

## The Pandemic and Parental Mental Health: A Conceptual Review of Parental Burnout

### Pandemi dan Kesehatan Mental Orang Tua: Tinjauan konsep mengenai Parental Burnout

Addiena Hafidza Nurillah<sup>1</sup> & Ike Herdiana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Faculty of Psychology, Airlangga University, Surabaya, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [addiena.hafidza.nurillah-2021@psikologi.unair.ac.id](mailto:addiena.hafidza.nurillah-2021@psikologi.unair.ac.id), <sup>2</sup> [ike.herdiana@psikologi.unair.ac.id](mailto:ike.herdiana@psikologi.unair.ac.id)

| Artikel Info   | ABSTRACT  |
|--|---|
| <b>Riwayat Artikel:</b><br><br>Penyerahan 2024-02-22<br>Revisi 2024-04-16<br>Diterima 2024-05-12 | <i>Working from home and schooling from home activities are widely reported to have an impact on parental burnout in parents due to the burden of care that arises when implementing policies to carry out all activities from home during the COVID-19 pandemic. Even though work and school activities have now returned to institutional buildings, it does not rule out the possibility that a pandemic situation will reappear in the future. Hence parents need to learn how to anticipate it. This article aims to provide an overview of the concept of parental burnout which has become a research trend on the theme of families during the pandemic. A search was carried out on the electronic databases namely Web of Science, Google Scholar, and ScienceDirect with the keyword "parental burnout" and produced 10 articles in English that were specifically selected and used for further review. The results of the conceptual review show a framework for parental burnout with dimensions, determinant factors, and impacts.</i> |
| <b>Keyword:</b><br><br>Parental Burnout;<br>Parenting;<br>Pandemic                               |   |

| ABSTRAK  | Kata Kunci                                      |
|--|---|
| <p>Kegiatan bekerja dari rumah dan bersekolah dari rumah banyak dilaporkan berdampak pada <i>parental burnout</i> pada orang tua karena beban pengasuhan yang muncul ketika penerapan kebijakan untuk melakukan segala kegiatan dari rumah selama pandemi Covid-19. Meskipun saat ini kegiatan bekerja dan bersekolah sudah kembali dilakukan di gedung institusi, namun tidak menutup kemungkinan bahwa situasi pandemi muncul kembali di masa depan sehingga orang tua perlu belajar cara mengantisipasi terjadinya <i>parental burnout</i>. Tujuan ditulisnya artikel ini adalah untuk memberikan tinjauan mengenai konsep <i>parental burnout</i> yang menjadi tren penelitian pada tema keluarga di masa pandemi. Penelusuran dilakukan pada database elektronik Web of Science, Google Scholar, dan ScienceDirect dengan kata kunci "<i>parental burnout</i>" dan menghasilkan 10 artikel berbahasa Inggris yang dipilih secara spesifik dan digunakan untuk ditinjau lebih lanjut. Hasil dari tinjauan konsep menunjukkan karakteristik dari <i>parental burnout</i> yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis orang tua serta risiko dampak iring yang dapat terjadi pada anak dari orang tua yang mengalami <i>parental burnout</i> di masa pandemi.</p> | Kelelahan Pengasuhan;<br>Pandemi;<br>Pengasuhan |

Copyright (c) 2024 Addiena Hafidza Nurillah & Ike Herdiana

#### Korespondensi:

**Addiena Hafidza Nurillah**  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga  
Email: [addiena.hafidza.nurillah-2021@psikologi.unair.ac.id](mailto:addiena.hafidza.nurillah-2021@psikologi.unair.ac.id)



## LATAR BELAKANG

Pandemi Covid-19 telah memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental orang tua. Orang tua dilaporkan mengalami *parental burnout* yang meningkat pada tahun kedua pandemi karena beban tanggung jawab yang meningkat pada tugas rutin keluarga tambahan seperti sekolah dan bekerja dari rumah, sementara bantuan dalam merawat anak yang berkurang karena anak tidak dapat ditiptikan pada tempat penitipan anak atau keluarga yang biasa membantu (Aguiar et al., 2021; Craig & Churchill, 2021). Ancaman kehilangan pekerjaan karena situasi ekonomi yang memburuk selama *lockdown*, berkurangnya penghasilan, dan tidak memiliki cadangan uang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari selama pandemi juga turut menambah kesulitan yang dihadapi oleh orang tua (Pew Research Center, 2020). Kondisi kesulitan ekonomi, isolasi sosial, stress dan rasa cemas yang muncul dari ketakutan orang tua terhadap wabah virus menciptakan kombinasi stress berkepanjangan dan dampak yang buruk pada kondisi keluarga (AbuseWatch.net, n.d.), tidak terkecuali meningkatnya risiko terjadinya kekerasan dan penelantaran anak (Lee et al., 2022; Usher et al., 2020).

Akar konsep *parental burnout* diadopsi dari konsep *burnout* yang digunakan untuk mengukur kelelahan pada setting pekerjaan organisasional. Freudenberger dan Richelson (1981) mendeskripsikan *burnout* ketika seseorang mengalami sindrom kelelahan bekerja yang berkepanjangan, ia akan mengalami proses terkurasnya sumberdaya fisik dan mental, melelahkan dirinya sendiri dengan berusaha keras untuk mencapai ekspektasi tidak realistis secara berlebihan yang dibuat oleh dirinya sendiri atau berdasarkan nilai-nilai yang ada di masyarakat. Sementara Malakh-Pines dan Aronson (1988) mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan dalam jangka panjang pada situasi yang menuntut secara emosional (*emotionally demanding*). *Burnout* dapat mengarah pada deteriorasi pada kualitas perawatan atau layanan yang disediakan, menjadi faktor yang berpengaruh pada *turnover*, *absenteeism*, dan moral yang rendah, serta berkorelasi dengan berbagai indikator disfungsi personal seperti kelelahan fisik, insomnia, meningkatnya konsumsi alkohol dan obat-obatan, serta masalah perkawinan dan keluarga (Maslach et al., 1986).

