



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 6256-6271

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Kelelahan Mental pada Kelompok Kader

Laily Lolita Sari

Universitas Mercu Buana, Yogyakarta

Email: lolita.lailysari@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dampak pelatihan mindfulness terhadap penurunan kelelahan mental pada kelompok kader. Kelelahan mental seringkali menjadi tantangan yang dihadapi oleh para kader dalam menjalankan tugas kesehariannya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain pre-test post-test kontrol kelompok. Kelompok kader terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang menerima pelatihan mindfulness dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan setelah pelatihan untuk mengukur tingkat kelelahan mental. Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik yang sesuai. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai efektivitas pelatihan mindfulness dalam mengurangi kelelahan mental pada kelompok kader, sehingga dapat menjadi landasan untuk pengembangan program pelatihan yang lebih baik di masa depan.

Kata Kunci: *Pelatihan Mindfulness, Kelelahan Mental, Kelompok Kader*

Abstract

This study aimed to investigate the impact of mindfulness training on reducing mental fatigue in a cadre group. Mental fatigue is often a challenge faced by cadres in carrying out their daily tasks. This study used an experimental method with a pre-test post-test control group design. The cadre group was divided into two groups, namely the group that received mindfulness training and the control group. Data were collected through questionnaires before and after the training to measure the level of mental fatigue. Data analysis was conducted using appropriate statistical methods. The results of the study are expected to provide further insight into the effectiveness of mindfulness training in reducing mental fatigue in cadre groups, so that it can be a foundation for the development of better training programs in the future.

Keywords: *Mindfulness Training, Mental Fatigue, Cadre Group*

PENDAHULUAN

Kader merupakan salah satu bentuk dari pekerja sosial dimana dalam pelaksanaan tugasnya lebih membutuhkan keikhlasan dan ketulusan. Sebagian besar pekerja sosial memang tidak mendapatkan upah, sehingga sedikit sekali peminatnya. Menurut Departemen Kesehatan RI (2003), kader merupakan anggota masyarakat yang dipilih dari dan oleh masyarakat, mau dan mampu bekerja bersama dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan secara sukarela.

Anggota kader terdiri dari ibu-ibu dengan rentang usia 30-60 tahun. Adapun spesifikasi anggota kader di wilayah ini meliputi kader posyandu balita, kader posyandu lansia, kader posbindu, kader kesehatan jiwa, kader keluarga berencana, dan juga terlibat pada kegiatan RW yang biasanya dilakukan di luar jadwal kegiatan kader tersebut.

Kegiatan kader yang bersifat kemasyarakatan pastinya selalu berhubungan langsung dengan warga. Masalah yang sering muncul ketika berinteraksi dengan warga ialah mendapatkan penolakan, dibicarakan di belakang, menerima perkataan yang tidak nyaman, dan lain sebagainya. Di samping itu, ketika kegiatan berlangsung pun pasti ada warga yang sulit diatur.

Selain kegiatan rutin yang selama ini sudah dijadwalkan. Pada kader juga seringkali mendapat peran pada kegiatan lainnya misalkan memperingati hari kemerdekaan, memperingati tahun baru hijriyah, pengajian rutin RT dan RW, turut membantu pada acara hajatan tetangga, dan lain sebagainya. Jadwal kegiatan yang dilakukan cukup padat, sehingga membutuhkan tenaga lebih dan mobilitas yang tinggi. Sebagai kader, masing-masing anggota memiliki tanggung jawab yang tidak sedikit.

Para anggota kader biasanya harus mengerjakan tugas dengan segera dan harus selesai dalam waktu yang singkat ketika mendata atau mengisi daftar warga dengan kriteria

tertentu dengan cara tulis tangan dan pendataan diberikan batas waktu tertentu, sehingga membuat para anggota harus segera menyelesaikannya. Para anggota kader merasa kurangnya kesempatan jeda pada aktivitas yang dikerjakan. Di samping itu, beban kerja yang dilakukan oleh kader tidak diimbangi dengan penghargaan misalkan upah maupun kerja sama yang baik atau apresiasi dari warga.

