

Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan

Salsabila Putri Suwijik, Qurrota A'yun

Jurusan Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,
Universitas Jember
Jln. Kalimantan 37, Jember 68121
201810201019@mail.unej.ac.id

Abstract

Mental health is a condition in which individuals avoid symptoms that can affect a person's psychological disruption. Mental health itself is very important and needs to be considered, because it greatly impacts the survival of the individual. Women tend to experience mental health disorders more easily than men with the possibility of two times as much. This condition will certainly be a barrier for women to achieve a better quality of life. Stress is one of the root causes of a woman's mental disruption, resulting in a decrease in thought patterns that can interfere with activities. Sufferers tend to be silent without doing any activity and it has the potential to increase their stress level. Stress risks, controlling emotions and is often seen as unimportant. Thus, it is necessary to study the effects of mental health in an effort to improve and improve the quality of life of women, both internally and externally. This article is written using a literature study method that aims to optimize the quality of life of women in achieving a healthy, prosperous, positive spirit, and resilience in facing various problems.

Keywords: mental health, stress, quality of life.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi hal yang sangat penting. Sehatnya mental seseorang akan memberikan aspek kehidupan yang lebih baik. Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu terbebas dari berbagai jenis gangguan jiwa serta dapat menjalankan aktivitas secara normal, khususnya dalam menghadapi permasalahan di dalam hidupnya¹. Dalam mewujudkan kesehatan menyeluruh, kesehatan mental merupakan aspek penting dan komponen dasar dari kesehatan². Sehatnya mental ditandai dengan adanya perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dan selaras dengan kehidupan sosial³. Menyadari potensi, mampu mengatasi tekanan hidup, produktif, dan dapat berkontribusi dalam suatu komunitas merupakan perwujudan dari sehatnya mental⁴.

¹ Putri Adisty W., Budi Wibhawa, and Arie Surya G. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)". *Prosing Riset KS: Riset dan PKM*. 2015.

² Ayuningtyas D., Misnaniarti, and Marisa R. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no.1 (2018): 1-10.

³ Fakhriyani, D. V: *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.

⁴ Ayuningtyas D., Misnaniarti, and Marisa R. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no.1 (2018): 1-10.

Adanya gangguan mental tidak dapat diremehkan. Hal ini sejalan dengan banyaknya jumlah penderita gangguan mental di dunia, yakni mencapai 450 juta jiwa. Berdasarkan data *World Health Organization* (2017) lebih dari 3,6% populasi di dunia (200 juta jiwa) menderita kecemasan. Sementara itu, sebanyak 4,4% populasi di dunia (322 juta jiwa) menderita depresi dan sebagian besar penderita berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat⁵. Menurut data Riskesdas (2007) perempuan cenderung lebih mudah menderita gangguan kesehatan mental dibanding laki-laki, dengan perbandingan 2:1. Penelitian Homewood Health United Kingdom menunjukkan, sebesar 47,5% perempuan berisiko tinggi terkena kesehatan mental dibandingkan dengan laki-laki⁶. Terdapat beberapa faktor pemicu gangguan kesehatan mental perempuan. Salah satunya, kekerasan dalam rumah tangga yang berpotensi menjadi gangguan depresi dan kecemasan⁸. Kekerasan dalam rumah tangga dapat menyebabkan cedera fisik dan psikis serta menjadi suatu permasalahan sosial yang diakui di seluruh dunia. Pernikahan dini menjadi salah satu penyebab terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Hal tersebut dikarenakan adanya ketidaksiapan secara fisik dan psikis dalam menghadapi permasalahan sosial dan ekonomi serta ketidaksiapan dalam membina rumah tangga⁷.

Kualitas pernikahan yang tidak baik akan berdampak terhadap kesehatan mental individu, khususnya perempuan⁸. Dalam sebuah pernikahan, perempuan seringkali dihadapkan dengan tanggung jawab yang begitu besar. Pengasuhan anak selalu dibebankan kepada perempuan, padahal seharusnya dilakukan secara seimbang antara ayah dan ibu. Faktor lainnya adakah kenyataan bahwa perempuan seringkali menjadi korban pelecehan seksual yang berujung pada PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan dampak mental jangka panjang⁹.

Setiap individu megginginkan kebahagiaan pada dirinya. Berbagai upaya dilakukan untuk mencapai kebahagiaan. Namun, dalam kenyataannya pencapaian kebahagiaan bukanlah hal yang sederhana, akan tetapi diperlukan adanya perjuangan yang besar. Perbedaan tingkat kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan tidak begitu mencolok. Namun, perempuan lebih ekspresif dalam menunjukkan kebahagiaan. Meskipun demikian, kondisi kebahagiaan perempuan harus mendapatkan perhatian lebih. Status dan peranan perempuan membuatnya rentan mengalami stres yang dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup. Sehingga dapat menjadi penghalang bagi perempuan untuk mencapai kebahagiaan¹⁰. Oleh karena itu, diperlukan adanya peningkatan kualitas hidup perempuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

⁵ Ayuningtyas D., Misnaniarti, and Marisa R. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no.1 (2018): 1-10.

⁶ Arifia Intang, "Perempuan Rentan Alami Masalah Kesehatan Mental, Pakar Psikologi UNAIR Uraikan Penyebabnya". Unair News, August 15, 2021, <https://news.unair.ac.id/2021/04/26/perempuan-rentan-alami-masalah-kesehatan-mental-pakar-psikologi-unair-uraikan-penyebabnya/?lang=id>

⁷ Setiawati Eka R., and T Romi Marnelly. "Pengaruh Pernikahan Dini terhadap Keharmonisan Pasangan Suami dan Istri di Desa Bagan Bhakti Kecamatan Bali Jaya Kabupaten Rokan Hilir". *Jom Fisip* 4, no. 1 (2017): 1-15.

