

PARENTAL BURNOUT PADA ORANG TUA GENERASI Z DAN IMPLIKASINYA TERHADAP RELASI ORANG TUA–ANAK: *NARRATIVE LITERATURE REVIEW*

Azahra Hardi Cusinia^{1*} , Annisaislami Khairati² , Mharchelya³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau Kepulauan, Batam, Indonesia

^{2,3}Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Email penulis korespondensi: azahrahardicusinia@gmail.com

Article History

Received: Jan 23, 2026

Revision: Jan 30, 2026

Accepted: Jan 31, 2026

Published: Feb 06, 2026

Sejarah Artikel

Diterima: 23 Januari 2026

Direvisi: 30 Januari 2026

Diterima: 31 Januari 2026

Disetujui: 06 Februari 2026

ABSTRACT

Parental burnout has emerged as a critical issue among Generation Z parents in the context of increasing caregiving demands, economic pressures, and modern parenting expectations. This study aims to synthesize empirical and conceptual evidence on the impact of parental burnout on parent and child relationships among Generation Z parents. A Narrative Literature Review (NLR) was conducted by examining peer-reviewed journal articles indexed in Scopus published between 2021 and 2026. The literature was thematically analyzed to identify major patterns, psychological mechanisms, protective factors, and demographic and cultural contexts shaping the experience of burnout. The synthesis indicates that parental burnout is significantly associated with increased parent and child conflict, reduced emotional intimacy, and diminished family cohesion, with a bidirectional and self-reinforcing relationship between caregiving exhaustion and relational difficulties. The effects of burnout are mediated by emotional exhaustion, harsh parenting, low parental empathy, and impaired emotion regulation, whereas adaptive emotion regulation, coparenting quality, social support, and family resilience function as protective factors. Gender differences moderate both the experience and consequences of burnout, with mothers experiencing greater emotional impacts and paternal burnout being more closely linked to children's psychological well-being. Personality traits, socioeconomic conditions, individualistic cultural orientations, and urban living further contribute to variations in burnout among Generation Z parents. Overall, parental burnout among Generation Z parents represents a dynamic and transactional process shaped by the interaction of emotional, behavioral, personality, and contextual factors, underscoring the need for multidimensional and gender-sensitive interventions to break the burnout–conflict cycle and safeguard children's emotional well-being.

Keywords: Parental burnout, Generation Z parents, parent and child relationships.

ABSTRAK

Parental burnout semakin menjadi isu penting di kalangan orang tua Generasi Z seiring meningkatnya tuntutan pengasuhan, tekanan ekonomi, dan ekspektasi pengasuhan modern. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis temuan-temuan empiris dan konseptual mengenai dampak parental burnout terhadap relasi orang tua dan anak pada orang tua Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan Narrative Literature Review (NLR) dengan menelaah artikel jurnal peer-reviewed yang terindeks dalam Scopus selama periode 2021–2026. Literatur dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola utama, mekanisme psikologis, faktor pelindung, serta konteks demografis dan budaya yang membentuk pengalaman burnout. Hasil sintesis menunjukkan bahwa parental burnout berkaitan secara signifikan dengan meningkatnya konflik orang tua dan

anak, menurunnya keintiman emosional, dan melemahnya kohesi keluarga, dengan hubungan dua arah yang saling memperkuat antara kelelahan pengasuhan dan kesulitan relasional. Dampak burnout dimediasi oleh kelelahan emosional, pola asuh keras, rendahnya empati, dan gangguan regulasi emosi, sementara regulasi emosi adaptif, kualitas coparenting, dukungan sosial, dan ketahanan keluarga berfungsi sebagai faktor pelindung. Selain itu, perbedaan gender memoderasi pengalaman dan konsekuensi burnout, di mana ibu mengalami dampak emosional yang lebih besar, sementara burnout ayah lebih berkaitan dengan kesejahteraan psikologis anak. Faktor kepribadian, konteks sosial-ekonomi, budaya individualistik, dan kehidupan urban turut membentuk variasi tingkat burnout pada orang tua Generasi Z. Secara keseluruhan, parental burnout pada orang tua Generasi Z merupakan proses dinamis dan transaksional yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor emosional, perilaku, kepribadian, serta konteks demografis dan budaya, sehingga menegaskan pentingnya intervensi multidimensional dan sensitif terhadap gender serta konteks sosial untuk memutus siklus burnout-konflik dan melindungi kesejahteraan emosional anak.

Kata Kunci: *Parental burnout*, Generasi Z, relasi orang tua dan anak.

©2025; **How to Cite:** Penulis 1, Penulis 2, & Penulis 3. (2025). Judul Penelitian. *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*, 23(1), 01-15. Doi.

