

STRATEGI MEMELIHARA KESEHATAN MENTAL MELALUI DUKUNGAN SOSIAL PADA WANITA BERPERAN GANDA

Eni Rohyati
Dewi Handayani Harahap
Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

Abstrak

Wanita berperan ganda ialah wanita yang berperan sebagai wanita rumah tangga sekaligus juga sebagai pencari nafkah dalam keluarga. Tekanan beban kegiatan yang dihadapi oleh wanita berperan ganda jauh lebih besar dibanding wanita yang hanya berperan sebagai wanita rumah tangga saja, hal ini mempengaruhi kondisi kesehatan mental wanita tersebut salah satunya memicu terjadinya stres. Strategi yang digunakan untuk memelihara kesehatan mental yaitu dengan memberikan dukungan sosial berupa dukungan kelompok sebagai wadah untuk berbagi berbagai masalah dan tekanan yang dihadapi oleh wanita berperan ganda tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk memelihara kesehatan mental pada wanita berperan ganda melalui dukungan sosial. Metode yang digunakan yaitu intervensi berupa dukungan sosial dengan dukungan kelompok (support group). Jenis kegiatan yang dipakai yaitu metode refleksi dalam kegiatan diskusi kelompok. Materi diskusi yaitu; pentingnya membangun kebersamaan dan manajemen stres.

Hasil intervensi menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu diterapkan sebagai strategi memelihara kesehatan mental pada wanita berperan ganda karena adanya dukungan sosial dengan bentuk dukungan kelompok merupakan wadah untuk bertukar pikiran dan berbagi berbagai macam persoalan yang sedang dihadapi para wanita berperan ganda dan berfungsi untuk saling memberikan dukungan secara moril satu sama lain.

Kata kunci: Wanita berperan ganda , dukungan sosial, kesehatan mental

Abstract

Womens multiple roles is women who roles as housewife as well as the breadwinner in the family. Pressure load faced by womens activities double play much bigger than womens who only acts as a housewife alone, does this affect maternal mental health is one of them triggered the stress. The strategy used for maintaining mental health is to provide social support in the form of support groups as a forum to share problems and pressures faced by the mother of the double play.

This study aims to maintain the mental health of the mother through the double role of social support. The method used is a form of social support interventions with the support group (support group). Types of activities that used the method of reflections in the group discussions. Subject of discussion, namely: the importance of building togetherness and stress management.

The results showed that social support interventions implemented as a strategy capable of maintaining the mental health of the mother because of the dual role of social support in the form of the support group is a forum to exchange ideas and share various problems being faced by the womens double play and serves to give each other moral support each other.

Key Words: Womens Multiple Roles, Social Support, Mental Health

PENDAHULUAN

Peran wanita sangatlah penting di dalam kehidupan rumah tangga terutama dalam proses reproduksi dan pendidikan anak-anak, pengatur ekonomi, dan pembina, yang posisinya lebih besar dibandingkan kaum pria, dimana wanita lebih berperan dalam pekerjaan rumah tangga. Seiring dengan kemajuan zaman maka kehidupan wanita pun mengalami pergeseran. Wanita tidak lagi hanya berperan di dalam rumah tangga namun

juga berperan dalam kehidupan di luar rumah tangga. Wanita kini telah banyak menduduki posisi-posisi penting dalam dunia kerja yang dahulu hanya dihuni oleh kaum pria. Begitupun rumah tangga yang dahulu merupakan tanggung jawab mayoritas ada pada wanita, kini antara pria dan wanita saling bahu membahu dalam mewujudkan keluarga bahagia (Hidayati, 2000).

