

EFEKTIVITAS YOGA RESTORATIVE TERHADAP BURNOUT PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA ROBAYAN

The Effectiveness Of Restorative Yoga On Burnout In Housewives In Robayan Village

Salma Fatmala¹, Diana Tri Lestari², Muhammad Purnomo³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Kudus

Email: fatmalasalma934@gmail.com

Abstract

Burnout in housewives is an increasingly common problem due to the continuous burden of domestic work, the demands of dual roles, and minimal rest time, lack of social support and attention to mental health. This condition is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased self-actualization. This study aims to analyze the effectiveness of through restorative yoga on burnout in housewives, because housewives are a group that is vulnerable to physical and emotional exhaustion due to the continuous burden of household work. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach that began with determining the population of housewives and sampling according to the established inclusion criteria. The population in this study were housewives in Robayan village with a population of 202 housewives with a sample of 64 housewives (32 intervention, 32 control). Selected using a purposive sampling technique. The level of stress of housewives was the dependent variable, and the independent variable was the restorative yoga intervention. This research stage was carried out systematically starting from the selection of the population and sample, determination of research variables, and selection of the research design. To collect data, the instrument used was the Maslach Burnout Inventory (MBI) questionnaire. Which was used to measure the level of burnout before and after the intervention in the control and intervention groups. The questionnaire was distributed and filled out by respondents. The data obtained were then analyzed through instrument validity tests, univariate analysis, and bivariate analysis to determine the differences in burnout levels before and after the intervention and the differences between the control and intervention groups. Then, the analysis used was the Independent t-test and Dependent t-test because based on the results of the normality test, the research data was normally distributed. The data was interpreted to determine how effective restorative yoga was in reducing housewife burnout. This study is expected to be a scientific basis for developing non-pharmacological interventions that can help reduce burnout and improve the psychological well-being of housewives. The results showed that the provision of restorative yoga was significantly able to reduce the level of burnout in housewives in the intervention group, while the control group did not show any significant changes. The results of the analysis also showed a significant difference between the intervention and control groups. Thus, restorative yoga is effective in reducing burnout in housewives.

Keywords: Burnout; Housewives; Restorative Yoga; Maslach Burnout Inventory (MBI).

Abstrak

Burnout pada ibu rumah tangga merupakan masalah yang semakin sering terjadi akibat beban kerja domestik yang terus menerus, tuntutan peran ganda, serta minimnya waktu istirahat, kurangnya dukungan sosial dan perhatian terhadap kesehatan mental. Kondisi ini ditandai

dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa efektivitas yoga restorative terhadap burnout pada ibu rumah tangga, karena ibu rumah tangga merupakan kelompok yang rentan mengalami kelelahan fisik dan emosional akibat beban pekerjaan rumah tangga yang terus menerus. Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan pretest-posstest control group yang diawali dengan penentuan populasi ibu rumah tangga dan pengambilan sampel sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan. Populasi Dalam penelitian ini yaitu ibu rumah tangga di desa robayan dengan populasi sebanyak 202 ibu rumah tangga dengan sampel yang didapatkan berjumlah 64 ibu rumah tangga (32 intervensi, 32 kontrol). Dipilih dengan teknik purposive sampling. tingkat stres ibu rumah tangga adalah variabel dependen, dan variabel independen adalah intervensi yoga restorative. Tahap penelitian ini dilakukan secara sistematis mulai dari pemilihan populasi dan sampel, penentuan variabel penelitian, dan pemilihan desain penelitian. Untuk mengumpulkan data, instrumen yang digunakan adalah kuesioner Maslach Burnout Inventory (MBI). Yang digunakan untuk mengukur tingkat burnout sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi. Kuesioner didistribusikan dan diisi oleh responden. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis melalui uji validitas instrumen, analisis univariat, dan analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan tingkat burnout sebelum dan sesudah intervensi serta perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kemudian, analisis yang digunakan adalah uji Independent t-test dan Dependent t-test karena berdasarkan hasil uji normalitas data penelitian berdistribusi normal. data diinterpretasikan untuk mengetahui seberapa efektif yoga restorative dalam mengurangi burnout ibu rumah tangga. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah untuk membangun intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian yoga restorative secara signifikan mampu menurunkan tingkat burnout pada ibu rumah tangga pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak terdapat perubahan yang signifikan. Hasil analisis juga menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol. Dengan demikian, yoga restorative efektif dalam menurunkan burnout pada ibu rumah tangga.

Kata kunci: Burnout; Ibu Rumah Tangga; Yoga Restorative; Maslach Burnout Inventory (MBI).

PENDAHULUAN

Fenomena burnout ibu rumah tangga di Indonesia menjadi isu yang semakin relevan, terutama dalam menghadapi tuntutan ganda yang seringkali mereka alami. Burnout yang didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik dan emosional akibat stres berkepanjangan, dapat terjadi pada ibu rumah tangga yang harus menjalankan berbagai peran, baik sebagai pengurus rumah tangga, mendidik anak, maupun dalam beberapa kasus, sebagai pencari nafkah tambahan. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada perempuan, khususnya ibu rumah tangga, meningkat seiring dengan beban tanggung jawab yang semakin berat (Muna & Indrawati, 2022).

Menurut data badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, jumlah rumah tangga di Indonesia mencapai 70.628.952 rumah tangga di perdesaan. Dari jumlah ini, peran ibu rumah tangga (IRT) sebagian besar tidak tercatat secara eksplisit, tetapi dapat diperkirakan melalui jumlah perempuan yang berstatus sebagai istri dalam rumah tangga. BPS mencatat bahwa 57.835.100 perempuan di Indonesia berperan sebagai istri

dalam rumah tangga, yang mencerminkan peran dominan ibu rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari (Nirmalasari & Putri, 2022).

Burnout merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat stres kronis yang tidak tertangani, ditandai oleh tiga dimensi utama yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Kelelahan emosional individu merasa terkuras secara emosional, lelah, kehilangan energi untuk berinteraksi atau menjalankan tugas. Dampak burnout dapat mengganggu secara signifikan pada fungsi keluarga seperti komunikasi, pembagian peran, dukungan emosional, dan pemecahan masalah. Dampak terhadap kualitas pengasuhan menurun ibu yang lelah atau merasa tidak kompeten cenderung kurang sabar, tidak responsif, atau menarik diri secara emosional (Setyoroso & Astuti, 2021). Dari sisi kesehatan mental ibu dan anggota keluarga lain, membuat ibu lebih rentan terhadap stres psikologis, kecemasan, depresi, ataupun perasaan tidak mampu menjalankan peran pengasuhan dengan baik (Hakim et al., 2022).

