

GAMBARAN *BURNOUT* IBU DALAM PENDAMPINGAN BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR DENGAN METODE *BLENDED LEARNING* SELAMA PANDEMI COVID-19 DI DESA PONOWAREN

THE MOTHER'S *BURNOUT* IN LEARNING ASSISTANCE CHILDREN WITH *BLENDED LEARNING* DURING THE COVID-19 PANDEMIC AT PONOWAREN

Juwita Novie Andriana¹, Rizqi Wahyu Hidayati^{2*}

^{1,2} Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

e-mail: ririzpl@gmail.com

INDEX

Kata kunci:
ibu, *parental burnout*,
pendampingan
belajar

ABSTRAK

Latar Belakang: *Blended learning* diterapkan untuk mendukung percepatan pertemuan tatap muka terbatas, secara tidak langsung menimbulkan permasalahan yang dirasakan orang tua ketika mendampingi anak belajar, seperti perasaan lelah, rendahnya pencapaian diri sendiri dan naiknya perasaan emosional yang dapat memicu adanya *burnout*. **Tujuan Penelitian:** Dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *burnout* ibu dalam pendampingan belajar siswa sekolah dasar dengan metode *blended learning* selama pandemi COVID-19 di Desa Ponowaren. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Sampel penelitian ini sebanyak 106 ibu, menggunakan teknik *simple random sampling*, kriteria inklusi antara lain ibu yang mempunyai anak SD, ibu pendamping utama. Alat pengambilan data berupa kuesioner *Parental Burnout Assessment* (PBA). Analisa data yang digunakan yaitu analisis univariat. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *burnout* ibu mayoritas dalam kategori rendah sebanyak 100 responden (94.3%), sebagian besar ibu adalah ibu rumah tangga (61.3%) berpendidikan SMP (48.1%) dan mendampingi belajar kurang dari 30 menit (52.8%) **Kesimpulan:** Ibu yang mendampingi belajar anak sekolah dasar di Desa Ponowaren dalam kategori *burnout* rendah.

Keywords:
mother, *parental burnout*, learning
assistance

Background: *Blended learning* is applied to support the acceleration of limited face-to-face learning (PTM), indirectly causing issues parents to feel when accompanying children to learn, such as exhaustion, low self-accomplishment and elevated emotional feelings that can lead to *burnout*. **Objectives:** This study intended to overview mother *burnout* in learning assistance for primary school students utilising the *blended learning* method during the COVID-19 pandemic in Ponowaren Village. **Method:** This study employed a quantitative method with a descriptive design. This research sample comprised 106 mothers, utilising a simple random sampling technique, and the inclusion criteria were mothers with primary school children and mothers as the primary companion. The data collection instrument applied a *Parental Burnout Assessment* (PBA) questionnaire and analysed utilised the univariate analysis. **Results:** The findings indicated that most mothers' *burnout* descriptions were in the mild category, totalling 100 respondents (94.3%), the percentage of mother with household, junior highschool education, and accompanying less than 30 minutes are bigger than other criterias. There were household (61.3%), junior high school education (48.1%), and accompanying study less than 30 minutes (52.8%) **Conclusion:** Mothers accompanying their primary school children to learn in Ponowaren Village fall under the light *burnout* category.

PENDAHULUAN

COVID-19 yang begitu cepat penyebarannya, juga mempengaruhi pada bidang pendidikan oleh karena itu pemerintah mengambil kebijakan untuk menggunakan model pembelajaran *blended learning*. Model ini menggunakan pendekatan sistem *online* dan tatap muka terbatas yang bertujuan agar pembelajaran tetap dilaksanakan meski menggunakan protokol (Nasution et al., 2019; Kemendikbud, 2021).

Namun pembelajaran tersebut memiliki dampak yang tinggi terhadap kondisi psikologis ibu karena ia harus berperan ganda sebagai ibu rumah tangga dan menjadi pengajar di rumah (Ratna et al., 2021). Hal itu terbukti dari penelitian yang mengatakan bahwa 60% ibu mengalami stres berat, 4,0% mengalami kecemasan dan 6,1% mengalami depresi (Sizeh et al., 2021; Tirajoh et al., 2021). Riset yang dilakukan Brow bersama koleganya (2020) memperlihatkan adanya hubungan antara stressor yang terkait dengan pandemi COVID-19 dengan gejala kecemasan, depresi, dan tingkat stres yang dikeluarkan oleh orang tua.

