

Eksplorasi Peran Kesehatan Mental dalam Pemberdayaan Perempuan untuk Meningkatkan Produktivitas Ekonomi

Olivia Malinda Tsabitah¹, Azmi Falki Ikhsan², Nurlia Safitri³, Hanifa Azzahra⁴, Hapidah Rostanti⁵, Shilvi Nuralya⁶, Rina Agustina⁷, Tri Haryati⁸

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁸

Corresponding email: oliviastaniap18@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Received: 01-03-2026

Revised: 24-05-2026

Accepted: 01-06-2026

Keywords

Mental Health

Women Empowerment

Family Economic Productivity

Self-efficacy

Psychological Well-being

Kata Kunci

Kesehatan Mental

Pemberdayaan Perempuan

Produktivitas Ekonomi Keluarga

Efikasi Diri

Kesejahteraan Psikologis

ABSTRACT

Mental health plays an important role in shaping individual well-being, productivity, and the ability to cope with life challenges. This study aims to explore the role of mental health in women's empowerment and its contribution to family economic productivity through an educational seminar conducted in Sukajadi Village, Muara Enim Regency. This research uses a qualitative descriptive approach involving approximately 150 participants, including housewives, young women, and village officials. Data were collected through observation, interactive seminars, group discussions, and reflective practices. The findings show that increased mental health awareness improves emotional regulation, *self-efficacy*, and decision-making. These improvements contribute to higher motivation, better productivity, and more effective financial management.

ABSTRAK

Kesehatan mental memiliki peran penting dalam menentukan kesejahteraan individu, produktivitas, serta kemampuan menghadapi tantangan kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran kesehatan mental dalam pemberdayaan perempuan serta kontribusinya terhadap produktivitas ekonomi keluarga melalui seminar edukatif di Desa Sukajadi, Kabupaten Muara Enim. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan melibatkan sekitar 150 peserta. Data dikumpulkan melalui observasi, seminar interaktif, diskusi kelompok, dan refleksi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman kesehatan mental berdampak pada regulasi emosi, *self-efficacy*, serta pengambilan keputusan yang lebih baik. Hal ini berkontribusi pada peningkatan motivasi, produktivitas, dan pengelolaan keuangan keluarga.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan dalam menentukan kualitas hidup, kemampuan adaptasi, serta produktivitas

individu. Dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak terlepas dari berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan ekonomi, sosial, maupun keluarga yang terus berkembang seiring dinamika kehidupan modern. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi yang berdampak pada penurunan fungsi individu secara menyeluruh, baik dalam aspek personal maupun sosial. Kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kondisi kesejahteraan di mana individu mampu menyadari potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup secara efektif, serta berkontribusi secara produktif dalam masyarakat (World Health Organization, 2022). Dengan demikian, kesehatan mental menjadi fondasi penting dalam membentuk individu yang resilien dan adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Perempuan memiliki peran yang kompleks dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Selain bertanggung jawab dalam pengelolaan rumah tangga, perempuan juga berperan sebagai pendukung bahkan penggerak perekonomian keluarga, baik melalui aktivitas produktif di dalam maupun di luar rumah. Peran ganda ini seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang tidak ringan, terutama ketika perempuan dihadapkan pada tuntutan untuk tetap produktif secara ekonomi tanpa mengabaikan tanggung jawab domestiknya. Ketidakseimbangan antara tuntutan peran dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan dapat meningkatkan risiko stres, kelelahan emosional, serta penurunan kesejahteraan psikologis yang pada akhirnya berdampak pada kualitas kehidupan keluarga secara keseluruhan (World Health Organization, 2019). Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa kesehatan mental perempuan merupakan faktor kunci dalam menjaga stabilitas keluarga.

