

URGENSI KONSELING KARIR DALAM MENYIKAPI PROBLEMATIKA KESEHATAN MENTAL PADA WANITA KARIR

Alfi Rahmi

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan LAIN Bukittinggi
e-mail: alfi.rahmi79@gmail.com

Diterima: 28 Mei 2017

Direvisi : 7 Juli 2017

Diterbitkan: 28 Desember 2017

Abstract

Nowadays, the opportunity for women to develop their potential widely open. For instance, it can be found in the workplace. Women can occupy a position as normally as men. The burden of work at the office and house chores at home which is finished by women cause the problem for her. It is called by a mental disorder. This unbalanced conditions between function and the role become a part of mentally unhealthy. Therefore, based on this situation, it is necessary an assistance through career counseling. Career counselors can help individuals both at work and in family life. This is important because career and family cannot be separated.

Keywords: career woman, mental health, career counseling

Abstrak

Kesempatan bagi wanita untuk mengembangkan potensinya dewasa ini sewanita juga makin terbuka. Salah satunya dalam dunia kerja. Wanita dapat menempati posisi yang biasa ditempati oleh laki-laki. Beratnya tuntutan tugas dan tanggung jawab di rumah serta beban pekerjaan di kantor atau tempat kerja yang mesti diselesaikan oleh wanita membuat wanita dihadapkan pada persoalan ketidaktenagan jiwa. Kondisi tidak tenang jiwa sehingga berdampak pada ketidakharmonisan fungsi dan peran yang harus dilakukan merupakan bagian dari mental yang tidak sehat. Menyikapi permasalahan yang dihadapi oleh wanita karir ini, maka perlu suatu bantuan melalui konseling karir. Konselor karir dapat membantu individu baik dalam pekerjaan maupun dalam hidup berkeluarga. Hal ini menjadi penting karena antara karir dan keluarga tidak dapat dipisahkan.

Kata Kunci: Wanita karir, Kesehatan mental, Konseling Karir

A. PENDAHULUAN

Bekerja merupakan aktivitas rutin yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Kerja merupakan bagian dari aktualisasi diri manusia. Orang yang mampu mengaktualisasikan diri akan memiliki kepuasan dalam kehidupannya. Kemudian kerja juga merupakan bagian dari panggilan jiwa hidup manusia, sering orang mengemukakan "saya sudah berhenti kerja dari perusahaan X karena tidak sesuai dengan panggilan jiwa saya". Kenapa dikatakan kerja sebagai bagian panggilan jiwa, karena dengan bekerja orang akan memperoleh ketenangan dan kedamaian.

Apabila pekerjaan bukan menjadi panggilan jiwa, maka akan mengalami perasaan tidak nyaman dalam kerja, terdapat konflik-konflik yang membuat tidak tenang dalam bekerja.

Begitu pentingnya bekerja bagi manusia maka kerja bukan merupakan menjadi tugas laki-laki saja melainkan kaum wanita juga sudah turut serta dalam memasuki dunia kerja saat sekarang ini. Wanita tidak hanya terkurung di dalam rumah melakukan pekerjaan dapur saja, namun sekarang wanita sudah dapat mengesampingkan pendidikan yang tinggi yang dapat merubah status sosialnya di dalam

lingkungan masyarakat bahkan sampai bekerja.

Peluang dan kesempatan bagi wanita untuk mengembangkan potensinya dewasa ini sewanita juga makin terbuka. Wanita memiliki kesempatan yang sama dengan laki-laki untuk bersaing di dunia kerja, sebut saja dalam dunia pendidikan dimana wanita sudah ada yang menjabat sebagai Rektor yang biasanya dijabat oleh laki-laki. Dalam dunia politik wanita juga memiliki kesempatan menjadi wakil rakyat sebagai anggota dewan baik di daerah sampai ke pusat.

Terbukanya kesempatan yang luas bagi wanita memasuki dunia kerja sehingga wanita memiliki kesempatan mengaktualisasikan potensi dirinya, namun di sisi lain wanita tetap sebagai ibu bagi anak-anaknya di rumah dan sebagai istri bagi suaminya. Tugas dan perannya di rumah mesti dipenuhi oleh wanita, walaupun sekarang isu-isu kesetaraan gender sudah berkembang, namun tetap tugas dan tanggung jawab penuh dipikul oleh wanita.

Beratnya tuntutan tugas dan tanggung jawab di rumah serta beban pekerjaan di kantor atau tempat kerja yang mesti diselesaikan oleh wanita membuat wanita dihadapkan pada persoalan ketidaktenangan jiwa. Ketidaktenangan jiwa ini akibat beban fisik dan psikis yang dialami wanita. Beban yang berat menimbulkan stres dengan beban pekerjaan yang terlalu banyak serta situasi kerja yang kurang menyenangkan serta perasaan bersalah karena telah meninggalkan keluarga. Keadaan ini mengganggu pikiran dan mental wanita karir ketika bekerja dan tentunya penurunan kualitas kerja serta pelayanan terhadap keluarga yang tidak optimal.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Afiyati dan Ardiyati (dalam Yansa Alif Mulya) tahun 2015 tentang Studi Eksplorasi Makna Keseimbangan Kerja

Keluarga Pada Ibu Bekerja yang dilakukan terhadap ibu-ibu yang bekerja sebanyak 20 orang di kota Semarang yang menghasilkan bahwa sebesar 55 % informan yang mempunyai anak balita menyatakan cukup kesulitan untuk membagi perhatian antara keluarga dan kerja, yang kemudian berdampak pada perasaan terbebani dalam dirinya, kemudian sebesar 20% merasa cukup puas dengan keseimbangan kerja dan keluarga pada ibu yang sudah mempunyai anak di atas lima tahun, kemudian secara keseluruhan terdapat 45 % informan yang merasa puas terhadap upaya dalam menyeimbangkan antara kerja dan tanggung jawab mengurus keluarganya.¹

Berdasarkan penelitian di atas terungkap bahwasanya ibu-ibu yang bekerja dengan anak yang masih balita memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dalam membagi perhatian antara keluarga dengan pekerjaan dibandingkan dengan ibu-ibu yang bekerja yang anaknya yang berusia di atas lima tahun. Hal ini dikarenakan anak-anak yang masih balita akan lebih banyak membutuhkan perhatian dari ibu untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari, sedangkan anak yang berusia sudah di atas lima tahun sudah memasuki usia sekolah dan sudah mampu untuk mandiri memenuhi kebutuhannya yang sederhana.

