

Observasi Kesehatan Mental pada *Momprenneur* di Taman Kanak-Kanak Kuncup Mekar Gogik

Muhimatul Ifadah¹✉, Diki Bima Prasetyo²

¹Program Studi S1 Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Muhammadiyah Semarang

²Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: muhimatul@unimus.ac.id, +62 821-3360-2567

Diterima: 22 November 2022

Disetujui: 14 Januari 2023

Diterbitkan: 27 Januari 2023

Abstrak

Latar belakang: *Momprenneur* atau ibu yang bekerja merupakan kelompok yang rentan dan berisiko terhadap *hazard* psikososial. Kesejahteraan keluarga ibu bekerja menjadi berkurang dikarenakan *momprenneur* mengalami stress akibat konflik peran ganda dan beban kerja berlebihan. Kesehatan mental dapat diukur dengan melihat tingkat kecemasan stres seseorang. **Tujuan:** Untuk mengetahui kesehatan mental ibu pekerja yang memiliki anak usia Taman Kanak-Kanak. **Metode:** Observasi dilakukan pada 36 *momprenneur* di TK Kuncup Mekar Gogik. Teknik pengambilan data menggunakan metode angket. **Hasil:** *Momprenneur* merasa mudah marah karena hal-hal sepele (75%), selain itu kadang-kadang mereka mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Sebagian besar dari *momprenneur* yang kadang-kadang merasa sulit untuk bersabar (63,9%) dan mudah tersinggung (61,1%) serta (25%) dari mereka sering kelelahan karena pekerjaan. Mengenai hubungan komunikasi dengan anak mereka mengakui jika hubungannya dekat dengan anak (75%), sering menjelaskan tentang hal-hal yang tidak boleh dilakukan oleh anak (80,6%), sering melakukan diskusi dengan anak (61,1%), serta merasa harus belajar tentang perkembangan anak meskipun sibuk bekerja (75%). **Kesimpulan:** Ibu dituntut untuk mengerjakan kewajibannya terhadap pekerjaan, namun pada saat yang bersamaan ibu juga dituntut untuk tidak melupakan kodratnya sebagai ibu dan istri, ibu bekerja tetap berusaha untuk memenuhi kebutuhan dan memberikan pelayanan yang terbaik bagi suami dan anak-anaknya.

Kata Kunci: kesehatan mental, stress, *momprenneur*

Abstract

Background: *Momprenneurs* or working mothers are a vulnerable group and are at risk for psychosocial hazards. The welfare of working mothers' families is reduced because *momprenneurs* experience stress due to multiple role conflicts and excessive workloads. Mental health can be measured by looking at a person's level of anxiety and stress. **Objective:** To determine the mental health status of working mothers of kindergarten students. **Methods:** Observations were made on 36 *momprenneurs* at Kuncup Mekar Gogik Kindergarten. Data collection techniques using the questionnaire method. **Result:** *Momprenneurs* feel irritable because of trivial things (75%), besides that sometimes they worry about things that don't necessarily happen. There is also a large proportion of *momprenneurs* who sometimes find it difficult to be patient (63.9%) and easily irritated (61.1%) and (25%) of them are often exhausted because of work. Regarding communication relations with their children, they admit that they have a close relationship with children (75%), most of the children should not do (80.6%), often have discussions with children (61.1%), and feel have to learn about child development even though busy at work (75%). **Conclusion:** Mothers are required to carry out their obligations towards work, but at the same time mothers are also required not to forget their nature as mothers and wives, working mothers still try to fulfill their needs and provide the best service for their husbands and children.