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengelola stres dan mengurangi burnout melalui teknik relaksasi, mindfulness, meditasi, dan yoga restorative yang dapat membantu menciptakan kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang. Relaksasi, mindfulness, dan meditasi merupakan teknik yang saling melengkapi untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Yoga restoratif merupakan jenis yoga yang menekankan pada peregangan pasif dengan menahan posisi tertentu dalam waktu yang lebih lama dibandingkan yoga konvensional, didukung oleh alat bantu seperti bantal, guling, selimut, dan matras untuk membantu tubuh benar-benar rileks dan beristirahat (Nabilla et al., 2022). Manfaat fisiologis yoga restorative mencakup kemampuan memberikan ketenangan dan menurunkan kecemasan, mengaktifkan saraf parasimpatis sehingga dapat menekan respons saraf yang menyebabkan ketegangan, meningkatkan yoga melalui latihan pernapasan yang dapat mengurangi gejala depresi, meredakan nyeri kronis yang berhubungan dengan sakit kepala, sakit punggung dan radang sendi, serta memperbaiki kualitas tidur (Araújo et al., 2024).

Melihat banyaknya ibu rumah tangga yang mengalami stres dan kelelahan maka penting dilakukan intervensi yaitu melakukan terapi yoga restorative, maka peran perawat di penelitian ini adalah sebagai instruktur yang mendukung untuk melakukan terapi yoga restorative, perawat bertanggung jawab untuk memberikan arahan dan teknik-teknik yoga restorative kepada ibu rumah tangga yang mengalami *burnout*, dilakukan nya penelitian ini agar dapat mengurangi *burnout* pada ibu rumah tangga, penelitian ini dilakukan melalui pertemuan yang membentuk komunitas pada warga setempat.

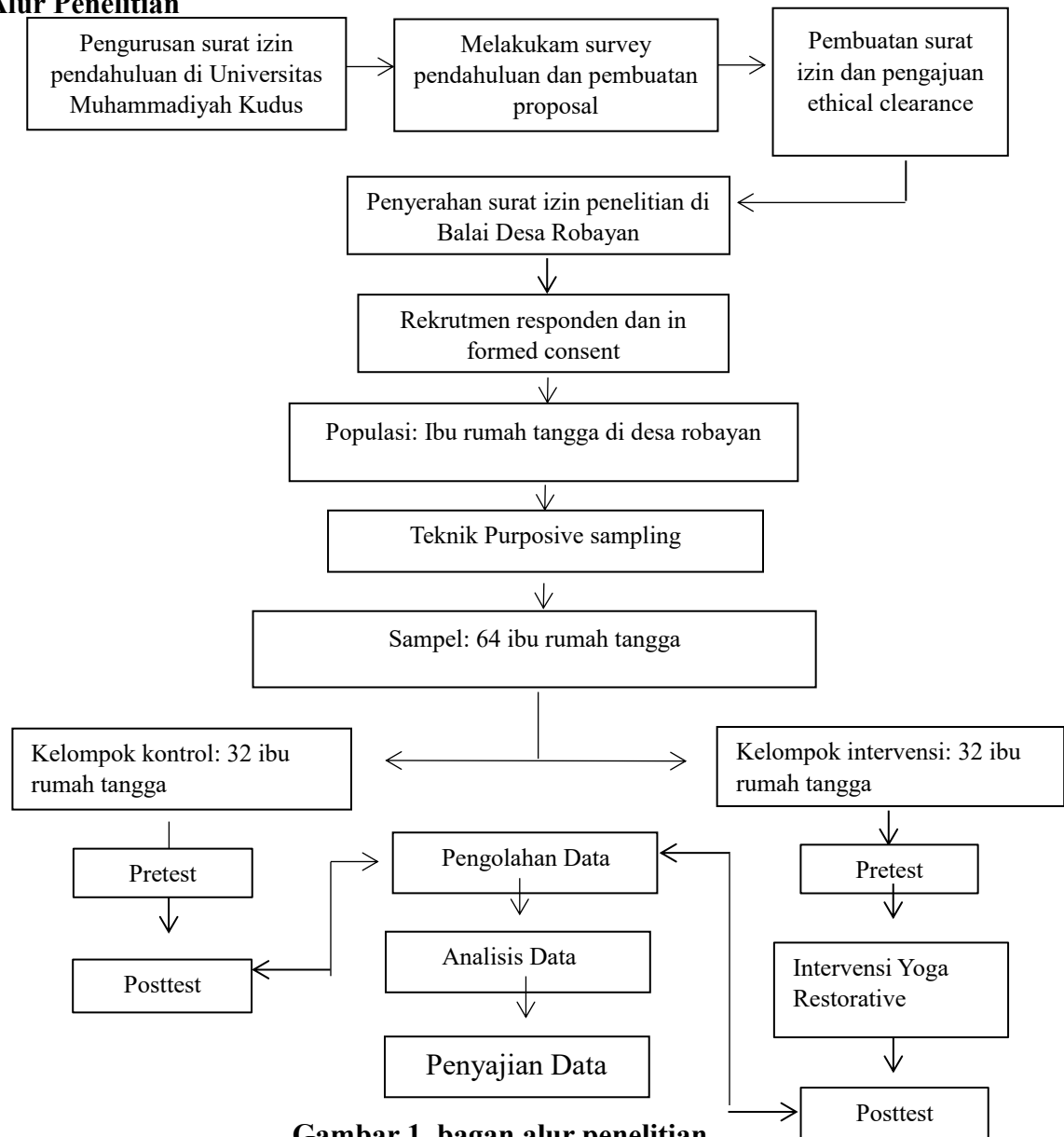
METODE

Tahapan Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam study ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi-Experimental dengan pendekatan Pretest-Posttest Control Group Design. Penelitian yang menggunakan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Quasi-Experimental design (**desain eksperimen semu**) adalah

metode penelitian yang bertujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat (**kausalitas**) antara variabel bebas dan variabel terikat, tetapi tanpa menggunakan **randomisasi penuh** dalam penentuan kelompok sampel (Hastjarjo, 2020).

