistik untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari kelompok eksperimen. Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi diri dalam menurunkan tingkat *parental burnout* pada ibu rumah tangga yang mengikuti pelatihan.

## **J. Populasi dan Sampel**

### **a. Populasi**

Menurut Sugiyono (2020), populasi merujuk pada sekumpulan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan dasar oleh peneliti untuk diteliti serta dijadikan sumber generalisasi hasil penelitian. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah para ibu rumah tangga yang tergabung dalam Komunitas Ibu Belajar dan memiliki anak berusia mulai dari balita hingga remaja awal. Subjek penelitian dipilih berdasarkan hasil skrining yang menunjukkan tingkat *parental burnout* dalam kategori sedang hingga tinggi. Berdasarkan data dari pengisian kuesioner *Parental Burnout Assessment* di komunitas ibu belajar, terdapat 97 responden yang mengisi kuesioner. Setelah melakukan proses skrining, sebanyak 30 responden yang memenuhi karakteristik dan kriteria subjek penelitian berdasarkan ciri dan karakteristik *parental burnout* dari teori Mikolajczak dan Roskam (2018).

### **b. Sampel**

Slamet Rianto (2020) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili keseluruhan dan dapat memberikan gambaran umum mengenai populasi secara menyeluruh. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dilakukan ketika peneliti memiliki alasan kuat bahwa subjek yang dipilih mampu memberikan data yang sesuai dengan fokus penelitian. Senada dengan itu, Creswell (2014) menjelaskan bahwa *purposive sampling*

digunakan ketika peneliti ingin memilih individu yang dianggap paling memahami permasalahan yang sedang diteliti.

Teknik ini dipilih karena peneliti membutuhkan subjek yang memiliki karakteristik khusus, yakni ibu rumah tangga yang mengalami gejala *parental burnout* dan memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Dengan *purposive sampling*, peneliti dapat memastikan bahwa sampel yang diambil relevan dengan fokus penelitian sehingga data yang diperoleh lebih akurat, mendalam, dan mampu menjawab rumusan masalah penelitian.

Sampel yang diperoleh kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan mengikuti pelatihan regulasi diri sebagai bentuk intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apa pun selama periode penelitian. Berdasarkan hasil skrining awal, diperoleh 30 ibu rumah tangga yang memenuhi kriteria dan ciri burnout dengan tingkat *parental burnout* kategori sedang hingga tinggi, dan selanjutnya dibagi secara proporsional ke dalam dua kelompok tersebut.

#### **K. Metode Pengumpulan Data**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, digunakan beberapa instrumen terstandar untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan *pre-test* dan *post-test*, serta didahului dengan proses skrining menggunakan kuesioner. Dua variabel utama yang menjadi fokus penelitian adalah *parental burnout* sebagai variabel terikat, dan regulasi diri sebagai variabel bebas.

Tingkat *parental burnout* diukur menggunakan *Parental Burnout Assessment* (PBA), sebuah instrumen yang dirancang untuk mengevaluasi kelelahan emosional,

keterasingan emosional dari anak, serta penurunan rasa kompetensi dalam menjalankan peran pengasuhan. Instrumen ini diberikan kepada responden pada dua tahap, yaitu sebelum pelaksanaan pelatihan (*pre-test*) dan setelah pelatihan selesai (*post-test*), guna membandingkan perubahan tingkat burnout yang dialami oleh ibu rumah tangga.

Sementara itu, kemampuan regulasi diri diukur menggunakan kuesioner yang menilai aspek-aspek kemampuan individu dalam mengelola diri, meliputi pengendalian emosi, perencanaan, dan strategi menghadapi tekanan psikologis. Kuesioner ini juga diberikan pada dua tahap pengukuran yang sama, sehingga memungkinkan analisis perbedaan kemampuan regulasi diri sebelum dan sesudah intervensi pelatihan.

Menurut Arikunto (2019), *pre-test* berfungsi untuk mengetahui kondisi awal atau tingkat pemahaman responden sebelum intervensi diberikan, sehingga dapat membantu peneliti atau fasilitator dalam menyesuaikan strategi pelatihan. Adapun *post-test* dilaksanakan untuk mengevaluasi sejauh mana peningkatan kemampuan atau perubahan kondisi psikologis setelah intervensi. Dalam konteks penelitian ini, *pre-test* digunakan untuk memetakan tingkat awal regulasi diri dan parental burnout pada ibu rumah tangga, sedangkan *post-test* digunakan untuk mengukur efektivitas pelatihan regulasi diri dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri serta menurunkan tingkat parental burnout pada responden dengan kategori burnout sedang hingga tinggi.

Berdasarkan uraian teori dan pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa tugas ibu rumah tangga bukanlah sekadar pekerjaan domestik, melainkan peran multidimensional yang melibatkan aspek emosional, sosial, pendidikan, dan spiritual. Ibu rumah tangga berperan sebagai pendidik pertama bagi anak, manajer rumah tangga,

pendukung moral bagi suami, serta pengatur kesejahteraan keluarga secara keseluruhan.

Pemahaman yang tepat mengenai tugas ini akan membantu menghindari kesalahpahaman terhadap peran ibu rumah tangga, sekaligus menegaskan bahwa peran tersebut memiliki kontribusi besar bagi pembangunan keluarga dan masyarakat. Dengan demikian, penguatan kapasitas, pengetahuan, dan dukungan terhadap ibu rumah tangga menjadi bagian penting dalam mewujudkan keluarga yang harmonis, berdaya, dan berlandaskan nilai-nilai moral maupun agama.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancah**

Orientasi kancah merupakan langkah awal yang penting sebelum pelaksanaan penelitian. Tahapan ini bertujuan untuk memahami secara mendalam konteks atau lokasi penelitian, sehingga peneliti dapat merancang dan mempersiapkan segala kebutuhan yang berkaitan dengan kegiatan penelitian. Proses ini juga menjadi bagian dari upaya peneliti dalam mengumpulkan informasi yang relevan terkait fenomena atau permasalahan yang akan dikaji.

Penelitian ini dilaksanakan di Komunitas Ibu Belajar yang berada di wilayah Kota Banda Aceh. Komunitas ini merupakan wadah pembelajaran dan berbagi pengalaman antar ibu rumah tangga yang memiliki kepedulian terhadap isu-isu pengasuhan, pendidikan anak, dan kesejahteraan psikologis ibu. Mayoritas anggotanya adalah ibu rumah tangga berusia produktif dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Kegiatan komunitas ini rutin dilakukan baik secara daring maupun luring, dengan fokus utama pada penguatan kapasitas ibu dalam menghadapi tantangan pengasuhan modern.

Pelatihan dilaksanakan di Aula SMAIT Al Arabiyah Banda Aceh yang beralamat di Jl. Krueng Barona Jaya sebagai lokasi kegiatan utama. Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 15 orang peserta yang merupakan anggota Komunitas Ibu Belajar. Pelatihan diselenggarakan dalam satu hari dan terbagi menjadi tiga sesi utama, yakni: sesi edukasi mengenai konsep *parental burnout*, sesi pengenalan dan latihan teknik regulasi diri, serta sesi refleksi dan perencanaan strategi pribadi.

Kegiatan ini dirancang untuk memberikan intervensi psikoedukatif melalui pendekatan pelatihan berbasis regulasi diri guna membantu para ibu mengenali, mengelola, dan mengurangi tingkat kelelahan emosional dalam peran keibuannya. Orientasi kanchah ini penting untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai latar tempat dan karakteristik peserta pelatihan, yang menjadi landasan utama dalam menganalisis efektivitas intervensi yang diberikan.

### **B. Persiapan Penelitian**

Sebelum pelatihan dilaksanakan, peneliti melakukan sejumlah tahapan persiapan guna memastikan kelancaran proses penelitian. Tahapan awal yang dilakukan adalah melakukan koordinasi dengan pihak penyedia tempat pelatihan yaitu Kepala Sekolah SMAIT Al Arabiyah Banda Aceh untuk mendapatkan izin pelaksanaan pelatihan. Selanjutnya, peneliti menyusun modul pelatihan yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta, berdasarkan kajian literatur tentang *parental burnout* dan regulasi diri. Selain itu, instrumen pengumpulan data seperti angket *parental burnout* dan kuesioner regulasi diri disiapkan, termasuk prosedur administrasi, petunjuk pengisian *pre-test*. Peneliti juga melakukan survei lokasi untuk memastikan kesiapan tempat pelatihan, yaitu di Aula SMAIT Al Arabiyah Banda Aceh, dan menyiapkan logistik yang diperlukan untuk mendukung kelancaran kegiatan. Seluruh persiapan ini dilakukan guna menciptakan kondisi yang kondusif serta mendukung keterlibatan aktif peserta selama pelatihan berlangsung.

### **C. Penyusunan Alat Ukur**

Dalam rangka memperoleh data yang relevan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, peneliti menyusun alat ukur yang digunakan

untuk menilai efektivitas pelatihan, yakni instrumen untuk mengukur tingkat parental burnout dan kemampuan regulasi diri pada peserta pelatihan.

Untuk mengukur tingkat *parental burnout*, peneliti menggunakan adaptasi dari *Parental Burnout Assessment* (PBA) yang terdiri atas 23 pernyataan yang mencerminkan dimensi kelelahan emosional dalam pengasuhan, distansi emosional terhadap anak, hilangnya rasa pencapaian sebagai orang tua, dan kontras antara diri dahulu dan sekarang. Skala ini menggunakan model Likert dengan rentang skor 1 (tidak pernah) hingga 7 (selalu), yang memungkinkan identifikasi tingkat keparahan burnout pada ibu rumah tangga.

Sementara itu, untuk mengukur regulasi diri, peneliti menggunakan instrumen *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang terdiri dari 31 butir pernyataan. Alat ukur ini menilai kemampuan individu dalam merencanakan tindakan, memonitor perilaku, mengendalikan emosi, serta mengevaluasi dan menyesuaikan diri terhadap tujuan. Skala pengukuran juga menggunakan model Likert 5 poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai).

Sebelum digunakan, kedua instrumen tersebut telah melalui tahap uji validitas oleh ahli untuk menilai kesesuaian indikator dengan konteks responden, serta uji coba terbatas untuk melihat keterbacaan dan kejelasan instrumen bagi responden.

Penyusunan alat ukur ini dilakukan secara sistematis guna memastikan bahwa data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai perubahan tingkat *burnout* dan kemampuan regulasi diri peserta sebelum dan sesudah pelatihan.

#### **D. Penyusunan Modul**

Penyusunan modul pelatihan dilakukan sebagai dasar dalam merancang dan menyampaikan materi pelatihan yang sistematis, terarah, dan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu meningkatkan efektivitas regulasi diri untuk mengatasi *parental burnout* pada ibu rumah tangga. Modul ini disusun berdasarkan kajian teoritis mengenai konsep regulasi diri dan *parental burnout*, serta merujuk pada pendekatan pelatihan psikoedukatif yang berorientasi pada pengembangan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan strategi coping positif.

Modul pelatihan terdiri atas tiga sesi utama yang disusun secara berurutan dan saling berkaitan. Sesi pertama berisi materi pengenalan mengenai *parental burnout*, termasuk pengertian, tanda-tanda, penyebab, serta dampak yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari seorang ibu. Sesi kedua fokus pada peningkatan kemampuan regulasi diri, yang mencakup perbedaan antara reaksi otomatis dan respons sadar, serta latihan praktik teknik STOP (*Stop – Take a Breath – Observe – Proceed*) dan teknik pernapasan dalam (*deep breathing*) sebagai bentuk pengelolaan emosi secara mandiri. Sesi ketiga berisi cara menulis jurnal regulasi diri meliputi jurnal emosi sebagai *tools* yang akan dilakukan peserta secara mandiri di rumah dan upaya untuk meregulasi diri, dilanjutkan dengan diskusi kelompok, belajar teknik *reframing* (mengubah persepsi) dan simulasi *Real-Case Parenting Stress* serta perencanaan langkah lanjutan yang dapat dilakukan peserta dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kestabilan emosi dan peran sebagai orang tua.

Proses penyusunan modul melibatkan seleksi materi yang relevan, penyederhanaan bahasa agar mudah dipahami oleh peserta, serta penyesuaian durasi

dan metode penyampaian agar sesuai dengan waktu pelatihan yang berlangsung selama satu hari. Modul juga dilengkapi dengan lembar latihan, studi kasus ringan, dan ruang refleksi diri guna meningkatkan keterlibatan aktif peserta. Penyusunan modul ini menjadi bagian penting dalam intervensi karena berfungsi sebagai pedoman pelaksanaan sekaligus alat untuk memastikan pencapaian tujuan pelatihan secara efektif.

#### **E. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2025 bertempat di Aula SMAIT Al Arabiyah Banda Aceh. Kegiatan pelatihan berlangsung selama satu hari penuh. Total skrining awal terdapat 30 responden Komunitas Ibu Belajar (KOBAR) Banda Aceh yang memenuhi kriteria subjek penelitian. Berdasarkan hasil skrining awal menggunakan instrumen *Parental Burnout Assessment* (PBA), seluruh responden teridentifikasi memiliki tingkat *parental burnout* dalam kategori sedang hingga tinggi. Responden kemudian dibagi secara proporsional ke dalam dua kelompok, yaitu 15 orang pada kelompok eksperimen dan 15 orang pada kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen mengikuti pelatihan regulasi diri sebagai bentuk intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun selama periode penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimen (*quasi experimental*) dengan desain *pre-test* dan *post-test*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pelatihan untuk mengamati perubahan tingkat *parental burnout* serta kemampuan regulasi diri.

Pada kelompok kontrol, *pre-test* dilakukan dengan menggunakan dua instrumen, yaitu *Parental Burnout Assessment* (PBA) untuk mengukur tingkat

kelelahan dalam pengasuhan dan *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) untuk menilai kemampuan regulasi diri. Instrumen yang sama kembali diberikan sebagai *post-test* setelah jangka waktu yang setara dengan pelaksanaan pelatihan pada kelompok eksperimen, guna melihat perubahan atau kestabilan kondisi tanpa adanya intervensi.

Pada kelompok eksperimen, sebelum pelatihan dimulai, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, prosedur penelitian, pembagian waktu, metode pelatihan, serta jenis instrumen yang digunakan. *Pre-test* PBA telah dilakukan empat hari sebelum pelatihan, sedangkan SSRQ diisi pada hari pelaksanaan pelatihan. Kegiatan pelatihan disusun dalam tiga sesi utama, masing-masing berdurasi 90–120 menit dengan jeda istirahat di antara sesi. Selama pelatihan, peneliti berperan sebagai fasilitator sekaligus pengamat, memastikan keterlibatan aktif peserta serta mendokumentasikan dinamika proses pembelajaran.

Setelah pelatihan selesai, peserta diberikan waktu tujuh hari untuk mengerjakan tugas jurnal regulasi diri sebagai bagian dari penerapan materi pelatihan. Setelah periode tujuh hari tersebut, *post-test* dengan instrumen PBA dan SSRQ kembali dilakukan untuk mengukur efektivitas pelatihan terhadap penurunan tingkat parental burnout serta peningkatan kemampuan regulasi diri. Data hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis untuk menentukan perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai efektivitas pelatihan yang telah diberikan.

**Tabel 4. 1 Pelaksanaan Pelatihan**

<b>Waktu</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi</b>
08.30 - 09.00	Registrasi dan Pembukaan	Peserta melakukan pengisian daftar kehadiran
09.00 - 09.20	<i>Pre-Test</i> Pengisian kuesioner SSRQ	Peserta melakukan <i>pre-test</i> kuesioner SSRQ sebelum memasuki sesi pertama edukasi. Pada saat pengerjaan lembar pretest mereka duduk di kursi masing-masing.
09.20 - 11.30	Sesi 1: Edukasi <i>Parental Burnout</i> Penjelasan tentang definisi, gejala, dan penyebab <i>parental burnout</i> . Diskusi tanya jawab	Pelaksanaan yang dilakukan sesuai dengan modul yang telah dibuat sebelumnya. setiap tahapannya berjalan dengan lancar.
11.30 - 11.50	Coffee Break I & Ice Breaking TEE - Tebak Ekpresi Emosi	Pelaksanaan <i>Ice Breaking</i> berjalan sesuai modul.
11.50 - 12.35	Pengenalan Teknik STOP dan latihan teknik STOP	Mengenalkan teknik STOP kepada peserta sebagai upaya untuk meregulasi diri dan emosi, agar tidak responsif dalam bertindak. Hal ini membantu peserta untuk mengaktifkan kognitifnya sehingga ada kesadaran untuk berpikir sebelum mengekspresikan emosinya, terutama untuk emosi-emosi negatif.
12.35 - 13.35	Istirahat - Shalat Makan Siang	Berjalan sesuai waktu
13.35 - 14.30	Sesi 2: Edukasi Regulasi Diri, Penjelasan tentang defenisi dan strategi regulasi diri dan regulasi emosi dalam islam. Tanya Jawab	Memberikan penjelasan tentang regulasi diri, regulasi emosi, bagaimana cara meregulasi diri dan bagaimana strategi untuk mengelola emosi sebagai bagian dari cara regulasi diri agar berjalan optimal.
14.30 - 15.00	Pengenalan Teknik <i>Deep Breathing</i> dan Latihan teknik <i>Deep Breathing</i> .	Pelaksanaan teknik <i>Deep Breathing</i> membantu peserta untuk merelaksasi diri di bantu dengan regulasi emosi dalam islam.
15.00 - 15.15	<i>Coffee Break II &amp; Ice Breaking</i> Kertas Motivasi	Pelaksanaan <i>ice breaking</i> sesuai modul - kertas Do-it Motivasi.
15.15 - 16.20	Sesi 3: Pengenalan Jurnal Regulasi Diri,	Jurnal emosi untuk

	Teknik Reframing dan Simulasi <i>Real-Case Parenting Stress. Homework</i>	memudahkan memahami emosi dan meregulasinya. Pelaksanaan <i>Real-Case Parenting</i> dengan bermain peran sebagai ibu dan anak dan memberi contoh permasalahan parenting stress yang sering dihadapi oleh ibu rumah tangga. Tugas jurnal regulasi diri dan emosi yang dapat dilakukan peserta dalam di rumah dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kestabilan emosi dan peran sebagai orang tua.
16.20 - 16.30	Penutupan	Penutupan kegiatan pelatihan di akhiri dengan sesi <i>warm hug</i> (pelukan hangat), nasehat serta motivasi untuk ibu rumah tangga agar menjadi pribadi yang tenang, penuh syukur dan bahagia. Dokumentasi pelatihan.