Keywords: mental health, stress, *momprenneur*

PENDAHULUAN

Momprenneur atau ibu yang bekerja merupakan kelompok yang rentan dan berisiko terhadap *hazard* pekerjaan. *Hazard* pekerjaan terdiri dari *hazard* fisik, kimia, biologi, ergonomi, dan psikososial [1, 2]. Salah satu *hazard* yang sering dialami oleh *momprenneur* adalah *hazard* psikososial. *Hazard* psikososial dapat terjadi karena kelebihan beban kerja dan stress sehingga akan menyebabkan burnout dan kelelahan [3]. *Hazard* psikososial lain yang dialami *momprenneur* adalah ketidakseimbangan antara pekerjaan dan keluarga karena adanya peran ganda [4]. Kesejahteraan keluarga ibu bekerja menjadi berkurang dikarenakan *momprenneur* mengalami stress akibat konflik peran ganda dan beban kerja berlebihan [5, 6]. Hal ini ditandai dengan rasa bersalah, meningkatnya stress, ketidakpuasan ibu pada dirinya sendiri, dan menurunnya performa ibu dalam bekerja dan keluarga. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil penelitian bahwa wanita bekerja cenderung mengalami stress lebih tinggi dibandingkan dengan pria karena konflik peran ganda [7].

Stress pada *momprenneur* ini akan mempengaruhi kemampuan ibu pada fungsinya dalam pengasuhan anak. Semakin tinggi stress akibat peran ganda, maka fungsi pengasuhan anak pada *momprenneur* akan menurun [8]. Tingginya konflik antara kerja dan keluarga dapat menyebabkan rendahnya kepuasan perkawinan disertai tingkat kesejahteraan keluarga yang rendah [9]. Stress kerja dan kelelahan akibat peran ganda yang dialami oleh *momprenneur* akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kesehatan mental bukan hanya dapat digambarkan dengan tidak adanya gangguan jiwa. Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana individu menyadari kemampuan mereka, mengatasi stres sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada masyarakat [10].

Kesehatan mental dapat diukur dengan melihat tingkat kecemasan stres seseorang. Menurut penelitian sebelumnya wanita yang bekerja mengalami lebih banyak stres daripada pria dan bahwa sumber stres terkait dengan peran yang diharapkan dan sebenarnya dari wanita dalam masyarakat [11].

METODE

Kegiatan pengabdian ini berbentuk observasi untuk identifikasi kesehatan mental pada 36 *momprenneur* di TK Kuncup Mekar Gogik. Teknik pengambilan data menggunakan metode angket dengan lembar kuesioner. Kriteria inklusi kelompok sasaran adalah wanita yang sudah menikah, bekerja lebih dari satu tahun, serta tinggal bersama anaknya. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari kuesioner kesehatan mental orang tua dan komunikasi kepada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari para orang tua siswa yang menjadi sasaran. Kegiatan diawali dengan apersepsi dengan mengajak para siswa berfoto bersama hingga tim pengabdian dapat menyatu dengan seluruh subyek pengabdian (Gambar 1).



Gambar 1. Siswa TK Kuncup Mekar dan Tim

Selanjutnya para siswa diminta menemui ibu masing-masing dengan didampingi tim pengabdian. Penjelasan dan beberapa pertanyaan singkat seputar kriteria inklusi disampaikan sebelum pengisian angket oleh para ibu yang memenuhi kriteria inklusi sebagai *momprenneur*.



Gambar 2. Kegiatan pengisian angket

Berdasarkan data yang diperoleh dari kuesioner menyatakan bahwa terkadang *momprenneur* merasa mudah marah karena hal-hal sepele (75%), selain itu kadang-kadang mereka mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Adapula yang sebagian besar dari *momprenneur* yang kadang-kadang merasa sulit untuk bersabar (63,9%) dan mudah tersinggung (61,1%) serta 25% dari mereka sering kelelahan karena pekerjaan. Berkaitan dengan hubungan komunikasi dengan anak mereka mengakui jika hubungannya dekat dengan anak (75%), sering menjelaskan tentang hal-hal yang tidak boleh dilakukan oleh anak (80,6%), sering melakukan diskusi dengan anak (61,1%), serta merasa harus belajar tentang perkembangan anak meskipun sibuk bekerja (75%) (Tabel 1).

