



Siti Maimunnah¹
 Laili Alfita²

KELELAHAN EMOSIONAL PADA WANITA BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK USIA DINI

Abstrak

Di era modern, peran ganda wanita sebagai ibu rumah tangga sekaligus pekerja profesional menimbulkan tantangan yang kompleks, terutama bagi mereka yang memiliki anak usia dini. Perpaduan antara tanggung jawab domestik dan profesional memicu tekanan psikologis yang berpotensi menyebabkan burnout atau kelelahan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penyebab, bentuk manifestasi, serta strategi penanganan burnout pada ibu bekerja dengan anak usia dini. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (literature review) terhadap dua puluh artikel ilmiah terbitan lima tahun terakhir yang relevan, diperoleh melalui basis data ScienceDirect, Google Scholar, dan ProQuest. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor utama penyebab burnout adalah konflik peran, beban kerja berlebih, dan kurangnya dukungan sosial. Manifestasi burnout tercermin dalam bentuk kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian pribadi. Ibu bekerja juga menghadapi dilema antara tuntutan karier dan kebutuhan anak yang membutuhkan kehadiran fisik dan emosional. Meski demikian, sebagian besar subjek penelitian menunjukkan adanya kemampuan resiliensi dan penerapan strategi coping seperti manajemen waktu, komunikasi aktif, dukungan pasangan, serta pendekatan spiritual dan emosional dalam pengasuhan. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sistemik, baik dari keluarga maupun kebijakan institusional, untuk membantu ibu dalam menjaga keseimbangan kerja dan keluarga serta mencegah dampak psikologis jangka panjang.

Kata Kunci: Burnout, Ibu Bekerja, Anak Usia Dini, Peran Ganda, Kelelahan Emosional

Abstract

In today's modern era, the dual roles of women as both housewives and professional workers present complex challenges, particularly for those with young children. Balancing domestic responsibilities and professional duties often leads to psychological pressure that can result in emotional burnout. This study aims to identify the causes, manifestations, and coping strategies for burnout among working mothers with early childhood-aged children. A literature review method was employed, analyzing twenty relevant research articles published within the last five years, sourced from databases such as ScienceDirect, Google Scholar, and ProQuest. The findings reveal that the primary factors contributing to burnout include role conflict, excessive workload, and lack of social support. Burnout symptoms manifest in emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment. Working mothers often face dilemmas between professional demands and the emotional and physical presence required by their young children. Nevertheless, many subjects in the reviewed studies demonstrated resilience and applied effective coping strategies, including time management, active communication, partner support, and emotional and spiritual approaches to parenting. This research emphasizes the importance of systemic support—both from family and institutional policies—to help mothers maintain a healthy work-family balance and prevent long-term psychological impacts.

Keywords: burnout, working mothers, early childhood, dual roles, emotional exhaustion

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, wanita dihadapkan pada realitas hidup yang unik dan menantang, terutama bagi mereka yang secara bersamaan mengembangkan peran sebagai pekerja profesional dan ibu. Dinamika kehidupan menuntut mereka untuk menyeimbangkan antara keinginan tetap berkarir dan mendedikasikan diri untuk keluarga, menciptakan sebuah persimpangan yang

^{1,2)} Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area
 email: Maimunnahpbvsi@gmail.com¹

kompleks. Keterlibatan seorang ibu untuk bekerja di luar rumah pada dasarnya dipengaruhi oleh sejumlah alasan. Salah satu alasan yang melatarbelakangi ibu bekerja adalah membantu suami menambah sumber penghasilan agar kondisi finansial keluarga lebih terjamin (Widiningtyas, 2022). Fenomena yang demikian sangat umum terjadi pada pasangan suami dan istri yang sama-sama bekerja atau disebut juga dengan dual earner family. Selain untuk menambah sumber penghasilan, ibu yang memutuskan bekerja biasanya untuk mengisi waktu luang, menghindari rasa jemu di rumah, mengembangkan minat atau keterampilan, atau mencapai tujuan tertentu (Mesakh et al., 2023). Sementara itu, bagi wanita dengan latar belakang pendidikan yang tinggi, keputusan untuk bekerja diambil sebagai upaya mengembangkan potensi untuk mencapai aktualisasi diri (Samsidar, 2019) dan mewujudkan cita-cita (Panduwinata et al., 2019).