Kesempatan bekerja bagi wanita di luar rumah semakin lama semakin bertambah. Kondisi seperti ini telah menghadapkan wanita pada dua pilihan antara tanggungjawabnya sebagai wanita rumah tangga atau pekerjaannya di luar rumah. Wanita juga memikirkan pekerjaan sebagai unsur penting dalam kehidupannya. Mereka tidak lagi mempergunakan sebagian besar kehidupan masa dewasanya semata-mata untuk urusan keluarga dan rumah tangga saja. Sehingga wanita mempunyai dua peran yaitu sebagai wanita rumah tangga dan sebagai wanita bekerja atau yang disebut dengan wanita berperan ganda. Peran ganda wanita mempunyai *dualisme cultural*, yaitu adanya *domestic sphere* (lingkungan domestik) dan *public sphere* (lingkungan publik/umum) (Lestari dalam Hidayati, 2000). Menurut Rowwatt dan Rowwatt (1990) peran ganda wanita dapat diartikan di samping wanita sebagai pengelola rumah tangga tetapi juga mengerjakan pekerjaan nafkah. Dengan kata lain wanita bekerja di luar rumah dengan tetap mengutamakan tugas utamanya dalam rumah tangga.

Tekanan beban pekerjaan yang dihadapi oleh wanita berperan ganda jauh lebih besar dibanding wanita yang hanya berperan sebagai wanita rumah tangga saja, hal ini mempengaruhi kondisi kesehatan mental wanita tersebut. Keadaan mental yang buruk akan menyebabkan terganggu stabilitas kejiwaannya pada orang tersebut. Hal ini biasanya di picu dengan berbagai faktor yang terjadi misalnya stres, terlalu berambisi, banyak memikirkan masalah dan lain-lain.

Berdasarkan banyak hasil observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa hampir 90% pekerjaan domestik (rumah tangga) dikerjakan perempuan, terutama perempuan dalam keluarga pekerja ganda (suami istri bekerja) (Arifin dalam Lailatushifah, 2003). Hal senada diungkapkan Fakhri (1997) bahwa dalam urusan rumah tangga banyak perempuan yang menanggung beban lebih banyak dan lebih lama dibanding laki-laki (suami).

Wanita ketika menghadapi kesulitan-kesulitan dalam menjalankan perannya bila tidak disertai dengan kemampuan merespon kesulitan yang baik maka kesulitan itu akan menjadi tekanan bagi dirinya. Bila tekanan-tekanan ini dibiarkan berlangsung lama maka akan memunculkan stres dan dapat memunculkan gangguan baik fisik maupun psikis.

Sebuah desa disalah satu Kabupaten Bantul yaitu Klisat sebagian besar penduduknya mempunyai mata pencaharian sebagai penghasil krupuk dan mie pentil berbasis home industri. Wanita berperan besar dalam proses home industri tersebut. Wanita tersebut hampir menghabiskan waktu lebih kurang 20 jam sehari untuk beraktivitas mengerjakan pekerjaan rumah tangga dan beraktivitas bekerja di luar rumah. Aktivitas dimulai sore hingga malam hari yaitu membuat mie mulai dari mengolah bahan mentah hingga menjadi mie. Pagi hari mereka mempersiapkan mie beserta bumbu hingga menjadi mie siap jual, selanjutnya memasarkan dagangannya dengan berjualan dipasar tradisional setempat. Siang

hari setelah dagangan habis maka melanjutkan membeli bahan untuk kebutuhan hari berikutnya dengan proses yang sama seperti sebelumnya.

Dengan keadaan seperti itu maka beban kerja yang dihadapi wanita tersebut lebih besar dibandingkan wanita yang hanya berperan sebagai ibu rumah tangga saja. Dengan aktivitas yang padat membuat wanita berperan ganda tersebut tidak mempunyai waktu lagi untuk melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Interaksi sosial sangat penting terkait perlunya dukungan sosial dari orang lain. Dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok lain (Sarafino, 1990). Bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Kesehatan mental

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi. Menurut The World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang menyadari aspek-aspek potensial dalam dirinya, dapat mengatasi tekanan-tekanan normal dalam hidup, menjadi pekerja produktif, dan dapat membuat kontribusi yang positif di dalam komunitasnya

Kehidupan setiap individu pasti diwarnai dengan tantangan dan ketegangan. Tantangan dan ketegangan yang tidak teratasi dapat menimbulkan stres. Stres yang berulang-ulang dan berlangsung terus menerus tanpa ada penyelesaian akan mengganggu daya tahan fisik dan mental individu. Individu akan mengalami gangguan fisik seperti tekanan darah naik, kepala pusing, mual dan mulas, keluar keringat dingin, pegal-pegal dan otot menjadi tegang atau munculnya penyakit-penyakit baru dan muncul penyakit-penyakit lama dan keturunan. Stres yang tinggi akan menimbulkan reaksi berupa penarikan diri, merasa ada gangguan pada fisiknya, tidak ada gairah untuk melakukan atau menyelesaikan pekerjaan, menjadi emosional dan peka. Gangguan-gangguan ini sering dijadikan individu untuk bolos kerja atau tidak masuk kerja dengan alasan sakit dan tidak enak badan (Prasetyaningtias dalam Hadjam, 2003).

