

## **SOSIALISASI KESEHATAN MENTAL PADA IBU RUMAH TANGGA DAN IBU KARIR DI DESA MALAKASARI**

**Annisa Rahmani<sup>1</sup>, Hana Fauziyyah<sup>2</sup>, Jaka Mustika Pamungkas<sup>3</sup>, Muhammad Farid  
Roihan<sup>4</sup>, Nadila Dwi Sulistia Putri<sup>5</sup>, Rita Zulbetti<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora

<sup>3</sup>Program Studi Teknik Elektro, Fakultas Sains dan Teknologi

<sup>4</sup>Program Studi Hukum Keluarga Islam, Fakultas Agama Islam

<sup>5</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora

<sup>6</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis

anisarahmani58@gmail.com<sup>1</sup>, hanaafzyyh@gmail.com<sup>2</sup>, jmpamungkas@gmail.com<sup>3</sup>,  
dfaridroihan@gmail.com<sup>4</sup>, nadiladwisp@gmail.com<sup>5</sup>, zulbetti@gmail.com<sup>6</sup>

### **Abstract**

*Mental health is a very important aspect for the well-being of oneself and one's family, but is often neglected in everyday life. No exception for a mother, a mother's mental health can affect family conditions and child rearing patterns. According to mental health specialists, mental health problems that often occur in mothers are stress, depression and anxiety disorders. Mental health problems in working mothers can be caused by multiple responsibilities in their roles as wives, mothers and career women. Meanwhile, for housewives, mental health problems can be caused by activities that feel like they never end and recurring problems that are not handled appropriately. In one of our community service activities, we held outreach regarding mental health for housewives and career mothers with the aim of socializing and increasing understanding of housewives and career mothers about the importance of caring for mental health. The targets of this service activity are housewives who attend Integrated Healthcare Center activities in Malakasari Village. The data collection method uses the literature study method, this socialization activity is carried out using lecture, evaluation and question and answer methods. As a result of this outreach, it is hoped that mothers will be more aware and understand the importance of mental health in their role as mothers.*

**Keywords:** *Mental Health; Housewife; Career Mother*

### **Abstrak**

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi kesejahteraan diri dan keluarga, namun seringkali diabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Tak terkecuali bagi seorang ibu, kesehatan mental seorang ibu dapat mempengaruhi kondisi keluarga dan pola asuh anak. Menurut spesialis kedokteran jiwa, masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada ibu yaitu stres, depresi, dan juga gangguan kecemasan. Masalah kesehatan mental pada ibu yang bekerja dapat disebabkan karena adanya tanggung jawab ganda dalam perannya sebagai istri, ibu dan wanita karir. Sedangkan bagi ibu rumah tangga masalah kesehatan



Jurnal Adi Dharma (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)  
p-ISSN : 2962-0597 e-ISSN : 2963-5608

Volume : 2 Nomor : 1  
Halaman : 75 - 82

mental dapat disebabkan karena adanya kegiatan yang dirasa tidak pernah ada habisnya dan masalah berulang yang tidak ditangani secara tepat. Dalam salah satu kegiatan pengabdian pada masyarakat, kami mengadakan sosialisasi mengenai kesehatan mental bagi ibu rumah tangga dan ibu karir yang dilakukan dengan tujuan untuk mensosialisasikan dan meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga dan ibu karir tentang pentingnya merawat kesehatan mental. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah para ibu rumah tangga yang hadir dalam kegiatan posyandu di Desa Malakasari. Metode pengumpulan data menggunakan metode studi literatur, kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan metode ceramah, evaluasi dan tanya jawab. Hasil sosialisasi ini, diharapkan para ibu dapat lebih menyadari dan memahami pentingnya kesehatan mental dalam perannya sebagai seorang ibu.