PENDAHULUAN

Parental burnout merupakan kondisi kelelahan kronis yang dialami orang tua akibat tekanan pengasuhan yang berlangsung dalam jangka Panjang (Bogdán, Varga, Tóth, Gróf, & Pakai, 2025; Del Ciampo & Del Ciampo, 2025; Mikolajczak, Aunola, Sorkkila, & Roskam, 2023). Kondisi ini tidak hanya ditandai oleh kelelahan fisik, tetapi juga oleh kelelahan emosional, jarak emosional terhadap anak, serta perasaan jenuh dan tidak berdaya dalam menjalankan peran sebagai orang tua. Dalam literatur psikologi keluarga, *parental burnout* dipahami sebagai sindrom yang muncul ketika tuntutan pengasuhan secara konsisten melebihi sumber daya pribadi dan sosial yang dimiliki orang tua (Desimpelaere et al., 2023; Ren, Cai, Wang, & Chen, 2024). Fenomena ini menjadi isu penting karena berkaitan langsung dengan kesejahteraan psikologis orang tua dan kualitas perkembangan anak.

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap parental burnout semakin meningkat seiring dengan perubahan

dinamika keluarga dan pola pengasuhan modern. Pandemi COVID-19, ketidakpastian ekonomi global, serta meningkatnya tuntutan peran ganda orang tua sebagai pencari nafkah dan pendidik di rumah telah memperparah tekanan pengasuhan (Childress, LaBrenz, Findley, & Baiden, 2024). Studi-studi mutakhir menunjukkan bahwa *parental burnout* tidak lagi terbatas pada kelompok sosial tertentu, tetapi menjadi fenomena lintas budaya dan lintas generasi (Çakmak & Arıkan, 2024; Isabelle Roskam et al., 2022; Zimmermann, Antonietti, Mageau, Mouton, & Van Petegem, 2022). Kondisi ini berimplikasi serius terhadap kesehatan mental orang tua, termasuk meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan perilaku pengasuhan yang disfungsi.

Fenomena *parental burnout* menjadi semakin relevan dalam konteks munculnya Generasi Z sebagai kelompok usia yang mulai memasuki fase pengasuhan. Generasi Z, yang umumnya lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam lingkungan sosial yang sangat berbeda dibanding generasi sebelumnya (Jayatissa,

2023; Peredy, Vigh, Wei, & Jiang, 2024; Rosenberg, Blondheim, & Sabag-Ben Porat, 2025). Mereka dibesarkan dalam era digital, menghadapi perubahan cepat dalam struktur kerja, serta hidup dalam konteks sosial yang lebih terbuka namun juga lebih kompetitif (Lierop & Petrus, 2023; Rachmad, 2025; Roblek, Mesko, Dimovski, & Peterlin, 2019). Transisi dari fase remaja menuju peran sebagai orang tua pada generasi ini berlangsung di tengah tekanan struktural dan psikososial yang kompleks.

Generasi Z menghadapi tantangan pengasuhan yang khas, termasuk ketidakstabilan ekonomi, tuntutan kerja yang fleksibel namun tidak pasti, paparan digital yang tinggi, serta perubahan norma sosial terkait peran orang tua dan gender (Buzalová, Davidová, & Mlynarčík, 2019; Nwobodo, 2025; Oerther & Oerther, 2021). Di satu sisi, fleksibilitas kerja dan akses teknologi dapat menjadi sumber daya pendukung pengasuhan; namun di sisi lain, batas yang kabur antara kehidupan kerja dan keluarga justru memperbesar risiko kelelahan. Selain itu, ekspektasi sosial terhadap pengasuhan “ideal” yang tersebar melalui media sosial turut meningkatkan tekanan psikologis orang tua Generasi Z untuk selalu tampil kompeten dan penuh perhatian (Buzalová et al., 2019; P. Wang et al., 2024).

Temuan empiris mutakhir menunjukkan bahwa kondisi-kondisi tersebut meningkatkan kerentanan orang tua Generasi Z terhadap *parental burnout* dan berdampak signifikan pada kualitas relasi orang tua dan anak. *Parental burnout* berasosiasi dengan meningkatnya konflik keluarga, menurunnya kelekatan emosional, serta melemahnya sensitivitas orang tua terhadap kebutuhan anak. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan sosial-emosional anak dan memperburuk siklus stres dalam keluarga. Oleh karena itu, memahami karakteristik *parental burnout* pada Generasi Z menjadi penting untuk merancang intervensi yang kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan generasi ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara

komprehensif temuan-temuan penelitian periode 2021-2026 terkait *parental burnout* pada orang tua Generasi Z serta implikasinya terhadap relasi orang tua dan anak melalui pendekatan *Narrative Literature Review*. Pendekatan ini digunakan untuk memetakan tren penelitian, pola temuan empiris, serta kesenjangan riset yang masih ada dalam kajian *parental burnout* lintas generasi. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan literatur pengasuhan modern serta kontribusi praktis bagi perancang kebijakan, pendidik keluarga, dan praktisi kesehatan mental dalam upaya pencegahan dan penanganan *parental burnout* pada orang tua Generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Narrative Literature Review* atau NLR untuk mensintesis temuan empiris dan konseptual (Pautasso, 2019). Pencarian literatur difokuskan pada artikel jurnal peer-reviewed yang terindeks dalam Scopus sebagai sumber utama, dengan rentang publikasi tahun 2021–2026. Kata kunci yang digunakan meliputi *parental burnout*, *Generation Z parents*, *young parents*, dan *parent-child relationships*.

