

## **STRATEGI MEMELIHARA KESEHATAN MENTAL MELALUI DUKUNGAN SOSIAL PADA WANITA BERPERAN GANDA**

Eni Rohyati

Dewi Handayani Harahap

Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta

### **ABSTRAK**

Wanita berperan ganda ialah wanita yang berperan sebagai wanita rumah tangga sekaligus juga sebagai pencari nafkah dalam keluarga. Tekanan beban kegiatan yang dihadapi oleh wanita berperan ganda jauh lebih besar dibanding wanita yang hanya berperan sebagai wanita rumah tangga saja, hal ini mempengaruhi kondisi kesehatan mental wanita tersebut salah satunya memicu terjadinya stres. Strategi yang digunakan untuk memelihara kesehatan mental yaitu dengan memberikan dukungan sosial berupa dukungan kelompok sebagai wadah untuk berbagi berbagai masalah dan tekanan yang dihadapi oleh wanita berperan ganda tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk memelihara kesehatan mental pada wanita berperan ganda melalui dukungan sosial. Metode yang digunakan yaitu intervensi berupa dukungan sosial dengan dukungan kelompok (support group). Jenis kegiatan yang dipakai yaitu metode refleksi dalam kegiatan diskusi kelompok. Materi diskusi yaitu; pentingnya membangun kebersamaan dan manajemen stres.

Hasil intervensi menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu diterapkan sebagai strategi memelihara kesehatan mental pada wanita berperan ganda karena adanya dukungan sosial dengan bentuk dukungan kelompok merupakan wadah untuk bertukar pikiran dan berbagi berbagai macam persoalan yang sedang dihadapi para wanita berperan ganda dan berfungsi untuk saling memberikan dukungan secara moril satu sama lain.

Kata kunci: Wanita berperan ganda , dukungan sosial, kesehatan mental

[Fulltext Pdf](#)