Pelatihan dimulai dengan sesi registrasi dan pembukaan, di mana peserta melakukan pengisian daftar hadir. Selanjutnya, dilakukan pre-test melalui pengisian kuesioner *Short Self Regulation Questionnaire* untuk mengukur kondisi awal peserta sebelum memasuki materi pelatihan. Sesi pertama berfokus pada edukasi mengenai *parental burnout*, mencakup pemahaman tentang definisi, gejala, serta faktor penyebabnya. Diskusi tanya jawab dilakukan untuk memperdalam pemahaman peserta. Setelah itu, peserta mengikuti *ice breaking* berupa permainan Tebak Ekspresi Emosi (TEE) yang bertujuan mencairkan suasana sekaligus meningkatkan kesadaran emosional.

Berikutnya, peserta diperkenalkan pada teknik STOP dan melakukan latihan penerapan. Teknik ini membantu orang tua meregulasi emosi, mengaktifkan kesadaran

kognitif, dan mencegah respons impulsif dalam menghadapi situasi yang memicu stres. Setelah jeda istirahat, shalat, dan makan siang, kegiatan dilanjutkan dengan Sesi 2 tentang regulasi diri. Peserta diberikan pemahaman mengenai konsep regulasi diri, strategi regulasi emosi, serta pendekatannya dalam perspektif Islam.

Kemudian, peserta diajarkan teknik *Deep Breathing* untuk merelaksasi diri sekaligus menyeimbangkan emosi, yang diperkuat dengan nilai-nilai regulasi emosi dalam Islam. Sesi dilanjutkan dengan ice breaking kedua berupa *Kertas Motivasi* untuk meningkatkan semangat dan keterlibatan peserta.

Pada Sesi 3, peserta diperkenalkan pada jurnal regulasi diri dan teknik *reframing*. Peserta juga melakukan simulasi *real-case parenting stress* dengan bermain peran sebagai ibu dan anak, sehingga lebih mudah memahami permasalahan pengasuhan sehari-hari serta strategi untuk mengelolanya. Sebagai tindak lanjut, peserta diberikan tugas berupa jurnal regulasi diri dan emosi yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelatihan ditutup dengan sesi reflektif berupa *warm hug*, pemberian nasehat dan penugasan serta motivasi agar para ibu dapat menjalani peran pengasuhan dengan lebih tenang, penuh syukur, dan bahagia. Seluruh kegiatan didokumentasikan sebagai bagian dari laporan pelatihan.

## **F. Hasil Analisis Data Penelitian**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang ibu rumah tangga yang tergabung dalam Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh. Para partisipan dipilih berdasarkan hasil skrining menggunakan kuisioner *Parental Burnout Assessment*

(PBA), dengan kriteria utama yaitu memiliki tingkat *parental burnout* dalam kategori sedang hingga tinggi serta memiliki anak usia balita hingga remaja awal. Dari keseluruhan jumlah tersebut, 15 orang ditetapkan sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi berupa pelatihan regulasi diri, sedangkan 15 orang lainnya ditempatkan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan apa pun. Kedua kelompok ini tetap mengikuti prosedur pengukuran *pre-test* dan *post-test* dengan instrumen yang sama. Penentuan jumlah dan karakteristik subjek ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dan representatif dalam mengevaluasi efektivitas pelatihan regulasi diri terhadap penurunan *parental burnout*.

## **2. Data Penelitian**

Data penelitian dalam studi ini diperoleh dari hasil pengisian dua jenis kuesioner oleh para responden, yaitu kuesioner *Parental Burnout Assessment* (PBA) dan *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ). Seluruh responden terdiri dari 30 ibu rumah tangga yang tergabung dalam Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh, yang dibagi ke dalam dua kelompok, eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan regulasi diri, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apapun. Pengumpulan data dilakukan pada dua waktu, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Kedua instrumen diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data kuantitatif yang dikumpulkan mencerminkan perubahan skor *parental burnout* dan regulasi diri sebagai dampak dari intervensi berupa pelatihan regulasi diri. Data tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui efektivitas pelatihan dalam menurunkan tingkat *parental burnout* serta meningkatkan kemampuan regulasi diri pada para peserta.

**Tabel 4. 2 Hasil Jawaban Responden Parental Burnout Kelompok Eksperimen**

<b>Responden</b>	<b><i>Pre-test</i></b>	<b><i>Pos-test</i></b>
R1	88	73
R2	126	78
R3	121	74
R4	86	67
R5	117	76
R6	84	68
R7	103	77
R8	91	69
R9	96	73
R10	116	75
R11	96	72
R12	91	71
R13	100	73
R14	95	72
R15	97	70
Total	1.507	1.088
Rata-rata	100,4	72,5

Berdasarkan data pada tabel, diperoleh bahwa nilai rata-rata *pre-test* yang dicapai oleh responden adalah sebesar 100,4, dengan total keseluruhan nilai 1.507. Setelah diberikan pelatihan regulasi diri, nilai rata-rata *post-test* menurun menjadi 72,5, dengan total nilai sebesar 1.088. Penurunan nilai ini menunjukkan adanya penurunan tingkat *parental burnout* pada ibu rumah tangga peserta pelatihan di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh. Dengan kata lain, pelatihan regulasi diri yang diberikan terbukti efektif dalam membantu responden mengelola stres dan kelelahan emosional yang mereka alami dalam peran pengasuhan. Temuan ini menjadi indikator bahwa intervensi pelatihan regulasi diri memberikan dampak positif terhadap penurunan gejala *parental burnout* pada para peserta.

**Tabel 4. 3 Hasil Jawaban Responden Parental Burnout Kelompok Kontrol**

<b>Responden</b>	<b><i>Pre-test</i></b>	<b><i>Pos-test</i></b>
R1	79	87
R2	102	109
R3	86	98

R4	90	92
R5	99	102
R6	89	88
R7	90	92
R8	116	118
R9	90	96
R10	89	90
R11	92	97
R12	90	98
R13	99	104
R14	98	102
R15	80	90
Total	1.389	1.463
Rata-rata	92,06	97,53

Berdasarkan data pada tabel, bahwa nilai rata-rata tingkat *parental burnout* responden kelompok kontrol yang tidak di beri pelatihan adalah sebesar 92,6, dengan total nilai keseluruhan 1.389. Sebagai pembandingan, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi pelatihan regulasi diri, hasil menunjukkan adanya sedikit peningkatan skor *parental burnout*. Rata-rata skor *pre-test* kelompok ini adalah 92,6, sedangkan pada *post-test* meningkat menjadi 97,53. Peningkatan ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pelatihan atau intervensi, tingkat *parental burnout* cenderung naik, yang bisa jadi dipengaruhi oleh beban psikologis dan tuntutan pengasuhan yang terus berlangsung tanpa strategi penanganan yang memadai. Temuan ini semakin menguatkan peran penting pelatihan regulasi diri dalam membantu ibu rumah tangga mengelola tekanan emosional secara lebih adaptif.

**Tabel 4. 4 Hasil jawaban responden SSRQ Kelompok Eksperimen**

<b>Responden</b>	<b><i>Pre-test</i></b>	<b><i>Pos-test</i></b>
R1	88	110
R2	92	109
R3	95	104
R4	96	106
R5	86	106
R6	92	106

R7	95	107
R8	90	107
R9	92	108
R10	99	108
R11	98	112
R12	92	109
R13	98	109
R14	97	104
R15	92	108
Total	1.402	1.613
Rata-rata	93,46	107,53

Berdasarkan data pada tabel, bahwa nilai rata-rata kemampuan regulasi diri peserta sebelum diberikan pelatihan adalah sebesar 93,46, dengan total nilai keseluruhan 1.402. Setelah mengikuti pelatihan regulasi diri, nilai rata-rata peserta meningkat menjadi 107,53, dengan total nilai 1.613. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi diri yang diberikan kepada ibu rumah tangga di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh memberikan dampak positif terhadap kemampuan mereka dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara lebih adaptif. Hal tersebut membuktikan bahwa, pelatihan regulasi diri dapat efektif dalam meningkatkan kapasitas regulasi diri para peserta yang sebelumnya mengalami *parental burnout*.

**Tabel 4. 5 Hasil jawaban responden SSRQ Kelompok Kontrol**

<b>Responden</b>	<b><i>Pre-test</i></b>	<b><i>Pos-test</i></b>
R1	70	68
R2	82	79
R3	76	72
R4	80	76
R5	77	70
R6	89	80
R7	72	69
R8	70	68
R9	80	76
R10	79	77
R11	92	89
R12	82	88
R13	79	76

R14	80	75
R15	78	70
Total	1.186	1.133
Rata-rata	79,06	75,53

Berdasarkan data pada tabel, pada variabel regulasi diri (SSRQ) kelompok kontrol yang tidak menerima pelatihan, mengalami penurunan skor. Rata-rata skor *pre-test* kelompok kontrol adalah 79,06 dengan nilai keseluruhan 1.186, sedangkan rata-rata *post-test* menurun menjadi 75,53 dengan total nilai 1.133. Penurunan ini, meskipun tidak signifikan secara statistik, mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi, kemampuan regulasi diri tidak mengalami peningkatan secara alami. Temuan ini menguatkan bahwa pelatihan regulasi diri merupakan pendekatan yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi, kontrol impuls, serta kesadaran reflektif yang tidak serta merta tumbuh tanpa adanya stimulasi dan pembelajaran yang terstruktur.

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah suatu kumpulan data mengikuti distribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan salah satu asumsi dasar dalam banyak analisis statistik parametrik, seperti uji-t dan ANOVA. Menurut Ghazali (2018), uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian telah terdistribusi secara normal, yang menjadi prasyarat penting untuk melakukan pengujian hipotesis dengan metode statistik tertentu. Apabila data terdistribusi normal, maka teknik analisis parametrik dapat digunakan. Namun jika data tidak normal, maka harus dipertimbangkan penggunaan teknik non-parametrik.

Dalam penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk menguji distribusi data pada variabel *parental burnout* dan regulasi diri (yang diukur menggunakan instrumen *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ)). Apabila data berdistribusi normal, maka teknik statistik parametrik, uji-t dapat digunakan secara tepat dan valid. Sebaliknya, apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis perlu dilakukan dengan pendekatan statistik non-parametrik. Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini tergolong kecil, yaitu sebanyak 15 orang pada masing-masing kelompok, maka metode uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk Test*, yang secara umum direkomendasikan untuk sampel dengan ukuran kurang dari 50 subjek karena memiliki tingkat keakuratan yang lebih tinggi dalam mendeteksi keberadaan distribusi normal.

**a. Analisa Perbedaan Regulasi Kelompok Kontrol**

**Tabel 4. 6 Uji Normalitas**

Variabel	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test Regulasi Kontrol	0,181	15	0,200*	0,928	15	0,255
Post-Test Regulasi Kontrol	0,145	15	0,200*	0,895	15	0,080

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji normalitas, diketahui bahwa data pada pengukuran kemampuan regulasi diri kelompok kontrol, baik pada *pre-test* maupun *post-test*, menunjukkan distribusi yang normal. Pada tahap *pre-test*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data regulasi diri sebelum perlakuan pada kelompok kontrol tidak menyimpang dari distribusi normal dan dengan demikian memenuhi asumsi normalitas. Sementara itu, pada tahap *post-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar

0,080, yang juga lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data regulasi diri sesudah pengukuran pada kelompok kontrol juga dapat dinyatakan terdistribusi normal.

**Tabel 4. 7 Uji Perbedaan**

Pair		Mean	N
Pair 1	Pre Test Regulasi Kontrol	79,07	15
	Post Test Regulasi Kontrol	75,53	15

Pair 1	Mean	Dev	Lower	Upper	t	df
Pre Test Regulasi Kontrol Post Test Regulasi Kontrol	3,533	0,883	1,639	5,427	4,002	14

Berdasarkan hasil analisis data di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor regulasi diri pada kelompok kontrol antara pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor regulasi diri pada saat *pre-test* adalah sebesar 79,07, sedangkan pada saat *post-test* menurun menjadi 75,53. Penurunan ini mengindikasikan bahwa dalam rentang waktu antar dua pengukuran, kelompok kontrol mengalami penurunan kemampuan regulasi diri yang signifikan secara statistik. Temuan ini penting untuk dicermati, mengingat kelompok kontrol tidak menerima intervensi berupa pelatihan regulasi diri sebagaimana yang diberikan pada kelompok eksperimen. Penurunan tersebut dapat disebabkan oleh faktor *internal* maupun *eksternal* yang tidak dikendalikan dalam penelitian, seperti stres harian, kelelahan emosional, atau dinamika kehidupan rumah tangga yang mungkin memengaruhi kapasitas individu dalam mengatur diri. Hasil ini sekaligus menegaskan urgensi intervensi atau pelatihan yang dapat menjaga dan meningkatkan kemampuan regulasi

diri, khususnya dalam konteks ibu rumah tangga yang menghadapi tekanan psikologis dalam perannya sehari-hari.

**b. Analisa Perbedaan *Burnout* Kelompok Kontrol**

**Tabel 4. 8 Uji Normalitas**

	<b>Statistic</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>	<b>Statistic</b>	<b>Sig.</b>
Pre Test Burnout Kontrol	0.211	15	0.071	0.908	0.128
Post Test Burnout Kontrol	0.145	15	0.200*	0.927	0.246

Berdasarkan hasil analisis data di atas, diketahui bahwa data tingkat *burnout* pada kelompok kontrol, baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*, memenuhi asumsi normalitas. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,128 pada *pre-test* dan 0,246 pada *post-test*, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Nilai tersebut menunjukkan bahwa distribusi data tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal, sehingga data *parental burnout* pada kelompok kontrol baik sebelum maupun sesudah perlakuan terdistribusi secara normal.

**Tabel 4. 9 Uji Perbedaan**

<b>Pair 1</b>	<b>Mean</b>	<b>N</b>	<b>Std. Deviation</b>
Pre Test Burnout Kontrol	92,60	15	9,210
Post Test Burnout Kontrol	97,53	15	8,501

<b>Pair 1</b>	<b>Mean</b>	<b>Deviation</b>	<b>t</b>	<b>df</b>
Pretest - Posttest (Kontrol)	4	3.595	-5.315	14

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *burnout* kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test*. Artinya, secara statistik, terdapat perubahan

tingkat *parental burnout* dalam kelompok kontrol setelah selang waktu antar dua pengukuran meskipun tanpa diberikan intervensi apa pun.

Dari tabel *Paired Samples Statistics*, diketahui bahwa rata-rata skor *burnout* pada saat *pre-test* adalah sebesar 92,60, sementara pada *post-test* meningkat menjadi 97,53. Dengan demikian, terjadi kenaikan skor *burnout* sebesar 4,93 poin, yang menunjukkan bahwa tingkat kelelahan sebagai orang tua pada kelompok kontrol mengalami peningkatan. Peningkatan *burnout* ini dapat mencerminkan adanya pengaruh faktor *eksternal* atau *internal* yang dialami para responden selama periode penelitian, seperti tekanan psikologis, beban rumah tangga, atau kurangnya dukungan sosial, yang tidak diatasi melalui intervensi apapun. Hasil ini juga menegaskan pentingnya pelatihan atau program intervensi yang terstruktur dalam membantu menurunkan tingkat *burnout* pada ibu rumah tangga.

### c. Analisa Perbedaan Regulasi Kelompok Eksperimen

**Tabel 4. 10 Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	df	Sig.	Shapiro-Wilk	df
	Statistik			Statistik	
Pre Test Regulasi Eksperimen	0,183	15	0,189	0,944	15
Post Test Regulasi Eksperimen	0,119	15	0,200*	0,962	15

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, diketahui bahwa data kemampuan regulasi diri pada kelompok eksperimen, baik pada pengukuran *pre-test* maupun *post-test*, memenuhi asumsi normalitas. Pada tahap *pre-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,442, yang lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data regulasi diri pada kelompok eksperimen sebelum pelatihan terdistribusi secara normal. Sementara itu, pada tahap *post-test*, nilai signifikansi yang

diperoleh adalah 0,735, yang juga lebih besar dari 0,05, sehingga data regulasi diri setelah pelatihan juga dapat dinyatakan mengikuti distribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas pada kedua waktu pengukuran ini maka temuan ini memperkuat validitas analisis perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*, serta memberikan dasar yang kuat untuk menilai efektivitas intervensi pelatihan regulasi diri pada kelompok eksperimen secara lebih objektif.

**Tabel 4. 11 Uji Perbedaan**

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre Test Regulasi Eksperimen	93,47	15	3,815	0,985
Post Test Regulasi Eksperimen	107,53	15	2,167	0,559

Pasangan Variabel	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df
Pre Test Regulasi Eksperimen. Post Test Regulasi Eksperimen.	-14,067	4,334	1,119	- 16,467	- 11,667	- 12,571	14

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor regulasi diri pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pelatihan regulasi diri. Diketahui bahwa rata-rata skor regulasi diri saat *pre-test* adalah 93,47, sedangkan setelah intervensi *post-test* meningkat menjadi 107,53.

Peningkatan skor sebesar 14,06 poin ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri para ibu rumah tangga dalam kelompok eksperimen mengalami

peningkatan yang signifikan secara statistik setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini menjadi bukti empiris bahwa pelatihan regulasi diri yang diberikan memiliki dampak positif dalam membantu peserta mengembangkan keterampilan dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka secara lebih adaptif. Dengan demikian, pelatihan tersebut terbukti efektif sebagai intervensi psikologis untuk meningkatkan regulasi diri pada ibu rumah tangga dan berkontribusi dalam mengurangi risiko *parental burnout*.

#### d. Analisa Perbedaan *Burnout* Kelompok Eksperimen

**Tabel 4. 12 Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk	
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df
Pre Test Burnout Eksperimen	0.203	15	0.099	0.896	15
Post Test Burnout Eksperimen	0.109	15	0.200*	0.979	15

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui uji normalitas, diketahui bahwa data tingkat *parental burnout* pada kelompok eksperimen, baik pada saat *pre-test* maupun *post-test*, memenuhi asumsi distribusi normal. Pada pengukuran *pre-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,081, yang lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Ini menunjukkan bahwa data *parental burnout* sebelum intervensi terdistribusi normal dan tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi ideal. Selanjutnya, pada pengukuran *post-test*, diperoleh nilai signifikansi yang lebih tinggi lagi, yaitu 0,963, yang juga melebihi batas signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data *parental burnout* setelah intervensi juga terdistribusi secara normal. Dengan demikian, baik data *pre-test* maupun *post-test* pada kelompok eksperimen dapat dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik karena telah memenuhi syarat dasar analisis, yakni normalitas data. Hasil ini memperkuat validitas analisis uji perbedaan yang akan

dilakukan, serta menjadi dasar yang kuat untuk menilai efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat *burnout* pada responden kelompok eksperimen.