Sebuah survey yang dilakukan di 26 negara terhadap 9,923 orang tua di masa pandemi Covid-19 melaporkan bahwa angka prevalensi terjadinya *parental burnout* telah menunjukkan kenaikan yang signifikan dibandingkan dengan beberapa tahun sebelum pandemi (van Bakel et al., 2022). The Ohio State University juga menerbitkan laporan hasil temuan bahwa sekitar 66% wanita di Amerika Serikat mengalami *burnout* selama pandemi (Office of The Chief Wellness Officer, 2022). Tugas rutin orang tua dalam mengasuh, memenuhi kebutuhan anak, dan juga mengerjakan tugas rumah lainnya dapat menjadi pekerjaan yang melelahkan dimana orang tua akan merasa terjebak dan tidak dapat melarikan diri dari tugas tersebut. Tren gaya pengasuhan yang positif, tanpa kekerasan, hangat, suportif, dan sensitif dalam menilai bahwa anak adalah individu yang

memiliki pemikirannya sendiri juga dapat menjadi tantangan besar karena sulit untuk sepenuhnya dipraktikkan sepanjang waktu, dan dapat membuat orang tua frustrasi akan idealisme tersebut. Kelelahan tersebut dapat dikatakan sebagai kelelahan pengasuhan atau *parental burnout*, dimana orang tua merasa kelelahan menjalani peran sebagai orang tua baik secara fisik maupun psikis.

Sindrom *parental burnout* yang terjadi pada orang tua dianggap sebagai faktor risiko yang memiliki peranan besar dalam kasus kekerasan terhadap anak selama pandemi (Griffith, 2022; Griffith et al., 2022). Penutupan sekolah, pembatasan mobilitas masyarakat selama pandemi, serta kebijakan *stay at home* turut memengaruhi frekuensi dan juga intensitas dari faktor-faktor risiko terjadinya kekerasan pada anak (Unicef, 2020). Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa tingkat kekerasan dan juga penelantaran cenderung meningkat dalam masa bencana dan juga segera setelah bencana terjadi (Becker-Blease et al., 2010; Curtis et al., 2000; Schneider et al., 2017). Hal ini kemudian nampak dari jumlah kasus kekerasan terhadap anak yang dilaporkan meningkat secara signifikan secara global selama pandemi Covid-19, terutama di negara-negara berpenghasilan menengah kebawah (*Low-income and middle-income countries*) (Park & Walsh, 2022). Fenomena tersebut juga terjadi di Indonesia, dimana angka kekerasan pada anak seperti kekerasan seksual dan eksploitasi anak dilaporkan telah meningkat dalam rentang waktu antara tahun 2019-2021 (CNN Indonesia, 2021).

*Parental burnout* berdampak secara signifikan pada risiko terganggunya kesehatan mental orang tua (Chen et al., 2022). Di tingkat global, survey yang dilakukan terhadap ribuan orang tua dari 42 negara yang berbeda di seluruh dunia melaporkan hasil bahwa sekitar 5-8% orang tua mengalami *parental burnout* (Roskam et al., 2021). Sementara di Indonesia, dari 194 sampel yang berpartisipasi, 15% diantaranya mengalami tingkat *parental burnout* yang tinggi dan setidaknya 64% lainnya mengalami *parental burnout* di tingkat moderat (Fazny, 2021). Angka tersebut dapat dikatakan jauh lebih tinggi dibandingkan dengan hasil survey yang dilakukan secara global.

Meskipun begitu, konsep *parental burnout* dapat dikatakan masih baru. Alat ukur untuk *Parental Burnout* baru dipublikasikan pada tahun 2017 oleh Roskam et al. (2017) dan penelitian-penelitian mengenai *parental burnout* masih terus berkembang. Dengan adanya fenomena peningkatan kasus kekerasan dan juga penelantaran anak selama pandemi, maka penting untuk memahami konsep *parental burnout* lebih mendalam, serta untuk memahami faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat *parental burnout*. Hal ini dimaksudkan agar orang tua dapat mengetahui risiko dan dampak dari *parental burnout* apabila terjadi pada diri mereka dan juga anak-anak mereka, dengan harapan timbulnya langkah-langkah pencegahan yang bisa diambil dan dilakukan untuk meminimalisir risiko dan juga dampak terjadinya *parental burnout*.

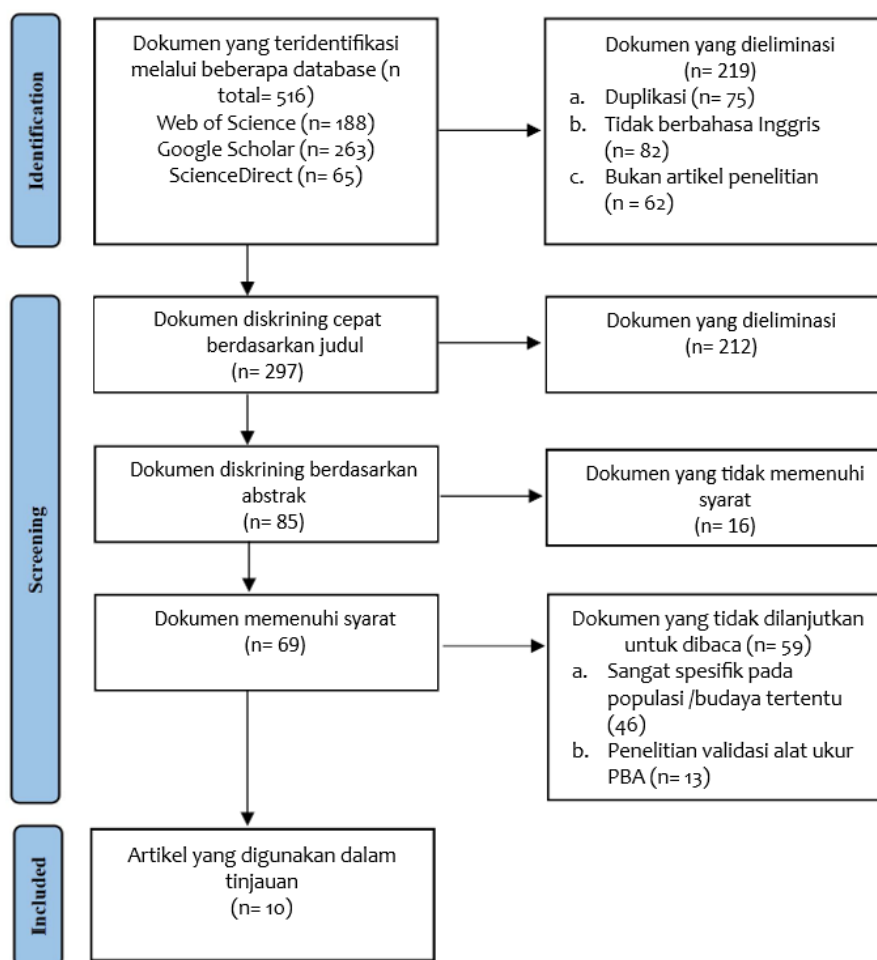
Tujuan ditulisnya artikel ini adalah untuk mengetahui konsep *parental burnout* secara lebih menyeluruh berdasarkan beberapa pertanyaan spesifik yang telah

diformulasikan oleh peneliti. Diantaranya adalah: 1) *parental burnout* sebagai sebuah konsep; 2) faktor-faktor determinan dari *parental burnout*; 3) dampak yang dapat muncul karena kondisi *parental burnout*.

