

Optimalisasi Fungsi Organisasi Persatuan Istri Karyawan Gresik Cipta Sejahtera (PIKGCS) Melalui Penguatan Kepribadian Pengurus dan Anggota

Optimizing the Organizational Functions of the Gresik Cipta Sejahtera Employee Wives Association (PIKGCS) Through Strengthening the Personalities of Management and Members

***Roziانا Ainul Hidayati**

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Muhammadiyah Gresik
Jl. Sumatera No. 101, Gresik Kota Baru (GKB) Gresik 61121, Jawa Timur,

*Email korespondensi: roziana@umg.ac.id

ABSTRAK

Histori Artikel:

Diajukan:
22/03/2024

Diterima:
26/04/2024

Diterbitkan:
09/06/2024

Gangguan kesehatan mental tidak nampak dari luar tetapi dampaknya dengan tiba-tiba dapat menimbulkan hal yang tidak terduga yang bisa merugikan organisasi. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk Penguatan kesehatan mental para anggota dan pengurus PIKGCS agar kepribadian mereka sebagai ibu/istri karyawan PT. GCS menjadi semakin kuat dan tangguh, tidak mudah rapuh. Dengan Pribadi yang kuat nantinya akan dapat optimal dalam mendukung karir suami sekaligus menciptakan ketenangan keluarga. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan/seminar. Hasil dari pengabdian ini adalah di sesi awal para peserta diberikan pemahaman tentang pengertian apa itu kesehatan mental dan pentingnya kesehatan mental bagi seorang ibu. Gangguan mental bukan berarti gila tetapi gangguan mental yang tidak segera diatasi bisa cenderung mengakibatkan gangguan jiwa (gila). Indikasi-indikasi terjadinya gangguan mental pada diri mereka diantaranya adalah kecemasan berlebihan (anxiety), stress, tidak percaya diri dan depresi. faktor penyebab seorang ibu mengalami gangguan-gangguan mental tersebut yakni kurangnya interaksi, memiliki ekspektasi yang berlebihan akan sesuatu, tidak ada pihak yang mendukung, tuntutan pekerjaan, lingkungan yang tidak nyaman, manajemen stress yang buruk, dan tidak memiliki waktu untuk diri sendiri. Seorang ibu yang mengalami gangguan mental tentu saja berdampak terhadap keluarga. Jadi hal penting harus diperhatikan agar gangguan mental tidak semakin parah maka jauhi lingkungan toxic, luangkan waktu untuk diri sendiri, minta dukungan keluarga terutama suami, konsumsi makanan sehat serta halal, dan jika diperlukan berkonsultasi pada psikolog serta mengembangkan ketrampilan manajemen diri. Ketrampilan Manajemen diri yang dimaksud meliputi manajemen waktu, manajemen spiritual, manajemen fisik, manajemen lingkungan sosial, manajemen emosional (psikis).

Kata kunci: Kesehatan; Mental; Stress; Ibu; Rumah; Tangga;

ABSTRACT

Mental health disorders are not visible from the outside, but their sudden impact can cause unexpected things that can be detrimental to the organization. The aim of this dedication is to strengthen the mental health of PIKGCS members and administrators so that their personality as mothers/wives of PT employees. GCS becomes stronger and tougher, not easily fragile. With a strong personality, you will be able to optimally support your husband's career while creating family peace. The method used in this activity is counseling/seminars. The result of this service is that in the initial session the participants were given an understanding of what mental health is and the importance of mental health for a mother. Mental disorders do not mean crazy, but mental disorders that are not treated immediately can tend to result in mental disorders (insanity). Indications of mental disorders in them include excessive anxiety, stress, lack of self-confidence and depression. The factors that cause a mother to experience these mental disorders are lack of interaction, having excessive expectations about something, no one

to support her, work demands, an uncomfortable environment, poor stress management, and not having time for herself. A mother who experiences mental disorders certainly has an impact on the family. So the important things to pay attention to so that mental disorders don't get worse are staying away from toxic environments, taking time for yourself, asking for support from your family, especially your husband, consuming healthy and halal food, and if necessary, consulting a psychologist and developing self-management skills. The self-management skills referred to include time management, spiritual management, physical management, social environmental management, emotional (psychic) management.

