



Gambaran Kesehatan Mental Cleaning Service di Universitas Negeri Gorontalo

Mental Health Overview of Cleaning Services at Gorontalo State University

Sutri Dj. Eksan^{1*}, Ika Wulansari², Cindy Puspita Sari Haji Jafar³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

^{2,3}Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan UNG

*Corresponding Author: E-mail: sutrieksan@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 2 May, 2025

Revised: 3 Jun, 2025

Accepted: 30 Jul, 2025

Kata Kunci:

Kesehatan Mental, Cleaning Service

Keywords:

Mental Health, Cleaning Service

DOI: [10.56338/jks.v8i7.8236](https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8236)

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena mempengaruhi kemampuan dalam berpikir, merasa, bertindak, menghadapi masalah, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Kesehatan mental cleaning service di Universitas penting karena mereka memainkan peran krusial dalam menciptakan lingkungan kampus yang bersih dan nyaman. Lingkungan bersih dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan bagi seluruh civitas akademika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesehatan mental cleaning service di Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh cleaning service di Universitas Negeri Gorontalo yang berjumlah 241 orang dengan sampel sebanyak 71 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner Mental Health Inventory (MHI) dengan teknik analisis data univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 71 responden sebagian besar berada pada kategori kesejahteraan psikologis yakni sebanyak 57 responden (80,3%) dan sebagian kecil berada pada kategori tekanan psikologis yakni sebanyak 14 responden (19,7%). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan masukan mengenai keadaan kesehatan mental cleaning service di Universitas Negeri Gorontalo sehingga cleaning service dapat lebih bijak dalam menghadapi masalah yang menyebabkan kesehatan mental terganggu.

ABSTRACT

Mental health is a very important aspect of a person's life because it affects the ability to think, feel, act, face problems, and overall quality of life. The mental health of cleaning services at universities is important because they play a crucial role in creating a clean and comfortable campus environment. A clean environment can improve the quality of life and well-being for the entire academic community. This study aims to determine the mental health of cleaning services at Gorontalo State University. This study is a quantitative study with a descriptive design. The population in this study were all cleaning services at Gorontalo State University, totaling 241 people with a sample of 71 respondents and the sampling technique used accidental sampling. This research instrument used the Mental Health Inventory (MHI) questionnaire with univariate data analysis techniques. The results showed that of the 71 respondents, the majority were in the psychological well-being category, namely 57 respondents (80.3%), and a small portion were in the psychological distress category, namely 14 respondents (19.7%). This study is expected to provide information and input regarding the mental health of cleaning services at Gorontalo State University so that cleaning services can be wiser in dealing with problems that cause mental health problems.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena mempunyai pengaruh yang besar terhadap aspek biologis, kognitif dan sosial emosional seseorang. Kesehatan mental merupakan kesejahteraan yang dirasakan oleh seseorang karena mampu mengatasi tekanan hidup dengan baik dan dapat mengembangkan kemampuan yang

dimiliki hingga bekerja secara efektif. Gangguan mental merupakan permasalahan yang terjadi pada tubuh seseorang yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran dan perilakunya sehingga dapat berpotensi memberikan dampak negatif bagi dirinya, keluarga dan lingkungannya sendiri. Gangguan mental pada seseorang sering kali terlihat jelas melalui perilaku, pikiran, emosi, dan hubungannya dengan orang lain. Beberapa contoh gangguan mental adalah depresi, gangguan kecemasan, gangguan tingkah laku dan lain-lain (Sain, 2021).