Banyak faktor yang menyebabkan konflik peran ganda pada wanita yang bekerja sebagaimana aynag dikemukakan oleh Stoner dan Charles 1990 (dalam Anngia Kargenti Evanurul Maretih) menyatakan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konflik peran ganda pada wanita bekerja yaitu: a) *Time pressure*, semakin banyak waktu yang digunakan untuk bekerja, maka semakin sedikit waktu untuk keluarga; b) *Family size dan support*, semakin banyak anggota keluarga, maka semakin banyak

¹Yansa Alif Mulya, <http://psikologi.uin-malang.ac.id> diunduh tanggal 8 januari 2018

konflik, dan semakin banyak dukungan keluarga, maka semakin sedikit konflik; c) Kepuasan kerja, semakin tinggi kepuasan kerja, maka konflik yang dirasakan semakin sedikit; d) *Marital and Life satisfaction*, ada asumsi bahwa wanita bekerja memiliki konsekuensi yang negatif terhadap pernikahannya; dan e) *Size of firm*, yaitu banyaknya pekerja dalam perusahaan mungkin saja mempengaruhi konflik peran ganda seseorang.²

Wanita dihadapkan dengan kondisi dilematis antara tuntutan pekerjaan rumah tangganya dengan tuntutan pekerjaannya. Urusan keluarga mengikat wanita sehingga kadangkala tugas pekerjaan di dunia kerja diselesaikan di rumah. Hal ini memungkinkan sekali wanita dihadapkan dengan berbagai konflik yang tinggi karena kelelahan dalam dunia kerja serta tuntutan harus menyelesaikan pekerjaan rumah tangga.

Kondisi tidak tenang jiwa, kecemasan, kegelisahan sehingga berdampak pada ketidakharmonisan fungsi dan peran yang harus dilakukan oleh wanita karir merupakan bagian dari mental yang tidak sehat. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Moeljono Notoedirdjo dan Latipun bahwamental yang sehat yaitu karena tidak sakit, tidak jatuh sakit akibat stressor, sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya dan tumbuh dan berkembang secara positif.³ Seseorang dikatakan memiliki mental sehat bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyelaraskan fungsi jiwa dalam dirinya.

²Anggia Kargenti Ewanurul Maretih: *Work-Family Conflict Pada Ibu Bekerja (Studi Fenomenologi dalam Perspektif Gender) Jurnal Sosial Budaya, Vol.10 No. 01 Januari-Juni 2013*

³ Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan, Malang; Universitas Muhammadiyah Malang. 2002, hal.24*

Keridakselarasan antara kapasitas yang dimiliki dengan tuntutan baik dari dunia kerja maupun pekerjaan rumah berupa perhatian terhadap anak dan suami serta pemenuhan kebutuhan sehari-hari, membuat wanita rentan dengan berbagai konflik yang mengakibatkan mentalnya tidak sehat.

Wanita yang memasuki dunia kerja yang memiliki perasaan yang peka dan lebih mendominasi intuisi perasaan pada dirinya mengalami kendala dalam menyikapi berbagai persoalan dalam dunia kerja sehingga wanita dihadapkan dengan stres, rasa cemas, rasa sedih, persaingan, Persoalan terganggunya mental yang dialami oleh wanita membuat kehidupan yang dijalannya tidak efektif.

Menyikapi persoalan mental yang tidak sehat pada wanita yang berada di dunia kerja akibat dari persoalan dalam dunia kerja serta tuntutan perhatian terhadap kehidupan rumah tangga membutuhkan suatu upaya bantuan terhadap wanita tersebut. Para konselor karir di Perusahaan perlu memberikan bantuan terhadap wanita karir agar mampu menyelaraskan antara pekerjaan dan perhatian terhadap rumah tangga sehingga wanita tetap dapat bekerja dengan tenang. Konselor mencoba untuk mengatasi dengan pemberian bantuan konseling karir.

Konseling karir menurut Herr (M Thayeb Manrihu) menyatakan konseling karir merupakan suatu perangkat, lebih tepatnya suatu program yang sistematis, proses-proses, teknik-teknik atau layanan-layanan yang dimaksudkan untuk membantu individu memahami dan berbuat atas dasar pengenalan diri dan pengenalan kesempatan-kesempatan dalam pekerjaan, pendidikan dan waktu luang, serta mengembangkan keterampilan mengambil keputusan sehingga

yang bersangkutan dapat menciptakan dan mengelola perkembangan karirnya.⁴

Konselor karir dapat merancang program perencanaan karir dengan mempertimbangkan berbagai potensi yang dimiliki oleh kliennya dan memberikan layanan konseling karir untuk membantu kliennya dalam memahami dan mengembangkan diri sehingga mampu pekerjaannya merupakan bagian dari kesempatan aktualisasi dirinya.

Konselor karir dapat membantu manajemen karir para karyawannya terutama pada wanita yang berperan ganda, namun tidak semua perusahaan atau dunia industri memiliki konselor karir. Pada umumnya perusahaan atau dunia industri hanya memiliki bidang pengembangan Sumber Daya Manusia yang belum tentu juga dikelola oleh tenaga yang berprofesi sebagai konselor. Oleh karena itu perlu sekali konselor dalam dunia industri dalam membantu manajemen karir karyawannya sehingga karyawan khususnya pada wanita yang berperan ganda dapat dengan tenang dalam menyelesaikan pekerjaannya.