Ibu-ibu anggota kader selain memiliki tanggung jawab dalam melaksanakan tugas sebagai kader, juga memiliki kesibukan lain di luar. Ada beberapa anggota kader yang juga bekerja. Semua anggota kader juga tentunya mengurus keperluan keluarga atau berperan sebagai ibu rumah tangga. Di sini terjadi penumpukan tanggung jawab dimana adanya peran ganda pada anggota kader.

Di samping itu, anggota kader terutama yang sudah menginjak usia pra-lansia sampai lansia cukup kesulitan untuk mendapatkan pengganti karena warga pun tahu bahwa menjadi kader akan banyak pekerjaan yang dilakukan dan tidak mendapatkan upah, sehingga tidak ada yang mau menjadi anggota kader. Kondisi seperti ini membuat anggota kader tidak dapat menghindari tugas-tugas yang dilimpahkan kepada anggota kader.

Kondisi yang dialami oleh anggota kader menyebabkan menurunnya daya konsentrasi dalam melakukan tugas, mudah lupa, juga emosi negatif yang seringkali muncul yaitu mudah marah. Hal ini tentu membuat anggota kader kurang maksimal dalam melaksanakan tugasnya. Berdasarkan gejala yang dialami oleh anggota kader, masing-masing individu mengalami kelelahan mental. Menurut Ahsberg, Gamberale, & Kjellberg (1997), kelelahan mental ialah kondisi yang mengacu pada ketidakmampuan untuk mempertahankan kinerja kognitif. Johansson dan Rönnbäck (2014) berpendapat bahwa gejala yang biasa ditampakkan pada kelelahan mental antara lain perubahan suasana hati, sifat lekas marah, intoleransi stres, serta bermasalah dengan memori.

Tugas yang dikerjakan dapat diselesaikan tepat waktu, tetapi anggota kader merasa gelisah ketika menyelesaikan tugas tersebut karena merasa terburu-buru dan waktunya terbatas. Di samping itu, beberapa anggota kader juga merasa bertambah beban yang harus mereka tanggung jika berurusan dengan warga yang sulit diajak kerja sama maupun suka komplain. Para kader juga seringkali merasa jarang memiliki waktu untuk membereskan rumah dan pekerjaan rumah menjadi terbengkalai serta kurangnya waktu untuk berkumpul. Pada kondisi kelelahan mental, hal ini dapat merusak kemampuan seseorang untuk produktif dalam pekerjaan mereka, kegiatan pembelajaran maupun pertemuan dengan keluarga dan teman (Johansen & Rönnbäck, 2014). Tujuan penelitian ini untuk memahami dan merumuskan permasalahan maupun gejala-gejala psikologis yang dialami oleh kelompok subjek.

METODE PENELITIAN

Observasi

Observasi dilakukan guna mendeskripsikan *setting* yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan makna kejadian yang dilihat dari perspektif mereka yang terlibat dalam kejadian yang diamati. Observasi yang dilakukan ialah dengan teknik observasi partisipan maupun non-partisipan dimana praktikan terlibat langsung dengan kegiatan subjek sehari-hari.

Wawancara

Wawancara dilakukan antara subjek atau yang bersangkutan dengan praktikan yang bertujuan untuk menggali mengenai kondisi serta kebutuhan subjek dalam rangka mengetahui kondisi subjek secara tepat. Wawancara dilakukan guna menggali informasi yang sedalam-dalamnya tentang subjek untuk mendapatkan data yang tepat dan akurat dalam rangka menggali permasalahan dan memberikan terapi atau penyelesaian masalah subjek serta sebagai sarana evaluasi.