⁸ Jeneri Alfa S. M., Desi, and Jhon Radius L. "Kualitas Pernikahan dan Status Kesehatan Mental pada Peremuan yang Menikah Usia Dini". *Jurnal Keprawatan Jiwa(JKI)* 9, no. 2 (2021): 293-310.

⁹ Dirgayunita A. "Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan". *Journal An-nafs* 1, no. 2 (2016): 185-201.

¹⁰ Patnani M. "Kebahagiaan pada Perempuan". *Jurnal Psikogenesis* 1, no. 1 (2012): 56-64.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian karya ilmiah ini menggunakan studi kepustakaan (Library Research). Studi kepustakaan digunakan untuk mendapatkan data - data dari penelitian sebelumnya (data sekunder). Data sekunder bisa berasal dari jurnal, buku, *e-book*, skripsi, tesis, youtube, dan sumber internet. Penelitian ini menggunakan analisis berupa data deskriptif kualitatif. Analisis ini dijelaskan secara deskriptif dan data dapat diukur dengan jelas jumlahnya. Data yang diperoleh akan dikumpulkan, diolah, serta dianalisis sehingga membentuk sebuah kesimpulan terhadap permasalahan dan pemikiran yang sudah ada sebelumnya.

Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan teori *Psychological well being* (PWB). Teori PWB dipilih sebagai kerangka pemikiran yang cocok untuk menjelaskan kesehatan mental seseorang. *Psychological well being* mendefinisikan tubuh yang sehat hanya terhindar dari penyakit fisik saja, melainkan lebih menempatkan kesehatan psikis dan klinis. Jelas bahwa teori ini yang merupakan dasar seseorang dapat mengalami kesehatan mental yang buruk akibat kejiwaan yang kurang sehat. Selain itu, menghubungkan pikiran dan perasaan akan pengalaman yang telah seseorang rasakan sebelumnya. Oleh karena itu, dengan menggunakan teori ini dapat menyeimbangkan kondisi mental dan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya.

Teori *Psychological well being* (PWB)

Teori *Psychological well being* (PWB) dirumuskan dan dikenalkan oleh Ryff tahun 1989 yang diperoleh dasarnya dari penelitian psikologi klinis, psikologi perkembangan dan kesehatan mental. Teori ini berupa konsep pemikiran yang menjelaskan kesehatan dari segi psikis seseorang. *Psychological well being* (PWB) adalah keadaan seseorang yang dapat menerima dirinya sendiri maupun orang lain dalam kondisi apapun. Selain itu, kondisi ini memiliki kemandirian sosial yang bisa menempatkan diri di lingkungannya sesuai kebutuhan hidupnya. Kemandirian inilah yang dapat membuat seseorang mudah dalam menjalani hidup walaupun sukar sekaligus.

Ryff menggambarkan kesejahteraan psikologis dengan memadukan teori perkembangan manusia, teori klinis mengenai pertumbuhan diri dan literatur - literatur kesehatan mental¹¹. Khususnya, teori perkembangan yang digunakan adalah teori Erikson, teori perkembangan menurut Buhler, dan teori Neugarten mengenai perkembangan kepribadian. Beberapa teori klinis yang dijadikan konsep dasarnya adalah teori Maslow mengenai aktualisasi diri, teori Rogers mengenai individu yang berfungsi sepenuhnya, teori kematangan dari Allport, dan teori Jung mengenai proses individual¹².

Konsep kesejahteraan Ryff (1989) didefinisikan menjadi 6 dimensi psikologis yakni sebagai berikut.

1. Dimensi penerimaan diri (*self acceptance*)

Dimensi yang memiliki bagian sentral dan utama dalam mencapai kondisi mental yang sehat. Penerimaan diri adalah sikap yang mampu berpikir positif untuk kebahagiaan diri baik dari masa lalunya. Selain itu, sikap ini membuat hidup lebih

¹¹ Pipit Festy W: *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UM Surabaya, 2018.

¹² Pipit Festy W: *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UM Surabaya, 2018.

berkualitas dan berusaha mencintai diri sendiri seperti akan hal yang dicintai. Penerimaan diri selalu menganggap apapun hal buruk yang terjadi dalam dirinya tidak sepenuhnya kesalahan pribadi, justru hal tersebut adalah sebuah proses pendewasaan diri yang wajar dan apa adanya.

2. Dimensi hubungan positif dengan orang lain (positive relationship with others)

Setiap individu memiliki rasa saling hormat menghormati antar sesama manusia. Rasa sosial yang tidak luput ada dalam diri manusia ini sebagai motivasi untuk diri sendiri maupun orang lain. Dimensi inilah yang menjelaskan ketika seseorang menghargai dan mencintai orang lain, maka terjalin hubungan positif di lingkungan sekitarnya. Hubungan positif tidak dapat terjalin sendirinya, kita perlu mencoba menonjolkan jiwa sosial yang baik terutama dalam bermasyarakat. Dengan demikian, ketika hubungan ini timbul menjadikan keselarasan, memiliki rasa saling percaya, dan menciptakan kepribadian dalam kepedulian.

3. Dimensi otonomi (autonomy)

Otonomi adalah kemampuan individu dalam menentukan hidupnya baik nasib, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal¹³. Ciri - ciri individu yang memiliki sikap otonomi yang tinggi adalah memiliki penolakan tekanan sosial untuk berpikir dan bertingkah laku dengan berbagai cara tertentu serta mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal¹⁴. Standar personal seseorang selalu berbeda-beda tiap masing individu. Hal ini disebabkan oleh kemampuan penyelesaian masalah setiap orang memiliki upaya individu yang harus dipertimbangkan sebab akibatnya. Dimensi inilah yang menjelaskan bagaimana seseorang dalam menelaah dan menanggapi persoalan kehidupan dengan tindakan kemandirianya untuk menyelesaikan masalah.