Secara global terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Menurut data WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi. (Haryanti et al, 2024)

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami depresi pada usia 15 tahun ke atas sebesar 6,1% penduduk atau setara dengan 11 juta orang dari penduduk negara. Adapun prevalensi tertinggi pada provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 12,3%. Sedangkan Provinsi Gorontalo berada diposisi tertinggi kedua dengan presentase kasus depresi yaitu sebesar sebesar 10,3%. Prevalensi gangguan jiwa skizofrenia/psikosis di Provinsi Gorontalo mencapai angka 6,6% dari rata-rata nasional 6,7% atau sejumlah 1.182 rumah tangga. Sedangkan persentase gangguan mental emosional pada penduduk usia diatas 15 tahun berada pada angka 17,7% (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan Provinsi Gorontalo tentang laporan indikator presentase penyandang gangguan jiwa Provinsi Gorontalo tahun 2022 sebanyak 1.881 jiwa yang mengalami gangguan mental emosional. Untuk penderita gangguan mental emosional di kota Gorontalo sendiri yang mendapatkan pelayanan di puskesmas total sebanyak 244 jiwa, skizofrenia 215 jiwa, psikotik akut 15 jiwa, gangguan cemas dan depresi 14 jiwa. Sedangkan data untuk orang yang mengalami gangguan jiwa berat di Provinsi Gorontalo sebanyak 1.730 jiwa yang mendapatkan pelayanan kesehatan (Lumagio et al, 2024).

Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib, anggapan akan orang gila, selain itu masyarakat yang kurang paham akan tanda-tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan orang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung sulit terbuka akan pengobatan dan malah merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat. Hendaknya masyarakat lebih terbuka dan peka akan gangguan kesehatan mental disekitarnya. Masyarakat bisa menjadi pendengar bagi orang yang mengalami depresi maupun stres sebagai upaya meringankan beban mental. (Rachmawati, 2020)

Ketika seseorang mengalami depresi berat, kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (self harm) hingga bunuh diri meningkat drastis. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Tingginya angka kasus bunuh diri di Indonesia nyatanya berbanding terbalik dengan pemahaman kesehatan mental masyarakat. (Soeli et al, 2023)

Gambaran/deskripsi beberapa data diatas dapat dilihat bahwa masalah kesehatan mental di Indonesia khususnya Gorontalo masih menjadi sorot tersendiri, dimana dalam hal ini kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental dapat berpotensi dialami oleh banyak orang, termasuk pada tenaga kebersihan di suatu perguruan tinggi yang dikenal dengan sebutan *cleaning service*.

Cleaning service di Universitas Negeri Gorontalo adalah pekerja yang bertanggung jawab bertugas dalam pemeliharaan dan memberikan pelayanan kebersihan pada suatu gedung atau tempat. Selain melakukan tugas di bidang “kebersihan”. *Cleaning service* juga bertugas melakukan kegiatan lain seperti merapikan bangku kelas, mencuci piring atau peralatan yang ada di dapur kantor, menjaga aset kampus, menyupir mobil dan lain sebagainya. Beban kerja yang sangat bervariasi pada *cleaning service* di Universitas Negeri Gorontalo dapat menyebabkan ambiguitas atau ketidakjelasan peran yang harus dilakukan saat bekerja. Terlebih durasi atau waktu kerja *cleaning service* di Universitas Negeri Gorontalo tidak seperti pekerja lain, yaitu 11 jam mulai masuk bekerja pukul enam pagi dan pulang bekerja pukul lima sore. Hal inilah yang dapat menyebabkan stres kerja pada *cleaning service* di Universitas Negeri Gorontalo yang dapat mengganggu kesehatan mental *cleaning service*. (Tsamarah, 2020)

Dalam menjalankan pekerjaannya cleaning service bekerja penuh resiko terutama di instansi atau gedung bertingkat yang mengharuskan membersihkan kaca jendela dan dinding-dinding di bagian luarnya. Cleaning service juga sering kali harus bekerja ekstra saat acara-acara tertentu yang diadakan oleh instansi. Tuntutan loyalitas dan penuh tanggung jawab sangat di tekankan pada pekerja cleaning service. Sebagian orang melupakan, merendahkan, mengecilkan bahkan menghina profesi ini. Padahal jasa cleaning service dalam sebuah instansi memiliki kontribusi penting untuk mencapai tujuan organisasi. Indikator keberhasilan itu bisa dilihat dari segi keadaan ruangan setiap sudut instansi. Berbagai macam tugas dan pekerjaan petugas cleaning service tentunya tidak terlepas dari risiko yang ditimbulkan dan mengganggu keselamatan dan kesehatan mental petugas cleaning service (Warmuni & Rusminingsih, 2020).

