

GAMBARAN MEKANISME KOPING DAN *BURNOUT* PADA ORANG TUA SISWA SEKOLAH DASAR DI MASA PANDEMI COVID-19

Ni Gusti Ayu Putu Intan Sofiyantari*¹, Ni Luh Putu Shinta Devi¹,
Putu Oka Yuli Nurhesti¹

¹Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: 17.intansofi@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan situasi di masa pandemi Covid-19 menjadi tantangan bagi orang tua siswa dalam mengasuh anak. Peran orang tua di masa pandemi dapat memicu terjadinya *burnout* yang mengakibatkan masalah emosional sehingga berisiko perilaku kekerasan pada anak. Mekanisme koping diperlukan orang tua untuk beradaptasi dengan situasi sulit di masa pandemi yang menekan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mekanisme koping dan *burnout* pada orang tua siswa sekolah dasar di masa pandemi Covid-19. Desain penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Besar sampel yang digunakan adalah 261 orang tua siswa dari SDK ST. Maria Immaculata Tabanan dan SD Negeri 1 Sembung Gede yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan orang tua siswa sekolah dasar mayoritas berada pada kategori usia dewasa akhir dengan nilai tengah usia 39 tahun. Sebagian besar orang tua dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, berpendidikan perguruan tinggi, berstatus menikah, mempunyai dua anak, dan masih bekerja. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa sebanyak 52,9% orang tua menggunakan mekanisme koping adaptif dan sebanyak 47,1% orang tua menggunakan mekanisme koping maladaptif. Hasil analisis tingkat *burnout* orang tua berada dalam kategori rendah sebanyak 25,7%, *burnout* kategori sedang sebanyak 49,4% dan *burnout* kategori tinggi sebanyak 24,9%. Disimpulkan bahwa sebagian besar orang tua siswa sekolah dasar dalam penelitian ini menggunakan mekanisme koping yang adaptif dan memiliki tingkat *burnout* kategori sedang di masa pandemi Covid-19.

Kata kunci: *burnout*, mekanisme koping, orang tua, pandemi covid-19

ABSTRACT

The change situation during the Covid-19 pandemic is a challenge for parents to raise their children. The role of parents during a pandemic can lead to burnout which causes emotional problems so there is a risk of violent behavior in children. Coping mechanisms are needed by parents to adapt difficult situations during a pressing pandemic. This study aimed to describe the coping mechanisms and burnout among parents of elementary school students during the Covid-19 pandemic. The design of this research was descriptive quantitative with a cross sectional approach. The sample size used were 261 parents of students from SDK ST. Maria Immaculata Tabanan and SD Negeri 1 Sembung Gede were selected used the proportional stratified random sampling. The results showed that the parents of elementary school students were in the late adult age category with a median value of 39 years old. Most of the parents in this study were female, college educated, married, had two child and were still working. The results of statistical tests showed that as many as 52,9% of parents used adaptive coping mechanisms and 47,1% of parents used maladaptive coping mechanisms. The results of the analysis of the burnout rate of parents are in the low category as much as 25,7%, the moderate burnout category as much as 49,4% and the high burnout category as much as 24,9%. It was concluded that most of the parents of elementary school students in this study used adaptive coping mechanisms and had moderate burnout levels during the Covid-19 pandemic.

Keywords: burnout, coping mechanisms, covid-19 pandemic, parents

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) telah menetapkan pandemi Covid-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia sejak bulan Januari 2020 (Kemenkes RI, 2020). Pemerintah secara resmi mengeluarkan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang pembelajaran dalam jaringan (daring) dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran Covid-19.