Keywords: *Mental; Health; Stress; Housewife;*

PENDAHULUAN

Kestabilan kondisi mental pengurus dan anggota organisasi tidak kalah pentingnya dari kesehatan fisik. Kesehatan fisik akan mudah dapat terpantau dengan melihat gejala gejala fisik yang muncul jika memang ada gangguan penyakit, lain halnya dengan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental kadang tidak nampak dari luar tetapi dampaknya dengan tiba-tiba akan dapat menimbulkan hal yang tidak terduga yang bisa merugikan organisasi. Terwujudnya kestabilan Kesehatan mental sumber daya manusia sebuah organisasi memerlukan peran aktif dan dukungan dari seluruh pihak, baik dari anggota/ pengurusnya itu sendiri maupun dari keluarga. Terganggunya kesehatan mental anggota/ pengurus organisasi dapat mempengaruhi performa kerja dan produktivitas organisasi.

Persatuan Istri Karyawan Gresik Cipta Sejahtera (PIKGCS) adalah sebuah organisasi yang terdiri dari karyawan dan istri karyawan PT. Gresik Cipta Sejahtera. Pengurus dan anggota kurang lebih sebanyak 80 orang. Organisasi ini memiliki tugas pokok yaitu membina anggota, memperkuat rasa persatuan dan kesatuan, meningkatkan kemampuan dan pengetahuan, menjalin hubungan kerjasama dengan berbagai pihak, serta meningkatkan kepedulian sosial dan melakukan pembinaan mental dan spiritual anggota agar menjadi manusia yang bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkepribadian serta berbudi pekerti luhur.

Dengan tugas pokok PIKGCS tersebut diharapkan para pengurus dan anggota dapat mendukung suksesnya karir suami sebagai karyawan PT. GCS maupun sebagai kepala rumah tangga. Hal tersebut dikarenakan para istri adalah tiang keluarga yang turut menentukan kualitas suami dan anak-anak. Disamping itu dengan menjadi bagian dari PIKGCS, mereka menjadi paham terkait rambu-rambu apa yang diboleh dan tidak boleh

dilakukan oleh seorang suami dalam kaitan dengan tugas sebagai karyawan PT. GCS. Seperti diketahui bahwa suksesnya suami dan anak-anak ditentukan oleh kualitas istri/ibu. Pentingnya peran istri/Ibu dan mungkin juga merangkap sebagai karyawan tentunya membutuhkan kondisi fisik maupun mental yang sehat dan stabil. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental adalah kondisi sejahtera seseorang, ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, mampu untuk mengelola stres dan emosional yang dimilikinya serta beradaptasi dengan baik, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi untuk lingkungannya. Jadi Kesehatan mental adalah istilah yang menggambarkan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang. Cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak sangat dipengaruhi oleh kesehatan mentalnya. Saat kesehatan mental terjaga, seseorang akan lebih mudah dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan sehingga membentuk kepribadian yang kuat pada diri orang tersebut.

Oleh karena itu penguatan kesehatan mental para anggota dan pengurus Persatuan Istri Karyawan Gresik Cipta Sejahtera sangatlah penting untuk dilakukan agar kepribadian mereka sebagai ibu/ istri karyawan PT. GCS menjadi semakin kuat dan tangguh, tidak mudah rapuh. Dengan Pribadi yang kuat nantinya akan dapat optimal dalam mensuport

karir suami sekaligus menciptakan ketenangan keluarga. Selama ini kegiatan yang dijalankan di PIKGCS masih hanya bersifat rutinitas yang manfaatnya dirasakan kurang optimal, seperti arisan dan rapat program kerja. Disamping itu para istri karyawan yang tergabung dalam PIKGCS kurang begitu memahami peran suaminya di kantor sehingga kurang maksimal dalam mensupport karir suami. Bahkan kelelahan dalam mengurus rumah tangga sering terlihat saat pertemuan seperti menjadi kurang bersemangat dan terkadang tampak emosi.