Skala Psikologi

Untuk mengukur tingkat kelelahan mental yang dirasakan oleh kader sebagai pekerja sosial, digunakan MFS (Mental Fatigue Scale). Skala yang disusun oleh Johansson and Rönnbäck (2014) ini berbahasa Inggris kemudian diterjemahkan ke bahasa Indonesia dan dilakukan uji reliabilitas. Instrumen ini terdiri dari 15 item pertanyaan yang jawabannya merupakan pilihan yang sudah disajikan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban tidak pernah (a), sedikit (b), cukup bermasalah (c), bermasalah secara serius (d). MFS terdiri dari 15 pertanyaan yang menanyakan aspek kelelahan mental dan implikasinya pada motivasi dalam melakukan aktivitas. Aspek yang diungkap antara lain mengenai kelelahan secara umum, kelelahan mental, kemampuan inisiatif, kemampuan konsentrasi, kemampuan pemulihan, gangguan memori, kerentanan terhadap stres, iritabilitas, sensitivitas terhadap cahaya, sensitivitas terhadap kebisingan, kondisi tidur dan kecepatan berpikir.

FGD (*Focus Group Discussion*)

Kelompok subjek juga diberikan teknik FGD (Focus Group Discussion) untuk mengumpulkan informasi dari seluruh anggota kelompok. Diskusi dilakukan guna

mengungkapkan apa yang selama ini dialami, dipikirkan, dirasakan, dan menjadi keluhan bagi anggota kelompok kader. Pelaksanaan FGD dengan metode diskusi kelompok terarah, sudah disiapkan beberapa pertanyaan dari praktikan untuk mendorong peserta supaya berani bicara dan mengungkapkan permasalahannya, namun dapat dikembangkan secara fleksibel ketika pelaksanaan supaya anggota merasa nyaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi Seluruh Anggota Kelompok

Anggota kelompok subjek tampak ramah ketika praktikan mengutarakan maksud dan tujuan. Hal ini juga terlihat ketika praktikan terlibat langsung dengan kegiatan yang mereka laksanakan dimana melayani warga pada kegiatan posyandu balita. Namun ada pula beberapa anggota kelompok tampak serius dan sibuk dengan pekerjaan spesifik masing-masing, misalkan menuliskan data, menyiapkan snack, menimbang bayi dan lain sebagainya.

Awalnya anggota kelompok mengungkapkan bahwa mereka memang senang menjalani pekerjaan sebagai anggota kader. Namun setelah digali lebih lanjut, muncul beberapa keluhan dari anggota. Anggota kader selama ini memang tampak baik-baik saja selama menjalani kegiatan dan ramah terhadap warga ketika sedang melayani. Namun ada hal-hal yang selama ini menjadi keluhan dan masih dirasakan oleh anggota kader. Anggota kelompok cukup terbuka dengan apa yang selama ini dirasakan dan dikeluhkan oleh masing-masing anggota.

Beberapa kali praktikan terlibat dalam kegiatan yang dilaksanakan oleh kader dimana setiap agenda kegiatan selalu mengenakan pakaian seragam. Selain itu, pelaksanaan kegiatan hampir selalu tepat waktu diawali dengan persiapan memasak untuk konsumsi ketika kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan kondisi anggota kader yang komitmen dengan tugas dan tanggung jawab.

Observasi Masing-masing Anggota Kelompok

1) Subjek IM

Subjek adalah seorang ibu dengan 2 orang anak. Anak subjek yang pertama sudah bekerja dan yang kedua baru saja lulus kuliah. Secara penampilan sebagai seorang wanita, tubuh subjek cukup tinggi besar. Subjek mengenakan jilbab dan tampak bersih. Ketika berbincang-bincang dengan praktikan, ekspresi wajah subjek sering mengerutkan dahi berpikir atau mengingat-ingat sesuatu ketika ditanya oleh praktikan. Subjek tampak gelisah mengatakan kondisi rumahnya yang berantakan dan beberapa kali mengecek ke dapur

karena sedang mengerjakan pesanan kue. Ketika FGD, subjek cukup bersemangat dalam menyampaikan pendapatnya dan mengungkapkan apa yang menjadi keluhannya selama menjadi anggota kader.

2) Subjek ES

Subjek adalah ibu dengan 2 orang anak. Anak subjek yang pertama sudah berkeluarga dan yang kedua sedang duduk di bangku SMP. Penampilan subjek tampak sederhana dengan rambut bergelombang yang panjangnya sebahu. Subjek cukup kooperatif selama pelaksanaan wawancara. Ekspresi wajah subjek beberapa kali mengerutkan dahi untuk berpikir dan terlihat menyimpan suatu masalah.