**Kata kunci:** Kesehatan Mental; Ibu Rumah Tangga; Ibu Karir

**Corresponding author:** dfaridroihan@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Wanita yang telah menikah memiliki peran penting bagi keluarga atau rumah tangganya. Selain menjadi istri, wanita yang telah menikah dan dikaruniai anak juga berperan menjadi seorang ibu. Disamping tugasnya menjadi pendamping suami juga berperan menjadi lingkungan sosial pertama bagi anak sejak anak dilahirkan yang dimana lingkungan sosial ini berkaitan dengan pola asuh dan bagaimana tumbuh kembang anak. Bahkan tidak sedikit wanita yang telah menikah juga memilih untuk bekerja. Mengambil peran lebih sebagai wanita karir baik karena membantu perekonomian keluarga atau menghargai kemampuan diri. Oleh karena itu, ibu rumah tangga maupun ibu karir perlu memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik dan optimal. Kesehatan mental adalah tentang bagaimana pikiran dan perasaan dapat berfungsi dengan baik seperti menjaga pikiran tetap positif, dapat mengatasi stres, dan merasa bahagia dalam kehidupan sehari-hari.

Ibu rumah tangga memilih tinggal di rumah dan menyediakan seluruh waktunya untuk keluarga setiap hari. Sementara, ibu yang bekerja memilih untuk berperan sebagai istri, ibu untuk sang buah hati, dan juga wanita karir. Tidak ada yang lebih berat karena keduanya merupakan pilihan yang baik. Namun, tidak ada salahnya bagi pasangan dan keluarga terdekat untuk tetap memperhatikan kondisi kesehatan ibu baik secara fisik maupun mental. Karena masalah kesehatan mental dapat mengubah cara seseorang dalam mengatasi stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan dan keputusan, hingga keinginan untuk menyakiti diri sendiri.

Kesehatan mental adalah faktor kunci dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan berkualitas. Namun, seringkali, ibu rumah tangga dan ibu karir terlalu sibuk dengan tugas-tugas mereka sehingga mengabaikan kesehatan mental mereka sendiri. Sosialisasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan dukungan kepada ibu rumah tangga dan ibu karir dalam merawat kesehatan mental mereka. Melalui kegiatan sosialisasi, kami berusaha untuk memberikan wawasan yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan sehari-hari dan supaya mereka memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga dan Ibu Karir**

Dua masalah kesehatan mental yang sangat sering terjadi pada Ibu yaitu stres dan depresi. Stres yang dialami Ibu bisa saja diatasi secara mandiri melalui manajemen stres yang baik jika masih bersifat ringan, sedangkan jika stres yang terus bertumpuk dan tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih buruk lagi yang dikenal sebagai depresi, depresi ini perlu penanganan lebih lanjut oleh tenaga ahli seperti Psikolog dan Psikiater.

#### **A. Gangguan Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga**

Ibu rumah tangga rentan mengalami stres atau depresi jika tidak memiliki manajemen stres yang baik. Diperlukan diskusi antara suami dan istri dalam pembagian tugas supaya Ibu juga memiliki waktu untuk melakukan *me time* sebagai salah satu upaya atau acara yang dilakukan untuk mengurangi atau

menghilangkan stres. Terdapat beberapa alasan mengapa Ibu rumah tangga rentan mengalami stres atau depresi, antara lain:

- Sering dihakimi, seperti keadaan rumah, anak, dan suami dianggap hanya menjadi tanggung jawab Ibu dan ketika terjadi masalah terkait ketiga hal tersebut, hanya Ibu yang perlu bertanggung jawab. Tentu saja seorang Ibu juga bisa melakukan kesalahan dan membutuhkan bantuan dari anggota keluarga lainnya.
- Memiliki sedikit waktu luang untuk sendiri, pekerjaan rumah yang terus menerus ada membuat Ibu rumah tangga hanya memiliki sedikit waktu luang atau bahkan tidak memiliki waktu luang untuk memanjakan diri sendiri, sehingga rentan timbul gejala stres. Dalam hal ini, peran Ayah sangat dibutuhkan untuk dapat menggantikan Ibu mengerjakan pekerjaan rumah meski hanya sebentar. Akan lebih baik lagi jika Ayah dan Ibu membuat komitmen atau kesepakatan dalam pembagian tugas rumah tangga supaya dapat mengurangi beban pekerjaan Ibu.
- Mengerjakan seluruh aktivitas rumah tangga sendiri tanpa adanya bantuan dari anggota keluarga, akan lebih baik jika Ibu dan Ayah mendiskusikan

terkait pembagian pekerjaan rumah tangga. Misalnya, Ayah bisa mengerjakan sebagian pekerjaan rumah tangga karena tidak ada salahnya juga untuk mendiskusikan pembagian tugas rumah tangga pada pasangan supaya Ibu tidak terlalu kelelahan dan stres mengerjakan semua pekerjaan rumah sendiri.