**Tabel 4. 13 Uji Perbedaan**

Pasangan	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre Test Burnout Eksperimen	100,47	15	13,341	3,445
Post Test Burnout Eksperimen	72,53	15	3,204	0,827

Pasangan	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df
Pre Test Burnout Eksperimen Post Test Burnout Eksperimen	27.933	10.905	2.816	21.894	33.972	9.921	14

Berdasarkan keluaran analisis data menggunakan *paired sample t-test* di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *parental burnout* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pelatihan regulasi diri. Diketahui bahwa rata-rata skor *burnout* pada saat *pre-test* adalah sebesar 100,47, sedangkan pada saat *post-test* menurun menjadi 72,53. Penurunan sebesar 27,94 poin ini merupakan penurunan yang signifikan secara statistik, yang mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan regulasi diri yang diberikan kepada kelompok eksperimen efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan orang tua (*parental burnout*). Temuan ini mendukung asumsi bahwa peningkatan kemampuan regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu individu, khususnya ibu rumah tangga, dalam menghadapi tekanan dan beban psikologis dalam menjalankan peran pengasuhan sehari-hari. Dengan demikian, pelatihan regulasi diri terbukti mampu

memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis responden dalam konteks pengurangan *burnout*.

#### 4. Independent Test

##### a. Analisa Perbedaan Regulasi Pre Test (Kontrol dan Eksperimen)

**Tabel 4. 14 Uji Normalitas**

Grup	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
Kontrol	0,181	15	0,200*	0,928	15	0,255
Eksperimen	0,183	15	0,189	0,944	15	0,442

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diketahui bahwa data regulasi diri pada kedua kelompok, baik kelompok kontrol maupun eksperimen, pada tahap *pre-test* menunjukkan distribusi yang normal. Pada kelompok kontrol, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,255, sedangkan pada kelompok eksperimen nilai signifikansinya adalah 0,442. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, yang berarti tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data regulasi diri pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan telah memenuhi asumsi normalitas, sehingga layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik parametrik. Pemenuhan asumsi normalitas ini menjadi penting dalam menjamin validitas hasil uji perbedaan dan memastikan bahwa interpretasi terhadap efektivitas intervensi dilakukan berdasarkan data yang sah secara statistik.

**Tabel 4. 15 Uji Homogenitas**

Metode	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Berdasarkan Mean	0,749	1	28	0,394
Berdasarkan Median	0,781	1	28	0,384

Berdasarkan Median (dengan df disesuaikan)	0,781	1	23,281	0,386
Berdasarkan Trimmed Mean	0,783	1	28	0,384

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,394 yang lebih besar dari taraf signifikansi ( $> 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen, sehingga memenuhi asumsi dasar dalam analisis parametrik. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap *pre-test*. Pemenuhan asumsi ini penting untuk menjamin validitas hasil uji perbedaan antar kelompok, karena mengindikasikan bahwa perbedaan yang mungkin ditemukan dalam analisis selanjutnya bukan disebabkan oleh ketidaksamaan varians, melainkan benar-benar mencerminkan pengaruh perlakuan atau kondisi eksperimental yang berbeda.

**Tabel 4. 16 Uji Perbedaan**

Grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kontrol	15	79,07	6,065	1,566
Eksperimen	15	93,47	3,815	0,985

Asumsi Varians	F (Levene)	Sig. Levene	t	df	Sig. (2-tailed)
Equal variances assumed	0.749	0.394	-7.784	28	0.000
Equal variances not assumed	—	—	-7.784	23.579	0.000

Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai Signifikansi ( $0,000 < 0,05$ ) bermakna bahwa terdapat perbedaan signifikan rata-rata skor regulasi kelas kontrol *pre test* dan skor regulasi kelas eksperimen *pre-test*. Diperoleh juga rata-rata skor regulasi kelas kontrol *pre-test* sebesar 79,07 sedangkan rata-rata skor regulasi kelas eksperimen *pre-test* sebesar 93,47.

**b. Analisa Perbedaan Regulasi Post Test (Kontrol dan Eksperimen)**

**Tabel 4. 17 Uji Normalitas**

Grup	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
Kontrol	0,145	15	0,200*	0,895	15	0,080
Eksperimen	0,119	15	0,200*	0,962	15	0,735

Berdasarkan hasil analisis di atas, uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data regulasi diri pada kedua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, pada tahap *post-test*, terdistribusi secara normal. Nilai signifikansi untuk kelompok kontrol pada *post-test* adalah 0,080, sementara pada kelompok eksperimen adalah 0,735, yang keduanya lebih besar dari batas signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data regulasi diri pada kedua kelompok setelah perlakuan memenuhi asumsi normalitas, karena tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal.

**Tabel 4. 18 Uji Homogenitas**

Metode	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Berdasarkan Mean	8.133	1	28	0.008
Berdasarkan Median	7.761	1	28	0.009
Berdasarkan Median (dengan df disesuaikan)	7.761	1	17.028	0.013
Berdasarkan Trimmed Mean	8.282	1	28	0.008

Berdasarkan hasil analisis *Independent Sample t-test* untuk membandingkan skor regulasi diri antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada tahap *post-test*, diketahui bahwa hasil uji homogenitas varians sebelumnya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,008 ( $< 0,05$ ), yang berarti asumsi homogenitas tidak terpenuhi. Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang

signifikan antara skor regulasi diri kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada tahap *post-test*. Rata-rata skor regulasi diri pada kelompok kontrol pasca intervensi adalah 75,53, sedangkan pada kelompok eksperimen sebesar 107,53. Perbedaan rata-rata yang cukup besar ini mengindikasikan bahwa pelatihan regulasi diri yang diberikan kepada kelompok eksperimen berdampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri. Dengan demikian, hasil analisis ini memperkuat temuan bahwa intervensi pelatihan yang diberikan efektif dalam meningkatkan keterampilan regulasi diri pada ibu rumah tangga yang tergabung dalam Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh.

**Tabel 4. 19 Uji Perbedaan**

Grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kontrol	15	75,53	6,556	1,693
Eksperimen	15	107,53	2,167	0,559

Asumsi Varians	F (Levene)	Sig. Levene	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Equal variances assumed	8.133	0.008	-17.949	28	0.000	-32.000
Equal variances not assumed	—	—	-17.023	—	0.000	-32.000

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata skor regulasi diri kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada tahap *post-test*. Diketahui bahwa

rata-rata skor regulasi diri kelompok kontrol setelah *post-test* adalah sebesar 75,53, sedangkan pada kelompok eksperimen sebesar 107,53. Selisih rata-rata sebesar 32 poin ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah pelaksanaan intervensi. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa pelatihan regulasi diri yang diberikan kepada kelompok eksperimen memberikan dampak yang efektif dan positif dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri. Hasil ini sekaligus memperkuat temuan sebelumnya bahwa pelatihan ini dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang bermanfaat untuk membantu individu, khususnya ibu rumah tangga, dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku mereka secara lebih adaptif.

**c. Analisa Perbedaan *Burnout* Pre-Test (Kontrol dan Eksperimen)**

**Tabel 4. 20 Uji Normalitas**

Grup	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
Kontrol	0,211	15	0,071	0,908	15	0,128
Eksperimen	0,203	15	0,099	0,896	15	0,081

Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas Shapiro-Wilk, diketahui bahwa data *parental burnout* pada kedua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, pada tahap *pre-test* memenuhi asumsi normalitas. Pada kelompok kontrol, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,128, sedangkan pada kelompok eksperimen sebesar 0,081. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, yang berarti tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data *parental burnout* pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen sebelum perlakuan terdistribusi secara normal.

**Tabel 4. 21 Uji Homogenitas**

Dasar Perhitungan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Berdasarkan Mean	2,628	1	28	0,116
Berdasarkan Median	1,447	1	28	0,239
Berdasarkan Median (df disesuaikan)	1,447	1	25,747	0,240
Berdasarkan Trimmed Mean	2,461	1	28	0,128

Berdasarkan data analisis hasil uji homogenitas varians menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,116, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara data *parental burnout* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada tahap *pre-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data kedua kelompok memenuhi asumsi homogenitas, yaitu memiliki varians yang relatif setara. Pemenuhan asumsi ini penting dalam analisis statistik parametrik, khususnya dalam uji *independent sample t-test*, karena memastikan bahwa perbedaan yang ditemukan antara dua kelompok lebih dapat diatribusikan pada perbedaan perlakuan, bukan karena perbedaan dalam penyebaran data. Oleh karena itu, hasil ini mendukung validitas analisis lanjutan yang akan membandingkan skor *burnout* antara kelompok kontrol dan eksperimen sebelum intervensi dilakukan.

**Tabel 4. 22 Uji Perbedaan**

Grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kontrol	15	92,60	9,210	2,378
Eksperimen	15	100,47	13,341	3,445

Asumsi	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Equal variances assumed	-1,879	28	0,071	-7,867
Equal variances not assumed	-1,879	24,875	0,072	-7,867

Berdasarkan keluaran analisis data menggunakan *independent sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,071, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata skor *parental burnout* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada tahap *pre-test*. Rata-rata skor *burnout* pada kelompok kontrol adalah sebesar 92,60, sedangkan pada kelompok eksperimen sebesar 100,47. Meskipun secara deskriptif terlihat adanya perbedaan nilai rata-rata, namun perbedaan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk dinyatakan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, kedua kelompok berada dalam kondisi yang relatif setara dalam hal tingkat *burnout*. Temuan ini penting karena mendukung asumsi awal bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik yang sebanding, sehingga perubahan yang terjadi setelah intervensi lebih dapat dikaitkan dengan efek perlakuan, bukan karena perbedaan awal antara kelompok.

d. **Analisa Perbedaan *Burnout Post-Test* (Kontrol dan Eksperimen)**

**Tabel 4. 23 Uji Normalitas**

Grup	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
Kontrol	0,145	15	0,200*	0,927	15	0,246
Eksperimen	0,109	15	0,200*	0,979	15	0,963

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data *parental burnout* pada kedua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, pada tahap *post-test* terdistribusi secara normal. Nilai signifikansi yang diperoleh untuk kelompok kontrol *post-test* adalah sebesar 0,246, sedangkan untuk kelompok eksperimen *post-test* sebesar 0,963. Kedua nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, yang berarti bahwa tidak terdapat

penyimpangan signifikan dari distribusi normal pada data di kedua kelompok. Dengan demikian, data *burnout* pasca intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa perlakuan memenuhi asumsi normalitas. Pemenuhan asumsi ini penting untuk menjamin validitas analisis uji beda yang akan dilakukan, serta memperkuat dasar interpretasi terhadap efektivitas intervensi dalam menurunkan tingkat *burnout* pada responden.

**Tabel 4. 24 Uji Homogenitas**

Dasar Perhitungan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Berdasarkan Mean	7,390	1	28	0,011
Berdasarkan Median	7,104	1	28	0,013
Berdasarkan Median (df disesuaikan)	7,104	1	17,812	0,016
Berdasarkan Trimmed Mean	7,083	1	28	0,013

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene's Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,011 lebih besar dari taraf signifikansi ( $< 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada data post-test variabel parental burnout. Dengan demikian, asumsi homogenitas tidak terpenuhi. Namun, analisis tetap dapat dilanjutkan dengan menggunakan *independent sample t-test* dengan asumsi *equal variances not assumed*, sebagai pendekatan yang sesuai untuk kondisi data yang tidak homogen. Pendekatan ini tetap menghasilkan hasil uji yang valid secara statistik. Oleh karena itu, meskipun terdapat perbedaan varians antar kelompok, perbandingan rata-rata skor burnout tetap dapat dilakukan secara akurat. Hal ini menunjukkan bahwa prosedur analisis telah disesuaikan dengan karakteristik data, sehingga kesimpulan yang diambil tetap dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

**Tabel 4. 25 Uji Perbedaan**

Grup	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kontrol	15	97,53	8,501	2,195
Eksperimen	15	72,53	3,204	0,827

Asumsi	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Equal variances assumed	10,658	28	0,000	25,000
Equal variances not assumed	10,658	17,899	0,000	25,000

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *independent sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata skor *parental burnout* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada tahap *post-test*. Rata-rata skor *burnout* pada kelompok kontrol setelah *post-test* adalah 97,53, sedangkan pada kelompok eksperimen sebesar 72,53. Selisih skor sebesar 25 poin ini menunjukkan bahwa tingkat *burnout* pada kelompok eksperimen yang menerima pelatihan regulasi diri jauh lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi apa pun. Perbedaan yang signifikan ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan regulasi diri efektif dalam menurunkan tingkat *parental burnout* pada ibu rumah tangga. Hasil ini sekaligus memperkuat temuan sebelumnya dan mendukung teori bahwa peningkatan kemampuan regulasi diri berkontribusi secara positif terhadap pengelolaan stres dan kelelahan emosional dalam menjalankan peran sebagai orang tua.

e. Analisa Distribusi Frekuensi

Tabel 4. 26 Parental Burnout

Kategori Burnout	Grup	Pre Test (n)	Post Test (n)	Total (n)	% Pre Test	% Post Test	% Total
	Sedang	6	15	21	40,0%	100,0%	70,0%
	Tinggi	5	0	5	33,3%	0,0%	16,7%
	Sangat Tinggi	4	0	4	26,7%	0,0%	13,3%
<b>Total</b>		15	15	30	100,0%	100,0%	100,0%

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi tingkat *parental burnout* pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi, terdapat pergeseran kategori yang signifikan. Pada tahap *pre-test*, dari total 15 responden, sebanyak 6 orang (40,0%) berada pada kategori *burnout* sedang, 5 orang (33,3%) pada kategori tinggi, dan 4 orang (26,7%) pada kategori sangat tinggi. Namun, setelah diberikan intervensi berupa pelatihan regulasi diri, hasil *post-test* menunjukkan perubahan yang jelas. Seluruh responden (100%) berada pada kategori *burnout* sedang, dan tidak ada lagi responden yang termasuk dalam kategori tinggi maupun sangat tinggi. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berdampak positif terhadap penurunan tingkat *parental burnout*, yang tercermin dari berkurangnya jumlah responden pada kategori berat menuju kategori yang lebih ringan. Temuan ini memperkuat efektivitas pelatihan regulasi diri dalam membantu individu, khususnya orang tua, dalam mengelola kelelahan emosional akibat peran pengasuhan.

Tabel 4. 27 Regulasi Diri

Kategori Regulasi	Grup	Pre Test (n)	Post Test (n)	Total (n)	% Pre Test	% Post Test	% Total
Rendah		8	0	8	53,3%	0,0%	26,7%
Sedang		7	15	22	46,7%	100,0%	73,3%
<b>Total</b>		15	15	30	100,0%	100,0%	100,0%

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi tingkat regulasi diri pada kelompok eksperimen, baik sebelum maupun sesudah intervensi, terlihat adanya perubahan yang signifikan ke arah positif. Pada tahap *pre-test*, dari total 15 responden, sebanyak 8 orang (53,3%) berada pada kategori regulasi diri rendah, sedangkan 7 orang (46,7%) termasuk dalam kategori regulasi diri sedang. Namun, setelah diberikan intervensi berupa pelatihan regulasi diri, terjadi pergeseran kategori yang sangat jelas pada tahap *post-test*. Seluruh responden, yaitu 15 orang (100,0%), masuk ke dalam kategori regulasi diri sedang, dan tidak ada lagi responden (0%) yang termasuk dalam kategori regulasi diri rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan berdampak efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri para peserta, di mana sebelumnya sebagian besar masih berada pada tingkat rendah. Pergeseran ini mencerminkan bahwa intervensi yang dirancang telah berhasil meningkatkan kapasitas individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan perilaku secara lebih adaptif dan konstruktif.

#### **E. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi diri dalam mengurangi tingkat *parental burnout* dan meningkatkan kemampuan regulasi diri pada ibu rumah tangga di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh. Berdasarkan hasil uji statistik *paired sample t-test*, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kedua variabel yang diteliti, yaitu *parental burnout* dan regulasi diri. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kapasitas psikologis ibu rumah tangga dalam menghadapi tekanan pengasuhan.

Pada variabel *parental burnout*, terjadi penurunan skor yang signifikan pada kelompok eksperimen. Rata-rata skor *parental burnout pre-test* sebesar 100,47 menurun menjadi 72,53 pada *post-test*. Penurunan ini tidak hanya signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ), tetapi juga bermakna secara psikologis, karena menunjukkan berkurangnya kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efikasi sebagai orang tua. Penurunan kategori juga tampak jelas pada distribusi frekuensi, di mana sebelum intervensi terdapat 33,3% responden yang mengalami *burnout* tinggi dan 26,7% mengalami *burnout* sangat tinggi. Setelah intervensi, seluruh responden (100%) hanya berada dalam kategori *burnout* sedang.

Hasil ini sejalan dengan temuan Mikolajczak, Gross, dan Roskam (2019) yang menyatakan bahwa *parental burnout* dapat dikurangi melalui intervensi yang menekankan peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi. *Parental burnout* sendiri merupakan kondisi kelelahan mental yang disebabkan oleh tekanan pengasuhan yang berlangsung terus-menerus tanpa jeda dan tanpa dukungan coping yang memadai (Roskam dkk., 2018). Dalam konteks ini, pelatihan regulasi diri memberikan ruang bagi ibu rumah tangga untuk mengelola beban tersebut secara lebih sehat dan konstruktif.

Pada variabel regulasi diri, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan. Rata-rata skor regulasi diri meningkat dari 93,47 (*pre-test*) menjadi 107,53 (*post-test*) pada kelompok eksperimen. Distribusi frekuensi juga memperlihatkan pergeseran kategori yang mencolok: jika pada awalnya terdapat 53,3% responden berada pada kategori regulasi diri rendah, maka setelah intervensi

100% responden masuk kategori regulasi sedang, tanpa ada satu pun yang berada di kategori rendah.

Secara teoretis, hasil ini konsisten dengan pandangan Hagger (2020) yang memandang regulasi diri sebagai proses multidimensi yang melibatkan kemampuan mengendalikan perhatian, mengatur emosi, dan menyesuaikan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks pengasuhan, regulasi diri membantu individu merespon tekanan secara lebih terarah dan tidak impulsif, serta mampu menjaga stabilitas emosi dalam menghadapi tantangan sehari-hari sebagai orang tua. Dukungan ini juga diperkuat oleh konsep *self-control* dari Duckworth (2019) yang menyatakan bahwa regulasi diri dapat ditingkatkan melalui pelatihan yang mengembangkan kesadaran, kemampuan meredam impuls, serta perencanaan proaktif.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi pelatihan, terjadi peningkatan skor *burnout* dari rata-rata 92,60 menjadi 97,53, meskipun tidak signifikan, namun menunjukkan kecenderungan bahwa tanpa adanya pelatihan atau strategi pengelolaan stres, tingkat *parental burnout* dapat meningkat seiring waktu. Temuan ini mencerminkan bahwa tuntutan pengasuhan yang terus berlangsung, jika tidak diiringi dengan keterampilan pengelolaan emosi yang memadai, dapat memperburuk kondisi kelelahan psikologis. Hal serupa juga ditemukan pada variabel regulasi diri kelompok kontrol, di mana terjadi penurunan skor dari 79,07 menjadi 75,53 setelah post-test, menunjukkan bahwa tanpa intervensi, kemampuan regulasi diri tidak meningkat secara alami, bahkan cenderung menurun.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Sari dan Amelia (2021) yang menemukan bahwa pelatihan berbasis *self-regulation* berkontribusi dalam menurunkan kelelahan

emosional pada ibu rumah tangga. Penelitian lain oleh Yunita & Harahap (2022) juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat regulasi diri dengan *parental burnout* semakin tinggi kemampuan regulasi diri seseorang, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami.

