

Pekerja Perempuan Dan Optimalisasi Psychological Well Being

Yenny¹, Rizki Dawanti²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Yenny

E-mail: yennypuc446@gmail.com

Abstrak

Kehidupan rumah tangga antara suami dan Istri tidak terlepas dari permasalahan yang menyertainya. Salah satu akar permasalahannya bisa jadi adalah kurangnya kesepahaman atau tidak berjalannya komunikasi yang baik antara suami dan istri tersebut. Kebuntuan komunikasi antara pasangan suami istri ini, muncul akibat tidak adanya komunikasi yang aktif dan intensif antara suami dengan isteri. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurai permasalahan yang muncul dalam jalinan hubungan suami istri dengan mencoba mencari solusi melalui pendekatan kognitif. Mitra sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah anggota dharma wanita kementerian tenaga kerja di wilayah Bekasi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan metode therapy. Pemberian materi dan Therapy ini berhasil meningkatkan pemahaman komprehensif dan level kesejahteraan psikologis peserta

Kata kunci - Komunikasi, suami istri, therapy, kognitif

Abstract

Domestic life between husband and wife is inseparable from the problems that accompany it. One of the roots of the problem could be the lack of understanding or the lack of good communication between husband and wife. This communication deadlock between husband and wife arises due to the absence of active and intensive communication between husband and wife. This community service aims to unravel the problems that arise in the relationship between husband and wife by trying to find solutions through a cognitive approach. The target partners in this community service are members of the Dharma Wanita Ministry of Manpower in the Bekasi area. The methods used in this community service are lectures and therapy methods. The provision of material and Therapy succeeded in increasing the comprehensive understanding and level of psychological

Keywords - Communication, husband and wife, therapy, cognitive

PENDAHULUAN

Dharma Wanita sebagai persatuan istri Pegawai Negeri Sipil seluruh Indonesia memiliki jumlah yang sangat banyak. Anggota organisasi Dharma Wanita adalah semua istri PNS di Indonesia yang meliputi istri PNS, istri pejabat negara bidang pemerintahan, istri pensiunan dan janda PNS, istri pegawai BUMN atau BUMD, istri pensiunan atau janda pegawai BUMN atau BUMD, istri kepala perwakilan Indonesia di luar negeri, istri perangkat pemerintah desa, istri TNI, istri POLRI, dan pensiunan PNS wanita.

Meski bersifat sebagai perkumpulan istri PNS namun Dharma Wanita menjadi organisasi sosial kemasyarakatan yang netral dari politik, independen, dan demokratis. Banyak tanggung jawab yang diemban dari seorang dharma Wanita. Selain merepresentasikan istri PNS, mereka juga memiliki kewajiban yang melekat sebagai istri, ibu dan anggota Masyarakat yang harus memiliki kontribusi dalam Masyarakat (DWP, 2018)

Tuntutan ini menjadi semakin menantang mengingat perkembangan teknologi yang semakin massif. Sebagai ibu seorang anggota dharma Wanita harus mampu memberikan contoh dan teladan yang baik kepada anak-anak dengan diimbangi dengan kontribusi kepada Masyarakat. Ditengah tantangan yang muncul inilah, perlu dilakukan penguatan kepada anggota dharma Wanita baik dari segi ilmu pengetahuan maupun ketrampilan.

Pemahaman pengetahuan diantaranya seputar bagaimana membangun kehidupan rumah tangga yang harmonis, saling menghormati dan melengkapi dengan segala kelebihan dan kelemahan. Ini menjadi penting mengingat fenomena perceraian dan KDRT yang terjadi dalam pasangan yang pernikahan semakin hari semakin meningkat. Berbagai alasan menyertai mulai dari faktor ekonomi hingga sudah tidak ada lagi kecocokan maupun pertikaian yang terus menerus yang disebabkan oleh orang ketiga atau perselingkuhan.

