

## MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL IBU PEKERJA DI LINGKUNGAN KERJA DI NUSA TENGGARA TIMUR

Theresia Maryati Pranatalia Pau, S.Psi., M.Psi.,  
Badan Kepegawaian Daerah Provinsi NTT

### Ringkasan Eksekutif

Wanita di Nusa Tenggara Timur (NTT) menghadapi tantangan kompleks akibat beban peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengelola rumah tangga yang berisiko tinggi menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti stres, kelelahan kronis, kecemasan, hingga depresi. Terdapat tiga permasalahan yang dihadapi, yaitu: stigma sosial dan budaya yang menganggap gangguan mental sebagai aib atau mistis sehingga menyebabkan banyak wanita enggan mencari bantuan profesional, terbatasnya akses layanan kesehatan mental akibat kendala geografis dan minimnya infrastruktur khususnya di wilayah terpencil, dan belum adanya dukungan kebijakan kesehatan mental yang memadai di lingkungan kerja. Untuk mengatasi masalah ini, alternatif kebijakan meliputi: (1) pelaksanaan psikoedukasi tentang kesehatan mental guna memberikan pemahaman dan mengurangi stigma negatif; (2) perluasan akses terhadap layanan kesehatan mental, dan (3) adanya kebijakan untuk kesehatan mental yang menciptakan tempat kerja yang ramah keluarga yang dikuatkan oleh peningkatan kapasitas sumber daya manusia melalui pelatihan dan *workshop*. Rekomendasi yang diusulkan segera adalah kebijakan kesehatan mental.

*Kata kunci: Kesehatan mental, ibu pekerja, Nusa Tenggara Timur*

### Pendahuluan

Salah satu aspek yang menjadi tolak ukur Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yaitu aspek kesehatan yang diukur dengan harapan hidup difokuskan pada kesehatan secara fisik. Kesehatan manusia seharusnya meliputi fisik dan psikis. Di Indonesia sendiri stigma sehat sangat identik dengan kondisi fisik tanpa penyakit, sedangkan masalah kesehatan mental atau psikis masih kurang dianggap penting dalam masyarakat. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres yang dimiliki serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja

secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya.

Di dalam dunia kerja, semua orang pasti mengalami situasi kerja yang dinamis. Ketika berada dalam situasi yang baik, kita akan merasa sejahtera dan bahagia. Akan tetapi, ketika menghadapi situasi kerja yang penuh tekanan, adanya konflik dengan rekan kerja, situasi demikian tidak jarang mampu membuat seorang pekerja menjadi stres dan mengalami masalah kesehatan mental. Masalah psikologis di dunia kerja dapat bervariasi, namun sering kali meliputi stres, kecemasan, depresi, *burnout*, dan gangguan mental lainnya seperti *Post Traumatic Stress Disorder*, gangguan bipolar, dan gangguan obsesif-kompulsif

(OCD). Lingkungan kerja yang tidak mendukung, beban kerja yang berat, serta kurangnya dukungan sosial dapat menjadi pemicu utama.

Salah satu bukti bahwa masalah kesehatan mental di lingkungan kerja dipandang penting yaitu pada 28 Mei 2019 WHO memutuskan untuk memasukkan *burnout* ke dalam *International Classification of Diseases (ICD-11)* sebagai fenomena kerja, bukan sebagai kondisi medis. Menurut WHO, *burnout* merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang disebabkan situasi lingkungan kerja yang tidak kondusif sehingga mengakibatkan rasa lelah berkepanjangan, perasaan sinis, pola pikir negatif, serta ketidakmampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan secara optimal.

Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan data prevalensi masalah kesehatan jiwa pada penduduk usia lebih dari 15 tahun. Prevalensi masalah kesehatan jiwa pada kelompok buruh, sopir, dan pembantu rumah tangga sebesar 2,5%; wiraswasta (1,4%); petani/buruh tani (1,3%); pegawai swasta (1,2%); nelayan (1,2%); serta PNS, TNI, POLRI, BUMN, dan BUMD (0,7%). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (2024) bahwa prevalensi penduduk pada usia lebih dari 15 tahun yang memiliki pikiran mengakhiri hidup yaitu pada kelompok buruh, sopir, dan pembantu rumah tangga (0,25%); petani/buruh tani (0,15%); wiraswasta (0,13%); nelayan (0,12%); pegawai swasta (0,11%), serta PNS, TNI, POLRI, BUMN, dan BUMD (0,1%). Data tersebut mengindikasikan bahwa kesehatan mental/jiwa masih menjadi masalah pekerja pada berbagai jenis pekerjaan.