4. Dimensi kemampuan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Dimensi ini mendefinisikan perasaan yang kompeten dalam mengatur lingkungan disekitarnya. Menurut Ryff, orang yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik adalah orang yang memiliki potensi dan kompetensi untuk mengatur lingkungannya¹⁵. Hal inilah yang menjadi tolak ukur bagaimana masing - masing individu memiliki cara efektif dalam menciptakan lingkungan yang selaras sesuai kebutuhan, sehingga meskipun terdapat kendala tetap mampu berkembang dalam lingkungan tersebut. Kehidupan selaras muncul sebagai salah satu upaya mempertahankan diri terhadap lingkungan sekitarnya. Tidak lain bahwa seseorang yang memiliki jiwa penguasaan lingkungan yang baik, mampu bergaul dan cepat beradaptasi terhadap lingkungannya.

5. Dimensi tujuan hidup (purpose in life)

Seseorang yang memiliki tujuan hidup, maka pasti memiliki arah dalam menentukan kehidupannya dimasa yang mendatang. Ryff menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tujuan hidup memiliki arti hidup tersendiri dari pengalaman masa kini ataupun masa lalu serta memiliki kepercayaan akan bisa meraih cita - cita atau arah

¹³ Ismawati. "Peran Perubahan Organisasi dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Karyawan di PT. PLN (Persero) Area Malang." UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2013.

¹⁴ Luluk, Alfiya. "Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Terhadap Peningkatan Psychological Well Being Pada Istri yang Menikah diusia dini dan Bercerai dari Suami Pelaku Kekerasan dalam Rumah Tangga." Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2013.

¹⁵ Pipit Festy W: *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UM Surabaya, 2018.

kehidupannya¹⁶. Tujuan hidup membuat seseorang bertanggung jawab atas dirinya sendiri serta konsisten dalam meraihnya. Dengan demikian, ketika seseorang sedang mencapai tujuan hidupnya akan memiliki kehidupan yang bermakna, seimbang, dan terintegrasi.

6. Dimensi pertumbuhan pribadi (*personality growth*)

Pengoptimalan fungsi psikologis tidak hanya sebatas pencapaian karakteristik saja, namun pada sejauh mana seseorang terus dapat mengembangkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya dan meningkatkan kualitas positif dirinya¹⁷. Ketika dimensi ini tercipta dengan selaras, maka dapat mengoptimalkan proses hidup dan perkembangan hidupnya akan terus berkesinambungan. Pertumbuhan pribadi tidak hanya menerima kehidupan yang ada pada dirinya, melainkan juga mampu menerima potensi orang lain dan menyadari akan proses perkembangan kehidupan sehingga kedepan dapat mengetahui peningkatan potensi dirinya sendiri.

Ketika enam dimensi dapat diperoleh atau mendekati kondisi tersebut, psikologi seseorang akan stabil dan mudah menerima diri sendiri serta lingkungan. 6 dimensi yang penting inilah mampu menyeimbangkan kehidupan yang sehat bukan hanya fisik, melainkan mental dan jiwanya. Kebahagiaan yang didasar atas mental yang sehat juga berpengaruh terhadap kondisi fisiknya, sehingga mampu menemukan suatu potensi dalam diri serta memperbaiki kualitas hidup seseorang. Selain itu, kesejahteraan diri dapat tercapai tanpa timbul adanya penyakit depresi dan selalu memiliki arah kehidupan yang dipengaruhi oleh kondisi psikologi positif seperti halnya pencapaian, perkembangan, dan penguasaan diri terhadap lingkungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan zaman yang semakin modern ini, menyebabkan banyak individu mengalami gejala stres, kecemasan, dan kegelisahan. Namun, kebanyakan orang menganggap stres dan depresi bukanlah suatu gejala penyakit yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik¹⁸. Jika dibandingkan dengan AIDS (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*), stres dan depresi cukup berperan dalam pertumbuhan penyakit dan menjadi salah satu penyebab kematian¹⁹. Hubungan antara perasaan negatif kaitannya dengan serangan penyakit banyak terjadi di kehidupan seseorang. Penelitian di Amerika menyebutkan bahwa 28 dari 32 orang pasien menderita stres dan mengakibatkan sistem kekebalan tubuh tidak berjalan normal serta kehidupan yang tragis sebelum terserang penyakit²⁰. Permasalahan yang timbul tidak semata-mata karena hal pribadi, melainkan kondisi lingkungan yang tidak mendukung seseorang untuk berkembang juga sebagai penyebab utamanya.

Perempuan yang mengalami gangguan kesehatan mental akan mudah terperangkap ke dalam pikiran negatif. Ketika mengalami gejala stres dan depresi, perempuan tidak lagi memedulikan penampilan dan kesehatan tubuh. Mereka sibuk

¹⁶ Ismawati. "Peran Perubahan Organisasi dengan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Karyawan di PT. PLN (Persero) Area Malang." UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2013.

¹⁷ Luluk, Alfiya. "Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Terhadap Peningkatan Psychological Well Being Pada Istri yang Menikah diusia dini dan Bercerai dari Suami Pelaku Kekerasan dalam Rumah Tangga." Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2013.

¹⁸ Namora Lumongga L: *Depresi: Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2009.

¹⁹ Namora Lumongga L: *Depresi: Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2009.

²⁰ Namora Lumongga L: *Depresi: Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2009.

memikirkan solusi, bahkan hal yang tidak diinginkan pun selalu terpikirkan. Secara bersamaan, sistem kerja tubuh yang lain akan terganggu dan semakin sulit mengantarkan pikiran untuk berpikir positif. Apapun yang dipikirkan ketika stres, selalu beresiko mengubah hal positif yang sudah ada dalam diri perempuan menjadi hal yang mengerikan.