Alur Penelitian



Gambar 1. bagan alur penelitian

Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Robayan, Kecamatan Kalinyamatan, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai pada bulan April hingga Mei 2026. Meliputi tahap perizinan, pengambilan data pretest, pelaksanaan *Yoga Restorative*, pengambilan data pretest posttest, serta analisis data.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu rumah tangga desa Robayan dengan jumlah 202 ibu rumah tangga.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling NonProbability yang digunakan berupa purposive sampling. Rumus yang digunakan untuk menentukan sampel adalah rumus Lemeshow

$$\text{Rumus: } n = \frac{z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{d^2}$$

Keterangan: z = Tingkat kepercayaan (1,96 untuk 95%)

p = Jumlah populasi (0,5)

d = Margin (0,1 atau 10%)

$$\text{Rumus: } n = \frac{z^2 \cdot 0,5(1-0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1-0,5)}{0,1}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = \frac{0,9604}{0,01}$$

$$n = 96,04$$

$$\text{nadj} = \frac{n}{1 + \frac{(n-1)}{N}}$$

Keterangan: n = hasil sampel awal

N = populasi (202 ibu rumah tangga)

$$\text{nadj} = \frac{96,04}{1 + \frac{(96,04-1)}{202}}$$

$$\text{nadj} = \frac{96,04}{1 + 0,470}$$

$$\text{nadj} = \frac{96,04}{1,470}$$

$$\text{nadj} = 64 = 32 \text{ ibu rumah tangga}$$

Jadi sampel didapatkan hasil sebanyak 64 ibu rumah tangga dengan 32 rumah tangga pada kelompok kontrol dan 32 ibu rumah tangga pada kelompok intervensi.

Definisi Operasional dan Teknik Pengumpulan Data

Table 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Skala ukur	Instrument	Hasil ukur
1.	<i>Yoga Restorative</i>	Terapi non farmakologis yang	Nominal	SOP Yoga Restorative	1: dilakukan 2: tidak dilakukan

		bermanfaat melancarkan sirkulasi darah, postur fisik yang menenangkan dan merilekskan serta teknik pranayama dan meditasi untuk menenangkan dan melembutkan tubuh dan pikiran.			
2.	<i>Bunrout</i>	Tingkat kelelahan psikologis yang dipicu oleh rasa lelah yang terus menerus dirasakan secara fisik, mental, bahkan emosional yang menyebabkan perasaan tertekan.	Interval	Kuesioner Bunrout (MBI/versi adaptasi)	Skor total burnout berkisar dari 0 sampai 150

Teknik Pengumpulan Data

Jenis Data

a. Data Primer

Data primer pada penelitian ini diperoleh secara langsung dengan cara mengisi google form yang diberikan kepada ibu rumah tangga. Dalam hal ini peneliti melibatkan terapi *Yoga Restorative* yang digunakan untuk mengetahui adanya perubahan pada *burnout* pada ibu rumah tangga setelah dilakukan terapi tersebut.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber yang berharga dalam penelitian kuantitatif karena memanfaatkan informasi yang sudah ada, seperti database, publikasi, dan laporan (Nasution et al., 2016). Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari pengisian google form, pada tanggal 20 oktober 2025 terdapat data sebanyak 30 ibu rumah tangga dan yang mengalami burnout 85% 26 ibu rumah tangga.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah:

a. SOP Yoga Restorative

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Menyusun SOP yoga restorative
 - b) Menyiapkan instrumen penelitian
 - c) Menjelaskan tujuan penelitian kepada responden
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a) Melakukan pretest tingkat burnout pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
 - b) Memberikan intervensi yoga restorative pada kelompok intervensi
 - c) Frekuensi: 1 kali per minggu
 - d) Durasi: 30–45 menit
 - e) Lama intervensi: 4 minggu
 - f) kelompok kontrol tidak diberikan intervensi
 - g) Setelah intervensi selesai, dilakukan posttest tingkat burnout pada kedua kelompok
- 3) Tahap Evaluasi

Data pretest dan posttest dianalisis untuk melihat perbedaan tingkat burnout sebelum dan sesudah intervensi.

b. Lembar Kuesioner

Lembar kuesioner yang digunakan untuk memperoleh data burnout yaitu *MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)*. Hasil uji validitas dan reabilitas dilakukan pada 30 ibu rumah tangga Desa Kriyan Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara. Hasil uji validitas pada 22 item kuesioner burnout menunjukkan bahwa seluruh item memiliki korelasi yang lebih besar dari r tabel (0,361) dan signifikan, sehingga dinyatakan valid.

Table 2 Hasil Uji Validitas

Item	r hitung	r tabel	Sig (2-tailed)	Keterangan
A1	0,397	0,361	0,030	Valid
A2	0,399	0,361	0,029	Valid
A3	0,482	0,361	0,007	Valid
A4	0,408	0,361	0,025	Valid
A5	0,363	0,361	0,049	Valid
A6	0,361	0,361	0,050	Valid
A7	0,428	0,361	0,018	Valid
A8	0,376	0,361	0,041	Valid
A9	0,394	0,361	0,031	Valid
B1	0,459	0,361	0,011	Valid
B2	0,526	0,361	0,003	Valid
B3	0,564	0,361	0,001	Valid
B4	0,440	0,361	0,015	Valid
B5	0,417	0,361	0,022	Valid

C1	0,507	0,361	0,004	Valid
C2	0,620	0,361	0,000	Valid
C3	0,454	0,361	0,012	Valid
C4	0,523	0,361	0,003	Valid
C5	0,428	0,361	0,018	Valid
C6	0,466	0,361	0,009	Valid
C7	0,424	0,361	0,020	Valid
C8	0,411	0,361	0,024	Valid

Berdasarkan hasil output analisa pada uji validitas, diperoleh nilai r-hitung seluruh item kuesioner *Maslach Brunout Inventory (MBI)* lebih besar dibandingkan dengan nilai r-tabel 0,361 pada taraf signifikan 0,05. Rentang nilai r-hitung berada antara 0,361 – 0,620, sedangkan seluruh nilai signifikan $\leq 0,050$. Maka dapat disimpulkan bahwa seluruh 22 item pernyataan dikatakan valid.