Data yang dihimpun dari berbagai daerah menyebutkan, kasus perceraian yang meningkat di kalangan PNS maupun Abdi Negara semakin meningkat. Selain dipicu perselingkuhan, perceraian juga terjadi karena adanya KDRT dalam rumah tangga. Fakta diatas akan terus terjadi dalam kehidupan rumah tangga. Karena itulah diperlukan penguatan baik dari segi pengetahuan maupun mental bagi para pasangan khususnya istri yang menjadi anggota dharma Wanita agar tercipta keluarga yang sehat (Ilyas Istianur Praditya, 2023)

Kesehatan keluarga sebagai suatu perubahan yang dinamis menuju kesejahteraan (*Well being*) yang terdiri dari faktor biologis, psikologis, spiritual, dan budaya pada sistem keluarga. Menurut Black (2008), keluarga yang sehat bukan berarti bahwa keluarga tersebut tidak memiliki masalah karena pada hakikatnya tidak ada keluarga tanpa masalah (Black & Lobo, 2008)

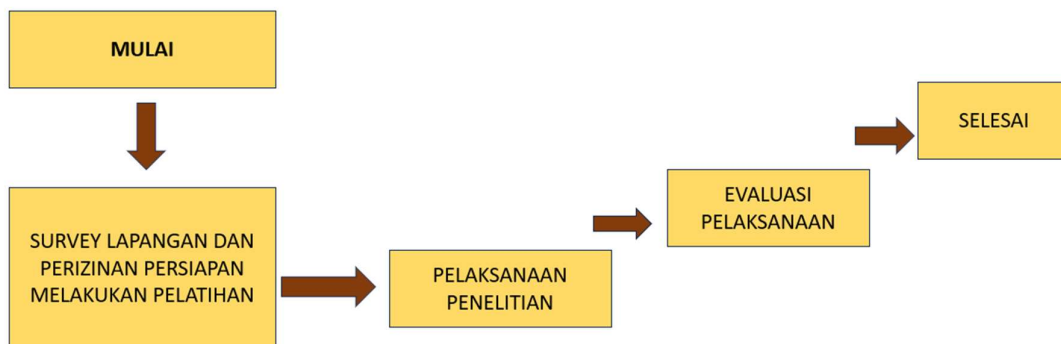
Karena itulah saat berada dalam situasi yang membuat keluarga menjadi rapuh maupun terganggu fungsinya maka perlu penanganan yang serius diantaranya memberikan pemahaman terkait pengoptimalan Psychological Well Being Istri. Ini menjadi penting mengingat Ibu menjadi tiang penyangga kebahagiaan sebuah keluarga. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat melakukan aktifitas fisik yang membahagiakan sebagai upaya untuk merelease emosi dengan menggunakan Pendekatan psikologi positif. Optimalisasi Psikologi Positif diantaranya diberikan dengan pemahaman dan melakukan release emosi dengan Theraplay (Yenny et al., 2022)

METODE

Pengabdian masyarakat di Yayasan Dharma Bina Gemilang Dharma Wanita Persatuan Kementerian Ketenagakerjaan di Jalan Jenggala 2 Komplek Depnakertrans, Jakasampurna, Bekasi Barat, di bulan Januari 2023. Kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada Dharma Wanita dan Pekerja Perempuan kementerian Ketenaga Kerjaan memiliki beberapa tahapan kegiatan yang diawali dengan

- a) Survey lapangan dan perizinan ke tempat pengabdian masyarakat Survey dilakukan setelah proposal rencana kegiatan di setujui oleh pihak kampus. Survey dilakukan beberapa kali untuk memastikan kesiapan waktu dan lokasi serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan saat pelaksanaan abdimas