### METODE PENELITIAN

Artikel ini ditulis berdasarkan hasil tinjauan terhadap artikel penelitian yang diperoleh dari database elektronik Web of Science, Google Scholar, dan ScienceDirect dengan

kata kunci pencarian "*parental burnout*". Kriteria inklusi untuk artikel yang akan digunakan diantaranya adalah: 1) Ditulis dalam Bahasa Inggris; 2) dipublikasikan antara tahun 2017-2023; 3) merupakan artikel penelitian. Dari hasil pencarian yang muncul menghasilkan 516 artikel, dan setelah melalui penyortiran dan skrining berdasarkan judul dan abstrak, dihasilkan 69 artikel yang memenuhi syarat sebelum kemudian ditinjau lebih lanjut untuk dianalisis kontennya hingga menghasilkan 10 artikel yang dinilai layak untuk ditinjau lebih lanjut.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA Proses Seleksi Artikel

Setiap artikel dipilih oleh peneliti berdasarkan pertanyaan spesifik yang telah dikompilasikan oleh peneliti sebagai untuk memahami *parental burnout* sebagai sebuah konsep. Pertanyaan-pertanyaan tersebut diantaranya adalah: 1) *parental burnout* sebagai sebuah konsep; 2) faktor-faktor determinan dari *parental burnout*; 3) dampak yang dapat muncul karena kondisi *parental burnout*. Informasi-informasi yang berkenaan dengan ketiga pertanyaan tersebut dikumpulkan untuk dibaca lebih lanjut. Peneliti kemudian melakukan identifikasi pada tema-tema utama mengenai *parental burnout* yang ditampilkan oleh literatur yang telah terkumpul. Data-data yang dikumpulkan dari tiap artikel disortir berdasarkan pertanyaan spesifik yang telah disusun dan kontennya kemudian dianalisis untuk dilihat kecocokannya. Tema-tema yang kurang berhubungan

kemudian dipisahkan untuk sementara dan tidak dimasukkan sebagai bagian dari analisis.

### HASIL PENELITIAN

Penelitian mengenai Parental Burnout sejauh ini paling banyak dilakukan oleh Roskam dan Mikolajczak di Belgia dan negara-negara Eropa lain yang berbahasa Inggris dan/atau berbahasa Perancis dan dilakukan antara tahun 2017 hingga awal 2023. Dari 10 artikel yang digunakan, 6 diantaranya ditulis oleh tim yang beranggotakan Roskam dan/atau Mikolajczak dan rekan-rekannya yang mayoritas melaporkan hasil pengujian hipotesis untuk alat ukur yang digunakan untuk mendeteksi *parental burnout* secara khusus seperti misalnya Parental Burnout Inventory (PBI) (Roskam et al.,

2017) dan juga Parental Burnout Assessment (PBA) (Roskam et al., 2018).

### Konsep Parental Burnout

Konsep dari *parental burnout* atau kelelahan pengasuhan berbeda dengan kondisi stress pengasuhan (*parental stress*), depresi, maupun konsep *burnout* dalam setting pekerjaan yang umum. *Parental burnout* unik terjadi pada konteks kelelahan orang tua yang berkepanjangan karena pekerjaan mengasuh anak (de Paula et al., 2022; Roskam et al., 2017). Menurut instrumen *Parental Burnout Inventory* (PBI), kondisi sindrom *parental burnout* dapat diukur pada tiga dimensi, yakni dimensi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), dimensi memberi jarak emosional (*emotional distancing*), dan rendahnya pencapaian personal (*low personal accomplishment*) (Roskam et al., 2017).

Awalnya orang tua mengalami kelelahan yang berlebihan yang berkenaan dengan perannya sebagai orang tua, dimana orang tua merasa bahwa menjadi orang tua memerlukan keterlibatan yang terlalu banyak; mereka merasa kelelahan ketika bangun tidur di pagi hari dan harus menghadapi hari-hari bersama anak-anaknya; mereka merasa lelah secara emosional (*emotionally drained*) karena peran sebagai orang tua hingga mereka berpikir bahwa peran mereka sebagai orang tua membuat mereka merasa sudah di ambang batas akhir mereka. Dimensi kedua adalah menjauhi secara emosi dari anak-anak mereka, dimana mereka menjadi semakin tidak melibatkan diri dalam pengasuhan dan juga dalam hubungannya dengan anak-anaknya; mereka melakukan hal-hal di batas minimal (*bare minimum*) untuk anak-anaknya dan tidak lebih dari itu; interaksi diantara orang tua dan anak terbatas pada aspek-aspek fungsional/instrumental tanpa melibatkan aspek emosional. Dimensi ketiga melibatkan rasa ketidakefektifan mereka dalam menjalani perannya sebagai orang tua, dimana orang tua merasa bahwa mereka tidak mampu untuk menyelesaikan atau menghadapi masalah secara tenang dan/atau secara efektif.

Roskam, Brianda, dan Mikolajczak (2018), kemudian menambahkan dimensi lain yang diukur dalam *parental burnout* melalui instrumen *Parental Burnout Assessment* (PBA). Dimensi yang ditambahkan adalah *contrast*, yakni apabila kondisi seseorang tidak berbeda atau kontras dengan masa sebelum mengalami *parental burnout*, maka ia tidak dapat dikatakan mengalami *burnout*; serta perasaan muak (*feelings of being fed up*), dimana dalam PBI pada dimensi pencapaian dan efikasi pengasuhan yang rendah, ditemukan bahwa tidak semua orang tua yang mengalami *burnout* kehilangan kesenangan dan pemenuhan (*fulfilment*) pada peran *parental* mereka, dan tidak semuanya juga kehilangan efikasi *parenting* mereka.