Tujuan kegiatan Pengabdian yang mencakup pembinaan penguatan kesehatan mental dan Pelatihan Ketrampilan manajemen diri (*self Management skill*) adalah untuk penguatan kepribadian diri anggota dan pengurus PIKGCS yang pada akhirnya akan menguatkan Organisasi PIKGCS menjadi sebuah organisasi yang tangguh dan dirasakan manfaatnya tidak saja oleh anggota/pengurus tetapi juga membantu pencapaian tujuan/goal PT.GCS. Jadi diharapkan setelah mengikuti kegiatan pengabdian, Ibu-Ibu yang tergabung dalam PIKGCS sehat mental dan raganya sehingga mampu mensupport kinerja suami, rumah tangga dan organisasinya dengan baik.

METODE

Metode pelaksanaan pada kegiatan berbentuk penyuluhan/ paparan materi. Kegiatan paparan materi/ penyuluhan ini dilakukan secara *offline*. Adapun bentuk pelatihannya:

- 1) Penyuluhan
- 2) Diskusi

Metode yang digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan ini adalah dengan melalui questioner pasca kegiatan pengabdian yang dibagikan pada para peserta kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan

Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di Gedung Pertemuan Persatuan Istri Karyawan Gresik Cipta Sejahtera hari Senin 26 Pebruari 2024 jam 13.00 – 15.30 WIB. Total seluruh peserta yang mengikuti kegiatan ini kurang lebih 40 orang. Pelaksanaan Pengabdian masyarakat dihadiri oleh Tim Pengabdian Masyarakat yang terdiri dari dosen Prodi

Manajemen dan mahasiswa Prodi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik dengan peserta adalah pengurus dan anggota Persatuan Istri Karyawan Gresik Cipta Sejahtera (PIKGCS)

Kesehatan Mental Pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu Bekerja

Narasumber materi Kesehatan Mental pada Ibu Rumah Tangga dan Ibu bekerja adalah Ibu Muhimmatul Hasanah, S.Psi, MA. Beliau adalah dosen tidak tetap Program studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik, dan saat ini sedang menempuh doktoral. Selain itu beliau juga praktisi konselor.

A.1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana seseorang menyadari kemampuannya, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada diri maupun lingkungan (WHO, 2018).

A.2. Gangguan Kesehatan Mental

Gangguan Mental tidak sama dengan gila atau gangguan Jiwa, akan tetapi gangguan mental dapat menjadi pemicu terjadinya gangguan jiwa (gila). Mental illness atau gangguan psikologis adalah gangguan yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran, atau perilaku (atau kombinasi dari semuanya). • Mental illness juga dikaitkan dengan kesulitan untuk berfungsi dalam kegiatan sosial, pekerjaan, maupun keluarga.

Jenis Gangguan Mental yang sering dialami oleh Ibu Rumah Tangga atau Ibu Bekerja adalah gangguan kecemasan (*anxiety*), Stress dan Depresi.

1. Gangguan Kecemasan

Kecemasan berasal dari kata *anxious* berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal mauun wujudnya terhasap berbagai hal yang belum terjadi (Mar'arti & Chaer. 2016; Mc Farland et.al,2018). Menurut Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders gangguan kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan takut atau cemas berlebihan yang terjadi pada seseorang yang berdampak pada

terganggunya kegiatan sehari-hari. Gejala dari gangguan kecemasan adalah:

- a. Gelisah
- b. Rasa takut yang berlebihan
- c. Berkurangnya rasa percaya diri
- d. Mudah marah
- e. Sulit berkonsentrasi
- f. Menganggap lingkungan sekitar seolah ancaman

2. Stress

Merupakan respon alami tubuh terhadap kondisi tertentu yang memberikan tekanan berlebih terhadap fisik dan emosi. Stress biasanya muncul karena adanya ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan dan tekanan yang melebihi batas kemampuan mereka yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungannya, sehingga menimbulkan ketegangan atau stress. Kemunculan stress yang dirasakan ibu rumah tangga bekerja dan ibu rumah tangga tidak bekerja pastilah berbeda-beda. Ibu rumah tangga bekerja memang tidak merasa terisolasi, karena memiliki profesi atau pekerjaan di luar rumah yang memberikan suasana berbeda dari lingkungan rumah. Sehingga stress yang muncul lebih cepat mudah teratasi dengan mengalihkan diri pada suasana yang berbeda. Sedangkan bagi ibu rumah tangga tidak bekerja yang hanya mengurus urusan rumah tangga secara terus-menerus (fulltime) akan merasakan bahwa dirinya terisolasi dari lingkungannya, karena memiliki kegiatan yang monoton setiap harinya dengan waktu jeda yang sedikit sehingga muncul stress yang terkadang tiba-tiba. Gejala stress yang timbul umumnya adalah sebagai berikut:

- a. Enggan makan atau makan secara berlebihan
- b. Marah yang tiba-tiba dan sulit dikendalikan
- c. Sedih tiba-tiba atau terus menerus
- d. Selalu merasa disalahkan atau bersalah

3. Depresi

Ketika stres tidak ditangani dan bertambah parah serta berlangsung dalam waktu yang lama, kondisi ini akan berubah menjadi depresi. Ada beberapa faktor yang akan memengaruhi depresi yang dialami, mulai dari faktor biologis, genetik, hingga kondisi

medis tertentu. Ibu rumah tangga ternyata kerap mengalami depresi. Alasannya banyak, bisa karena peristiwa traumatis atau menegangkan yang mereka alami seperti kehamilan dan melahirkan, atau terkait peran mereka di masyarakat yang kerap diremehkan. Sudah bukan rahasia lagi bahwa ternyata wanita jauh lebih berisiko untuk alami depresi daripada pria. Ini juga berlaku untuk semua wanita tanpa terkecuali dan tidak memandang ras, mulai dari wanita pekerja hingga ibu rumah tangga. Depresi dapat memengaruhi setiap aspek kehidupan ibu rumah tangga, termasuk kesehatan fisik, kehidupan sosial, hubungan, karier dan rasa harga diri. Kondisi ini pun diperumit oleh faktor-faktor seperti hormon reproduksi, tekanan sosial, dan respons unik wanita terhadap stres. Gejala depresi pada wanita bervariasi dari ringan hingga berat (depresi berat) dan dibedakan berdasarkan dampaknya terhadap kemampuan tubuh untuk berfungsi. Tanda-tanda umum depresi meliputi

- a. Perasaan tidak berdaya dan putus asa. Pengidapnya merasa seolah-olah tidak ada yang akan menjadi lebih baik dan tidak ada yang dapat ia lakukan untuk memperbaiki situasi; ia tidak peduli lagi dengan hobi, hiburan, dan aktivitas sosial sebelumnya yang dulu disukai;
- b. Perubahan nafsu makan drastis sehingga menyebabkan penurunan berat badan yang signifikan atau penambahan berat badan;
- c. Perubahan pola tidur;
- d. Merasa lelah, lesu, dan kehabisan energi;
- e. Kesulitan berkonsentrasi, membuat keputusan, atau mengingat sesuatu;
- f. Peningkatan rasa sakit dan nyeri, termasuk sakit kepala, kram, nyeri payudara, atau kembung;
- g. Pikiran bunuh diri
- h. Bergerak atau berbicara menjadi lambat
- i. Perubahan siklus menstruasi
- j. Libido menurun

Penyebab Gangguan Kesehatan Mental

Ada beberapa faktor yang menyebabkan seorang ibu baik ibu rumah tangga maupun ibu bekerja mengalami gangguan kesehatan mental

1. Ibu Rumah Tangga

Beberapa penyebab munculnya gangguan kesehatan mental pada ibu rumah tangga adalah sebagai berikut:

- a. Kurang interaksi
- b. Manajemen stress yang kurang baik
- c. Tidak mendapat dukungan dari keluarga (suami atau anak)
- d. Pekerjaan yang monoton dan seolah tidak kunjung selesai

2. Ibu Bekerja

- a. Lingkungan Kerja yang tidak nyaman
- b. Tekanan atau tuntutan Pekerjaan
- c. Manajemen Waktu yang kurang baik bagi ibu yang memiliki peran ganda
- d. Kurang memiliki waktu untuk diri sendiri

Cara Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental

Cara mengatasi gangguan Kesehatan Mental seorang ibu bisa dengan cara melakukan Keterampilan Manajemen diri (*Self Management Skill*). Manajemen diri adalah kemampuan dalam diri mengendalikan berbagai unsur dalam dirinya sendiri seperti fisik, emosi, pikiran, perasaan untuk mencapai hal-hal baik yang terarah. Narasumber materi Keterampilan Manajemen Diri (*Self Management Skill*) adalah Roziana Ainul Hidayati, SE, M.Si. Selain sebagai narasumber sekaligus pelaksana pengabdian masyarakat. Keterampilan Manajemen diri (*self Management Skill*) adalah kemampuan untuk mengatur waktu emosi dan tindakan pribadi secara efektif. Kemampuan ini sangat penting bagi seorang ibu baik ibu rumah tangga maupun ibu bekerja dalam mencapai tujuan pribadi khususnya terhindar dari gangguan kesehatan mental.