## **B. Gangguan Kesehatan Mental Ibu Karir**

Setelah menikah, wanita tidak hanya berperan sebagai pendamping pasangan. Namun Istri juga bisa menjadi penentu kondisi keluarga hingga menjadi pemegang kendali atas ekonomi rumah tangga, mulai dari mengelola pemasukan hingga bekerja dan membantu menopang finansial keluarga. Tetapi, tidak sedikit keputusan seorang ibu untuk kembali bekerja biasanya karena keinginannya untuk menghargai kemampuan diri sendiri.

Keputusan seorang Ibu rumah tangga untuk memilih menjadi seorang Wanita karir bukanlah keputusan yang salah, selama keputusan tersebut sudah didiskusikan dengan Suami dan menyadari batasan atas tanggung jawabnya sebagai Ibu rumah tangga maupun Wanita karir.

Dengan bertumpuknya beban tanggung jawab Ibu karir dengan

kedudukannya sebagai Ibu di rumah, menjadi beban pikiran tersendiri bagi seorang ibu. Tak heran jika seorang ibu karir mudah mengalami stres akibat tugas yang menumpuk

Tanggung jawab ganda merupakan salah satu penyebab utama Ibu karir mengalami stres bahkan depresi. Hal ini bisa menyebabkan terganggunya hubungan dengan keluarga, rekan kerja, hingga tumbuh kembang anak. Dengan dua (atau lebih) tanggung jawab berbeda yg harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan membuat ibu bekerja lebih sulit menjalani peran tersebut.

Selain tanggung jawab ganda, *Work Family Conflict* juga menjadi salah satu penyebab stres bagi ibu karir. *Work Family Conflict* terdiri dari dua kondisi yang berbeda, yaitu tanggung jawab rumah tangga yang mencampuri urusan pekerjaan atau sebaliknya. Faktor pemicu terjadinya *work family conflict* pada ibu bekerja, diantaranya, tekanan waktu; kondisi keluarga; kepuasan pekerjaan; dan lingkungan pekerjaan.

Sebagai upaya untuk mengatasi hal tersebut, tentunya ibu bekerja membutuhkan pengetahuan yang mumpuni dalam menyusun strategi dan tak lupa juga dukungan dari keluarga terdekat (Suami). Sehingga ibu bisa mengatur emosi dengan baik karena merasa tidak sendiri.

### **C. Cara mengatasi atau mengurangi gangguan kesehatan mental pada Ibu rumah tangga dan Ibu karir**

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan, antara lain:

- Meluangkan waktu untuk diri sendiri (*me time*)
- Sebisa mungkin menghindari lingkungan sosial yang toxic
- Meminta dukungan dan bantuan suami
- Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi
- Berkonsultasi atau datang pada ahli seperti Psikolog atau Psikiater

### **METODE PENELITIAN**

Dalam salah satu kegiatan pengabdian pada masyarakat, kami mengadakan sosialisasi mengenai kesehatan mental pada Ibu rumah tangga dan Ibu karir ini kami bekerjasama dengan Ibu-Ibu PKK Desa Malakasari. Waktu kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 11 Agustus 2023 bersamaan dengan kegiatan posyandu RW 11 di Kantor Pemasaran Perumahan D'Boqis Desa Malakasari yang dimana sosialisasi ini dilaksanakan setelah selesainya kegiatan posyandu. Sasaran kegiatan kami adalah para ibu rumah tangga dan ibu karir yang mengantarkan anaknya posyandu di kegiatan posyandu RW 11 Desa Malakasari, dari informasi ibu-ibu posyandu tercatat 30 orang tua yang biasa hadir mengantarkan anaknya posyandu RT 06.