Kondisi psikologis seperti yang telah disebutkan diatas akan memicu adanya *burnout* (Brow et al., 2020). *Burnout* sendiri merupakan kondisi psikologis dari

individu yang mempunyai ciri-ciri atau gejala berupa perasaan lelah secara emosional, depersonalisasi, dan rendahnya rasa pencapaian terhadap dirinya sendiri (Hashem & Zeinoun, 2020). Tingginya beban tersebut dapat menjadikan stresor tersendiri bagi ibu sehingga ibu rentan mengalami tekanan psikologis memiliki potensi kuat tidak mampu menahan dan menyeimbangkan dirinya dalam mendampingi anak belajar, sebagai akibatnya anak-anak rentan mengalami kekerasan ketika ibu mendampingi belajar (Syukriya, 2021). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji gambaran *burnout* ibu dalam pendampingan belajar siswa sekolah dasar dengan metode *blended learning* selama pandemi COVID-19.

METODE

Riset ini mengaplikasikan jenis penelitian kuantitatif, dengan metode deskriptif (*non eksperimen*). Sampel penelitian ini sebanyak 106 ibu, menggunakan teknik *simple random sampling*, kriteria inklusi antara lain ibu yang mempunyai anak SD, ibu pendamping utama, Ibu yang bisa baca dan tulis, Merupakan keluarga inti, dan tinggal dalam satu rumah. Alat pengambilan data berupa kuesioner *Parental Burnout*

Assessment (PBA). Kuesioner ini mengukur tentang kelelahan (*Exhaustion*), Perasaan berbeda dari diri sebelumnya (*Contrast with previous parental self*), perasaan muak (*feeling of being fed up*), berjarak secara emosional (*emotional distancing*). Penelitian ini sudah mendapat persetujuan etik dari Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor: Skep/142/KEPK/VI/2022 tanggal 9 Juni 2022.

HASIL

Berdasarkan riset yang telah dilakukan di Desa Ponowaren didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

lo.	Karakteristik	jumlah	(%)
1.	Usia		
	21-30 tahun	5	4.7
	31-40 tahun	59	55.7
	> 41 tahun	42	39.6
2.	Jenis Pekerjaan		
	Ibu rumah tangga	65	61.3
	Pekerja harian lepas	32	30.2
	Karyawan swasta	9	8.5
3.	Penghasilan Per Bulan		
	Rp 0-500.000	65	61.3
	Rp 500.000-1.000.000	27	25.5
	Rp 1.000.000-2.000.000	12	11.3
	Rp >2.000.000	2	1.9
4.	Pekerjaan Suami		
	Pekerja harian lepas	85	80.2
	Karyawan swasta	19	17.9
	PNS	2	1.9
5.	Penghasilan Suami		
	Rp 500.000-1.000.000	27	25.5
	Rp 1.000.000-2.000.000	40	37.7
	Rp >2.000.000	39	36.8
6.	Jenjang Pendidikan		
	SD	11	10.4

SMP	51	48.1
SMA/SMK	42	39.6
Perguruan Tinggi	2	1.9
7. Jumlah Anak		
1	48	45.3
2	50	47.2
3	5	4.7
>3	3	2.8
8. Selalu mendampingi Belajar		
Ya	106	100
Tidak	0	0
9. Durasi Pendampingan Belajar		
< 30 menit	56	52.8
1-2 jam	49	46.2
> 2 jam	1	0.9
Total	106	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan paparan tabel 1 diatas didapatkan hasil gambaran karakteristik responden untuk mayoritas usia 31-40 tahun sebanyak 59 (55.7%), jenis pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 65 (61.3%), penghasilan perbulan Rp 0-500.000 sebanyak 65 (61.3%), pekerjaan suami pekerja harian lepas sebanyak 85 (80.2%), penghasilan suami Rp 1.000.000-2.000.000 sebanyak 40 (37.7%), jenjang pendidikan SMP sebanyak 51 (48.1%), jumlah anak mempunyai 2 orang anak sebanyak 50 (47.2%), seluruh ibu selalu mendampingi belajar anak sebanyak 106 (100%), intensitas pendampingan belajar kurang dari setengah jam (< 30 menit) sebanyak 56 (61.3%).

