



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

## Hubungan Perfeksionsime dengan *Parental Burnout* Ibu Bekerja yang Dimoderasi oleh *Perceived Social Support*

ALFITRA DAMASTUTI & ROSATYANI PUSPITA ADIATI\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfeksionisme dan *parental burnout* pada ibu bekerja dengan *perceived social support* sebagai variabel moderator. Hal ini mengacu pada studi sebelumnya yang telah menunjukkan perfeksionisme sebagai faktor penting terjadinya *parental burnout*. Di sisi lain, sejumlah studi juga membuktikan *perceived social support* sebagai *stress buffer* yang dapat memproteksi individu dari *burnout*. Data dikumpulkan dengan metode survei menggunakan skala *Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, *Parental Burnout Assessment*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. Melalui analisis moderasi dengan *Bootstrap* pada data 263 partisipan, didapatkan hasil bahwa perfeksionisme berhubungan signifikan dengan *parental burnout* ( $p < 0,001$ ), serta *perceived social support* memiliki peran moderasi yang juga signifikan terhadap hubungan keduanya ( $p = 0,022$ ). Sehingga, dalam hal ini intervensi dapat lebih difokuskan pada peningkatan dukungan sosial terhadap ibu bekerja, daripada upaya mengubah sifat perfeksionis itu sendiri.

**Kata kunci:** *parental burnout, perceived social support, perfectionism*

### ABSTRACT

This research aims to discover the correlation between perfectionism and parental burnout in working mothers with perceived social support as a moderating variable. This refers to previous studies that have shown perfectionism as an important factor in the occurrence of parental burnout. A number of studies also prove perceived social support as a stress buffer that can protect individuals from burnout. Data were collected by survey method using the Frost Multidimensional Perfectionism Scale, Parental Burnout Assessment, and Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Through moderating analysis with Bootstrap on the data of 263 participants, it was found that perfectionism was significantly related to parental burnout ( $p < 0.001$ ), and perceived social support had a moderating role which was also significant to the relationship between the two ( $p = 0.022$ ). Thus, interventions can be focused more on increasing social support for working mothers, rather than on changing the perfectionist nature itself.

**Keywords:** *parental burnout, perceived social support, perfectionism*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 362-370

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [rosatyani.adiati@psikologi.unair.ac.id](mailto:rosatyani.adiati@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>),

sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Transisi menjadi orang tua dianggap banyak orang sebagai salah satu tonggak utama dalam kehidupan yang mendatangkan kebahagiaan (Meeussen & Laar, 2018). Kendati demikian, bagi sebagian besar orang tua, mengasuh anak bukanlah hal yang mudah dan bahkan dapat menjadi salah satu pekerjaan mereka yang paling berat (Mikolajczak dkk., 2019). Perubahan sosiologis pada masyarakat selama beberapa dekade terakhir telah mengubah idealisme pola asuh ke arah peningkatan keterlibatan orang tua, pola asuh yang lebih intensif, serta perlindungan dan optimalisasi perkembangan anak yang berlebihan (Roskam dkk., 2021). Ketika menyangkut tentang anak, kekhawatiran mengenai masalah perilaku, kesehatan, pendidikan, dan tanggung jawab sehari-hari dapat menyebabkan orang tua mengalami stres (Griffith, 2020). Ketika orang tua kekurangan sumber daya yang dibutuhkan untuk menanganinya, stres tersebut dapat meningkat hingga tahap *burnout* (Mikolajczak dkk., 2019).

*Parental burnout* merupakan sindrom psikologis yang diakibatkan oleh stres kronis dalam konteks *parenting*/pengasuhan, ditandai dengan kelelahan luar biasa dalam peran sebagai orang tua, adanya jarak secara emosional dengan anak, adanya rasa jenuh dalam mengasuh, yang semuanya kontras dengan yang persepsi diri orang tua sebelumnya dalam mengasuh anak (Lin dkk., 2021). Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan prevalensi *parental burnout* yang mengkhawatirkan di berbagai negara (Roskam dkk., 2021). Studi Roskam dkk. (2017) menunjukkan prevalensinya pada orang tua di Eropa, sebesar 2-12%. Di Amerika, setidaknya sebanyak 3,5 juta orang tua mengalami *parental burnout* (Roskam dkk., 2018). Hal yang sama juga dialami oleh 4,2-17,3% orang tua di Jepang dalam penelitian Kawamoto dkk. (2018). Sedangkan pada studi terbaru (Roskam dkk., 2021), ditemukan prevalensi *parental burnout* sebesar 5-8% pada sampel orang tua di 42 negara.