Tahapan perencanaan kegiatan sosialisasi ini meliputi tahap perizinan, tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

#### 1. Tahap perizinan

Pada tahap ini kami berkoordinasi dengan ibu-ibu PKK mengenai program kegiatan kami atas perizinan dari Kepala Desa, ibu-ibu PKK mengarahkan kami untuk ikut serta sekaligus memberikan program sosialisasi kesehatan mental kami dalam kegiatan posyandu di RW 11.

#### 2. Tahap persiapan

Pada tahap ini merupakan tahap pengumpulan data atau materi yang akan disampaikan dalam kegiatan sosialisasi mengenai kesehatan mental bagi ibu rumah tangga dan ibu karir menggunakan metode studi literatur. Metode studi literatur merupakan serangkaian kegiatan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian (Zed, 2008).

#### 3. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini merupakan tahap merealisasikan rencana kegiatan yaitu sosialisasi kesehatan mental bagi ibu rumah tangga dan ibu karir. Metode penyampaian materi menggunakan metode ceramah kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab.

#### 4. Tahap evaluasi

Pada tahap ini merupakan tahap pengevaluasian terhadap kegiatan yang telah terlaksana, dan tindakan merencanakan tindak lanjut yang akan dilakukan atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

Kegiatan sosialisasi ini dapat dikatakan berhasil jika memenuhi komponen ketercapaian tujuan kegiatan yaitu materi sosialisasi tersampaikan seluruhnya, peserta memahami materi yang disampaikan, dengan tujuan dan harapan para ibu rumah tangga dan ibu karir lebih menyadari dan memahami pentingnya menjaga kesehatan mental khususnya ketika perannya menjadi seorang Ibu.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Tahap Perizinan

Tahapan awal yang dilakukan adalah mensosialisasikan program kegiatan kepada Kepala Desa dan aparat Desa Malakasari yakni Kepala Dusun guna mendapatkan izin dan arahan untuk melaksanakan program kegiatan yang telah direncanakan. Kemudian langkah selanjutnya kami mengkoordinasikan program yang akan kami bawa dengan ibu-ibu PKK atas arahan Kepala Desa. Kami mendapatkan respon yang baik dari ibu-ibu PKK, dengan menyetujui program yang akan kami bawa mengenai sosialisasi pentingnya kesehatan mental bagi ibu rumah tangga dan ibu karir, dan mengarahkan kami untuk memberikan sosialisasi pada masyarakat di kegiatan posyandu yang akan dilaksanakan di RW 11 yang bertempat di Kantor Pemasaran Perumahan D'Boqis Desa Malakasari pada hari Jum'at tanggal 11 Agustus 2023 pada pukul 08.00 - 12.00.

#### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, kami berkoordinasi dengan Ibu-Ibu posyandu di RW 11 mengenai sosialisasi yang akan kami sampaikan dan mengenai sasaran kegiatan

kami yaitu ibu rumah tangga dan ibu karir yang akan mengantarkan anaknya untuk posyandu, berapa ibu yang biasa hadir dalam posyandu agar kami dapat menyiapkan konsumsi pada waktu kegiatan. Kami menggunakan metode literatur dalam pengumpulan data dan materi mengenai kesehatan mental bagi ibu rumah tangga dan ibu karir. Materi yang akan kami sampaikan pada kegiatan sosialisasi adalah pengertian kesehatan mental, pentingnya kesehatan bagi ibu rumah tangga dan ibu karir, faktor dan penyebab gangguan kesehatan mental pada ibu rumah tangga dan ibu karir, dan cara mengatasi gangguan kesehatan mental bagi ibu rumah tangga dan ibu karir.

### **Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan pelaksanaan sosialisasi dilakukan pada hari Jum'at, 11 Agustus 2023 yang bertempat di Kantor Pemasaran Perumahan D'Boqis setelah kegiatan posyandu. Kami ikut serta dalam kegiatan posyandu mengukur berat badan, mengukur tinggi badan, mengukur lingkar kepala dan lingkar lengan balita yang dimulai pukul 08.00. Sebagian orang tua menunggu kegiatan sosialisasi dan sebagian lagi kembali saat kegiatan sosialisasi akan berlangsung pada pukul 10.00. Metode yang digunakan dalam menyampaikan kegiatan sosialisasi adalah metode ceramah dengan penampilan slide power point, metode ceramah adalah metode penyampaian dan penuturan materi secara lisan.