Dengan mempertimbangkan seluruh temuan dan perbandingan antar kelompok, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi diri yang diberikan terbukti efektif sebagai bentuk intervensi psikologis preventif. Pelatihan ini tidak hanya membantu menurunkan tingkat *parental burnout*, tetapi juga memperkuat kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengontrol impuls, dan menavigasi tantangan pengasuhan secara lebih sadar dan adaptif.

Oleh karena itu, pelatihan regulasi diri dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikologis preventif untuk mengurangi *parental burnout* dan relevan dalam meningkatkan serta memperkuat kemampuan regulasi diri pada ibu rumah tangga. Pelatihan ini juga dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program pendampingan komunitas, khususnya yang menasar pada peningkatan kapasitas psikologis perempuan dalam menjalankan peran pengasuhan. Penerapan pelatihan ini secara lebih luas juga dinilai relevan untuk mencegah kelelahan psikologis yang berkepanjangan dan meningkatkan kesejahteraan emosional dalam jangka panjang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi diri memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat *parental burnout* dan meningkatkan kemampuan regulasi diri pada ibu rumah tangga di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen, baik pada variabel *parental burnout* maupun regulasi diri. Rata-rata skor *parental burnout* mengalami penurunan yang signifikan dari 100,47 menjadi 72,53, yang mencerminkan berkurangnya kelelahan emosional, kejenuhan, dan perasaan menjauh dari peran sebagai orang tua. Di sisi lain, skor regulasi diri meningkat secara signifikan dari 93,47 menjadi 107,53, yang menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan individu untuk mengelola emosi, mengontrol impuls, serta merespons tekanan pengasuhan secara lebih sadar dan adaptif.

Temuan ini menguatkan bahwa pelatihan regulasi diri berperan penting dalam membentuk ketahanan psikologis ibu rumah tangga dalam menghadapi dinamika peran pengasuhan yang kompleks dan menantang. Selain itu, perbandingan dengan kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi juga memperjelas bahwa tanpa adanya pelatihan atau pendampingan yang memadai, tingkat *parental burnout* cenderung meningkat, dan kemampuan regulasi diri tidak mengalami peningkatan secara alamiah, bahkan mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi diri efektif meningkatkan kemampuan regulasi diri pada ibu rumah tangga. Sebelum pelatihan, terdapat responden dalam kategori *burnout* tinggi dan sangat tinggi, namun setelah pelatihan seluruh responden berada pada kategori *burnout* sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi diri dapat menjadi salah satu bentuk intervensi psikologis yang bermanfaat dalam mendukung kesehatan mental dan ketahanan emosional ibu rumah tangga, khususnya dalam menghadapi tekanan peran pengasuhan.

Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi pelatihan mengalami peningkatan skor *parental burnout* dan penurunan skor regulasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa ada intervensi, tingkat kelelahan pengasuhan cenderung meningkat dan kemampuan regulasi diri tidak mengalami perkembangan yang berarti.

Dengan demikian, pelatihan regulasi diri dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis preventif yang tidak hanya relevan, tetapi juga strategis untuk diterapkan dalam komunitas ibu, terutama dalam upaya peningkatan kesejahteraan emosional dan kesehatan mental jangka panjang. Penelitian ini juga memperkuat landasan teoritis serta temuan empiris sebelumnya, yang menyatakan bahwa penguatan regulasi diri secara signifikan mampu menurunkan tingkat *burnout* dan meningkatkan fungsi adaptif individu dalam menghadapi stres pengasuhan.

## **B. Kelemahan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah responden yang terbatas (30 orang) sehingga belum mewakili populasi secara luas, cakupan wilayah yang hanya mencakup satu komunitas di Banda Aceh, serta durasi penelitian yang singkat sehingga

tidak dapat memantau efek jangka panjang pelatihan. Selain itu, kemungkinan adanya pengaruh variabel luar yang tidak terkontrol dan penggunaan instrumen *self-report* berpotensi menimbulkan bias subjektif. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi ke populasi yang lebih luas.

### **C. Saran**

#### **1. Bagi individu (ibu rumah tangga):**

Disarankan untuk mengikuti pelatihan regulasi diri atau bentuk pengembangan diri lainnya yang dapat membantu dalam mengelola stres dan emosi, terutama dalam menjalani peran sebagai pengasuh utama anak.

#### **2. Bagi komunitas atau lembaga pendamping keluarga:**

Diharapkan dapat mengadakan program pelatihan regulasi diri secara berkala sebagai bagian dari kegiatan penguatan kapasitas psikologis ibu-ibu dalam komunitas.

#### **3. Bagi peneliti selanjutnya:**

Penelitian ini memiliki keterbatasan jumlah responden dan durasi pelatihan yang singkat. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel lebih besar, metode kontrol lebih ketat, waktu intervensi dan observasi lebih panjang, serta subjek yang lebih beragam untuk menguji efektivitas pelatihan pada konteks yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., & Prasetyo, Y. (2020). Tuntutan keluarga dan stres pada ibu rumah tangga di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 123–135.
- Akbar, M., & Kartika, T. (2016). Peran ibu rumah tangga dalam pengelolaan keuangan keluarga. *Universitas Muria Kudus*.
- Al-Bukhari, M. I., & Muslim, I. (n.d.). *Shahih al-Bukhari dan Shahih Muslim*.
- Al-Ghazali. (2020). *Ihya' 'Ulumuddin* (cet. ke-4). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Ghazali. (2020). *Ihya' 'Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Alfiana, A. (2013). *Psikologi kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Alfiana, D. (2013). *Psikologi umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Alfons, M. (2017). Peran ibu rumah tangga dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga. *Universitas Muria Kudus*.
- Alwisol. (2012). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). APA Publishing.
- APA (American Psychological Association). (2020). Parental burnout. *APA Dictionary of Psychology*.
- Arham, A., Syahniar, S., & Marjohan, M. (2017). Hubungan regulasi diri dengan hasil belajar siswa. *Konselor*, 6(3), 108–113.
- Arham, F., & dkk. (2017). *Psikologi perkembangan dan pendidikan*. Jakarta: Kencana.

- Arikunto, S. (2019). Dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Informasi Kesehatan*, 2024. Deskripsi nilai skor pre test, post test dan tingkat kesalahan.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.). Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bianchi, S. M., Sayer, L. C., Milkie, M. A., & Robinson, J. P. (2020). Housework: Who did, does or will do it, and how much does it matter? *Social Forces*, 98(2), 1036–1063.
- Brianda, M. E., Roskam, I., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2020). Parental burnout: A systematic review of research trends, explanatory factors, and prevention strategies. *Clinical Psychological Science*, 8(6), 892–906.
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). The Self-Regulation Questionnaire.
- Brown, R. P., Gerbarg, P. L., & Muench, F. (2013). Breathing practices for treatment of psychiatric and stress-related medical conditions. *Psychiatric Clinics of North America*, 36(1), 121–140.
- Bukhari, M. I. (2002). *Shahih Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Bukhari. (t.t.). *Shahih al-Bukhari* (No. 6114).

- Burgdorf, V., Szabó, M., & Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 1336.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A short form of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ). *Addictive Behaviors*, 29(2), 271–283.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A short self-regulation questionnaire (SSRQ): Development, reliability, and validity. *Journal of Personality Assessment*, 83(2), 197–205.
- Ciciolla, L., & Luthar, S. S. (2019). Invisible household labor and ramifications for adjustment: Mothers as captains of households. *Sex Roles*, 81(7–8), 467–486.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- De Caluwe, E. A., & Côté, A. (2020). Parental burnout in mothers and fathers: An exploration of the effects of parental involvement and parental self-efficacy. *Psychology of Parenting and Family Dynamics*, 34(2), 210–221.
- Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2022). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 37(5), 1–21.
- Departemen Agama RI. (2010). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT Sygma Examedia Arkanleema.
- Departemen Agama RI. (2011). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.

- Doucet, A. (2018). *Do men mother? Fathering, care, and domestic responsibility*. University of Toronto Press.
- Doucet, A. (2018). The ethics of care and maternal work: From family to the community. *Journal of Family Theory & Review*, 10(2), 329–346.
- Duckworth, A., & Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32–37.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399.
- Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Ekawanti, R., & Mulyana, D. (2016). *Psikologi pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Fazny, B. Y. (2021). Analysis of parental burnout conditions during the Covid-19 pandemic in Indonesia. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(2), 109–122.
- Feist, J., & Gregory, G. (2016). *Teori kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Feist, J., & Gregory, J. (2016). *Theories of personality* (9th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). London: Sage Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. Sage Publications.

- Findling, Y. (2024). Parental burnout — A model of risk factors and protective resources among mothers of children with/without special needs. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 65–72.
- Gerain, P., & Zech, E. (2018). Does informal caregiving lead to parental burnout? *Frontiers in Psychology*, 9, Article 884.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gonzalez-Morales, M. G., Peiro, J. M., Tordera, N., & Ramos, J. (2021). The role of resources in the job demands-resources model: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–19.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences* (6th ed.). Cengage Learning.
- Griffith, A. K. (2022). Parental burnout and child maltreatment during the COVID-19 pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725–731.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.
- Hagger, M. S., Panetta, G., Leung, C. M., Wong, G. G., Wang, J. C. K., & Chan, D. K. C. (2020). A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect. *Perspectives on Psychological Science*, 15(2), 398–421.
- Imam Ahmad bin Hanbal. (2001). *Musnad Ahmad*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah.

- Imam Al-Bukhari. (2002). *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Imam Abu Dawud. (2009). *Sunan Abu Dawud*. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif.
- Jerath, R., Edry, J. W., Barnes, V. A., & Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 67(3), 566–571.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books.
- Kartono, K. (2011). *Psikologi wanita*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Khotijah, K., & Rahman, M. (2016). *Psikologi pendidikan: Teori dan praktik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Khotijah, K., & Rahman, R. (2016). *Psikologi pendidikan dan perkembangan anak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2021). Siaran pers Komnas Perempuan tentang Hari Tanpa Kekerasan Internasional, 2 Oktober. Jakarta: Komnas Perempuan.
- Koole, S. L., & Aldao, A. (2016). The self-regulation of emotion: Theoretical and empirical advances. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed., pp. 24–41). New York: Guilford Press.
- Koole, S. L., van Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2020). The self-regulation of emotion. *Emotion*, 20(1), 24–29.
- Lachance-Grzela, M., & Bouchard, G. (2019). The well-being of stay-at-home mothers: A literature review. *Journal of Family Issues*, 40(6), 747–769.

- Lee, S. Y., Kim, H. S., & Lee, S. H. (2022). Time management and burnout among working mothers: The mediating role of work-family conflict. *Journal of Occupational Health Psychology, 27*(1), 1–12.
- Le Vigouroux, S., Scola, C., & Raes, M. E. (2021). The role of perceived social support and parental burnout in the link between work–family conflict and parental neglect. *Journal of Child and Family Studies, 30*(6), 1512–1522.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Louvain Burnout Research Group. (2017). Parental burnout: What is it and why does it matter? *UCLouvain*.
- Louvain Burnout Research Group (LBRG). (2017). Parental burnout: Conceptualization and measurement of a new psychological syndrome. *Frontiers in Psychology, 8*, 1639.
- Maes, J. H. R., & Gebhardt, W. A. (2008). Self-regulation and goal setting in the study of individual development: The role of individual differences. *International Journal of Behavioral Development, 32*(3), 228–236.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior, 2*(2), 99–113.
- McClelland, M. M., Tominey, S. L., & Schmitt, S. A. (2014). Improving self-regulation in young children through circle time games. *Early Childhood Research Quarterly, 30*, 20–31.
- McClelland, M. M., Tominey, S. L., & Schmitt, S. A. (2014). Improving self-regulation in young children through circle time games. *Early Childhood Research Quarterly, 30*(2015), 20–31.
- Miller, P. H., & Brown, C. (1991). Self-regulation and academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 83*(3), 459–465.

- Miller, P. H., & Brown, C. (2005). The role of self-regulation in learning. *Psychology in Education*, 45(1), 17–34.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors. In N. Heather, W. R. Miller, & J. Greeley (Eds.), *Self-control and the addictive behaviours* (pp. 3–79). Sydney, Australia: Maxwell Macmillan Publishing.
- 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.
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Parenting and burnout: Parental burnout, child neglect, and violence: A longitudinal study. *Child Abuse & Neglect*, 77, 188–197.
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, 8, 163.
- Mikolajczak, M., Roskam, I., & Brianda, M. E. (2020). Parental burnout: What is it, and how does it affect parents and children? *Clinical Psychological Science*, 8(6), 1085–1097.
- Mikolajczak, M., Roskam, I., & Colleagues. (2018). Parental burnout: A conceptualization and its measurement. *Frontiers in Psychology*, 9, 758.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout and its impact on the well-being of parents and children. *Psychological Science*, 31(5), 580–588.
- Muna, M., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial suami dengan burnout pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. *Jurnal EMPATI*, 11(1), 1–7.
- Mulia Sari, A., & Amalia, S. (2021). Pengaruh dukungan sosial dan parenting self-efficacy terhadap parental burnout pada ibu bekerja. *Cognicia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 1–10.

- Neenan, M., & Dryden, W. (2004). *Cognitive therapy: 100 key points and techniques*. London: Routledge.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422.
- Neal, D. T., & Carey, S. L. (2005). Self-regulation questionnaire (SSRQ). *Journal of Personality Assessment*, 85(3), 310–317.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*.
- Nugraha, A. (2019). Regulasi diri dalam pembelajaran. *Jurnal Al-Awlad: Studi Pendidikan Anak*, 1(2), 123–134.
- Nuruddin, A. (2022). *Psikologi Islam: Konsep dasar dan praktiknya dalam kehidupan*. Yogyakarta: LKiS.
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain*. New York: The Guilford Press.
- Purwati, H. (2019). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Rachmi, C. N., & Sugiarto, S. (2018). The effects of societal pressures and social support on parental burnout in mothers of infants. *Journal of Parenting and Mental Health*, 17(3), 290–298.
- Raharjo, S. (2019). Pengelolaan keuangan rumah tangga oleh ibu rumah tangga. *Jurnal Ekonomi Keluarga*, 12(3), 115–126.

- Rahayu, A., & Pratama, Y. (2020). Efektivitas intervensi self-regulation terhadap stres pengasuhan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(3), 200–210.
- Rari, N. K., & Amelia, D. R. (2021). Pengaruh pelatihan self-regulation terhadap kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 115–123.
- Rianto, S. (2020). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Rianto, S. (2020). *Metode riset: Penelitian kuantitatif di bidang manajemen, teknik, pendidikan, dan eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). Development and validation of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in Psychology*, 9, 758.
- Roskam, I., Mikolajczak, M., & Brianda, M. E. (2021). The parent burnout scale: A new measure of parental burnout and its psychometric properties. *Journal of Child and Family Studies*, 30(1), 345–359.
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7–18.
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Parental burnout: A review of the literature. *Current Psychiatry Reports*, 22(10), 47.
- Roskam, I., Scola, C., & Le Vigouroux, S., (2017). *BR<sup>2</sup>: Balance between risks and resources*. (source of theory).
- Rosliani, R., & Ariati, A. (2016). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sabzi, N., Khosravi, Z., & Kalantar-Hormozi, B. (2023). Parental burnout and depression among Iranian mothers: The mediating role of maladaptive coping modes. *Brain and Behavior*, 13(4), e2900.

- Schraw, G., Crippen, K. J., & Hartley, K. (2006). Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research in Science Education*, 36(1–2), 111–139.
- Seidler, A., Thinschmidt, M., Deckert, A., & Donath, C. (2021). The impact of perceived appreciation and recognition on parental burnout: A cross-sectional study. *Journal of Family Psychology*, 35(1), 120–130.
- Setiawan, D. (2017). *Psikologi pendidikan: Teori dan aplikasi dalam konteks pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Shin, H., Lee, S., & Kim, S. (2023). Chronic fatigue and its impact on physical health: A comprehensive review. *Journal of Health Psychology*, 28(1), 1–15.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. New York: W. W. Norton & Company.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sullivan, O. (2020). Changing work–life balance: Fathers' and mothers' time use in comparative perspective. *European Sociological Review*, 36(1), 79–94.
- Sutrisno, D. (2020). Peran ibu rumah tangga dalam pemenuhan kebutuhan keluarga. *Jurnal Pengembangan Keluarga*, 5(2), 45–58.
- Tirmidzi, M. I. (n.d.). *Sunan at-Tirmidzi*.
- Ufi, U. (2021). *Analisis Pengukuran Regulasi Diri*. ResearchGate.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.). Guilford Press.

- Wahyuningsih, T. (2020). Tugas ibu rumah tangga dalam menjaga kebersihan dan kenyamanan rumah. *Jurnal Pendidikan Keluarga*, 8(1), 34–42.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2021). Work and personal resources as predictors of work engagement and burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(3), 235–251.
- Yeshua, M., & Berger, A. (2024). Self-regulated parenting: A systematic review of the relations between effortful control, the Big-Five, and parenting practices. *Psychology Journal*.
- Yunita, S., & Harahap, F. (2022). Regulasi diri dan parental burn-out ibu rumah tangga: Sebuah korelasi. *Jurnal Kesehatan Mental*, 8(1), 45–53.
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psychophysiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 353.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.
- Zimmerman, B. J. (2020). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge.
- Zimmerman, B. J., & Labuhn, A. S. (2012). Self-regulated learning cycles in academic contexts. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning* (pp. xx–xx). Routledge.

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Modul Eksperimen Regulasi Diri



# MODUL PELATIHAN

## **Efektivitas Pelatihan Regulasi diri Pada Ibu rumah tangga Yang Mengalami *Parental Burn-out* Di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh**

Modul ini di buat sebagai acuan untuk rangkaian kegiatan pelatihan yang berisikan jadwal kegiatan, tahapan dalam pelatihan regulasi diri serta waktu yang diperlukan dalam setiap sesinya. Modul pelatihan regulasi diri ini ditujukan untuk Ibu rumah tangga di komunitas ibu belajar Banda Aceh. Pelatihan dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi tingkat *parental burnout* pada ibu rumah tangga. Modul penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan.