Dalam konteks pemberdayaan, perempuan tidak hanya membutuhkan peningkatan keterampilan ekonomi, tetapi juga penguatan aspek psikologis yang mendukung keberfungsian individu secara optimal. Pemberdayaan yang hanya berfokus pada aspek ekonomi tanpa memperhatikan kondisi psikologis berpotensi tidak memberikan dampak yang berkelanjutan. Konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Carol Ryff menekankan pentingnya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, serta kemampuan individu dalam mengelola kehidupannya secara efektif sebagai indikator kesejahteraan yang utuh (Ryff, 2018). Selain itu, teori *self-efficacy* dari Albert Bandura menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan sangat mempengaruhi perilaku, motivasi, serta keberhasilan individu dalam mencapai tujuan hidupnya (Bandura, 2019). Kedua konsep ini menunjukkan bahwa aspek psikologis memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan pemberdayaan perempuan.

Pemberdayaan perempuan merupakan salah satu strategi penting dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga dan masyarakat secara luas. Perempuan yang memiliki tingkat pemberdayaan yang baik cenderung lebih mandiri, memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan, serta mampu berkontribusi secara signifikan dalam

meningkatkan ekonomi keluarga. Selain itu, pemberdayaan perempuan juga berkontribusi terhadap pembangunan sosial yang lebih inklusif dan berkelanjutan (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2021). Namun demikian, dalam praktiknya, program pemberdayaan perempuan seringkali masih berfokus pada aspek keterampilan ekonomi seperti pelatihan usaha atau peningkatan pendapatan, sementara aspek kesehatan mental belum mendapatkan perhatian yang memadai. Padahal, kondisi psikologis yang baik merupakan prasyarat penting bagi individu untuk dapat memanfaatkan potensi dan peluang yang ada secara optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dalam program pemberdayaan perempuan, yaitu dengan mengintegrasikan aspek kesehatan mental sebagai bagian dari intervensi. Salah satu upaya yang dilakukan adalah melalui kegiatan seminar edukatif yang dilaksanakan di Desa Sukajadi, Kabupaten Muara Enim, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman perempuan mengenai pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari serta kaitannya dengan produktivitas ekonomi keluarga. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran dan kemampuan perempuan dalam mengelola kondisi psikologisnya secara lebih baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam peran kesehatan mental dalam pemberdayaan perempuan serta implikasinya terhadap peningkatan produktivitas ekonomi keluarga dalam konteks masyarakat pedesaan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena yang terjadi selama pelaksanaan kegiatan seminar edukatif. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif peserta, proses interaksi yang terjadi selama kegiatan, serta perubahan pemahaman dan sikap setelah mengikuti seminar. Metode kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna yang dibangun oleh individu terhadap pengalaman yang mereka alami, sehingga hasil penelitian tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga interpretatif. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sukajadi, Kecamatan Sungai Rotan, Kabupaten Muara Enim dalam rangka kegiatan pengabdian masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN), yang berfokus pada pemberdayaan perempuan melalui edukasi kesehatan mental.

Subjek penelitian terdiri dari sekitar 150 peserta yang meliputi ibu rumah tangga, remaja putri, dan perangkat desa. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan seminar serta relevansinya dengan tujuan penelitian. Keberagaman latar belakang peserta memberikan gambaran yang lebih luas mengenai kondisi sosial dan psikologis masyarakat, khususnya perempuan, dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Partisipasi aktif peserta selama kegiatan juga menjadi salah satu indikator penting dalam memperoleh data yang kaya dan mendalam.