Petugas kebersihan menghadapi beberapa tantangan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Menurut Badan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Eropa, sekitar satu dari dua petugas kebersihan menyatakan bahwa mereka memiliki sedikit atau tidak ada kesempatan untuk memengaruhi pengaturan kerja, kecepatan kerja, peralatan, pembagian kerja, atau pilihan mitra kerja. Selain itu, mereka tidak memiliki pengaruh terhadap urutan tugas kerja yang dilakukan, dan mereka tidak memiliki kendali atas kondisi kerja. Kurangnya kendali ini dapat menyebabkan stres dan kecemasan, yang memengaruhi kesehatan mental mereka.

Penelitian terkait analisis stres kerja pada petugas cleaning service yang dilakukan oleh Putri et al (2024) menunjukkan bahwa faktor stressor yang berhubungan dengan stres kerja adalah ketaksaan peran, konflik peran, berat beban kuantitatif, berat beban kualitatif, pengembangan karir, dan tanggung jawab terhadap orang lain. Mayoritas responden mengalami stres sedang (60%), diikuti oleh stres berat (35%) dan stres ringan (5%). Faktor utama yang menjadi stressor kondisi tersebut adalah konflik peran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gamperien et al (2006) pada 661 cleaning service dari tujuh organisasi kebersihan di tujuh kota berbeda di seluruh Norwegia. dimana 374 (88%) responden adalah perempuan. Diketahui bahwa rata-rata, responden berusia 43 tahun dan memiliki pengalaman bekerja 8-10 tahun di industri kebersihan. Analisis faktor dari pertanyaan khusus untuk lingkungan kerja psikososial mengidentifikasi empat dimensi mendasar yaitu kepemimpinan, rekan kerja, tekanan/kontrol waktu, dan informasi/pengetahuan. Dua di antaranya, kepuasan yang buruk dengan kepemimpinan dan kepuasan yang buruk dengan rekan kerja, secara signifikan berhubungan dengan masalah kesehatan mental pada cleaning service di norwegia. Selain itu, melakukan kontak dengan rekan kerja kurang dari sekali sehari dan tidak beretnis Norwegia meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Masalah kesehatan mental sering terjadi di kalangan profesional kebersihan wanita di Norwegia. Hasil menunjukkan bahwa kualitas kepemimpinan, kolaborasi dengan rekan kerja, dan etnis secara signifikan terkait dengan masalah kesehatan mental pada cleaning service di norwegia.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan pada 15 Oktober 2023, diketahui seluruh cleaning service yang bekerja di Universitas Negeri Gorontalo berjumlah 241 orang. Peneliti juga melakukan wawancara pada 5 cleaning service di Universitas Negeri Gorontalo didapatkan bahwa, 3 orang cleaning service mengeluh khawatir dan menjadi beban pikiran pekerjaannya membuat waktu kebersamaan dengan keluarga tersita dan mengeluh susahya membagi waktu dalam mengerjakan pekerjaan rumah. 1 orang cleaning service mengeluh stres terkait ketatnya pengawas cleaning service dalam mengawasi pekerjaan cleaning service. 1 dari 5 orang cleaning service mengatakan sering berkecil hati karena beberapa orang menganggap remeh pekerjaannya sebagai cleaning service.

Berdasarkan fakta dan data yang telah didapatkan mengenai masalah kesehatan mental pada cleaning service, didukung hasil observasi awal berupa wawancara pada cleaning service maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Gambaran Kesehatan Mental Cleaning Service di Universitas Negeri Gorontalo".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Gorontalo pada tanggal 30 Mei-3 Juni 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah cleaning service yang bekerja di Universitas Negeri Gorontalo yang berjumlah 241 orang