### **1. PRE-TEST SKRINING PARENTAL BURN-OUT ASSESSMENT**

*Pre-test* dilakukan dengan mengisi kuisioner menggunakan google form dan di bagikan ke grup whatsapp komunitas ibu belajar untuk mengetahui berapa jumlah ibu yang memenuhi kriteria *burn-out* tingkat sedang hingga tinggi untuk menentukan mereka yang dapat mengikuti intervensi selanjutnya. Skrining menggunakan alat ukur yang telah di validasi untuk mendeteksi *burn-out* pada ibu rumah tangga dengan menggunakan alat ukur *Parental Burn-out Assessment*.

**Waktu:** Batas pengisian kuesioner 2 hari

#### **Intruksi :**

*“ Bismillah ibu-ibu, berikut saya akan bagikan form parental burn-out assessment, dalam lembar form ini terdapat beberapa pertanyaan untuk mengetahui tingkat burn-out yang dialami oleh ibu-ibu. Silakan diyang nantikan dari hasil pengisian tersebut kami akan memilih ibu-ibu yang memenuhi kriteria burn-out. Atas kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terimakasih banyak.”*

## 2. PELATIHAN REGULASI DIRI

### Judul:

*"Efektivitas Pelatihan Regulasi diri Pada Ibu rumah tangga Yang Mengalami Parental Burn-out Di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh."*

### Tujuan Umum:

Meningkatkan kemampuan regulasi diri dan regulasi emosi pada ibu rumah tangga yang mengalami parental burnout agar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengelola stres, dan menjalankan peran pengasuhan dengan lebih efektif.

**Waktu Pelatihan:** 1 hari, 08.30 wib s/d 16.00 wib

### Pelatihan di bagi menjadi 3 sesi:

#### Sesi 1: Mengenal Parental Burnout & Dasar Regulasi Diri

**Tujuan Sesi:** Memahami parental burnout dan mengenal dasar regulasi diri.

#### Materi:

- Apa itu parental burnout (gejala, penyebab, dampak)
- Emosi dasar dan sinyal tubuh
- Perbedaan reaksi vs respon sadar
- Teknik STOP (Stop – Take a breath – Observe – Proceed)

#### Aktivitas:

- **Ice breaking "Mimik Emosi" (10 menit)**

Deskripsi:

Peserta diminta menunjukkan ekspresi wajah yang mewakili satu emosi yang sering mereka rasakan saat mengasuh anak (misalnya: lelah, marah, bahagia, cemas, frustrasi). Peserta lain menebak emosi tersebut.

Tujuan:

- Meningkatkan kesadaran emosi
- Mencairkan suasana dan membangun empati sesama ibu

Media:

- Karton
- Spidol

- **Refleksi Pengalaman Kelelahan (15 menit)**

Peserta diminta menuliskan di secarik kertas: "Kapan terakhir kali saya merasa sangat lelah sebagai ibu? Apa penyebab utamanya?" Setelah menulis, fasilitator mengajak peserta merefleksikan secara bersama tentang betapa beratnya peran sebagai ibu dan pentingnya merawat diri.

- **Self Assessment Singkat (10 menit)**

Peserta menjawab 5 pernyataan cepat tentang perasaan mereka akhir-akhir ini (misalnya: "Saya mudah tersinggung," "Saya merasa kehilangan kendali atas emosi saya"). Skala 1–5. Tujuan: sebagai pemanasan untuk memahami kondisi emosional saat ini.

- **Latihan STOP (10 menit)**

**Latihan: Teknik STOP**

*Tujuan: Membantu peserta berhenti sejenak dan merespon dengan lebih sadar dalam situasi stres.*

**Instruksi:**

1. Saat Anda merasa mulai kewalahan atau emosi mulai memuncak, gunakan teknik STOP.
2. Ikuti langkah-langkah berikut:
  - **S: Stop** – Berhenti sejenak dari aktivitas atau situasi yang sedang terjadi.
  - **T: Take a breath** – Ambil napas dalam-dalam, tarik napas perlahan melalui hidung, tahan sejenak, dan hembuskan perlahan. Ulangi 3 kali.
  - **O: Observe** – Perhatikan perasaan Anda saat ini. Apa yang Anda rasakan dalam tubuh? Apa pikiran yang muncul?
  - **P: Proceed** – Setelah mengamati, ambil langkah untuk merespons dengan lebih sadar. Misalnya, jika Anda merasa marah, berikan diri Anda waktu beberapa detik untuk menenangkan sebelum berbicara.

## Sesi 2: Regulasi Emosi , spiritual dan Self-Care Sehat

**Tujuan Sesi:** Mengembangkan keterampilan mengelola emosi dan menjaga jiwa agar tenang.

### Materi:

- Regulasi emosi: definisi dan cara-cara pengelolaan emosi
- Regulasi emosi dalam Islam (sabar, dzikir, menahan amarah, memaafkan)
- Teknik deep breathing (inhale-exhale)
- Self-care realistis vs pelarian

### Aktivitas

- Regulasi Emosi dalam Islam:
  - Dzikir dan Berdoa
  - Mengelola Amarah
- Teknik deep breathing (inhale-exhale)
- Menulis Jurnal Emosi
- Menyusun self-care map
- Teknik reframing (mengubah perspektif)

#### 1. Langkah-Langkah Regulasi emosi Dalam Islam



#### 2. Langkah-Langkah Teknik Deep Breathing (5 menit)

1. Posisikan tubuh dengan nyaman
  - Duduk atau berbaring dalam posisi rileks.
2. Tarik napas dalam lewat hidung (Inhale)
  - Hitung sampai 4 detik (1...2...3...4).
  - Rasakan perut mengembang (bukan dada).
3. Tahan napas sejenak
  - Hitung 2 detik.
  - Biarkan oksigen menyebar ke seluruh tubuh.
4. Buang napas perlahan lewat mulut (Exhale)
  - Hitung sampai 6 detik (1...2...3...4...5...6).

Deep Breathing akan mengembalikan pikiran menjadi relax dan dapat berpikir jernih dan tenang, karena oksigen yang masuk ke kepla menyebar ke seluruh tubuh dan mengaktifkan hormon bahagia dan tenang.

### 3. Menulis Jurnal Emosi (Homework)

#### Tujuan:

- Mengenali pola emosi dan pemicunya
- Menyadari respon otomatis vs respon sadar
- Meningkatkan self-awareness dan kasih pada diri sendiri

#### Panduan untuk menulis bisa mencakup:

- Penyebab emosi karena ada peristiwa/saat momen apa?
- Apa yang saya rasakan saat ini?
- Apa yang memicu perasaan tersebut?
- Bagaimana tubuh saya merespon emosi ini?
- Apa yang saya butuhkan untuk merasa lebih baik saat ini?
- Apa langkah kecil yang bisa saya ambil untuk mengelola emosi saya?

#### Gambaran Format Jurnal Emosi Harian

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu / Momen	Peristiwa yang Terjadi	Emosi yang Dirasakan	Intensitas Emosi (1-10)	Responku	Apa yang Bisa Kulakukan Lain Kali?
Pagi / Siang / Malam	(Contoh: Anak tantrum, suami telat pulang, masak gagal)	(Contoh: marah, lelah, sedih, kecewa, bersyukur)	(Contoh: 7/10)	(Contoh: teriak, menangis, diam, tarik napas)	(Contoh: tarik napas dulu, pakai teknik STOP)

*Jurnal Emosi*

Tanggal: \_\_\_\_\_

Waktu / Momen	Peristiwa yang Terjadi	Emosi yang Dirasakan	Intensitas Emosi (1-10)

Hal kecil yang membuat aku bersyukur hari ini:

\_\_\_\_\_

Apa yang ingin aku katakan dengan penuh kasih pada diriku sendiri hari ini?

\_\_\_\_\_

**DAILY EMOTIONS JOURNAL**

Emotions felt

Response to emotion

Things that made me grateful today

Positive affirmations for myself

#### 4. Langkah-Langkah Menyusun Self-Care Map (Homework)

Kenali 4 Dimensi Diri:

- **Fisik:** Apa yang tubuhku butuhkan agar tetap sehat dan bertenaga?
- **Emosional:** Apa yang bisa kulakukan untuk merawat perasaanku?
- **Mental:** Apa yang membantuku tetap fokus, tenang, dan positif?
- **Spiritual:** Apa yang membuatku merasa tenang dan damai?

Dimensi	Kebutuhan Saat Ini	Bentuk Self-Care yang Cocok	Frekuensi Ideal
Fisik	Contoh: Cepat lelah, kurang tidur	Tidur 7 jam, olahraga ringan, minum cukup air	Harian
Emosional	Contoh: Mudah tersinggung	Menulis jurnal, curhat dengan teman	2-3x/minggu
Mental	Contoh: Sulit fokus, overthinking	Membaca buku, batasi media sosial	Harian
Spiritual	Contoh: Gelisah, merasa hampa	Dzikir, shalat khusyuk, mendengarkan murotal	Harian

#### Refleksi Singkat (Bisa Ditulis)

- Bagian mana dari diriku yang paling butuh perhatian saat ini?
- Apa satu bentuk self-care kecil yang bisa aku mulai hari ini?

#### 5. Teknik reframing (mengubah perspektif - 15 menit)

Instruksi:

- Ajak peserta untuk berpikir tentang situasi yang sedang mereka hadapi yang menyebabkan stres atau kekhawatiran.
- Minta mereka untuk menuliskan pemikiran negatif terkait situasi tersebut. Contoh: "Saya terlalu lelah untuk mengurus anak saya."
- Arahkan mereka untuk mengganti pikiran tersebut dengan perspektif yang lebih positif atau realistis. Contoh: "Saya lelah, tetapi saya sudah melakukan yang terbaik, dan saya bisa meminta bantuan untuk merawat diri sendiri."
- Berikan waktu 5 menit untuk latihan ini dan berdiskusi tentang cara reframing dapat membantu.

### **Sesi 3: Simulasi Real-Case Parenting Stress (10 menit)**

#### **Langkah-langkah untuk Simulasi Real-Case Parenting Stress**

##### **1. Identifikasi Skenario Stres yang Umum**

- Memilih beberapa situasi stres yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari seorang ibu. Misalnya:
  - Anak tantrum di tempat umum.
  - Stres karena tugas rumah tangga yang menumpuk.
  - Konflik dengan pasangan terkait pengasuhan anak.

##### **2. Skenario dan Peran**

- Peserta berperan sebagai ibu/anak/pasangan dalam simulasi ini.
- Melakukan beberapa peran berbeda untuk menunjukkan perspektif yang berbeda, seperti:
  - Ibu yang merasa lelah dan tertekan.
  - Anak yang menangis atau menuntut perhatian.
  - Pasangan yang tidak memahami beban yang dirasakan ibu.

##### **3. Terapkan Teknik Regulasinya**

- Setelah menjalankan simulasi, ajak peserta untuk menerapkan teknik-teknik regulasi diri yang telah dipelajari dalam modul (misalnya, teknik STOP, deep breathing, regulasi emosi, atau regulasi emosi islam).
- Contoh: Saat ibu merasa stres dan tertekan karena anak tantrum, ibu bisa mencoba teknik STOP (berhenti, tarik napas, amati situasi, dan lanjutkan dengan tindakan positif seperti berbicara tenang).

##### **4. Tanya Jawab dan Refleksi**

- Setelah simulasi, diskusi kelompok untuk membahas apa yang mereka rasakan selama simulasi dan apa yang mereka lakukan untuk mengelola stres tersebut.
- Pertanyaan reflektif:
  - Apa yang paling membuat Anda stres dalam situasi ini?
  - Apa yang Anda rasakan saat menghadapi stres tersebut?
  - Teknik apa yang paling membantu Anda untuk meredakan stres?

#### **Contoh Skenario Simulasi Parenting Stress**

##### **Tugas Rumah Tangga Menumpuk**

- Peran: Ibu merasa kewalahan dengan tumpukan pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, sementara anak membutuhkan perhatian. Ibu merasa stres dan kelelahan karena tidak ada waktu untuk dirinya sendiri.
- Tugas: Ibu harus mencari cara untuk mengelola stres, misalnya dengan delegasi tugas atau memberikan waktu untuk istirahat sejenak.

**LAMPIRAN II: Lembar Kerja Pre-Test Parental Burnout**

**LEMBAR KERJA PRE-TEST**

**Nama :**  
**No. wa :**  
**Email :**  
**Domisili :**  
**Usia :**  
**Pekerjaan :**  
**Jumlah Anak :**  
**Usia Masing-Masing Anak :**

Pernyataan-pernyataan di bawah ini menggunakan 7 poin, mulai dari:

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Sangat Jarang
- 3 = Jarang
- 4 = Kadang-kadang
- 5 = Sering
- 6 = Sangat Sering
- 7 = Selalu

Silakan klik pada angka yang paling sesuai dengan frekuensi Anda merasakan setiap pernyataan di bawah , dalam konteks peran Anda sebagai orang tua selama 1–2 minggu terakhir.

**A. ASPEK KELELAHAN EMOSIONAL SEBAGAI ORANG TUA:**

1. Saya merasa lelah secara emosional karena menjadi orang tua.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

2. Merawat anak-anak saya terasa sangat melelahkan bagi saya.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

3. Saya sering merasa kehabisan energi karena tanggung jawab sebagai orang tua.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**4. Saya merasa kelelahan bahkan sebelum hari dimulai, karena saya tahu akan mengurus anak-anak.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**5. Saya merasa kewalahan oleh tanggung jawab saya sebagai orang tua.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

### **B. ASPEK KETERASINGAN EMOSIONAL DARI ANAK**

**6. Saya merasa kurang terhubung secara emosional dengan anak-anak saya.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**7. Saya merespons kebutuhan anak-anak saya secara otomatis, tanpa benar-benar hadir secara emosional.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**8. Saya merasa menjadi orang tua yang menjaga anak, tetapi bukan menikmati kebersamaan dengan mereka.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**9. Saya merasa tidak sabar dan mudah terganggu ketika bersama anak-anak.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**10. Saya merasa ingin menjauh dari anak-anak saya agar bisa bernapas.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**4. Saya merasa kelelahan bahkan sebelum hari dimulai, karena saya tahu akan mengurus anak-anak.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**5. Saya merasa kewalahan oleh tanggung jawab saya sebagai orang tua.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

## **B. ASPEK KETERASINGAN EMOSIONAL DARI ANAK**

**6. Saya merasa kurang terhubung secara emosional dengan anak-anak saya.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**7. Saya merespons kebutuhan anak-anak saya secara otomatis, tanpa benar-benar hadir secara emosional.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**8. Saya merasa menjadi orang tua yang menjaga anak, tetapi bukan menikmati kebersamaan dengan mereka.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**9. Saya merasa tidak sabar dan mudah terganggu ketika bersama anak-anak.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**10. Saya merasa ingin menjauh dari anak-anak saya agar bisa bernapas.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**C. ASPEK KEHILANGAN KENIKMATAN DALAM PERAN PENGASUHAN SEBAGAI ORANG TUA**

**11. Saya tidak lagi merasa bahagia ketika bersama anak-anak saya.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**12. Saya merasa bahwa menjadi orang tua tidak seperti yang saya harapkan.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**13. Saya merasa bahwa saya lebih menikmati hidup sebelum menjadi orang tua.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**14. Saya merasa kehilangan kesenangan dalam peran saya sebagai orang tua.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**15. Menjadi orang tua terasa lebih seperti tugas daripada sumber kebahagiaan.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**D. ASPEK KONTRAS POSISI SEBAGAI ORANG TUA (DULU VS SEKARANG)**

16. Saya merasa telah berubah menjadi orang tua yang tidak saya sukai.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

17. Saya merasa tidak seperti diri saya sendiri ketika mengasuh anak-anak.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

18. Dulu saya lebih sabar dan perhatian sebagai orang tua dibanding sekarang.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

19. Saya merasa menjadi orang tua telah membuat saya kehilangan sebagian dari diri saya.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

20. Saya tidak lagi menjadi orang tua seperti yang saya cita-citakan dahulu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**E. ASPEK PENDUKUNG SUPPORT SYSTEM DARI ORANG TERDEKAT**

21. Saya memiliki cukup dukungan dari pasangan, keluarga, atau teman dalam mengasuh anak.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

22. Saya bisa berbagi perasaan saya tentang menjadi orang tua kepada seseorang yang memahami.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

23. Saya merasa dihargai dalam peran saya sebagai orang tua oleh orang-orang di sekitar saya.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

### LAMPIRAN III: Lembar Kerja Pre-Test Regulasi Diri

#### LEMBAR KERJA PRE-TEST

Nama :  
No. wa :  
Email :  
Domisili :  
Usia :  
Pekerjaan :  
Jumlah Anak :  
Usia Masing-Masing Anak :

Pernyataan-pernyataan di bawah ini menggunakan 5 skala, mulai dari:

- 1 = Sangat tidak sesuai
- 2 = Tidak sesuai
- 3 = Netral
- 4 = Sesuai
- 5 = Sangat sesuai

Silakan klik pada angka yang paling sesuai dengan frekuensi Anda merasakan setiap pernyataan di bawah , dalam konteks peran Anda sebagai orang tua.

**1. Saya memiliki kesulitan untuk memulai pekerjaan**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai                  Sangat sesuai

**2. Saya cenderung menunda-nunda pekerjaan penting.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai                  Sangat sesuai

**3. Saya mampu mengatur waktu dengan baik.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai                  Sangat sesuai

**4. Saya terus melakukan sesuatu bahkan ketika saya ingin menyerah.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**5. Saya bisa memotivasi diri untuk menyelesaikan tugas.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**6. Saya jarang menyelesaikan apa yang saya mulai.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**7. Saya membuat rencana dan saya menaatinya.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**8. Saya mampu mengendalikan keinginan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**9. Saya mudah teralihkan oleh hal-hal tidak penting.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**10. Saya menetapkan tujuan pribadi yang jelas.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**11. Saya berusaha untuk mengevaluasi apa yang saya lakukan.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**12. Saya tidak membiarkan emosi mengganggu apa yang perlu saya lakukan.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**13. Saya tahu bagaimana memprioritaskan kegiatan sehari-hari saya.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**14. Saya sering membuat daftar hal yang harus saya lakukan.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**15. Saya tetap bekerja meskipun merasa tidak termotivasi.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**16. Saya berpikir sebelum bertindak.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**17. Saya menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**18. Saya mampu menjaga fokus dalam jangka waktu lama.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**19. Saya menyelesaikan tugas tepat waktu.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**20. Saya mempertimbangkan hasil dari tindakan saya.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**21. Saya mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**22. Saya mengevaluasi hasil tindakan saya secara teratur.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**23. Saya mencoba untuk memahami kesalahan saya.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**24. Saya memiliki kemampuan untuk berkata "tidak" ketika diperlukan.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**25. Saya memiliki rutinitas harian yang terstruktur.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**26. Saya belajar dari pengalaman masa lalu.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**27. Saya menentukan batas dalam hubungan saya.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**28. Saya sadar ketika saya mulai kehilangan kontrol diri.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**29. Saya mencari solusi ketika menghadapi masalah.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**30. Saya tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**31. Saya menjaga keseimbangan antara tugas dan waktu istirahat.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

### 3. PENUTUPAN DAN POST-TEST

Pada akhir sesi pelatihan, peserta diberikan tugas untuk melakukan praktik/latihan dirumah dengan tenggang waktu 1 minggu. Hasil dari tugas tersebut dikumpulkan dalam grup pelatihan. Setelah itu peserta diarahkan untuk mengerjakan post-test dengan menjawab pernyataan pada form alat ukur Parental Burn-out Assessment. Tujuannya adalah mengetahui apakah setelah mengikuti pelatihan dan mengerjakan tugas ada penurunan dari tingkat burnout yang dialami oleh ibu-ibu.