Temuan pada penelitian Roskam, Raes dan Mikolajczak (2017) juga menyebutkan bahwa *parental burnout* tidak terbatas terjadi pada ibu saja, namun ayah juga dapat mengalami *parental burnout*, sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Sorkkila dan Aunola (2022). Ayah yang mengalami *parental burnout* melaporkan lebih tidak puas pada masyarakat yang memiliki ekspektasi untuk

memiliki anak ketika telah berkeluarga, namun tidak dibersamai dengan tingkat dukungan yang cukup bagi para ayah, sehingga mereka mengalami kesulitan untuk mengintegrasikan kehidupan pekerjaannya dengan kehidupan sebagai orang tua yang memiliki anak, atau kehidupan dengan pasangannya (Sorkkila & Aunola, 2022).

### Faktor-faktor Determinan Parental Burnout

*Parental burnout* sebagaimana *burnout* pada umumnya turut dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian perfeksionis (Mikolajczak & Roskam, 2018; Roskam et al., 2018). Konsep *parental burnout* juga dapat dijelaskan dengan fenomena ketidak-seimbangan kronis antara risiko dan *resource* atau sumberdaya yang dimiliki oleh orang tua, hal tersebut memicu terjadinya *parental burnout* (Mikolajczak & Roskam, 2018). Faktor risiko yang dimaksud misalnya adalah buruknya kemampuan manajemen stress, tendensi berpikir pesimis, tingginya standar pengasuhan yang dimiliki, praktik pengasuhan yang buruk, dan koparenting yang buruk. Sementara faktor *resource* atau sumberdaya yang dimaksud bukanlah ketiadaan faktor risiko, namun lebih kepada hal-hal yang dapat menangkal atau meminimalisir stress *parental* yang dialami orang tua, seperti menerapkan *parental self-compassion*, memiliki tingkat intelegensi emosional yang tinggi, melakukan praktik perawatan anak yang baik, memiliki waktu untuk bersantai, koparenting yang positif, dan memiliki dukungan eksternal yang dapat membantu meringankan beban pengasuhan sehari-hari (Mikolajczak & Roskam, 2018; Sorkkila & Aunola, 2022).

Faktor-faktor lainnya yang dapat memprediksi *parental burnout* adalah usia orang tua, usia anak, jumlah anak, dan *trait* kepribadian orang tua dan anak (Vigouroux & Scola, 2018). Usia orang tua yang lebih muda cenderung melaporkan kelelahan dibandingkan dengan yang lebih tua, begitu pula ketika memiliki anak dengan usia yang lebih muda. Jumlah anak memprediksi peningkatan jarak emosional antara orang tua dan anak. *Trait* kepribadian orang tua yang terlalu cermat dan tidak terlalu baik mengontrol emosinya dapat meningkatkan risiko mengalami *parental burnout*, sementara karakteristik *agreeableness* dan *perseverance* menjadi faktor protektif terhadap *parental burnout*. Pada tipe karakteristik neurotik, apabila anaknya dianggap memiliki tingkat neurotis yang tinggi maka hal tersebut dapat mengurangi rasa pencapaian pengasuhan dan meningkatkan kelelahan emosional serta jarak emosional dengan orang tuanya.

Berkebalikan dari asumsi bahwa status sosioekonomi (SES) yang rendah menjadi faktor risiko bagi orang tua untuk mengalami *parental burnout*, hasil penelitian menunjukkan bahwa SES yang rendah tidak menjadi penyebab yang mampu menjelaskan terjadinya (Roskam et al., 2022). Orang tua yang memiliki status sosioekonomi yang tinggi juga dapat mengalami *parental burnout*.

### Dampak Parental Burnout

Kondisi *parental burnout* berawal dari kelelahan emosional, dimana kelelahan emosional kemudian berkontribusi terhadap munculnya jarak emosional dengan

anak. Jarak emosional dan juga perasaan tidak mampu mengasuh anak lalu saling menguatkan melalui mekanisme *feedback-loop* (Roskam & Mikolajczak, 2021). Apabila tidak segera ditangani, *parental burnout* dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah pada kehidupan perkawinan, hubungan kerja, pengabaian terhadap anak, dan juga kekerasan (de Paula et al., 2022; Roskam & Mikolajczak, 2021).

Dalam sebuah penelitian khusus untuk mencari tahu dampak dari *parental burnout*, Mikolajczak, Brianda, Avalosse, dan Roskam (2018) menyoroti konsekuensi dari *parental burnout* yang paling mengkhawatirkan adalah hubungannya dengan perilaku pengabaian dan kekerasan terhadap anak. Dimana faktor sosiodemografis seperti

tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan juga adiksi tidak menggambarkan adanya pengaruh kontrol yang signifikan, sehingga menggambarkan bahwa *parental burnout* dapat terjadi pada semua keluarga, dan kekerasan dan pengabaian anak dapat terjadi bahkan pada keluarga yang paling berpendidikan sekalipun. Dibandingkan dengan *burnout* yang terjadi pada pekerjaan, *parental burnout* juga ditemukan memiliki hubungan yang lebih besar pada konflik pasangan dan pengasingan pasangan. *Parental burnout* juga memiliki hubungan yang spesifik dengan ide untuk kabur dan bunuh diri. Hal ini dikarenakan orang tua tidak memiliki pilihan untuk “cuti” atau menunda peran mereka sebagai orang tua, sehingga memunculkan ide untuk kabur atau bunuh diri.