Menurut teori *Balances Between Risks and Resources*, *parental burnout* disebabkan oleh ketidaksesuaian yang dirasakan antara tuntutan terkait pengasuhan, termasuk ekspektasi orang tua terhadap diri sendiri dan tanggung jawab mereka, serta ketersediaan sumber daya untuk memenuhi tuntutan dan harapan tersebut. Pada dasarnya, *burnout* dapat terjadi di semua bidang atau hal yang memberi individu suatu makna. Karena mengasuh anak merupakan aktivitas yang kompleks dan berpotensi menimbulkan stres yang tinggi, serta karena anak penting dan bermakna bagi kehidupan orang tua, maka *burnout* juga dapat terjadi dalam konteks pengasuhan (Roskam dkk., 2018).

*Parental burnout* tidak hanya membahayakan kesehatan fisik dan mental orang tua yang bersangkutan, tetapi juga dapat meningkatkan tendensi penelantaran dan kekerasan terhadap anak-anak mereka (Lin dkk., 2021). Sebagaimana juga disebutkan dalam studi Griffith (2020), orang tua yang memiliki skor tinggi dalam *parental burnout* juga memiliki skor tinggi dalam kecenderungan melarikan diri dan intensi bunuh diri, menunjukkan tingkat konflik dan keterasingan dengan pasangan yang lebih tinggi, serta menunjukkan tingkat yang lebih tinggi pada kekerasan dan penelantaran anak.

Khususnya bagi para ibu, tugas sebagai orang tua dapat menimbulkan tekanan tersendiri, terlebih jika harus sambil bekerja. Kendati partisipasinya semakin meningkat dalam pekerjaan, tak jarang mereka masih harus memenuhi asumsi peran tradisional yang lebih membebankan pengasuhan sebagai tanggung jawab utama ibu dibandingkan ayah (Akbar & Kartika, 2016). Riset oleh Pew Research Center (2007) mengenai persepsi orang tua terhadap pengasuhan saat ini dibandingkan dengan beberapa dekade sebelumnya (1970-1980) menemukan bahwa 70% masyarakat mengatakan lebih sulit menjadi

ibu di era ini daripada 20 atau 30 tahun yang lalu. Ibu dipandang memiliki pekerjaan yang lebih sulit, tetapi di saat yang sama juga dikritik lebih keras daripada ayah. Sejumlah penelitian juga menunjukkan prevalensi *parental burnout* yang lebih tinggi pada ibu dibandingkan dengan ayah (Kawamoto dkk., 2018; Lindström dkk., 2011).

Peran sebagai ibu juga tak jarang dikaitkan dengan berbagai asumsi, antara lain bahwa ibu harus menjadi pengasuh utama serta harus mengutamakan kebutuhan anak di atas kepentingan sendiri (Meeussen & Laar, 2018). Asumsi terus berkembang di masyarakat dan membentuk idealisme mengenai peran ibu yang sempurna. Di sisi lain, penelitian tersebut menjelaskan bahwa para ibu cenderung takut akan hukuman sosial ketika mereka gagal memenuhi standar pengasuhan yang tinggi. Sehingga hal tersebut pada akhirnya berkontribusi dalam meningkatkan stres pengasuhan serta secara signifikan meningkatkan risiko *parental burnout* (Meeussen & Laar, 2018).

Hal ini berkaitan dari salah satu faktor risiko *parental burnout*, yakni perfeksionisme yang dimiliki orang tua. faktor kepribadian ini yang telah terbukti menjadi prediktor signifikan dari terjadinya *burnout* dalam konteks lain, seperti pekerjaan, atletik, dan pendidikan (Sorkkila & Aunola, 2019). Tak terkecuali dalam konteks pengasuhan, studi terdahulu menunjukkan bahwa rasa tertekan perempuan terhadap standar pengasuhan anak yang sempurna (*perfect parenting*) berkaitan dengan tingkat rasa bersalah dan stres yang lebih tinggi (Meeussen & Laar, 2018).

Studi oleh Lindström dkk. (2011) menunjukkan adanya kemungkinan bahwa individu yang berpikir kesempurnaan merupakan penting akan lebih rentan untuk menginternalisasi tekanan sosial mengenai pengasuhan yang ideal, daripada mereka yang kurang mementingkan kesempurnaan diri, sehingga orang tua perfeksionis cenderung membuat lelah diri mereka sendiri dengan terus-menerus berusaha untuk melakukan pengasuhan dengan baik (Lindström dkk., 2011). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian (Mikolajczak, Raes, dkk., 2018) menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua dengan *parental burnout* yang diwawancarai tampaknya memiliki standar pengasuhan sangat tinggi.