Peran ganda yang dijalani wanita dalam ruang domestik dan profesional tidak jarang menghadirkan tantangan berat, baik secara fisik maupun psikologis. Mereka dituntut untuk mengatur waktu dan energi secara efisien agar tanggung jawab di rumah maupun di tempat kerja dapat terpenuhi secara optimal. Stres, kelelahan, hingga rasa bersalah sering kali muncul sebagai konsekuensi dari tuntutan peran ganda tersebut (Pawitasari, 2020). Tantangan ini menjadi kian jelas terlihat ketika mereka memiliki anak usia dini (0-6 tahun). Anak usia dini adalah anak yang berada pada rentang usia 0 sampai dengan 6 tahun. Dalam proses pendidikannya, biasanya mereka dikelompokkan menjadi beberapa tahapan berdasarkan golongan usia. Misalnya untuk usia 2-3 tahun masuk kelompok taman penitipan anak, usia 3-4 tahun untuk kelompok bermain, dan 4-6 tahun untuk taman kanak-kanak atau raudhatul athfal.

Sementara itu, The National Asoociaton for the Education for young Children (NAECY), membuat klasifikasi rentang usia (early childhood) yaitu sejak lahir sampai dengan usia 8 tahun, dengan beberapa varian tahapan pembelajaran. Anak usia dini adalah fase krusial dalam perkembangan anak yang menuntut perhatian, pengasuhan, dan kehadiran emosional dari orang tua. 1000 hari pertama ini menentukan kualitas kehidupan anak selanjutnya (Asnawi, N., 2022). Peran orang tua, terutama ibu, menjadi sangat penting sebagai pendidik utama dan pertama. Mereka dituntut untuk hadir secara fisik dan emosional dalam proses tumbuh kembang anak (Noya, 2021).

Gabungan dua peran yang menuntut ini tidak hanya menguras waktu tetapi juga energi fisik secara signifikan, kewajiban peran ganda ini harus dilakukan dari pagi hingga larut malam, keadaan ini pada akhirnya mempengaruhi cadangan energi emosional yang dimiliki (Sudjiwanati., 2021). Hal ini menjadi tantangan tersendiri yang memerlukan strategi pengasuhan yang adaptif dan berkelanjutan. Dengan memahami kompleksitas kebutuhan anak usia dini, maka dukungan terhadap orang tua dalam bentuk kebijakan, edukasi pengasuhan, serta fasilitas penitipan anak yang ramah dan edukatif menjadi krusial untuk memastikan perkembangan anak yang optimal (Noya, 2021).

Beban ganda ini dapat memicu kondisi yang dikenal sebagai kelelahan emosional, sebuah keadaan dimana muncul perasaan jemu, putus asa, dan kurangnya energi psikologis akibat kumpulan stres serta tuntutan yang berlebihan (Wardani, L,M,I & Pitensah, C,N. 2021). Bagi wanita bekerja dengan anak usia dini, kelelahan emosional ini dapat termanifestasi oleh perasaan tidak berdaya yang mendalam, sinisme atau ketidakpedulian terhadap pekerjaan maupun keluarga, penurunan drastis dalam kinerja profesional, hingga hilangnya kepuasan hidup dan kebahagiaan pribadi (Safrudin, Afif., 2024).

Kelelahan emosional bukanlah sekadar rasa lelah biasa, melainkan bentuk kelelahan mendalam yang berdampak pada stabilitas mental dan hubungan interpersonal. Bagi wanita bekerja yang memiliki anak usia dini, tekanan ini diperparah oleh ekspektasi sosial yang mengharuskan mereka untuk tetap menjalankan peran ibu secara maksimal di tengah padatnya beban kerja profesional. Kondisi ini dapat termanifestasi dalam bentuk perasaan tidak berdaya yang mendalam, sinisme atau ketidakpedulian terhadap pekerjaan maupun keluarga, penurunan drastis dalam kinerja profesional, hingga hilangnya kepuasan hidup dan kebahagiaan pribadi (Safrudin, Afif, 2024).