Behr dan Newman (dalam Selye, 1993), menyatakan bahwa ada beberapa variabel yang berhubungan dengan stres kerja yang menentukan reaksi seseorang terhadap situasi pekerjaan yaitu beban kerja, variabel fisik, status pekerjaan, tugas-tugas dalam pekerjaan, variasi tugas, kontak sosial dalam pekerjaan, tantangan fisik dan mental dalam pekerjaan.

Hardjana (2002) menguraikan bahwa sumber-sumber stres terbagi menjadi dua sumber, yaitu sumber stres dari aspek individu dan sumber stres dari aspek sosial.

a. Sumber stres dari aspek individual

1) Sumber stres dalam diri seseorang

Stres dapat bersumber pada diri seseorang yang mengalami stres melalui penyakit dan pertentangan.

2) Sumber stres dari emosi seseorang

Manusia merupakan kesatuan antara jiwa dengan badan, spiritual dan material. Apabila tubuh terkena stres, segala segi dari diri seseorang akan terkena stres. Stres tidak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga segi batin. Maka tidak mengherankan bila gejala stres ditemukan dalam segala segi, yaitu fisik, emosi, intelek, dan interpersonal. Gejala itu tentu saja berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres sifatnya sangat pribadi (Hardjana, 2002).

3) Sumber stres intelektual

Menurut McGrath dan Welford (Gemmert dan Galen, 1997) sumber stres yang berdampak pada kerja intelektual adalah sumber stres yang muncul ketika manusia berusaha menyelesaikan kesulitan dalam kehidupan. Stres yang mengakibatkan kerja intelektual terganggu misalnya ujian nasional dan seleksi kerja.

b. Sumber stres dari aspek sosial

1) Sumber stress dalam keluarga

Keluarga sebagai bagian inti terkecil dalam masyarakat dapat menjadi sumber stres tersendiri dari hubungan antar pribadi dan situasi keluarga yang ada. Misalnya sakit, kematian, kelahiran dan perkawinan.

2) Sumber stres dalam lingkungan

a) Lingkungan kerja

Lingkungan kerja dapat menjadi sumber stres karena beberapa alasan, antara lain tuntutan kerja, tanggung jawab kerja, lingkungan fisik kerja, rasa kurang memiliki pengendalian, hubungan antar manusia yang buruk, pengakuan dan peningkatan jenjang karier.

b) Lingkungan hidup

Lingkungan tempat hidup juga dapat memunculkan stres, misalnya tempat tinggal yang padat, suara bising, pencemaran dan polusi.

3) Sumber stres secara interpersonal

Sumber stres secara interpersonal meliputi hubungan individu dengan individu maupun dengan komunitas tertentu, baik di dalam maupun di luar rumah.

Menurut Hardjana (1994) gejala-gejala stres mencakup gejala yang mengenai fisik, emosi, intelek dan interpersonal. Gejala yang mengenai fisik antara lain sakit kepala, tidur tidak teratur, *insomnia* (susah tidur), gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, serta mudah lelah atau kehilangan daya energi. Gejala mengenai emosi antara lain gelisah, mood berubah-ubah cepat, mudah marah dan kurang percaya diri. Gejala mengenai intelektual antara lain sukar berkonsentrasi, mudah terlupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun dan sulit membuat keputusan. Gejala-gejala yang mengenai interpersonal antara lain kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang dengan kata-kata

Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok lain (Sarafino,

1990). Sementara itu Gottlieb (Smet, 1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan/atau non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Menurut Dalton (2001) sumber coping stres adalah social support. Social support adalah semua dukungan yang diberikan kepada individu dari lingkungan sosialnya, misalnya keluarga, kawan, guru, profesional, dsb. Social support dibedakan menjadi dua yaitu specific support dan generalized support.