B. KAJIAN TEORI

1. Konseling Karir

a. Pengertian Konseling Karir

Istilah konseling karir mengacu pada proses konseling terhadap klien yang membahas tentang masalah perencanaan karir, pengembangan karir serta berbagai masalah yang dihadapi dalam dunia kerja. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Munandir bahwa konseling karir adalah kegiatan dan layanan bantuan kepada siswa dengan tujuan agar siswa memperoleh pemahaman dunia kerja dan akhirnya mereka mampu menentukan kerja dan

menyusun perencanaan karir masa depan.⁵ Pemahaman terhadap dunia kerja perlu dibahas dalam konseling karir supaya siswa atau mahasiswa di perguruan tinggi memperoleh pengetahuan tentang dinamika dalam dunia kerja dan lebih mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja.

Lebih jauh Herr (M. Thayeb Manrihu) mengemukakan bahwa konseling karir meliputi seperangkat program yang sistematis, proses-proses, teknik-teknik atau layanan-layanan yang dimaksudkan untuk membantu individu memahami dan berbuat atas dasar pengenalan diri dan pengenalan kesempatan-kesempatan dalam pekerjaan, pendidikan dan waktu luang, serta mengembangkan keterampilan mengambil keputusan sehingga yang bersangkutan dapat menciptakan dan mengelola perkembangan karirnya.⁶

Pengenalan terhadap berbagai potensi yang dimiliki dalam akan mengembangkan karir bagi karyawan. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sondang P. Siagian bahwa manajemen karir memberikan pemahaman kepada karyawan akan tiga hal penting yaitu:

- 1) Sasaran karir yang ingin dicapai apabila karyawan mampu bekerja secara produktif, loyal kepada perusahaan, menunjukkan perilaku yang berkualitas serta mampu bertumbuh dan berkembang dalam keharmonisan perusahaan.
- 2) Perencanaan karir dalam arti keterlibatan karyawan dalam memilih jalur dan sasaran karirnya.
- 3) Kesiediaan mengambil langkah-langkah yang diperlukan dalam

⁵Munandir. *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Ditjen Dikti P2TA.1996. h.71

⁶M. Thayeb Manrihu,. *Pengantar Bimbingan dan Konseling Karir*. Cetakan 1 Jakarta: Penerbit Bumi Aksara, 1992. h.18

⁴M. Thayeb Manrihu,. *Pengantar Bimbingan dan Konseling Karir*. Cetakan 1 Jakarta: Penerbit Bumi Aksara, 1992. h.18

rangkan pengembangan karir sambil berkarya.⁷

Konseling karir juga akan membantu untuk penyesuaian diri dalam dunia kerja sebagaimana yang dikemukakan oleh Isaacson and Brown 1983 bahwa:

Career counselling: A one-to-one or small group relationship between a client and a counsellor with the goal of helping the client (s) integrate and apply an understanding of self and the environment to make the most appropriate career decision and adjustments⁸

Konseling karir merupakan hubungan antara konselor dengan klien baik satu orang atau dalam kelompok kecil yang bertujuan untuk membantu klien memahami diri dan lingkungan yang sangat penting dalam karir dan penyesuaian di dunia kerja.

Dari beberapa pengertian di atas terdapat beberapa hal penting dalam konseling karir yaitu:

- 1) Konseling karir merupakan proses yang sistematis, terencana dan terukur sehingga dapat dinilai keberhasilannya.
- 2) Konseling karir diberikan agar memperoleh pemahaman tentang dunia kerja
- 3) Konseling karir memungkinkan membuat perencanaan karir yang tepat sesuai dengan bakat dan potensi yang dimiliki.
- 4) Tercegahnya individu dari berbagai masalah yang akan dihadapi dalam dunia kerja, sehingga pengembangan dan penyesuaian diri lebih mudah dilakukan.

b. Tujuan Konseling Karir

⁷Sondang P Siagian. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta. PT Raja Grafindo. 2014, hal. 206

⁸Isaacson, Lee E and Duane Brown. *Career Information, Career Counseling and Career Development (Fifth Edition)*. 1983 Boston: Allyn and Bacon.

Tujuan konseling karir sesuai dengan tahapan karir sebagaimana yang terdapat dalam Hadiarni dan Irman yaitu:⁹

1) Pra Karir

Masa pra karir termasuk masa yang cukup panjang dalam persiapan karir yang mesti dilalui oleh seseorang mulai dari tingkat yang paling rendah dari sekolah dasar sampai tingkatan pendidikan perguruan tinggi.

Adapun tujuan konseling karir pada masa pra karir ini yaitu:

- (a) Memberikan pemahaman yang baik kepada siswa tentang makna karir yang akan dilalui pada masa selanjutnya.
- (b) Menyadarkan diri siswa bahwa pada suatu saat nanti setelah masa pendidikan yang ia lalui berakhir sesungguhnya ia akan memasuki masa berkarir.
- (c) Siswa mendapatkan sejumlah informasi karir yang ada pada masyarakat dan berbagai persyaratan yang harus dipenuhi untuk memperoleh karir yang ingin dilaluinya.
- (d) Membimbing siswa agar memiliki kemampuan dalam merancang karir yang tepat sesuai dengan potensi diri yang dimilikinya baik bakat, minat seta kultur budaya masyarakat yang ada.
- (e) Membantu siswa dan calon mahasiswa dalam memilih jurusan yang tepat untuk melanjutkan pendidikan pada level atau jenjang yang lebih tinggi sesuai dengan perjalanan karir yang diharapkan.
- (f) Memberikan berbagai keterampilan dalam memilih karir yang tepat dan untuk mendapatkan peluang kerja yang ada.
- (g) Membimbing siswa/mahasiswa dalam melahirkan mentalitas yang baik untuk mendapatkan dan membuka peluang kerja.