3) Subjek DH

Subjek adalah seorang ibu dengan 2 orang anak. Anak pertama subjek sudah bekerja dan anak kedua sedang duduk di bangku kuliah. Pandangan mata subjek sedikit sayu dan menggunakan alat bantu kacamata ketika mau menulis. Selama FGD, subjek tidak terlalu aktif dan hanya mengafirmasi pendapat teman-temannya.

4) Subjek RY

Subjek adalah seorang ibu dengan 2 anak. Anak subjek yang pertama sedang duduk di bangku SMP dan yang kedua duduk di bangku SD. Perawakan subjek cukup berisi dan kulitnya bersih. Subjek mengenakan jilbab dan ekspresinya ramah. Selama wawancara subjek sambil mengerjakan pembuatan sangkar burung karena pesanan harus segera diselesaikan. Subjek sangat antusias ketika diwawancarai dengan mengatakan apapun yang ia keluhkan.

5) Subjek TM

Subjek adalah seorang ibu dengan 3 anak. Anak pertama subjek sudah berkeluarga, sedangkan anak kedua dan ketiga sudah bekerja. Subjek memiliki rambut pendek bergelombang dan sudah beruban. Subjek tinggal di rumahnya yang tidak terlalu besar bersama kedua anaknya dan cucunya. Subjek cukup kooperatif dan antusias ketika proses pelaksanaan wawancara.

6) Subjek TD

TD adalah seorang ibu dengan 2 orang anak. Perawakannya cukup berisi. Rambutnya sebahu dan sedikit beruban. Ketika berbicara, suara subjek agak pelan dan sedikit terbata-

bata. Subjek tinggal di rumah bersama suami dan kedua anaknya di rumah yang tidak terlalu besar.

Wawancara

Autoanamnesa

1) Subjek IM (50 tahun)

Kegiatan subjek sehari-hari ialah mengajar di sekolah PAUD dari jam 9 sampai jam 11 siang dan membuat kue eggroll. Subjek mengatakan bahwa ia merasa sangat kewalahan ketika mengerjakan pesanan kue karena banyaknya pesanan, sedangkan asisten yang biasa membantunya sudah keluar, sehingga subjek harus mengerjakan pesanan tersebut sendiri tanpa bantuan.

Subjek mengatakan bahwa ia sudah menjadi kader sejak tahun 2009. Selama menjadi kader, subjek merasa kegiatannya cukup padat diantaranya posyandu balita, PJB, posyandu lansia, rapat, kegiatan PKK dan tiap hari jumat harus mengecek kebersihan ke rumah-rumah warga.

Subjek merasa ketika menjadi kader tidak ada hari yang santai, selalu ada saja agenda kegiatan, baik yang sudah terjadwal dari jauh hari maupun yang sifatnya mendadak. Kegiatan yang biasanya tidak terjadwal diantaranya menghadiri undangan dari kampung KB, undangan dari dinas koperasi, undangan dari paguyuban, undangan dari PAUD, dsb.

Subjek mengatakan bahwa ia menjalani kegiatan ini sebagai kegiatan sosial dimana harus ikhlas dan tulus untuk membantu masyarakat. Subjek seringkali merasa kelelahan dengan banyaknya agenda kegiatan yang dilaksanakan oleh kelompok kader.

Subjek mengatakan bahwa ia mengajar di PAUD yang didirikan oleh PKK tersebut tidak dibayar dan secara sukarela. Di lingkungan subjek banyak siswa yang tidak mampu, sehingga hanya beberapa siswa saja yang membayar SPP dengan nominal yang sedikit dan digunakan untuk fasilitas siswa.

Subjek menceritakan bahwa jadwal kegiatan yang padat sangat berpengaruh menjadi mudah lelah. Hal ini dapat memicu potensi asam uratnya kumat. Selain itu, subjek juga sering mengecek kondisi kolesterolnya yang sering tinggi. Subjek merasa mudah khawatir dan seringkali merasa sakit perut apabila sedang mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan, misalkan merasa tersinggung dengan omongan orang lain, apabila mau bepergian dan membayangkan akan bertemu dengan seseorang yang tidak ia sukai, saat itu subjek merasa sakit perut.