Bentuk bentuk *Self Management Skill* yang harus dimiliki seorang ibu baik ibu rumah tangga maupun ibu bekerja agar terhindar dari gangguan kesehatan mental seperti anxiety, stress dan depresi adalah:

1. Manajemen Waktu

Sebaiknya seorang ibu mampu untuk mengatur waktu dan mengelola waktu

dengan efektif termasuk menetapkan skala prioritas, mengatur jadwal dan menghindari penundaan pekerjaan supaya tidak terjadi penumpukan pekerjaan secara berlebih. Ibu rumah tangga dapat mengatur jadwal pekerjaan rumah tangga setiap harinya, mencatat dan merencanakan kebutuhan setiap hari seperti mencatat rencana menu masakan, belanjaan dan lain lain. Sedangkan ibu bekerja di awal hari kerja mencatat beberapa urutan pekerjaan yang harus dilakukan. Baik ibu rumah tangga maupun ibu bekerja jangan melakukan penundaan pekerjaan yang pada akhirnya akan menimbulkan stress. Seorang ibu wajib juga menyediakan waktu untuk diri sendiri (*me time*). Hal tersebut untuk menghindari kebosanan yang dapat menimbulkan stress. Jika sudah mulai ada gejala awal stress maka sebaiknya melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat mengalihkan rasa bosan seperti melakukan aktifitas yang menjadi hobinya misal membuat kue, bercocok tanam, nonton tv, dan lain lain

2. Manajemen Lingkungan Sosial

Salah satu cara terhindar dari gangguan kesehatan mental adalah bersosialisasi misalnya bergabung dalam lingkungan sosial yang memiliki hoby yang sama. Jalan jalan ke tempat rekreasi bersama teman-teman yang sefrekwensi adalah salah satu cara untuk terhindar dari gangguan kesehatan mental. Menjauh dari lingkungan pertemanan yang toxic. Bukan untuk memutus tali silaturahmi tetap menghindarkan diri supaya kesehatan mental kita tetap terjaga. Cukup dengan "say hello" saja jika bertemu dengan orang-orang yang dirasa toxic. Bahagia kita sendiri yang menentukan, jadi lebih baik hindari beraktifitas dengan lingkungan sosial yang akan membuat diri seorang ibu merasa tidak nyaman dan bahagia, sebaliknya datang dan ikuti aktifitas di lingkungan sosial yang membuat diri nyaman dan bahagia.

3. Manajemen Spriritual

Menyediakan waktu untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih mendekatkan diri pada Allah swt, seperti mengikuti kajian, banyak melakukan ibadah-ibadah sunnah, bertafakur, bermuhasabah dan

membaca Al-Qur'an. Cara untuk menenangkan diri jika cemas, gelisah, stress maka yang harus dilakukan adalah berdzikir (istighfar, tahlil, takbir dan tahmid), membaca Qur'an, sholat (wajib dan sunnah). Dengan mendekatkan diri kepada Allah swt lebih sering dari sebelumnya akan membuat hati menjadi lebih tenang. Meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi sudah menjadi kehendak Allah swt adalah terbaik meskipun terkadang tidak dikehendaki atau di luar ekspektasi manusia. Dan juga tidak perlu cemas untuk hal-hal yang belum terjadi karena sesungguhnya milik manusia adalah waktu saat sekarang sedang esok adalah milik Allah swt. Kuncinya adalah syukuri, nikmati dan jalani apapun yang sudah menjadi ketentuan (takdir) Allah swt karena pasti itu yang terbaik.

