

Women Mental Health: Gambaran Status Kesehatan Mental Wanita Pada Masa Dewasa Awal

Gundah Noor Cahyo, Candra Prasiska Rahmat, Muhamad Disra Saputra, Wiwin Andriani, Reggiana Brescia

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI.

E-mail: gundah.noorcahyo@unindra.ac.id

Abstract

Mental health is a serious concern for everyone, including young adults. During this life stage, young women are generally more vulnerable to mental health issues compared to men. The purpose of this study is to describe the mental health conditions experienced by women in early adulthood. The research method employed is quantitative descriptive. The study participants consisted of 136 young adult women. Sampling was done using the convenience sampling technique. The instrument used is the self-report questionnaire-20 developed by the World Health Organization (WHO)(1994). After collecting the data, descriptive analysis was performed. The study results indicate that a majority of the participants (77.2%) experience mental health problems, characterized by indications of anxiety and depression disorders.

Article History

Submitted: 17 August 2024

Accepted: 26 August 2024

Published: 27 August 2024

Key Words

Women, Early adult, Mental Health.

Abstrak

Kesehatan mental merupakan hal yang perlu menjadi perhatian serius bagi siapapun tidak terkecuali pada usia dewasa awal. Pada masa usia tersebut, umumnya wanita muda lebih rentan mengalami permasalahan kesehatan mental dibandingkan dengan laki-laki. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana kondisi kesehatan mental yang dimiliki oleh wanita pada masa dewasa awal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini adalah wanita pada masa dewasa awal sebanyak 136 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *self-report questionnaire-20* yang dikembangkan oleh WHO (1994). Setelah mendapatkan data kemudian data dianalisa secara deskriptif. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan (77,2%) mengalami masalah kesehatan mental dengan ditandai adanya indikasi gangguan cemas dan depresi.

Sejarah Artikel

Submitted: 17 August 2024

Accepted: 26 August 2024

Published: 27 August 2024

Kata Kunci

Wanita, Dewasa awal, Kesehatan mental.

Pendahuluan

Masa dewasa awal ialah masa yang dimulai sejak usia 18 sampai kira-kira 40 tahun (Hurlock, 2003). Seseorang yang berada pada masa dewasa awal umumnya akan menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya, Hurlock (2003) juga menjelaskan pada masa ini merupakan masa ketegangan emosional, dengan kondisi demikian maka tidak dipungkiri turut mempengaruhi juga kesehatan mentalnya. Blakemore (2019) menjelaskan bahwa kebanyakan orang dewasa muda yang sehat masih memiliki kerentanan pada masalah kesehatan mental, seperti depresi, cemas, gangguan makan, gangguan penyalahgunaan zat dan psikosis. Pada masa dewasa awal memiliki prevalensi masalah kesehatan mental lebih

besar dan rendahnya mencari upaya penanganan dibandingkan dengan pada dewasa akhir (Adams, Knopf & Park, 2013). Dalam hasil penelitian Bültmann et al. (2019) menekankan bahwa pentingnya mempelajari transisi dalam kesehatan mental orang dewasa muda dan lintasan kehidupan kerja awal dari perspektif perjalanan hidup.

Menurut beberapa hasil penelitian wanita pada masa dewasa awal yang memiliki masalah pada kesehatan mental dipengaruhi melalui beragam faktor dalam hidupnya. Masalah pada masa anak-anak seperti mengalami kekerasan fisik, disfungsi keluarga, tingkat sosial yang rendah, kesulitan finansial, kesehatan fisik yang rentan, ketidakpuasan pada bentuk citra tubuh juga dapat mengarah kepada kesehatan mental yang buruk (Lesesne & Kennedy, 2005; Srivastava, 2012; Holden, Ware & Lee, 2016). Kecemasan dan depresi merupakan bentuk dari kesehatan mental yang buruk pada masa dewasa awal (Sepsita, 2024).

Hasil Survey Kesehatan Indonesia (2023) pun menunjukkan bahwa secara umum 2% masyarakat Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Provinsi Jawa Barat, Kalimantan Timur, Banten dan Jakarta menjadi urutan provinsi dengan proporsi jumlah masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan mental terbesar dibandingkan dengan provinsi lainnya. Dalam survey tersebut alat ukur yang digunakan adalah *Self-Report Questionnaire-20* (SRQ-20). SRQ-20 menjadi salah satu alat ukur yang digunakan secara luas dalam asesmen psikologi klinis (Demetriou, Ozer & Essau, 2015), alat ukur ini juga dapat mengetahui seseorang memiliki indikasi masalah kesehatan mental seperti gangguan kesehatan mental secara umum maupun depresi. Salah satu keuntungan menggunakan SRQ-20 adalah dapat dilakukan dengan mudah walaupun menggunakan jumlah sampel yang besar. Penggunaan SRQ-20 dinyatakan signifikan dalam mengukur gangguan mental secara umum pada wanita yang sedang hamil (Do, et. al, 2023).