- b) Melakukan persiapan ke lokasi. Persiapan dilakukan dengan memastikan ruangan yang digunakan, seperti kesiapan proyektor, mic, speaker dan alat alat lain yang dibutuhkan untuk kepentingan praktek maupun teori
- c) Membuat materi tentang “Aktivitas Positif yang Membahagiakan” yang meliputi
 1. Fungsi Keluarga
 2. Keluarga yang sehat secara Psikologis, Sosial maupun Fisik
 3. Merelease emosi untuk emosi positif
- d) Tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan dengan sebelumnya dilakukan pretest.
- e) Pelaksanaan kegiatan diawali dengan memberikan pretest yakni sejumlah pertanyaan terkait beberapa materi terkait Pernikahan, Kepuasan Pernikahan dan Perselingkuhan. Hasil pretes akan menjadi pembanding dengan hasil post test atau setelah materi diberikan
- f) Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi dan Latihan kepada peserta
- g) Setelah pemberian materi selesai dilakukan maka diberikan post tes dilanjutkan dengan evaluasi pelaksanaan. Proses Evaluasi berupa rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.
- h) Post test diberikan setelah rangkaian pemberian materi, untuk mengetahui tingkat keterserapan materi yang diberikan. Soal Post Test memiliki pertanyaan yang sama dengan pre test. Peserta juga diberikan pertanyaan evaluasi untuk mengetahui penilaian peserta atas seluruh rangkaian kegiatan.
- i) Berdasarkan hasil pre test dan post tes, untuk selanjutnya dilakukan kesimpulan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini dan rencana keberlanjutan berdasarkan hasil feed back dari pesrta.
- j) Diagram alur kegiatan pengabdian di tunjukkan pada Gambar 1 berikut :



Gambar 1.
Alur Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian Materi terkait fungsi rumah tangga dilakukan dengan memberikan workshop kepada 100 orang peserta dari anggota dharma Wanita maupun PNS Kementerian Ketenagakerjaan. Karena menyasar Perempuan Pekerja dan Anggota Dharma Wanita maka seluruh peserta Perempuan dikumpulkan dalam sebuah ruangan untuk kemudian diberikan materi terkait fungsi pernikahan dan keluarga dengan Kesehatan Mental.

Keluarga yang Bahagia dan dapat menjalankan fungsinya dengan baik akan melahirkan anggota keluarga yang sehat secara mental. Beberapa fungsi keluarga yakni fungsi agama, psikologis dan sosial (Ismiyati Yuliatun, 2020)



Gambar 2.
Visualisasi Orang Bahagia dan Tidak Bahagia

Setelah memahami fungsi keluarga dengan baik, selanjutnya peserta juga diberikan pemahaman terkait gambaran Keluarga yang memiliki Kesehatan mental yang kurang optimal yaitu; Pertama, aspek perasaan. Perasaan mudah terganggu, sensitive, mudah marah, tidak ada ketenteraman batin, cemas yang berlebihan, sedih, iri, sombong, tidak mampu bertanggung jawab, mudah mengeluh, dan selalu menyalahkan orang lain. Kedua, aspek pikiran. Susah menerima ilmu pengetahuan, malas berpikir, susah berkonsentrasi, mudah putus asa, dan selalu berpikiran negative. Ketiga, aspek perilaku. Pada umumnya, perilaku orang yang tidak “sehat” cenderung merusak dan merugikan orang lain, missal mencuri, melakukan korupsi, mengabaikan norma sosial dan agama, berbuat criminal, dan lain-lain.

Keempat, aspek kesehatan fisik. Orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan berdampak pula pada kesehatan fisiknya, seperti kepala sering pusing, mudah lemas, sering masuk angin, sering pingsan, dan penyakit fisik lainnya yang tidak diketahui penyebabnya sama sekali (Dona Fitri Anisa; Ifdil, 2016)



Gambar 3.
Pemateri menjelaskan terkait Masalah dalam Rumah Tangga

Untuk selanjutnya pemateri menjelaskan terkait peristiwa yang membuat rumah tangga menjadi Goyah diantaranya isu perselingkuhan. Menurut Harley Faktor-faktor penyebab terjadi tindakan perselingkuhan adalah karena tidak bertemu kebutuhan suami dan istri dalam rumah tangga. Adapun kebutuhan tersebut, yakni kebutuhan akan kasih sayang (affection), percakapan (conversation), ketulusan dan keterbukaan (honesty and openness), komitmen finansial (financial commitment), dan komitmen keluarga (family commitment) (Suciptawati, Ni Luh Putu, 2005)

