

## ***Mental Healty* dan Literasi Keuangan Wanita: Antara Karier dan Ibu Rumah Tangga**

*Mental Healty and Women's Financial Literacy: Between Careers and Housewives*

**Wasti Reviandani**

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Muhammadiyah Gresik

Jl. Sumatera No. 101, Gresik Kota Baru (GKB) Gresik 61121, Jawa Timur, Indonesia

\*Email korespondensi: [reviandaniwasti@gmail.com](mailto:reviandaniwasti@gmail.com)

### **ABSTRAK**

#### Histori Artikel:

Diajukan:  
30/01/2023

Diterima:  
07/01/2023

Diterbitkan:  
28/02/2023

*Dewasa ini semakin banyak wanita yang berkarier di luar rumah, khususnya yang bekerja di kantor, di tempat-tempat tertentu dan itu selalu menimbulkan pro dan kontra. Perempuan bekerja, istri bekerja, ini kadang-kadang menimbulkan masalah dalam keluarga. Ada yang tidak bisa menerima, ada yang menerimanya, ada yang melakukannya dengan hati lapang, ada yang melakukannya dengan hati bersalah. Ada wanita yang bekerja tapi terus dirundung rasa bersalah karena menganggap dia seharusnya di rumah. Tujuan pengabdian untuk menjelaskan lebih rinci solusi pemecahan permasalahan tentang sisi positive dan negative peran ganda wanita dan mengenai mekanisme memanager atau mengatur waktu. Sosialisasi dilakukan secara tatap muka bersama guru SD Almadany. Bersamaan dengan melakukan pemaparan materi, tim pelaksana menayangkan video yang telah dibuat oleh tim pelaksana di Youtube berkaitan kesehatan mental wanita. Hasil akhir peserta dapat memahami cara menjaga kesehatan mental peran ganda.*

**Kata kunci:** *Mental; Healthy; Wanita; Karir; Ibu; Rumah; Tangga*

### **ABSTRACT**

*Today more and more women are having careers outside the home, especially those working in offices, in certain places and this always raises pros and cons. Women work, wives work, this sometimes creates problems in the family. Some cannot accept it, some accept it, some do it with an open heart, some do it with a guilty heart. There are women who work but are constantly plagued with guilt because they think they should be at home. The purpose of the service is to explain in more detail solutions to solving problems regarding the positive and negative sides of women's dual roles and regarding the mechanisms for managing or managing time. The socialization was carried out face-to-face with Almadany Elementary School teachers. Along with presenting the material, the implementing team showed a video that had been made by the implementing team on Youtube regarding women's mental health. The final result is that participants can understand how to maintain mental health in multiple roles.*

**Keywords:** *Mental; Health; Career; woman; Housewife*

### **PENDAHULUAN**

Posisi perempuan dituntut untuk bertanggung jawab dalam mengurus dan membina keluarga secara baik, namun di sisi lain, sebagai seorang pegawai yang baik mereka dituntut pula untuk bekerja sesuai dengan standar kinerja dengan menunjukkan performen kerja yang baik. Wanita untuk peran tersebut terbagi dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sehingga terkadang dapat mengganggu kegiatan dan konsentrasi di dalam pekerjaannya, sebagai

contoh sulit menuntut lembur ataupun menugaskan wanita karir yang telah menikah dan punya anak untuk pergi keluar kota. Masalah ini merupakan salah satu contoh kecil bahwa urusan keluarga dapat berpengaruh terhadap kegiatan-kegiatan pegawai dalam bekerja.

Kondisi seperti di atas akan menimbulkan dampak yang sangat berarti bagi usaha pencapaian tujuan universitas, salah satunya adalah rendahnya disiplin pegawai secara keseluruhan akan mempengaruhi produktifitas

pegawai. Akan tetapi tidak hanya itu saja yang ditimbulkan, dapat pula berakibat langsung pada diri pegawai, karena mereka dalam keadaan suasana serba salah sehingga mengalami tekanan jiwa (*stress*).