Subjek juga mengatakan bahwa ia mudah lupa, terutama ketika menaruh barang. Subjek menceritakan tugas kader yang banyak dan bermacam-macam membuat subjek

menjadi sulit berkonsentrasi. Ketika ada tugas pendataan dan tulisannya kecil-kecil, subjek harus menggunakan bantuan kacamata. Subjek juga sering merasa pusing di mata. Apabila sudah merasa lelah, subjek memilih untuk beristirahat, sehingga meninggalkan pekerjaan yang seharusnya dapat dilakukan. Namun setelah istirahat, subjek seringkali merasa kurang puas dan harus kembali melakukan aktivitas.

Subjek merasa tertekan ketika mengerjakan tugas dari instansi untuk mendata warga dan mengunjungi warga dari rumah ke rumah karena datanya ditulis tangan dengan waktu yang hanya sebentar.

2) Subjek ES (45 tahun)

Subjek mengatakan bahwa ia bergabung menjadi kader sejak tahun 2016. Sebelum menjadi kader, subjek ES menjadi ibu RT mendampingi suaminya sebagai ketua RT sampai saat ini. Subjek menggantikan kader yang sebelumnya karena kader yang sebelumnya memiliki kesibukan di luar dan hanya satu-satunya yang mewakili kader di wilayah RT nya. Sebagai ibu RT, subjek ditunjuk untuk menggantikan.

Kesibukan subjek sehari-hari mengasuh cucunya. Biasanya cucu subjek diantar pagi hari dan sorenya diantar pulang ke rumahnya. Subjek menceritakan bahwa jadwal kader cukup sibuk terutama ketika ada instansi yang masuk. Misalkan ketika ada mahasiswa stikes yang melakukan pendataan pada warga ODGJ. Setiap hari Kamis, subjek keliling untuk mendatangi rumah warga dan mengecek kondisi kesehatan didampingi mahasiswa. Dalam kondisi seperti ini, ada juga warga yang sulit untuk didata dan tidak mau terbuka.

Subjek menceritakan bahwa kegiatan kader yang terjadwal maupun yang tidak sangatlah padat dan terutama kegiatan yang paling padat ialah pada bulan Agustus. Kegiatan kader yang cukup padat membuat emosi subjek menjadi sensitif yaitu mudah marah. Misalkan ketika subjek merasa lelah biasanya anak menjadi sasarannya kemarahan subjek secara verbal. Apalagi ketika anak-anak baru pulang dari sekolah maupun kerja namun tidak segera bersih diri dan membantu pekerjaan rumah. Subjek akan menegur anaknya dengan nada yang tinggi.

Subjek juga sering mengalami keluhan fisik yaitu merasa pegal di bagian kaki. Subjek terkadang sakit kepala juga sakit di bagian mata dimana seakan-akan mata terasa seperti mau keluar. Leher subjek juga sering terasa kaku.

Subjek menceritakan bahwa ia sedang memiliki masalah dengan saudaranya, sehingga sering merasa tertekan. Aktivitas yang cukup padat ditambah dengan masalah dengan keluarga membuat subjek jadi sulit berkonsentrasi dalam melakukan aktivitas baik sehari-hari maupun kegiatan kader. Subjek juga mengatakan bahwa ia merasa kurang istirahat,

dimana ketika tidur malam terasa begitu cepat, tiba-tiba sudah pagi dan harus beraktivitas kembali.

3) Subjek DH (53 tahun)

Subjek menjadi kader sudah sejak tahun 2005 ditunjuk oleh kader yang sebelumnya. saat ini, kader tersebut sudah berhenti karena sudah tua dan tidak kuat apabila ikut melaksanakan kegiatan kader. Dulu ketika masih awal menjadi kader, agendanya hanya posyandu dan PKK RW, namun saat ini kegiatannya sudah beragam dan semakin banyak.