Jika tidak dikelola dengan baik, dalam jangka panjang kelelahan emosional dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti depresi atau gangguan kecemasan. Penting adanya dukungan sistemik dari lingkungan kerja maupun keluarga, serta kebijakan yang berpihak pada keseimbangan kehidupan kerja dan keluarga, seperti fleksibilitas jam kerja dan

fasilitas penitipan anak. Intervensi psikososial seperti konseling, dukungan komunitas, dan pelatihan manajemen stres juga menjadi aspek krusial dalam mencegah dampak negatif berkepanjangan dari kelelahan emosional ini (Mukhtar, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan Magdalena & Diana (2023) kepada ketiga subyek, yaitu O, YR, dan YH yang merupakan ibu rumah tangga sekaligus ibu pekerja, megungkapkan bahwa permasalahan yang dihadapi adalah perihal pembagian waktu antara bekerja dan mengurus keluarga, kelelahan saat bekerja, dan juga jarak usia anak yang cukup dekat. Hal tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya kelelahan secara fisik, mental, dan juga emosional, atau bisa disebut dengan istilah burnout. Seperti pada penelitian yang dilakukan Warokka & Febrilia (2021) yang menyatakan bahwa peran ganda yang dialami oleh wanita yang sudah menikah dan mempunyai anak dapat memicu terjadinya burnout .

Dari penjelasan yang telah dipaparkan diatas, dapat diketahui bahwa ibu yang sedang menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus wanita karir tidak selamanya terlihat baik, karena ternyata ada kalanya mereka merasa kelelahan, baik itu secara fisik, mental, maupun emosional atau biasa dikenal dengan istilah burnout yang dapat menyebabkan beberapa gangguan dalam kehidupan individu yang mengalaminya. Dari penelitian ini diharapkan mampu mengetahui faktor apa saja yang menjadi penyebab terjadinya burnout, kondisi orang yang mengalami burnout seperti apa, serta cara-cara aa saja yang dilakukan untuk mengatasi burnout yang terjadi pada ibu peran ganda.

METODE

Metode penelitian ini adalah literature review yang bertujuan menganalisis sejumlah publikasi terpilih dari beragam sumber untuk menghasilkan kesimpulan atau gagasan baru. Proses studi literatur berlangsung dari 7 April hingga 15 Juni 2025, memanfaatkan platform basis data daring diantaranya ScienceDirect, Google Scholar, dan ProQuest. Kriteria pemilihan literatur didasarkan pada kesesuaian topik dengan kata kunci " Emotional burnout," " Working women," dan "Early Childhood," di mana pencarian dioptimalkan dengan operator Boolean AND dan OR. Pencarian literatur dalam studi ini mengikuti kriteria inklusi yang ketat yaitu artikel harus membahas kelelahan emosional pada wanita bekerja yang memiliki anak usia dini (0-6 tahun), diterbitkan dalam 5 tahun terakhir, berjenis artikel penelitian (research article), dan tersedia dalam teks lengkap (full text). Sedangkan kriteria eksklusi mencakup literatur yang membahas kelelahan emosional pada wanita bekerja yang memiliki anak berusia lebih dari 6 tahun. Dari proses penelusuran, penulis mendapatkan dua puluh artikel yang penelusuran, penulis mendapatkan dua puluh artikel yang kemudian disajikan dalam format matriks .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Burnout merupakan fenomena psikologis yang kompleks yang dialami oleh ibu bekerja dalam menjalankan peran gandanya. Menurut (Rahmad Purnama, 2023) Burnout adalah kondisi kelelahan fisik, perasaan tidak berharga, serta menurunnya kompetensi dalam diri akibat beban peran ganda yang harus dijalani ibu bekerja." Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga emosional dan mental yang dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa ibu bekerja mengalami kelelahan emosional yang cukup tinggi, terutama pada kelompok usia di atas 40 tahun. Hal ini disebabkan oleh kombinasi antara penurunan kondisi fisik yang alami seiring bertambahnya usia dan beban peran ganda yang harus dijalankan secara simultan. Konflik peran ganda menjadi faktor utama penyebab burnout pada ibu bekerja. (Firda Putri Nadiva, 2022) menjelaskan bahwa konflik ini muncul akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tanggung jawab domestik yang besar, yang menyebabkan ketidakseimbangan peran dan stres berkepanjangan. Ibu bekerja seringkali menghadapi dilema dalam mengalokasikan waktu dan energi antara karier profesional dan tanggung jawab sebagai ibu dan istri. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, seperti deadline yang ketat, beban kerja yang berlebihan, dan ekspektasi kinerja yang tinggi, bertabrakan dengan tanggung jawab domestik seperti mengurus anak, mengelola rumah tangga, dan memberikan perhatian kepada suami. Ketidakmampuan untuk memenuhi semua tuntutan ini secara optimal menciptakan perasaan bersalah dan stres yang berkelanjutan.