### Deskripsi Masalah

Kondisi kesehatan mental pekerja sangat berpengaruh terhadap produktivitas dalam

menjalankan tugas, termasuk bagi para ibu pekerja. Wanita di Nusa Tenggara Timur (NTT) sering menghadapi tantangan ganda sebagai pekerja dan ibu rumah tangga. Pada beberapa kasus yang ditemukan dalam praktik layanan psikologis, para klien yang mayoritas merupakan *working-mom* memiliki masalah kesehatan mental akibat peran ganda yang dijalannya. Tuntutan peran ganda ini menyebabkan stres, kelelahan, dan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Faktor-faktor seperti budaya patriarki, tekanan ekonomi, dan kurangnya dukungan sosial memperburuk kondisi ini.

Studi menunjukkan bahwa wanita dengan peran ganda mengalami tekanan psikologis yang signifikan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan emosional mereka. Hal ini sangat disayangkan mengingat masih minimnya perhatian yang memandang penanganan masalah kesehatan mental ibu di lingkungan kerja bukan suatu hal yang penting untuk ditanggapi.

Ada beberapa permasalahan berkaitan dengan isu kesehatan mental ibu pekerja di NTT yaitu:

1. **Stigma Sosial dan Budaya:** Di NTT, gangguan kesehatan mental sering dianggap sebagai aib atau dikaitkan dengan kekuatan gaib, sehingga banyak wanita enggan mencari bantuan profesional. Selain itu, cukup banyak para ibu yang mendapatkan komentar kurang bersyukur dan kurang iman ketika berusaha menyampaikan masalah yang membebani mereka secara psikis.
2. **Akses Terbatas ke Layanan Kesehatan Mental:** Keterbatasan geografis dan infrastruktur menyebabkan sulitnya akses ke layanan kesehatan mental, serta masih minimnya Lembaga atau pusat layanan kesehatan mental yang



ada di kabupaten/kota se-NTT. Di samping itu, jumlah tenaga Psikolog maupun Psikiater yang ada di wilayah NTT pun masih terbatas, terutama di wilayah kabupaten.

3. **Kurangnya Dukungan di Tempat Kerja:** Banyak tempat kerja belum menyediakan program dukungan kesehatan mental atau kebijakan yang ramah terhadap kebutuhan ibu pekerja. Ketiadaan ruang laktasi bagi ibu pekerja pejuang ASI dan tidak semua kantor menyediakan ruangan bermain bagi anak-anak yang terpaksa harus dibawa para ibu ke tempat kerja, serta belum semua instansi/perusahaan memiliki layanan konseling internal atau mau memfasilitasi kebutuhan tersebut, merupakan beberapa contoh masalah yang ada di lingkungan kerja.

#### Kebijakan yang disasar

1. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan.
2. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan.

#### Rekomendasi Kebijakan

1. **Kampanye Edukasi dan Pengurangan Stigma**, merupakan alternatif kebijakan mengatasi masalah stigma sosial dan budaya. Yang dapat dilakukan secara operasional adalah:
  - Melaksanakan kampanye publik untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan mengurangi stigma.

- Melibatkan tenaga dari organisasi profesi, tokoh masyarakat dan agama dalam kampanye edukasi.

2. **Peningkatan Akses Layanan Kesehatan Mental**, merupakan alternatif kebijakan mengatasi masalah akses terbatas ke layanan kesehatan mental. Yang dapat dilakukan secara operasional adalah:

- Mendirikan pusat layanan kesehatan mental di daerah-daerah strategis.
- Mengembangkan layanan konseling keliling untuk menjangkau daerah terpencil.

3. **Kebijakan Kesehatan Mental Ramah Keluarga di Tempat Kerja**, merupakan alternatif kebijakan mengatasi masalah kurangnya dukungan di tempat kerja. Yang dapat dilakukan secara operasional adalah:

- Mendorong instansi/perusahaan untuk menyediakan fasilitas penitipan anak / ruangan bermain minimalis dan ruang laktasi di tempat kerja, serta memberikan fleksibilitas jam kerja.
- Mengintegrasikan program kesejahteraan mental dalam kebijakan perusahaan.
- Memberikan pelatihan kepada tenaga kesehatan dan HRD/pengelola kepegawaian tentang deteksi dini dan penanganan masalah kesehatan mental.
- Mengadakan *workshop* untuk wanita/ibu pekerja tentang manajemen stres dan keseimbangan kehidupan kerja.

Dari ketiga alternatif kebijakan tersebut, yang dapat disegerakan adalah alternatif kebijakan kesehatan mental dengan persyaratan bahwa ini diterapkan secara terintegrasi agar bisa menghasilkan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan mental wanita/ibu.

Apabila ini terjadi maka dapat meningkatkan produktivitas kerja serta kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.