Jenis-jenis dukungan sosial meliputi ;

- 1) *Emotional support* atau dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (Sarafino, 1990).
- 2) *Esteem support* atau dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk seseorang, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif seseorang dengan orang lain (Sarafino, 1990).
- 3) *Instrumental support* atau dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung seperti memberi pinjaman uang (Sarafino, 1990).
- 4) *Informational support* atau dukungan informatif, mencakup memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik (Sarafino, 1990).
- 5) *Network support* atau dukungan jaringan, memberikan rasa keakraban di dalam sebuah kelompok pada bagian minat dan aktivitas sosial (Sarafino, 1990).

Dukungan sosial dalam kaitannya dengan kesehatan dijelaskan dalam dua hipotesis. *Pertama*, menurut hipotesis penyangga dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan melindungi seseorang terhadap efek negatif dari stres yang berat (Smet, 1994). *Kedua*, menurut hipotesis efek langsung, dukungan sosial bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan tidak peduli banyaknya stres yang dialami (Smet, 1994). Dukungan sosial berbanding terbalik dengan intensitas stres.

Berdasarkan dari uraian di atas, prevensi termasuk pada tertiary prevensi dan intervensi yang akan diberikan adalah dukungan sosial (*Social support*), tetapi akan dibentuk kelompok kecil yang akan menjadi dukungan kelompok (*support group*).

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penyebaran angket dan wawancara. Hasil angket diketahui bahwa 80% dari 70 orang mengalami stress pada taraf sedang hingga tinggi. Gejala stres yang sering dialami oleh ibu yang berperan ganda yaitu sering merasakan sakit kepala (pusing), sulit tidur, mudah emosi dan merasa kacau jika harus melakukan pekerjaan dalam waktu yang bersamaan.

Hasil wawancara dengan wanita berperan ganda, tidak mempunyai waktu untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dikarenakan kesibukan melakukan dua pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan sebagai wanita yang bekerja di luar rumah.

Sebelum intervensi dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan FGD untuk meminta peran aktif para wanita dalam mendesain intervensi yang akan dilakukan. FGD bertujuan untuk menentukan materi apa yang diinginkan dan dewanitentukan oleh para wanita, terkait dengan permasalahan yang dihadapi. Konsep prevensi menurut Gerald Caplan :

Primary prevention adalah pencegahan dini yang disasarkan pada kelompok individu yang belum mengalami suatu gejala tertentu

1. Secondary prevention adalah tindakan dilakukan pada kelompok individu yang telah menunjukkan gejala-gejala awal (early symptoms) yang mengindikasikan mengarah pada suatu gangguan tertentu

2. Tertiary prevention adalah intervensi yang diberikan kepada individu/ kelompok individu yang telah terkena suatu gangguan tertentu, agar gangguan tersebut tidak terlalu lama berlangsung atau tidak terlalu parah.

Behr dan Newman (dalam Selye, 1993), menyatakan bahwa ada beberapa variabel yang berhubungan dengan stres kerja yang menentukan reaksi seseorang terhadap situasi pekerjaan yaitu beban kerja, variabel fisik, status pekerjaan, tugas-tugas dalam pekerjaan, variasi tugas, kontak sosial dalam pekerjaan, tantangan fisik dan mental dalam pekerjaan.

Mengatasi stres pada tindakan untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stres dengan mengubah masalah dan mengendalikan tanggapan emosional. Sementara mengelola stres bertujuan untuk mengurangi atau meniadakan dampak negatif stres dengan menanganai dampak stres itu sendiri (Edstrom, 1995).

Desain Intervensi

Metode yang digunakan yaitu intervensi berupa dukungan sosial dengan dukungan kelompok (support group). Jenis kegiatan yang dipakai yaitu metode refleksi dalam kegiatan diskusi kelompok. Materi diskusi yaitu; pentingnya membangun kebersamaan dan manajemen stres.