Burnout pada ibu bekerja ditandai dengan tiga dimensi utama yang dikemukakan oleh

(Jeni Wulandari, 2025)yaitu:

1. Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion): Kondisi di mana individu merasa terkuras secara emosional dan tidak memiliki energi untuk menghadapi tuntutan pekerjaan dan domestic
2. Depersonalasi (Depersonalization): Sikap sinis dan tidak peduli terhadap orang lain, termasuk rekan kerja dan anggota keluarga
3. Penurunan Pencapaian Pribadi (Reduced Personal Accomplishment): Perasaan tidak kompeten dan tidak produktif dalam menjalankan peran-peran yang dimiliki

(Yuna Anisa Putri, 2021) menyatakan kondisi burnout ini semakin diperparah pada masa pandemi COVID-19, di mana beban kerja ibu meningkat secara signifikan. Ibu bekerja harus menjalankan peran kerja dari rumah (work from home) sekaligus mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh (daring), yang menciptakan tekanan ganda yang belum pernah dialami sebelumnya. Pandemi COVID-19 telah menambah kompleksitas dalam kehidupan ibu bekerja. Perubahan pola kerja menjadi work from home dan pembelajaran anak secara daring menciptakan situasi di mana batas antara ruang kerja dan ruang domestik menjadi kabur. Ibu bekerja harus mengelola pekerjaan profesional sambil mengawasi dan mendampingi anak belajar di rumah, yang memerlukan konsentrasi dan energi yang besar secara bersamaan. Kondisi ini menciptakan beban emosional dan fisik yang berlipat ganda. Ibu tidak hanya harus mempertahankan produktivitas kerja, tetapi juga memastikan anak-anak tetap dapat belajar dengan efektif di rumah. Keterbatasan ruang dan waktu pribadi juga menjadi tantangan tersendiri dalam mengelola stres dan menjaga kesehatan mental.

(Iqbal Prasetyo, 2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa tingkat pendidikan juga berpengaruh pada tingkat burnout, namun dengan arah yang berlawanan. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik sehingga mengalami burnout yang lebih rendah. Pendidikan yang tinggi memberikan kemampuan analitis dan problem-solving yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan konflik peran. Menariknya, penelitian menunjukkan bahwa lama masa kerja dan besaran gaji tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat burnout. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor non-finansial seperti dukungan sosial, kepuasan kerja, dan lingkungan kerja yang kondusif lebih dominan dalam mempengaruhi tingkat burnout dibandingkan faktor finansial.

Burnout memiliki dampak yang signifikan terhadap kinerja kerja ibu bekerja. (Firda Putri Nadiva, 2022)menjelaskan bahwa burnout berdampak negatif pada kinerja kerja ibu, menurunkan produktivitas dan motivasi, serta meningkatkan risiko stres dan gangguan psikologis. Kelelahan fisik dan emosional yang dialami membuat ibu bekerja kesulitan untuk berkonsentrasi dan memberikan performa terbaik di tempat kerja. Penurunan kinerja ini dapat terlihat dari berbagai aspek, seperti: Menurunnya kualitas pekerjaan yang dihasilkan, Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, Berkurangnya inisiatif dan kreativitas, Meningkatnya tingkat absensi, Menurunnya kemampuan dalam mengambil keputusan. Namun, beberapa studi menunjukkan hasil yang menarik bahwa konflik peran ganda dan burnout tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap kinerja. Hal ini menunjukkan bahwa ibu bekerja memiliki kemampuan adaptasi dan resiliensi yang tinggi dalam mengelola tekanan dan meminimalisir dampak negatifnya terhadap kinerja profesional. Burnout juga berpotensi menimbulkan gangguan psychological well-being yang serius. (Yasrin Nur Fajriyati, PENGALAMAN IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK , 2023) mengidentifikasi berbagai dampak psikologis yang dapat dialami ibu bekerja yang mengalami burnout, seperti: Perasaan tidak berharga: Ibu merasa tidak mampu menjalankan peran-perannya dengan baik, Depresi: Kondisi mood yang rendah dan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari, Gangguan hubungan sosial: Kesulitan dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan rekan kerja, Kecemasan berlebihan: Kekhawatiran yang tidak proporsional terhadap berbagai aspek kehidupan.