Selain itu, keterlibatan perangkat desa turut memberikan perspektif tambahan mengenai kondisi masyarakat dan potensi pengembangan program di tingkat lokal.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu observasi langsung selama kegiatan berlangsung, dokumentasi kegiatan, serta refleksi peserta yang diperoleh melalui diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Observasi dilakukan untuk mengamati respons, partisipasi, serta dinamika interaksi antar peserta selama seminar berlangsung. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, catatan lapangan, dan materi yang disampaikan selama seminar. Sementara itu, refleksi peserta diperoleh melalui proses diskusi kelompok yang memungkinkan peserta untuk mengungkapkan pengalaman, pemahaman, serta perubahan persepsi yang mereka rasakan setelah mengikuti kegiatan. Kombinasi teknik ini digunakan untuk memperoleh data yang lebih komprehensif dan valid melalui triangulasi sumber dan metode.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan proses seleksi, pemfokusan, dan penyederhanaan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang sistematis untuk memudahkan proses interpretasi. Tahap akhir yaitu penarikan kesimpulan dilakukan dengan mengidentifikasi pola, hubungan, serta tema-tema utama yang muncul dari data, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental, pemberdayaan perempuan, serta produktivitas ekonomi keluarga. Proses analisis dilakukan secara berulang dan reflektif untuk memastikan keakuratan dan konsistensi temuan penelitian.

Selain itu, untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas data, penelitian ini juga menggunakan teknik triangulasi, baik triangulasi sumber maupun triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai peserta dengan latar belakang yang berbeda, sedangkan triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, dokumentasi, dan refleksi peserta. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih objektif dan mendalam mengenai peran kesehatan mental dalam pemberdayaan perempuan serta implikasinya terhadap peningkatan produktivitas ekonomi keluarga.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan seminar edukatif yang dilaksanakan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai kesehatan mental. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta cara mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental seringkali masih dipersepsikan secara sempit, hanya sebagai kondisi tidak adanya gangguan mental, sehingga aspek preventif dan promotif belum menjadi perhatian utama. Namun, setelah mengikuti seminar, peserta mulai menunjukkan perubahan dalam cara pandang mereka terhadap kesehatan mental sebagai bagian penting dari kehidupan yang harus dikelola secara aktif.

Peserta menjadi lebih sadar bahwa kesehatan mental berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menjalankan peran, mengelola konflik, serta mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Peningkatan pemahaman ini sejalan dengan temuan bahwa edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran, literasi, serta kemampuan individu dalam mengelola kondisi psikologisnya secara lebih adaptif (Sharma et al., 2023).

Selain peningkatan pemahaman, kegiatan seminar juga berkontribusi dalam meningkatkan *self-efficacy* peserta. Hal ini terlihat dari perubahan sikap peserta yang menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik dalam konteks keluarga maupun ekonomi. Peserta mulai menunjukkan keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, serta mampu mengambil keputusan yang lebih tepat dalam situasi yang menekan. Peningkatan *self-efficacy* ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mempengaruhi perilaku nyata peserta dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih proaktif, memiliki daya juang yang lebih kuat, serta mampu bertahan dalam menghadapi tekanan, sebagaimana dijelaskan dalam teori sosial kognitif (Bandura, 2019). Dengan demikian, penguatan *self-efficacy* menjadi salah satu indikator penting keberhasilan kegiatan dalam mendorong pemberdayaan perempuan.

Dari aspek sosial, kegiatan seminar juga memberikan ruang yang signifikan bagi peserta untuk membangun dan memperkuat dukungan sosial. Interaksi antar peserta dalam sesi diskusi kelompok dan tanya jawab memungkinkan terjadinya pertukaran pengalaman, berbagi cerita, serta pemberian dukungan emosional secara langsung. Banyak peserta yang merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi berbagai permasalahan, baik yang berkaitan dengan keluarga maupun ekonomi. Dukungan sosial ini menjadi faktor protektif yang penting dalam menjaga kesehatan mental individu, karena mampu mengurangi perasaan terisolasi serta meningkatkan rasa memiliki terhadap kelompok sosialnya. Selain itu, dukungan sosial juga berperan dalam meningkatkan kemampuan coping individu terhadap stres dan tekanan kehidupan sehari-hari (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2021). Dengan adanya lingkungan yang suportif, peserta cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan serta mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Lebih lanjut, peningkatan kesehatan mental yang dialami peserta juga berdampak pada produktivitas ekonomi keluarga. Peserta menunjukkan perubahan dalam hal motivasi kerja, pengelolaan usaha kecil, serta kemampuan dalam mengatur keuangan rumah tangga secara lebih efektif. Kondisi mental yang lebih stabil memungkinkan individu untuk berpikir lebih rasional, mengelola risiko dengan lebih baik, serta mengambil keputusan ekonomi yang lebih bijak. Selain itu, peningkatan kepercayaan diri juga mendorong peserta untuk lebih aktif dalam mencari peluang ekonomi, baik melalui usaha mandiri maupun kegiatan ekonomi berbasis komunitas. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan produktivitas individu dan kesejahteraan ekonomi keluarga, di