Pada anak usia sekolah dasar pembelajaran daring menimbulkan berbagai kendala yang meliputi kesulitan konsentrasi belajar di rumah, mengeluh beratnya penugasan yang diberikan oleh guru, hingga berpotensi mengalami cemas dan depresi karena peningkatan stres dan jenuh akibat isolasi di masa pandemi (Kemendikbud, 2020). Anak usia sekolah dasar masih mempunyai sifat ketidakberdayaan dan ketergantungan pada orang lain (Anshory, Yayuk & Worowirasatri, 2016). Pendidik memandang usia anak sekolah dasar merupakan periode kritis dalam membentuk kebiasaan berprestasi (Jannah, 2015).

Optimalisasi peran orang tua untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan mendampingi dan membimbing anak belajar di rumah sangat diperlukan khususnya di masa pandemi Covid-19. Kesulitan orang tua mendampingi anak belajar di rumah dikarenakan kesulitan untuk mengatur anak, sulit membagi waktu antara bekerja dan mengurus anak, serta anak lebih memilih bermain *handphone* atau bermain dengan teman sebayanya (Hapsari, Sugianto & Fauziah, 2020). Tuntutan tugas dan peran orang tua di masa pandemi dapat menimbulkan stres, jika stres berlangsung lama dan menetap dapat membuat seseorang mengalami *burnout* (Maslach & Leiter, 2016).

Parental burnout adalah kelelahan intens terkait dengan peran orang tua, yang meliputi kelelahan emosional dan hilangnya kepercayaan diri untuk menjadi

orang tua yang baik (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017). Berdasarkan telaah literatur, masih sedikit penelitian yang membahas terkait *burnout* orang tua dalam mengasuh anak di masa pandemi. Roskam, Brianda, dan Mikolajczak (2018) menyatakan sebanyak 5 - 20% orang tua, stres terkait pengasuhan dapat meningkat menjadi *burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Kerr, Braaten, Fanning, dan Kim (2020) pada orang tua yang mengasuh anaknya dengan usia dibawah 13 tahun menyatakan selama masa pandemi sebanyak 69% orang tua merasakan setidaknya satu gejala *burnout*.

Burnout yang dirasakan orang tua mengakibatkan munculnya berbagai masalah kesehatan seperti gangguan tidur. Sedangkan pada anak, *burnout* yang dialami orang tua akan berdampak pada meningkatnya risiko kelalaian, perilaku kekerasan terhadap anak secara verbal (penghinaan, teriakan histeris) dan kekerasan secara fisik (pukulan, tamparan) yang mengakibatkan anak ketakutan (Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam, 2018).

Burnout yang dirasakan orang tua tidak terlepas dari berbagai faktor. Koping disebutkan memiliki peranan penting dalam pengembangan stres yang dapat memicu *burnout* (Foley & Murphy, 2015). Koping digunakan sebagai upaya untuk mengelola stres baik itu bersifat adaptif maupun maladaptif (Stuart & Sundeen, 2016). Strategi koping yang tidak tepat mengakibatkan stres yang dialami berlangsung lama, sehingga tubuh akan mengalami kelelahan karena individu tidak mampu mentolerir kondisi stres (Maslach & Leiter, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Oduor dan Kodak (2020) menyatakan mekanisme koping yang digunakan individu di masa pandemi berupa "*Online Humour*" untuk meningkatkan keadaan mental yang positif sebagai cara untuk mengatasi ancaman yang ditimbulkan dari Covid-19. Sedangkan, Bhat, Mir, Hussain dan Shah (2020) mendapatkan hasil bahwa

selama pandemi individu cenderung melakukan mekanisme koping yang maladaptif sehingga cenderung mengalami gejala kecemasan, gejala depresi, dan kualitas tidur yang buruk.

Hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh 30 orang tua siswa di sekolah dasar negeri dan swasta menunjukkan, selama pandemi mayoritas orang tua sebanyak 63% mengalami *burnout* sedang. Sedangkan, mekanisme koping yang digunakan dari 30 orang tua

siswa, sebanyak 57% orang tua siswa menggunakan mekanisme koping adaptif dan sebanyak 43% orang tua siswa menggunakan mekanisme koping maladaptif. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin melihat lebih lanjut gambaran mekanisme koping dan *burnout* selama masa pandemi Covid-19 pada orang tua siswa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran mekanisme koping dan *burnout* pada orang tua siswa sekolah dasar selama pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis deskriptif sederhana dengan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, yang dilakukan di SDK ST. Maria Immaculata Tabanan dan di SD Negeri 1 Sembung Gede pada bulan April - Mei 2021. Populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah orang tua yang berjumlah 750 orang. Sampel penelitian ini yaitu 261 orang tua siswa yang dipilih dengan teknik *probability sampling* jenis *proportionate stratified random sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu seluruh orang tua siswa dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu orang tua yang tidak tinggal serumah dengan anaknya.

Kuesioner *Brief Cope* digunakan untuk mengukur mekanisme koping yang terdiri dari 24 item pernyataan. Nilai validitas kuesioner didapatkan hasil *r* hitung berkisar (0,130 sampai 0,612) > *r* tabel (0,126). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu

$\alpha = 0,687$. Sedangkan, untuk mengukur *burnout* menggunakan kuesioner *Parental Burnout Inventory* (PBI). Nilai validitas kuesioner didapatkan hasil *r* hitung berkisar (0,279 sampai 0,750) > *r* tabel (0,126). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu $\alpha = 0,906$.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada orang tua siswa melalui *online* dengan *google form* dan penyebaran langsung secara *offline* ketika orang tua datang ke sekolah untuk mengumpul tugas anaknya. Penyebaran kuesioner dibantu oleh masing-masing wali kelas. Data yang telah terkumpul kemudian ditabulasi ke dalam matriks pengumpulan data dan kemudian dilakukan analisa statistik.

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yaitu analisis univariat pada karakteristik responden dan setiap variabel. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik dari Komisi Etik Penelitian FK Unud/RSUP Sanglah No: 1085/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	Dewasa Awal	89	34,1
	Dewasa Akhir	119	45,6
	Lansia Awal	47	18
	Lansia Akhir	6	2,3
	Total	261	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	71	27,2
	Perempuan	190	72,8
	Total	261	100

Pendidikan			
	Tidak Sekolah	0	0
	SD	10	3,8
	SMP	9	3,4
	SMA/SMK	104	39,8
	Perguruan Tinggi	138	52,9
	Total	261	100
Pekerjaan			
	Tidak Bekerja	63	24,1
	Bekerja	198	75,9
	Total	261	100
Status Pernikahan			
	Menikah	259	99,2
	Cerai	2	0,8
	Total	261	100
Jumlah Anak			
	Satu anak	37	14,2
	Dua anak	142	54,4
	Tiga anak	66	25,3
	Empat Anak	16	6,1
	Total	261	100
Jenis Sekolah			
	Negeri	38	14,6
	Swasta	223	85,4
	Total	261	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 261 orang tua siswa dalam penelitian ini, mayoritas berusia dewasa akhir sebanyak 119 (45,6%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 190 orang (72,8%), mayoritas pendidikan orang tua yaitu perguruan tinggi sebanyak 138 orang (52,9%), mayoritas orang tua masih bekerja sebanyak 198 orang

(75,9%), sebagian besar orang tua berstatus menikah dengan jumlah 259 orang (99,2%), sebagian besar orang tua 142 (54,4%) mempunyai dua orang anak dan anak responden dalam penelitian ini yang bersekolah di sekolah swasta sebanyak 223 orang (85,4%) dan bersekolah di sekolah negeri sebanyak 38 orang (14,6%).

Tabel 2. Mekanisme Koping Responden Penelitian

Mekanisme Koping	Frekuensi	Persentase (%)
Adaptif	138	52,9
Maladaptif	123	47,1
Total	216	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 261 orang tua siswa sebagian besar

menggunakan mekanisme koping yang adaptif yaitu sebanyak 138 orang (52,9%).