Di sisi lain, sejumlah penelitian menemukan bahwa perfeksionisme yang menimbulkan berbagai kondisi berkaitan dengan stres juga dapat berhubungan dengan adanya peran *perceived social support*, yakni keyakinan individu bahwa terdapat orang yang peduli pada dirinya dan ada jika ia dibutuhkan (Gnilka dkk., 2019). Dunkley dkk. (2000) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *perceived social support* memiliki peran moderasi yang dapat menghalau efek perfeksionisme terhadap *distress*. *Perceived social support* pada tingkat tertentu dapat menjadi *stress buffer*. Dengan demikian, temuan mengenai peran moderasi tersebut dapat mendukung fokus intervensi lebih pada upaya peningkatan *perceived social support* bagi individu perfeksionis maladaptif (untuk mengonsepsi ulang pandangan mereka terhadap dukungan orang terdekat sehingga dapat menghadapi *stressor* dengan cara yang adaptif), daripada mencoba mengubah sifat perfeksionisme mereka secara langsung (Dunkley dkk., 2000).

Sejumlah studi telah membuktikan hal serupa, seperti pada studi Dunkley dkk. (2000) yang menemukan hubungan antara kedua dimensi perfeksionisme dan *distress* lebih kuat pada individu dengan *perceived social support* rendah. Namun sebaliknya, penelitian Zhou dkk. (2013) menemukan bahwa hubungan antara perfeksionisme maladaptif dengan gejala depresi dan kecemasan lebih lemah ketika individu memiliki *perceived social support* tinggi. Sejumlah studi juga telah menunjukkan peran *perceived social support* sebagai faktor pencegah *burnout* (Corrigan dkk., 1995; Galek dkk., 2011; Newton dkk., 2020; Yildirim, 2008).

Kendati demikian, di Indonesia, hubungan perfeksionisme dan *parental burnout* belum banyak diteliti, terlebih dalam konteks ibu bekerja yang memiliki tanggung jawab ganda dan juga mengenai peran

*perceived social support* sebagai faktor protektif. Mayoritas penelitian sebelumnya juga mengambil *setting* di negara-negara Barat, sehingga para peneliti menyarankan untuk melakukan studi pada konteks budaya yang berbeda untuk mencapai hasil yang lebih luas (Ekmekci dkk., 2020; Hill & Curran, 2015; Roskam dkk., 2018). Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara perfeksionisme dengan *parental burnout* pada ibu bekerja yang dimoderasi *perceived social support* dalam *setting* budaya di Indonesia.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah (H<sub>1</sub>) terdapat hubungan antara perfeksionisme dengan *parental burnout* ibu bekerja, (H<sub>2</sub>) terdapat hubungan antara *perceived social support* dengan *parental burnout* ibu bekerja, dan (H<sub>3</sub>) *perceived social support* memoderasi hubungan antara perfeksionisme dengan *parental burnout* ibu bekerja.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Tipe penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan survei sebagai metode pengumpulan datanya. Penelitian survei merupakan pengkajian secara sistematis untuk memperoleh data yang berkaitan dengan objek penelitian menggunakan daftar pertanyaan terpadu atau kuesioner dengan tujuan utama menggambarkan karakteristik dari suatu populasi (Yusuf, 2016). Metode ini dipilih untuk mendapatkan hasil empiris yang dapat digeneralisasi pada populasi. Survei pada penelitian ini dilakukan secara daring dengan kuesioner yang disusun dalam *Google Forms*.

### *Partisipan*

Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah ibu yang bekerja di kantor, perusahaan, atau instansi serta memiliki satu anak atau lebih dengan usia 0-18 tahun dan tinggal dalam satu rumah. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, yakni sampel ditentukan atas pertimbangan/kriteria khusus (Sugiyono, 2012). Total partisipan dalam penelitian ini sebanyak 263 orang ( $M_{usia}=33,5$ ;  $SD_{usia}=6,06$ ) dengan tingkat pendidikan SMA/SMK hingga S3, serta berdomisili di 25 provinsi di Indonesia. Partisipan diberikan *informed consent* sebelum mengisi kuesioner sebagai bukti kesediaan berpartisipasi dalam penelitian.