Tabel 2. Gambaran *Burnout* Ibu

Kategori PBA	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Rendah (< 48)	100	94.3 %
Sedang (48<X< 80)	6	5.7 %
Tinggi (> 80)	0	0%
Total	106	100 %

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan paparan tabel 2 diatas didapatkan hasil gambaran kategori *burnout* ibu mayoritas dalam kategori rendah sebanyak 100 responden (94.3%).

Tabel 3. Tabulasi Silang *Burnout* Ibu Berdasarkan Karakteristik Responden

		Kategori PBA		Total
		Rendah (<48)	Sedang (48<X<80)	
Usia	21-30 tahun	5 (0.04%)	0 (0%)	5
	31-40 tahun	58 (0.54%)	1 (0.00%)	59
	>41 tahun	37 (0.34%)	5 (0.47%)	42
		Kategori PBA		Total
		Rendah (<48)	Sedang (48<X<80)	
Jenis Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	62 (0.68%)	3 (0.02%)	65
	Pekerja Harian Lepas	30 (0.28%)	2 (0.01%)	32
	Karyawan Swasta	8 (0.07%)	1 (0.00%)	9
		Kategori PBA		Total
		Rendah (<48)	Sedang (48<X<80)	
Penghasilan per bulan	0-500.000	62 (0.58%)	3 (0.02%)	65
	500.000-1.000.000	25 (0.23%)	2 (0.01%)	27
	1.000.000-2.000.000	11 (0.10%)	1 (0.00%)	12
	> 2.000.000	2 (0.01%)	0 (0%)	2
		Kategori PBA		Total
		Rendah (<48)	Sedang (48<X<80)	
Pekerjaan Suami	Pekerja Harian Lepas	79 (0.74%)	6 (0.05%)	85

Karyawan Swasta	19 (0.17%)	0 (0%)	19
PNS	2 (0.01%)	0 (0%)	2

		Kategori PBA		Total
		Rendah (<48)	Sedang (48<X<80)	
Penghasilan Suami	500.000-1.000.000	21 (0.19%)	6 (0.05%)	27
	1.000.000-2.000.000	40 (0.37%)	0 (0%)	40
	> 2.000.000	39 (0.36%)	0 (0%)	39

		Kategori PBA		Total
		Rendah (<48)	Sedang (48<X<80)	
Jenjang Pendidikan	SD	9 (0.08%)	2 (0.01%)	11
	SMP	47 (0.44%)	4 (0.03%)	51
	SMA/SMK	42 (0.39%)	0 (0%)	42
	Perguruan Tinggi	2 (0.01%)	0 (0%)	2

		Kategori PBA		Total
		Rendah (<48)	Sedang (48<X<80)	
Jumlah Anak	1	48 (0.45%)	0 (0%)	48
	2	48 (0.45%)	2 (0.01%)	50
	3	3 (0.02%)	2 (0.01%)	5
	>3	1 (0.00%)	2 (0.01%)	3

		Kategori PBA		Total
		Rendah (<48)	Sedang (48<X<80)	
Selalu Mendampingi Belajar	Ya	100 (0.94%)	6 (0.05%)	106
	Tidak	0 (0%)	0 (0%)	0

		Kategori PBA		Total
		Rendah (<48)	Sedang (48<X<80)	
Intensitas Pendampingan Belajar	< 30 menit	55 (0.51%)	1 (0.00%)	56
	1-2 Jam	44 (0.41%)	5 (0.04%)	49

	> 2 Jam	1 (0.00 %)	0 (0%)	1
Total		100	6	106

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan paparan tabel 3 diatas didapatkan hasil tabulasi silang *burnout* ibu berdasarkan karakteristik responden untuk mayoritas *burnout* ibu mengalami *burnout* rendah dari karakteristik usia 31-40 tahun sebesar 58 (0.54%), jenis pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 62 (0.68%), penghasilan perbulan Rp 0-500.000 sebanyak 62 (0.68%), pekerjaan suami pekerja harian lepas sebanyak 79 (0.74%), penghasilan suami Rp 1.000.000-2.000.000 sebanyak 40 (0.37%), jenjang pendidikan SMP sebanyak 47 (0.44%), jumlah anak mempunyai 2 orang anak sebanyak 48 (0.45%), seluruh ibu selalu mendampingi belajar anak sebanyak 106 (100%), intensitas pendampingan belajar kurang dari setengah jam (< 30 menit) sebanyak 55 (0.51%).