Konflik peran semakin terasa pada ibu bekerja yang masih memiliki anak usia dini. Keseimbangan dalam ranah pekerjaan dan keluarga penting bagi ibu bekerja, khususnya yang memiliki anak usia dini. Menjalankan dua peran dengan tuntutan yang berbeda rentan memunculkan konflik dalam diri ibu bekerja. Pernyataan tersebut sejalan dengan Penelitian (Yasrin Nur Fajriyati, 2021) mengungkap bagaimana ibu bekerja dengan anak balita mengalami

tantangan dalam menjalankan peran ganda baik di ranah keluarga maupun pekerjaan. Temuan menunjukkan bahwa ibu bekerja sering menghadapi konflik peran yang dapat menimbulkan stres dan kesulitan dalam mengatur waktu serta energi. Namun, para ibu melakukan berbagai strategi untuk mencapai keseimbangan kerja-keluarga, yaitu: Meminta bantuan dari orang terdekat seperti suami dan keluarga untuk mendukung pengasuhan anak dan tugas rumah tangga, Komunikasi aktif dengan pengasuh anak saat ibu sedang bekerja, yang membantu memastikan kebutuhan anak terpenuhi, Mengelola emosi dan menerapkan pola pikir positif sebagai cara untuk menghadapi tekanan peran ganda, Memisahkan urusan pekerjaan dan rumah tangga agar fokus tidak tercampur dan keduanya dapat dijalankan dengan baik, Menganggap waktu berkualitas dengan anak sebagai waktu pemulihan dari kelelahan karena pekerjaan, sehingga interaksi berkualitas menjadi prioritas, Mengembangkan kesabaran saat bersama anak sebagai bagian dari proses adaptasi dan penguatan peran ibu, Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan manajemen diri dalam membantu ibu bekerja agar dapat optimal dalam kedua peran tersebut. Penelitian ini juga sejalan dengan literatur sebelumnya yang menyoroti pentingnya work-family balance untuk kesejahteraan ibu dan anak.

SIMPULAN

Burnout merupakan fenomena psikologis yang kompleks yang dialami oleh ibu bekerja dalam menjalankan peran gandanya. Burnout pada ibu bekerja ditandai dengan tiga dimensi utama yang dikemukakan oleh. Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion): Kondisi di mana individu merasa terkuras secara emosional dan tidak memiliki energi untuk menghadapi tuntutan pekerjaan dan domestic, Depersonalisasi (Depersonalization): Sikap sinis dan tidak peduli terhadap orang lain, termasuk rekan kerja dan anggota keluarga, Penurunan Pencapaian Pribadi (Reduced Personal Accomplishment): Perasaan tidak kompeten dan tidak produktif dalam menjalankan peran-peran yang dimiliki Konflik peran semakin terasa pada ibu bekerja yang masih memiliki anak usia dini. Keseimbangan dalam ranah pekerjaan dan keluarga penting bagi ibu bekerja, khususnya yang memiliki anak usia dini.

Ibu bekerja sering menghadapi konflik peran yang dapat menimbulkan stres dan kesulitan dalam mengatur waktu serta energi. Namun, para ibu melakukan berbagai strategi untuk mencapai keseimbangan kerja-keluarga, yaitu: Meminta bantuan dari orang terdekat seperti suami dan keluarga untuk mendukung pengasuhan anak dan tugas rumah tangga, Komunikasi aktif dengan pengasuh anak saat ibu sedang bekerja, yang membantu memastikan kebutuhan anak terpenuhi, Mengelola emosi dan menerapkan pola pikir positif sebagai cara untuk menghadapi tekanan peran ganda, Memisahkan urusan pekerjaan dan rumah tangga agar fokus tidak tercampur dan keduanya dapat dijalankan dengan baik, Menganggap waktu berkualitas dengan anak sebagai waktu pemulihan dari kelelahan karena pekerjaan, sehingga interaksi berkualitas menjadi prioritas, Mengembangkan kesabaran saat bersama anak sebagai bagian dari proses adaptasi dan penguatan peran ibu