Dalam menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaannya terdapat gangguan atau masalah-masalah yang berhubungan dengan faktor psikologis dalam diri wanita tersebut, misalnya wanita itu merasa bersalah telah meninggalkan keluarganya untuk bekerja, tertekan karena terbatasnya waktu dan beban pekerjaan terlalu banyak serta situasi kerja yang kurang menyenangkan. Keadaan ini akan mengganggu pikiran dan mental wanita karir ketika bekerja sehingga mengganggu konsentrasi bekerja. Dengan intensitas peran ganda yang tinggi, seorang ibu yang bekerja akan mengalami penurunan pada kinerjanya karena ibu bekerja akan peningkatan stress, peningkatan keluhan fisik dan tingkat energi yang rendah.

Berdasarkan hasil pengamatan, masih banyak dijumpai wanita karir yang terlambat masuk kantor, meninggalkan kantor pada saat jam kerja untuk menjemput anak atau mengurus keluarga, bahkan terdapat beberapa wanita karir turut membawa serta anaknya ke kantor. Hal-hal tersebut tentunya akan mengganggu konsentrasi bekerja, menurunkan disiplin sehingga pada akhirnya kinerja yang dihasilkan tidak optimal. Seorang wanita karir yang sudah berkeluarga akan mengalami beberapa stressor yang dapat menyebabkan stress pada wanita bekerja sehingga pada akhirnya mereka akan melakukan *coping stress* sebagai upaya untuk mengatasi stress akibat peran ganda yang harus dijalani. Dalam mengatasi stress akibat peran ganda yang dijalannya ada berbagai macam cara yang sangat tergantung pada kepribadian, usia, intelegensi dan status social serta pekerjaannya. *Coping stress* dilakukan para wanita untuk mengurangi reaksi stress yang mereka alami. *Coping stress* merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi.

Ada 2 tipe *coping* yang biasanya dapat menurunkan stress yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Sedangkan *emotion-focused coping*

lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif.

Wanita baik yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga ataupun sebagai wanita karier seyogyanya memiliki pengelolaan keuangan yang baik. Untuk itu dibutuhkan pengetahuan tentang literasi keuangan sehingga diharapkan dapat meminimalkan pengeluaran yang tidak diperlukan dan dapat melakukan investasi.

Menurut Masruroh (2011) Peranan wanita sangat kompleks, karena secara praktis didalam dirinya dituntut beberapa fungsi (peranan ganda). Disatu pihak wanita juga harus pandai dan tahu cara mengatur dan mengurus rumah tangga, melayani suami dan sebagainya. Sedangkan dipihak lain ia harus pandai dan tahu cara merawat dan mendidik anak-anaknya. Sesuai dengan kodratnya, wanita mempunyai beberapa tugas yang harus dilaksanakan, yaitu: 1) Peran wanita sebagai hamba Allah Swt. 2) Peran wanita sebagai istri. 3) Peran wanita sebagai Ibu pengatur rumah tangga. 4) Peran wanita sebagai ibu dari anak-anaknya.

Pengabdian masyarakat adalah salah satu kegiatan yang bertujuan membantu masyarakat di wilayah tertentu dalam beberapa aktivitas dan utamanya memberi kontribusi nyata pada kehidupan masyarakat di daerah tersebut. Salah satu kawasan yang menjadi lokasi pengabdian adalah di SD Almadany Desa Prambangan, Kedayang, kecamatan Kebomas Gresik.

SD Almadany merupakan sekolah alam. Empat misi SD Almadany yaitu menyelenggarakan pendidikan berorientasi pada alam sebagai perwujudan rahmatan lil alamin. Sekolah ini juga menyelenggarakan pembelajaran berbasis al quran dan logika. Sekolahpun mendorong proses belajar *learning by doing* dan *leaning with nature*. Akhirnya sekolah menyiapkan kemandirian, kecakapan dan ketrampilan hidup. Para guru dan siswa ini memiliki rasa persaudaraan yang kuat antara satu sama lain. Hal ini terbukti dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari selalu saling membantu dalam pengembangan akhlak mulia dengan metode keteladanan, mengembangkan sifat kepemimpinan, dan jiwa kewirausahaan.