Tabel 4. Karakteristik *Burnout* Ibu Berdasarkan Kuesioner *Parental Burnout Assessment*

No.	Domain	Pertanyaan	Mean ± SD	Median (minimum - maksimum)
1.	Kelelahan (<i>Exhaustion</i>)	Saya sangat lelah menjalani peran saya sebagai orang tua sehingga tidur saya seperti tidak	2,49 ± 1,968	1 (1-7)

No.	Domain	Pertanyaan	Mean ± SD	Median (minimum - maksimum)
		pernah cukup		
2.	Perasaan berbeda dari diri sebelumnya (<i>Contrast with Previous Parental Self</i>)	Saya merasa seolah-olah saya telah kehilangan arah sebagai orang tua	1,56 ± 1,324	1 (1-7)
3.	Kelelahan (<i>Exhaustion</i>)	Saya merasa benar-benar kecewa dengan peran saya sebagai orang tua	1,59 ± 1,385	1 (1-7)
4.	Kelelahan (<i>Exhaustion</i>)	Saya tidak punya energi untuk merawat anak-anak saya	1,27 ± 0,799	1 (1-6)
5.	Perasaan berbeda dari diri sebelumnya (<i>Contrast with Previous Parental Self</i>)	Saya merasa seperti bukan lagi ayah/ibu yang baik seperti dulu bagi anak-anak saya	1,49 ± 1,157	1 (1-7)
6.	Perasaan muak (<i>Feelings of Being Fed Up</i>)	Saya tidak tahan lagi dengan peran saya sebagai ayah/ibu	1,14 ± 0,56	1 (1-4)
7.	Kelelahan (<i>Exhaustion</i>)	Saya merasa sangat kelelahan sebagai orang tua	1,4 ± 1,11	1 (1-6)
8.	Kelelahan (<i>Exhaustion</i>)	Saya bangun di pagi hari dengan perasaan lelah memikirkan hari yang akan dihabiskan untuk merawat anak-anak saya	1,55 ± 1,494	1 (1-7)
9.	Perasaan muak (<i>Feelings of</i>	Saya tidak menikmati kebersamaan	1,27 ± 0,931	1 (1-7)

No.	Domain	Pertanyaan	Mean ± SD	Median (minimum - maksimum)
10.	Perasaan muak (<i>Feelings of Being Fed Up</i>)	dengan anak-anak saya Saya merasa seperti tidak bisa mengatasi segalanya sebagai orang tua	1,56 ± 1,172	1 (1-7)
11.	Kelelahan (<i>Exhaustion</i>)	Seluruh energi saya habis hanya untuk menjalankan peran sebagai orang tua	1,89 ± 1,889	1 (1-7)
12.	Perasaan berbeda dari diri sebelumnya (<i>Contrast with Previous Parental Self</i>)	Saya malu telah menjadi orang tua seperti ini	1,38 ± 1,15	1 (1-7)
13.	Perasaan berbeda dari diri sebelumnya (<i>Contrast with Previous Parental Self</i>)	Saya tidak lagi bangga dengan diri saya sebagai orang tua	1,31 ± 1,107	1 (1-7)
14.	Berjarak secara emosional (<i>Emotional Distancing</i>)	Saya tidak bisa lagi menunjukkan rasa cinta saya yang besar kepada anak-anak saya	1,15 ± 0,548	1 (1-4)
15.	Kelelahan (<i>Exhaustion</i>)	Memikirkan semua yang harus saya lakukan untuk anak-anak saya saja sudah membuat saya merasa lelah	1,3 ± 0,864	1 (1-7)
16.	Kelelahan (<i>Exhaustion</i>)	Saya dalam keadaan sekecil bertahan dari hari ke hari dalam menjalani	2,48 ± 2,347	1 (1-7)

No.	Domain	Pertanyaan	Mean ± SD	Median (minimum - maksimum)
		peran saya sebagai orang tua		