### *Pengukuran*

Perfeksionisme diukur menggunakan skala *Frost Multidimensional Perfectionism Scale* (FMPS; Frost dkk., 1990). FMPS merupakan skala 35 *item* dengan pilihan jawaban likert 5 poin (1 = *Sangat tidak setuju* hingga 5 = *Sangat setuju*). *Parental burnout* diukur menggunakan *Parental Burnout Assessment* (PBA; Roskam dkk., 2018). PBA merupakan skala 23 *item* dengan pilihan jawaban likert 7 poin (0 = *Tidak pernah* hingga 6 = *Setiap hari*). Sedangkan *perceived social support* diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS; Zimet dkk., 1988). MSPSS terdiri dari 12 *item* dengan opsi jawaban likert 7 poin (1 = *Sangat tidak setuju* hingga 7 = *Sangat setuju*). Skor yang digunakan untuk analisis data diperoleh dari penjumlahan hasil masing-masing skala.

Validitas alat ukur penelitian ini ditentukan melalui metode validitas isi dan validitas konten dengan bantuan *expert judgement* oleh 3 orang ahli. Selain itu, peneliti juga melakukan *cognitive interviewing* dengan menguji pemahaman masyarakat awam terhadap alat ukur yang digunakan. Seluruh alat ukur ditranslasikan terlebih dahulu secara *forward* maupun *backward*. Dari hasil uji validitas, didapatkan skor *Content Validity Index* (CVI) skala FMPS, PBA, dan MSPSS secara berturut-turut sebesar 0,96, 1,00,

dan 1,00. Hal ini menandakan bahwa alat ukur valid dalam menggambarkan keadaan sebenarnya pada konstruk yang diukur. Hasil validasi translasi juga menunjukkan terjemahan seluruh alat ukur dengan aitem aslinya tidak jauh berbeda (*extremely comparable & extremely similar*). Sedangkan reliabilitas alat ukur diuji menggunakan perhitungan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan *software* Jamovi versi 1.6.9. Dari hasil pengujian tersebut, diperoleh koefisien reliabilitas skala FMPS, PBA, dan MSPSS secara berturut-turut sebesar 0,92, 0,96, dan 0,93. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh skala reliabel dalam mengukur konstruk yang diteliti.

### *Analisis Data*

Teknik analisis yang dilakukan adalah *Bootstrapped Moderated Regression*, yakni dengan mereplikasi data yang ada berulang kali (*resampling*) menggunakan penggantian secara acak (*replacement*) untuk membuat banyak data simulasi (Singh & Xie, 2010). Analisis ini memungkinkan penelitian untuk memperoleh gambaran statistik populasi yang akurat (Russell & Dean, 2000). Pada analisis ini, *resampling* dilakukan sebanyak 1000 kali. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan *software* Jamovi versi 1.6.9.

## HASIL PENELITIAN

Dari hasil analisis diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara perfeksionisme dengan *parental burnout* ibu bekerja ( $B=0,5634$ ; 95% CI [0,3961; 0,73200];  $SE=0,09006$ ;  $p<0,001$ ) dan dengan demikian  $H_1$  diterima. Nilai estimasi yang tercantum ( $B=0,5634$ ) menunjukkan bahwa perfeksionisme berkorelasi secara positif dengan *parental burnout*. Artinya, semakin tinggi perfeksionisme, semakin tinggi pula tingkat *parental burnout* yang dialami. *Perceived social support* juga berkorelasi signifikan dengan *parental burnout* ( $B=-0,4853$ ; 95% CI [-0,6788; -0,30985];  $SE=0,09498$ ;  $p<0,001$ ) dengan nilai estimasi yang tercantum ( $B=-0,4853$ ) menunjukkan korelasi negatif pada kedua variabel tersebut. Maka  $H_2$  dapat diterima. Artinya, semakin tinggi *perceived social support*, tingkat *parental burnout* akan semakin rendah dan begitu pula sebaliknya. Selain itu, *perceived social support* secara signifikan memoderasi hubungan antara perfeksionisme dengan *parental burnout* ( $B=-0,0112$ ; 95% CI [-0,0203; -0,00149];  $SE=0,00486$ ;  $p=0,022$ ) dan dengan demikian  $H_3$  diterima. Sehingga, ketika tingkat *perceived social support* tinggi, hubungan perfeksionisme dengan *parental burnout* akan berkurang signifikansinya serta tingkat *parental burnout* akan tetap relatif rendah.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa perfeksionisme berkaitan secara positif dengan tingkat *parental burnout* yang dialami ibu bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian serupa sebelumnya, seperti penelitian Kawamoto dkk. (2018), Sorkkila & Aunola (2019), dan Lin dkk. (2021). Sejumlah ahli berpendapat bahwa perfeksionisme cenderung menjadi penyebab penting terjadinya *burnout* karena perannya yang berpengaruh terhadap proses yang berkaitan dengan stres (Hill & Curran, 2015).