Guru merupakan salah satu sumber daya utama dalam pembentukan pola asuh siswa di sekolah. SD Al Madany memiliki sekitar 20 tenaga pendidik wanita yg disebut Ustadzah dan 6 tenaga tata usaha wanita. Para tenaga kerja wanita di SD Almadany memiliki peran ganda dalam fungsi di dalam keluarga dan dalam dunia

kerja. Sering kali mereka kesulitan membagi waktu ataupun masalah keluarga antara kepentingan keluarga ataupun pekerjaan. Mereka pun beberapa waktu merasa perlunya ilmu untuk bekal dalam peran ganda yang pastinya peran tersebut tidaklah mudah. Apalagi Ustadzah kebanyakan memiliki anak yang masih usia balita, anak ataupun remaja.

Pada program pengabdian masyarakat kali ini merupakan program berkelanjutan setelah tahun 2021 mengambil topik tentang jasa kreatif, maka pengabdian kali ini di fokuskan pada wanita. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah membuat wanita yang walaupun berkarier tapi tetap pada fitrahnya menjadi ibu terbaik bagi rumah tangganya dan dapat mengelola keuangan dengan baik. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas wanita yang dalam hal ini sebagai guru dan juga sebagai ibu rumah tangga. Wanita diharapkan memiliki kemampuan untuk menjaga mental *healty* dengan baik, memberikan pendidikan tentang fitrah wanita dan kemampuan mengolah keuangan dengan bijak.

## METODE

Program pengabdian masyarakat ini ditawarkan beberapa metode pendekatan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yaitu dengan melaksanakan pemaparan materi secara tatap muka dengan guru SD Almadany dan menyediakan diskusi Tanya jawab. Setelah melakukan tatap muka dengan guru dan tenaga tata usaha wanita tim pelaksana selanjutnya akan melaksanakan diskusi permasalahan dan pemecahannya secara online melalui media group. Tahapan kegiatan pelaksanaan program pengabdian masyarakat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan tahap monitoring dan evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan:

### 1. Tahap Persiapan

Penyusunan program kerja agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi semua hal-hal yang bersifat teknis, manajerial dan penjadwalan (*time schedule*). Melakukan penyusunan modul meliputi teknik pendampingan, penanganan dan penyuluhan berkesinambungan. Persiapan sarana dan prasarana pelatihan meliputi penyediaan sarana dan prasarana tempat pelatihan dan penyuluhan. Menyiapkan koordinasi lapangan yang akan dilakukan oleh Tim.

### 2. Tahap Pelaksanaan

a. Sosialisasi tentang peran penting wanita  
Sosialisasi ini bertujuan untuk menjelaskan lebih rinci solusi pemecahan permasalahan tentang sisi positive dan negative peran ganda wanita. Sosialisasi dilakukan secara tatap muka bersama guru SD Almadany. Bersamaan dengan melakukan pemaparan materi, tim pelaksana menayangkan video yang telah dibuat oleh tim pelaksana di Youtube berkaitan kesehatan mental wanita. Kegiatan ini dihadiri oleh Kepala sekolah beserta guru wanita SD Almadany beserta jajarannya.

### b. Sosialisasi dan Pelatihan di bidang kesehatan mental

Sosialisasi selanjutnya bertujuan untuk menjelaskan mengenai mekanisme manage atau mengatur waktu. Bersamaan dengan melakukan pemaparan materi, tim pelaksana menayangkan video yang telah dibuat oleh tim pelaksana di Youtube. Sosialisasi ini dilakukan secara tatap muka yang selanjutnya dilakukan pelatihan. Hal ini merupakan tindak lanjut dari kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan. Pelatihan ini melalui metode praktek langsung dilapangan dimana para peserta diminta melakukan pengelolaan kesehatan mental pribadi misalnya .melalui pengelolaan emosi

### 3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan secara intensif oleh tim pelaksana setiap kegiatan berlangsung untuk memastikan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan sesuai rencana. Evaluasi dilakukan sejalan dengan monitoring melalui media Whatsapp group, sehingga jika ada kendala akan segera diselesaikan. Evaluasi dilakukan setiap tahap kegiatan, adapun rancangan evaluasi memuat uraian bagaimana dan kapan evaluasi akan dilakukan dengan kriteria, indikator pencapaian tujuan dan tolok ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Memberikan bimbingan kepada mitra agar tetap terus menggiatkan serta memahami arti penting wanita dalam peran ganda di rumah tangga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera dimana seseorang menyadari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu

memberikan kontribusi kepada diri maupun lingkungan (WHO, 2018). Kesehatan mental adalah konsep positif. Cakupannya meliputi emosi, psikologi, dan interaksi sosial kita.