dan jumlah sampel sebanyak 71 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner baku Mental Health Inventory (MHI) 38 dengan teknik analisis data univariat.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.		11	15,5
2.	20-25 Tahun (Remaja Akhir)	17	23,9
3.	26-35 Tahun (Dewasa Awal)		
	36-45 Tahun (Dewasa Akhir)	24	33,8
	46-55 Tahun (Lansia Awal)		
	56-65 Tahun (Lansia Akhir)		
4.		18	25,4
5.		1	1,4
Total		71	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas penggolongan usia dilakukan menurut kategori yang ditetapkan oleh Depkes RI (2009). Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa mayoritas usia responden berusia 36-45 tahun (Dewasa Akhir) yaitu sebanyak 24 responden dengan persentase (33,8%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	14	19,7
2	Perempuan	57	80,3
Total		71	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden didapatkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 responden dengan persentase (80,3%).

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan

No	Status Pernikahan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Belum Menikah	10	14,1
2.	Menikah	52	73,2
3.	Janda	9	12,7
Total		71	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden didapatkan bahwa mayoritas responden berstatus menikah yaitu sebanyak 52 responden dengan persentase (73,2%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	SD	26	36,6
2.	SMP	17	23,9
3.	SMA/SMK	28	39,4
Total		71	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden dapat dilihat bahwa sebagian besar pendidikan terakhirnya SMA/SMK yaitu sebanyak 28 responden (39,4%) dan sebagian kecil SMP sebanyak 17 responden (23,9%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bekerja

No	Lama Bekerja	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	≤ 1 Tahun	2	2,8
2.	1-5 Tahun	31	43,7
3.	6-10 Tahun	25	35,2
4.	11-15 Tahun	6	8,5
5.	> 15 Tahun	7	9,9
Total		71	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki lama bekerja 1-5 Tahun yaitu sebanyak 31 responden (43,7%) dan sebagian kecil responden memiliki lama bekerja ≤ 1 tahun sebanyak 2 responden (2,8%).

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Anak

No	Jumlah Anak	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	0	12	16,9
2	1	12	16,9
3	2	25	35,2
4	3	16	22,5
5	4	6	8,5
Total		71	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki jumlah anak 2 sebanyak 25 responden (35,2%) dan sebagian kecil memiliki jumlah anak 4 sebanyak 6 responden (8,5%).

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga

No	Pendapatan Keluarga	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	≤ 1,950 Juta/bulan	2	2,8
2	1,950 - 2,5 Juta/bulan	62	87,3
3	> 2,5 - ≤ 3,5 Juta/bulan	7	9,9
Total		71	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 71 responden yang diteliti didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendapatan keluarga 1,950-2,5 Juta/bulan sebanyak 62 responden (87,3%) dan sebagian kecil memiliki pendapatan keluarga ≤1,950 Juta/bulan sebanyak 2 responden (2,8%).

Analisis Univariat

Tabel 8. Kesehatan Mental Cleaning Service di Universitas Negeri Gorontalo

No	Kesehatan Mental	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Kesejahteraan Psikologis	57	80,3
2.	Tekanan Psikologis	14	19,7
Total		71	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kesehatan mental cleaning service di Universitas Negeri Gorontalo mayoritas berada pada kategori kesejahteraan psikologis yaitu sebanyak 57 responden (80,3%).

PEMBAHASAN

Kesehatan Mental Cleaning Service di Universitas Negeri Gorontalo

Hasil penelitian tentang gambaran kesehatan mental cleaning service di Universitas Negeri Gorontalo, didapatkan bahwa kesehatan mental cleaning service sebagian besar berada pada kategori kesejahteraan psikologis yaitu sebanyak 57 responden (80,3%) dan sebagian kecil berada pada kategori tekanan psikologis yaitu sebanyak 14 responden (19,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar kesehatan mental cleaning service berada pada kategori kesejahteraan psikologis (psychological well-being).

Kesejahteraan psikologis (Psychological well being) adalah suatu keadaan kesehatan mental yang mendeskripsikan life satisfaction, emotional ties dan general positive affect. Kesejahteraan psikologis dikenal dengan kondisi dimana seseorang dapat mengevaluasi diri (Dewi, 2012).