Tabel 3. *Burnout* Responden Penelitian

<i>Burnout</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	67	25,7
Sedang	129	49,4
Tinggi	65	24,9
Total	216	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 261 orang tua siswa mayoritas merasakan

tingkat *burnout* sedang yaitu sebanyak 129 orang (49,4%).

Tabel 4. *Burnout* Berdasarkan Dimensi

Domain	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kelelahan Emosional	Rendah	70	26,8
	Sedang	137	52,5
	Tinggi	54	20,7
Jarak Emosional	Rendah	70	26,8
	Sedang	127	48,7
	Tinggi	64	24,5
Kehilangan Pencapaian Orang Tua	Rendah	67	25,7
	Sedang	127	48,7
	Tinggi	67	25,7

Tabel 4 menunjukkan bahwa orang tua siswa mayoritas mengalami kelelahan emosional dengan kategori sedang sebanyak 137 (52,5%), mayoritas orang tua mengalami jarak emosional dengan

kategori sedang sebanyak 127 (48,7%), dan sebagian besar orang tua mengalami kategori sedang dalam dimensi kehilangan pencapaian orang tua yaitu sebanyak 127 (48,7%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar orang tua siswa sekolah dasar menggunakan mekanisme koping yang adaptif di masa pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh Pravesty (2017) menyatakan orang tua yang menggunakan koping adaptif mampu menerima keadaan dari situasi yang menekan sebagai usaha menghadapi situasi tersebut dan berusaha mencari dukungan sosial yang dapat berasal dari pasangan, keluarga, maupun orang sekitar dalam mengatasi masalahnya. Mekanisme koping yang adaptif penting digunakan terutama dalam pengasuhan anak.

Jenis koping adaptif yang paling banyak digunakan dalam penelitian ini yaitu *planning* (perencanaan). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dan Kembangkasih (2020), strategi perencanaan yang dilakukan individu meliputi mempersiapkan diri dengan menerapkan protokol kesehatan selama pandemi, melakukan relaksasi untuk mengurangi rasa khawatir, memilah informasi yang sesuai terkait Covid-19 agar tidak menimbulkan kecemasan. Menerapkan koping adaptif dapat bermanfaat untuk menurunkan dampak psikologi pandemi seperti menurunkan perasaan tertekan, stres kerja, kecemasan, dan menurunkan kekhawatiran (Nasution, Nasrun, & Marselina, 2020).

Koping merupakan salah faktor yang mempengaruhi stres dan munculnya *burnout* (Foley & Murphy, 2015). Pada penelitian ini sebagian besar responden mengalami *burnout* kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan ketiga dimensi *burnout* (kelelahan emosional, jarak emosional, kehilangan pencapaian orang tua) berada pada kategori sedang. Menurut Kusano (dalam Putri, 2020) tingkat *burnout* sedang terjadi apabila dimensi kelelahan emosi berada dalam tingkat sedang, depersonalisasi tingkat sedang, dan pencapaian pribadi berada pada tingkat sedang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hubert dan Aujoulat (2018) mendapatkan hasil bahwa responden mengalami *burnout* dalam menjalani perannya sebagai orang tua. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *burnout* yang dialami orang tua dapat terjadi karena kecenderungan melakukan peran secara berlebihan serta adanya tanggung jawab yang besar pada diri orang tua dalam mengasuh dan mendidik anak yang dilakukan secara terus-menerus. Penelitian lainnya dilakukan oleh Roskam, *et al* (2021) mendapatkan hasil bahwa orang tua mengalami *burnout* dalam melakukan pengasuhan pada anak. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kelelahan yang dialami orang tua dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya yaitu nilai-nilai budaya yang

berdampak pada cara orang tua mengasuh anak.