Mental *illness* atau gangguan psikologis merupakan gangguan yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran, atau perilaku (atau kombinasi dari semua). *Mental illness* juga dikaitkan dengan kesulitan untuk berfungsi dalam kegiatan sosial, pekerjaan, maupun keluarga. Menurut data pada tahun 2016 mental *illness* yang sering dialami wanita adalah anxiety disorders. Berikut adalah beberapa jenis *mental illness*:

#### 1. **Depresi**

Resiko ini diperkirakan berhubungan dengan perubahan biologis yang dialami wanita sepanjang hidupnya. Perubahan ini dapat mengganggu fisik maupun mental. Ada beberapa gejala depresi yang umum dirasakan wanita seperti kelelahan, kurangnya motivasi atau minat hingga sering murung dan menangis

#### 2. **Kecemasan**

Wanita di masa produktif dua kali lebih rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dibandingkan pria. Gejala umumnya adalah peningkatan kekhawatiran, ketegangan, kelelahan dan ketakutan. Wanita rentan alami gangguan psikologi ini sebab kerap menginternalisasi emosinya dan tidak mengungkapkannya.

#### 3. **Post Traumatic Stress Disorder**

Gangguan stres pasca trauma adalah jenis gangguan rentan pada wanita, seperti kecemasan, gangguan panik, fobia dan lainnya. Wanita rentan mengalami trauma seperti pelecehan dan penyerangan seksual yang berhubungan erat dengan PTSD lebih besar.

#### 4. **Gangguan Makan**

#### 5. **Stress**

Wanita yang memiliki peran ganda mungkin akan memiliki STRESOR, dari beberapa artikel disebutkan bahwa:

- a) Ibu dengan peran ganda kesulitan dan merasa beban pekerjaan semakin berat karena tidak memiliki kemampuan atau keterampilan untuk mendidik anak.
- b) Ibu sering kewalahan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan anak sehingga menimbulkan stress.
- c) Ibu yang memiliki peran ganda dan memiliki anak harus melakukan

multitasking antar pekerjaan kantor dan pekerjaan rumah sekaligus.

- d) Ruang lingkup stress terbagi menjadi dua yakni stress kerja dan stress dalam keluarga.

a) Stress kerja merupakan suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja tertentu. Selain itu, stress kerja juga merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik fisik maupun mental terhadap perubahan dilingkungkannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

b) Stress dalam keluarga dipicu oleh interaksi diantara para anggota keluarga dan dalam lingkungan yang bersumber pekerjaan maupun lingkungan yang sifatnya stressfull. Stress dalam keluarga dapat disebabkan oleh pasangan, anak, orang tua, dan kerabat yang dimulai dari hal kecil. Seseorang yang stress akan kesulitan berkonsentrasi, mudah tersinggung dan kehilangan minat dalam kehidupan sosial. Stress bisa berdampak positif tapi bisa juga negatif. Stress yang tidak di manage dengan baik akan berakibat depresi. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental:

1. Menerima segala emosi dalam diri
2. Mengekspresikan segala emosi dengan konstruktif
4. Mulai menghargai dan mencintai diri
5. Tidak memberi label negatif pada diri
6. Meminta bantuan profesional
7. Menghindari *self-diagnose*

Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menolong teman yang memiliki permasalahan kesehatan mental:

1. *Approach, assess, and assist with any crisis* yakni mendekati dan menanyakan keadaan teman.
2. *Listen non judge mentally* yakni hadir secara utuh dan mendengarkan secara penuh tanpapenghakiman.
3. *Give reassurance and information.* Dapat dilakukan dengan memberikat support secara genuine. Tidak mendiagnosa ataupun menjudge.
4. *Encourage appropriate professional help* yakni *encourage* mereka untuk mendapatkan bantuan profesional.
5. *Encourage self-help and other support strategies* yakni memberikan



tips *self help* dan tingkatkan faktor protektif.