Table 3 Hasil Uji Reabilitas Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,853	22

Berdasarkan hasil uji reabilitas, diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,853 untuk 22 item pernyataan. dan dapat disimpulkan bahwa kuesioner tersebut dinyatakan reliabel karena nilai *cronbach's alpha* $0,853 > 0,60$.

Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 26 untuk memastikan proses pengolahan data berlangsung akurat dan efisien

1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian. Analisa ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentasi dari tiap variabel.

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisa untuk mengetahui apakah ada efektivits yoga restorative terhadap burnout pada ibu rumah tangga. Analisis yang digunakan adalah uji T baik itu independent t-test maupun dependent t-test, karena berdasarkan hasil uji normalisasi data penelitian berdistribusi normal.

HASIL

Karakteristik Responden

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2026 didapatkan Berdasarkan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan usia responden Yoga Restorative terhadap Bunrout pada ibu rumah tangga di desa robayan

Umur Responden

Usia	Mean	Median	Minimal	Maksimal	95%CI	
Kelompok					Lower	Uper
Intervensi	44.41	43.00	35	55	42.58	46.23

Kontrol	43.31	44.50	35	50	41.33	44.30
---------	-------	-------	----	----	-------	-------

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa rata-rata (mean) usia responden kelompok intervensi adalah 44.41 dimana usia paling muda adalah 35 tahun dan usia paling tua adalah 55 tahun. Kemudian rata-rata (mean) usia responden kelompok kontrol adalah 43.31 dimana usia paling muda adalah 35 tahun dan usia paling tua adalah 50 tahun.

Hasil Analisis Data

1. Analisa Univariat

- a. Gambaran Skor Burnout Pada Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah Pemberian *Yoga Restorative* pada kelompok intervensi

Tabel 5. Hasil Burnout pada Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah Pemberian Yoga Restorative Pada Kelompok Intervensi (N=64)

Kelompok	Kuesioner		MBI			95%CI	
Intervensi	Min	Max	Mean	Median	SD	Lower	Uper
Pretest	57	83	69,72	70,00	7,629	66,97	72,47
Posttest	32	69	57,25	58,00	7,348	54,60	59,90

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa pada kelompok Intervensi sebelum diberikan intervensi rata-rata burnout pada ibu rumah tangga 69,72 dan sesudah diberikan intervensi rata-rata 57,25. Nilai minimum sebelum intervensi yaitu sebesar 57 dan sesudah intervensi mengalami penurunan menjadi 32, sementara nilai maksimum sebelum intervensi adalah 83 dan sesudah intervensi adalah menjadi 69.

- b. Gambaran Skor Burnout Pada Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah Pemberian *Yoga Restorative* pada kelompok Kontrol

Tabel 6. Hasil Burnout pada Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah Pemberian Yoga Restorative Pada Kelompok Kontrol (N=64)

Kelompok	Kuesioner MBI					95%CI	
Kontrol	Min	Max	Mean	Median	SD	Lower	Uper
Pretest	79	88	82,94	83,00	2,475	82,05	83,83
Posttest	76	87	82,47	7,160	2,676	81,50	83,43

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi rata-rata burnout pada ibu rumah tangga 82,94 dan sesudah diberikan intervensi rata-rata burnout pada ibu rumah tangga 82,47. nilai minimum sebelum intervensi yaitu sebesar 79 dan sesudah intervensi mengalami penurunan menjadi 76, sementara nilai maksimum sebelum intervensi adalah 88 dan sesudah intervensi adalah menjadi 87.

2. Analisa Bivariat

- a. Hasil uji normalitas data kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 7. Uji Normalitas Data Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Terhadap Peningkatan Burnout Pada Ibu Rumah Tangga (N=64)

Kelompok	Nilai p	Keterangan
Intervensi		
Pretest	0.200	Terdistribusi Normal
Posttest	0.061	Terdistribusi Normal
Kontrol		
Pretest	0.079	Terdistribusi Normal
Posttest	0.144	Terdistribusi Normal

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan hasil tabel 7 uji normalitas kolmogorov smirnov (n=64) didapatkan hasil data peningkatan burnout kelompok intervensi pretest terdistribusi normal dengan nilai $p=0.200$ ($p>0.05$). kemudian pada kelompok intervensi posttest didapatkan hasil $p=0.061$ ($p>0.05$). kemudian pada data kelompok kontrol pretest didapatkan hasil bahwa data terdistribusi normal dengan nilai $p=0.079$ ($p>0.05$) dan pada kelompok kontrol posttest data terdistribusi normal dengan nilai $p=0.144$ ($p>0.05$).

- b. Perbedaan Rata-rata Skor Hasil Pretest (Sebelum) dan Posttest (Sesudah) Setelah Pemberian *Yoga Restorative* pada ibu rumah tangga

Tabel 8. Uji paired t-test test hasil perbedaan setelah dan sebelum pada kelompok intervensi dan kontrol (N=64)

	MBI	Mean	MD	SD	SE	P	T_hit ung	n
Kelompok Intervensi	Pretest Posttest	57,25	12,4 7	11,595	2,05 0	0.00 0	6,083	32
Kelompok Kontrol	Pretest Posttest	82,47	0,47	3,510	0,62 1	0.45 6	0,755	32

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan tabel 8 yang didapatkan dari hasil uji paired t-test maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada hasil burnout pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dan dengan selisih nilai mean sebesar 12,47. sedangkan pada kelompok kontrol diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai $p = 0.456$ ($p < 0.05$) dan dengan selisih nilai mean sebesar 0,47

- c. Pengaruh *Yoga Restorative* terhadap burnout pada ibu rumah tangga Di Desa Robayan

Tabel 9. Uji independen t-test hasil Skor Burnout Pada Ibu Rumah Tangga Setelah Pemberian *Yoga Restorative* (N=64)

Kelompok	Mean	SD	SE	MD	P	T-	95%CI
----------	------	----	----	----	---	----	-------

						hitung	Lower	Upper
Intervensi	12,47	11,595	2,050	25,218	0.00	18,242	27.982	22,455
Kontrol	0,47	3,510	0.62					

Sumber : Data Primer (2026)

