



DPK PPNI FIK UMSBY

# INDONESIAN ACADEMIA HEALTH SCIENCES JOURNAL



## Kesejahteraan Mental Ibu Rumah Tangga di RW 6 Kelurahan Kedungdoro Kecamatan Tegalsari

Yustina Kristianingsih<sup>1</sup>, Martha Sri Astuti<sup>2</sup>, Emiliana Indah Eko Setyawati<sup>3</sup>, Sri Winarni<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Wiraraja STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya

### Abstract

#### Corresponding Author

[tinakristiani@gmail.com](mailto:tinakristiani@gmail.com)

**Background:** *Mental health is one of the important aspects in a person's life because it has a major influence on the biological, cognitive and social emotional of the individual. Well-being is something that is sought after by individuals, including mothers. In the family, mothers as housekeepers have a dominant function in a family. Even now, mothers not only take care of domestic activities, but some mothers also help their husbands increase family income. This will have an impact on the mental well-being of housewives.*

**Methods:** *This study used a descriptive design with total sampling with 40 mothers as respondents. Data collection uses the Mental Health Continuum (MHC-LF) questionnaire which has been validated and reliable*

**Results:** *The research results showed that more than 50% (55%) of mothers had high mental well-being.*

**Conclusion:** *The research results still show that housewives who have low mental well-being, so it is important to develop a program to improve the welfare of housewives by collaborating with local health centers to provide education on the importance of mental health and tips for mental well-being for housewives who still have low mental well-being.*

### Keyword:

Mental well-being, Mother, housewives

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan seseorang karena memiliki pengaruh yang besar pada biologis, kognitif dan social emosional individu. Kesehatan jiwa adalah kesejahteraan yang dirasakan oleh seseorang karena dapat menghadapi tekanan hidup dengan baik dan dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki hingga bekerja secara produktif (World Health Organization, 2018). Gangguan jiwa merupakan masalah yang terjadi pada tubuh seseorang yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran dan tingkah lakunya sehingga dapat menimbulkan dampak negatif bagi keluarga dan dirinya sendiri (Nuryati & Kresnowati, 2018). Gangguan jiwa pada seseorang biasanya terlihat dari perilaku, pikiran, emosi, dan hubungannya dengan orang lain dimana beberapa contoh gangguan jiwa yaitu depresi, gangguan kecemasan, gangguan perilaku, gangguan bipolar dan lain-lain (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas yaitu 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia, sedangkan provinsi Sulawesi Selatan menempati urutan ketujuh setelah Banten dan DKI Jakarta dengan jumlah kasus 22.798 atau setara dengan 12,8% dari jumlah penduduk di Sulawesi Selatan (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Setiap tahun prevalensi gangguan mental terus mengalami peningkatan. Akibat literasi kesehatan yang masih kurang, sehingga banyak kasus yang tidak ditangani dengan penanganan yang profesional (Novianty & Hadjam, 2017).

Kesejahteraan merupakan sesuatu hal yang dicari oleh individu, tidak terkecuali seorang ibu. Didalam keluarga, ibu sebagai pengurus rumah tangga memiliki fungsi yang dominan dalam sebuah keluarga. Bahkan kini, ibu bukan hanya mengurus aktivitas domestik saja, namun sebagian ibu juga membantu suami menambah pendapatan keluarga. etika individu menjadi seorang ibu bisa menjadi peran yang menantang bahkan bagi wanita paling sukses, berpendidikan, atau berinvestasi, termasuk ibu yang masih berstatus menikah

(Luthar & Ciciolla, 2015) apalagi dengan ibu yang tinggal dipedesaan dengan tingkat pendapatan yang rendah akan menambah beban tersendiri dalam mengasuh anak-anak mereka (Ahmad, N. D., Alavi, K., Kasim & Tsuey, 2015).

Aspek penting bagi kesehatan mental seorang ibu adalah kesejahteraan psikologis. (Ryff & Singer, 2008) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis lebih dari kesejahteraan mental dan merupakan indikator yang tepat untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi dan sosial. Ketika individu memanfaatkan kesehatan mental dan kesejahteraan, mereka dapat mengambil tindakan terhadap masalah yang mungkin timbul, dan memilih solusi yang sesuai. Beberapa literatur menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh pada rendahnya tingkat stres dan depresi (Bassi et al., 2017); (Barlow et al., 2006); (Kwan et al., 2003). Hal tersebut dapat dikatakan bahwa kesejahteraan psikologis akan membantu ibu untuk mereduksi emosi-emosi negatif. Weber (1999) memaknai kesejahteraan sebagai konsep penting yang diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mendalam karena implikasinya terhadap kesehatan ibu dan keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan keluarga. Salah satu konsep yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah harga diri (Baldwin & Hoffmann, 2002); (Baldwin & Hoffman, 2002); (Park & Moon, 2012); (Triwahyuningsih, 2017). Individu yang memiliki harga diri yang tinggi melaporkan lebih sedikit gejala depresi dan kecemasan (Azam, 2012); (Li & Hsu, 2017). Individu yang memiliki harga diri yang tinggi dianggap secara psikologis bahagia dan sehat. Selain itu mereka akan merasakan rasa nyaman dengan diri mereka sendiri, mampu mengatasi secara efektif tantangan dan umpan balik yang negatif dalam kehidupan sehari-hari (Heatheron & Wyland, 2003). Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melihat gambaran kesejahteraan mental ibu rumah tangga di RW 6 kelurahan Kedungdoro kecamatan Tegalsari Surabaya.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif dengan jumlah responden 40 orang ibu rumah tangga yang hadir saat pertemuan rutin PKK dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner The Mental Health