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan paparan tabel 4 diatas didapatkan hasil Karakteristik *Burnout* Ibu Berdasarkan Kuesioner *Parental Burnout Assessment* bahwa antara empat domain *Parental Burnout Assessment* yang mempunyai nilai rerata tertinggi yaitu pertanyaan nomor 1 pada domain Kelelahan (*Exhaustion*) 2,49.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis yang telah dilakukan menggunakan kuesioner *Parental Burnout Assessment* (PBA) terhadap subjek dalam riset ini yaitu seorang ibu yang melakukan pendampingan belajar siswa sekolah dasar dengan metode *blabded learning* di Desa Ponowaren yang berjumlah 106 orang didapatkan hasil mayoritas ibu berada pada kategori *burnout* rendah sebanyak 100 responden dengan presentase 94.3%, kemudian sisanya pada kategori *burnout* sedang sebanyak 6 orang dengan presentase 5.7%, dan tidak ada ibu yang mengalami *burnout* tinggi.

Pada usia 31-40 tahun berjumlah 59 (55.7%), pada usia 31-50 tahun menunjukkan usia paruh baya atau dewasa

bahwa aktivitas ibu rumah tangga paruh baya tersebut dalam mengalokasikan waktunya adalah cenderung tetap dan merupakan orang yang bahagia dalam rumah tangga atau pernikahannya dan membesarkan anak (Yanto, 2021; Thahir & Ed, 2013). Jenis pekerjaan ibu rumah tangga sebanyak 65 (61.3%), ibu rumah tangga memiliki waktu yang sedikit untuk beristirahat, jika menilai waktu 24 jam juga kurang jika mengurus pekerjaan rumah dan menjadi guru di rumah. Pada penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa *burnout* $0,000 < 0,05$, secara parsial berpengaruh positif terhadap *intention to leave*, yang berarti apabila *burnout* semakin meningkat maka *intention to leave* juga akan semakin meningkat (Qodariah, 2021; Kurniasari et al., 2022). Penghasilan perbulan Rp 0-500.000 sebanyak 65 (61.3%), peran perempuan atau istri selama pandemi COVID-19, yaitu melakukan pekerjaan sebagai istri dan ibu bagi anak-anaknya, mengatur dan melakukan pekerjaan rumah tangga, serta bekerjasama mewujudkan keluarga yang harmonis dan sejahtera dari aspek ekonomi disamping mengerjakan pekerjaan rumah juga menjadi guru yang mendampingi anak mereka ketika sekolah *online*, ibu rumah tangga memiliki kesulitan ekonomi tidak

hanya berperan sebagai ibu dan guru akan tetapi juga berperan sebagai pekerja untuk membantu mencukupi kebutuhan keluarganya (Rahman & Angraeni, 2020; Kurniasari et al., 2022).

Pekerjaan suami pekerja harian lepas sebanyak 85 (80.2%), pekerjaan suami merupakan upaya yang dilakukan orang tua untuk memenuhi kewajibannya yang berperan sebagai orang tua dengan memberikan motivasi, memberikan pengawasan serta memberikan fasilitas belajar melalui bekerja untuk mendapatkan penghasilan (Sukatin et al., 2021). Tingkat kepuasan orang tua terletak pada seberapa mampunya orang tua untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya, ketika kesulitan ekonomi orang tua akan menjadi mudah marah, stres, frustrasi dan tertekan (Nurfa'izah & Julyarni, 2022). Penghasilan suami Rp 1.000.000-2.000.000 sebanyak 40 (37.7%), dukungan instrumental suami adalah jenis dukungan yang berupa benda-benda, materi, atau jasa termasuk didalamnya memberikan nafkah untuk keluarganya melalui penghasilan dari pekerjaan mereka harus bertanggung jawab dalam mencukupi peralatan elektronik untuk media belajar anak mereka, pendapatan keluarga sering kali dikaitkan dengan status kemampuan ekonomi keluarga (Nurfa'izah & Julyarni,

2022; Yuliawan et al., 2020).

Jenjang pendidikan SMP sebanyak 51 (48.1%), kebanyakan tugas siswa dikerjakan oleh orang tua dan dengan adanya pembelajaran daring ini, orang tua dapat melihat perkembangan anak-anaknya dengan tingkat pendidikan yang rendah jika dihadapkan dengan tugas dan beban kerja yang melebihi kapabilitasnya cenderung akan meningkatkan stres dan mengalami *burnout*, tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk menyerap informasi yang dia terima kemudian mengelolanya menjadi pengetahuan (Safitri & Hidayah, 2021; Indiawati et al., 2022; Nurfa'izah & Julyarni, 2022). Jumlah anak mempunyai 2 orang anak sebanyak 50 (47.2%), berapapun jumlah anak yang dimiliki, sama-sama berpotensi mengalami *burnout*, kondisi keluarga tidak dapat dilepas dari *burnout* karena salah satu penyebab *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy* adalah *work-home interference* dan anak yang mempengaruhi keadaan tersebut (Swasti, Ekowati, & Rahmawati, 2017).