Dukungan sosial dengan cara membentuk kelompok-kelompok kecil, wanita terutama yang berperan ganda akan dibentuk kelompok kecil. Kelompok kecil ini yang akan menjadi support group untuk wanita-wanita yang berperan ganda, bertujuan untuk menjadi tempat untuk bertukar pikiran atau sharing dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi. Berikut matriks intervensi:

Topik/Tema bahasan	Tujuan	Kegiatan	Deskripsi	Teknis Pelaksanaan
Manajemen Stres	Wanita-wanita yang berperan ganda paham cara mengelola stres	1. Penjelasan 2. Tanya jawab	Fasilitator menjelaskan arti stres, penyebab stres, gejala stres, kiat mengelola stres, dan fasilitator memberikan tips relaksasi (praktek). Fasilitator memberikan kesempatan untuk peserta bertanya atau bercerita tentang pengalaman diri berkaitan dengan stres yang dihadapi	Waktu: 60 menit Waktu: 30 menit
Membangun kebersamaan	terlibat dalam kelompok	Dialog "Pentingnya kebersamaan"	fasilitator memberikan arahan untuk merefleksikan diri. Dengan cara menceritakan pengalaman pribadi, kesulitan-kesulitan yang dihadapi setiap orang dan peserta yang lain memberikan saran untuk setiap masalah yang diceritakan.	waktu: 1 jam 40 menit.

DISKUSI DAN SARAN

Berdasarkan hasil intervensi yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa wanita berperan ganda di Desa Klisat Kabupaten Bantul telah memahami tentang konsep stres, cara mengatasi stres sehingga mampu menjaga kesehatan mentalnya. Memahami pentingnya dukungan sosial, memahami pentingnya bersosialisasi dengan orang lain, pentingnya sebuah kelompok sosial sebagai tempat untuk bertukar pikiran atau sharing dan mendapatkan feedback dari teman yang lain, sehingga mampu untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi. Wanita berperan ganda telah merasakan bahwa dengan berkumpul dengan orang lain dapat mengurangi stres akibat seharian beraktivitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu diterapkan sebagai strategi memelihara kesehatan mental pada wanita berperan ganda karena adanya dukungan sosial dengan bentuk dukungan kelompok merupakan wadah untuk bertukar pikiran dan berbagi berbagai macam persoalan yang sedang dihadapi para wanita berperan ganda dan berfungsi untuk saling memberikan dukungan secara moril satu sama lain.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disarankan bahwa wanita berperan ganda harus mengupayakan untuk dapat meluangkan waktu terlibat aktif dalam kelompok sosial, sebagai bentuk refreasing atau refleksi untuk mengatasi kejenuhan-kejenuhan yang muncul akibat rutinitas pekerjaan yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalton, dkk. (2001). *Community Psychology*. USA: Wadsworth
- Edstrom, KRS. (1995). *Mengatasi Stres dan Menikmati Pekerjaan Anda*. Jakarta: Arcan
- Fakih, M. (1997). *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Hadjam, N.R. (2003). *Peranan Kepribadian Terhadap Gangguan Somatisasi. Disertasi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hardjana, A.M. (2002). *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta : Kanisius.
- Hidayati, U. (2000). *Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dengan Motif Berprestasi pada Wanita Bekerja*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Lailatushifah, S.N.F. (2003). *Kesadaran Akan Kesetaraan Gender Dan Kepuasan Perkawinan Pada Suami Istri Pekerja Ganda*. *Jurnal Insight*, Tahun I Nomor 2, Agustus 2003 hlm 52 – 61.
- Rowatt, G.W., & Rowatt, Jr.M.J. (1990). *Bila Suami Istri Bekerja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sarafino, E.P. (1990). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New York : John Wiley & Sons.
- Selye, H. (1993). *Selye's Guide To Stres research*. USA: Van Nostant Reinhold Company, Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo
- Van Gemmert, A.W.A. & Van Galen, G.P. (1997). *Stress, Neuromotornoise, and Human Performance; A theoretical Perspective*. *Journal of Experimental Psychology : Human Perception and Performance*. Vol.23, No.5, 1299-1313