Alur seleksi literatur dilakukan secara sistematis sebagai berikut: (1) identifikasi awal melalui pencarian kata kunci di database Scopus; (2) penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai relevansi dengan topik *parental burnout* dan dinamika relasi orang tua-anak; (3) peninjauan teks lengkap terhadap artikel yang lolos penyaringan awal; serta (4) seleksi akhir berdasarkan kriteria inklusi, yaitu kontribusi konseptual atau empiris yang signifikan terhadap pemahaman *burnout* pengasuhan pada orang tua muda dari kohort Generasi Z. Hanya artikel yang memenuhi kriteria tersebut yang dimasukkan untuk analisis lebih lanjut.

Orang tua Generasi Z diidentifikasi berdasarkan tahun kelahiran umum yang diterima dalam literatur, yaitu individu yang lahir antara pertengahan hingga akhir 1990-an

hingga awal 2010-an (umumnya 1997–2012 menurut definisi *Pew Research Center* dan sumber akademik terkait). Dalam konteks penelitian ini, kohort tersebut merujuk pada orang tua muda (*young parents*) yang termasuk dalam rentang usia dewasa awal hingga pertengahan 20-an hingga 30-an pada periode studi (2021–2026), sebagaimana tercermin dalam sampel atau definisi yang digunakan oleh artikel terpilih.

Literatur terpilih kemudian dianalisis secara tematik dan disintesis secara naratif untuk membangun pemahaman kontekstual mengenai dampak parental burnout terhadap relasi orang tua dan anak..

HASIL

Berdasarkan sintesis literatur yang terindeks dalam Scopus selama periode 2021–

2026, temuan mengenai parental burnout dan relasi orang tua dan anak pada orang tua Generasi Z dapat dikelompokkan ke dalam enam tema utama. Tema-tema tersebut mencakup efek dua arah antara kelelahan dan konflik orang tua dan anak, perbedaan gender dalam dampak *burnout*, mekanisme mediasi psikologis, faktor pelindung, pengaruh demografis dan kontekstual dalam penelitian yang ada. Ringkasan temuan tematik tersebut disajikan dalam Tabel 1 sebagai dasar sintesis naratif pada bagian ini.

Tabel 1. Sintesis Temuan Tematik *Parental Burnout* serta Relasi Orang Tua dan Anak pada Orang Tua Generasi Z dari 2021–2026

NO	Tema	Ringkasan Temuan	Referensi Kunci
1	Efek Dua Arah	Kelelahan dan konflik orang tua dan anak saling memperkuat dalam lingkaran setan; dampaknya lebih kuat pada ibu.	(Beiming Yang, Zexi Zhou, Yang Qu, & Bin-Bin Chen, 2025)
2	Perbedaan Gender	Ibu mengalami dampak negatif yang lebih besar terhadap keutuhan keluarga; kelelahan ayah berdampak pada tekanan psikologis anak.	(Zhang Jia-Yuan, Chen Yubin, Zhang Linghui, Zhou Yuqiu, & Li Xining, 2025; Matilda Sorkkila & Kaisa Aunola, 2022; X. Wang, Yu, & Huo, 2025)
3	Mekanisme Mediasi	Kelelahan emosional, pola asuh yang keras, dan disfungsi komunikasi memediasi dampak negatif burnout terhadap relasi orang tua dan anak.	(M.-L. Chen, X.-H. Liu, & J. Guo, 2022; Yixiao Liu, Jing Han Chee, & Ying Wang, 2022; B. Yang, B.-B. Chen, Y. Qu, & Y. Zhu, 2021)

4	Faktor Pelindung	Regulasi emosi, dukungan sosial, dan praktik pengasuhan positif menyangga dampak negatif <i>burnout</i> .	(Tânia Brandão, Eva Diniz, Miguel Basto-Pereira, & Alessandra Babore, 2024; M.-L. Chen et al., 2022; Beiming Yang et al., 2021)
5	Pengaruh Demografis/Kontekstual	Status sosial-ekonomi, urbanitas, latar belakang budaya, dan tekanan digital membentuk tingkat kelelahan dan efeknya.	(M. Ning, B.-B. Chen, S. Chen, & X.-H. Hou, 2023; Piotrowski, Bojanowska, Szczygieł, Mikolajczak, & Roskam, 2023; Radoš & Plantaš, 2025)

Sebagaimana dirangkum dalam Tabel 1, *parental burnout* serta konflik antara orang tua dan anak membentuk hubungan dua arah yang saling memperkuat, khususnya pada ibu. Kelelahan emosional yang dialami orang tua tidak hanya memicu peningkatan konflik dalam interaksi sehari-hari, tetapi juga diperparah oleh konflik itu sendiri, sehingga menciptakan lingkaran setan yang memperburuk kualitas relasi orang tua dan anak.

