

Kesehatan Mental Orang Tua Bekerja dan Dampak terhadap Komunikasi pada Anak Usia Dini

Diki Bima Prasetyo*¹, Muhimatul Ifadah²

¹Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

²Program Studi S1 Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Bahasa dan Budaya Asing, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*e-mail: dikibimaprasetio@unimus.ac.id¹, muhimatul@unimus.ac.id²

Abstrak

Peran orang tua yaitu bekerja dan menjadi orang tua. Ketika dirumah yang dilakukan adalah mengurus anak, mengurus keadaan rumah, dan lainnya. Komunikasi dengan anak menjadi rutinitas yang dilakukan oleh para orang tua. Beban pekerjaan yang dialami orang tua memperparah tingkat kesehatan mental orang tua. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesehatan mental bagi orang tua yang bekerja dan dampak komunikasi kepada anak usia dini. Subjek pengabdian ini adalah orang tua yang memiliki anak yang bersekolah di taman kanak-kanak. Seluruh sasaran yang berjumlah 34 orang tua. Analisis dalam pengabdian ini adalah analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik variabel yang diteliti. Hasil pengabdian ini menyatakan bahwa sebanyak 70,6% kesehatan mental orang tua yang bekerja, dapat memengaruhi kondisi keluarga dan pola asuh anak. Sebanyak 82,4% menyatakan tekanan di lingkungan pekerjaan dan rumah bisa menjadi pemicu stress. Sebagian besar subjek memiliki kesehatan mental yang tidak baik (64,7%). Parenting stress timbul ketika orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua dan hal tersebut mempengaruhi perilaku, kesejahteraan, dan penyesuaian diri pada anak. Untuk membantu meminimalisir terjadinya stress dengan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan keterampilan regulasi emosi dan adanya dukungan sosial.

Kata kunci: Anak, Bekerja, Kesehatan Mental, Komunikasi, Orang Tua

Abstract

The role of parents is to work and be parents. When at home, what you do is take care of the children, take care of the situation at home, and so on. Communication with children becomes a routine carried out by parents. The workload experienced by parents exacerbates the level of mental health of parents. The purpose of this study was to determine the level of mental health for working parents and the impact of communication on early childhood. The subjects of this study were parents who have kindergarten children. Sample is the entire population, amounting to 34 parents. The analysis in this study is a univariate analysis to explain the characteristics of the variables studied. The results of this study stated that as much as 70.6% of the mental health of working parents could affect family conditions and parenting patterns. As many as 82.4% stated that pressure in the work and home environment can trigger stress. Most of the subjects had poor mental health (64.7%). Parenting stress arises when parents experience difficulties in meeting the demands of being parents and this affects the behaviour, well-being and adjustment of children. To help minimize the occurrence of stress can be done by increasing the skills of emotion regulation and social support.

Keywords: Children, Communication, Mental Health, Parents, Work

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Penyakit mental umum adalah salah satu penyebab utama beban penyakit di seluruh dunia, dan mencapai 19% dari semuanya tahun hidup dengan disabilitas [1]. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik ditandai dengan kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Namun, kesehatan mental yang menurun atau tidak baik juga dapat terjadi pada individu, dengan usia muda sampai tua.

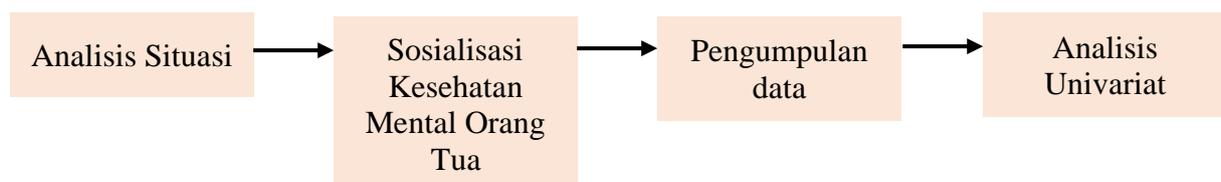
Untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk, artinya sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan jiwa [2]. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi [2]. Seseorang dengan kesehatan mental yang buruk dapat berakibat pada terjadinya gangguan jiwa.

Gangguan jiwa adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia [3]. Salah satu yang kesehatan mental perlu diperhatikan adalah orang tua, yang mana orang tua memiliki peran yang kompleks. Sejumlah besar orang yang hidup dengan penyakit mental adalah orang tua yang memiliki anak [4]. Sebuah studi dari Inggris menunjukkan bahwa hingga satu dari empat anak berusia antara 5 tahun dan 15 tahun memiliki seorang ibu dengan diagnosis penyakit mental [5]. Studi internasional memperkirakan bahwa satu dari empat anak di seluruh dunia tumbuh dengan orang tua dengan kesehatan mental masalah, dan hingga 45% dari perawatan kesehatan mental orang dewasa adalah orang tua [6].