mana individu yang memiliki kondisi psikologis yang baik cenderung lebih produktif dan mampu meningkatkan taraf hidupnya (World Bank, 2020).

Selain itu, kegiatan seminar juga memberikan kontribusi dalam mengubah pola pikir peserta menjadi lebih positif dan adaptif. Peserta mulai memahami bahwa menjaga kesehatan mental bukan hanya sebagai upaya menghindari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup. Perubahan pola pikir ini tercermin dari meningkatnya kesadaran peserta untuk lebih peduli terhadap kondisi emosional diri sendiri, mengelola stres dengan cara yang lebih sehat, serta membangun kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Transformasi kognitif ini menjadi dasar penting dalam membentuk perilaku yang lebih produktif dan resilien dalam jangka panjang. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki pola pikir positif dan kemampuan adaptasi yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi serta mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih efektif (Günös et al., 2024).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi kesehatan mental tidak hanya memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mempengaruhi aspek afektif dan perilaku peserta. Hal ini memperkuat bahwa kesehatan mental merupakan komponen penting dalam proses pemberdayaan perempuan yang tidak dapat dipisahkan dari aspek ekonomi. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologis dan ekonomi dalam program pemberdayaan menjadi langkah strategis dalam menciptakan perubahan yang berkelanjutan, baik pada tingkat individu, keluarga, maupun masyarakat.

Simpulan

Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pemberdayaan perempuan dan peningkatan produktivitas ekonomi keluarga. Kegiatan seminar edukatif yang dilaksanakan di Desa Sukajadi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kemampuan perempuan dalam mengelola kesehatan mentalnya. Peningkatan kesehatan mental berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri, kemampuan pengambilan keputusan, serta motivasi dalam berkontribusi terhadap ekonomi keluarga. Oleh karena itu, integrasi kesehatan mental dalam program pemberdayaan perempuan perlu dilakukan secara berkelanjutan guna menciptakan masyarakat yang lebih sejahtera secara psikologis dan ekonomi.

Deklarasi

Kontribusi Penulis. Penulis berkontribusi dalam keseluruhan proses penelitian, mulai dari perumusan masalah, penyusunan konsep kegiatan, pengumpulan data, analisis data, interpretasi hasil, hingga penyusunan naskah publikasi.

Pernyataan Pendanaan. Penelitian ini tidak menerima dukungan pendanaan dari lembaga mana pun, baik pemerintah, swasta, maupun organisasi non-profit.

Pernyataan Konflik Kepentingan. Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Informasi Tambahan. Penelitian ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan di Desa Sukajadi, Kabupaten Muara Enim.

Referensi

- Bandura, A. (2019). Applying theory for human betterment. *Perspectives on Psychological Science, 14*(1), 12–15.
- Günæs, P., et al. (2024). The relationship between mental health and productivity: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21* (3), 4567.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). *Women's economic empowerment*.
- Ryff, C. D. (2018). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics, 87*(5), 273–285.
- Sharma, A., Kaur, P., & Singh, R. (2023). Digital mental health interventions and well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 14*, 1198745.
- United Nations. (2020). *Policy brief: The impact of COVID-19 on women*.
- UN Women. (2021). *Women's economic empowerment strategy*.
- World Bank. (2020). *Women, business and the law 2020*.