#### **Post-Test:**

Post-test dilakukan dengan mengisi kuesioner melalui aplikasi google form. Tenggang waktu pengisian adalah 2 jam. Post-test merupakan sebuah test yang dilakukan pada akhir kegiatan untuk mengetahui sejauh mana perubahan perlakuan setelah mengikuti pelatihan kepada para ibu.

#### **Intruksi:**

*"Assalamualaikum ibu-ibu semua, bagaimana kabarnya? semoga semuanya dalam lindungan Allah SWT. Sudah satu minggu ibu-ibu mengerjakan tugas-tugas yang kami berikan. Semoga ada hasil baik yang didapat ya.. Insha Allah hari ini saya akan membagikan form kuesioner Parental Burn-out Assessment, dan form regulasi diri, tujuan dari pengisian form ini untuk melihat apakah ada efektivitas yang baik dalam meregulasi diri dari apa-apa yang telah ibu-ibu pelajari saat pelatihan. Form Parental Burn-out terdiri dari 23 pernyataan, dan form Regulasi diri terdiri dari 31 pernyataan yang harus ibu-ibu isi sesuai dengan intruksi. Batas waktu pengisian kuesioner 2 jam, setelahnya link google form akan ditutup. Silakan di baca dengan seksama dan dijawab dengan jujur. Terimakasih atas kerjasamanya."*

**LAMPIRAN IV: Lembar Kerja Post-Test**

**LEMBAR KERJA POST-TEST**

Nama :  
No. wa :  
Email :  
Domisili :  
Usia :  
Pekerjaan :  
Jumlah Anak :  
Usia Masing-Masing Anak :

Pernyataan-pernyataan di bawah ini menggunakan 7 poin, mulai dari:

- 1 = Tidak Pernah
- 2 = Sangat Jarang
- 3 = Jarang
- 4 = Kadang-kadang
- 5 = Sering
- 6 = Sangat Sering
- 7 = Selalu

Silakan klik pada angka yang paling sesuai dengan frekuensi Anda merasakan setiap pernyataan di bawah , dalam konteks peran Anda sebagai orang tua selama 1-2 minggu terakhir.

**A. ASPEK KELELAHAN EMOSIONAL SEBAGAI ORANG TUA:**

1. Saya merasa lelah secara emosional karena menjadi orang tua.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

2. Merawat anak-anak saya terasa sangat melelahkan bagi saya.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

3. Saya sering merasa kehabisan energi karena tanggung jawab sebagai orang tua.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**4. Saya merasa kelelahan bahkan sebelum hari dimulai, karena saya tahu akan mengurus anak-anak.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**5. Saya merasa kewalahan oleh tanggung jawab saya sebagai orang tua.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

### **B. ASPEK KETERASINGAN EMOSIONAL DARI ANAK**

**6. Saya merasa kurang terhubung secara emosional dengan anak-anak saya.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**7. Saya merespons kebutuhan anak-anak saya secara otomatis, tanpa benar-benar hadir secara emosional.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**8. Saya merasa menjadi orang tua yang menjaga anak, tetapi bukan menikmati kebersamaan dengan mereka.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**9. Saya merasa tidak sabar dan mudah terganggu ketika bersama anak-anak.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**10. Saya merasa ingin menjauh dari anak-anak saya agar bisa bernapas.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**C. ASPEK KEHILANGAN KENIKMATAN DALAM PERAN PENGASUHAN SEBAGAI ORANG TUA**

**11. Saya tidak lagi merasa bahagia ketika bersama anak-anak saya.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**12. Saya merasa bahwa menjadi orang tua tidak seperti yang saya harapkan.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**13. Saya merasa bahwa saya lebih menikmati hidup sebelum menjadi orang tua.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**14. Saya merasa kehilangan kesenangan dalam peran saya sebagai orang tua.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**15. Menjadi orang tua terasa lebih seperti tugas daripada sumber kebahagiaan.**

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**D. ASPEK KONTRAS POSISI SEBAGAI ORANG TUA (DULU VS SEKARANG)**

16. Saya merasa telah berubah menjadi orang tua yang tidak saya sukai.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

17. Saya merasa tidak seperti diri saya sendiri ketika mengasuh anak-anak.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

18. Dulu saya lebih sabar dan perhatian sebagai orang tua dibanding sekarang.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

19. Saya merasa menjadi orang tua telah membuat saya kehilangan sebagian dari diri saya.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

20. Saya tidak lagi menjadi orang tua seperti yang saya cita-citakan dahulu.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

**E. ASPEK PENDUKUNG SUPPORT SYSTEM DARI ORANG TERDEKAT**

21. Saya memiliki cukup dukungan dari pasangan, keluarga, atau teman dalam mengasuh anak.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

22. Saya bisa berbagi perasaan saya tentang menjadi orang tua kepada seseorang yang memahami.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

23. Saya merasa dihargai dalam peran saya sebagai orang tua oleh orang-orang di sekitar saya.

	1	2	3	4	5	6	7	
Tidak pernah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Selalu

## LAMPIRAN V: Lembar Kerja Post-Test Regulasi Diri

### LEMBAR KERJA POST-TEST

Nama :  
No. wa :  
Email :  
Domisili :  
Usia :  
Pekerjaan :  
Jumlah Anak :  
Usia Masing-Masing Anak :

Pernyataan-pernyataan di bawah ini menggunakan 5 skala, mulai dari:

1 = Sangat tidak sesuai

2 = Tidak sesuai

3 = Netral

4 = Sesuai

5 = Sangat sesuai

Silakan klik pada angka yang paling sesuai dengan frekuensi Anda merasakan setiap pernyataan di bawah, dalam konteks peran Anda sebagai orang tua.

#### 1. Saya memiliki kesulitan untuk memulai pekerjaan

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai                  Sangat sesuai

#### 2. Saya cenderung menunda-nunda pekerjaan penting.

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai                  Sangat sesuai

#### 3. Saya mampu mengatur waktu dengan baik.

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai                  Sangat sesuai

**4. Saya terus melakukan sesuatu bahkan ketika saya ingin menyerah.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**5. Saya bisa memotivasi diri untuk menyelesaikan tugas.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**6. Saya jarang menyelesaikan apa yang saya mulai.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**7. Saya membuat rencana dan saya menaatinya.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**8. Saya mampu mengendalikan keinginan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**9. Saya mudah teralihkan oleh hal-hal tidak penting.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**10. Saya menetapkan tujuan pribadi yang jelas.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**11. Saya berusaha untuk mengevaluasi apa yang saya lakukan.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**12. Saya tidak membiarkan emosi mengganggu apa yang perlu saya lakukan.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**13. Saya tahu bagaimana memprioritaskan kegiatan sehari-hari saya.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**14. Saya sering membuat daftar hal yang harus saya lakukan.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**15. Saya tetap bekerja meskipun merasa tidak termotivasi.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**16. Saya berpikir sebelum bertindak.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**17. Saya menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**18. Saya mampu menjaga fokus dalam jangka waktu lama.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**19. Saya menyelesaikan tugas tepat waktu.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**20. Saya mempertimbangkan hasil dari tindakan saya.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**21. Saya mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan.**

1      2      3      4      5  
Sangat tidak sesuai              Sangat sesuai

**22. Saya mengevaluasi hasil tindakan saya secara teratur.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**23. Saya mencoba untuk memahami kesalahan saya.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**24. Saya memiliki kemampuan untuk berkata "tidak" ketika diperlukan.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**25. Saya memiliki rutinitas harian yang terstruktur.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**26. Saya belajar dari pengalaman masa lalu.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**27. Saya menentukan batas dalam hubungan saya.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**28. Saya sadar ketika saya mulai kehilangan kontrol diri.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**29. Saya mencari solusi ketika menghadapi masalah.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**30. Saya tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

**31. Saya menjaga keseimbangan antara tugas dan waktu istirahat.**

1 2 3 4 5  
Sangat tidak sesuai      Sangat sesuai

#### 4. SKALA SKORING PARENTAL BURNOUT (PBA)

Skala skoring Parental Burnout digunakan untuk mengetahui tingkat kelelahan emosional dan fisik yang dialami oleh orang tua dalam menjalankan perannya sebagai pengasuh utama.

Total Item: 23 Pernyataan

Skala Likert: 1 (Sangat Jarang) sampai 7 (Sangat Sering)

Skor Total Minimal: 23 | Skor Maksimal: 161

##### INTERPRETASI SKOR:

Rentang Skor	Tingkat Burnout	Keterangan
23 – 65	Rendah / Aman	Tidak ada tanda parental burnout. Kondisi masih stabil dan sehat secara psikologis
66 – 95	Sedang	Terdapat tanda-tanda kelelahan sebagai orang tua. Perlu perhatian dan strategi self-care serta regulasi diri.
96 – 115	Tinggi	Gejala parental burnout mulai mengganggu keseharian dan relasi dengan anak. Intervensi dan dukungan sangat dianjurkan.
116 – 161	Sangat Tinggi	Parental burnout berat. Kemungkinan besar sudah berdampak signifikan secara emosional dan fungsional. Perlu bantuan profesional dan dukungan intensif.

## 5. SKALA SKORING SHORT SELF-REGULATION QUESTIONNARE (SSRQ)

Skala skoring Short Self-Regulation Questionnaire digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan regulasi diri (self-regulation) para ibu dalam menetapkan tujuan pribadi, mengendalikan perilaku dan emosi, mengambil keputusan secara bijak, belajar dari kesalahan dan menjaga konsistensi dan ketekunan dalam mencapai tujuan

Total Item: 31 Pernyataan

Skala Likert: 1 (Sangat tidak sesuai) sampai 5 (Sangat sesuai)

Skor Total Minimal: 31 | Skor Maksimal: 155

### INTERPRETASI SKOR:

Skor Total	Interpretasi
31 – 61	Sangat Rendah (Regulasi diri sangat lemah)
62 – 92	Rendah (Perlu pengembangan regulasi diri)
93 – 123	Sedang (Regulasi diri cukup baik)
124 – 140	Tinggi (Regulasi diri baik)
141 – 155	Sangat Tinggi (Regulasi diri sangat kuat)




## Pelatihan REGULASI DIRI PADA IBU RUMAH TANGGA YANG MENGALAMI PARENTAL BURNOUT

Understanding and Managing Emotions for a Balanced Life

 Ummu Jihad  
@cutrafiqa.majid

### WHAT IS PARENTAL BURNOUT?

- Mikolajczak et al. (2018):  
*Parental burnout* adalah kondisi kelelahan fisik dan emosional yang ekstrem dan berkepanjangan akibat stres pengasuhan yang kronis.
- Roskam & Mikolajczak (2020):  
Parental burnout ditandai oleh tiga aspek utama: **kelelahan emosional**, **jarak emosional dari anak**, dan **hilangnya perasaan efikasi sebagai orang tua**.
- American Psychological Association (APA):  
Parental burnout adalah respons terhadap tekanan pengasuhan yang berat, ditandai dengan kelelahan, sinisme terhadap peran sebagai orang tua, dan rasa tidak mampu menjalankan fungsi pengasuhan dengan baik.



### CAUSES OF PARENTAL BURNOUT

**Faktor Internal:**

- Perfeksionisme dalam pengasuhan.
- Kurangnya keterampilan regulasi emosi.
- Minimnya waktu untuk diri sendiri (*me time*).
- Ekspektasi diri yang tidak realistis.

**Faktor Eksternal:**

- Beban kerja rumah tangga yang tidak terbagi.
- Kurangnya dukungan dari pasangan atau keluarga.
- Tekanan sosial agar menjadi "ibu ideal".
- Isolasi sosial (terutama bagi ibu yang tidak bekerja).
- Kurangnya istirahat atau tidur yang cukup.



## HOW TO DEAL WITH PARENTAL BURNOUT?

### A. Strategi Psikologis

- Latihan Regulasi Emosi:
  - Teknik STOP: *Stop – Take a breath – Observe – Proceed.*
  - Teknik pernapasan dalam dan mindfulness.
- Self-Compassion:
  - Memaafkan diri saat tidak sempurna.
  - Menghargai usaha diri sebagai ibu.

### B. Manajemen Waktu dan Energi

- Membuat jadwal realistis.
- Prioritaskan tugas penting, bukan semua harus sempurna.
- Sisihkan waktu untuk diri sendiri meski hanya 10-15 menit sehari.

### C. Membangun Dukungan Sosial

- Berkomunikasi dengan pasangan tentang pembagian tugas.
- Mengikuti komunitas ibu untuk berbagi cerita dan strategi.
- Tidak ragu meminta bantuan saat butuh.

### D. Intervensi Profesional

- Konseling atau terapi psikologis bila gejala berat.
- Mengikuti pelatihan pengelolaan stres untuk ibu.

## SIGN OF PARENTAL BURNOUT

1. Kelelahan emosional yang berkepanjangan
  - Merasa benar-benar "habis" secara emosional dan fisik.
2. Menjauh secara emosional dari anak
  - Menghindari interaksi atau merasa "mati rasa" terhadap anak.
3. Kehilangan kenikmatan dalam mengasuh
  - Pengasuhan terasa seperti beban yang melelahkan.
4. Rasa bersalah dan malu
  - Merasa gagal sebagai ibu.
5. Ledakan emosi yang tidak terkendali
  - Mudah marah, menangis, atau berteriak tanpa alasan jelas.
6. Gangguan fisik
  - Sakit kepala, sulit tidur, gangguan pencernaan.



## TEKNIK STOP: REGULASI EMOSI DALAM SITUASI STRES

### S – Stop (Berhenti)

- Hentikan aktivitas sejenak.
- Beri jeda dari reaksi otomatis (misalnya ingin marah atau membentak).
- Sadari bahwa kamu sedang terpicu emosi.

◆ Contoh: Saat anak berteriak, ibu menyadari dorongan untuk berteriak balik dan memilih untuk berhenti sejenak.

### O – Observe (Amati)

- Amati apa yang sedang terjadi secara sadar:
  - Apa yang kamu rasakan? (emosi, ketegangan tubuh)
  - Apa pikiran yang muncul?
  - Apa yang terjadi di sekitar?

◆ Contoh: "Saya merasa marah dan lelah. Anak saya sedang rewel karena lapar."

### T – Take a Breath (Tarik Napas)

- Ambil napas panjang dan dalam beberapa kali.
- Fokus pada pernapasan untuk menenangkan sistem saraf.

◆ Contoh: Tarik napas 3-5 kali perlahan untuk mengurangi ketegangan.

### P – Proceed (Lanjutkan dengan Sadar)

- Ambil keputusan secara sadar bagaimana kamu ingin merespons situasi.
- Lanjutkan dengan tindakan yang bijak dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

◆ Contoh: Daripada membentak, ibu memilih mengajak anak bicara dengan lembut dan memberi makanan.



## WHAT IS SELF-REGULATION?

Regulasi Diri adalah kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku dalam berbagai situasi. Hal ini membantu individu membuat keputusan yang rasional, menangani stres, dan menjaga hubungan yang positif. Pengaturan diri memungkinkan kita untuk:

- Tetap tenang saat tertekan
- Beradaptasi dengan tantangan
- Menahan diri dari tindakan impulsif
- Menjaga keseimbangan emosional



## WHY IS SELF-REGULATION IMPORTANT?

- Membantu dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah
- Mengurangi perilaku impulsif dan meningkatkan pengendalian diri
- Meningkatkan kecerdasan emosional dan interaksi sosial
- Mendorong penetapan tujuan dan ketekunan
- Mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental



## WHAT IS SELF-REGULATION?

- **Zimmerman (2000):**

Regulasi diri adalah proses di mana individu mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi untuk mencapai tujuan pribadinya.

- **Baumeister & Vohs (2004):**

Regulasi diri adalah kapasitas untuk mengubah respons diri sendiri, seperti pikiran, emosi, dorongan, dan perilaku, agar sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai jangka panjang.

- **Bandura (1991):**

Regulasi diri melibatkan kemampuan untuk memantau dan mengevaluasi diri sendiri, menetapkan tujuan, serta memberikan penguatan dan koreksi diri.



## REGULASI EMOSI DALAM ISLAM

### A. Prinsip Islam dalam Mengelola Emosi

- Islam sangat mendorong umatnya untuk menahan amarah, bersabar, dan memelihara hati yang tenang. "Orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan." (QS. Ali Imran: 134)
- Hadis Nabi:  
"Bukanlah orang kuat itu yang menang dalam gulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." (HR. Bukhari dan Muslim)

### B. Teknik Spiritual dalam Islam

- **Membaca** Ta'awudz, Dzikir, berbaring, berwudhu, shalat, membaca Al-Qur'an.
- Tawakal, berserah diri kepada Allah atas hal yang tak bisa dikendalikan.
- Muraqabah (mengawasi diri di hadapan Allah) untuk menjaga perilaku.



## TECHNIQUES TO HANDLE STRESS AND ANGER

- ✓ Relaksasi Otot Progresif (PMR) – Kencangkan dan rilekskan otot.
- ✓ Teknik Pernapasan 4-7-8 – Tarik napas 4 detik, tahan 7 detik, hembuskan napas 8 detik.
- ✓ Aktivitas Fisik – Berolahraga untuk mengurangi stres.
- ✓ Penulisan jurnal – Tuliskan pikiran dan perasaan.
- ✓ Mencari Dukungan – Bicaralah dengan teman atau profesional.



## STRATEGIES FOR MANAGING EMOTIONS

- \* Kesadaran Diri – Mengenali emosi sebelum menguasai.
- \* Reframing Kognitif – Mengubah pikiran negatif menjadi positif
- \* Perhatian Penuh – Tetap hadir tanpa bereaksi secara impulsif.
- \* Self-Talk – Menggunakan afirmasi positif.
- \* Pernapasan Dalam dan Relaksasi – Menenangkan pikiran dan tubuh.