Orangtua sering bergumul dengan pengasuhan dalam kesehariannya dan tak jarang mereka merasa kelelahan secara fisik maupun emosional (Kawamoto dkk., 2018). Utamanya bagi ibu bekerja, telah banyak dari mereka yang berjuang dengan konflik antara membangun karir atau fokus pada keluarga. Seringkali aspek kepribadian yang dapat memperparah konflik emosional tersebut adalah betapa perfeksionisnya diri mereka (Mitchelson & Burns, 1998).

Ibu bekerja dihadapkan pada tuntutan karir dengan tidak meninggalkan kewajiban utamanya sebagai seorang pengasuh. Mereka perlu meluangkan banyak waktu untuk anak agar proses pengasuhan dapat berjalan sebagaimana mestinya (Wibowo & Saidiyah, 2013). Beberapa dari ibu bekerja mungkin mengalami rasa bersalah yang cukup besar karena tidak sempurna, seperti yang diharapkan oleh diri mereka sendiri maupun masyarakat. Ditambah, *motherhood* telah menjadi suatu standar ketat yang tidak hanya dinilai oleh masyarakat, namun para ibu juga mengevaluasi satu sama lain serta mengevaluasi diri sendiri (Sorkkila & Aunola, 2019). Orang tua juga tidak dapat berhenti dan meninggalkan tugas mengasuh anak bahkan ketika mereka lelah. Sebagai konsekuensinya, mereka menjadi jauh secara emosional dari anak-anak (Sorkkila & Aunola, 2019).

Selain itu, *perceived social support* juga ditemukan berkaitan secara negatif dengan *parental burnout* dan sekaligus menjadi moderator hubungan perfeksionisme dan *parental burnout*. Dukungan sosial secara umum dianggap sebagai salah satu sumber *coping* paling berpengaruh yang berkorelasi negatif dengan *burnout* (Sakimandoko & Purba, 2021). *Perceived social support* yang tinggi berimplikasi pada timbulnya rasa kompeten pada diri individu, peningkatan harga diri dan keyakinan dalam menangani kesulitan, serta keyakinan bahwa ia memiliki akses pada bantuan moral maupun fisik (Lim & Kartasasmita, 2018). Dengan demikian, hal tersebut meningkatkan kemungkinan individu untuk mengambil tindakan dalam mengatasi masalah dan menjadi kuat menghadapi masalah yang belum terselesaikan (Licitra-Klecker & Waas, 1993). Dukungan sosial dapat mengurangi rasa tertekan individu dan mendorongnya untuk lebih mampu menghadapi berbagai situasi yang tidak menyenangkan (Yanto dkk., 2022), atau dengan kata lain, *perceived social support* mendorong individu menjadi lebih resilien atau tangguh (Taylor dkk., 2015).

### SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja yang perfeksionis, yakni individu dengan standar sangat tinggi serta memiliki preokupasi terhadap kritik diri yang ekstrem, cenderung mengalami *parental burnout* yang tinggi pula. Selain itu, *perceived social support* memiliki efek moderasi terhadap hubungan perfeksionisme dengan *parental burnout*, yang berarti meskipun tingkat perfeksionisme tinggi, ketika *perceived social support*-nya juga tinggi, maka tingkat *parental burnout* ibu bekerja akan tetap relatif rendah. Temuan tersebut sekaligus menjadi alternatif intervensi ke arah upaya peningkatan *perceived social support*, yang akan lebih mudah diubah daripada sifat perfeksionis.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Allah SWT, keluarga, serta teman-teman atas dukungan dan bantuan yang diberikan selama proses studi. Terima kasih juga kepada segenap dosen pengajar dan staf Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, partisipan, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam keberlangsungan penelitian.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Alfitra Damastuti dan Rosatyani Puspita Adiati tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