**Tabel 1. Rangkuman Hasil Tinjauan Artikel Yang Digunakan**

| Judul Artikel & Penulis  | Konteks   | Metodologi   | Hasil Penelitian  |
|--|---|--------------|---|
| <i>Burned-out Fathers and Untold Stories: Mixed Methods Investigation of the Demands and Resources of Finnish Fathers</i><br>(Sorkkila & Aunola, 2022) | Parental Burnout pada ayah di Finlandia                                       | Mixed-method | Ayah yang burnout mengalami demand yang lebih banyak yang berkaitan dengan parenting dibandingkan yang tidak, dan melaporkan bahwa mereka membutuhkan dukungan finansial, praktikal, dan juga dukungan sosial. Dibandingkan dengan ayah yang tidak burnout, mereka melaporkan lebih tidak puas dengan masyarakat, memiliki kesulitan dalam mengintegrasikan kehidupan di setting pekerjaan dan keluarga, serta merasakan ketegangan pada kehidupan sehari-hari dengan adanya anak.                      |
| <i>Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory (PBI)</i><br>(Roskam et al., 2017)                      | Parental Burnout di Belgia  | Kuantitatif  | Sindrom parental burnout dapat diukur dari 3 dimensi yakni kelelahan emosional dan fisik, merasa tidak mampu menjalankan peran parenting, dan menjaga jarak emosional dengan anak (exhaustion, inefficacy, emotional distancing).<br>Tingkat korelasi yang cenderung rendah atau menengah antara parental burnout dengan professional burnout, stress parental, dan depresi mengindikasikan bahwa parental burnout tidak hanya sekedar burnout, stress ataupun depresi.                                 |
| <i>A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA)</i><br>(Roskam et al., 2018)     | Parental Burnout pada negara AS dan Eropa yang berbahasa Inggris dan Perancis | Kuantitatif  | Sindrom parental burnout dapat diidentifikasi melalui empat dimensi, yaitu kelelahan pada peran pengasuhan, kontras dengan diri orang tua sebelumnya, merasa muak dengan peran orangtuanya, dan memberi jarak emosional dari anaknya. Trait psikologis dari orang tua, faktor orang tua, dan keberfungsian keluarga menambah variansi pada parental burnout dibandingkan faktor sosiodemografis.  |
| <i>A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BRR)</i><br>(Mikolajczak & Roskam, 2018)        | Parental burnout di Belgium dan negara Eropa lain                             | Kuantitatif  | Teori BRR relevan untuk memprediksi dan menjelaskan <i>parental burnout</i> dengan mengukur keseimbangan antara risiko (faktor yang meningkatkan stress parental) dan resource (faktor yang meringankan stress parental). <i>Parental burnout</i> muncul sebagai hasil dari ketidakseimbangan kronis antara risiko dibandingkan resource. Dari beberapa faktor risiko dan resource yang diukur dalam BRR, risiko dan resource yang tidak spesifik pada parenting (rendahnya kemampuan manajemen stress, |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><i>Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children</i><br/>(Vigouroux &amp; Scola, 2018)<br/><i>Parental burnout: a scoping review</i><br/>(de Paula et al., 2022)</p> | <p>Parental burnout di Perancis</p> <p>Review penelitian mengenai parental burnout dari berbagai negara</p>                                   | <p>Kuantitatif</p> <p>Scoping review</p> | <p>perfeksionisme) sama-sama mampu memprediksi <i>burnout</i> di setting parental dan pekerjaan, sementara risiko dan resource yang spesifik pada parenting secara unik misalnya adalah praktik perawatan anak dan <i>co-parenting</i>.<br/>Usia orangtua, usia anak, jumlah anak, karakteristik orang tua dan anak (<i>neuroticism, conscientiousness, agreeableness, openness</i>) merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi <i>parental burnout</i>.</p>   |
| <p><i>The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout</i><br/>(Roskam &amp; Mikolajczak, 2021)</p>   | <p>Parental burnout</p>   | <p>Kuantitatif</p>                       | <p>Tingginya tingkat kelelahan dapat memprediksi peningkatan penjarakan emosional dan perasaan tidak mampu (<i>inefficacy</i>), dimana keduanya saling menguatkan seiring waktu. <i>Emotional distancing</i> juga dianggap sebagai konsekuensi <i>parental burnout</i> yang paling merusak terhadap anak seperti pengabaian atau kekerasan, dan upaya pencegahan paling menguntungkan diberikan saat fase kelelahan.<br/>Kelelahan emosional adalah gejala kunci dari <i>parental burnout</i>; fase pertama dari parental burnout.</p>  |
| <p><i>Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence</i><br/>(Mikolajczak et al., 2018)</p>  | <p>Dampak parental burnout pada pengabaian dan kekerasan anak di Belgia</p>   | <p>Kuantitatif</p>                       | <p><i>Parental burnout</i> secara statistik memiliki dampak yang serupa dengan <i>job burnout</i> dalam hal adiksi dan masalah tidur, dampak yang lebih kuat ada pada konflik dengan pasangan serta pola pikir pengasingan pasangan dan dampak khusus muncul pada anak seperti pengabaian dan kekerasan, dan juga munculnya ide melarikan diri atau bunuh diri.</p>   |
| <p><i>The missing link between poverty and child maltreatment: Parental burnout</i><br/>(Roskam et al., 2022)</p>   | <p>Peran parental burnout sebagai mediator antara status sosio-ekonomi (SES) yang rendah dengan penelantaran dan kekerassan terhadap anak</p> | <p>Kuantitatif</p>                       | <p>Status sosioekonomi yang rendah tidak menjadi penyebab utama yang mampu menjelaskan terjadinya <i>parental burnout</i>, ketidakseimbangan risiko/resource dalam parenting, dan juga penelantaran atau kekerasan pada anak, hal tersebut dapat terjadi bahkan pada keluarga dengan SES yang tinggi sekalipun.<br/>SES yang rendah meningkatkan risiko orang tua mengalami kelelahan dalam perannya sebagai orang tua yang kemudian memicu orang tua untuk mengadopsi perilaku kekerasan terhadap anak-anaknya karena berkaitan dengan meningkatnya ketidakseimbangan kronis antara stressor dan resource yang harus dihadapi.</p> |
| <p><i>Parental burnout in the context of the socio-health</i></p>   | <p>Faktor yang memoderasi hubungan antara parental burnout dengan</p>   | <p>Kuantitatif</p>                       | <p>Semakin tinggi tingkat parental burnout maka semakin tinggi risiko terjadinya penganiayaan dan penelantaran; tingkat <i>distress</i> dan gender secara</p>   |

*crisis and its relationship with abuse and neglect* (Piraino et al., 2023)

penganiayaan dan penelantaran anak selama pandemi di Chile

signifikan memprediksi tingginya risiko mengalami parental burnout, dimana para ibu dilaporkan menunjukkan tingkat parental burnout yang lebih tinggi dibandingkan para bapak; semakin lama durasi lockdown, maka akan menghasilkan tingkat parental burnout yang tinggi.