⁹Hadiarni dan Irman. *Konseling Karir*. Batusangkar: STAIN Batusangkar. 2009, h.74

2) Masa Berkarir

Tujuan konseling karir pada masa ini yaitu:

- (a) Memberikan pemahaman dan pengenalan tentang dunia kerja yang dimasuki.
- (b) Latihan dalam beradaptasi dan berinteraksi baik dengan rekan kerja ataupun dengan atasan dan mitra
- (c) Membantu klien dalam mendapatkan berbagai peluang jabatan yang ada dan berbagai persyaratan yang mesti dimiliki untuk pengembangan karir ke depan.
- (d) Memberikan keterampilan kepada klien tentang langkah-langkah problem solving terhadap kemungkinan berbagai masalah yang akan terjadi di lingkungan tempat klien bekerja.
- (e) Membimbing klien dalam melahirkan motivasi kerja yang baik dan kemauan yang tinggi dan pada akhirnya berimplikasi baik terhadap nilai dan kualitas kerja.
- (f) Membimbing klien dalam membentuk kerjasama yang baik serta memiliki kecakapan dalam manajemen waktu yang berkaitan dengan kebutuhan diri sendiri maupun terhadap karir yang dilalui.
- (g) Menangani berbagai permasalahan psikologis yang terjadi di lingkungan tempat klien bekerja yang mengganggu perjalanan karirnya.

3) Pasca Karir

Ketika seseorang memasuki masa persiapan pension ataupun pada saat pension sebagai berikut:

- (a) Membimbing klien dalam memanfaatkan waktu luang yang tersedia.
- (b) Membantu klien mendapatkan kepercayaan diri
- (c) Mencegah klien terhindar dari virus power sindrom

- (d) Mencegah klien mengalami serangan psikosomatis.

2. Wanita Karir

Wanita saat sekarang ini bukan saja sebagai ibu rumah tangga saja, melainkan wanita sudah memasuki berbagai dunia kerja. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dikatakan bahwa yang disebut wanita karir adalah wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi (usaha dan perkantoran).¹⁰ dilandasi oleh keahlian tertentu yang dimilikinya untuk mencapai suatu kemajuan dalam hidup, pekerjaan, atau jabatan.

Wanita karir adalah wanita yang mempergunakan waktunya untuk bekerja baik di dalam rumah maupun di luar rumah dengan tujuan untuk memperoleh pendapatan yang akan dipergunakan bagi kebutuhan keluarga.¹¹

Wanita yang mandiri, yang bekerja untuk menghidupi dirinya sendiri baik dalam ruang publik maupun ruang domestik. Terjunnya seorang wanita ke dalam karir dapat menimbulkan dampak positif dan negative baik dalam kehidupan pribadi, kehidupan keluarga maupun kehidupan dengan masyarakat.

Menurut Anaroga wanita karir adalah wanita yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan dan jabatan.¹²

Bekerja dapat juga menjadi ajang pengembangan diri. Dalam hal ini bekerja memberikan kepuasan yang bersifat intrinsik

¹⁰Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka, 1996)

¹¹Endar, M.W., Erni M., dan Mu'arifudin, Peranan Perempuan dalam Mencegah Bahaya Korupsi, Karya Tulis Ilmiah Bidang Sosial. Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES, Semarang, 2008.

¹²Anaroga, Psikologi Kerja, (Jakarta : Rineka Cipta, 2009) hlm 30

atau ekstrinsik. Bekerja merupakan sarana peningkatan kesejahteraan manusia yang bersifat individual yang artinya dengan bekerja mengarah pada pendayagunaan potensi individu seperti kebutuhan ekonomi. Bekerja dari sudut psikologis dapat dipandang sebagai suatu terapi. Wanita yang bekerja tidak saja puas dalam menghadapi hidup tetapi juga lebih disiplin dan lebih dapat bekerjasama dengan anak-anak.

Adapun dampak positif adalah : membantu meringankan beban keluarga, membantu dan mensejahterakan masyarakat melalui pola pemikirannya, mendidik anak lebih bijaksana, demokratis dan tidak otoriter serta membuat jiwanya lebih sehat. Sedangkan dampak negative dari berkarir adalah terhadap anak, suami, sudah berkurangnya lowongan pekerjaan bagi laki-laki, terhadap rumah tangga yang menjadi berantakan dan rasa sinis dari masyarakat

3. Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

Freud (1991) dalam Siswanto dengan mengutip *the international dictionary of medicine and biology*, mendefinisikan kesehatan sebagai “ suatu kondisi yang dalam keadaan baik dari suatu organisme atau bagiannya, dicirikan oleh fungsi yang normal dan tidak adanya penyakit”, juga sampai pada kesimpulan mengenai kesehatan sebagai suatu keadaan tidak adanya penyakit sebagai salah satu ciri kalau organisme disebut sehat, dan pemahaman mengenai kesehatan pada umumnya masih berfokus pada masalah fisik dan bertitik tolak pada masalah ada tidaknya penyakit. Dan ada pula disisi lain membahas kesehatan tidak hanya masalah fisik saja akan tetapi masalah kesehatan sudah dimasukkan unsur jiwa dan keadaan sejahtera, yang tentunya tidak terlepas dari masalah psikologis.

Pengertian mengenai kesehatan umumnya dimengerti sebagai hal yang

bersifat fisik dan kurang memperhatikan hal-hal yang bersifat mental, bisa dipahami karena hal-hal fisik lebih mudah diamati (tampak) dalam realitas sehingga lebih mudah disadari oleh individu dibanding hal yang bersifat psikis. Selain itu dalam sejarahnya manusia berjuang untuk membebaskan diri dari segala bentuk penyakit- penyakit fisik, karena penyakit fisik sangat jelas sekali mempengaruhi kualitas kehidupan dibanding hal-hal yang bersifat psikologis.