Efek penyakit mental bagi orang tua, diperparah faktor seperti faktor ekonomi, faktor sosial, kemiskinan, kurangnya akses pendidikan, dan kurangnya dukungan pribadi dan social [7],[8]. Peran orang tua yaitu bekerja dan menjadi orang tua. Ketika dirumah yang dilakukan adalah mengurus anak, mengurus keadaan rumah, dan lainnya. Komunikasi dengan anak menjadi rutinitas yang dilakukan oleh para orang tua. Beban pekerjaan yang dialami orang tua memperparah tingkat kesehatan mental orang tua. Hal tersebut menjadi dasar pengabdian melakukan pengabdian tentang gambaran kesehatan mental pada orang tua yang memiliki anak bersekolah di taman kanak-kanak (TK).

2. METODE

Objek pengabdian adalah taman kanak-kanak. Subjek pengabdian ini adalah orang tua yang memiliki anak yang bersekolah di TK. Subjek pengabdian adalah seluruh populasi yang berjumlah 34 orang tua. Tingkat kesehatan mental subjek diukur menggunakan kuesioner. Analisis dalam pengabdian ini adalah analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik variabel yang diteliti.



Gambar 1. Flowchart Kegiatan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan analisis situasi meliputi; lokasi kegiatan, perijinan, sasaran, jumlah peserta, dan kebutuhan sasaran. Setelah dilakukan analisis situasi, selanjutnya dilakukan penentuan materi sosialisasi yaitu kesehatan mental orang tua. Selesaiannya kegiatan sosialisasi dilanjutkan dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner mengenai karakteristik individu dan kondisi kesehatan mental para orang tua murid. Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan analisis secara univariat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada diantara usia 31 hingga 40 tahun (41,2%) dengan mayoritas jenis kelamin perempuan (91,2%). Kebanyakan subjek menjadi karyawan swasta (94,1%) dengan masa kerja lebih dari 5 tahun (82,4%).

Sebagian besar subjek memiliki kesehatan mental yang tidak baik (Tabel 1). Sedangkan kesehatan mental para orangtua 64,7% masuk dalam kategori tidak baik (Table 2).

Berdasarkan hasil dari kuesioner (Tabel 3) yang diberikan sebanyak 70,6% menyatakan bahwa kesehatan mental orang tua yang bekerja, dapat memengaruhi kondisi keluarga dan pola asuh anak. Sebanyak 82,4% menyatakan tekanan di lingkungan pekerjaan dan rumah bisa menjadi pemicu stress. Sebanyak 88,2% menyatakan ketika sedang merasa stress, mencoba untuk mengatasi hal tersebut. Sebanyak 73,5% dari seluruh subjek merasa komunikasi dengan anak dapat berjalan dengan baik dan 94,1% diantara subjek meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang membuat mereka senang/bahagia.

Table 1. Karakteristik Orangtua (n=34)

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia (tahun)	21 – 30	8	23,5
	31 – 40	14	41,2
	41 – 50	8	23,5
	51 – 60	4	11,8
Jenis Kelamin	Perempuan	31	91,2
	Laki-laki	3	8,8
Jenis Pekerjaan	Karyawan Swasta	32	94,1
	Wiraswasta	1	2,9
	Guru	1	2,9
Masa Keja (tahun)	< 5	6	17,6
	≥ 5	28	82,4

Tabel 2. Kesehatan Mental Orangtua (n=34)

Kesehatan Mental	f	%
Baik	12	35,3
Tidak Baik	22	64,7

Tabel 3. Hasil Pernyataan Subjek (n=34)

No.	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		f	%	f	%
1.	Apakah anda tahu apa itu kesehatan mental?	29	85,3	5	14,7
2.	Apakah anda merasa kesehatan mental anda baik-baik saja?	26	76,5	8	23,5
3.	Apakah anda cepat merasa tersinggung, kecewa dan marah?	11	32,4	23	67,6
4.	Apakah anda menyadari kemampuan/ kelebihan yang anda miliki?	28	82,4	6	17,6
5.	Apakah anda merasa dapat mengatasi setiap tekanan yang ada, baik itu di tempat kerja dan di rumah?	29	85,3	5	14,7
6.	Apakah anda dapat bekerja secara produktif/maksimal?	30	88,2	4	11,8
7.	Apakah anda dapat bergaul dengan mudah di lingkungan kerja/rumah anda?	33	97,1	1	2,9
8.	Apakah menurut anda kondisi psikis dapat mempengaruhi kesehatan mental?	28	82,4	6	17,6
9.	Sebagai pekerja, apakah tuntutan peran sebagai orang tua, pendidik anak-anak dan pencari nafkah menjadi beban untuk anda?	5	14,7	29	85,3
10.	Apakah menurut anda, kesehatan mental orang tua yang bekerja, dapat memengaruhi kondisi keluarga dan pola asuh anak?	24	70,6	10	29,4
11.	Apakah menurut anda, tekanan di lingkungan pekerjaan dan rumah bisa menjadi pemicu stress?	28	82,4	6	17,6
12.	Jika anda sedang merasa stress, apakah anda mencoba	30	88,2	4	11,8