Setiap pekerjaan, termasuk eksekutif bisnis, petugas pemadam kebakaran atau orang – orang yang perkejaannya mempunyai deadline padat, mempunyai risiko sakit akibat stres²¹. Apalagi ditambah dengan menjadi ibu rumah tangga setelah bekerja. Senada dengan hal tersebut, menurut *American Institute of Stress*, ibu rumah tangga sekaligus wanita karier cenderung lebih mudah mengalami stres²². Tak hanya itu, murni sebagai ibu rumah tangga pun mengalami hal yang sama ketika dalam kehidupan mendapatkan tekanan atau masalah. Permasalahan kesehatan mental bukan hanya mengganggu kinerja otak saja, melainkan sistem gerak dan metabolisme tubuh. Ketika dihadapkan stres, perempuan tidak merasakan lapar, mereka terus memikirkan permasalahannya. Perlahaan kerja sistem metabolisme menurun. Akibatnya, kesehatan fisik berkurang dan penyakit akan mudah menyerang, seperti lambung, anemia, dan terganggunya kesehatan reproduksi.

Stres dapat menumbuhkan tumor, ketika terjadinya stres harian bisa menjadi penyebab infeksi human papiloma virus (HPV) pada perempuan serta dapat berkembang menjadi kanker serviks atau kanker leher rahim²³. Menurut pimpinan riset Carolyn Fang, ternyata stres ada kaitannya dengan berkurangnya daya tahan tubuh perempuan terhadap HPV tipe 16. Studinya juga menunjukkan bahwa stres berpengaruh terhadap perkembangan kanker leher rahim akibat infeksi HPV²⁴. Studi lain, yakni Ohio State University, Columbus menemukan bahwa hormon stres *norepinefrin* tampak dapat meningkatkan biokimia yang menstimulir sel-sel tumor tertentu untuk hinggap dan menyebar²⁵. Ketika seseorang mengalami tekanan, kelenjar *hypothalamus-pituitary-adrenalin* (HPA) melepaskan hormon *kortisol* ke aliran darah dan membutuhkan tenaga ekstra agar bekerja secara optimal. Agar sistem tetap berjalan dengan baik, maka kelenjar HPA harus segera melakukan kompensasi dengan menurunkan kinerja organ lain, seperti organ pencernaan, sistem metabolisme tubuh, dan sistem reproduksi, proses ini sangat banyak memakan tenaga organ – organ lainnya²⁶. Oleh karena itu, ketika perempuan mengalami stres yang berkepanjangan akan menyebabkan kelenjar HPA terus dipaksa bekerja cepat dan tanpa henti. Akibatnya, tubuh tidak dapat bekerja secara wajar dan akhirnya hal inilah penyebab tumbuhnya penyakit berbahaya.

Ceccaldi, Diricq, dan Bagieu mengungkapkan bahwa sumber stres kecil dalam kehidupan sehari-hari mungkin terlihat tidak berbahaya²⁷. Akan tetapi, hal tersebut justru menyebabkan masalah-masalah serius yang akan meracuni hidup seseorang apabila terjadi berulang – ulang. Mereka juga menyebutkan 8 kelompok stres yang paling sering terjadi

²¹ Pangkalan Ide: *Inner Healing in the Office*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007.

²² Pangkalan Ide: *Inner Healing in the Office*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007.

²³ Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

²⁴ Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

²⁵ Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

²⁶ Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

²⁷ Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

dalam kehidupan. Delapan kelompok itu adalah kecemasan akan masa depan, kecemasan di tempat kerja (deadline, bos yang semena-mena), kecemasan finansial, kecemasan domestik (belanja, memasak, pengasuhan anak-anak), masalah hubungan antarpersonal (kesepian, pasangan, tetangga atau rekan kerja), masalah kesehatan, masalah lingkungan (rasa aman, polusi, suasana kurang tenram), dan tekanan waktu (pekerjaan terlalu padat)²⁸. Melihat kondisi mental perempuan yang cenderung mudah stres akibat pola pikir yang terlalu berlebihan saat dihadapi permasalahan. Oleh sebab itu, kecemasan-kesemasan tersebut berkaitan fatal bagi kesehatan mental seorang perempuan.

Perempuan juga lebih terdampak penyakit stres ketika menjadi ibu hamil. Mempunyai bayi adalah saat yang sangat ditunggu-tunggu bagi seorang ibu, pasangan, dan keluarga. Merupakan hal wajar apabila ibu hamil mengalami berbagai emosi dan reaksi, baik selama hamil maupun setelah melahirkan²⁹. Akan tetapi, jika seorang wanita mulai merasa memiliki masalah besar ketika hamil, maka hal itu akan menyebabkan masalah kesehatan mental. Mental yang sehat berperan penting bagi wanita hamil, agar mampu dan siap dalam mengatasi tekanan kehidupan berkeluarga³⁰. Menurut WHO (2005), kesehatan mental adalah fondasi dasar yang penting untuk kesejahteraan dan fungsi yang efektif untuk individu dan masyarakat³¹. Menurut Dunn (2016), menyebut bahwa sekitar satu dari lima wanita akan mengalami kesehatan mental selama kehamilan atau satu tahun setelah melahirkan³².

Work Family Conflict

Perempuan di seluruh dunia memiliki hak yang setara dalam perihal warga negara. Salah satunya dengan memperoleh penghidupan yang layak, sebagai sarana dalam meningkatkan kualitas hidup untuk mendapatkan kesejahteraan psikologis³³. Berkembangnya kualitas hidup perempuan diperoleh dari perbaikan kondisi fisik dan mental. Hal ini sejalan dengan pemenuhan hak dan kebutuhan hidupnya dari berbagai bidang pembangunan, terutama pendidikan, kesehatan, ekonomi, ilmu pengetahuan dan teknologi, politik, hukum, sosial budaya, dan lingkungan hidup. Besarnya pendapatan berkaitan erat dengan peningkatan kualitas hidup, baik secara langsung maupun tidak. Individu dengan kepuasan yang besar terhadap diri sendiri lebih mampu bekerjasama dan lebih efisien³⁴. Pentingnya pendidikan perempuan sangat berpengaruh terhadap kehidupan di masa depan. Pendidikan mengatur pola pikir yang baik dalam menghadapi suatu kondisi permasalahan kehidupan. Oleh sebab itu, secara tak langsung kualitas hidup perempuan layak untuk diperjuangkan dengan memulainya pada usia muda.