Seluruh ibu selalu mendampingi belajar anak sebanyak 106 (100%), pendampingan belajar oleh orang tua menjadi salah satu aspek yang perlu selalu ditingkatkan dengan melalui proses

pembiasaan jadi semakin baik pendampingan belajar yang dilakukan oleh orang tua maka akan menghasilkan prestasi belajar yang baik untuk anak-anak mereka. Namun dalam mendampingi anak dalam belajar dimasa pandemi COVID -19 dapat memunculkan dampak negatif yaitu perubahan perilaku oleh orang tua, perubahan emosi dan psikologis, serta dapat berdampak juga terhadap kesehatan jiwa (Jafar et al., 2022; Rosyad, et al., 2021). Intensitas pendampingan belajar kurang dari setengah jam (< 30 menit) sebanyak 56 (61.3%) orang tua merupakan sosok yang intensitas pertemuannya paling intens dengan anak sehingga pendampingan orang tua sangat diperlukan sebagai koordinasi guru dengan orang tua saat anak belajar dirumah, waktu belajar, penggunaan waktu belajar sangat penting, orang tua juga memiliki peran untuk mengatur waktu belajar yang efektif buat anak (Jafar et al., 2022; Safitri & Hidayah, 2021).

Dalam survei penelitian ini, hasil kategorisasi keseluruhan aspek komponen *burnout* ibu, karakteristik responden mayoritas responden mengalami tingkat rendah dalam kategori *burnout* ibu dan mayoritas domain kelelahan yaitu ibu merasa kekurangan energi yang sangat luar biasa, nyeri otot, serta gangguan tidur.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa tingkat kelelahan orang tua (*parental burnout*) yang mempunyai anak SD memiliki rata-rata total sebesar 2,20 sebanyak 137 responden berada pada kondisi stres yang normal (Husniyyah & Azwar, 2022). Penjelasan yang lebih rinci adalah karena seseorang yang merasa kelelahan secara emosional, apabila menerapkan welas diri, mencoba melihat situasi lebih objektif, menerima kekurangan diri sendiri, menyadari bahwa kesulitan tidak hanya dialami dirinya sendiri, serta terbuka pada perasaan negatif yang dirasakan tanpa menghakimi, mereka sangat mungkin untuk tidak larut dalam kelelahan emosional yang dirasakannya (Hashem & Zeinoun, 2020). Sebagai suatu masalah psikologis, *parental burnout* memiliki faktor pencegah dan pendorong.

Beberapa contoh faktor pendrong terjadinya *parental burnout* adanya perfeksionisme, kecerdasan emosi yang rendah, banyaknya pekerjaan rumah, dan tidak adanya dukungan dari pasangan dan keluarga. Sementara itu faktor penghambat terjadinya *parental burnout* adalah kecerdasan emosi yang baik, adanya waktu luang, dukungan dari pasangan dan keluarga serta welas diri (Mikolajczak et al., 2018).

Terjadinya pandemi COVID-19 ini, berada diluar kendali siapapun. Banyak hal yang tidak bisa berjalan dengan normal karena situasi ini. Tahun masuk sekolah bagi anak ternyata harus dijalani dengan berbeda. Hal ini mungkin terasa mengecewakan. Orang tua yang telah memiliki banyak rencana dan praktek pengasuhan yang baik, dengan perubahan besar yang terjadi mungkin tidak bisa lagi menerapkannya. Orang tua mungkin gagal mencapai harapannya sendiri terhadap anak-anak mereka karena perubahan situasi yang kontras. Situasi ini membuat orang tua menjadi rentan untuk mengalami *parental burnout* yang salah satunya termanifestasi dalam perasaan berbeda dengan diri mereka sebelumnya, serta malu dengan diri mereka sendiri sebagai rag tua yang saat ini. Tetapi orang-orang dengan welas diri dan kecerdasan emosi yang baik akan berusaha untuk melihat bahwa diri mereka telah mengupayakan yang terbaik dan apa yang sekarang terjadi sama sekali berada diluar kendali mereka. Orang tua yang memiliki welas diri dan kecerdasan emosi yang baik akan dengan cepat menyadari bahwa orang lain di hampir seluruh belahan dunia mengalami hal yang sama. Mereka akan menyelam kedalam diri untuk menerima bahwa kekecewaan yang mereka rasakan