Pada penelitian ini indikator kelelahan emosional memiliki skor yang lebih tinggi daripada indikator lainnya. Kelelahan emosional lebih banyak dialami oleh individu dibandingkan dengan dua komponen *burnout* lainnya (Roskam, Brianda, & Mikolajczak, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Shaheen dan Mahmood (2018) juga mendapatkan hasil indikator kelelahan emosional memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan indikator lainnya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami kelelahan, terkuras energi secara emosional dan merasa lelah ketika memasuki penghujung hari. Hal ini dapat disebabkan oleh banyaknya tuntutan tugas yang harus dikerjakan dalam menjalankan peranannya.

Mekanisme koping dan *burnout* yang berbeda-beda pada setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berdasarkan usia, mayoritas orang tua berada pada usia dewasa akhir (36-54 tahun). Mayoritas orang tua pada usia tersebut dalam penelitian ini menggunakan mekanisme koping adaptif dan mengalami *burnout* sedang. Usia dewasa memiliki kemampuan untuk mentoleransi stresor yang mengganggu sehingga mampu mengontrol munculnya stres. Semakin meningkat usia seseorang, maka semakin konstruktif dalam menggunakan mekanisme koping (Pravesty, 2017). *Burnout* pada usia dewasa akhir dapat terjadi karena beban yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi beban, maka risiko mengalami *burnout* akan semakin besar (Atmaja & Suana 2019).

Orang tua yang berjenis kelamin perempuan pada penelitian ini mayoritas menggunakan koping yang adaptif. Sedangkan, pada laki-laki sebagian besar menggunakan mekanisme koping maladaptif dan keduanya sama-sama mengalami *burnout* sedang. Perempuan cenderung bersifat demokratis dan mengerti kebutuhan dan karakter anak

sehingga mampu menunjukkan koping yang adaptif, sedangkan pada laki-laki cenderung mengasuh anak dengan otoriter dan memiliki emosional yang tinggi (Vivin & Daryati, 2020). *Burnout* yang dialami oleh laki-laki dapat berasal dari tuntutan peran yang harus dilakukan seperti bekerja untuk menghidupi keluarganya, sedangkan pada perempuan *burnout* dapat terjadi karena perempuan memiliki perbedaan fisik dengan laki-laki dan lebih sering merasakan kelelahan emosional (Eliyana, 2016).

Mayoritas orang tua dalam penelitian ini berpendidikan perguruan tinggi, sebagian besar orang tua menggunakan koping adaptif dan mengalami *burnout* kategori sedang. Semakin banyak ilmu yang dimiliki seseorang untuk membantu menghadapi setiap permasalahan dan mampu memilih mekanisme koping yang tepat dalam menyelesaikan masalah (Vivin & Daryati, 2020). *Burnout* pada orang tua yang berpendidikan tinggi dapat terjadi karena orang dengan pendidikan tinggi biasanya mengemban tanggung jawab yang lebih besar pada pekerjaannya, sehingga risiko timbulnya stres lebih besar (Maslach & Leiter, 2016).

Mayoritas responden dalam penelitian ini masih bekerja. Sebagian besar orang tua yang bekerja menggunakan mekanisme koping adaptif dan mengalami *burnout* sedang. Hal ini dikarenakan responden yang bekerja dapat mengalihkan perhatian dari stres dengan bertemu rekan kerja dan memperoleh dukungan sosial (Arjunawadi, 2015). *Burnout* dapat dirasakan oleh orang tua yang bekerja karena lebih banyaknya tuntutan di masa pandemi (Manja, Mohamad, Ismail & Yusof, 2020).

Sebagian besar orang tua yang berstatus menikah pada penelitian ini menggunakan mekanisme koping adaptif dan mengalami *burnout* kategori sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Ardani, Sasono dan Rohmi (2020) mendapatkan hasil orang tua dengan status menikah lebih banyak menggunakan mekanisme koping yang adaptif. Hal tersebut

disebabkan karena pada orang tua yang berstatus menikah mendapatkan dukungan emosional dari pasangannya. Sedangkan, *burnout* yang dirasakan orang tua yang menikah dapat disebabkan oleh tuntutan tugas dan peran orang tua untuk tanggung jawab untuk menghidupi keluarganya (Sari, 2015).