## PEMBAHASAN

Tujuan ditulisnya artikel ini adalah untuk memahami *parental burnout*. Konsep mengenai *parental burnout* memang masih dapat dikatakan baru mendapatkan sorotan sebagai topik penelitian. *Parental burnout* dapat terjadi pada keluarga manapun, tidak terbatas pada perbedaan gender, latar belakang pendidikan, maupun tingkat penghasilan (Roskam et al., 2018; Sorkkila & Aunola, 2022). *Parental burnout* dapat diukur berdasarkan beberapa dimensi yaitu kelelahan pada peran pengasuhan (*parental role exhaustion*), perbedaan kontras dengan diri sebagai orang tua di masa sebelumnya (*contrast*), merasa muak dengan peran orangtuanya (*feelings of being fed up*), dan memberi jarak emosional dari anaknya (*emotional distancing*) (Roskam et al., 2017, 2018). Ketiga dimensi yang diukur pada *parental burnout* membedakan *parental burnout* dengan konsep *burnout* yang ada pada konteks pekerjaan yang memiliki dimensi depersonalisasi. Depersonalisasi merujuk pada kondisi individu yang mengalami *burnout* pada pekerjaannya akan menganggap klien/pasien mereka sebatas “nomor” atau “jumlah” yang mereka temui/tangani, tanpa terlalu memandang klien/pasien mereka sebagai manusia. Sementara orang tua tidak dapat melakukan dehumanisasi pada anak-anaknya sebarangpun lelahnya menjadi orang tua, kecuali mereka memiliki kondisi gangguan psikosis atau gangguan antisosial sehingga cenderung melakukan *emotional disengagement* dan tidak terlalu sensitif dan responsif terhadap kebutuhan anaknya.

*Parental burnout* dapat terjadi ketika orang tua memiliki kemampuan manajemen stress yang buruk, tendensi berpikir pesimis, standar pengasuhan yang tinggi, praktik pengasuhan yang buruk, dan koparenting yang buruk (Mikolajczak & Roskam, 2018). Usia orang tua dan anak, karakteristik kepribadian neurotis dan perfeksionis juga dapat mempengaruhi risiko terjadinya *parental burnout* (Le Vigouroux & Scola, 2018; Roskam et al., 2018). Sementara sumberdaya (*resources*) yang dapat meminimalisir terjadinya *parental burnout* diantaranya adalah kemampuan manajemen stress yang baik, menerapkan *self-compassion* ketika mengasuh anak, memiliki tingkat intelegensi emosional yang tinggi, melakukan praktik perawatan anak yang baik, dan koparenting yang positif sehingga dapat memiliki waktu untuk bersantai, memiliki dukungan eksternal yang dapat membantu meringankan beban pengasuhan sehari-hari seperti adanya figur yang membantu menjaga anak atau mengerjakan tugas rumah lainnya, atau justru adanya kelompok sebaya yang dapat membantu berbagi cerita mengenai kesulitan menjadi orang tua (Mikolajczak & Roskam, 2018; Sorkkila & Aunola, 2022).

Kondisi *parental burnout* berawal dari kelelahan emosional, dimana kelelahan emosional kemudian

berkontribusi terhadap munculnya jarak emosional dengan anak. Jarak emosional dan juga perasaan tidak mampu mengasuh anak lalu saling menguatkan melalui mekanisme *feedback-loop* (Roskam & Mikolajczak, 2021). Ketika orang tua merasa tidak mampu untuk memenuhi atau menjalankan perannya sebagai orang tua yang harus mengasuh anaknya, ia kemudian akan merasa kelelahan secara emosional dan terjadi siklus yang tidak terputus selama ketidakseimbangan kronis antara *resource* dan risiko yang dialami tetap ada

Meskipun belum banyak penelitian yang mengeksplorasi *parental burnout*, beberapa penelitian menunjukkan betapa signifikan dampak yang bisa muncul apabila orang tua mengalami stress berkepanjangan karena menjalankan peran sebagai orang tua yang mengasuh anaknya dan tidak memiliki sumberdaya yang cukup untuk meminimalisir dampak negatif yang muncul terhadap dirinya, pasangannya, dan terutama pada anaknya. Risiko penelantaran dan kekerasan terhadap anak adalah dampak yang paling disoroti oleh para peneliti karena dapat berdampak pada perkembangan anak (de Paula et al., 2022; Roskam et al., 2018; Roskam & Mikolajczak, 2021).

Dalam konteks selama masa pandemi, sebagaimana dilaporkan oleh Office of The Chief Wellness Officer and College of Nursing (2022), sekitar 66% orang tua di Amerika Serikat melaporkan bahwa mereka mengalami *burnout*. Orang tua yang bekerja utamanya lebih rentan mengalami *burnout* karena tantangan yang mereka jalani harus menghadapi beberapa sumber stres dan juga kebutuhan yang harus dipenuhi antara pekerjaan dan anggota keluarga di rumah. *Parental burnout* juga dilaporkan memiliki hubungan yang sangat kuat dengan depresi, kecemasan, dan peningkatan konsumsi alkohol pada orang tua. Orang tua yang mengalami *burnout* kemudian juga memiliki risiko yang lebih tinggi pada kecenderungan menghina, mengkritik, berteriak, mengutuk, dan juga melukai secara fisik anak-anaknya seperti memukul.

Lamanya durasi *lockdown* selama pandemi dilaporkan dapat meningkatkan risiko orang tua mengalami *parental burnout*, dimana para ibu khususnya lebih berisiko untuk mengalami *parental burnout* yang lebih tinggi dibandingkan para ayah (Piraino et al., 2023). Risiko kelelahan pengasuhan tersebut tentunya akan lebih tinggi ketika seorang ibu juga memiliki konflik peran ganda karena memiliki profesi sebagai seorang guru (Alaska et al., 2023), memiliki pasangan yang terkena PHK sementara ia tidak bekerja dan mengandalkan pendapatan dari suami (Savina & Suryanto, 2023), mengalami kelelahan emosional karena memiliki anak yang berkebutuhan khusus (Miranda, 2013), dan merupakan orang tua tunggal (*single parent*) (AhSyari, 2014).

Untuk itu, Office of The Chief Wellness Officer and College of Nursing (2022) merilis informasi mengenai

beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk membantu orang tua mengelola stres yang dialami dengan meningkatkan *resource* yang dimiliki, misalnya mengatur jam kerja secara fleksibel atau meminta anggota keluarga membantu mengasuh anak, melibatkan diri pada program kesejahteraan yang disediakan perusahaan, mencari seseorang yang bisa mengantar-jemput anak ke sekolah atau kegiatan ekstrakurikuler lain. Orang tua juga disarankan untuk mengurangi sumber stres dengan memprioritaskan agar dapat tidur minimal 7 jam setiap malam, meminta anak-anaknya membantu mengerjakan pekerjaan rumah (*chores*), dan mengurangi jumlah kegiatan ekstrakurikuler anak. Orang tua juga dapat mencoba mempelajari dan menerapkan teknik-teknik meregulasi diri dalam kehidupan sehari-hari untuk meminimalisir munculnya perilaku kekerasan terhadap anak (Hasan Baharudin et al., 2022; Puspitasari et al., 2023; Rahman & Aisha, 2022) atau dengan mencoba teknik pengasuhan *peaceful parenting* (Aisha et al., 2022).