Konflik yang terjadi pada Wanita merupakan bagian dari pada pemenuhan tanggungjawab terhadap tuntutan dari tugas sebagai wanita. Bagi wanita menikah yang bekerja tuntutan yang harus dilakukan akan semakin kompleks, adanya tanggung jawab sebagai seorang istri yang mengurus kebutuhan suami dan ibu yang bertanggung jawab kepada anak-anaknya serta urusan rumah tangga lainnya memerlukan adanya pengaturan waktu yang baik antara urusan pekerjaan dan urusan rumah tangga.

Dalam pemenuhan tanggung jawab kedua peran tersebut konflik terjadi ketika mereka tidak dapat menyeimbangkan peran di keluarga dan pekerjaan. Konflik peran ganda dapat muncul dengan adanya konflik pekerjaan dan konflik keluarga. Konflik pekerjaan terhadap keluarga yaitu konflik yang muncul dikarenakan tanggungjawab pekerjaan. Sedangkan konflik keluarga terhadap pekerjaan yaitu konflik yang muncul dikarenakan tanggungjawab terhadap keluarga mengganggu tanggungjawab terhadap pekerjaan. Konflik keluarga terhadap pekerjaan sebagai suatu bentuk konflik antar peran dimana secara umum permintaan, waktu dan ketegangan dalam keluarga mengganggu tanggung jawab pekerjaan (Hennessy, 2005).

Dalam Konflik pekerjaan terhadap keluarga maupun konflik keluarga terhadap pekerjaan masing-masing memiliki 3 dimensi yaitu:

1. Konflik berdasarkan waktu

Peran ganda dapat bersaing memperebutkan waktu seseorang. Waktu yang dihabiskan untuk aktivitas dalam satu peran umumnya tidak dapat dikhususkan untuk melakukan aktivitas dalam peran lain. Konflik berbasis waktu konsisten dengan dimensi konflik waktu kerja dan jadwal yang berlebihan diidentifikasi oleh Pleck et al. 1980 dan peran kelebihan beban diidentifikasi oleh Kahn et al. 1964 (Dalam Greenhaus dan Beutell 1985). Konflik berdasarkan waktu memiliki dua bentuk yaitu:

- a. Tekanan waktu yang terkait dengan keanggotaan dalam satu peran dapat membuat secara fisik tidak mungkin untuk mematuhi dengan harapan yang timbul dari peran lain;
- b. Tekanan juga dapat menimbulkan keasyikan dengan satu peran bahkan

ketika seseorang secara fisik berusaha memenuhi tuntutan peran lain.

2. Konflik berdasarkan tekanan.

Bentuk kedua dari konflik pekerjaan-keluarga melibatkan regangan yang dihasilkan oleh peran. Ada banyak bukti bahwa stressor kerja dapat menyebabkan ketegangan gejala seperti ketegangan, kecemasan, kelelahan, depresi, apatis, dan mudah tersinggung. Konflik berbasis ketegangan, konsisten dengan kelelahan/ dimensi iritabilitas diidentifikasi oleh Pleck et al. (1980), ada ketika ketegangan dalam satu peran mempengaruhi seseorang kinerja dalam peran lain. Peran-peran tersebut tidak sesuai dalam arti ketegangan yang diciptakan oleh seseorang menyulitkan untuk memenuhi tuntutan lain.

Wanita yang berorientasi karir berbeda dengan suami mereka yang mengalami konflik yang relatif intens antara peran di rumah dan peran bukan di rumah. Perselisihan suami-istri tentang peran keluarga dan ketidaksesuaian sikap suami-istri terhadap status pekerjaan seorang istri juga dapat berkontribusi pada berbagai ketegangan. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa ketegangan, konflik, atau tidak adanya dukungan di unit keluarga dapat berkontribusi pada konflik pekerjaan-keluarga. Seperti halnya domain pekerjaan, karakteristik peran keluarga yang menghasilkan komitmen waktu yang luas juga dapat menghasilkan ketegangan secara langsung maupun tidak langsung (Beutell dan Greenhaus, 1982)