Sementara itu menurut Ginanjar (2009), alasan terjadi perselingkuhan adalah karena adanya kecemasan menghadapi masa transisi, pernikahan yang tidak membahagiakan, tidak tercapai harapan-harapan dalam pernikahan tetapi justru didapatkan dari perselingkuhan, perasaan kesepian, suami atau istri memiliki ide (pandangan) yang tidak realistis tentang pernikahan dan cinta, kebutuhan akan perhatian yang besar, adanya kesempatan (peluang) bagi perselingkuhan, hubungan seks yang tidak terpenuhi dalam pernikahan, ketidakhadiran pasangan – baik fisik maupun emosional – dan adanya pengalaman perselingkuhan yang terjadi dalam keluarga besar sehingga nilai-nilai kesetiaan memudar (Ginanjar, 2009)

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Schneider terhadap 91 perempuan dan 3 laki-laki yang terlibat dalam perselingkuhan online ditemukan bahwa partisipan mengalami penurunan kepercayaan dan kepuasan dalam hubungan dengan pasangan karena adanya perasaan dikhianati, ditolak, ditinggalkan, kesepian, kecemburuan, terhina, dan kemarahan (Halim, 2018)

Bagi peserta yang memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan dalam kehidupan rumah tangga, juga diminta untuk mengembangkan strategi coping. Coping mechanism adalah strategi yang orang gunakan ketika berada di situasi sulit untuk mengontrol emosinya. Coping ini diperlukan bagi ibu maupun istri saat menghadapi situasi yang memaksa untuk dapat beradaptasi dengan kenyataan. Strategi coping diperlukan mengingat seorang ibu maupun istri dihadapkan pada pilihan dalam pernikahannya untuk lanjut atau untuk berpisah. Strategi coping perlu dilakukan, mengingat kehidupan rumah tangga dibutuhkan kematangan emosi agar dapat beradaptasi dengan lingkungan (Laila Meiliyandrie Indah Wardina & Sri Wahyuning Astuti, 2019)

Hal berikutnya yang bisa dilakukan oleh peserta yang merupakan istri maupun ibu adalah memaafkan. Pemaafan menjadi salah satu kata kunci agar seseorang bisa meraih kebahagiaan. Memendam kemarahan, kecewa, sakit hanya akan membuat seseorang selalu berada dalam pikiran negatif. Mendendam hanya akan membuat kesehatan seseorang terganggu. Begitu banyak energi yang terkuras, untuk mereka yang hidup selalu dipenuhi rasa dendam (Deviana, 2022).



Gambar 4.

Pemapanan Release Emosi

Release emosi, memaafkan dan fokus pada tujuan hidup adalah rangkain terakhir yang harus dilakukan oleh peserta agar dapat mencapai kebahagiaan baik fisik maupun batin. Kesehatan fisik sebagai rangkaian akhir dalam penciptaan perilaku menuju kebahagiaan secara otomatis dapat juga dilakukan dengan melakukan aktifitas fisik seperti berolah raga atau menekuni hoby. Istri maupun Ibu dalam hal ini yang memegang peran ganda diharapkan mampu menjaga Kesehatan mental. Istri maupun ibu menjadi sumber utama kebahagiaan didalam sebuah keluarga, karena itu harus menciptakan aura positif dalam keluarga.