Menurut Zakiah Drajat dalam Siti Sundari kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa pada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup¹³. Jadi dalam hal ini yang bersangkutan mengalami keseimbangan atau dalam keadaan *equilibrium*, tidak goncang dan tidak berat sebelah. Kesehatan mental seringkali di sebut juga dengan kesehatan jiwa.

Menurut Az Zahrani yang mengemukakan bahwa kesehatan jiwa adalah kematangan emosi dan social seseorang disertai dengan adanya kesesuaian dengan dirinya dan lingkungan sekitarnya.¹⁴ Mempunyai kestabilan emosi dalam menghadapi persoalan serta mendapat kepuasan dalam memenuhi kebutuhan jasmaniah, rohaniah dan metafisis. Kestabilan atau keseimbangan masing- masing individu berbeda, hal ini diperoleh dari pengalaman yang berbeda.

Indikasi kesehatan jiwa dalam islam tampak dalam hal berikut ini:

1) Sisi Spiritualitas

Adanya keimanan kepada Allah, konsisten dalam melaksanakan

¹³Siti Sundari, *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005), h. 23

¹⁴Az Zahrani. *Konseling Terapi*. (Jakarta: Gema Insani, 2005), h.450

ibadah kepadaNya, menerima takdir dan ketetapan yang telah digariskan olehNya, selalu merasakan kedekatan kepada Allah, memenuhi segala kebutuhan hidupnya dengan cara yang halal, dan selalu berzikir kepada Allah.

2) Sisi Sosial

Cinta kepada orang tua, anak dan pasangan hidup, suka membantu orang yang membutuhkan, amanah, berani mengatakan kebenaran, menjauhi segala hal yang dapat menyakiti manusia.

3) Sisi Biologis

Terhindarnya tubuh dari segala bentuk penyakit dan juga cacat fisik dengan adanya pemahaman akan selalu menjaga kesehatan tubuh dengan tidak membebani dengan suatu tugas yang tidak sesuai dengan kemampuannya.¹⁵

b. Ciri-ciri Tingkah Laku Sehat atau Normal

Menggambarkan ciri-ciri tingkah laku yang normal atau sehat relatif agak sulit dibanding dengan tingkah laku yang tidak normal. Ini disebabkan karena tingkah laku yang normal sering kali kurang mendapatkan perhatian, karena tingkah laku tersebut dianggap wajar, sedangkan tingkah laku abnormal biasanya lebih mendapatkan perhatian karena biasanya tidak wajar dan aneh.

Terdapat beberapa tanda-tanda orang yang memiliki kesehatan mental menurut Muhammad Mahmud dalam Abdul Mujib yaitu:

- 1) Kemampuan (al sakinah), ketenangan (ath-thuma'ninah) dan rileks (ar-rahlah) bathin dalam menjalankan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, masyarakat maupun Tuhan.

- 2) Mewadahi (al Kifayah) dalam beraktivitas
- 3) Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain
- 4) Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri
- 5) Kemampuan untuk tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, social maupun agama
- 6) Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat
- 7) Kemampuan individu untuk membentuk hubungan social baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengasihi.
- 8) Memiliki keinginan realistic, sehingga dapat meraih secara baik
- 9) Adanya rasa kepuasan, kegembiraan (al-farh atau al-surur) dan kebahagiaan (al-sa'adah) dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.¹⁶

Tanda-tanda individu yang memiliki kesehatan mental sebagaimana yang dijelaskan di atas bahwa individu akan memiliki ketenangan dalam melaksanakan berbagai kewajibannya dengan sebaik-baiknya dan mampu membentuk hubungan social yang baik dengan orang lain. Apabila dicermati pada wanita yang berperan ganda atau wanita karir, kondisi ketenangan jiwa ini menjadi kurang karena beban ganda yang dimilikinya antara tugas pekerjaannya dan perhatian yang mesti diberikan pada keluarga sehingga mengakibatkan kelelahan.

Suatu penelitian dilakukan oleh Nurastuti 2009 (dalam Audia Junita) yang menyimpulkan bahwa perbedaan jenis kelamin mempengaruhi adanya perbedaan tingkat kelelahan. Dosen wanita mempunyai resiko tiga kali lebih besar terkena kelelahan

¹⁶ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam, Jakarta: Rajawali Press, 2001, hal 136*

¹⁵ Az Zahrani, *Konseling Terapi..h,450*

daripada dosen laki-laki.¹⁷ Kelelahan ini akan cepat memicu stress pada wanita. Stres merupakan salah satu tanda mental yang tidak sehat.

Harber dan Runyon (1984), menyebut bahwa sejumlah ciri individu yang bisa dikelompokkan sebagai sehat atau normal adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap terhadap diri sendiri
Mampu menerima diri sendiri apa adanya, memiliki identitas diri yang jelas, mampu menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri secara realitas
- 2) Persepsi terhadap realita
Pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan dunia sekitar yang meliputi orang lain maupun segala sesuatunya
- 3) Integrasi
Kepribadian yang menyatu dan harmonis, bebas dari konflik- konflik batin yang mengakibatkan ketidakmampuan dan memiliki toleransi yang baik terhadap stress
- 4) Kompetensi
Mengembangkan keterampilan mendasar berkaitan dengan aspek fisik, intelektual, emosional dan sosial untuk dapat melakukan koping terhadap masalah- masalah kehidupan
- 5) Otonomi
Memiliki ketetapan diri yang kuat, bertanggung jawab, dan memiliki kebebasan yang cukup terhadap pengaruh sosial
- 6) Pertumbuhan dan aktualisasi diri
Mengembangkan kecendrungan ke arah peningkatan kematangan, perkembangan potensi, dan pemenuhan diri sebagai seorang pribadi
- 7) Relasi interpersonal
Kemampuan untuk membentuk dan memelihara interpersonal yang intim

¹⁷Audia Junita. *Konflik Peran Sebagai Salah Satu Pemicu Stres Kerja Wanita Karir*. *Jurnal Keuangan dan Bisnis* Vol 3 No. 2. Juli 2011.