Continuum (MHC-LF), yang telah dilakukan uji validitas dengan hasil nilai validitas 0,301-0,807 yang berarti >0,3 (valid). Dan uji reliabilitas Alpha Cronbach's untuk MHC-LF adalah 0,881 yang berarti > 0,7 (reliabel) (Alfikalia, 2020). Penelitian dilakukan setelah mendapatkan uji laik etik dari KEPK STIKES Katolik St Vincentius A Paulo Surabaya. Pengumpulan data diawali dengan pemberian informed consent, setelah disetujui maka responden melakukan pengisian kuesioner. Setelah data terkumpul dilakukan analisa data dengan Analisis Statistik Diskriptif Proporsional Presentase.

**Study Participants**

**HASIL**

Data umum dalam penelitian ini berisikan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden Kesejahteraan mental Ibu di RW 6 Kelurahan Kedungdoro kecamatan Tegalsari Surabaya 10 Desember 2023

No	Keterangan	Frekwensi	Prosentase (%)
1	Usia		
	a. 26-35 tahun	9	22.5
	b. 36-45 tahun	3	7.5
	c. 45-55 tahun	9	22.5
	d. 56-65 tahun	15	37.5
e. > 65 Tahun	4	10	
2	Pekerjaan		
	a. Ibu Rumah tangga saja	17	42.5
	b. Ibu Rumah tangga dan pedagang	13	32.5
	c. Ibu Rumah tangga dan Penjahit	2	5
	d. Ibu Rumah tangga dan kader Surabaya sehat	4	10
	e. Ibu Rumah tangga dan Bunda paud	1	2.5
f. Ibu Rumah tangga dan karyawan swasta	3	7.5	
3	Tinggal serumah dengan		
	a. Keluarga inti	27	67.5
	b. Kelurga inti dan saudara	3	7.5
	c. Anak	7	17.5
	d. sendirian	1	2.5
e. menumpang	2	5	
4	Memiliki anggota keluarga dengan		

No	Keterangan	Frekwensi	Prosentase (%)
	gangguan jiwa		
	a. Ya	1	2.5
	b. Tidak	39	97.5

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 40 responden usia responden paling banyan (37.5%) pada rentang 56-65 tahun, 42,5 % sebagai ibu rumah tangga saja, 67,5% tinggal bersama keluarga inti dan 97,5 % tidak memiliki anggota keluarga dengan gangguan jiwa.



Diagram 1 Kesejahteraan mental Ibu di RW 6 kelurahan Kedungdoro kecamatan Tegalsari Surabaya 10 Desember 2023

Diagram 1 menunjukkan kesejahteraan mental responden 55% (22 orang) tinggi dan 45% (18 orang) rendah

**PEMBAHASAN**

Ditinjau dari segi usia responden dari 55% yang memiliki kesejahteraan mental tinggi 31% berusia 46-55 tahun yang merupakan kategori usia lansia awal. Menurut (Putri et al., 2022) lansia merupakan masa mempertahankan kehidupan dengan beradaptasi menghadapi masa pensiun, penurunan fungsi kesehatan, dan persiapan menghadapi kematian. Sehingga lansia cenderung mencari kedamaian dengan menjalin relasi yang lebih baik dengan keluarga, sesama dan Tuhan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia memiliki kesejahteraan mental yang tinggi sesuai dengan teori, dimana kondisi fisik lansia yang menurun membuat lansia lebih meningkatkan kedekatan diri dengan Tuhan melalui ibadah yang lebih baik, dan juga meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain dengan lebih menerima diri dan orang lain dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa Ibu rumah tangga yang tinggal dengan keluarga inti memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik (67,5%). Dalam teori keluarga, keluarga inti terdiri dari Ayah, Ibu dan anak yang tinggal bersama dalam satu rumah. Keakraban antar anggota keluarga dan kemampuan memahami peran dan fungsi masing-masing anggota keluarga akan meningkatkan status kesejahteraan mental ibu rumah tangga. Penghargaan atas peran masing-masing anggota keluarga akan memberikan energi positif kepada ibu rumah tangga yang pekerjaannya dimulai dari membuka mata sampai memulai istirahat tidur.