Gambar 5.
Fungsi aktifitas Positif

Rangkaian kegiatan diakhiri dengan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan, evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner evaluasi, dengan hasil sebagai berikut

Tabel 1.
Kuesioner Umpan Balik Mitra

NO	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Jumlah
1	Materi kegiatan bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan peserta	100	0	100
2	Waktu pelaksanaan kegiatan ini relatif sesuai dan cukup	90	10	100
3	Materi yang disajikan jelas dan mudah dipahami	90	10	100
4	Tim panitia memberikan pelayanan yang baik selama kegiatan	90	10	100
5	Peserta berharap kegiatan-kegiatan seperti ini dilanjutkan di masa yang akan datang	100	0	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 100 responden yang mengikuti pelatihan, sebagian besar menyatakan sangat setuju jika kegiatan ini kembali dilakukan. Mereka juga menyatakan persetujuan atas waktu penyelenggaraan dan materi. Hasil kuesiner evaluasi dapat disimpulkan bahwa seluruh responden menginginkan kegiatan ini bisa dilanjutkan di sesi berikutnya dengan lebih banyak praktek dan contoh (Astuti & Dearly, 2023)

KESIMPULAN

Peserta mengikuti dengan antusias pemberian materi yang disampaikan mulai aktifitas yang mendorong kebahagiaan hingga melakukan release emosi. Peserta sangat antusias untuk bisa mempraktekan aktifitas positif dengan merelease emosi, dan sebagian peserta sudah memiliki kesadaran diri untuk mempraktekan aktifitas positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Ketenaga Kerjaan dan Semua pihak yang membantu terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. W., & Dearly. (2023). *Meningkatkan Kebahagiaan Dengan Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif Pada Pekerja Migran*. 1(5), 340–346.
- Black, K., & Lobo, M. (2008). A Conceptual Review of Family Resilience Factors. *Journal of Family Nursing*, 14(1), 33–55. <https://doi.org/10.1177/1074840707312237>
- Deviana, R. (2022). Pemaafan pada Perempuan Korban Perselingkuhan dalam Hubungan Perkawinan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajatiwa*, 6(2), 104. <https://doi.org/10.20961/jip.v6i2.55791>
- Dona Fitri Anisa; Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(12), 93–99.
- DWP. (2018). *Sejarah DWP*. Dharma Wanita. <https://dharmawanitapersatuan.id/sejarah-dwp/>
- Ginanjari, A. S. (2009). Proses Healing pada Istri yang Mengalami Perselingkuhan Suami. *Makara, Sosial Humaniora. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.*, 13(1), (66-76).
- Halim, A. (2018). Pola Komunikasi Keluarga Pasca Perselingkuhan. *Jurnal E-Komunikasi*, 6(1), 12.
- Ilyas Istianur Praditya. (2023). *PNS Selingkuh Dianggap Langgar Kode Etik, Siap-Siap Dipecat*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/bisnis/read/5385774/pns-selingkuh-dianggap-langgar-kode-etik-siap-siap-dipecat>
- Ismiyati Yuliatun. (2020). *Sehat Mental Atau Gangguan Mental ? Berawal Dari Keluarga*. RSJAD Dr Arif Zainudin. <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id/2020/08/27/sehat-mental-atau-gangguan-mental-berawal-dari-keluarga-oleh-ismiyati-yuliatun-s-psi-psi/>
- Laila Meiliyandrie Indah Wardina & Sri Wahyuning Astuti. (2019). Gambaran Kesejahteraan Psikologi Generasi Milenial Pengguna Media Digital Di Jakarta Selatan. *Southeast Asia Psychology Journal*, 7(1), 1–14.
- Suciptawati, Ni Luh Putu, & M. S. (2005). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERSELINGKUHAN SERTA TINDAK LANJUT MENGATASINYA. *Jurnal Studi Jender SRIKANDI*, 4(1).
- Yenny, Y., Astuti, S. W., & Irmawan, D. (2022). Revisi Komunikasi Dengan Pendekatan Psikologi Positif Sebagai Upaya Mengatasi Toxic Relationship. *Prosiding COSECANT: Community Service and Engagement Seminar*, 2(1), 72–79. <https://doi.org/10.25124/cosecant.v2i1.18438>