Tabel 1. Kesehatan Mental *Momprenneur*

No	Pernyataan	Sering / selalu		Kadang-kadang		Tidak Pernah	
		f	%	f	%	f	%
1	Saya merasa mudah marah karena hal-hal sepele	3	8,3	27	75,0	6	16,7
2	Saya sama sekali tidak bisa merasakan perasaan positif	4	11,1	17	47,2	15	41,7
3	Saya sering merasa terengah-engah meskipun tidak mengerjakan pekerjaan besar	4	11,1	9	25,0	23	63,9
4	Saya cenderung bersikap berlebihan terhadap sebuah hal yang saya hadapi	4	11,1	20	55,6	12	33,3
5	Saya mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi	4	11,1	26	72,2	6	16,7
6	Saya merasa gelisah	2	5,6	23	63,9	11	30,6
7	Saya merasa sulit untuk bersabar	0	0	23	63,9	8	22,2
8	Saya berasa mudah tersinggung	1	2,8	22	61,1	13	36,1
9	Saya merasa tertekan karena pekerjaan yang saya lakukan/ kondisi yang saya hadapi sehari-hari	3	8,3	18	50,0	15	41,7
10	Saya sering kelelahan karena pekerjaan saya	9	25,0	25	69,4	2	5,6
11	Saya merasa pola asuh yang saya terapkan sudah baik	8	22,2	26	72,2	2	5,6
12	Saya merasa hubungan saya dengan anak dekat	27	75,0	7	19,4	2	5,6
13	Anak saya selalu menurut terhadap apa yang saya lakukan	8	22,2	28	77,8	0	0
14	Saya sering menjelaskan tentang hal-hal yang tidak boleh dilakukan oleh anak saya	29	80,6	5	13,9	2	5,6
15	Saya selalu menuruti keinginan anak saya	5	13,9	28	77,8	3	8,3
16	Saya melakukan diskusi dengan anak saya	22	61,1	10	27,8	4	11,1
17	Saya berdiskusi dengan suami/istri saya dalam hal pengasuhan anak	21	58,3	10	27,8	5	13,9
18	Saya merasa jika pekerjaan yang saya lakukan tidak berpengaruh terhadap cara saya mengasuh anak	6	16,7	20	55,6	10	27,8
19	Saya merasa pekerjaan saya sangat penting, sehingga hal lain yang ada di rumah menjadi urusan kedua/ ketiga	6	16,7	14	38,9	16	44,4
20	Saya merasa anak saya tumbuh dengan baik	21	58,3	14	38,9	1	2,8
21	Saya membiarkan anak saya bermain HP dengan tujuan anak tidak rewel	5	13,9	26	72,2	5	13,9
22	Saya senang menghabiskan waktu dengan anak saya jika libur/ tidak bekerja	22	61,1	12	33,3	2	5,6
23	Saya merasa saya sehat lahir dan batin	24	66,7	10	27,8	2	5,6
24	Saya beranggapan jika Kesehatan batin saya berdampak pada perkembangan anak saya	20	55,6	11	30,6	5	13,9
25	Saya harus belajar tentang perkembangan anak meskipun saya sibuk bekerja	27	75,0	5	13,9	4	11,1
26	Saya merasa lingkungan tempat tinggal saya sangat mendukung perkembangan anak saya untuk menjadi baik	20	55,6	13	36,1	3	8,3

Stress kerja sering dipersepsikan sebagai tekanan hidup. *Momprenneur* yang mengalami stress sering merasakan kehidupannya terasa sulit dan berat [12]. Faktor terjadinya stres pada *momprenneur* dapat timbul dari tempat kerja maupun rumah atau lingkungan keluarga. Apabila *momprenneur* belum mampu mengelola waktu untuk urusan keluarga dan pekerjaan, maka akan menimbulkan konflik yang sering disebut konflik peran ganda [13]. Faktor beban kerja yang berlebih dan

kurangnya apresiasi masyarakat terhadap pekerjaan yang dijalani *momprenneur* juga dapat mengakibatkan ibu mengalami stress terhadap pekerjaannya [14].

Faktor lain yang berasal dari rumah atau keluarga yaitu seperti adanya pemaksaan untuk tetap bekerja baik pada suami ataupun istri guna mempertahankan gaya hidup yang tinggi [14]. Faktor-faktor pencetus stress tersebut apabila tidak segera ditangani akan berdampak pada psikologis, fisik dan perilaku ibu yang dapat