PEMBAHASAN

Burnout dan Relasi Orang Tua–Anak

Temuan sintesis ini menegaskan bahwa *parental burnout* pada orang tua Generasi Z berdampak signifikan terhadap kualitas relasi orang tua dan anak, terutama melalui meningkatnya konflik, menurunnya keintiman emosional, dan melemahnya kohesi keluarga (Bian, Bian, & Liang, 2025; Z. Jia-Yuan, C. Yubin, Z. Linghui, Z. Yuqiu, & L. Xining, 2025; Liao, Wang, Tian, & Xie, 2025; B. Yang, Z. Zhou, Y. Qu, & B. B. Chen, 2025). Hubungan ini bersifat dua arah, di mana *burnout* memicu konflik yang lebih intens, dan konflik tersebut pada gilirannya memperburuk

tingkat *burnout*, membentuk siklus transaksional yang saling memperkuat, khususnya pada ibu dan orang tua dengan tingkat pendidikan lebih rendah (Bian et al., 2025; Z. Jia-Yuan et al., 2025) . Pola ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi yang memadai, *burnout* dan kesulitan relasional berpotensi mengarah pada disfungsi keluarga yang semakin meningkat.

Dari sisi kualitas relasional, *burnout* mengikis kelekatan emosional dan kehangatan dalam hubungan orang tua–anak. Orang tua yang mengalami *burnout* cenderung menunjukkan jarak emosional, berkurangnya afeksi, serta menurunnya kualitas interaksi sehari-hari, yang melemahkan ikatan emosional antara orang tua dan anak (Blanchard, Hoebeke, & Heeren, 2023; Dubois et al., 2024; Liao et al., 2025). Selain itu, gangguan terhadap rutinitas positif dan aktivitas bersama turut berkontribusi pada menurunnya kohesi keluarga dan daya lenting sistem keluarga (Bian et al., 2025; Z. Jia-Yuan et al., 2025). Temuan ini menegaskan bahwa *burnout* tidak hanya memengaruhi perilaku pengasuhan, tetapi juga merusak fondasi emosional relasi orang tua dan anak.

Perbedaan Gender dalam *Burnout*

Perbedaan gender membentuk pengalaman dan konsekuensi burnout. Ibu mengalami tingkat burnout yang lebih tinggi serta dampak negatif yang lebih besar terhadap keintiman dan kohesi keluarga, dengan *burnout maternal* yang erat kaitannya dengan kelelahan emosional dan sikap permusuhan terhadap anak (Bian et al., 2025; Z. Jia-Yuan et al., 2025; Zhang, Li, Wang, & Hu, 2023). Sebaliknya, burnout ayah lebih berkaitan dengan tuntutan praktis pengasuhan dan kebutuhan akan dukungan sosial, serta berhubungan signifikan dengan tekanan psikologis dan burnout akademik pada anak (M. Sorkkila & K. Aunola, 2022; Zhang et al., 2023). Kualitas *coparenting* dan dukungan pasangan memoderasi dampak burnout secara berbeda menurut gender, dengan dukungan pasangan yang lebih protektif bagi ayah (X. Wang et al., 2025).

Mekanisme Psikologis

Mekanisme utama yang memediasi dampak burnout meliputi meningkatnya pola asuh keras, menurunnya empati orang tua, serta gangguan regulasi emosi. *Burnout* meningkatkan kemungkinan orang tua bersikap mengontrol, mengabaikan, atau tidak responsif, yang kemudian memediasi dampaknya terhadap kesejahteraan anak (Z. Jia-Yuan et al., 2025; Q. Wang, Lin, Teuber, Li, & Su, 2024; Xu, 2025). Rendahnya empati dan lemahnya regulasi emosi memperparah efek negatif *burnout*, sedangkan empati yang lebih tinggi berfungsi sebagai faktor pelindung (Kadosh-Laor, Israeli-Ran, Shalev, & Uzefovsky, 2023; Q. Wang et al., 2024). Selain itu, ketahanan keluarga dan kualitas *coparenting* yang suportif memoderasi hubungan antara burnout dan konflik orang tua-anak (M. L. Chen, X. H. Liu, & J. Guo, 2022; Xu, 2025).

Parental burnout juga bersifat multidimensional dan mencakup kelelahan emosional, jarak emosional, serta perasaan “*fed up*” dalam menjalankan peran orang tua (Blanchard, Hoebeke, & Heeren, 2025;

Kalkan, Blanchard, Mikolajczak, Roskam, & Heeren, 2023; Plantaš & Nakić Radoš, 2024). Kelelahan emosional merupakan dimensi sentral yang paling kuat kaitannya dengan munculnya perilaku pengasuhan negatif (Blanchard et al., 2025; Plantaš & Nakić Radoš, 2024). sementara jarak emosional berkontribusi terhadap menurunnya keintiman dan meningkatnya konflik (Blanchard et al., 2025; Kalkan et al., 2023). Faktor kepribadian seperti neurotisme dan perfeksionisme meningkatkan kerentanan terhadap burnout dan memprediksi gaya pengasuhan yang lebih negatif (Macuka, Ercegovic, & Šimunić, 2024; Macuka, Šimunić, & Šimac, 2024; Plantaš & Nakić Radoš, 2024; Yan, Hou, & Deng, 2025).