Life satisfaction (kepuasan kehidupan) umumnya seseorang merasa hidup tanpa beban pikiran dan merasa bebas dari ketegangan kehidupan, merasa bahagia sehingga hari-harinya dipenuhi keceriaan, merasa damai dan tenang serta bersyukur dengan kehidupan sekarang. Hal ini sebagaimana digambarkan oleh responden pada 46,48% responden mengatakan bahwa dalam sebulan terakhir ini kadang-kadang merasa bahagia, puas, atau senang dengan hidup pribadinya.

Berkaitan dengan life satisfaction sejalan dengan penelitian dan review yang dilakukan oleh Megawati (2019) dimana setiap individu mempunyai masalah dalam hidup, untuk mencapai kepuasan mereka harus memiliki strategi untuk menyelesaikan dan tetap merasakan kepuasan hidupnya. Pada penelitian terkait life satisfaction juga dipengaruhi oleh individu yang mengalami work-family conflict dan family-work conflict, hal ini dikarenakan untuk menuju pada kepuasan hidup maka work-life balance yang mendukung proses individu ketika mengalami work-family conflict dan family-work conflict. Selain itu Kebersyukuran merupakan emosi yang dirasakan ketika seseorang menyadari hal baik yang terjadi dalam hidup dan mengapresiasinya sebagai kepuasan hidup (Manita et al, 2019 dalam Soeli et al, 2023).

Pada kategori General positive affect, evaluasi gambaran yang dimaksud berupa emosi dan mood (suasana hati). Mood atau dikenal dengan suasana hati memiliki nilai kualitas tersendiri yaitu bisa bernilai positif dan bisa juga bernilai negatif. Suasana hati (mood) bertahan lebih lama dibandingkan emosi akan tetapi dari segi intensitas kurang dibandingkan emosi (Diener, 2011). Pada kategori General positive affect, sebagaimana digambarkan oleh 47,89% responden mengatakan merasa masa depan penuh harapan, 53,52% mengatakan kehidupan sehari-hari kadang-kadang penuh dengan hal-hal menarik dan 50,70% mengatakan sering menikmati hal-hal yang dikerjakan. Hal ini menurut peneliti berhubungan dengan suasana hati responden, dimana mood yang baik dapat mendukung energi positif muncul dalam diri individu. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa suasana hati yang positif dapat mempengaruhi individu untuk merasa bahwa hidup ini bermakna. Selain itu, suasana hati yang positif dapat meningkatkan kepekaan terhadap makna relevansi dari suatu situasi (Soeli et al, 2023).

Pada Emotional ties (ikatan emosional), hubungan emosional yang dekat antara dua orang dengan dasar adanya kasih sayang, sehingga masing-masing orang merasa mencintai dan dicintai serta merasa disayangi dan dibutuhkan (Yusuf et al, 2021). Hal ini sebagaimana di gambarkan responden pada kategori Emotional Ties, 47,89% responden mengatakan sering merasa disayangi dan dibutuhkan serta 31,08% sering merasa hubungan cinta mencintai terpenuhi.

Hasil penelitian ini selaras dengan konsep kesejahteraan psikologis (well-being) menurut Ryan & Deci (2001) dalam Soeli & Mokodompit (2020), ini berkaitan dengan pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal, meliputi pandangan hedonic dan pandangan Eudaimonic. Pandangan hedonic yakni memandang bahwa tujuan hidup yang utama merupakan mendapatkan kesenangan secara optimal, atau dengan kata lain mencapai kebahagiaan. Pandangan yang dominan diantara ahli psikologi yang berpandangan hedonic merupakan well-being tersusun atas kebahagiaan subjektif dan berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kesenangan. Sedangkan Pandangan Eudaimonic memformulasikan well-being dalam konsep aktualisasi kemungkinan usia saat berhadapan dengan berbagai masalah kehidupan. Pandangan eudaimonic menyoroti cara hidup dalam diri yang sejati. Diri yang sejati ini terjadi ketika usia melakukan kegiatan yang paling kongruen atau sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dilakukan secara menyeluruh serta benar-benar terlibat didalamnya.