No.	Pertanyaan	Ya		Tidak	
		f	%	f	%
	untuk mengatasi hal tersebut?				
13.	Apakah anda meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang membuat anda senang/bahagia?	32	94,1	2	5,9
14.	Apakah anda merasa komunikasi dengan anak anda berjalan dengan baik?	25	73,5	9	26,5
15.	Apakah anda bisa membagi waktu antara bekerja dan mengurus keluarga?	31	91,2	3	8,8
16.	Apakah anda merasa sudah melakukan pola asuh yang baik bagi anak anda?	26	76,5	8	23,5
17.	Apakah anak anda sering menceritakan masalahnya kepada anda?	27	79,4	7	20,6
18.	Apakah anda bertindak tegas dalam mengasuh anak?	29	85,3	5	14,7
19.	Apakah anda menerapkan aturan yang ketat dan memaksa anak anda untuk mematuhi perintah anda?	11	32,4	23	67,6
20.	Apakah anda memberikan kebebasan kepada anak anda untuk melakukan hal-hal yang mereka inginkan?	23	67,6	11	32,4
21.	Apakah anda memberikan kesempatan kepada anak anda untuk mengambil keputusan sendiri?	26	76,5	8	23,5
22.	Apakah anda berbagi tugas dalam mengurus rumah dan mengasuh anak dengan suami/istri anda?	29	85,3	5	14,7
23.	Apakah anda merasa keluarga anda harmonis ?	32	94,1	2	5,9
24.	Apakah menurut saudara <i>literasi digital</i> / pengetahuan tentang internet dan dampaknya serta penggunaan gadget/HP itu penting bagi saudara?	25	73,5	9	26,5
25.	Apakah saudara memberikan kebebasan kepada anak anda untuk bermain gadget?	6	17,6	28	82,4
26.	Sebelum memberikan gadget apakah saudara saudara menjelaskan terlebih dahulu kegunaan dan batasannya?	24	70,6	10	29,4
27.	Apakah saudara mendampingi anak dalam pemakaian gadget/HP?	29	85,3	5	14,7
28.	Apakah saudara cenderung bermain gadget /HP pada saat hari libur di rumah?	13	38,2	21	61,8
29.	Apakah saudara melakukan pengecekan/ pemeriksaan pada Riwayat pencarian pada gadget/HP untuk	16	47,1	18	52,9
30.	Apakah saudara merasa anak anda ketergantungan gadget/HP	10	29,4	24	70,6
31.	Apakah anak anda marah jika anda membatasi penggunaan gadget/HP?	11	32,4	23	67,6

Sebanyak 91,2% responden (Tabel 1) dalam penelitian ini adalah perempuan dengan hasil 64,7% (Tabel 2) mengalami kesehatan mental yang tidak baik. Peran sebagai pekerja sering kali mengakibatkan kewajiban sebagai ibu dalam keluarga tidak terpenuhi. Tuntutan dalam pekerjaan berhubungan dengan tekanan yang berasal dari beban kerja dan waktu kerja, sedangkan tuntutan dalam keluarga berhubungan dengan waktu untuk menyelesaikan tugas rumah dan menjaga anak. Bertemunya dua peran sekaligus dapat mengakibatkan tekanan-tekanan psikologis yang berdampak pada ibu bekerja [9].

Konflik peran pada ibu bekerja merupakan faktor pembentuk terjadinya stress. Konflik ini mempunyai pengaruh terhadap menurunnya kualitas kehidupan rumah tangga dan mengganggu aktivitas bekerja. Konflik antara pekerjaan dan keluarga menjelaskan terjadinya benturan antara tanggung jawab pekerjaan dengan rumah. Konflik inilah yang dapat mengakibatkan banyak ibu bekerja rentan mengalami stress kerja [10]. Berdasarkan kajian yang

telah dilakukan pada wanita yang bekerja menunjukkan bahwa ada beberapa hal yang dapat menyebabkan terjadinya konflik peran ganda yang dialami karyawan wanita ini, di antaranya adalah kurang atau bahkan tidak adanya waktu untuk keluarga, tidak adanya waktu untuk bermasyarakat, penggunaan hari libur untuk bekerja, permasalahan dalam keluarga dan keluhan dari anggota keluarga atas pekerjaan yang dijalani karyawan wanita [11].