²⁸ Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

²⁹ Yuli K, Fatwa Sari T, D, and Widyawati: *Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021.

³⁰ Yuli K, Fatwa Sari T, D, and Widyawati: *Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021.

³¹ Yuli K, Fatwa Sari T, D, and Widyawati: *Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021.

³² Yuli K, Fatwa Sari T, D, and Widyawati: *Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021.

³³ Diener E., Shigehiro O, and Richard L. "Personality, Culture, and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life." *An Annual Review Journal of Psychology*, 2009.

³⁴ Marettih A K E. "Work-Family Conflict pada Ibu Bekerja (Studi Fenomenologi dalam PrespektifGender dan Kesehatan Mental)." *Sosial Budaya* 10, no. 1 (2013.): 27-37.

Prespektif gender dan feminism selalu dikaitkan dengan permasalahan yang dihadapi perempuan. Berbagai faktor dapat berpengaruh terhadap karier perempuan. Salah satunya, peran perempuan sebagai ibu rumah tangga sekaligus ibu bekerja. Pembagian domestik rumah tangga yang tidak adil membuat seorang perempuan harus melakukan segala hal, di dalam tempat yang sama perempuan harus bekerja dan tidak terlepas dari peranannya sebagai ibu rumah tangga³⁵. Berdasarkan penelitian Cinamon dan Rich (2002) menyimpulkan bahwa perempuan yang berkeluarga cenderung memiliki *work value* tinggi, tetapi dengan *work commitment* rendah. Hasil ini merefleksikan adanya hambatan yang dihadapi perempuan karier dalam hidupnya, yaitu cenderung mengalami *work family conflict*, sehingga dapat berpengaruh terhadap pekerjaan dan berkembang menjadi gangguan bagi mereka³⁶.

Work Family Conflict merupakan salah satu bentuk *interrole conflict*, yaitu tekanan dan ketidakseimbangan peran antara pekerjaan dan keluarga. *Work Family Conflict* terjadi ketika tanggung jawab dalam keluarga berbenturan dengan tanggung jawab pekerjaan³⁷. Menurut Mappiare (1983) perempuan memiliki peran penting dan tanggung jawab atas terpenuhinya perekonomian keluarga, terlepas dari peran dalam rumah tangga³⁸. Secara langsung, perempuan dipengaruhi oleh lingkungan di mana ia bekerja, sehingga perempuan dianggap rentan secara psikologis. Perempuan perlu mengontrol emosional dan perasaan dalam menghadapi suatu permasalahan. Oleh karena itu, individu yang mampu menghadapi konflik dengan cara-cara sehat akan meningkatkan kualitas kesehatan mentalnya.

Pernikahan Dini

Pernikahan dini dalam artian singkatnya merupakan pernikahan yang dilakukan di usia muda, tepatnya di bawah 19 tahun³⁹. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pernikahan usia dini, diantaranya sebagai berikut.

1. Faktor Pengetahuan

Pengetahuan mengenai seks yang diperoleh dari buku yang dibaca dan menonton *blue film* menjadi salah satu penyebab kehamilan akibat hubungan seks pra nikah. Satu-satunya solusi yang dilakukan adalah menikah di usia muda. Akan tetapi, terdapat beberapa pandangan bahwa dilakukannya pernikahan dini adalah agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Sedangkan dalam pernikahan banyak pengetahuan yang perlu lebih dipahami agar tidak terjadi kekerasan dan tekanan mental. Oleh karena itu, untuk masuk dalam rana kehidupan yang lebih kompleks sangat penting pengetahuan lebih tepatnya mengenai layak tidaknya seseorang untuk melakukan pernikahan.

2. Faktor Pendidikan

³⁵Dancer L S. "Spouses "Family Work Participations and Its Relation to Wifes" Occupational Level. Sex Roles:" *A Journal of Research*, 1993.

³⁶Cinamon R G, and Rich Y. "Gender Differences in The Importance of Work and Family Roles: Implications for Work-Famili Conflict." *Sex Roles: A Journal of Research*, 2002.

³⁷Gowan M. "An Examination of Gender Differences in Mexican-American Attitudes Toward Family and Career Roles." *Sex Roles: A Journal of Research*, 1998.

³⁸Mappiare A: *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Ofest Printing, 1983.

³⁹Hanum Y, and Tukiman. "Dampak Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Alat Reproduksi Wanita." *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*.13, no. 26 (2015): 36-43.

Rendahnya tingkat pendidikan bagi seorang wanita dapat mendorong untuk menikah di usia dini. Hal ini terjadi dikarenakan ketidakpahaman mengenai pernikahan. Selain itu, tingkat pendidikan keluarga juga mempengaruhi pernikahan usia dini. Banyak prepektif kuno yang masih timbul dalam tatanan masyarakat secara turun temurun, sehingga faktor pendidikan tidak dapat membendung pernikahan yang dilakukan usia muda.

3. Faktor Pergaulan Bebas

Pengaruh lingkungan pertemanan menjadi salah satu faktor yang sangat menentukan. Keluhan-keluhan mengenai sulitnya menemukan solusi atas permasalahan tersebut menyebabkan terjadinya pernikahan dini. Hal ini dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

4. Faktor Budaya

Pernikahan usia dini terjadi dikarenakan pandangan masyarakat bahwa perempuan tidak boleh terlalu lama melajang (perawan tua). Di beberapa daerah terdapat pemahaman tentang perjodohan. Di mana anak perempuan yang telah dijodohkan sejak kecil dan akan dinikahkan setelah mengalami masa menstruasi. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kehidupannya, karena telah kehilangan masa-masa remaja⁴⁰. Akibatnya, banyak perempuan yang mengalami kesenjangan dalam kehidupan rumah tangga, sehingga terbatas dalam mengeksploitasi potensi yang sebenarnya ada pada dirinya.