3. Konflik berdasarkan perilaku.

Bentuk terakhir dari konflik pekerjaan terhadap keluarga adalah konflik berdasarkan perilaku dimana pola-pola tertentu dalam peran perilaku tidak sesuai dengan harapan mengenai perilaku dalam peran lainnya. Pola khusus dari perilaku peran mungkin tidak sesuai dengan ekspektasi tentang perilaku dalam peran lain. Misalnya wanita dengan karier yang tinggi menekankan kemandirian, stabilitas emosional, agresivitas, dan objektivitas di dalam menjalankan kariernya, di sisi lain, anggota keluarga mungkin berharap wanita untuk menjadi hangat, pengasuh, emosional, dan rentan dalam interaksinya dengan mereka. Jika seseorang wanita karier tidak dapat menyesuaikan perilaku untuk mematuhi dengan ekspektasi peran yang berbeda, berbohong atau dia kemungkinan akan mengalami konflik antar peran.

Literasi keuangan (Pengetahuan keuangan) adalah merupakan pengetahuan dan ketrampilan dalam mengelola keuangan. Salah satu sumber konflik yang membuat kesehatan mental wanita tidak baik adalah terkait keuangan. Kesalahan dalam Pengelolaan Keuangan diantaranya:

1. Tidak Memiliki Anggaran Pengeluaran.
2. Belum Rutin Menabung dan Investasi.
3. Masih Melakukan *Impulsive Buying*.
4. Kurang Pengetahuan Terkait Produk Ekuitas.
5. Tidak Memiliki Dana Darurat.

Sebagai upaya untuk memiliki keuangan yang baik adalah perlu langkah pengelolaan keuangan sebagai upaya pemberdayaan wanita

1. Menyusun tujuan keuangan.  
Tujuan keuangan yang akan dicapai pada waktu tertentu harus disusun untuk jangka pendek atau kurang dari satu tahun.
2. Menyusun rencana pendapatan.
3. Menyusun rencana pengeluaran.
4. Melakukan *review*.

Berdasarkan pemaparan materi, diskusi dan pelatihan mengelola mental wanita maka diakhir sesi para peserta mengikuti sesi tanya jawab. Para peserta sudah memahami tentang arti penting kesehatan mental, cara untuk merespon setiap ada masalah dalam kaitan peran ganda ataupun dari lingkungan, dan peserta memahami pengelolaan keuangan yang baik dapat membantu meminimalkan masalah.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa bagi Wanita menikah yang bekerja tuntutan yang harus dilakukan akan semakin kompleks, adanya tanggung jawab sebagai seorang istri yang mengurus kebutuhan suami dan ibu yang bertanggung jawab kepada anak-anaknya serta urusan rumah tangga lainnya memerlukan adanya pengaturan waktu yang baik antara urusan pekerjaan dan urusan rumah tangga. Selain itu, Peserta dapat memahami bagaimana cara untuk menjaga kesehatan mental dan bagaimana cara menolong teman yang memiliki permasalahan kesehatan mental. Hal ini terbukti pada kasus-kasus yang diberikan pada sesi menggali potensi dapat di selesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apsaryanthi, Ni Luh Komang, and Made Diah Lestari. "Perbedaan tingkat psychological well being pada ibu rumah tangga dengan ibu bekerja di Kabupaten Gianyar." *Jurnal Psikologi Udayana* 4.1 (2017): 110-117.
- Ermawati, S. (2016). Peran ganda wanita karier (konflik peran ganda wanita karier ditinjau dalam prespektif islam). *Jurnal Edutama*. 2 (2) 59 – 69.
- Dewi, D. K. R., Suwendra, I W., dan Yulianthini, N. N. (2016) Pengaruh tingkat pendidikan dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan. *e- Journal bisma universitas Pendidikan Ganesha*. 4.
- Ninik Masrurroh. *Perempuan Karier dan Pendidikan Anak*. (Semarang: Rasail Media Gruf, 2011), 23.
- Rahmayati, T, E. (2020). Konflik Peran Ganda Pada Wanita Karier. *Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan Volume 3 Nomor 1*.