## PUSTAKA ACUAN

- Akbar, Z., & Kartika, K. (2016). Konflik peran ganda dan keberfungsian keluarga pada ibu yang bekerja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 63–69. <https://doi.org/10.21009/JPPP.052.02>
- Corrigan, P. W., Holmes, E. P., & Luchins, D. (1995). Burnout and collegial support in state psychiatric hospital staff. *Journal of Clinical Psychology*, 51(3), 703–710. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199509\)51:5<703::aid-jclp2270510516>3.0.co;2-p](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199509)51:5<703::aid-jclp2270510516>3.0.co;2-p)
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437–453. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.47.4.437>
- Ekmekci, O. T., Camgoz, S. M., & Karapinar, P. B. (2020). Path to Well-being: Moderated Mediation Model of Perfectionism, Family–Work Conflict, and Gender. *Journal of Family Issues*, 1–28. <https://doi.org/10.1177/0192513X20957041>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Galek, K., Flannelly, K. J., Greene, P. B., & Kudler, T. (2011). Burnout, secondary traumatic stress, and social support. *Pastoral Psychology*, 60, 633–649. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0346-7>
- Gnilka, P. B., Broda, M. D., & The Spit for Science Working Group 2018. (2019). Multidimensional perfectionism, depression, and anxiety: Tests of a social support mediation model. *Personality and Individual Differences*, 139, 295–300. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.031>
- Griffith, A. K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*, 1–7. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 1–20. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary Validation of Japanese Version of the Parental Burnout Inventory and Its Relationship With Perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9(970). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Licitra-Kleckler, D. M., & Waas, G. A. (1993). Perceived social support among high-stress adolescents: The role of peers and family. *Journal of Adolescent Research*, 8(4), 381–402. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/074355489384003>
- Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2018). Dukungan internal atau eksternal: Self-compassion dan perceived social support sebagai prediktor stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 551–562. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1587>
- Lin, G.-X., Szczygieł, D., Hansotte, L., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2021). Aiming to be perfect parents increases the risk of parental burnout, but emotional competence mitigates it. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01509-w>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Pædiatrica*, 100, 1011–1017. <https://doi.org/10.1111/j.1651->

2227.2011.02198.x

- Meeussen, L., & Laar, C. Van. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in Psychology*, *9*(2113). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, *7*(6), 1–11. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, *27*, 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mitchelson, J. K., & Burns, L. R. (1998). Career mothers and perfectionism: Stress at work and at home. *Personality and Individual Differences*, *25*, 477–485. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00069-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00069-5)
- Newton, T. L., Ohrt, J. H., Guest, J. D., & Wymer, B. (2020). Influence of mindfulness, emotion regulation, and perceived social support on burnout. *Counselor Education & Supervision*, *59*, 252–266. <https://doi.org/10.1002/ceas.12187>
- Pew Research Center. (2007). *Motherhood Today: Tougher Challenges, Less Success*. Washington.
- Roskam, I., Aguiar, J., & Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective Science*, *2*, 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*(758). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the Parental Burnout Inventory. *Frontiers in Psychology*, *8*(163). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Russell, C. J., & Dean, M. A. (2000). To log or not to log: Bootstrap as an alternative to the parametric estimation of moderation effects in the presence of skewed dependent variables. *Organizational Research Methods*, *3*(2), 166–185. <https://doi.org/10.1177/109442810032002>
- Sakimandoko, A. B., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh work overload terhadap burnout dengan work social support sebagai moderator pada karyawan millennials. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, *1*(2), 1397–1409. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.27816>
- Singh, K., & Xie, M. (2010). Bootstrap method. In *International Encyclopedia of Education* (3 ed., hal. 46–51). Elsevier Ltd.
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2019). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, *29*, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, Z. E., Conger, R. D., & Robins, R. W. (2015). Parenting practices and perceived social support: Longitudinal relations with the social competence of Mexican-origin children. *Journal of Latina/o Psychology*, *3*(4), 193–208. <https://doi.org/10.1037/lat0000038>
- Wibowo, A., & Saidiyah, S. (2013). Proses Pengasuhan Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, *1*(1),

105–123.

- Yanto, R. F., Djudiyah, & Syakarofath, N. A. (2022). Nurses' experience with burnout and therole of perceived social support. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *10*(1), 63–67.  
<https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.18483>
- Yildirim, I. (2008). Relationships between burnout, sources of social support and sociodemographic variables. *Social Behavior and Personality*, *36*(3), 603–616.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.5.603>
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media.
- Zhou, X., Zhu, H., Zhang, B., & Cai, T. (2013). Perceived social support as moderator of perfectionism, depression, and anxiety in college students. *Social Behavior and Personality*, *41*, 1141–1152.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.7.1141>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, *52*(1), 30–41.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)