5. Faktor Ekonomi

Sulitnya pemenuhan kebutuhan ekonomi menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya pernikahan dini. Keluarga yang mengalami kesulitan ekonomi cenderung menikahkan anaknya di usia muda. Dengan harapan dapat mengurangi beban dan pengeluaran dalam keluarga tersebut. Selain itu, permasalahan ekonomi yang tak kunjung reda membuat orang tua tidak mampu melanjutkan pendidikan anaknya sehingga dengan menikahkan lepas dari tanggungjawab membiayai kehidupan anaknya. Dengan dilakukannya pernikahan dini, diharapkan sang anak memperoleh kehidupan yang lebih baik.

Secara garis besar terdapat 3 dampak yang ditimbulkan dari pernikahan dini, diantaranya dampak psikologis, dampak kesehatan dan dampak sosial. Ketidaksiapan mental dalam menghadapi perubahan peran dalam rumah tangga menjadi salah satu bentuk dampak psikologis yang dialami oleh perempuan yang menikah di usia dini. Akhirnya, timbul rasa penyesalan akan hal-hal yang seharusnya dilakukan oleh remaja seusianya. Seperti halnya sekolah, bermain, dan lain sebaginya. Selain itu, kehamilan di luar nikah akan cenderung mengakibatkan hilangnya rasa percaya diri dan selalu merasa terbebani. Sering terjadinya KDRT membuat seseorang yang mengalaminya takut menjalani rumah tangga, bahkan cenderung akhirnya menjadi *traumatic* yang mendalam bagi psikis perempuan. Hal ini dapat terjadi karena adanya ketidaksiapan mental dalam membangun rumah tangga⁴¹.

Pernikahan dini dapat berakibat pada *mental disorder* seperti kecemasan, stress, dan depresi. Kecemasan sendiri merupakan emosi yang bercampur baur. Hal ini terjadi ketika seseorang mengalami tekanan batin, ketegangan, dan pertentangan. Terdapat dua gejala

⁴⁰Hanum Y, and Tukiman. "Dampak Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Alat Reproduksi Wanita." *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*.13, no. 26 (2015): 36-43.

⁴¹Maudina L D. "Dampak Pernikahan Dini bagi Perempuan." *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender* 15, no. 2 (2019): 90-95.

yang dialami seseorang penderita kecemasan, yaitu gejala fisik dan psikologis. Gejala fisik ditandai dengan adanya ujung jari terasa dingin, keringat bercucuran, kepala pusing, sesak napas dan lain-lain. Gejala psikologis sendiri ditandai dengan adanya hilang kepercayaan, sangat takut ditimpa bahaya, ingin lari dari kenyataan dan lain-lain. Stress seringkali diartikan sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Terdapat tiga kelompok yang besar pengaruhnya terhadap stress yaitu biokologis, psikososial, dan kepribadian. Stress yang diakibatkan biokologis timbul karena keadaan biologis seseorang yang dipengaruhi oleh tingkah laku orang tersebut. Psikososial, stress yang muncul karena keadaan lingkungan, sehingga orang tersebut terpaksa beradaptasi dan mengadakan oenanguulangan terhadap stressor yang muncul. Dan yang terakhir adalah kepribadian, dalam hal ini stress muncul karena kepribadian orang tersebut sendiri.

Peluang terlahirnya bayi prematur yang dapat berisiko kematian pada bayi merupakan salah satu dampak kesehatan yang harus siap dihadapi dan diterima. Selain itu, dampak kesehatan yang ditimbulkan saat hamil dan melahirkan terjadinya BBLR, anemia, dan hipertensi. Secara biologis, di usia remaja alat reproduksi perempuan masih pada proses menuju kematangan sehingga belum siap untuk dibuahi walaupun dalam keadaan sehat. Hal ini sangat membahayakan kesehatan ibu dan bayi. Mengandung bayi dalam rahim perempuan yang usianya di bawah 19 tahun akan menimbulkan risiko kematian, terjadinya pendarahan, keguguran, prematur, dan hamil anggur.

Wanita yang menikah di bawah usia 16 tahun memiliki resiko 10-12 kali lebih besar terkena kanker leher rahim dibandingkan dengan wanita yang berusia 20 tahun ke atas. Pada usia tersebut rahim seorang remaja sangat sensitif dan serviks lebih rentan terhadap stimulus karsinogenik karena terdapat proses metaplasia yang aktif. Berbagai resiko mengancam remaja yang hamil di usia dini, di antaranya mengalami tekanan darah tinggi karena organ reproduksi belum bisa dikatakan siap untuk berhubungan seks atau hamil. Kemudian kondisi sel telur belum begitu sempurna sehingga dikhawatirkan bayi yang terlahir menderita cacat fisik. Selanjutnya, dapat berakibat kanker serviks, semakin muda usia pertama kali seseorang berhubungan seks, maka semakin besar resiko daerah reproduksi terkontaminasi oleh virus.

Dampak sosial ekonomi yang dirasakan adalah munculnya rasa tidak percaya diri terhadap pernikahan yang dilakukan. Hal ini biasanya terjadi dikarenakan pihak mengalami kehamilan di luar nikah yang menimbulkan konsekuensi sosiologis, sehingga segan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Demikian pula, masyarakat akan mencemooh dan menghindari pihak yang bersangkutan serta engakibatkan terjadinya kesenjangan sosial. Tentunya, hal ini sangat mempengaruhi kesehatan mental perempuan. Sering terjadinya perceraian di usia muda karena emosi yang belum stabil menyebabkan pertengkarannya antara suami istri⁴².

Perempuan juga lebih terdampak penyakit stres ketika menjadi ibu hamil. Mempunyai bayi adalah peristiwa yang sangat ditunggu-tunggu bagi seorang ibu, pasangan, dan keluarga. Wajar apabila ibu hamil mengalami berbagai emosi dan reaksi baik selama hamil maupun melahirkan⁴³. Akan tetapi, jika seorang wanita mulai merasa memiliki masalah besar ketika hamil maka hal itu akan menyebabkan masalah kesehatan mental.