Mayoritas orang tua yang memiliki dua anak dalam penelitian ini menggunakan koping adaptif dan mengalami *burnout* sedang. Orang tua yang memiliki jumlah anak sedikit cenderung lebih maksimal dalam pemenuhan kebutuhannya dan mampu bagi orang tua untuk mengendalikan stres dengan menggunakan mekanisme koping yang adaptif. Menurut Octaviani, Herawati, dan Tyas (2018) banyaknya jumlah anak akan berpengaruh terhadap stres dan tingginya pemenuhan kebutuhan. Tingkat stres yang rendah akan meminimalkan kemungkinan munculnya *burnout*.

Pada penelitian ini orang tua siswa pada sekolah negeri dan swasta mayoritas menggunakan koping adaptif dan mengalami *burnout* sedang. Pada sekolah swasta, guru dipersiapkan untuk melayani orang tua siswa dengan sebaik-baiknya

serta menjalin komunikasi dan bekerjasama dengan baik terhadap orang tua siswa dalam proses pembelajaran. Dukungan dan kerjasama yang baik antara orang tua dan pihak sekolah dapat membantu orang tua membentuk mekanisme koping yang tepat. Pada sekolah negeri, penggunaan mekanisme koping yang adaptif pada orang tua dapat diperoleh melalui dukungan sosial yang didapatkan orang tua dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi mekanisme koping (Zyga *et al.*, 2016).

Berdasarkan simpulan dari wawancara dengan pihak sekolah, *burnout* yang dirasakan orang tua yang anaknya bersekolah di sekolah swasta dapat dikarenakan oleh sekolah yang rutin dalam pemberian penugasan pada siswa sehingga orang tua perlu mendampingi anaknya secara konsisten dalam belajar di rumah. Sedangkan pada orang tua yang anaknya bersekolah di sekolah negeri, *burnout* dirasakan karena keterbatasan teknologi dan sulitnya materi membuat siswa dan orang tua yang mendampingi belajar kesulitan dalam memahami materi pembelajaran.

SIMPULAN

Sebagian besar orang tua siswa sekolah dasar dalam penelitian ini menggunakan mekanisme koping adaptif dan memiliki

burnout kategori sedang di masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshory, I.A.M., Yayuk E. & Worowirasatri, D.E. (2016). Tahapan dan karakteristik perkembangan belajar siswa sekolah dasar (upaya pemaknaan development task). *The Progressive and Fun Education Seminar*, Malang: 3 Agustus 2016. Hal. 383-389.
- Ardani, W.A., Sasono, T.N., & Rohmi, F. (2020). Hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan orang tua yang memiliki anak retardasi mental di SLB BC PGRI Sumber Pucung. *Jurnal Midpro*, 12 (1), 123-134.
- Arjunawadi, M. (2015). *Gambaran Mekanisme Koping Orang Tua Yang Memiliki Anak Down Syndrome Di SLB Negeri Ungaran Kabupaten Semarang*. Skripsi. Program Studi Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo. Semarang.
- Atmaja, I.W & Suana. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap burnout dengan role stress sebagai variabel mediasi pada karyawan rumours restaurant. *E-Journal Manajemen*, 8 (2), 7775 – 7804.
- Bhat, B.A., Mir, R.A., Hussain, A., & Shah, I.R. (2020). Depressive and anxiety symptoms, quality of sleep, and coping during the 2019 coronavirus disease pandemic in general population in kashmir. *Middle East Current Psychiatry*, 27(61), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00069-2>
- Eliyana. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan *burnout* perawat pelaksana di ruang rawat inap RSJ Provinsi Kalimantan Barat tahun 2015. *Jurnal Administrasi Rumah Sakit*, 2 (3), 172-182.