Dengan mental yang sehat maka individu telah memiliki kematangan emosi dan sosial hingga mampu membentuk kepribadian yang baik dan diidamkan. Kepribadian yang kokoh ini maka individu akan lebih siap dalam mengemban tanggung jawab dalam kehidupannya dan melaksanakan perannya dalam membentuk masyarakat yang dinamis.

Melalui jiwa yang sehat, maka setiap individu akan mendapatkan banyak hal diantaranya:

- 1) Adanya rasa aman dalam jiwa
Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Tarmidzi dari Ubaidillah bin Mukhsan Khutmi bahwa Rasulullah bersabda yang artinya: “Barangsiapa yang merasa aman dalam jiwanya, maka tubuhnyaapun akan sehat. Ia akan memiliki semua kebutuhannya setiap harinya seolah dunia dipersiapkan untuknya”.
- 2) Mandiri dan tidak tergantung kepada orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Diriwayatkan oleh Muslim dari Abdurrahman bin Auf Asyja’I bahwa ia berkata, “Kami bersama Rasulullah sekitar Sembilan, delapan atau tujuh orang lalu Rasulullah berkata “Apakah kalian tidak ingin berbaiat kepada Allah dan RasulNya”.
- 3) Percaya diri
Kepercayaan diri pada setiap muslim akan mengikis semua perasaan minder, takut, cemas. Memunculkan percaya diri diawali dengan pemahaman diri sehingga berimplikasi pada perilaku seseorang.
- 4) Tanggung jawab
Apabila seorang individu merasakan adanya tanggung jawab

- terhadap masyarakatnya, maka kebajikannya akan menular pada orang lain sehingga kesehatan jiwa tiap individu akan terealisasi dengan baik
- 5) Adanya kebebasan berpendapat dan menghindarkan diri dari taklid buta atau mengikut pendapat orang lain tanpa dipikirkan terlebih dahulu.
 - 6) Qanaah atau merasa cukup dan ridha dengan takdir dan ketetapan Allah. Salah satu yang dapat membawa ketenangan dan kebahagiaan dalam diri manusia adalah merasa cukup atas bagian rezki yang diberikan Allah.
 - 7) Sabar
Sesungguhnya Allah memerintahkan manusia untuk bersabar dalam menghadapi setiap musibah yang dihadapi.
 - 8) Merasakan sehatnya tubuh
Sesungguhnya akal yang sehat berada dalam tubuh yang kuat. Rasulullah sangat memperhatikan pembentukan kepribadian sahabatnya dari berbagai aspek baik kejiwaan, fisik maupun social.¹⁸

Kesehatan mental yang dimiliki oleh wanita yang memasuki dunia kerja, maka akan membantu wanita tersebut menjalani setiap ritme kerja dengan berbagai tuntutan tugas dalam kerja serta kemampuan dalam menyeimbangkan dengan peran utamanya sebagai seorang istri dan ibu di rumah tangga. Hal ini juga dikemukakan oleh Hadiarni dan Irman bahwa seseorang yang memiliki karir yang bagus dan pekerjaan yang baik, tentu akan melahirkan efek positif terhadap jiwa dan kesehatan mental diantaranya manfaat positif yaitu:

- a) Terpenuhinya berbagai kebutuhan hidup yang akan berimplikasi terhadap keutuhan keluarga.
- b) Munculnya kenyamanan ddddaan ketenangan dalam hidup, karena seseorang dengan karir yang bagus yang mampu menciptakan keteraturan dalam hidup.
- c) Memiliki status social yang terhormat ditengah masyarakat, hal ini berimplikasi terhadap kepuasan dan kestabilan mental.¹⁹

Pekerjaan memiliki hubungan yang amat erat dengan kesehatan jiwa seseorang. Semakin bagus dan baik karir yang dilalui akan semakin bagus ketahanan dan kesehatan mental yang dimiliki begitu pula sebaliknya.

4. Masalah Kesehatan Mental Pada Wanita Yang berperan Ganda sebagai Wanita Karir

Partisipasi wanita dalam dunia kerja berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap dirinya dan keluarganya. Wanita bekerja yang lebih mencurahkan perhatian pada keluarga, pada umumnya kepuasan kariernya lebih rendah dibandingkan dengan wanita yang hanya memfokuskan pada pekerjaannya.

Wanita lebih dihadapkan pada posisi dilematis antaraperan keluarga (*family role*) dan peran pekerjaan (*work role*). Hal ini terjadi karenawanita secara alamiah mengandung dan melahirkan anak sehingga tuntutan terhadap kewajiban memelihara anak menjadi lebih kuat dibandingkan laki-laki.

Tuntutan peran keluarga membuat wanita harus lebih banyak memberikan perhatian kepada anak, suami, dan orang tua. Di sisi lain tuntutan karier, memberikan kesempatan yang luas bagi wanita untuk mengembangkan dirinya pada pekerjaan sehingga menjanjikan perolehan jabatan

¹⁸Az Zahrani, *Konseling Karir...h*, 455

¹⁹Hadiarni dan Irman...h, 28

(posisi) yang lebih baik ataupun pendapatan yang lebih besar.

Semakin banyaknya wanita karier yang menduduki jabatan dalam dunia kerja, isu gender menjadi kurang relevan lagi. Karena tuntutan peran (jabatan) membuat wanita dan pria menjadi setara dalam menduduki jabatan tertentu.

Hal membedakan adalah persoalan wanita karier yang menduduki jabatan akan dihadapkan dengan peran ganda antara tugas rumah tangga dengan tugas yang harus dikerjakan di tempat pekerjaan. Dihadapkan dengan situasi ini wanita seringkali mengalami masalah kesehatan mental.

Terdapat beberapa masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh wanita karier yaitu:

(a) Stres Kerja

Stres Kerja menurut Tarupolo adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa sakit, tidak nyaman atau tegang karena pekerjaan, tempat kerja atau situasi kerja tertentu²⁰. Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan pada kasus tertentu, memicu depresi.