⁴²Sari L Y., Umami D A., and Darmawansyah. "Dampak Pernikahan Dini pada Kesehatan Reproduksi dan Mental Perempuan (Studi Kasus di Kecamatan Ilir Talo Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu)." *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 10, no. 1 (2020): 53-65.

⁴³Yuli K, Fatwa Sari T, D, and Widayati: *Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021.

Sehat mental penting bagi wanita hamil supaya dirinya siap dan dapat mengatasi tekanan hidup secara normal dalam kehidupan berkeluarga⁴⁴. Menurut WHO (2005), kesehatan mental adalah fondasi dasar yang penting untuk kesejahteraan dan fungsi yang efektif untuk individu dan masyarakat⁴⁵. Menurut Dunn (2016), menyebut bahwa sekitar satu dari lima wanita akan mengalami kesehatan mental selama kehamilan atau satu tahun setelah melahirkan⁴⁶.

Upaya Penanganan

Perempuan mudah mengalami stess ketika terus dihadapkan masalah tanpa adanya solusi. Perempuan akan mudah menyerah serta timbul pikiran untuk meraih jalan pintas yang seharusnya tak diambil dan hanya menimbulkan permasalahan semakin keruh. Besarnya depresi dan stres perempuan yang sangat berpengaruh terhadap jalan kehidupannya harus ada solusi efektif supaya bisa mengatasi dan mudah untuk menyelesaiakannya dengan kepala dingin.

Banyak yang bilang sumber stres manusia itu hanya dua, yaitu masa lalu dan masa depan⁴⁷. Seseorang harus memiliki cita – cita dan rencana di masa depan, tetapi jangan terlalu mengkhawatirkannya⁴⁸. Semestinya berpikir tentang kondisi yang sekarang terjadi dan berusaha sebaik mungkin menyiapkan masa depan. Selebihnya serahkan kepada Yang Maha Kuasa, dengan demikian akan terbebas dari stres dan hidup lebih bermakna.

Terkadang sering terjadi ketika perempuan yang stres sudah mengetahui penyebabnya masih saja terpikir hal – hal yang belum pasti terjadi. Pikiran tersebut adalah kekhawatiran sehingga harus diubah dengan berdasarkan fakta seperti semua itu benar atau tidak. Pikiran negatif harus digantikan dengan tak perlu khawatir, berusaha siap menerima risiko apapun dan hal – hal yang tidak bisa kita prediksi benar adanya tak perlu untuk dipikirkan secara terus-menerus.

Seseorang umumnya menggunakan cara cepat untuk menghilangkan stres dan ketegangan dengan makan coklat, menelpon teman, atau lainnya⁴⁹. Akan tetapi, hasilnya sering tak bertahan lama dan stres muncul kembali. Mengubah cara berpikir seperti membandingkan permasalahan sekarang yang terjadi dengan masa tersulit yang dulu pernah dialami, sehingga ini akan membantu seseorang menghargai apa yang sekarang terjadi⁵⁰. Dengan kata lain, berusaha mensyukuri hidup akan apa yang sudah ditakdirkan dan selalu ingat bahwa Tuhan selalu bersama kita dalam setiap kondisi apapun.

Kondisi stess yang sudah biasa dialami oleh perempuan, justru membuat seseorang tidak bisa mengenali sumber penyebabnya. Analisa mengenai stres seperti darimana stres

⁴⁴Yuli K, Fatwa Sari T, D, and Widyawati: *Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021.

⁴⁵Yuli K, Fatwa Sari T, D, and Widyawati: *Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021.

⁴⁶Yuli K, Fatwa Sari T, D, and Widyawati: *Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021.

⁴⁷Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

⁴⁸Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

⁴⁹Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

⁵⁰Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

itu berasal apakah dari hubungan personal ataupun eksternal, sehingga dengan mengetahui permasalahan akan memudahkan pengaturan emosi dan penyebab stres dapat dikelola⁵¹. Selain itu, mencari cara supaya situasi dapat berubah meskipun tidak instan, seperti ketika dihadapkan masalah pekerjaan yakni bisa meminta saran maupun meminta tolong rekan kerja untuk membantu menyelesaikan. Perlu dicatat bahwa perubahan situasi harus didasarkan dengan kepala dingin agar tidak salah melangkah dalam mengambil tindakan yang tepat.

Hal yang juga penting diperhatikan adalah penerimaan terhadap masalah yang sudah terjadi. Penyesalan dan meratapi masalah yang tak kunjung menemukan jalan keluar, lebih baik menggantinya dengan menerima apa yang telah terjadi dan jangan malah sebaliknya yakni semakin panik karena hal ini akan mengantarkan ke arah stres yang lebih parah⁵². Olahraga rutin dan relaksasi dapat menjaga pola pikir yang baik dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap stres, serta keharusan untuk makan secara teratur, mengonsumsi makanan sehat seperti makanan yang seimbang, sayur, dan buah – buahan. Kebutuhan akan istirahat atau tidur dan selalu mengembangkan *sense of humor* menekan munculnya stres⁵³.

Dilema antara dua kepentingan akan muncul ketika Ibu bekerja memutuskan untuk memegang komitmen bahwa keluarga adalah segalanya. Di satu sisi terdapat keinginan untuk bekerja sebagai wadah pengembangan diri, meniti karier, dan mengaktualisasikan potensi yang dimiliki. Namun, di sisi lain harus tetap memegang peranannya sebagai ibu rumah tangga⁵⁴. Konflik peran ganda erat hubungannya dengan munculnya kecemasan, depresi, dan perasaan bersalah. Timbulnya tekanan bagi ibu bekerja diakibatkan kelelahan bekerja dan komitmen untuk tetap mementingkan keluarga. Hal ini tentu saja berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Individu dengan komitmen tinggi akan melibatkan diri secara penuh dan mampu mengambil risiko psikologis, ekonomi, dan fisik untuk mencapai tujuan⁵⁵. Terdapat beberapa faktor untuk menghindari stres dan mengatasi konflik antara pekerjaan dan keluarga adalah:

1. Manajemen waktu
2. Mencari dukungan rekan kerja
3. Spiritualitas

Upaya penanganan tidak hanya sebatas pengetahuan kesehatan mental dalam diri perempuan, melainkan beberapa lingkup eksternal sebagai penyebab timbulnya gangguan kesehatan mental. Salah satunya yakni bagaimana seseorang memiliki pengetahuan pernikahan yang sudah jelas tidak diperbolehkan menikah sebelum minimal usia 19 tahun. Peraturan ini diatur supaya tidak terjadi kesenjangan terutama dalam aspek sosial ekonomi, sekaligus menjadi tolak ukur kualitas hidup yang lebih baik dan matang.