Mengetahui kondisi kesehatan mental wanita pada masa dewasa awal merupakan hal yang penting untuk dilakukan, diagnosis dan penanganan secara dini sebagai upaya pencegahan terhadap dampak buruk yang dapat terjadi mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Senicato et al., 2018). Jika tidak diperhatikan dengan serius, hal tersebut dapat mengarah kepada hal yang negatif dalam berbagai aspek baik pendidikan, pekerjaan, keluarga ataupun kehidupan pribadi karena wanita pada masa dewasa awal masuk kedalam masa yang produktif. Oleh karena itu penting pada penelitian ini untuk mengetahui gambaran status kesehatan mental wanita pada masa dewasa awal menggunakan alat ukur SRQ-20.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran dari gangguan mental secara umum pada wanita di rentang usia dewasa awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 136 mahasiswa berjenis kelamin wanita sebagai partisipan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-report questionnaire-20* (SRQ-20) yang dikembangkan oleh WHO (1994) kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan data dianalisis secara deskriptif.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan *Software* SPSS 26 alat ukur SRQ-20 didapatkan hasil berikut :

Tabel 1. Deskripsi statistik

Statistics		
SRQscore		
N	Valid	136
	Missing	0
Mean		10.5956
Std. Deviation		5.40696
Variance		29.235
Range		20.00
Minimum		.00
Maximum		20.00

Berdasarkan informasi dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari partisipan dalam penelitian ini berjumlah 136 wanita dengan hasil skor SRQ-20 memiliki nilai *mean* sebesar 10.59, nilai standar deviasi sebesar 5.40 dan nilai *variance* sebesar 29.23. kemudian nilai minimum dan maksimum dari SRQ-20 adalah 0 dan 20.

Tabel 2. Frekuensi SRQ-20

SRQ-20					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 6	31	22.8	22.8	22.8
	> 6	105	77.2	77.2	100.0
Total		136	100.0	100.0	

Berdasarkan informasi tabel 2 diatas hasilnya menunjukkan bahwa dari 136 wanita yang menjadi sampel dalam penelitian ini, 31 wanita atau 22,8 % mendapatkan skor dibawah 6 (< 6), sedangkan sisanya sebanyak 105 wanita atau 77,2% mendapatkan skor diatas 6 (>6). Hal tersebut menandakan bahwa wanita yang memilih respon jawaban “ya” kurang dari 6 item pada setiap item SRQ-20 hanya 31 wanita, sedangkan sisanya menjawab memilih respon “ya” lebih dari 6 item.

Tabel 3. Frekuensi SRQ-20 per item

Item	N		Sum
	Valid	Missing	
srq1	136	0	84
srq2	136	0	57
srq3	136	0	87
srq4	136	0	91
srq5	136	0	37

srq6	136	0	97
srq7	136	0	53
srq8	136	0	85
srq9	136	0	77
srq10	136	0	70
srq11	136	0	72
srq12	136	0	87
srq13	136	0	55
srq14	136	0	44
srq15	136	0	69
srq16	136	0	72
srq17	136	0	31
srq18	136	0	93
srq19	136	0	75
srq20	136	0	105

Selanjutnya informasi yang terakhir dapat dilihat pada tabel 3 diatas ialah frekuensi partisipan menjawab pilihan “ya” pada setiap item SRQ-20. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan frekuensi pilihan jawaban “ya” yang dipilih oleh partisipan paling banyak terdapat pada item nomer 20, 6 dan 18. Dapat diketahui contoh ketiga item tersebut seperti “dalam 1 bulan terakhir, apakah anda mudah lelah?”, “dalam 1 bulan terakhir, apakah anda merasa tegang, cemas atau kuatir?” dan “dalam 1 bulan terakhir, apakah anda merasa lelah sepanjang waktu?”. Selanjutnya yang menjadi temuan juga adalah pada item nomer 17 memiliki frekuensi sebanyak 31 partisipan yang memilih respon jawaban “ya”, Dimana contoh pada item tersebut adalah “dalam 1 bulan terakhir, apakah anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup?” yang mengindikasikan sebagai bentuk dari gangguan depresi.