Office of The Chief Wellness Officer and College of Nursing (2022) juga menyarankan orang tua untuk memenuhi kebutuhan untuk beristirahat atau kegiatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan diri, menurunkan ekspektasi atau *over-commitment* yang dimiliki pada pengasuhan, mencari dukungan sosial dari orang-orang yang dipercaya, dan bahkan untuk tidak ragu meminta bantuan profesional apabila dibutuhkan. Intervensi atau bantuan profesional yang dapat diberikan kepada orang tua yang mengalami *parental burnout* diantaranya adalah psikoterapi individual ataupun kelompok dengan membantu orang tua mengelola sumber stres dan juga meningkatkan *resource* mereka, serta memberikan mereka ruang untuk berbagi cerita mengenai kesulitan yang dialami. Intervensi yang dilakukan oleh tenaga psikolog ahli di bidang *parental burnout* serta psikolog yang terlatih dalam pendengaran aktif tersebut diketahui dapat mengurangi gejala *parental burnout*, emosi negatif, kekerasan dan pengabaian anak, serta menurunkan kadar kortisol atau hormon stres orang tua (Brianda et al., 2020).

Topik mengenai *parental burnout* telah mengalihkan fokus penelitian mengenai pengasuhan yang pada umumnya dititikberatkan pada dampak tumbuh kembang anak yang memperoleh gaya pengasuhan tertentu dari orang tuanya, menjadi fokus pada bagaimana kesulitan yang dialami oleh orang tua dalam mengasuh anaknya juga dapat mempengaruhi perilaku pengasuhan yang muncul terhadap anaknya. Dengan adanya kesadaran dan pengetahuan bahwa orang tua juga dapat mengalami kelelahan mengasuh anak, maka langkah-langkah preventif dapat ditempuh untuk mencegah generasi masa depan mengalami pengabaian ataupun kekerasan yang disebabkan oleh *parental burnout* selama tinggal bersama orang tuanya.

Temuan bahwa *parental burnout* dapat terjadi pada segala latar belakang demografis keluarga menjadikan anak rentan mengalami pengabaian dan juga kekerasan tanpa peduli darimana mereka berasal. Meskipun begitu, belum banyak penelitian yang membahas fenomena *parental burnout* dari sudut pandang perbedaan budaya. Kesulitan pengasuhan antara orang tua dari suatu negara bisa jadi berbeda dengan negara yang lain karena dampak nilai-nilai

dan budaya yang dianut. Artikel ini ditulis terbatas pada konsep-konsep dasar yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian yang ditulis dalam kurun waktu antara tahun 2017-2023 menggambarkan kondisi bahwa *parental burnout* belum terlalu banyak dieksplorasi. Hal ini menjadikan *parental burnout* sebagai topik yang memiliki potensi besar bagi peneliti dari berbagai disiplin ilmu untuk menelusuri lebih jauh agar mampu menghasilkan pemahaman yang lebih dalam lagi.

## KESIMPULAN

Konsep *parental burnout* atau kelelahan pengasuhan berbeda dari stres pengasuhan dan spesifik terjadi karena kelelahan orang tua menjalani peran sebagai orang tua yang harus mengasuh anaknya. *Parental burnout* diukur dari tiga dimensi yakni dimensi *emotional exhaustion*, *emotional distancing*, dan juga *low personal accomplishment*. Kelelahan mengasuh terjadi karena ketidakseimbangan antara faktor risiko dan faktor *resource* yang kronis. *Parental burnout* dapat terjadi pada orang tua dari latar belakang keluarga manapun, sehingga risiko terjadinya dampak kekerasan dan penelantaran anak yang disebabkan oleh orang tua yang mengalami *parental burnout* perlu diwaspadai terutama di masa pandemi ataupun pada situasi dan kondisi darurat bencana lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- AbuseWatch.net. (n.d.). *Factors that Contribute to Child Abuse and Neglect*. Report. [https://www.abusewatch.net/res\\_factors.php#5](https://www.abusewatch.net/res_factors.php#5)
- Aguiar, J., Matias, M., Braz, A. C., César, F., Coimbra, S., Gaspar, M. F., & Fontaine, A. M. (2021). Parental Burnout and the COVID-19 Pandemic: How Portuguese Parents Experienced Lockdown Measures. *Family Relations*, 70(4), 927–938. <https://doi.org/10.1111/fare.12558>
- Ahsyari, E. R. N. (2014). KELELAHAN EMOSIONAL DAN STRATEGI COPING PADA WANITA SINGLE PARENT (STUDI KASUS SINGLE PARENT DI KABUPATEN PASER). *Psikoborneo*, 2(3), 170–176. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3659>
- Aisha, D., Rahayu, P., & Rahman, U. (2022). WEBINAR MENGATASI PARENTAL BURNOUT DENGAN PEACEFUL PARENTING: MENJALIN KONEKSI DENGAN KOMUNIKASI EMPATIK PADA ORANG TUA MURID KB/TK/SD ISLAM AL AZHAR KARAWANG. *Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian (KNPP) Ke-2*, 1533–1540.
- Alaska, S. A., Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2023). Social Support with Multiple Role Conflicts of Women Teachers During the Pandemic. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 213–218. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i2>
- Becker-Blease, K. A., Turner, H. A., & Finkelhor, D. (2010). Disasters, Victimization, and Children's Mental Health. *Child Development*, 81(4), 1040–1052. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01453.x>
- Brianda, M. E., Roskam, I., Gross, J. J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., & Mikolajczak, M. (2020). Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. In *Psychotherapy and Psychosomatics* (Vol. 89, Issue 5, pp. 330–332). S. Karger AG. <https://doi.org/10.1159/000506354>
- Chen, M., Bai, Y., Fu, M., Huang, N., Ahmed, F., Shahid, M., Wang, X., Liu, C., Feng, X. L., & Guo, J. (2022). The Associations Between Parental Burnout and Mental Health Symptoms Among Chinese Parents With Young Children During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.819199>
- CNN Indonesia. (2021, November 2). *Kekerasan Terhadap Anak Meningkat Selama Pandemi*. News Report.