Gambar 1. Sosialisasi Kesehatan Mental Orang Tua

Parenting stress timbul ketika orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua dan hal tersebut mempengaruhi perilaku, kesejahteraan, dan penyesuaian diri pada anak. Bagi orangtua, ketidakmampuan untuk mengelola parenting stress dapat menyebabkannya mudah melakukan tindak kekerasan pada anak, yang akhirnya berdampak buruk pada pembentukan kepribadian anak [12]. Selain itu dapat juga menyebabkan munculnya perasaan gagal dan ketidakpuasan dalam menjalankan tugas sebagai orangtua. Dalam penelitian ini menyebutkan bahwa sebagian besar anak sering menceritakan masalahnya kepada orang tua (79,4%), orang tua bertindak tegas dalam mengasuh anak (85,3%), kemudian sebagian besar diantara para orang tua yang menjadi subjek dalam penelitian ini tidak menerapkan aturan yang ketat dan tidak memaksa anak untuk mematuhi perintah orang tua (67,6%), dan memberikan kebebasan kepada anak untuk melakukan hal-hal diinginkan (67,6%).

Peran ganda yang dialami oleh orang tua, khususnya ibu dapat diminimalisir dengan cara meningkatkan keterampilan regulasi emosi. Individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik, ia mampu menyeleksi situasi, memodifikasi situasi, dan fokus pada penyelesaian masalah serta berpikir positif terhadap masalah yang sedang dihadapi [13]. Selain itu perlu juga dukungan sosial sebagaimana yang disebutkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 21,06% terhadap stress pengasuhan terhadap stress pengasuhan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres pengasuhan [14]. Hasil penelitian lain menunjukkan ada hubungan negatif antara dukungan sosial suami dengan stress pengasuhan istri. Semakin tinggi dukungan sosial suami, maka semakin rendah stress pengasuhan istri, dan sebaliknya [15].

4. KESIMPULAN

Kesehatan mental para orang tua dalam kondisi tidak baik, karakteristik dari mereka mempunyai usia diantara 31 hingga 40 tahun dengan mayoritas jenis kelamin perempuan. Mayoritas mereka menjadi karyawan swasta dengan masa kerja lebih dari 5 tahun. Parenting stress timbul ketika orang tua mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan menjadi orang tua dan hal tersebut mempengaruhi perilaku, kesejahteraan, dan penyesuaian diri pada anak. Untuk membantu meminimalisir terjadinya stress dengan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan keterampilan regulasi emosi dan adanya dukungan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

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

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. Kind, *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*.
- [2] Kemenkes RI, "Laporan Risdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia," *Laporan Nasional Risdas 2018*, vol. 53, no. 9. pp. 154–165, 2018.
- [3] U. D. Negara and R. Indonesia, "UU RI No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa," no. 1, 2014.
- [4] M. Goodyear *et al.*, "Standards of practice for the adult mental health workforce: Meeting the needs of families where a parent has a mental illness," pp. 169–180, 2015, doi: 10.1111/inm.12120.
- [5] S. Guide, "Research reviews on prevalence, detection and interventions in parental mental health and child welfare: summary report," no. July, 2009.
- [6] D. Maybery and A. E. Reupert, "The number of parents who are patients attending adult psychiatric services.," *Curr Opin Psychiatry*, vol. 31, no. 4, pp. 358–362, Jul. 2018, doi: 10.1097/YCO.0000000000000427.
- [7] D. N. Perera and L. Short, "It ' s Not That Straightforward": When Family Support Is Challenging for Mothers Living With Mental Illness," vol. 37, no. 3, pp. 170–175, 2014.
- [8] A. E. Reupert, D. J Maybery, and N. M. Kowalenko, "Children whose parents have a mental illness: prevalence, need and treatment.," *Med J Aust*, vol. 199, no. 3 Suppl, pp. S7-9, Aug. 2013, doi: 10.5694/mja11.11200.
- [9] M. U. Tricahyadinata I, "Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Pada Swalayan Era Mart 5000 Di Samarinda," 2017.
- [10] A. Maharrani, "Ibu Bekerja 40 persen lebih stres," 2019.
- [11] D. A. Akbar, "Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja," *Jurnal Kajian Gender dan Anak*, vol. 2, pp. 33–48, 2017.
- [12] S. Lestari, *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, 5th ed. Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- [13] R. A. Gross, J. J., & Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2007.
- [14] W. Harlinda, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Hardiness dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Autis," *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2018.
- [15] I. F. Purnomo, J. C., & Kristiana, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Suami dengan Stres Pengasuhan Istri yang Memiliki Anak Retardasi Mental Ringan dan Sedang," *Jurnal Empati*, vol. 3, no. 5, pp. 507–512, 2016.