Regulasi emosi muncul sebagai faktor penyangga utama dalam memutus siklus burnout–konflik. Strategi adaptif seperti *cognitive reappraisal* terbukti mengurangi dampak negatif burnout terhadap pengasuhan yang mendukung otonomi dan kesejahteraan anak (T. Brandão, E. Diniz, M. Basto-Pereira, & A. Babore, 2024; Y. Liu, J. H. Chee, & Y. Wang, 2022; Teuber et al., 2025; B. Yang, B. B. Chen, Y. Qu, & Y. Zhu, 2021), sedangkan supresi dan ruminasi berkaitan dengan tingkat burnout yang lebih tinggi dan kualitas interaksi yang lebih buruk (T. Brandão et al., 2024; Teuber et al., 2025). Intervensi berbasis regulasi emosi, *mindfulness*, dan *self-compassion* menunjukkan potensi dalam mereduksi dampak burnout (Dubois et al., 2024; Lin & Szczygieł, 2025).

Konteks demografis dan sosial turut membentuk pengalaman burnout pada orang tua Generasi Z. Status sosial-ekonomi, budaya individualistik, dan kehidupan urban meningkatkan risiko *burnout*, terutama pada ibu (Chen, Hu, & Shi, 2023; Nguyen, Mikolajczak, Wang, Le, & Roskam, 2025; M. Ning, B. B. Chen, S. Chen, & X. H. Hou, 2023; Plantaš & Nakić Radoš, 2024; I. Roskam et al., 2024). Di sisi lain, kualitas *coparenting*, kepuasan pernikahan, dan dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan

teman berfungsi sebagai faktor protektif (M. L. Chen et al., 2022; Z. Jia-Yuan et al., 2025; Lu, Sun, Sun, Yang, & Chen, 2024; Macuka, Šimunić, et al., 2024; Yılmaz & Göksel, 2025; Zhao, Hu, Zhao, Li, & Lipowska, 2023). Selain itu, orang tua yang lebih muda dan norma peran gender turut meningkatkan kerentanan terhadap burnout (Kubenová et al., 2023; Lee & Guterman, 2010; Povey et al., 2022; L. Wang, Wei, Xiao, & Cai, 2023; Y. Yan et al., 2025).

Implikasi dan Keterbatasan

Temuan ini memiliki implikasi teoretis dengan memperkuat model transaksional dan multidimensional parental burnout yang menempatkan kelelahan emosional, jarak emosional, dan gangguan regulasi emosi sebagai mekanisme kunci yang menghubungkan burnout dengan penurunan kualitas relasi orang tua dan anak. Secara praktis, hasil ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis regulasi emosi, *mindfulness*, *self-compassion*, dan penguatan coparenting yang sensitif gender untuk memutus siklus *burnout* dan konflik pada orang tua Generasi Z. Namun, penelitian ini dibatasi oleh pendekatan *Narrative Literature Review* (NLR) yang berpotensi mengandung bias seleksi, dominasi studi cross-sectional, keterbatasan konteks budaya tertentu, serta variasi instrumen pengukuran burnout antarstudi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan lintas budaya, mengeksplorasi variabel protektif tambahan seperti self-efficacy pengasuhan dan dukungan digital, serta menguji efektivitas intervensi yang kontekstual dan berkelanjutan bagi orang tua Generasi Z.

SIMPULAN

Sintesis literatur ini menunjukkan bahwa *parental burnout* pada orang tua Generasi Z merupakan fenomena relasional yang berdampak signifikan terhadap kualitas hubungan orang tua dan anak, terutama melalui meningkatnya konflik, menurunnya keintiman emosional, dan melemahnya kohesi keluarga, dengan hubungan dua arah yang saling memperkuat antara kelelahan pengasuhan dan kesulitan relasional. *Burnout* juga memperlihatkan perbedaan gender dalam

pengalaman dan konsekuensinya, di mana ibu cenderung mengalami dampak emosional yang lebih besar, sementara burnout ayah lebih berkaitan dengan kesejahteraan psikologis anak. Mekanisme psikologis seperti kelelahan emosional, pola asuh keras, rendahnya empati, dan gangguan regulasi emosi memediasi dampak burnout, sedangkan regulasi emosi adaptif, kualitas *coparenting*, dukungan sosial, dan ketahanan keluarga berfungsi sebagai faktor pelindung. Secara keseluruhan, parental burnout pada Generasi Z merupakan proses dinamis dan transaksional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor emosional, perilaku, kepribadian, serta konteks demografis dan budaya, sehingga menegaskan pentingnya intervensi multidimensional dan sensitif terhadap gender serta konteks sosial untuk memutus siklus *burnout* dan konflik serta melindungi kesejahteraan emosional anak, sekaligus perlunya riset longitudinal dan kualitatif di masa depan.