- Fitriani, A., & Kembangkasih, A. (2020). Pemberian pelatihan webinar strategi pengelolaan (coping) stres menghadapi pandemi covid-19. *Jurnal Abdimas*, 6(4), 252-259.
- Foley, C., & Murphy, M., (2015). Burnout in irish teachers: investigating the role of individual differences, work environment and coping factors. *Teaching and Teacher Education*, 50, 46-55. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2015.05.001>
- Hapsari, S.M., Sugito, & Fauziah, P.Y. (2020). Parent's involvement in early childhood education during Covid-19. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 10 (2), 298-311.
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout : when exhausted mothers open up. *Frontiers in Psychology*, 9, 1021. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01021
- Jannah, M (2015). Tugas-tugas perkembangan pada usia kanak-kanak. *Gender Equality: Internasional Journal of Child and Gender Studies*, 1 (2), 87-98.
- Kerr, M.L., Braaten, S., Fanning, K., & Kim, C. (2020). Pandemic parenting in wisconsin. *Kerr Parent Lab*, 1-7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2020). *Pengendalian dan Pencegahan Coronavirus Disease (Covid-19)*. Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud). (2020). *Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja Dirumah*. Ristekdikti.go.id. Available at: <http://ldikti14.ristekdikti.go.id/assets/berkas/e4ac36b3906ce2044c95ed82cc0064e3.pdf>. Accessed: 20 Septemb er 2020
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud). (2020). *Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19*. Kemendikbud.go.id. Available at: <http://www.kemendikbud.go.id>. Accessed: 30 September 2020.
- Manja, S.A., Mohamad, I., Ismail, H., & Yusof, N.I. (2020). Working parents and emotionally parental burnout during Malaysia movement control order (Mco). *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7 (2), 4930-4953.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (2016) Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15:, 103-111.
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: its specific effect on child neglect and violence. *Journal Child Abuse & Neglect*, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Nasution, N.B., Nasrun., & Marselina, M. (2020). Pelatihan koping adaptif untuk menurunkan dampak psikologi virus covid-19 di sd plus jabal rahmah mulia, jl. balai desa no. 16-27, sunggal, kec. medan sunggal, kota medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(4), 248-253.
- Octaviani, M., Herawati, T., & Tyas, F.P.S. (2018). Stres, strategi koping, dan kesejahteraan subyektif pada keluarga orang tua tunggal. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 11 (3), 169-180.
- Pravesty, E. (2017). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB N 1 Bantul*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta.
- Putri, T.H. (2020). Gambaran burnout pada perawat kesehatan jiwa. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 3(2), 60-67.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., Yotanyamaneewong, S. (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). *Front. Psychol*, 9:758. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00758
- Roskam, I., Raes, M-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Front. Psychol*, 8:163. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00163
- Sari, D.Y (2015). Hubungan beban kerja, faktor demografi, locus of control dan harga diri terhadap burnout syndrome pada perawat pelaksana IRD RSUP Sanglah. *Coping Ners Journal*. 3(2). 51-60. ISSN:2303-1298.
- Shaheen, F. & Mahmood, N. (2018). Influence of demographic characteristics towards emotional burnout among public school teachers in Punjab. *Journal of Elementary Education*, 27 (2), 1-20.
- Stuart & Wiscarz, G. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapore: Elsevier.
- Vivin, S. & Daryati, E.I. (2020). Hubungan karakteristik dan pengetahuan dengan mekanisme koping orang tua menghadapi temper tantrum. *Carolus Journal of Nursing*, 3 (1), 1-14.
- Zyga, S., Mitrousi, S., Alikari, V., Sachlas, A., Stathoulis, J., Fradelos, E....Maria, L. (2016). Assessing factors that affect coping strategies among nursing personnel. *Mater Sociomed*, 28 (2), 146-150.