Berdasarkan hasil tabel 9 uji independen t-test pada data hasil kuisioner Maslach Burnout Inventory (MBI) diperoleh hasil $P = 0.000$ ($p < 0.05$) Dapat disimpulkan bahwa secara statistic terdapat perbedaan penurunan skor burnout pada ibu rumah tangga antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi *Yoga Restorative* terbukti baik dalam penurunan burnout pada ibu rumah tangga.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Umur

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1.5 diketahui bahwa rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 44,41 tahun dengan rentang usia 35–55 tahun, sedangkan rata-rata usia kelompok kontrol adalah 43,31 tahun dengan rentang usia 35–50 tahun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia dewasa madya. Dengan Rentang usia 35-55 tahun menggambarkan karakteristik ibu rumah tangga yang masih aktif menjalankan berbagai tugas domestik maupun sosial. Pada usia dewasa madya, ibu rumah tangga umumnya memiliki beban mental yang lebih tinggi karena harus mengatur kebutuhan keluarga, pengasuhan anak, yang berlangsung secara terus-menerus.

Rata-rata usia responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol tidak terlalu berbeda. Kesamaan usia menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat kematangan dan pengalaman hidup yang sebanding. Homogenitas usia responden penting untuk penelitian ini karena dapat mengurangi bias yang disebabkan oleh perbedaan dalam tahap perkembangan dan pengalaman psikologis responden. Dengan demikian, usia responden yang relatif seragam serta berada dalam rentang usia dewasa madya memberikan dasar yang kuat bagi pelaksanaan penelitian ini. Keselarasan antara karakteristik usia responden dan teori burnout menunjukkan bahwa ibu rumah tangga pada usia dewasa madya merupakan kelompok yang rentan mengalami burnout. Oleh karena itu, yoga restoratif diberikan sebagai intervensi karena relevan dalam membantu menurunkan tingkat burnout pada ibu rumah tangga.

Analisis Univariat

Gambaran Rata-rata Penurunan Burnout pada Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah Pemberian *Yoga Restorativa* Pada Kelompok Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi dan dilakukan pretest, rata-rata skor burnout pada kelompok intervensi yaitu 69,72. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga mengalami tingkat burnout yang cukup tinggi. Temuan awal ini sejalan dengan Husaibatul (2024) yang

menyatakan burnout pada ibu rumah tangga umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi karena tingginya beban peran yang dijalankan setiap hari sehingga dapat menyebabkan kelelahan emosional, fisik, dan mental. Dengan demikian hasil pretest dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi yoga restorative, responden masih mengalami tingkat burnout yang cukup tinggi. Setelah diberikan intervensi dan dilakukan posttest, didapatkan rata-rata skor burnout yaitu 57,25 yang menunjukkan bahwa adanya penurunan burnout pada responden. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Kukihara et al., 2022). bahwa latihan yoga secara konsisten dapat menurunkan stres, kecemasan, dan kelelahan.

Gambaran Rata-rata Penurunan Burnout pada Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah Pemberian *Yoga Restorataive* Pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, rata-rata skor pretest pada kelompok kontrol yaitu 82,94 hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga pada kelompok kontrol mengalami tingkat burnout yang tinggi. Temuan awal ini sejalan dengan Husein (2024) yang menunjukkan bahwa ibu rumah tangga cenderung mengalami burnout pada kategori sedang hingga tinggi akibat beban pekerjaan rumah tangga yang berlangsung secara berkelanjutan. Setelah dilakukan pengukuran posttest, didapatkan rata-rata sebesar 82,47 yang menunjukkan bahwa adanya sedikit penurunan. Namun, tanpa pemberian intervensi yoga restorative, tingkat burnout pada ibu rumah tangga cenderung tidak mengalami perubahan yang berarti. Oleh karena itu perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol dalam penelitian ini tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna dibandingkan kelompok yang memperoleh intervensi.

Analisa Bivariat

Perbedaan Rata-rata Penurunan Burnout pada Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah Pemberian *Yoga Restorataive* Pada Kelompok Intervensi

Hasil analisis statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada kelompok intervensi dengan nilai $P = 0,000$ ($p < 0,05$). Diketahui bahwa terjadi penurunan skor burnout pada ibu rumah tangga setelah diberikan intervensi Yoga Restorative. Sebelum intervensi, rata-rata skor burnout yaitu 69,72 sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 57,25. Penurunan rata-rata sebesar 12,47 menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat burnout pada ibu rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa Yoga Restorative memberikan pengaruh yang signifikan terhadap burnout pada ibu rumah tangga.

Perbedaan Rata-rata Penurunan Burnout pada Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah Pemberian *Yoga Restorataive* Pada Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol, hasil uji paired t-test menunjukkan nilai $P = 0,456$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor burnout sebelum dan sesudah pengukuran. Sebelum pengukuran, rata-rata skor burnout pada kelompok kontrol adalah 82,94, kemudian setelah pengukuran menjadi 82,47, sehingga hanya terjadi penurunan sebesar 0,47 poin. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan skor burnout, namun perubahan tersebut sangat kecil dan tidak signifikan.

secara statistik. Dengan demikian tanpa pemberian intervensi Yoga Restorative, tingkat burnout pada ibu rumah tangga cenderung tidak mengalami perubahan yang bermakna.

Pengaruh *Yoga Restorative* terhadap Burnout pada Ibu Rumah Tangga di Desa Robayan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji independent t-test diperoleh nilai $P = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian yoga restorative. Rata-rata penurunan skor pada kelompok intervensi sebesar 12,47, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 0,47. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian yoga restorative berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan burnout pada ibu rumah tangga.

Penelitian (Matecka et al., 2024). Menemukan bahwa yoga merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi stres dan risiko burnout. Yoga membantu meningkatkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran melalui pengaturan napas, meditasi, dan relaksasi. Implikasi keperawatan dari hasil penelitian ini menekankan pentingnya peran perawat dalam upaya pencegahan dan penanganan burnout pada ibu rumah tangga. Perawat, khususnya perawat komunitas, dapat berperan sebagai edukator dengan memberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, manajemen stres, serta manfaat Yoga Restorative yang efektif.

Dengan demikian, Yoga Restorative dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan burnout pada ibu rumah tangga. Penerapan Yoga Restorative secara teratur diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup ibu rumah tangga.