## SIMULASI REAL-CASE PARENTING STRESS

Langkah-langkah untuk Simulasi Real-Case Parenting Stress

- Identifikasi Skenario Stres yang Umum
  - Memilih beberapa situasi stres yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari seorang ibu. Misalnya:
    - Anak tantrum di tempat umum.
    - Stres karena tugas rumah tangga yang menumpuk.
    - Konflik dengan pasangan terkait pengasuhan anak.
- Skenario dan Peran
  - Peserta berperan sebagai ibu/anak/pasangan dalam simulasi ini.
  - Melakukan beberapa peran berbeda untuk menunjukkan perspektif yang berbeda, seperti:
    - Ibu yang merasa lelah dan tertekan.
    - Anak yang menangis atau menuntut perhatian.
    - Pasangan yang tidak memahami beban yang dirasakan ibu.
- Terapkan Teknik Regulasinya
  - Setelah menjalankan simulasi, ajak peserta untuk menerapkan teknik-teknik regulasi diri yang telah dipelajari dalam modul (misalnya, teknik STOP, deep breathing, regulasi emosi, atau regulasi emosi islam).
  - Contoh: Saat ibu merasa stres dan tertekan karena anak tantrum, ibu bisa mencoba teknik STOP (berhenti, tarik napas, amati situasi, dan lanjutkan dengan tindakan positif seperti berbicara tenang).

## CONCLUSION

Self-regulation is a skill that:

- Membantu dalam pengambilan keputusan & pengendalian emosi.
- Meningkatkan hubungan dan kesejahteraan mental.
- Dapat dikembangkan melalui latihan dan kesadaran diri

Jurnal Regulasi Diri & Emosi Ibu

# WORKBOOK

Nama:

-----

Domisili

-----

## **BUKU HARIAN JURNAL REGULASI DIRI & EMOSI IBU**

Buku ini bukan tentang menjadi sempurna.  
Tapi tentang hadir.  
Tentang mendengarkan diri.  
Tentang menjadi ibu yang tetap manusiawi.

Selamat datang di perjalanan menyayangi dan memahami diri sendiri. Buku harian ini disusun sebagai ruang aman dan jujur untuk merefleksikan perasaan, pikiran, serta tindakan kita sehari-hari sebagai ibu. Melalui tulisan sederhana dan momen hening setiap hari, kita belajar mengenali emosi, memeluk kelemahan, dan tumbuh dengan penuh kesadaran.

Setiap halaman adalah ajakan untuk berhenti sejenak. Untuk bernapas lebih dalam. Untuk bertanya, "Apa kabar hatiku hari ini?"

Semoga buku ini bukan hanya menjadi tempat bercerita, tapi juga tempat pulang. Tempat menyusun kembali kekuatan yang sempat tercerai karena lelah, cemas, dan tantangan pengasuhan. Semoga menjadi pengingat bahwa seorang ibu juga berhak dimengerti, ditenangkan, dan dicintai terutama oleh dirinya sendiri.

Gunakan buku harian ini untuk membantu merefleksikan pikiran, perasaan, dan perilaku harian Anda. Dengan menulis jurnal ini secara rutin, Anda dapat meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi, dan memperkuat regulasi diri.

Hari ke:

Tanggal

*Tulis dengan jujur dan reflektif*

**1. Apa yang saya alami hari ini?**

**2. Emosi apa yang paling dominan saya rasakan?**

Marah  Cemas  Sedih  Kecewa  Lelah

Syukur  Tenang  Lainnya:

Apa penyebab munculnya emosi itu?

**3. Pikiran otomatis apa yang muncul?**

**4. Apa yang saya lakukan sebagai respons saat itu?**

Menarik diri  Berteriak  Diam saja

Menangis  Bernapas panjang

Berdoa  Berbicara dengan anak/teman  Lainnya:

Today's date \_\_\_\_\_

**5. Jika saya mengulangi situasi itu, respons seperti apa yang ingin saya latih?**

**6. Apa yang bisa saya lakukan untuk merawat diri hari ini?**

Minum teh hangat  Tidur cukup  Menulis jurnal

Sholat dengan khusyuk  Membaca Al-Qur'an

Menyendiri sejenak  Lainnya:

**Skor Emosi Hari Ini (1-10):**

*1= Sangat Buruk, 10= Sangat Baik*

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hari ke:

Tanggal

 **Teknik yang saya praktikkan hari ini:**

- Regulasi Emosi Dalam Islam
- Deep Breathing
- STOP (Stop-Take a Breath-Observe-Proceed)
- Reframing
- Doa & refleksi diri
- Lainnya:

**7. Apa yang bisa saya pelajari dari kejadian hari ini?**

**Tuliskan satu hal yang ingin kamu syukuri  
atau apresiasi dari dirimu hari ini:**

## Mood Booster for Mothers

“Menjadi ibu bukan berarti harus sempurna, tapi cukup sadar akan setiap emosi dan tetap belajar bertumbuh.”

“”Satu-satunya kendali yang kita miliki adalah ada pada cara kita merespons. Maka, belajarliah merespons, dengan sikap bijak dan jiwa yang tenang.”

“Ibu yang sehat mental bukanlah yang tidak pernah lelah, tetapi yang tetap berusaha bangkit dan hadir dan bertumbuh secara fisik dan emosional yang sehat.”

“Wahai Ibu, sejatinya segala kelelahanmu adalah ibadah dalam peran yang sedang engkau jalani, dan ibadahmu akan dibalas dengan pahala surga, jika ikhlas dan ridha menjadi tujuanmu. Be Happy ya Mom...”

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (QS. Al-Baqarah: 286)

Lampiran 9 Lembar Hasil Jurnal Regulasi Diri Ibu

Hari ke: **1** Tanggal **3 Juli 2025**

Tulis dengan jujur dan reflektif

1. Apa yang saya alami hari ini?  
*Alhamdulillah setelah ikut pelatihan regulasi kemarin, hari ini saya mulai berbenah menata diri agar menjadi ibu yang tenang, aktifitas peran ibu di bawa happy*

2. Emosi apa yang paling dominan saya rasakan?  
 Marah  Cemas  Sedih  Kecewa  Lelah  
 Syukur  Tenang  Lainnya:

Apa penyebab munculnya emosi itu?  
*Karena capek mengurus rumah dan anak masih kecil kecil, agak sulit mengatur waktu dengan anak anak.*

3. Pikiran otomatis apa yang muncul?  
*Pengen tidur*

4. Apa yang saya lakukan sebagai respons saat itu?  
 Menarik diri  Berteriak  Diam saja  
 Menangis  Bernapas panjang  
 Berdoa  Berbicara dengan anak/teman  Lainnya:

Hari ke: **2** Tanggal **4 Juli 2025**

Tulis dengan jujur dan reflektif

1. Apa yang saya alami hari ini?  
*Anak nomor 2 sedang latihan TT, hari ini anak BAK di kasur, saya hampir emosi tapi ingat pesan pelatihan kemarin jadi berusaha saya redam pake teknik yang diajarkan.*

2. Emosi apa yang paling dominan saya rasakan?  
 Marah  Cemas  Sedih  Kecewa  Lelah  
 Syukur  Tenang  Lainnya:

Apa penyebab munculnya emosi itu?  
*Masih dengan kondisi yang sama karena capek ngurus anak, tapi sedang berusaha menata diri.*

3. Pikiran otomatis apa yang muncul?  
*Menenangkan diri*

4. Apa yang saya lakukan sebagai respons saat itu?  
 Menarik diri  Berteriak  Diam saja  
 Menangis  Bernapas panjang  
 Berdoa  Berbicara dengan anak/teman  Lainnya:

Hari ke: **3** Tanggal **5 Juli 2025**

Tulis dengan jujur dan reflektif

1. Apa yang saya alami hari ini?  
*Hari ini udah mulai lebih bisa menata diri, anak rewel nangis, say udah bisa menghadapi dengan sedikit tenang*

2. Emosi apa yang paling dominan saya rasakan?  
 Marah  Cemas  Sedih  Kecewa  Lelah  
 Syukur  Tenang  Lainnya:

Apa penyebab munculnya emosi itu?  
*Karena udah ada ilmunya udah belajar*

3. Pikiran otomatis apa yang muncul?  
*menjalankan teknik deep breathing*

4. Apa yang saya lakukan sebagai respons saat itu?  
 Menarik diri  Berteriak  Diam saja  
 Menangis  Bernapas panjang  
 Berdoa  Berbicara dengan anak/teman  Lainnya:

Hari ke: 4

Tanggal 6 Juli 2025

Tulis dengan jujur dan reflektif

1. Apa yang saya alami hari ini?

Ada rasa tenang dan bersyukur dengan hadirnya anak, suara mereka yang ribut buat saya bahagia

2. Emosi apa yang paling dominan saya rasakan?

Marah  Cemas  Sedih  Kecewa  Lelah

Syukur  Tenang  Lainnya:

Apa penyebab munculnya emosi itu?

karena sudah mempelajari ilmu dan berusaha mempraktekkannya.

3. Pikiran otomatis apa yang muncul?

Teknik reframing

4. Apa yang saya lakukan sebagai respons saat itu?

Menarik diri  Berteriak  Diam saja

Menangis  Bernapas panjang

Berdoa  Berbicara dengan anak/teman  Lainnya:

Hari ke: 5

Tanggal 7 Juli 2025

Tulis dengan jujur dan reflektif

1. Apa yang saya alami hari ini?

Alhamdulillah hari ini hari kelima setelah pelatihan, hari saya jadi lebih berarti dalam mengasuh anak

2. Emosi apa yang paling dominan saya rasakan?

Marah  Cemas  Sedih  Kecewa  Lelah

Syukur  Tenang  Lainnya:

Apa penyebab munculnya emosi itu?

Menerapkan teknik regulasi emosi dalam islam

3. Pikiran otomatis apa yang muncul?

menjalankan teknik STOP

4. Apa yang saya lakukan sebagai respons saat itu?

Menarik diri  Berteriak  Diam saja

Menangis  Bernapas panjang

Berdoa  Berbicara dengan anak/teman  Lainnya:

Hari ke: 6

Tanggal 8 Juli 2025

Tulis dengan jujur dan reflektif

1. Apa yang saya alami hari ini?

Udah bisa mengelola diri menghadapi anak anak, wafat anak anak rewel dan merengek saya udah bisa menghadapi dengan tenang dan ga emosi berlebihan

2. Emosi apa yang paling dominan saya rasakan?

Marah  Cemas  Sedih  Kecewa  Lelah

Syukur  Tenang  Lainnya:

Apa penyebab munculnya emosi itu?

konsisten menjalankan regulasi diri

3. Pikiran otomatis apa yang muncul?

Reframing

4. Apa yang saya lakukan sebagai respons saat itu?

Menarik diri  Berteriak  Diam saja

Menangis  Bernapas panjang

Berdoa  Berbicara dengan anak/teman  Lainnya:

Hari ke: 7

Tanggal 9 Juli 2025

Tulis dengan jujur dan reflektif

1. Apa yang saya alami hari ini?

Alhamdulillah hari ketujuh saya menjadi lebih bahagia dan senang menjalankan tugas ini, seperti ada yang mengontrol saya dalam bertindak.

2. Emosi apa yang paling dominan saya rasakan?

Marah  Cemas  Sedih  Kecewa  Lelah

Syukur  Tenang  Lainnya:

Apa penyebab munculnya emosi itu?

karena sudah mulai terbiasa menjalankan jurnal regulasi ini jadi emosi positif lebih mulai terasa

3. Pikiran otomatis apa yang muncul?

Tenang, mindful, positive thinking

4. Apa yang saya lakukan sebagai respons saat itu?

Menarik diri  Berteriak  Diam saja

Menangis  Bernapas panjang

Berdoa  Berbicara dengan anak/teman  Lainnya:

Today's date 3 Juli 2025

5. Jika saya mengulangi situasi itu, respons seperti apa yang ingin saya latih?

*Ingin lebih tenang dan bisa mengelola diri*

6. Apa yang bisa saya lakukan untuk merawat diri hari ini?

Minum teh hangat  Tidur cukup  Menulis jurnal

Sholat dengan khusyuk  Membaca Al-Qur'an

Menyendiri sejenak  Lainnya:

Skor Emosi Hari Ini (1-10):  
1= Sangat Buruk, 10= Sangat Baik

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Today's date 4 Juli 2025

5. Jika saya mengulangi situasi itu, respons seperti apa yang ingin saya latih?

*Masih sama, menenangkan diri dan mengelola diri agar lebih mindful*

6. Apa yang bisa saya lakukan untuk merawat diri hari ini?

Minum teh hangat  Tidur cukup  Menulis jurnal

Sholat dengan khusyuk  Membaca Al-Qur'an

Menyendiri sejenak  Lainnya:

Skor Emosi Hari Ini (1-10):  
1= Sangat Buruk, 10= Sangat Baik

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Today's date 5 Juli 2025

5. Jika saya mengulangi situasi itu, respons seperti apa yang ingin saya latih?

*Masih sama, menenangkan diri dan mengelola diri agar lebih mindful*

6. Apa yang bisa saya lakukan untuk merawat diri hari ini?

Minum teh hangat  Tidur cukup  Menulis jurnal

Sholat dengan khusyuk  Membaca Al-Qur'an

Menyendiri sejenak  Lainnya:

Skor Emosi Hari Ini (1-10):  
1= Sangat Buruk, 10= Sangat Baik

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Today's date 6 Juli 2025

5. Jika saya mengulangi situasi itu, respons seperti apa yang ingin saya latih?

*Ingin terus konsisten bisa mengelola diri agar menjadi ibu yang tenang dan mampu meregulasi diri*

6. Apa yang bisa saya lakukan untuk merawat diri hari ini?

Minum teh hangat  Tidur cukup  Menulis jurnal

Sholat dengan khusyuk  Membaca Al-Qur'an

Menyendiri sejenak  Lainnya:

Skor Emosi Hari Ini (1-10):  
1= Sangat Buruk, 10= Sangat Baik

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Today's date 7 Juli 2025

5. Jika saya mengulangi situasi itu, respons seperti apa yang ingin saya latih?

semangat terus untuk konsisten menerapkan ilmu reegulasi diri karena manfaatnya alhamdulillah sangat terasa

6. Apa yang bisa saya lakukan untuk merawat diri hari ini?

Minum teh hangat  Tidur cukup  Menulis jurnal

Sholat dengan khushyuk  Membaca Al-Qur'an

Menyendiri sejenak  Lainnya:

Skor Emosi Hari Ini (1-10):  
1= Sangat Buruk, 10= Sangat Baik

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Today's date 8 Juli 2025

5. Jika saya mengulangi situasi itu, respons seperti apa yang ingin saya latih?

Masih sama, menenangkan diri dan mengelola diri agar lebih mindful

6. Apa yang bisa saya lakukan untuk merawat diri hari ini?

Minum teh hangat  Tidur cukup  Menulis jurnal

Sholat dengan khushyuk  Membaca Al-Qur'an

Menyendiri sejenak  Lainnya:

Skor Emosi Hari Ini (1-10):  
1= Sangat Buruk, 10= Sangat Baik

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Today's date 9 Juli 2025

5. Jika saya mengulangi situasi itu, respons seperti apa yang ingin saya latih?

Saya alhamdulillah semakin baik dalam mengelola diri, merasa sudah lebih mindful dan bahagia.

6. Apa yang bisa saya lakukan untuk merawat diri hari ini?

Minum teh hangat  Tidur cukup  Menulis jurnal

Sholat dengan khushyuk  Membaca Al-Qur'an

Menyendiri sejenak  Lainnya: Bermain bersama anak menikmati peran ibu

Skor Emosi Hari Ini (1-10):  
1= Sangat Buruk, 10= Sangat Baik

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Hari ke: 1 Tanggal 3 Juli 2025

● Teknik yang saya praktikkan hari ini:

- Regulasi Emosi Dalam Islam
- Deep Breathing
- STOP (Stop-Take a Breath-Observe-Proceed)
- Reframing
- Doa & refleksi diri
- Lainnya:

7. Apa yang bisa saya pelajari dari kejadian hari ini?

Harus terus semangat memperbaiki diri pelan-pelan

Tuliskan satu hal yang ingin kamu syukuri atau apresiasi dari dirimu hari ini:

Alhamdulillah masih punya emosi hihihi... sedang belajar berproses, semangaaat....

Hari ke: 2 Tanggal 4 Juli 2025

● Teknik yang saya praktikkan hari ini:

- Regulasi Emosi Dalam Islam
- Deep Breathing
- STOP (Stop-Take a Breath-Observe-Proceed)
- Reframing
- Doa & refleksi diri
- Lainnya:

7. Apa yang bisa saya pelajari dari kejadian hari ini?

Berusaha konsisten

Tuliskan satu hal yang ingin kamu syukuri atau apresiasi dari dirimu hari ini:

Alhamdulillah semangat untuk meregulasi diri, bersyukur mendapatkan ilmu ini

Hari ke: 3 Tanggal 5 Juli 2025

● Teknik yang saya praktikkan hari ini:

- Regulasi Emosi Dalam Islam
- Deep Breathing
- STOP (Stop-Take a Breath-Observe-Proceed)
- Reframing
- Doa & refleksi diri
- Lainnya:

7. Apa yang bisa saya pelajari dari kejadian hari ini?

Untuk mendapat hasil yang indah butuh proses dan konsistensi diri.

Tuliskan satu hal yang ingin kamu syukuri atau apresiasi dari dirimu hari ini:

Terimakasih atas nikmatny ilmu membuat saya jadi pribadi yang lebih baik sebagai ibu.

Hari ke: 4 Tanggal 6 Juli 2025

● Teknik yang saya praktikkan hari ini:

- Regulasi Emosi Dalam Islam
- Deep Breathing
- STOP (Stop-Take a Breath-Observe-Proceed)
- Reframing
- Doa & refleksi diri
- Lainnya:

7. Apa yang bisa saya pelajari dari kejadian hari ini?

Harus terus semangat memperbaiki diri pelan-pelan

Tuliskan satu hal yang ingin kamu syukuri atau apresiasi dari dirimu hari ini:

Bersyukur menjadi ibu adalah anugrah dari Allah.