Sebagian besar wanita yang menjadi partisipan dalam penelitian ini atau 77,2% nya mengalami masalah kesehatan mental. Hal tersebut terlihat dari respon jawaban yang didapat yaitu mendapatkan skor lebih dari 6 menjawab pilihan jawaban “ya”. Jika skor seseorang lebih dari 6 maka hal tersebut mengindikasikan mengalami masalah kesehatan mental. Seperti yang dijelaskan menurut WHO (1994) bahwa jika terdapat skor lebih dari 6 maka ada indikasi subjek mengalami masalah kesehatan mental. Berdasarkan dari item yang paling banyak diisi yaitu item nomer 20, 6 dan 18 dengan pertanyaan item seperti dalam 1 bulan terakhir, apakah anda mudah lelah?, apakah anda merasa tegang, cemas atau kuatir? dan apakah anda merasa lelah sepanjang waktu?”. Hal tersebut menandakan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini dalam satu bulan terakhir mengalami mudah lelah.

Kelelahan fisik maupun mental merupakan faktor signifikan dari menurunnya kesehatan mental seseorang yang nantinya akan memberikan dampak pada kehidupan maupun pekerjaan seseorang, seperti yang dijelaskan dalam penelitian dari Hagneli et.al (1993) bahwa wanita cenderung memiliki resiko kelelahan mental lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Rasa sensitif pada kelelahan juga diasosiasikan dengan meningkatnya keparahan dari gangguan cemas dan simtomp depresi (Kauffman, Manning, Zvolensky & Vujanovic,

2022). Bahkan dampak dari kelelahan ini dapat menyebar kepada menurunnya performa dalam aktivitas sehari-hari dan berpotensi memiliki permasalahan pada kesehatan (Pimenta, Carneiro, Novais & Neves, 2013).

Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa perasaan cemas dan khawatir tentang kesehatan mental menjadi perhatian, hampir dari 9% dari orang dewasa memiliki potensi mengalami permasalahan mental seperti rasa cemas (Commons, Greenwood & Anderson, 2015). Bendixen, Engedal, Selbaek, Benth dan Hartberg (2019) dalam hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa orang dewasa muda yang mengalami rasa cemas akan memiliki dampak resiko yang lebih tinggi dalam menurunnya perkembangan kognitif ketika diusia paruh baya nanti.

Penelitian ini juga menemukan hasil bahwa sebagian partisipan mengalami kecenderungan gangguan depresi. Hal tersebut dapat dilihat dari pilihan jawaban “ya” pada item yang berkaitan dengan pertanyaan tentang ingin mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir diisi oleh 31 partisipan. Pada hasil penelitian menunjukkan hubungan yang kuat antara depresi dengan ide untuk bunuh diri pada usia dewasa awal (Brooks, Madubata, Jewell, Ortiz & Walker, 2021). Goldberg (1981) juga mengidentifikasi symptoms depresi, buruknya kesehatan fisik, dan symptoms psikiatrik minor merupakan faktor umum pada usia dewasa awal dengan ide untuk bunuh diri. Penelitian lain dari Seong, Lee dan Park (2021) juga menyebutkan bahwa para pekerja yang tidak stabil di usia dewasa muda (memiliki kontrak yang tidak jelas, beban kerja yang berlebih, upah yang minim) tidak memiliki pengaruh langsung kepada perilaku bunuh diri, tapi dimediasi melalui depresi dan amarah. Jadi secara jelas semakin para pekerja tidak memiliki pekerjaan yang stabil akan meningkatkan status depresi yang dialaminya. Jika hal tersebut tidak menjadi perhatian serius akan memberikan dampak yang merugikan bagi partisipan yaitu wanita pada masa dewasa awal, karena umumnya para orang di masa dewasa awal kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang kesehatan mental dan *support system* yang nantinya akan mengarah pada perasaan *insecure* dan memiliki kemungkinan untuk mencari pertolongan bagi diri sendiri (Westberg, Nyholm, Nygern & Svedberg, 2019).

Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat diketahui mayoritas wanita di masa dewasa awal mengalami masalah pada kesehatan mental. Jika tidak ditangani secara optimal masalah kesehatan mental tersebut akan mengarah kepada jenis gangguan seperti kecemasan dan gangguan depresi yang parah sehingga menyebabkan melemahnya kondisi kesehatan mental wanita pada masa dewasa awal.

Saran

Menurut hasil penelitian ini maka dapat dilakukan berbagai upaya sebagai usaha untuk memperbaiki kondisi kesehatan mental pada wanita dimasa dewasa awal. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan misalnya memperbaiki lingkungan diri (mempererat komunikasi dengan orang terdekat atau kerabat), melakukan aktifitas fisik seperti olahraga

dan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Begitu juga dengan upaya pengobatan, dapat melalui pertolongan ahli maupun medis guna menunjang kondisi kesehatan mental yang sedang tidak stabil.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat melihat faktor lain sebagai variabel penelitian (misal jenis aktifitas, kesejahteraan, atau kepribadian) dan faktor demografi agar dapat memberikan informasi yang lebih bervariasi dan berguna untuk penelitian mengenai status kesehatan mental seseorang.