DAFTAR RUJUKAN

- Bian, H., Bian, Y., & Liang, L. (2025). The impact of parental burnout on family cohesion: the mediating roles of parent-child relationships and parental differences. *Current Psychology*, 44(10), 9435-9445. doi:10.1007/s12144-025-07729-8
- Blanchard, M. A., Hoebeke, Y., & Heeren, A. (2023). Parental Burnout Features and the Family Context: A Temporal Network Approach in Mothers. *Journal of Family Psychology*, 37(3), 398-407. doi:10.1037/fam0001070
- Blanchard, M. A., Hoebeke, Y., & Heeren, A. (2025). Parental burnout and decreased sensitivity to context for mothers: A temporal network approach grounded in the family environment. *Scientific Reports*, 15(1). doi:10.1038/s41598-025-27811-2
- Bogdán, P. M., Varga, K., Tóth, L., Gróf, K., & Pakai, A. (2025). *Parental Burnout: A Progressive Condition Potentially*

- Compromising Family Well-Being—A Narrative Review*. Paper presented at the Healthcare.
- Brandão, T., Diniz, E., Basto-Pereira, M., & Babore, A. (2024). Emotion Regulation and Parental Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(1), 97-109. doi:10.1037/cps0000181
- Brandão, T., Diniz, E., Basto-Pereira, M., & Babore, A. (2024). Emotion regulation and parental burnout: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(1), 97.
- Buzalová, S., Davidová, M., & Mlynářčík, P. (2019). Generation Z and their attitudes to parenting. *CLINICAL SOCIAL WORK*, 16.
- Çakmak, S., & Arıkan, G. (2024). From burnout to parental burnout: How does caregiving become a burden? *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(1), 185-202.
- Chen, C., Hu, H., & Shi, R. (2023). Regional Differences in Chinese Female Demand for Childcare Services of 0–3 Years: The Moderating and Mediating Effects of Family Childcare Context. *Children*, 10(1). doi:10.3390/children10010151
- Chen, M.-L., Liu, X.-H., & Guo, J. (2022). Relationship between social support and parental burnout in COVID-19 among Chinese young parents. *Beijing da xue xue bao. Yi xue ban = Journal of Peking University. Health Sciences*, 54(3), 520-525.
- Chen, M. L., Liu, X. H., & Guo, J. (2022). Relationship between social support and parental burnout in COVID-19 among Chinese young parents. *Beijing da xue xue bao. Yi xue ban = Journal of Peking University. Health sciences*, 54(3), 520-525.
- Childress, S., LaBrenz, C. A., Findley, E., & Baiden, P. (2024). Adjusting parenting roles and work expectations among women with children during COVID-19. *Families in Society*, 105(2), 252-268.
- Del Ciampo, L. A., & Del Ciampo, I. R. L. (2025). Parental Burnout. *Risk*, 19, 20.
- Desimpelaere, E. N., Soenens, B., Prinzie, P., Waterschoot, J., Vansteenkiste, M., Morbée, S., . . . De Pauw, S. S. (2023). Parents' stress, parental burnout, and parenting behavior during the COVID-19 pandemic: Comparing parents of children with and without complex care needs. *Journal of Child and Family Studies*, 32(12), 3681-3696.
- Dubois, A. C., Roberti-Lintermans, M., Mallien, Z., François, A., Lahaye, M., De Mol, J., & Aujoulat, I. (2024). How do exhausted parents experience their interactions with their children? A qualitative and participative study. *Frontiers in Public Health*, 12. doi:10.3389/fpubh.2024.1340748
- Jayatissa, K. (2023). Generation Z—A new lifeline: A systematic literature review. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2).
- Jia-Yuan, Z., Yubin, C., Linghui, Z., Yuqiu, Z., & Xining, L. (2025). Parental burnout and parent–child relationship: the role of harsh parenting in couples. *Psychology, Health and Medicine*, 30(5), 957-970. doi:10.1080/13548506.2025.2450547
- Jia-Yuan, Z., Yubin, C., Linghui, Z., Yuqiu, Z., & Xining, L. (2025). Parental burnout and parent–child relationship: the role of harsh parenting in couples. *Psychology, Health & Medicine*, 30(5), 957-970.
- Kadosh-Laor, T., Israeli-Ran, L., Shalev, I., & Uzefovsky, F. (2023). Empathy and parenthood: The moderating role of