Keterbatasan Penelitian

1. Terdapat perubahan pada judul penelitian, dari Efektivitas Strategi Koping Emosional : Yoga Restorative terhadap burnout pada Ibu Rumah Tangga di Desa Robayan sehingga menjadi, Efektivitas Yoga Restorative terhadap burnout pada Ibu Rumah Tangga di Desa Robayan.
2. Karakteristik Responden yang dianalisis dalam penelitian ini hanya berdasarkan usia, sedangkan tingkat pendidikan dan kondisi ekonomi keluarga yang diukur melalui penghasilan suami belum dianalisis. Keterbatasan tersebut membuat penelitian belum mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antara tingkat pendidikan dan kondisi ekonomi keluarga dengan tingkat burnout pada ibu rumah tangga. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji karakteristik responden secara lebih komprehensif, termasuk tingkat pendidikan dan kondisi ekonomi keluarga.
3. Jumlah sampel penelitian ini melibatkan 64 ibu rumah tangga, dengan pembagian 32 responden pada kelompok intervensi dan 32 responden pada kelompok kontrol. Jumlah sampel tersebut masih relatif kecil sehingga belum sepenuhnya menggambarkan populasi ibu rumah tangga yang lebih luas dan memiliki karakteristik beragam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan

melibatkan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat menjadi lebih representatif.

4. Pelaksanaan intervensi yoga restorative dalam penelitian ini dilakukan selama empat kali pertemuan dalam waktu yang relatif terbatas. Meskipun terdapat penurunan tingkat burnout setelah diberikan intervensi, waktu pelaksanaan yang terbatas tersebut kemungkinan belum memberikan kesempatan yang optimal bagi responden untuk menerapkan teknik relaksasi dan yoga restorative secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pada penelitian selanjutnya disarankan agar intervensi yoga restorative diberikan dalam jangka waktu yang lebih panjang.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas yoga restorative terhadap burnout pada ibu rumah tangga di desa robayan, dapat disimpulkan bahwa skor burnout pada kelompok intervensi sebelum diberikan yoga restorative rata-rata skor 69.72 dan setelah diberikan yoga restorative mengalami penurunan menjadi 57.25 dengan nilai $P = 0.000$ ($p < 0.05$), hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat burnout pada ibu rumah tangga setelah diberikan intervensi.
2. Skor burnout pada kelompok kontrol pretest rata-rata skor 82.94 dan pada posttest rata-rata skor mengalami penurunan menjadi 82.47 dengan nilai $P = 0.000$ ($p < 0.05$), terdapat perubahan yang sangat kecil hal ini menunjukkan bahwa tanpa pemberian intervensi tingkat burnout cenderung tetap.
3. Hasil uji paired t-test pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $P = 0.000$ ($p < 0.05$) terdapat perbedaan yang signifikan antara skor burnout sebelum dan sesudah diberikan intervensi, pada kelompok kontrol menunjukkan nilai $P = 0.456$ $P = 0.000$ ($p < 0.05$) tidak terdapat perbedaan yang signifikan
4. Hasil uji independent t-test menunjukkan nilai $P = 0.000$ ($p < 0.05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga restorative terhadap penurunan burnout pada ibu rumah tangga di desa robayan
5. Yoga restorative terbukti efektif dalam menurunkan burnout pada ibu rumah tangga, serta memperbaiki kemampuan individu dalam mengelola emosi dan tekanan yang dialami sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Affiah, J. A. & H. (2022). *Sindrom burnout perspektif herbert j. freudenberger*. 05.
- Agustin, M., & Diana Rahmasari. (2023). Burnout Pada Ibu Peran Ganda. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 917–936.
- Ainun, N., Roikhan, S. P., Agustin, U., & Avezahra, M. H. (2022). *Coping Mechanism Mahasiswa Psikologi Saat Mengalami Burnout Selama Perkuliahan*. 2(8), 529–539. <https://doi.org/10.17977/10.17977/>
- Alghosi, M., Sharifi, M., Namavari, S., Rajamand, N., Bamorovat, F., Norouzi, N., Alimoradi, M., & Konrad, A. (2025). The effect of chronic yoga interventions on sleep quality in people with sleep disorders: a scoping review. *Frontiers in Neurology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1566445>

- Apipah, & Harsanti, I. (2025). *Pengaruh Work Family Conflict dan Workload terhadap Burnout pada Ibu Pekerja : Studi Kasus di Perusahaan Multinasional*. 4.
- Araújo, D., Bártolo, A., Fernandes, C., Pereira, A., & Monteiro, S. (2024). Intervention Programs Targeting Burnout in Health Professionals: A Systematic Review. *Iranian Journal of Public Health*, 53(5), 997–1008. <https://doi.org/10.18502/ijph.v53i5.15580>
- Arya, R. G., Srivastava, D., Divya, B. R., Madhu, & Bhargav, H. (2025). A Systematic Review of Yoga Interventions on the Mental Health of Nursing Professionals and Students. *International Journal of Yoga*, 18(1), 13–26. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_195_24
- Ashiilah, A. B., Mediawati, A. S., & Hidayati, N. O. (2023). Gambaran Kejadian Burnout Syndrome Pada Perawat Jiwa. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 110–122. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0AGAMBARAN>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*. 7, 26320–26332.
- Aviv, E., Waizman, Y., Kim, E., Liu, J., & Rodsky, E. (2025). *Tugas rumah tangga kognitif: kesenjangan gender dan konsekuensinya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan ibu*. 5–14.
- Barigozzi, F., Biroli, P., Monfardini, C., & Montinari, N. (2025). *Beyond Time : Unveiling the Invisible Burden of Mental Load*.
- Cahyaningrum, H., Sari, A. Y., & Umatin, K. (2025). The Effect of Breathing Exercise and Progressive Muscle Relaxation on Improving Sleep Quality in Postmenopausal Women. *Jitek*, 13(1), 29–38. <https://doi.org/10.32668/jitek.v13i1.2261>
- Choudhury, A. S., & Patel, G. (2024). *Exploring The Effects Of Yoga On Stress Reduction In Women : A Systematic Review*. 27(3), 6138–6144.
- Coleton, K. (2023). *Journal of Yoga Practice Restorative Yoga for Deep Body Relaxation : Benefits , Practice and Healing Power*. 2023. <https://doi.org/10.4172/JYPTY.1000140>
- Dewi, A. A., & Wicaksono, D. A. (2019). *EFEKTIVITAS PROBLEM-FOCUSED COPING DAN EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP STRESS KERJA: SEBUAH KAJIAN LITERATUR*. 283–288.
- Dwi, P. A., Dwi, F., & Hubertus Agung Pambudi2, R. (2025). *Memahami Beban Keluarga Sebagai Caregiver pada Pasien Stroke : Studi Kasus Understanding Family Burden as Caregiver in Stroke Patients : Case Study*. 6(2), 214–220.
- Emiyani, N., Nanda, W., & Saputra, E. (2025). Straregi Emotion Focused Coping Untuk Meningkatkan. *IjoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 6(2), 8–18.
- Fadilahasanah, S., Dimala, C. P., & Maulidia, A. S. (2024). *Fenomena Burnout Ibu Rumah Tangga : Studi Berbasis Stres dan Dukungan Sosial The Phenomenon of Housewife burnout : A Study Based on Stress and Social Support*. 5(3), 639–647.
- Fahri Fhauzan, R., & Ali, H. (2024). Pengaruh Beban Kerja dan Burnout Terhadap