Temuan ini sejalan dengan teori psychological well-being menurut Ryff dalam Soeli dan Mokodompit (2020) mengartikan psychological well-being atau kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri. Dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna. Serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Diener (2011) berpendapat afek positif pada kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu berada dalam perasaan baik karena adanya emosi positif yang menjadikan seseorang selalu berfikir positif terhadap kehidupannya dimasa depan, merasa bahagia, gembira, dan sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 71 responden sebanyak 14 orang (19,7%) mengalami tekanan psikologis (psychological distress). Hal ini disebabkan oleh kontrol emosional yang tidak stabil, hal ini terbukti dari sebagian besar cleaning service menjawab sering merasa emosinya tidak stabil dalam satu bulan terakhir ini. Faktor lain yang menurut peneliti dapat mempengaruhi tekanan psikologis responden adalah lingkungan kerja. Mereka yang bekerja di tempat yang memiliki beban kerja tinggi, apabila berlangsung secara terus menerus maka dapat menyebabkan tekanan psikologis pada cleaning service sebagai tuntutan dari sebuah pekerjaan. Hal ini disebabkan juga oleh faktor karakteristik cleaning service. Responden yang mengalami tekanan psikologis sebagian besar berada pada kategori usia 20-25 tahun dan sebagian besar sudah menikah, Pada usia 20-25 tahun mereka lebih berfokus untuk mencari dan mendapatkan pasangan hidup, mampu untuk percaya, berbagi dan perhatian pada orang lain atau pasangannya sedangkan pada usia 36-45 tahun lebih matang dalam berpikir dan lebih bijaksana. Hal ini sejalan dengan penelitian Hamzah B & Hamzah (2020) usia memiliki hubungan yang signifikan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental, sehingga semakin bertambahnya usia, maka semakin baik kemampuannya dalam mengelola kesehatan mental.

Tekanan psikologis (psikological distress) merupakan keadaan dimana kondisi kesehatan jiwa seseorang digambarkan dengan tingkat anxiety, loss of behavioral/emotional control, dan depression. Anxiety, menurut Sutejo (2018) dalam Lidiana et al (2022), menunjukkan tanda dan gejala kecemasan seperti cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung. Pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut. Pasien mengatakan takut bila sendiri, atau pada keramaian dan banyak orang. Mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan. Gangguan konsentrasi dan daya ingat. Adanya keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang belakang, pendengaran yang berdenging atau berdebar-debar, sesak nafas, mengalami gangguan pencernaan, berkemih atau sakit kepala.

Tekanan psikologis pada kategori anxiety ini juga sebagaimana yang digambarkan oleh responden dimana 47,89% responden menyatakan kadang-kadang merasakan gugup dan gelisah ketika menghadapi situasi yang mengejutkan, 49,29% menyatakan kadang-kadang merasa cemas, 54,92% menyatakan kadang-kadang merasa tegang, 42,25% menyatakan kadang-kadang merasa gemetar saat berbuat sesuatu, 49,29% menyatakan kadang-kadang merasa gelisah dan tidak tenang, serta 45,07% menyatakan kadang-kadang merasa murung dan cemas akan akan sesuatu.

Pada kategori emotional control (kontrol emosional) sebagaimana yang digambarkan oleh responden pada kuesioner, sebanyak 35,21% menyatakan sering merasa kesepian, 45,07% responden menyatakan kadang-kadang merasa kehilangan akal atau kehilangan kontrol, 54,07% menyatakan kadang-kadang tidak dapat mengendalikan pikiran atau emosi dan 46,48% menyatakan kadang-kadang merasa tidak ada yang menarik, 52,11% menyatakan sering merasa emosionalnya tidak stabil. Pada kategori depression, 47,89% responden menyatakan kadang-kadang merasa tertekan, 54,07% menyatakan kadang-kadang merasa kecil hati dan tidak bersemangat, 52,11% menyatakan kadang-kadang merasa ingin menangis dan 56,34% responden menyatakan merasa kadang-kadang terganggu oleh perasaan tegang dan emosi.