- maternal trait empathy on parental burnout. *British Journal of Psychology*, 114(3), 605-620. doi:10.1111/bjop.12640
- Kalkan, R. B., Blanchard, M. A., Mikolajczak, M., Roskam, I., & Heeren, A. (2023). Emotional exhaustion and feeling fed up as the driving forces of parental burnout and its consequences on children: insights from a network approach. *Current Psychology*, 42(26), 22278-22289. doi:10.1007/s12144-022-03311-8
- Kubenová, V., Kubena, A., Dolej, M., Bílková, Z., Bakel, H. V., & Bajgarová, Z. (2023). Parental burnout - basic psychometric properties of the Czech version of the Parental Burnout Assessment (PBA) and the association of parental burnout with demographic indicators. *Ceskoslovenska Psychologie*, 67(5), 291-307. doi:10.51561/cpsych.67.5.291
- Lee, Y., & Guterman, N. B. (2010). Young mother-father dyads and maternal harsh parenting behavior. *Child Abuse and Neglect*, 34(11), 874-885. doi:10.1016/j.chiabu.2010.06.001
- Liao, X., Wang, T., Tian, J., & Xie, H. (2025). A Cross-Sectional Study of Child Problem Behaviors and Parental Burnout in Parents of Children with Neurodevelopmental Disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. doi:10.1007/s10803-025-06887-9
- Lierop, V., & Petrus, S. A. (2023). GENERATION Z REACHING ADULTHOOD IN SOCIETY: Perceptions of Generation Z's impact on the construction of Societal Challenges and Organisational Changes in Western Europe: A Qualitative Exploration. In.
- Lin, G. X., & Szczygieł, D. (2025). Emotion controllability beliefs, emotion regulation, and parental burnout. *Current Psychology*, 44(7), 5766-5777. doi:10.1007/s12144-025-07621-5
- Liu, Y., Chee, J. H., & Wang, Y. (2022). Parental burnout and resilience intervention among Chinese parents during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 13, 1034520.
- Liu, Y., Chee, J. H., & Wang, Y. (2022). Parental burnout and resilience intervention among Chinese parents during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.1034520
- Lu, B., Sun, J., Sun, F., Yang, J., & Chen, B. B. (2024). The Association Between Marital Satisfaction and Parental Burnout: A Moderated Mediation Model of Parents' and Grandparents' Coparenting. *Journal of Child and Family Studies*, 33(4), 1172-1183. doi:10.1007/s10826-024-02804-3
- Macuka, I., Ercegovac, I. R., & Šimunić, A. (2024). Parent Personality, Child Neglect, and Violence in Relation to Competence and Burnout*. *Journal of Child and Family Studies*, 33(3), 954-967. doi:10.1007/s10826-023-02780-0
- Macuka, I., Šimunić, A., & Šimac, D. (2024). Determinants of Parental Burnout. *Društvena istraživanja*, 33(1), 125-147. doi:10.5559/di.33.1.06
- Mikolajczak, M., Aunola, K., Sorkkila, M., & Roskam, I. (2023). 15 years of parental burnout research: Systematic review and agenda. *Current Directions in Psychological Science*, 32(4), 276-283.
- Nguyen, T. M., Mikolajczak, M., Wang, W., Le, H. T. H., & Roskam, I. (2025). Work-Family Conflict and Enrichment, Family Routines and Rituals Meaning, and Parental Burnout in UK and Vietnamese Families. *Journal of Marital and Family Therapy*, 51(3). doi:10.1111/jmft.70056
- Ning, M., Chen, B.-B., Chen, S., & Hou, X.-H. (2023). A tale of two cities: Chinese mothers' parental burnout and parenting behaviors in Shanghai and

- Nanning. *Archives of Women's Mental Health*, 26(4), 503-511.
- Ning, M., Chen, B. B., Chen, S., & Hou, X. H. (2023). A tale of two cities: Chinese mothers' parental burnout and parenting behaviors in Shanghai and Nanning. *Archives of Women's Mental Health*, 26(4), 503-511. doi:10.1007/s00737-023-01336-x
- Nwobodo, R. E. (2025). PARENTING IN A GEN Z ERA: THE 21 CENTURY CHALLENGE OF PARENTAL AUTHORITY AND CONTROL IN AFRICA. *AMAMIHE Journal of Applied Philosophy*, 23(1).
- Oerther, S., & Oerther, D. B. (2021). Review of recent research about parenting Generation Z pre-teen children. *Western Journal of Nursing Research*, 43(11), 1073-1086.
- Pautasso, M. (2019). The structure and conduct of a narrative literature review. *A guide to the scientific career: Virtues, communication, research and academic writing*, 299-310.
- Peredy, Z., Vigh, L., Wei, Q., & Jiang, M. (2024). Analysing generation Z communication attitudes, values and norms. *Acta Periodica (Edutus)*, 30, 4-19.
- Piotrowski, K., Bojanowska, A., Szczygieł, D., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2023). Parental burnout at different stages of parenthood: Links with temperament, Big Five traits, and parental identity. *Frontiers in psychology*, 14, 1087977.
- Plantaš, A., & Nakić Radoš, S. (2024). Some Psychosocial Predictors of Parental Burnout in Mothers of Children Below the Age of Five. *Društvena istraživanja*, 33(4), 503-525. doi:10.5559/di.33.4.02
- Povey, J., Plage, S., Huang, Y., Gramotnev, A., Cook, S., Austerberry, S., & Western, M. (2022). Adolescence a Period of Vulnerability and Risk for Adverse Outcomes across the Life Course: The Role of Parent Engagement in Learning. In *Life Course Research and Social Policies* (Vol. 15, pp. 97-131).
- Rachmad, Y. E. (2025). The Future of Gen Z Careers: Competence and Certification Replacing Degrees. *United Nations Development Programme*.
- Radoš, S. N., & Plantaš, A. (2025). Some Psychosocial Predictors of Parental Burnout in Mothers of Children Below the Age of Five. *Društvena istraživanja*, 33(4), 525.
- Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). A systematic review of parental burnout and related factors among parents. *BMC Public Health*, 24(1), 376.
- Roblek, V., Mesko, M., Dimovski, V., & Peterlin, J. (2019). Smart technologies as social innovation and complex social issues of the Z generation. *Kybernetes*, 48(1), 91-107.
- Rosenberg, H., Blondheim, M., & Sabag-Ben Porat, C. (2025). Who in the World Is Generation Z? The Rise of Mobile Natives and Their Socio-Technological Identity. *Societies*, 15(11), 314.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arena, A. F., Arian, G., Aunola, K., . . . Mikolajczak, M. (2024). Three reasons why parental burnout is more prevalent in individualistic countries: a mediation study in 36 countries. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59(4), 681-694. doi:10.1007/s00127-023-02487-z
- Roskam, I., Philippot, P., Gallée, L., Verhofstadt, L., Soenens, B., Goodman, A., & Mikolajczak, M. (2022). I am not the parent I should be: Cross-sectional and prospective associations between parental self-