DAFTAR PUSTAKA

- ALFITRA DAMASTUTI, R. P. (2022). Hubungan Perfeksionsime dengan Parental Burnout Ibu Bekerja yang Dimoderasi oleh Perceived Social Support. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Menta, 362-370.
- Arif Wijayanto, K. N. (2022). Problems in Working Mothers in Early Children's Care . Jurnal UNNES, 159-165 .
- Ayu Mustika Handayani, R. M. (2022). Konflik Peran Ganda Wanita Karir dalam Keluarga. Jurnal Kesehatan Masyarakat , 131-134.
- Cahyanti Puspaningsih, S. A. (2022). An analysis on the dual role of working mothers in the era of pandemic. Social and Political Issues on Sustainable Development, 353-358.
- Christine A Limbers, C. M. (2020). Physical activity in working mothers: . Women's Health, 1-9.
- DeandraMarvela. (2022). PENCEGAHAN DAMPAK BURNOUT PADA IBU KARIER YANG BEKERJA DARI RUMAH MELALUI KAMPANYE SOSIAL WORKLIFE BALANCE. Jurnal Komunikasi Visual Wimba , 43- 60.

- Eunike Aruna Widiyanto, S. W. (2025). Job Burnout dan Subjective Well-Being Pada Perawat Wanita . INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research , 6519-6533.
- Firda Putri Nadiva, N. C. (2022). Konflik Peran Ganda dan Burnout terhadap Kinerja Karyawan . Jurnal Informatika Ekonomi dan Bisnis, 221-226 .
- Iqbal Prasetyo, A. P. (2021). Dilema Proses Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) : Regulasi Emosi dan .Psychology Journal of Mental Health , 19-37.
- Jeni Wulandari, G. P. (2025). Demographic and Job Burnout Analysis on Working Mothers in . Jurnal Administrasi Bisnis, 53-64.
- Jeong-Hyo Seo, H.-K. K. (2022). What Is the Burnout of Mothers with Infants and Toddlers. Journal of Environmental Research and Public Health, 1-14.
- Magdalena Ayu Agustin, D. R. (2023). Burnout Pada Ibu Peran Ganda . Jurnal Penelitian Psikologi , 917- 936 .
- NabilaPutriCahyaKhairunnisa,I. (2024). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Peran Ganda yang Memiliki Anak. Jurnal Penelitian Psikologi, 136-155.
- Noorie Haryaniee Moulton, C. N. (2024). The Gap Between Stay-At-Home Moms and Working Moms towards Burnout. Internasional Journal Of Research in Business & Social Sciences , 2222-6990.
- Pawitasari, E (2020). Muslimah Sukses Tanpa Stres., Depok: Gema Insani.
- Noya, A (2021). Pendidikan papa mama., Indramayu: Adab.
- Mukhtar, A (2021). Stres Kerja dan Kinerja di Lembaga Perbankan Syariah., Bojong: Nasya Expanding Management
- Prajakta G. Kadale, A. N. (2018). Challenges of working mothers: balancing motherhood and profession. International Journal of Community Medicine and Public Health , 2905-2910.
- Rahmad Purnama, R. A. (2023). Burnout Pada Karyawati Ditinjau Dari Work Family Conflict Dan. Al Huwiyah Journal of Woman and Children Studies, 82-101.
- Sofa Amalia, A. M. (2024). How is Parental Burnout in Working Moms?". International Conference of Applied Psychology, 515-525.
- Tan Laurencia Yosita, Y. B. (71-81). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Berperan Ganda. Gadjah Mada Journal of Psychology, 2022.
- Yasrin Nur Fajriyati, S. L. (2021). PENGALAMAN IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK. Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 10-20.
- Yasrin Nur Fajriyati, S. L. (2023). PENGALAMAN IBU BEKERJA YANG MEMILIKI ANAK . Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 59-78 .
- Yuna Anisa Putri, I. R. (2021). Mengungkap Beban Ganda pada Ibu di Masa Pandemi Covid-19.
- Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia,, 101-116.