4. Manajemen Emosional

Latihlah pengaturan emosi dengan mengembangkan strategi penenangan diri seperti meditasi. Jika memang diperlukan maka berkonsultasi pada psikolog jika merasa ada gejala gangguan kesehatan mental. Selain itu perlu kiranya untuk meminta dukungan pada keluarga misalnya suami atau anak. Jika merasa ada masalah yang mengganjal atau sesuatu yang ingin diceritakan atau berbagi maka tidak perlu segan untuk bercerita kepada suami atau anak terkait keluhan, masalah, atau berbagi cerita senang, sedih. Suami atau anak adalah orang yang paling tepat untuk kita berbagi karena mereka orang yang bisa sangat dipercaya (amanah) dan bisa menerima kita apa adanya. Dengan begitu sisi emosional ibu menjadi tersalurkan dengan baik

5. Manajemen Fisik

Mengonsumsi makanan sehat dan berolah raga secara teratur sangat membantu ibu dalam menjaga fisik tetap sehat sehingga menstimulus pikiran dan perasaan menjadi sehat pula. Berolah raga seperti yoga, meditasi dan lain lain akan membuat pikiran dan perasaan kita menjadi lebih tenang sehingga tidak mudah stress.

Berdasar penyampaian materi tersebut di atas dari hasil diskusi ternyata beberapa peserta

mengakui pernah mengalami indikasi-indikasi gangguan mental tanpa disadari seperti misalnya kecemasan yang berlebihan akan sesuatu yang belum terjadi sehingga muncul perasaan gelisah yang berlebih. Selain itu juga dikarenakan pekerjaan yang menumpuk dan membosankan kadang kala membuat mereka stress, sering marah-marah tidak jelas. Selama ini salah satu alternatif solusi yang mereka lakukan adalah dengan me time dan bersosialisasi atau membuat sebuah komunitas. Menurut mereka alternatif solusi tersebut sedikit banyak mengurangi stress yang di alami. Namun hal tersebut terkadang hanya bersifat sementara. Oleh karena itu perlu kiranya penanaman manajemen spiritual harus lebih diperkuat dibanding dengan bentuk-bentuk ketrampilan manajemen diri yang lain dengan selalu bersyukur dan ikhlas atas setiap hal yang terjadi, bukan sedih dengan yang sudah terjadi dan cemas dengan hal yang belum terjadi

SIMPULAN

1. Gangguan Kesehatan Mental bukan Gangguan Jiwa (gila), akan tetapi dapat menjadi penyebab seseorang akhirnya mengalami gangguan jiwa (gila) jika tidak segera ditangani
2. Bentuk- bentuk gangguan Kesehatan mental pada ibu rumah tangga dan ibu bekerja adalah Kecemasan yang berlebihan (anxiety), Stress dan depresi
3. Salah satu cara menjaga Kesehatan Mental adalah dengan memiliki ketrampilan pengelolaan diri (Self Mangement Skill)
4. Bentuk-Bentuk Self Mangement Skill diantaranya manajemen waktu, manajemen emosional (psikis), manajemen fisik, manajemen spiritual dan manajemen lingkungan sosial

DAFTAR PUSTAKA

- Eason, Becky. 2021. 'Self-management skills for a messy world' [daring]. Tautan:<https://www.betterup.com/blog/self-management-skills-for-a-messy-world> (Diakses 6 Oktober 2022)

Glassdorr Team. 2021. 'The Importance of Self Management Skills' [daring]. Tautan:<https://www.glassdoor.com/blog/guide/self-management/> (Diakses 6 Oktober 2022)

Harrity, Jennifer. 2019. 'Self Management Skills: Definition, Examples, and Tips' [daring]. Tautan:<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/self-managementskills> (Diakses 5 Oktober 2022)

<https://pillarsofwellness.ca/psychotherapy/what-are-the-7-components-of-goodmentalhealth/>

Raeburn, Alicia. 2022. 'What is self management?' [daring]. Tautan:<https://asana.com/resources/selfmanagement> (Diakses 5 Oktober 2022)

Riadi, Muchlisin. (2021). Self Management (Pengertian, Manfaat, Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi). Diakses pada 4/10/2023, dari <https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html>

What is Mental Health. 2020. Diakses pada 12 Januari 2022 dari <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

World Health Organization. Mental Health : Strengthening Our response". 2018. Diakses pada 12 Januari 2022 dari <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mentalhealth-strengthening-our-response>.

"Understanding Mental Health Problems". 2017. Diakses pada 12 Januari 2022 dari <https://www.mind.org.uk/media-a/2942/mental-health-problems-introduction-2017.pdf>