KESIMPULAN

⁵¹Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

⁵²Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

⁵³Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.

⁵⁴Marettih A K E. "Work-Family Conflict pada Ibu Bekerja (Studi Fenomenologi dalam Prespektif Gender dan Kesehatan Mental)." *Sosial Budaya* 10, no. 1 (2013): 27-37.

⁵⁵Yulianeta T H. "Work-Family Conflict Positive Spillover and Emotions Among Asian American Working Mother." *The University of Michigan*, 2008.

Kesehatan mental sangat penting dan berpengaruh terhadap kehidupan perempuan. Permasalahan – permasalahan yang timbul dalam kehidupan sebagai penyebab utama munculnya gangguan kesehatan mental. Perlu adanya upaya penanganan yang nyata untuk mencegah sekaligus mengatasi gangguan kesehatan mental supaya aspek kehidupan perempuan berjalan dengan normal. Gangguan kesehatan mental berdampak lebih bahaya untuk kesehatan fisik seseorang. Adanya pengetahuan mengenai kesehatan mental diharapkan dapat mengoptimalkan kehidupan perempuan yang lebih baik dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifia Intang, "Perempuan Rentan Alami Masalah Kesehatan Mental, Pakar Psikologi UNAIR Uraikan Penyebabnya". Unair News, August 15, 2021, <https://news.unair.ac.id/2021/04/26/perempuan-rentan-alami-masalah-kesehatan-mental-pakar-psikologi-unair-uraikan-penyebabnya/?lang=id>
- Ayuningtyas D., Misnaniarti, and Marisa R. "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no.1 (2018): 1-10.
- Cinamon R G, and Rich Y. "Gender Differences in The Importance of Work and Family Roles: Implications for Work-Famili Conflict." *Sex Roles: A Journal of Research*, 2002.
- Dancer L S. "Spouses "Family Work Participantions and Its Relation to Wifes" Occupational Level. *Sex Roles: A Journal of Research*, 1993.
- Diener E., Shigehiro O, and Richard L. "Personality, Culture, and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life." *An Annual Review Journal of Psychology*, 2009.
- Dirgayunita A. "Gangguan Stres Pasca Trauma pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan". *Journal An-nafs* 1, no. 2 (2016): 185-201.
- Fakhriyani, D. V: *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Gowan M. "An Examination of Gender Differences in Mexican-American Attitudes Toward Family and Career Roles." *Sex Roles: A Journal of Research*, 1998.
- Hanum Y, and Tukiman. "Dampak Pernikahan Dini terhadap Kesehatan Alat Reproduksi Wanita." *Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera*.13, no. 26 (2015): 36-43.
- Ismawati. "Peran Perubahan Organisasi dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Karyawan di PT. PLN (Persero) Area Malang." UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2013.
- Jeneri Alfa S. M., Desi, and Jhon Radius L. "Kualitas Pernikahan dan Status Kesehatan Mental pada Peremuan yang Menikah Usia Dini". *Jurnal Keprawatan Jiwa(JKI)* 9, no. 2 (2021): 293-310.
- Luluk, Alfiya. "Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Terhadap Peningkatan Psychological Well Being Pada Istri yang Menikah diusia dini dan Bercerai dari Suami Pelaku Kekerasan dalam Rumah Tangga." Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2013.
- Mappiare A: *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Offest Printing, 1983.
- Marettih A K E. "Work-Family Conflict pada Ibu Bekerja (Studi Fenomenologi dalam PrespektifGender dan Kesehatan Mental)." *Sosial Budaya* 10, no. 1 (2013.): 27-37.
- Maudina L D. "Dampak Pernikahan Dini bagi Perempuan." *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender* 15, no. 2 (2019): 90-95.
- Namora Lumongga L: *Depresi: Tinjauan Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Pangkalan Ide: *Inner Healing in the Office*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2007.
- Pangkalan Ide: *Seri Bodytalk: 50 Gerakan Yoga Stres untuk Relaksasi Sepanjang Hari*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008.
- Patnani M. "Kebahagiaan pada Perempuan". *Jurnal Psikogenesis* 1, no. 1 (2012): 56-64.
- Pipit Festy W: *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UM Surabaya, 2018.
- Putri Adisty W., Budi Wibhawa, and Arie Surya G. "Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)". *Prosing Riset KS: Riset dan PKM*. 2015.

- Sari L Y., Umami D A., and Darmawansyah. "Dampak Pernikahan Dini pada Kesehatan Reproduksi dan Mental Perempuan (Studi Kasus di Kecamatan Ilir Talo Kabupaten Seluma Provinsi Bengkulu)." *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 10, no. 1 (2020): 53-65.
- Setiawati Eka R., and T Romi Marnelly. "Pengaruh Pernikahan Dini terhadap Keharmonisan Pasangan Suami dan Istri di Desa Bagan Bhakti Kecamatan Bali Jaya Kabupaten Rokan Hilir". *Jom Fisip* 4, no. 1 (2017): 1-15.
- Yuli K, Fatwa Sari T, D, and Widyawati: *Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2021.
- Yulianeta T H. "Work-Family Conflict Positive Spillover and Emotions Among Asian American Working Mother." The University of Michigan, 2008.