atau kegagalan yang mereka alami adalah wajar (*self-kindness*) dan fokus pada apa yang bisa mereka lakukan secara konkret. Manifestasi perilaku yang muncul dari orang tua yang memiliki welas diri yang baik ini kemudian diasumsikan akan menekan resiko *parental burnout* yang dialami.

Apabila *burnout* terjadi dapat berdampak pada masalah kesehatan jiwa yang berupa masalah gangguan tidur, penurunan kesejahteraan pada anak dan orang tua, tingkat kebahagiaan pada anak, meningkatnya kekerasan pada anak yang dilakukan oleh orang tua maupun anggota keluarga lainnya, dan kekerasan pada orang tua maupun pasangan (Rosyad, et al., 2021). Sejalan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa orang tua yang mengalami *parental burnout* tmenunjukkan gejala depresi, perilaku adaktif atau kecanduan, gangguan tidur, dan keinginan bunuh diri. Dampak *parental burnout* tbagi anak adalah beresiko untuk mengalami penelantaran dan kekerasan dari orang tua. Pengabaian dan kekerasan dari orang tua ke anaknya memiliki efek jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan mental anak (Kusumawardhani, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan riset yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, gambaran *burnout* ibu dalam pendampingan belajar siswa sekolah dasar dengan metode *blended learning* selama pandemi COVID-19 di Desa Ponowaren dalam kategori *burnout* rendah dengan mayoritas responden sebanyak 100 (94.3%). Namun pada penelitian ini kemungkinan terdapat responden yang malu mengakui perasaan dan perbuatannya kepada anak mereka dalam menjawab kuesioner. Oleh karena itu peneliti selanjutnya diharapkan menjadi baik dalam perumusan desain penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan lebih komperhensif khususnya yang berkenaan dengan penelitian ini, seperti mengkaji faktor yang dapat berpengaruh dengan adanya *burnout* ibu, seperti motivasi belajar anak, prestasi anak, dan kesejahteraan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Brow, S. M., Doom, J. R., Lechuga, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 110.
- Dewi, F. T., Sriatmi, A., & Nandini, N. (2021). Persepsi Dampak Ekonomi dan Soaial terhadap Kerentanan Fisik Pada Status Kesehatan selama Pandemi COVID-19. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*