Daftar Pustaka

- Adams, S. H., Knopf, D. K., & Park, M. J. (2013). Prevalence and Treatment of Mental Health and Substance Use Problems in the Early Emerging Adult Years in the United States. *Emerging Adulthood*, 2(3), 163–172. <https://doi.org/10.1177/2167696813513563>
- Bültmann, U., Arends, I., Veldman, K., McLeod, C. B., van Zon, S. K. R., & Amick III, B. C. (2020). Investigating young adults' mental health and early working life trajectories from a life course perspective: the role of transitions. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 74(2), 179–181. <https://doi.org/10.1136/jech-2019-213245>
- Bendixen, A. B., Engedal, K., Selbæk, G., Benth, J. Š., & Hartberg, C. B. (2019). Anxiety symptom levels are persistent in older adults with a mental disorder: A 33-month follow-up study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(4), 601–608. <https://doi.org/10.1002/gps.5058>
- Blakemore, S.-J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)31013-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)31013-x)
- Brooks, J. R., Madubata, I. J., Jewell, R. D., Ortiz, D. A., & Walker, R. L. (2021). Depression and Suicide Ideation: The Role of Self-Acceptance for Black Young Adults. *Journal of Black Psychology*, 009579842110374. <https://doi.org/10.1177/00957984211037440>
- BKPK Kemenkes. (2024). *SKI 2023 Dalam Angka - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. Jakarta: BPKP Kemenkes. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Demetriou, C., Ozer, B. U., & Essau, C. A. (2015). Self-Report Questionnaires. *The Encyclopedia of Clinical Psychology*, 1–6. <https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp507>
- Do, T. T. H., Bui, Q. T. T., Ha, B. T. T., Le, T. M., Le, V. T., Nguyen, Q. T., Lakin, K. J., Dang, T. T., Bui, L. V., Le, T. C., Tran, A. T. H., Pham, H. T. T., & Nguyen, T. V. (2023). Using the WHO Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20) to Detect Symptoms of Common Mental Disorders among Pregnant Women in Vietnam: a Validation Study. *International journal of women's health*, 15, 599–609. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S404993>

- Goldberg, E. L. (1981). Depression and suicide ideation in the young adult. *American Journal of Psychiatry*, 138(1), 35–40. <https://doi.org/10.1176/ajp.138.1.35>
- Hagnell, O., Gräsbeck, A., Ojesjö, L., & Otterbeck, L. (1993). Mental tiredness in the Lundby study: incidence and course over 25 years. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 88(5), 316–321. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1993.tb03466.x>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology research and behavior management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Holden, L., Ware, R. S., & Lee, C. (2016). Trajectories of mental health over 16 years amongst young adult women: The Australian Longitudinal Study on Women's Health. *Developmental Psychology*, 52(1), 164–175. <https://doi.org/10.1037/dev0000058>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Kauffman, B., Manning, K., Zvolensky, M. J., & Vujanovic, A. A. (2022). Fatigue sensitivity and mental health among trauma-exposed firefighters. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 10(3), 146–156. <https://doi.org/10.1080/21641846.2022.2095523>
- Lesesne, C. A., & Kennedy, C. (2005). Starting Early: Promoting the Mental Health of Women and Girls Throughout the Life Span. *Journal of Women's Health*, 14(9), 754–763. <https://doi.org/10.1089/jwh.2005.14.754>
- Pimenta, A., Carneiro, D., Novais, P., & Neves, J. (2013). Monitoring Mental Fatigue through the Analysis of Keyboard and Mouse Interaction Patterns. *SpringerLink*, 222–231. https://doi.org/10.1007/978-3-642-40846-5_23
- Senicato, C., Azevedo, R. C. S. de, & Barros, M. B. de A. (2018). Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. *Ciência & Saúde Coletiva*, 23(8), 2543–2554. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018238.13652016>
- Seong, Y., Lee, E.-S., & Park, S. (2021). The Association between Unstable Employment and Suicidal Behavior in Young-Adult Precarious Workers. *Psychiatry Investigation*, 18(7), 661–669. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0447>
- Sepsita, V. (2024). Dampak Quarterlife Crisis terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda. *TSAQOFAH*, 4(2), 1099–1106. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>
- Srivastava, K. (2012). Women and mental health: Psychosocial perspective. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(1), 1. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.110938>
- Westberg, K. H., Nyholm, M., Nygren, J. M., & Svedberg, P. (2022). Mental Health Problems among Young People-A Scoping Review of Help-Seeking. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1430. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031430>

WHO. (1994). *A user's guide to The Self-Report Questionnaire (SRQ)*. Geneva, World Health Organization.