### **Tahap Evaluasi**

Pada tahap akhir, yaitu evaluasi hasil kegiatan sosialisasi berdasarkan komponen ketercapaian tujuan kegiatan. Kegiatan pengabdian sosialisasi pentingnya kesehatan mental bagi ibu rumah tangga dan ibu karir

berjalan cukup baik dan lancar, keseluruhan materi telah tersampaikan dengan penyampaian dan penjelasan materi secara lisan. Namun, tidak dilakukan post-test untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta mengenai kesehatan mental bagi seorang ibu rumah tangga dan ibu karir setelah sosialisasi ini dilakukan. Faktor pendukung pada kegiatan ini adalah izin dan arahan ibu-ibu posyandu terkait dan antusias orang tua yang telah hadir, namun terdapat pula faktor penghambat dalam kegiatan ini yaitu dikarenakan alat yang kurang memadai seperti tidak adanya layar proyektor sehingga power point yang telah disiapkan tidak ditampilkan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian, didapatkan kesimpulan kegiatan sosialisasi Kesehatan Mental bagi Ibu Rumah Tangga dan Ibu Karir kepada Masyarakat di Desa Malakasari dapat terselenggara dengan cukup baik dan lancar, secara keseluruhan materi dapat tersampaikan. Peserta sosialisasi ibu rumah tangga dan ibu karir yang hadir sebanyak 15 orang. Antusias peserta terlihat ketika rela menunggu kegiatan posyandu untuk mengikuti sosialisasi kesehatan mental. Faktor pendukung pada kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK yang telah mengizinkan dan mengarahkan kami ikut serta dalam kegiatan posyandu guna menjalin sosialisasi dengan masyarakat sehingga kami dapat menjalankan program kegiatan kami. Faktor yang menjadi penghambat dalam program kegiatan adalah keterbatasan alat yaitu layar proyeksi sehingga kami tidak dapat menampilkan materi berupa power point yang telah kami siapkan.

### **Saran**

Berdasarkan hasil evaluasi, kami menyarankan kegiatan sosialisasi mengenai kesehatan mental bagi ibu rumah tangga dan ibu karir ini akan jauh lebih baik jika dapat dilakukan dengan menyediakan ruang bagi para Ibu untuk melakukan konseling lebih lanjut jika dirasa perlu dengan para ahli seperti psikolog atau konselor.

#### DAFTAR PUSTAKA

Apsaryanthi, Ni., Lestari, Made. 2017. “Perbedaan Tingkat *Psychological Well-Being* Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Di Kabupaten Gianyar”. Jurnal Psikologi Udayana. Vol. 4, No. 1. 110 – 118

Fadlillah, Alnisa M & Husniati, Renny. 2021. “*Coping Stres* Pada Ibu Rumah Tangga”. Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin. Vol 4 No. 2 Hal: 82-89. ISSN Cetak: 2715-8187 ISSN Online: 2614-7106

Fadli, Rizal. 2021, April 27. “*In-Depth: Fakta Kesehatan Mental Ibu Rumah Tangga dan Ibu Bekerja yang Perlu Diketahui*”. <https://www.halodoc.com/artikel/in-depth-fakta-kesehatan-mental-ibu-rumah-tangga-dan-ibu-bekerja-yang-perlu-diketahui>

Putri, Ketut., dan Sudhana, Hilda. 2013. “Perbedaan Tingkat Stres Pada Ibu Rumah Tangga yang

Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga”. Jurnal Psikologi Udayana. Vol. 1, No. 1, 94-105

Rezeki, Sahbainur., Kurniawan, Aldi., Suseno, Yoga., & Alfarizi. 2022. “Memberikan Edukasi Kesehatan Tentang Mental Health Remaja (Kesehatan Mental Remaja) di SMKN 1 Lhoknga”. Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan). Vol. 4 No. 2