Hasil ini sejalan dengan definisi psychological distress menurut Veit dan Ware (1983), dimana psychological distress merupakan kondisi negatif dalam kesehatan mental yang ditandai dengan gejala depresi, kecemasan, dan hilangnya kontrol perilaku/emosi. Ini adalah aspek dari kesehatan mental yang menghalangi seseorang untuk mencapai potensi terbaiknya dan berinteraksi dengan baik dengan orang lain.

Matthews (dalam Turnip dkk, 2011), bahwa munculnya psychological distress dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor intrapersonal dan faktor situasional. Selain itu faktor karakteristik individu yang berkontribusi menyebabkan stres merupakan usia, jenis kelamin, status pernikahan, dan pengalaman kerja. Usia berhubungan dengan maturitas atau tingkat kedewasaan, secara teknis maupun psikologis semakin bertambahnya usia seseorang maka akan meningkat kedewasaannya, kematangan jiwanya, dan kemampuan dalam melaksanakan tugasnya. Kuruvilla (2007) juga mengemukakan bahwa pengalaman kerja yang lebih lama, akan meningkatkan keterampilan seseorang dalam bekerja, semakin mudah menyesuaikan dengan pekerjaannya, sehingga semakin mampu menghadapi tekanan dalam bekerja. Cleaning service yang lebih senior dan lebih berpengalaman memiliki stres kerja yang ringan. (Soeli & Mokodompit, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar yang mengalami tekanan psikologis berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Soeli et al (2023) dalam konteks kesehatan mental, perempuan cenderung lebih mudah stres dibandingkan laki-laki. Hal ini menurut peneliti dikarenakan perempuan lebih mudah untuk mengekspresikan emosi. Namun dalam hal ini, perempuan juga lebih mudah untuk kembali mengontrol emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian Martín-Sánchez (2022) dimana wanita disebut sebagai makhluk yang lebih mudah mengatasi stres daripada pria karena hormon estrogen yang diduga mampu memblokir dampak negatif dari stres terhadap otak. Enzim aromatase yang berkaitan dengan estrogen bertanggung jawab terhadap perlindungan tubuh wanita dari dampak stres.

Tekanan Psikologis selain berkaitan dengan beberapa karakteristik di atas juga dipengaruhi oleh karakteristik lain yaitu jumlah anak dan pendapatan keluarga. Jumlah anak dapat mempengaruhi tekanan psikologis, terutama bagi ibu yang bekerja, Ibu yang bekerja dengan banyak anak cenderung mengalami stres lebih tinggi. Selain itu ibu yang bekerja sambil mengasuh anak balita juga rentan mengalami stres, ibu yang bekerja harus menyeimbangkan peran pekerjaan dan rumah tangga, serta menyesuaikan diri dengan kehadiran anak. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental responden

dan menyebabkan peningkatan stres psikologis. Sejalan dengan penjelasan diatas, hasil penelitian juga diketahui sebagian besar responden yang berada pada kategori tekanan psikologis mayoritas memiliki jumlah anak 2 orang. Untuk aspek pendapatan keluarga sejalan dengan penelitian Setiyani (2019), faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah pendapatan keluarga. Pendapatan keluarga yang rendah dapat berdampak pada tekanan psikologis, terutama melalui stres finansial. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga dengan pendapatan rendah cenderung memiliki kesulitan mengakses sumber daya, seperti keuangan yang tidak mencukupi untuk kebutuhan rumah tangga dan biaya terkait anak, yang kemudian dapat menyebabkan peningkatan stres. Pendapatan rendah seringkali menjadi sumber utama stres finansial bagi keluarga. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti makanan, tempat tinggal, dan pendidikan, dapat menyebabkan kecemasan dan depresi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran kesehatan mental cleaning service di Universitas Negeri Gorontalo dapat disimpulkan bahwa dari 71 responden sebagian besar berada pada kategori kesejahteraan psikologis yakni sebanyak 57 responden (80,3%), dan sebagian kecil berada pada kategori tekanan psikologis yaitu sebanyak 14 responden (19,7%).