- 20(1), 19-25.
- Hashem, Z., & Zeinoun, P. (2020). Self-Compassion Explains Less Burnout Among Healthcare Professionals. *Mindfulness* 11:2542-2551.
- Husniyyah, S. N., & Azwar, A. G. (2022). ANALISIS TINGKAT BEBAN KERJA MENTAL, STRES, DAN KELELAHAN ORANG TUA SELAMA MENDAMPINGI ANAK DALAM PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Techno-Socio Ekonomika*, Volume 15 No. 1, 1-8.
- Jafar, M. I., K, A., Nahar, S. D., & Amin, M. (2022). Hubungan Pendampingan Belajar oleh Orang Tua dengan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Sekolah Dasar* Vol. 2, No. 2.
- Kemendikbud. (2021). *Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Dimasa Pandemi Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kurniasari, B., Kirana, N. D., Nuroctavia, A., & Handani, R. (2022). PERAN GANDA WANITA SEBAGAI IBU RUMAH TANGGA DAN PENDAMPING BELAJAR ANAK DI MASA PANDEMI. *JSGA: Journal Studi Gender dan Anak* Vol. 09, No. 01.
- Kusumawardhani, N. (2021). *Badai Pasti Berlalu Padamkan Burnoutmu, Bingkai Kembali Bahagiamu Seri Psikologi Populer #02*. Anggota IKAPI Jakarta: PT Gramedia.
- Malchan, A. F. (2021). Parental burnout ditinjau dari welas diri pada ibu dengan anak usia SD di masa pandemi covid-19. *FISHUM/Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Mikolajczak, M., Isabelle, & Roskam. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resource (BR2). *Research Institute for Psychological Sciences Vol 9*
- Mikolajczak, Moira; Isabelle, Roskam;. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2). *Research Institute for Psychological Sciences Volume 9*.
- Muarif, A. K., & Adiyanti, M. G. (2020). Emotional Intelligence training untuk mereduksi burnout pada anggota Kepolisian Republik Indonesia. *Journal of Psychological Perspective* Vol 2, No 1, 13-24.
- 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*, Vol. 11, No. 01, 1-7.
- Nasution, N., Jalinus, N., & Syahril. (2019). *Buku Model Blended Learning*. Pekanbaru Riau: Unilak Press.
- Nurfa'izah, D. A., & Julyarni, W. (2022). STRES IBU TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DASAR PADA PEMBELAJARAN DARING SAAT PANDEMI COVID-19 DI KELURAHAN ASANO. *Jurnal Kesehatan Tambusai* Volume 3, Nomor 2, 175-182.
- Qodariah. (2021). WORK FAMILY CONFLICT DAN BURNOUT TERHADAP INTENTION TO LEAVE PADA IBU BEKERJA SAAT MENGHADAPI PANDEMI COVID-19. *KREATIF : Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, Vol. 9, No. 2, 36-45.
- Rahman, R., & Angraeni, N. (2020). Perempuan Dalam Pemenuhan Ekonomi Keluarga Di Masa Pandemi Corona: Studi Kasus Pada Ibu Rumah

- Tangga Di Desa Banua Kecamatan Malunda Kabupaten Majene. *Sosio-religius No. V, VOL. 2.*
- Ratna, Ernawati, & Ersin. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Ibu dan Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah 10 (02)*, 123-131.
- Rosyad, Y. S., Wulandari, S. R., Istichomah, Monika, R., Febristi, A., Sari, D. M., & Dewi, A. D. (2021). DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL ORANG TUA DAN ANAK. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan Vol 17, No 1*, 42-47.
- Safitri, L., & Hidayah, R. (2021). PENDAMPINGAN ORANG TUA PADA SISWA SEKOLAH DASAR DALAM PEMBELAJARAN DARING. *JUENAL TAMAN CENDEKIA VOL. 05 NO. 02*, 630-638.
- Sizeh, N., Alfianto, A. G., & Rahmadhani, R. (2021). Hubungan Pendampingan Pembelajaran Online Dengan Tingkat Stres Pada Orang Tua Selama Pandemi Covid. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 21-27.
- Sukatin, C. E., Rohim, A., Sukri, I., & Annafi'ah, R. (2021). PROBLEMATIKA ORANG TUA DALAM MEMBIMBING ANAK BELAJAR DI RUMAH PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Institut Agama Islam Nusantara Batang Hari*.
- Swasti, K. G., Ekowati, W., & Rahmawati, E. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Burnout Pada Wanita Bekerja Di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Vol 12, No 3.
- Syukriya, A. U. (2021). Optimalisasi Peran Ibu Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk Menanggulangi Gangguan Kesehatan Mental Anak di Masa Pandemi. *Journal of General and Family Student Vol. 1 No. 2*, 55-65.
- Thahir, A., & Ed, D. (2013). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*. Jakarta: Raden Intan Repository.
- Tirajoh, C. V., Munayang, H., & Kairupan, B. R. (2021). DAMPAK PEMBELAJARAN JARAK JAUH TERHADAP KECEMASAN ORANG TUA MURID DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Biomedik Vol 13, No 1*, 49-57.
- Yanto. (2021). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Pendapatan Keluarga di Desa Sungai Ringin Kabupaten Sekadu. *Prosiding Seminar Nasional SATIESP*.
- Yuliawan, D., Rahayuningsih, F. B., & Ambarwati. (2020). PENGARUH DUKUNGAN SUAMI TERHADAP KESEJAHTERAAN IBU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN MIRI KABUPATEN SRAGEN. *Naskah Publikasi*.
- Yunus, M., Wahyuni, S., & Hasanah, O. (2022). Gambaran Stres Pengasuhan Pada Orang Tua Dengan Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi Covid-19. *NERS: Jurnal Keperawatan, Volume 18, No. 1*, 46-57.