mengakibatkan masalah baik di tempat kerja maupun di rumah [15]. Stress memiliki dampak langsung ke dalam diri yaitu muncul gejala letih yang berlebihan, mudah tersinggung, dan muncul rasa gelisah [16]. Dampak lain yang muncul akibat stres kerja yaitu stress kerja dapat mempengaruhi kesehatan baik kesehatan mental seperti cemas dan depresi sehingga dapat mengakibatkan penyakit jantung dan masalah pada musculoskeletal [17]. Seorang ibu memiliki peran yang penting dalam keluarga yaitu pada suami dan anaknya, begitu pun dengan ibu bekerja. Ibu bekerja merupakan seorang ibu yang mampu menggabungkan tanggung jawab antara pekerjaan dan keluarga. Adapun peran ibu bekerja di rumah antara lain sebagai seorang istri, pengurus rumah tangga, pengasuh dan pendidik anak anaknya, sebagai anggota masyarakat, serta sebagai pencari nafkah tambahan bagi keluarga [18].

KESIMPULAN

Momprenneur berharap, dengan bekerja mereka menjadi pribadi yang mandiri, yang dapat membantu perekonomian keluarga, permasalahan muncul ketika benturan terjadi antara kepentingan pribadi dan kepentingan keluarga yang mengakibatkan konflik peran ganda pada ibu. Ketika ibu dituntut untuk mengerjakan kewajibannya terhadap pekerjaan, namun pada saat yang bersamaan ibu juga dituntut untuk tidak melupakan kodratnya sebagai ibu dan istri, ibu bekerja tetap berusaha untuk memenuhi kebutuhan dan memberikan pelayanan yang terbaik bagi suami dan anak-anaknya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Muhammadiyah Semarang (Unimus) yang telah memberikan kepercayaan mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

REFERENSI

- [1] Nies, M. A., & McEwen M. *Community / Public Health Nursing Promoting the Health of Populations*. 6th ed. Elsevier Health Sciences, 2014.
- [2] Oakley K. *Occupational Health Nursing*(3rd ed). England: John Wiley & Sons, Ltd.
- [3] Alavi NM. *Occupational Hazards in Nursing, urs Midwifery Stud* 2014; 3: 5-6.
- [4] Gonnelli C. *Work-Family Conflict in Nursing: An Integrative Review of Its Antecedents and Outcomes*. 2017; 3: 61-84.
- [5] Keorekile O. *Occupational health hazards encountered by nurses at Letsholathebe II Memorial Hospital in Maun, Botswana*. 2015.
- [6] Sabra, H. E., & Morsy SM. *Occupational Health Hazards among Nurses at Quena University Hospital*. 2016; 5: 28-34.
- [7] Widyasrini J. *Konflik Peran Ganda, Coping Stress dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [8] Gani M. *Hubungan stres kerja dengan fungsi ibu dalam pengasuhan pada karyawati skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- [9] Fischer, J. L., Zvonkovic, A., Juergens, C., Engler, R., & Frederick H. *Work, Family, and Well-Being at Midlife : A Person-Centered Approach*.
- [10] *Mental health: strengthening our response*.
- [11] Coelhoso CC, Tobo PR, Lacerda SS, et al. *A new mental health mobile app for well-being and stress reduction in working women: Randomized controlled trial*. *J Med Internet Res*; 21. Epub ahead of print 2019. DOI: 10.2196/14269.
- [12] Noor, N. N., Rahardjo, K., & Ruhana I. *Pengaruh stres kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan (Studi pada karyawan PT JasaRaharja (Persero) Cabang Jawa Timur di Surabaya)*. 2015; 31: 9-15.
- [13] Akbar DA. *Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja*. *J Kaji Gend dan Anak* 2017; 2: 33-48.
- [14] Kusumajati DA. *Stres kerja karyawan*. *J Hum* 2010; 1: 792-800.
- [15] Wilson DR. *Stress management for adult survivors of childhood sexual abuse*. *West J Nurs Res* 2010; 32: 103-127.
- [16] Rohaedi, S., Sri, S., & Rahmawati NM. *Gambaran tingkat stres dan indikator stres pada remaja yang melakukan pernikahan dini di wilayah kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- [17] Organization IL. *Workplace stress: A collective challenge*. Geneva: ILO Publications.
- [18] Kaakinen, Joanna Rowe;Coehlo, Deborah Padgett; Steele R. *Family Health Care Nursing: Theory, Practice, and Research*(sixth edit). Philadelphia: Davis Company.