- <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211102142206-20-715544/kekerasan-terhadap-anak-meningkat-selama-pandemi>
- Craig, L., & Churchill, B. (2021). Dual-earner parent couples' work and care during COVID-19. *Gender, Work & Organization*, 28(S1), 66–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/gwao.12497>
- Curtis, T., Miller, B. C., & Berry, E. H. (2000). Changes in reports and incidence of child abuse following natural disasters. *Child Abuse & Neglect*, 24(9), 1151–1162. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(00\)00176-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0145-2134(00)00176-9)
- de Paula, A. J., Condeles, P. C., Moreno, A. L., Ferreira, M. B. G., Fonseca, L. M. M., & Ruiz, M. T. (2022). Parental burnout: a scoping review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0203>
- 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. <https://doi.org/10.21580/jagc.2021.2.2.9200>
- Freudenberger, H. J., & Richelson, G. (1981). *Burn-out: The High Cost of High Achievement*. Bantam Books.
- Griffith, A. K. (2022). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 37(5), 725–731. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Griffith, A. K., Bedard, K. E., Eaton, A., Ackerlund Brandt, J. A., & Jha, P. (2022). Effects of the COVID-19 Pandemic on Parental Burnout and Parenting Practices: Analyses Using a Retrospective Pretest. *Chronic Stress*, 6, 24705470221114060. <https://doi.org/10.1177/24705470221114059>
- Hasan Baharudin, Y., Rifani, E., Purnomo, B., Maruf Syabani, I., & Konseling, B. (2022). Parenting Berbasis Mindfulness Pada Orang Tua Siswa Yang Mengalami Burnout Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36760/jpma.v4i1.338>
- Le Vigouroux, S., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: Influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Lee, S. J., Ward, K. P., Lee, J. Y., & Rodriguez, C. M. (2022). Parental Social Isolation and Child Maltreatment Risk during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 37, 813–824. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00244-3/Published>
- Malakh-Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and Cures*. Free Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach Burnout Inventory: Manual; with a Special Supplement "Burnout in Education"; [MBI]*. Consulting Psychologists Press.
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse and Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in Psychology*, 9(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Miranda, D. (2013). STRATEGI COPING DAN KELELAHAN EMOSIONAL (EMOTIONAL EXHAUSTION) PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS. *Psikoborneo*, 1(2), 64–71. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i2.3283>
- Office of The Chief Wellness Officer. (2022). *Examining the Epidemic of Working Parental Burnout and Strategies to Help*. [https://wellness.osu.edu/sites/default/files/documents/2022/05/OCW\\_O\\_ParentalBurnout\\_3674200\\_Report\\_FINAL.pdf](https://wellness.osu.edu/sites/default/files/documents/2022/05/OCW_O_ParentalBurnout_3674200_Report_FINAL.pdf)
- Park, W. J., & Walsh, K. A. (2022). COVID-19 and the unseen pandemic of child abuse. *BMJ Paediatrics Open*, 6(1), e001553. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2022-001553>
- Pew Research Center. (2020, April 21). *About Half of Lower-Income Americans Report Household Job or Wage Loss Due to COVID-19*. Report Article. <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/04/21/about-half-of-lower-income-americans-report-household-job-or-wage-loss-due-to-covid-19/>
- Piraino, C., Santelices, M. P., Escobar, M. J., Oyarce, D., & van Bakel, H. J. A. (2023). Parental burnout in the context of the socio-health crisis and its relationship with abuse and neglect. *Children and Youth Services Review*, 156, 107249. <https://doi.org/10.1016/j.chiayouth.2023.107249>
- Puspitasari, A. I., Hartini, N., & Info, A. (2023). Emotion Regulation Training to Reduce Violent Behavior (REMUK) of Parents in Sanggar Alang-Alang Children Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan (REMUK) Orang tua pada Anak Sanggar Alang-Alang. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11, 545–550. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i11>
- Rahman, P. R. U., & Aisha, D. (2022). MENGATASI PARENTAL BURNOUT DENGAN PEACEFUL PARENTING: MEREGULASI DIRI DENGAN TEKNIK STOP, DROP, AND BREATHE. *Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian (KNPP)*, 1628–1636.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Aunola, K., Bader, M., Bahati, C., Barham, E. J., Besson, E., Beyers, W., Boujut, E., Brianda, M. E., Brytek-Matera, A., Carbonneau, N., César, F., Chen, B.-B., Dorard, G., ... Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*, 2(1), 58–79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 77. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101354>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Roskam, I., Vancorenland, S., Avalosse, H., & Mikolajczak, M. (2022). The missing link between poverty and child maltreatment: Parental burnout. *Child Abuse & Neglect*, 134, 105908. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105908>
- Savina, K. F., & Suryanto. (2023). Family Resilience with Parents Who Were Victims of Layoffs during the Covid-19 Pandemic Resiliensi Keluarga dengan Orang Tua yang Menjadi Korban PHK di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11, 524–529. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i11>
- Schneider, W., Waldfogel, J., & Brooks-Gunn, J. (2017). The Great Recession and risk for child abuse and neglect. *Children and Youth Services Review*, 72, 71–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chiayouth.2016.10.016>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2022). Burned-out Fathers and Untold Stories: Mixed Methods Investigation of the Demands and Resources of Finnish Fathers. *Family Journal*, 30(4), 611–620. <https://doi.org/10.1177/106664807211052477>
- Unicef. (2020). *GLOBAL STATUS REPORT ON PREVENTING VIOLENCE AGAINST CHILDREN* 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240004191>
- Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(4), 549–552. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/inm.12735>
- van Bakel, H., Bastiaansen, C., Hall, R., Schwabe, I., Verspeek, E., Gross, J. J., Brandt, J. A., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Aunola, K., Bajgarová, Z., Beyers, W., Bilková, Z., Boujut, E., Chen, B.-B., Dorard, G., Escobar, M. J., Furutani, K., ... Roskam, I. (2022). Parental Burnout Across the Globe During the COVID-19 Pandemic. *International Perspectives in Psychology*, 11(3), 141–152. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000050>
- Vigouroux, S. Le, & Scola, C. (2018). Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00887>