- Kinerja Karyawan Melalui Stress Kerja. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(4), 169–176. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i4.290>
- 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>
- Ghai, S., Odyniec, P., & Ghai, I. (2025). Effects of Yoga Nidra on Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1–24. <https://doi.org/10.1111/nyas.70149>
- Hakim, A., Darmawan, F., & Nurhidayah, P. S. (2022). Gim ASIK sebagai Metode Komunikasi Visual dalam Pengembangan Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2266–2275. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1932>
- Halawa, M. A. C. (2022). *PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI*.
- Hartini, S., F. C., Xiesoria, C., Kitaroe, A., Ginting, M., Mirza, R., & Ayu, L. (2025). Emotion Regulation as the Key to Coping with Work Stress in Working Students. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 206. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.19250>
- Hastjarjo, T. D. (2020). *Rancangan Eksperimen-Kuasi Quasi-Experimental Design*. 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hidayat, E., Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, I. D., & Jurusan Psikologi, F. I. P. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI COVID-19*. September 2021, 166–178.
- Husaibatul, F., & Hsb, K. (2024). *JOURNAL OF ISLAMIC EDUCATION FENOMENA BURNOUT PADA IBU RUMAH TANGGA: DIKAJI PENDAHULUAN Ibu rumah tangga sering diasosiasikan sebagai gambaran kodrat seorang perempuan yang tidak bekerja di luar rumah dan fokus pada pekerjaan rumah tangga dan mengurus ke*. 5(2), 75–86.
- I. Larashati, N. A. (2020). *Efektivitas Hatha Yoga Terhadap Kesehatan Fisik*. 3(1), 75–83.
- Iis Kolama Sari, Nia Natalia, Dilla Maghdalena, Khairani Zikrinawati, & Irma Masfia. (2025). Implementasi Mindfulness sebagai Strategi Koping Stres pada Ibu Hamil: Studi Kasus Puskesmas Padangsari. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 424–442. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1489>
- Iqbal Martani, M., & Yosep, I. (2022). Efektifitas Terapi Yoga pada Stress Kerja Perawat Jiwa. *Jurnal Health Sains*, 3(4), 618–627. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i4.460>
- Jeikawati, J., Sari, D. P., Suprihatini, S., Faradila, F., & Arifin, S. (2023). Gambaran Burnout Syndrome pada Tenaga Kesehatan di RSUD Kota Palangka Raya. *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology*, 5(2), 351–357. <https://doi.org/10.33084/bjmlt.v5i2.5180>
- Juliana, A., Amsani, A. A., & Muspatin, F. (2025). *Integritas Yoga Tradisional Dengan*

- Musik Daerah Sebagai Terapi Relaksasi Dan Pencegahan Burnout*. 4(7), 933–942.
- Karina Natalia1, P. S. (2024). *Efektivitas Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam Pengelolaan Stres dalam Kehidupan Sehari-hari*. 2(1), 1–8.
- Kirana, L. H., Iriani, F., Dewi, R., & Sahrani, R. (2025). *PERANAN RESILIENSI SEBAGAI MEDIATOR DALAM HUBUNGAN ANTARA PARENTAL BURNOUT IRT PENUH WAKTU DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA Menjadi seorang ibu adalah sebuah anugerah , namun bukan sesuatu yang mudah . Meskipun IRT puluh empat jam dalam pekerjaan yang tidak per*. 9(1), 1–10.
- Kukihara, H., Ando, M., & Yamawaki, N. (2022). The effects of yoga and mindful meditation on elderly care worker's burnout: a CONSORT-compliant randomized controlled trial. *Journal of Rural Medicine*, 17(1), 14–20. <https://doi.org/10.2185/jrm.2021-021>
- Lee, M. (2023). Interventions to reduce burnout among clinical nurses : systematic review and meta - analysis. *Scientific Reports*, 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-38169-8>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout**. 2, 99–113.
- Matecka, M., Bienkowski, A., & Ciesla, M. (2024). *Reduce stress and the risk of burnout by using yoga techniques . Pilot study*. April, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1370399>
- Maulidah, Q. B., Wibowo, N. M., & Widiastuti, Y. (2022). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Dimediasi Semangat Kerja Karyawan Pada Staf BPBD Kota Surabaya. *Jurnal EMA*, 7(2), 109. <https://doi.org/10.47335/ema.v7i2.282>
- Miyoshi, Y. (2019). *Restorative yoga for occupational stress among Japanese female nurses working night shift : Randomized crossover trial*. November 2018, 508–516. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12080>
- Mokalu2, J. R. M. V. V. (2021). *HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROFESI NERS UNIVERSITAS KLABAT*. 3(2), 36–42.
- Muhafilah, I., & Suwarningsih, S. (2023). Durasi penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(5), 346–351.
- Mulakure, M. A. S., D, Kisan, R., Meghana, D., Babina, M. S. R. B., H, N. G. A. N., F, T. N. S., Yoga, A. D., & Pendidikan, A. (2025). *Terapi Komplementer dalam Kedokteran Pernapasan dan relaksasi berbasis yoga sebagai terapi tambahan untuk migrain kronis : Uji coba terkontrol secara acak tentang hasil klinis dan regulasi otonom* . 95.
- Muna, M., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami Dengan Burnout Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja Di Perumahan Griya Praja Mukti Kendal. *Jurnal EMPATI*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.33354>
- Nabilla, T., Dwiyanti, E., Studi, P., Masyarakat, K., Ilmu, S., Alam, I., & Airlangga,