- discrepancies and parental burnout. *Self and Identity*, 21(4), 430-455.
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2022). Burned-out Fathers and Untold Stories: Mixed Methods Investigation of the Demands and Resources of Finnish Fathers. *Family Journal*, 30(4), 611-620. doi:10.1177/10664807211052477
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2022). Burned-out fathers and untold stories: Mixed methods investigation of the demands and resources of Finnish fathers. *The Family Journal*, 30(4), 611-620.
- Teuber, Z., Guo, J., Dicke, T., Jordan, G., Schiltz, C., Greiff, S., & Aunola, K. (2025). Emotionally and Cognitively Drained: Longitudinal Associations Between Cognitive Emotion Regulation and Parental Burnout From Between- and Within-Person Perspectives. *Stress and Health*, 41(3). doi:10.1002/smi.70053
- Wang, L., Wei, Y., Xiao, Y., & Cai, H. (2023). Relation between young children's anger and fathers' mental health during the COVID-19 epidemic: Moderating role of gender and child number. *Child and Family Social Work*, 28(4), 1066-1077. doi:10.1111/cfs.13026
- Wang, P., Lewis, K., Helling, R., Ademi, V., McIntosh, A., & Uthayakumar, S. (2024). Families Behind the Filter: How Social Media Influences Undergraduate Students Perceptions of Parenthood. *McMaster Undergraduate Journal of Social Psychology*, 5(1).
- Wang, Q., Lin, Y., Teuber, Z., Li, F., & Su, Y. (2024). Parental Burnout and Prosocial Behavior among Chinese Adolescents: The Role of Empathy. *Behavioral Sciences*, 14(1). doi:10.3390/bs14010017
- Wang, X., Yu, D., & Huo, M. (2025). The influence of work-family conflict on parental burnout in china: moderating effect of spousal support and its gender differences. *Journal of Family Issues*, 46(2), 351-375.
- Xu, X. (2025). How Is Parental Burnout Related to Emotional Problems? Exploring the Roles of Coparenting and Parent-Child Conflict in Chinese Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 38(4). doi:10.1111/jcap.70046
- Yan, T., Hou, Y., & Deng, Y. (2025). Parental Burnout in Chinese Parents of Children With Developmental Disabilities: A Generalized Additive Model Perspective. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. doi:10.1007/s10803-025-07151-w
- Yan, Y., Zhang, X., Ye, C., Li, J., Gao, J., & Geng, Y. (2025). Evolving trends in work-family balance research: A bibliometric perspective. *Medicine (United States)*, 104(46). doi:10.1097/MD.00000000000045851
- Yang, B., Chen, B.-B., Qu, Y., & Zhu, Y. (2021). Impacts of parental burnout on Chinese youth's mental health: The role of parents' autonomy support and emotion regulation. *Journal of youth and adolescence*, 50(8), 1679-1692.
- Yang, B., Chen, B. B., Qu, Y., & Zhu, Y. (2021). Impacts of Parental Burnout on Chinese Youth's Mental Health: The Role of Parents' Autonomy Support and Emotion Regulation. *Journal of youth and adolescence*, 50(8), 1679-1692. doi:10.1007/s10964-021-01450-y
- Yang, B., Zhou, Z., Qu, Y., & Chen, B. B. (2025). Is There a Vicious Cycle Between Parental Burnout and Parent-Adolescent Conflict? A Three-Wave Within-Family Analytic Approach. *Family process*, 64(1). doi:10.1111/famp.70015
- Yang, B., Zhou, Z., Qu, Y., & Chen, B. B. (2025). Is There a Vicious Cycle Between Parental Burnout and Parent-Adolescent Conflict? A Three-Wave Within-Family Analytic Approach. *Family process*, 64(1), e70015.
- Yılmaz, F., & Göksel, P. (2025). Burnout and related factors in mothers of preschool children. *Archives of Women's Mental*

- Health*, 28(5), 1233-1240.
doi:10.1007/s00737-025-01596-9
- Zhang, H., Li, S., Wang, R., & Hu, Q. (2023). Parental burnout and adolescents' academic burnout: Roles of parental harsh discipline, psychological distress, and gender. *Frontiers in psychology*, 14. doi:10.3389/fpsyg.2023.1122986
- Zhao, J., Hu, H., Zhao, S., Li, W., & Lipowska, M. (2023). Parental burnout of parents of primary school students: an analysis from the perspective of job demands-resources. *Frontiers in Psychiatry*, 14. doi:10.3389/fpsyg.2023.1171489
- Zimmermann, G., Antonietti, J.-P., Mageau, G., Mouton, B., & Van Petegem, S. (2022). Parents' storm and stress beliefs about adolescence: Relations with parental overprotection and parental burnout.