Stres bukan saja dapat mempengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik mereka.

Adapun faktor-faktor yang diduga mempengaruhi tingkat stress wanita karier yang disebabkan konflik peran gandanya dikelompokkan menjadi 7 aspek yaitu:

- (1) faktor pengasuhan anak
- (2) faktor bantuan pekerjaan rumah tangga.

²⁰Tarupolo, B. *Warta Kesehatan Kerja Media Komunikasi Kesehatan Kerja Edisi I Jakarta*. 2002

- (3) faktor komunikasi dan interaksi dengan anak dan suami
- (4) faktor waktu untuk keluarga
- (5) faktor penentuan prioritas
- (6) faktor tekanan karir dan tekanan keluarga
- (7) faktor pandangan suami terhadap peran ganda wanita.

Ke tujuh aspek tersebut diduga mempengaruhi tingkat stress wanita karier dalam peran gandanya.

Berikut ini adalah contoh dampak stres terhadap perilaku seseorang:

- (1) Menjadi penyendiri dan enggan berinteraksi dengan orang lain.
- (2) Enggan makan atau makan secara berlebihan.
- (3) Marah-marah, dan terkadang kemarahan itu sulit dikendalikan.
- (4) Merokok.
- (5) Mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan.
- (6) Penyalahgunaan obat-obatan narkotika.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres, sebagian di antaranya adalah masalah keuangan, hubungan sosial, atau tuntutan di dalam pekerjaan.

(b) Gangguan kecemasan

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika penderitanya mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-hari mereka. Selain gelisah atau rasa takut yang berlebihan, gejala psikologis lain yang mungkin bisa muncul pada penderita gangguan kecemasan adalah berkurangnya rasa percaya diri, menjadi lekas marah, stres, sulit berkonsentrasi, dan menjadi penyendiri.

(c) Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan.

Selain mempengaruhi perasaan atau emosi, depresi juga dapat menyebabkan masalah fisik, mengubah cara berpikir serta mengubah cara berperilaku si Penderita. Tidak jarang penderita depresi sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Bahkan pada kasus tertentu, mereka bisa menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri.

5. Penerapan Konseling Karir di Tempat Kerja Untuk Menyikapi Problematikan Kesehatan Mental Wanita Karir

Dalam menjalani karir seseorang akan dihadapkan dengan berbagai persoalan yang akan mengganggu perjalanan karirnya. Menurut Hadiarni dan Irman bahwa konseling karir di tempat kerja pada prinsipnya adalah pelayanan yang diberikan berkaitan dengan karir yang dibutuhkan oleh pegawai, pabrik, laboratorium dimana secara vokasional berfungsi.²¹

Berbagai tekanan yang berasal dari tempat kerja memerlukan penyikapan yang tepat terhadap perencanaan dan pengembangan karir yang tepat. Hal penting yang diperlukan dalam perencanaan dan pengembangan karir adalah upaya penyediaan informasi karir yang relevan.

Terdapat beberapa tahapan karir yang dilalui dalam memasuki dunia kerja yaitu tahap *entry*, *socialization*, *midcareer* dan *late career*.²²

²¹Hadiarni dan Irman....h.224

²²Hadiarni dan Irman....h,224

a. Tugas-tugas Tahap *Entry*

- 1) Membuat pilihan okupasional pendahuluan yang akan menentukan jenis pendidikan dan latihan yang diikuti.
- 2) Mengembangkan suatu cara citra okupasi atau organisasi yang dapat berfungsi sebagai jalan keluar dari bakat-bakat, nilai-nilai dan ambisi seseorang.
- 3) Mempersiapkan diri untuk karir awal melalui *socialisasi antisipatoris*
- 4) Menghadapi realitas-realitas dari penemuan pekerjaan pertama.

b. Tugas-Tugas Tahap Sosialisasi

- 1) Menerima realitas organisasi insani
- 2) Menghadapi penolakan akan perubahan
- 3) Belajar bagaimana bekerja
- 4) Menghadapi atasan dan menguraikan system ganjaran belajar bagaimana memperoleh kemajuan
- 5) Menempatkan diri dalam organisasi dan mengembangkan identitas.

c. Tugas-tugas Tahap Mid Career

- 1) Menemukan career anchors adalah suatu konsep diri okupasional sebagai hasil dari persepsi diri dalam hal bakat-bakat dan kemampuan-kemampuan.
 - (a) Kompetensi teknis/fungsional
 - (b) Kompetensi manajerial
 - (c) Keamanan dan stabilitas
 - (d) Otonomi
 - (e) Kreativitas
 - (f) Identitas dasar
 - (g) Layanan terhadap orang-orang lain
 - (h) Kekuasaan, pengaruh dan control
 - (i) Keragaman.
- 2) Spesialisasi dan generalisasi

- (a) Menjadi mentor
 - (b) Pencapaian keseimbangan yang tepat dari keterlibatan dalam pekerjaan, keluarga dan perkembangan diri.
 - (c) Mengundurkan diri dan pensiun
- 14. Masalah-masalah pemeliharaan kesehatan
 - 15. Membantu diri sendiri dan perawatan diri
 - 16. Pelaksanaan konseling karir di dunia Konseling keluarga²³

Osipow melihat 16 kemungkinan kontribusi para psikolog konseling sebagai berikut:

1. Membantu karyawan-karyawan dan manajer-manajer mengidentifikasi resiko-resiko dalam pekerjaan.
2. Melatih orang-orang mengidentifikasi gaya-gaya kerja mereka
3. Efek-efek dari kerja repetitif bagi orang-orang
4. Efek-efek dari pemindahan ke lokasi-lokasi baru, terutama jika dipaksa.
5. Tekanan-tekanan dan ketegangan-ketegangan khusus dalam pasangan keluarga dua karir
6. Tekanan-tekanan khusus yang dialami oleh orang-orang yang dipekerjakan
7. Tekanan-tekanan khusus bagi orang-orang yang dalam pekerjaannya dituntut hubungan interpersonal yang tinggi.
8. Persiapan untuk pensiun.
9. Menghadapi secara efektif proses evaluasi kerja
10. Menghadapi masalah-masalah khusus dari pengusaha
11. Menghadapi masalah-masalah kehidupan pekerjaan
12. Menghadapi masalah-masalah khusus dari pengusaha kecil.
13. Menghadapi masalah-masalah khusus dari professional-profesional.