- U. (2022). *EFEKTIVITAS YOGA DALAM MENGATASI KECEMASAN IBU HAMIL DAN DEPRESI POSTPARTUM : SYSTEMATIC REVIEW*
- Nasution, Fadlilah, H., & M.Pd. (2016). *INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF* Oleh. 59–75.
- Nathania Bayu Astrella, Nanik Kholifah, & Istichomah. (2024). Stress Dynamics: A Comparative Study of Housewives and Career Women. *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)*, 1(1), 18–27. <https://doi.org/10.24123/incoheliv.v1i1.6553>
- Nirmalasari, S. A., & Putri, N. (2022). Peran Perempuan Dalam Meningkatkan Ekonomi Rumah Tangga Perspektif Maqashid Syariah Jasser Auda (Studi Kasus Di Kecamatan Tengaran Kabupaten Semarang). *Jurnal Magister Ekonomi Syariah*, 1(1), 43–52. <https://doi.org/10.14421/jmes.2022.011-04>
- Octaffia, M. F., Nur, R. A., Melyn, I. R., Nur, C. T., & Ardian, P. (2020). Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.55253>
- Olasehinde, T. (n.d.). *Emotion-Focused Coping and Self-Soothing*. 1984.
- Palifiana, D. A., Khadijah, S., Widayati, R. W., & Erwanda, M. (2022). *Pengaruh Teknik Pernapasan Yoga (Pranayama) Terhadap Burnout Akademik Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19 The Effect Of Yoga Breathing Technique (Pranayama) On Student Academic Burnout Pasca Pandemic Covid-19*. 4(1), 333–340.
- Prasetyanti, A. A., Widayat, I. W., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2025). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Gambaran Parental Burnout pada Orang Tua dengan Anak Autism Spectrum Disorder*. 4(1), 30–46. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v4i1.57960>
- Ramadhan, Y. A., & Purwaningrum, E. K. (2025). *Pengembangan Skala Kelalahan Emosional pada Karyawan Tambang di Kota Samarinda*. 909–916.
- Ramadhanty1, S. N., Nauli2, F. A., & Guna3, S. D. (2025). *Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan Sabrina*. 13(1), 32–48.
- Raychana, R., Ayunda, V. P., Pramesti, A. D. A., Nurwahyudi, P., & Farisandy, E. D. (2024). “Kenapa Duniaku Begitu Melelahkan?”: Mengungkap Parental Burnout Ibu Rumah Tangga dengan Anak Autism Spectrum Disorder. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(2), 118–137. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i2.24014>
- Rinaldy, M. A. (2025). *Pemetaan Beban Kerja Mental Ibu Rumah Tangga Menggunakan Metode NASA-TLX Prosiding Semnas 2025 Sekolah Tinggi Teknologi Dumai*. 1(2), 332–342.
- Rohma, S., & Tondok, M. S. (2025). Peran Koping Religius Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 5468–5474. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.46367>
- S. Firza, Y. Suryanti, D. A. (2024). *EFEKTIVITAS YOGA RESTORATIF TERHADAP HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN*. 13(20), 53–59.
- S, S. F. H., & Widiarti, N. (2022). *Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi*

- Psikologis Ibu Postpartum. 1*, 34–40.
- Saadati1, N., & Seyed Amir, S. (2025). Evaluasi Intervensi Berbasis Yoga terhadap Kesadaran Penuh dan Reaktivitas Stres. *JPPR*, 3, 1–9.
- Setyoroso, H. P., & Astuti, H. P. (2021). The Effect of Self-Regulations of Housewife on the Burnout in Child Care. *Early Childhood Education Papers*, 10(2), 132–138.
- Suyasa, P. T. Y. S., Isak, Y. M., & Priantama, P. S. (2021). Tetap Berusaha Yang Terbaik Di Masa Pandemi Melalui Penerapan Strategi Koping. *Prosiding SENAPENMAS*, 2020, 271. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.14999>
- Trudel-Fitzgerald, C., Boucher, G., Morin, C., Mondragon, P., Guimond, A. J., Nishimi, K., Choi, K. W., & Denckla, C. (2023). Coping and Emotion Regulation: A Conceptual and Measurement Scoping Review. *Canadian Psychology*, 65(3), 149–162. <https://doi.org/10.1037/cap0000377>
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2023). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(9), 625–633. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p625-633>
- Warden, R. (2024). *Restorative Yoga to Increase Mindfulness and Reduce Anxiety and Burnout of Inpatient Mental Health Workers: A Quality Improvement Project*.
- Widiyanto, I. (2022). *PENGARUH TUNTUTAN KERJA TERHADAP BURNOUT PADA PERAWAT RAWAT INAP DI MASA PANDEMI COVID 19*.
- Wijaya, I. G. P., & Suwadnyana, I. W. (2021). Peran Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental, Fisik Dan Kesadaran Spritual Bagi Siswa. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(4), 1002–1014.
- Wojnarowska, A., Kobylinska, D., & Lewczuk, K. (2020). Acceptance as an Emotion Regulation Strategy in Experimental Psychological Research: What We Know and How We Can Improve That Knowledge. *Frontiers in Psychology*, 11(February). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00242>
- Wurangian, B. P., Tiwa, T. M., & Siregar, D. M. (2025). Analisis Burnout pada Ibu yang Memiliki Peran Ganda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 9246–9251.
- Yoduke1, F., Daulima2, N. H. ., & Mustikasari. (2023). STRATEGI KOPING PADA REMAJA DALAM MENURUNKAN GEJALA KECEMASAN DAN DEPRESI: LITERATURE REVIEW. *ASJN*, 4(1), 16–24. <https://doi.org/10.33474/an-natiq.v3i2.19259>
- Zou, M., Liu, B., Ren, L., Mu, D., He, Y., Yin, M., Yu, H., Liu, X., Wu, S., Wang, H., & Wang, X. (2024). The association between aspects of expressive suppression emotion regulation strategy and rumination traits: a network analysis approach. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01993-2>