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan masukan mengenai keadaan kesehatan mental cleaning service sehingga dapat mengontrol diri sehingga tidak terlalu stres dan menyebabkan kesehatan mental terganggu.

Diharapkan hasil penelitian ini pihak universitas dapat memperhatikan dan mengatasi masalah kesehatan mental cleaning service dengan berbagai intervensi yang dipertimbangkan.

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan literatur untuk menambah wawasan tentang gambaran kesehatan mental cleaning service di Universitas Negeri Gorontalo.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan meneliti lebih spesifik mengenai faktor-faktor dan hubungan yang mempengaruhi kesehatan mental pada cleaning service.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K. S. (2012). Buku Ajar Kesehatan Mental. LPMP Universitas Diponegoro.
- Gamperiene, M., Nygard, J. F., Sandanger, I., Wærsted, M., Bruusgaard, D. (2006). The impact of psychosocial and organizational working conditions on the mental health of female cleaning personnel in Norway. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 1(1):1-10.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59.
- Haryanti, A. N., Putra, M. B. S., Larasati, N., Khairunnisa, V. N., A, L. D. D. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental Di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Journal Student Research*. 2(3):28-40.
- Lumagio, T., Tamrin, M. M., Eka, R. (2024). Perancangan Pusat Kesehatan Mental di Kota Gorontalo Dengan Pendekatan Arsitektur Healing Environment. *Jurnal Arsitektur, Sains Bangunan, Kota & Permukiman*. 3(2):40-47.
- Martín-Sánchez, A., González-Pardo, H., Alegre-Zurano, L., Castro-Zavala, A., López-Taboada, I., Valverde, O. (2022). Early-Life Stress Induces Emotional and Molecular Alterations in Female Mice that are Partially Reversed by Cannabidiol. *Prog Neuro-Psychopharmacology Biol Psychiatry* [Internet]. Apr;115:110508. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0278584621002670>

- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., Sari, K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gajah Mada J Psychol* [Internet]. Oct 30;5(2):178. Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/50121>
- Megawati, F. E. (2019). Review Literatur: Adult Life Satisfaction. *Psikovidya* [Internet]. Apr 10;23(1):46–63. Available from: <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/127>
- Putri, A. P., Pramesti, A. P., Afifah, A., Radianto, D. O. (2024). Analisis Penyebab Stres Kerja Petugas Cleaning Service Menggunakan Kuesioner Permenaker No. 5 Tahun 2018. *Jurnal Sains Student Research*. 2(3):731-740.
- Rachmawati, A. A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. Egsaugm.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Sain, F. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Status Kesehatan Jiwa Mahasiswa Universitas Hasanuddin. Skripsi: Program sarjana Keperawatan Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Soeli, Y. M., Hunawa, R. D., Rahim, N. K., Pakaya, W. A. W. (2023). Gambaran Mental Health Dosen Kesehatan di Provinsi Gorontalo. *Journal Health & Science*. 7(1):185-194.
- Soeli, Y. M., & Mokodompit, Y. A. (2020). Gambaran Mental Health Inventory (MHI) Pada Perawat di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Jambura Nursing Journal*. 2(1):156–164.
- Sutejo. (2018). Asuhan kesehatan jiwa: konsep dan praktik asuhan keperawatan kesehatan jiwa: gangguan jiwa dan psikososial. Pers Pustaka Baru.
- Tsamarah, N. (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan Terhadap Stres Kerja Pada Petugas Keamanan Dan Kebersihan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2020. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Veit, C.T. dan Ware, J.E. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51(5):730.
- Warmuni, N. M., & Rusminingsih, N. K. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan kepatuhan pemakaian alat pelindung diri petugas cleaning service di Rumah Sakit Umum Bangli Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Lingkungan (JKL)*, 10(1)..
- Yusuf, Z. K., Kamil, M. I., Pakaya, S., Syamaruddin, Nur, A., Albayan, E. M. M., Ramadhan, A. (2021). Kesehatan Mental Masyarakat Akibat Covid 19 Pasca Bencana Gempa di Kabupaten Mamuju. *Jambura Health and Sport Journal*. 3(2):77-78.