Hari ke: 5 Tanggal 7 Juli 2025

● Teknik yang saya praktikkan hari ini:

- Regulasi Emosi Dalam Islam
- Deep Breathing
- STOP (Stop-Take a Breath-Observe-Proceed)
- Reframing
- Doa & refleksi diri
- Lainnya:

7. Apa yang bisa saya pelajari dari kejadian hari ini?  
*walau ada tantangan harus tetap semangat untuk meregulasi diri karena manfaatnya memberikebaikan untuk diri.*

Tuliskan satu hal yang ingin kamu syukuri atau apresiasi dari dirimu hari ini:  
*Bersyukur atas banyaknya nikmat menjalani perassan sebagai istri dan ibu*

Hari ke: 6 Tanggal 8 Juli 2025

● Teknik yang saya praktikkan hari ini:

- Regulasi Emosi Dalam Islam
- Deep Breathing
- STOP (Stop-Take a Breath-Observe-Proceed)
- Reframing
- Doa & refleksi diri
- Lainnya:

7. Apa yang bisa saya pelajari dari kejadian hari ini?  
*Be happy dan perbanyak pikiran positive agar bahagia terasa dalam menjalani tugas ebagai ibu dan istri*

Tuliskan satu hal yang ingin kamu syukuri atau apresiasi dari dirimu hari ini:  
*Terimakasih kepada suami karena udah mau ikut membantu dan belajar bersama.*

Hari ke: 7 Tanggal 9 Juli 2025

● Teknik yang saya praktikkan hari ini:

- Regulasi Emosi Dalam Islam
- Deep Breathing
- STOP (Stop-Take a Breath-Observe-Proceed)
- Reframing
- Doa & refleksi diri
- Lainnya:

7. Apa yang bisa saya pelajari dari kejadian hari ini?  
*Harus terus konsisten, jurnal ini sangat membantu untuk meregulasi diri dan menjadi pengingat yang sangat bermanfaat.*

Tuliskan satu hal yang ingin kamu syukuri atau apresiasi dari dirimu hari ini:  
*Merasa bersyukur atas ilmu yang di ajarkan ustadzah dipelatihan, karena manfaatnya sangat terasa, terimakasih ustadzah, semoga jadi amal jariyahnya. insya allah semangat terus untuk meregulasi diri.*

Lampiran 10 Tabulasi Skrining

**Pretest Burnout Kelompok Eksperimen**

Nama	Domisili	Usia	Pekerjaan	Jumlah anak	Usia Masing-Masing Anak	Jumlah Skor	Tingkat Burnout
R1	Banda aceh	35	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 9th, anak 2 usia 5th	88	Sedang
R2	Merduati Banda aceh	35 tahun	Ibu Rumah Tangga	4	usia 11 tahun, anak 2 usia 9 tahun, anak 3 usia 5 tahun, anak 4 usia 5 tahun	126	Sangat tinggi
R3	Banda aceh	32tahun	Ibu Rumah Tangga	5	2. Usia 9tahun, ke 3 usia 7tahun, anak ke 4 usia 5 tahun, anak ke 5 5 tahun	121	Sangat tinggi
R4	Banda aceh	26	Ibu Rumah Tangga	1	5 tahun	86	Sedang
R5	Banda aceh	39	Ibu Rumah Tangga	1	9 th	117	Sangat tinggi
R6	Banda aceh	36 tahun	Ibu Rumah Tangga	3	Anak 1 usia 11tahun, anak 2 usia 9tahun, anak 3 usia 5tahun	84	Sedang
R7	Banda aceh	35 tahun	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 9 thn, anak 2 usia 4 thn	103	Tinggi
R8	Banda aceh	36	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 8, anak 2 usia 6	91	Sedang
R9	Gp. Pineung Banda Aceh	41 tahun	Ibu Rumah Tangga	4	Anak 1 usia 12th, anak 2 usia 10th, anak 3 usia 7th, anak 4 usia 3th	96	Tinggi
R10	Banda aceh	33	Ibu Rumah Tangga	4	8th, 5th, 4th	116	Sangat tinggi
R11	Banda aceh	36	Ibu Rumah Tangga	2	Ank 1 usia 9th, anak 2 usia 6	96	Tinggi
R12	Banda Aceh	31 Tahun	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 5th, Anak 2 usia 3,6th	91	Sedang
R13	Banda aceh	32 tahun	Ibu Rumah Tangga	4	anak 1 usia 12 th, anak 2 usia 10 th, anak 3 usia 3th, anak 4 usia 7bul	100	Tinggi
R14	Banda Aceh	30 tahun	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 3, 5 tahun, anak 2 usia 1,5 tahun	95	Sedang
R15	Lueng Bata Banda Aceh	39 tahun	Ibu Rumah Tangga	4	anak 1 usia 15th, anak 2 usia 12th, anak 3 usia 6th, anak 4 usia 1 tahun	97	Tinggi

**Postest Burnout Kelompok Eskperimen**

Nama	Domisili	Usia	Pekerjaan	Jumlah anak	Usia Masing-Masing Anak	Jumlah Skor	Tingkat Burnout
R1	Banda aceh	35	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 9th, anak 2 usia 5th	73	Sedang
R2	Merduati Banda aceh	35 tahun	Ibu Rumah Tangga	4	usia 11 tahun, anak 2 usia 9 tahun, anak 3 usia 5 tahun, anak 4 usia 5 tahun	78	Sedang
R3	Banda aceh	32tahun	Ibu Rumah Tangga	5	2. Usia 9tahun, ke 3 usia 7tahun, anak ke 4 usia 5 tahun, anak ke 5 5 tahun	74	Sedang
R4	Banda aceh	26	Ibu Rumah Tangga	1	5 tahun	67	Sedang
R5	Banda aceh	39	Ibu Rumah Tangga	1	9 th	76	Sedang
R6	Banda aceh	36 tahun	Ibu Rumah Tangga	3	Anak 1 usia 11tahun, anak 2 usia 9tahun, anak 3 usia 5tahun	68	Sedang
R7	Banda aceh	35 tahun	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 9 thn, anak 2 usia 4 thn	77	Sedang
R8	Banda aceh	36	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 8, anak 2 usia 6	69	Sedang
R9	p. Pineung Banda Ace	41 tahun	Ibu Rumah Tangga	4	Anak 1 usia 12th, anak 2 usia 10th, anak 3 usia 7th, anak 4 usia 3th	73	Sedang
R10	Banda aceh	33	Ibu Rumah Tangga	4	8th, 5th, 4th	75	Sedang
R11	Banda aceh	36	Ibu Rumah Tangga	2	Ank 1 usia 9th, anak 2 usia 6	72	Sedang
R12	Banda Aceh	31 Tahun	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 5th, Anak 2 usia 3,6th	71	Sedang
R13	Banda aceh	32 tahun	Ibu Rumah Tangga	4	anak 1 usia 12 th, anak 2 usia 10 th, anak 3 usia 3th, anak 4 usia 7bul	73	Sedang
R14	Banda Aceh	30 tahun	Ibu Rumah Tangga	2	Anak 1 usia 3, 5 tahun, anak 2 usia 1,5 tahun	72	Sedang
R15	ueng Bata Banda Ace	39 tahun	Ibu Rumah Tangga	4	anak 1 usia 15th, anak 2 usia 12th, anak 3 usia 6th, anak 4 usia 1 tahun	70	Sedang

## Pretest Burnout Kelompok Kontrol

Nama	Domisili	Usia	Pekerjaan	Jumlah anak	Contoh: anak 1 usia 12th, anak 2 usia 10th, anak 3
R1	Banda aceh	37 tahun	Ibu Rumah Tangga	3	usia 8th, 6th, 4th
R2	Banda aceh	29thn	Ibu Rumah Tangga	2	anak 1 usia 10tahun, anak 2 usia 3tahun
R3	Banda aceh	26 tahun	Ibu Rumah Tangga	3	usia 5 tahun, usia 2 tahun
R4	Banda aceh	28	Ibu Rumah Tangga	2	5 tahun dan 3 tahun
R5	Banda aceh	32 tahun	Ibu Rumah Tangga	1	6 tahun
R6	Banda aceh	35 thn	Ibu Rumah Tangga	2	anak1 usia 7 thun, anak 2 usia 3.5 thun
R7	Banda aceh	27 thn	Ibu Rumah Tangga	4	usia 12th, 8th, 5th, 2.5 th
R8	Banda aceh	34 tahun	Ibu Rumah Tangga	2	anak 1 usia 8thn, anak 2 usia 4thn
R9	Banda aceh	38 thn	Ibu Rumah Tangga	3	usia 9thn, usia 6thn, usia 4thn
R10	Banda aceh	26 thn	Ibu Rumah Tangga	3	8th, 4th, 2th
R11	Banda aceh	35	Ibu Rumah Tangga	4	usia 11th, 8th, 4.5th, 2th
R12	Banda Aceh	40 tahun	Ibu Rumah Tangga	5	usia 14tn, 13thn, 7thn, 5thn, 2thn
R13	Banda aceh	38 tahun	Ibu Rumah Tangga	2	10tahun dan 5tahun
R14	Banda Aceh	26 tahun	Ibu Rumah Tangga	3	anak 1 usia 7thn, anak 2 usia 5thn, anak 3 usia 4th
R15	Banda aceh	25	Ibu Rumah Tangga	2	6 tahun, 3 tahun

mosion/terasa sargi karena dimulai, langgung/jecara eriaro otorak, tetapih tergh/ anak/gia ketijng tua tnikmalgan dalrti t/enjadi orya serjn sebam/bua sepejan, kepjadi or/bagai															Jumlah Skor	Tingkat Burnout								
4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	2	4	3	4	5	4	3	2	3	3	79	Sedang	
4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	2	5	3	102	Tinggi	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	86	Sedang	
5	4	4	4	5	4	3	5	4	4	2	3	3	4	4	6	5	5	4	3	3	3	90	Sedang	
4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	6	6	6	2	2	2	99	Tinggi	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	89	Sedang	
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	5	5	5	4	2	3	2	90	Sedang	
7	5	7	4	7	7	7	7	5	6	6	5	6	4	4	4	3	5	4	5	3	2	3	116	Sangat tinggi
6	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	90	Sedang	
4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	2	89	Sedang	
6	5	5	4	5	4	3	4	5	4	3	3	3	4	5	4	4	4	5	3	3	3	92	Sedang	
4	5	4	4	5	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	5	4	5	5	3	3	90	Sedang
5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	6	4	6	4	2	3	99	Tinggi
4	5	5	4	5	5	3	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	6	4	5	3	2	98	Tinggi	
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	5	3	2	2	80	Sedang

## Postest Burnout Kelompok Kontrol

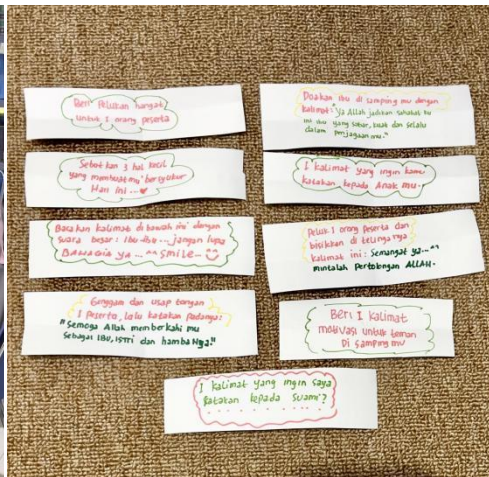
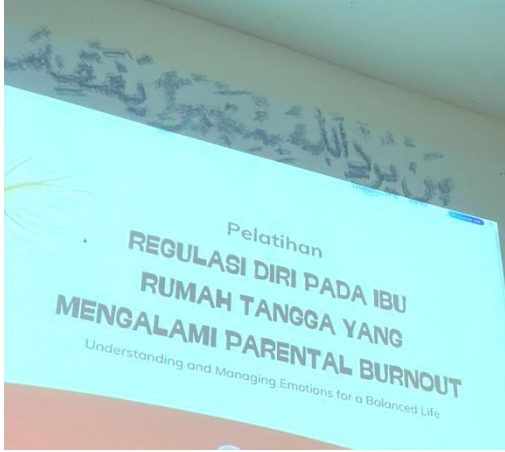
Nama	Domisili	Usia	Pekerjaan	Jumlah anak	Contoh: anak 1 usia 12th, anak 2 usia 10th, anak 3
R1	Banda aceh	37 tahun	Ibu Rumah Tangga	3	usia 8th, 6th, 4th
R2	Banda aceh	29thn	Ibu Rumah Tangga	2	anak 1 usia 10tahun, anak 2 usia 3tahun
R3	Banda aceh	26 tahun	Ibu Rumah Tangga	3	usia 5 tahun, usia 2 tahun
R4	Banda aceh	28	Ibu Rumah Tangga	2	5 tahun dan 3 tahun
R5	Banda aceh	32 tahun	Ibu Rumah Tangga	1	6 tahun
R6	Banda aceh	35 thn	Ibu Rumah Tangga	2	anak1 usia 7 thun, anak 2 usia 3.5 thun
R7	Banda aceh	27 thn	Ibu Rumah Tangga	4	usia 12th, 8th, 5th, 2.5 th
R8	Banda aceh	34 tahun	Ibu Rumah Tangga	2	anak 1 usia 8thn, anak 2 usia 4thn
R9	Banda aceh	38 thn	Ibu Rumah Tangga	3	usia 9thn, usia 6thn, usia 4thn
R10	Banda aceh	26 thn	Ibu Rumah Tangga	3	8th, 4th, 2th
R11	Banda aceh	35	Ibu Rumah Tangga	4	usia 11th, 8th, 4.5th, 2th
R12	Banda Aceh	40 tahun	Ibu Rumah Tangga	5	usia 14tn, 13thn, 7thn, 5thn, 2thn
R13	Banda aceh	38 tahun	Ibu Rumah Tangga	2	10tahun dan 5tahun
R14	Banda Aceh	26 tahun	Ibu Rumah Tangga	3	ak 1 usia 7thn, anak 2 usia 5thn, anak 3 usia 4
R15	Banda aceh	25	Ibu Rumah Tangga	2	6 tahun, 3 tahun

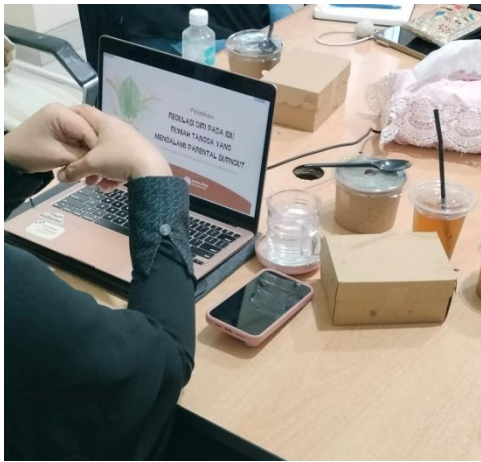
4	6	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	6	5	4	6	6	6	2	2	2	102	Tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	88	Sedang
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	2	3	2	92	Sedang	
7	5	7	4	7	7	7	7	5	6	6	5	6	4	5	4	4	5	4	5	3	2	3	118	Sangat tinggi
6	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	2	3	2	96	Sedang
4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	3	2	2	90	Tinggi
6	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	3	3	3	3	97	Tinggi
4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	3	3	98	Tinggi
5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	6	4	6	4	2	3	104	Tinggi
4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	6	5	5	5	4	5	3	2	2	102	Tinggi
4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	3	2	2	2	2	90	Sedang





Lampiran 11 Dokumentasi Pelatihan







SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH  
NOMOR: 017/UM.M6/KEP/F/2025

TENTANG

PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2024-2025  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2024-2025;  
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;  
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;  
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;  
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/MI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;  
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2025

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :  
Pertama **Menunjuk Saudara;**  
**Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog**  
**Syarifah Zainab, M.Si**  
Untuk Membimbing Skripsi:  
Nama : Cut Rafiqah Majid  
NPM : 2109110023  
Prodi : Psikologi  
Judul : Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri pada Ibu Rumah Tangga yang Mengalami *Parental Burn-out* di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh.
- Kedua : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,  
Pada Tanggal : 18 Sya'ban 1446 H  
17 Februari 2025 M

  
**Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog**  
Nik. 198108102013052001

Tembusan:  
1. Biro Keuangan & Bendahara  
2. Mahasiswa yang bersangkutan  
3. Arsip

**PERMOHONAN IZIN PENELITIAN**

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,  
**Dekan Fakultas Psikologi Unmuha**  
Di -  
Tempat

*Assalamu'alalikum Wr. Wb*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cut Rafiqah Majid  
Tempat/Tanggal Lahir : Cot Seurani, 02 Desember 1983  
NMP : 2109110023  
Semester : Delapan (VIII)  
Alamat : Darusalam

Dengan ini memohon bantuan Bapak/Ibu agar mengabulkan permohonan saya untuk mengenai surat izin penelitian skripsi yang berjudul : “Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Pada Ibu Rumah Tangga Yang Mengalami *Parental Burnout* Di Komunitas Ibu Belajar Banda Aceh” untuk ditujukan kepada : Kobar Islamic Academy.

Demikian surat ini saya sampaikan atas kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.  
*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Banda Aceh, 28 Juni 2025  
Pemohon,

(Cut Rafiqah Majid)



# KOBAR ISLAMIC ACADEMY

Jalan TGK. Diblang II Pink House 212 Rukoh Kec. Syiahkuala Kota Banda Aceh  
Email: [kobarstudies@gmail.com](mailto:kobarstudies@gmail.com) Contact Person: 085260009819

---

## SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor :037 / KBR207/2025

Berdasarkan Surat Kobar Islamic Academy Banda Aceh, Nomor: 023/A2/107

Tanggal: 28 Juni 2025, Perihal: Pengumpulan Data

Nama : Cut Rafiqah Majid

NPM : 2109110023

Prodi : Psikologi

Jenjang : S-1

Untuk : Mengumpulkan data dalam rangka Penyusunan Karya Tulis Ilmiah  
Dengan Judul: “EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI

**DIRI  
PARENTAL  
BANDA ACEH.”**

**PADA IBU RUMAH TANGGA YANG MENGALAMI  
BURNOUT DI KOMUNITAS IBU BELAJAR**

Saya selaku Ketua Yayasan Kobar Islamic Academy Banda Aceh menerangkan bahwa yang Namanya tersebut diatas telah melakukan kegiatan pengumpulan data pada tanggal 28-30 Juni 2025 di Kobar Islamic Academy Banda Aceh.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat digunakan seperlunya.

Banda Aceh, 30 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Yayasan Kobar



Luqmanulhakim,S.s

## **BIODATA PENULIS**

### **A. PENULIS**

Nama : Cut Rafiqah Majid  
Tempat dan Tanggal Lahir : Cot Seurani, 2 Desember 1983  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Kebangsaan / Suku : Indonesia/Aceh Melayu  
Alamat : Banda Aceh  
Pekerjaan : Wiraswasta

### **B. ORANG TUA/WALI**

Nama : Teuku Abdul Majid (Almarhum)  
Nama Ibu : Tengku Yusnaini (Almarhum)  
Alamat : Krueng Mane Aceh Utara

### **C. RIWAYAT PENDIDIKAN**

TK Muara Batu : 1988  
SD N 1 Muara Batu : 1989-1994  
SMP N 1 Muara batu : 1995-1997  
SMA N 1 Muara batu : 1998-2000  
Akper Tjoet Nya' Dhin : 2001-2004

Banda Aceh, 31 Juli 2025

**Cut Rafiqah Majid**