Kesehatan jiwa dilihat dari kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial berada pada tingkat tinggi. Menurut Bradburn seseorang akan memiliki pengalaman lebih besar terhadap kesejahteraan psikologi jika didominasi oleh afek positif. Sehingga bisa dikatakan jika kesejahteraan psikologi seseorang akan rendah ketika didominasi oleh afek yang negative menunjukkan sikap dan pandangan yang baik terhadap masyarakatnya dan menerima baik buruknya sifat masyarakat. Dengan adanya kedekatan sosial mencerminkan ketertarikan seseorang pada kehidupan sosialnya.

Ibu rumah tangga yang juga menjalankan pekerjaan memiliki kesejahteraan mental yang baik (32,5%). Ibu rumah tangga yang juga ibu pekerja adalah sorag ibu yang mengurus rumah tangga tetapi juga melakukan pekerjaan lain seperti bekerja dikantor, membuka usaha dirumah, bertani dll. Bekerja yang dimaksud tidak harus diluar rumah atau dikantor, dan ibu yang mempunyai pekerjaan lain selain ibu rumah tangga cenderung memiliki stress yang lebih rendah (Sitorus, 2020). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ibu rumah tangga yang memiliki pekerjaan sampingan dengan berdagang, menjahit dan juga aktif sebagai kader Surabaya sehat memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik. Pekerjaan sampingan yang dijalankan oleh ibu rumah tangga akan menambah wawasan, memperluas pergaulan dan kesempatan untuk belajar dari orang lain yang ditemui. Akan tetapi dampak lain yang dialami ibu rumah tangga yang memiliki usaha sampingan akan leih capek secara fisik, dan jika tidak bisa melakukan filter dari pergaulan maka juga akan muncul rasa iri dan hal negative lainnya.

## KESIMPULAN

Lebih dari 50% (55%) Ibu-Ibu di RW 6 kelurahan Kedungdoro kecamatan Tegalsari Surabaya memiliki kesejahteraan mental yang tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. D., Alavi, K., Kasim, A. C., & Tsuey, C. S. (2015). Psychological Well-Being Among Single Mothers Of Rural And Urban Areas In Selangor. *International Journal of Technical Research and Applications*, 43–46.
- Alfikalia. (2020). KESEHATAN MENTAL DAN ACADEMIC ADJUSTMENT MAHASISWA UNIVERSITAS PARAMADINA PADA MASA BELAJAR DI RUMAH.
- Azam, T. . (2012). Determinants of psychological well-being and self-esteem in married and unmarried women. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 11(2).
- Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 3(2).
- Barlow, J. H., Cullen-Powell, L. A., & Cheshire, A. (2006). Psychological well-being among mothers of children with cerebral palsy. *Early Child Development and Care*, 176, 421–428.
- Bassi, M., Delle Fave, A., Cetin, I., Melchiorri, E., Pozzo, M., Vescovelli, F., & Ruini, C. (2017). Psychological well-being and depression from pregnancy to postpartum among primiparous and multiparous women. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 35(2), 183–195.  
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/02646838.2017.1290222>
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*.  
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10612-014>
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.  
[https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Kwan, C. M. L., Love, G. D., Ryff, C. ., & Essex, M. J. (2003). The role of self-enhancing evaluations in a successful life transition. *Psychology and*

Aging, 18(1).

Li, C. H., & Hsu, S. Y. (2017). Acculturation and psychological well-being of immigrant brides in Taiwan. *Asian Education and Development Studies*.

Luthar, S. S., & Ciciolla, L. (2015). Who mothers mommy? factors that contribute to mothers' well-being. *Developmental Psychology*, 51(12), 1812–1823.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/dev0000051>

Novianty, A., & Hadjam, M. N. R. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1).

Nuryati, & Kresnowati, L. (2018). Klasifikasi dan Kodefikasi Penyakit dan Masalah Terkait III. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Park, O., & Moon, H. (2012). The Effect of Self Esteem on Psychological Well Being in Elderly Women-Focusing on Family Support as a Moderator. *The Korean Journal of Community Living Science*, 23(4), 399–409.

Putri, U. N. H., Nur'aini, Sari, A., & Mawaddah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. CV. Azka Pustaka.

Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39.

<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-006-9019-0>

Sitorus, F. H. (2020). Stres Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Psikologi Prima*, 3(2), 71–91.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.34012/psyc-hoprima.v3i2.1412>

Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikolog*, 25(1).

World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response*.  
[https://cdn.ymaws.com/www.safestates.org/resource/resmgr/connections\\_lab/](https://cdn.ymaws.com/www.safestates.org/resource/resmgr/connections_lab/)

World Health Organization. (2023). *Health and well-Being*.  
<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well->

being#:~:text=Mental%2520health%2520is%2520a%2520state,to%2520his%2520or%2520he  
r%25