Berdasarkan kontribusi konseling karir yang dilakukan oleh konselor di dunia akan membantu wanita yang berperan ganda atau wanita karir menghadapi berbagai masalah atau tekanan yang dihadapinya.

Konselor karir membantu wanita karir menyelesaikan tekanan dan ketegangan khusus dalam pasangan keluarga dua karir yaitu karir di rumah tangga dan karir dalam dunia kerja. Kemudian konselor karir juga dapat berperan membantu wanita karir menghadapi persoalan karir dan keluarga dengan mengadakan konseling keluarga, sehingga berbagai tekanan yang mengganggu kestabilan emosi dalam dunia kerja dapat diatasi.

Kestabilan emosi merupakan ciri dari individu yang memiliki kesehatan mental yang baik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Az Zahrani yang mengemukakan bahwa kesehatan jiwa adalah kematangan emosi dan social seseorang disertai dengan adanya kesesuaian dengan dirinya dan lingkungan sekitarnya.²⁴ Persepsi yang positif terhadap diri dengan berbagai peran ganda yang dimiliki akan membantu wanita karir dalam menghadapi kewajibannya baik di rumah tangga maupun di dunia kerja.

C. Penutup

Wanita yang memiliki peran ganda akan dihadapkan pada berbagai masalah kesehatan mental. Terdapat beberapa masalah kesehatan mental pada wanita karir stress, cemas, depresi. Permasalahan mental yang dihadapi wanita kerja atau berperan ganda akan mengakibatkan ketidak efektifan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menyikapi kondisi seperti ini perlu bantuan khusus untuk wanita karir ini agar dapat menyeimbangkan antara kerja dan

²³Hadiarni dan irman...h.227

²⁴ Az Zahrani...h.450

keluarga melalui konseling karir. Konselor karir dapat membantu wanita dalam menghadapi masalah mental yang dialami oleh wanita karir.

Hal-hal yang perlu dilakukan konselor karir dalam menyikapi masalah mental pada wanita karir yaitu Latihan dalam beradaptasi dan berinteraksi baik dengan rekan kerja ataupun dengan atasan dan mitra, Membantu klien dalam mendapatkan berbagai peluang jabatan yang ada dan berbagai persyaratan yang mesti dimiliki untuk pengembangan karir ke depan., Memberikan keterampilan kepada klien tentang langkah-langkah problem solving terhadap kemungkinan berbagai masalah yang akan terjadi di lingkungan tempat klien bekerja. Membimbing klien dalam melahirkan motivasi kerja yang baik dan kemauan yang tinggi dan pada akhirnya berimplikasi baik terhadap nilai dan kualitas kerja. Membimbing klien dalam membentuk kerjasama yang baik serta memiliki kecakapan dalam manajemen waktu yang berkaitan dengan kebutuhan diri sendiri maupun terhadap karir yang dilalui. Menangani berbagai permasalahan psikologis yang terjadi di lingkungan tempat klien bekerja

D. Kepustakaan

- A. Muri Yusuf, 2006. **Konseling Karier dalam Satuan Pendidikan dan Praktik Pribadi**, (Makalah). Padang, Universitas Negeri Padang
- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2001. **Nuansa-Nuansa Psikologi Islam**, Jakarta: Rajawali Press,
- Anaroga, 2009. **Psikologi Kerja**. Jakarta : Rineka Cipta.
- Anggia Kargenti Evanurul Maretih: **Work-Family Conflict Pada Ibu Bekerja (Studi Fenomenologi dalam Perspektif Gender)** Jurnal Sosial Budaya, Vol.10 No. 01 Januari-Juni 2013
- Audia Junita. **Konflik Peran Sebagai Salah Satu Pemicu Stres Kerja Wanita Karir**. Jurnal Keuangan dan Bisnis Vol 3 No. 2. Juli 2011.
- Edwin L. Herr, and Stenley H. Cramer, 1992. **Career Guidance and Counseling Through the Life Span, Systematic Approaches**, New York, Harper Collins Publisher.
- Endar, M.W., Erni M., dan Mu'arifudin, 2008. **Peranan Perempuan dalam Mencegah Bahaya Korupsi**, Karya Tulis Ilmiah Bidang Sosial. Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES, Semarang.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia**, 1996. Jakarta : Balai Pustaka,
- Moeliono Notosoedirdjo dan Latipun, 2002, **Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan**, Malang; Universitas Muhammadiyah Malang.
- M. Thayeb Manrihu, 1992. **Pengantar Bimbingan dan Konseling Karir**. Cetakan 1 Jakarta: Penerbit Bumi Aksara
- Munandir. 1996. **Pengantar Bimbingan dan Konseling di Sekolah**. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Ditjen Dikti P2TA Pendidikan
- Musfir bin Said Az Zahrani. 2005. **Konseling Terapi**. Jakarta: Gema Insani
- Prayitno, 2007. **Peningkatan Potensi Mahasiswa**. UNP Press: Padang
- Siti Sundari, 2005. **Kesehatan Mental dalam Kehidupan**, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sondang P Siagian. 2014. **Manajemen Sumber Daya Manusia**. Jakarta. PT Raja Grafindo.

Tarupolo, B. 2002. **Warta Kesehatan Kerja
Media Komunikasi Kesehatan Kerja
Edisi I** Jakarta.

Yusak Burhanudin.1999.**Kesehatan
Mental**. Pustaka Setia. Bandung.