Saat ini subjek menjadi perwakilan kader dengan satu rekan lagi yang juga sudah tua, usianya 60 tahun. Kalaupun ada warga yang masih muda, namun tidak mau diajak untuk menjadi kader supaya ada regenerasi. Kegiatan yang cukup padat ialah apabila ada rapat dan atau kegiatan kader lainnya, terutama mulainya pagi hari.

Subjek juga terpilih sebagai kader mewakili sektor untuk mengurus posyandu lansia. Subjek juga aktif dalam kegiatan kampung KB yang sudah diagendakan. Kegiatan kader memang melelahkan karena harus kesana-kemari mendatangi rumah warga. Ketika kegiatan posyandu lansia, beberapa orang sulit untuk diajak aktif kegiatan. Pada saat pelaksanaan posyandu lansia, sebagian besar tidak sabar ketika pemeriksaan kesehatan. Petugas untuk mengukur tekanan darah hanya 2 orang, namun kebanyakan lansia minta didahulukan untuk pemeriksaan dan sulit untuk mengantri.

Pada saat pendataan warga biasanya dikerjakan bersama-sama kemudian dibawa pulang dan dikerjakan di rumah. Pasangan kader subjek cukup sulit untuk membaca dan menulis dengan cekatan juga sulit untuk memahami instruksi, sehingga subjek mengerjakan pendataan warga sendiri. Subjek biasanya membawa pekerjaan ke rumah sehingga subjek merasa terbebani.

Subjek sering merasa kesulitan apabila ada warga yang dihimbau untuk mengumpulkan berkas, namun tidak segera mengumpulkan. Subjek harus mendatangi rumah masing-masing untuk menagih berkas tersebut. Untuk melakukan pendataan balita, subjek membawa timbangan untuk melakukan pemeriksaan dan mengunjungi rumah masing-masing yang memiliki balita.

Kader juga memiliki kegiatan untuk selalu mengecek dan mengingatkan kamar mandi warga yang mengandung jentik-jentik setiap hari jumat. Apabila ada warga yang merasa tidak nyaman dengan aktivitas kader, subjek merasa kecewa karena sebagai kader pun sukarela tidak dibayar.

Ketika diajak berbicara, subjek seringkali kurang konsentrasi dan merasa tidak dapat memahami maksud pembicaraan. Subjek juga terkadang merasa jenuh dengan kegiatan

kader yang tidak ada habisnya. Kegiatan yang terasa padat misalkan ketika awal membentuk kampung KB. Pada minggu pertama sudah melakukan kegiatan posyandu, kemudian PJB, lalu dilanjutkan dengan kegiatan kampung KB, kegiatan lansia, dan juga pertemuan sektor.

Ketika ada tugas pendataan dan dalam kondisi yang melelahkan serta jangka waktu yang ditentukan terlalu singkat, terkadang subjek menjadi kurang konsentrasi dan asal-asalan ketika mengisi. Pendataan jentik-jentik nyamuk, balita, lansia, remaja, ODGJ. Para kader diinstruksikan untuk membuat format sesuai dengan kehendak masing-masing.

4) Subjek RY (31 tahun)

Sehari-hari subjek memiliki kesibukan membuat sangkar burung di rumah. Subjek mengatakan bahwa ia mengerjakan sarang burung sampai tengah malam karena banyak pesanan. Subjek sudah menjadi kader sejak tahun 2007. Subjek menjadi kader ditunjuk oleh mertuanya. Mertuanya dulunya adalah seorang kader, namun sudah berhenti karena sudah tua. Di RT tempat subjek, kadernya sebanyak 2 orang, namun pasangannya sudah lansia sehingga tidak cekatan dan kurang bisa berpikir dengan baik, maka kebanyakan tugas diserahkan kepada subjek.

Selain sebagai kader, subjek juga menjabat sebagai sekretaris RT, sehingga banyak tugas yang dikerjakan. Apalagi banyak anggota kader lain yang sudah tua, subjek sebagai yang masih muda sering mengambil alih tugas bagi yang kurang mampu mengerjakan tugas.

Apabila mengerjakan laporan kader biasanya anggota kader yang lain mengerjakan di rumah subjek. Subjek yang memberikan petunjuk kepada kader lain yang sudah lansia. Apalagi ketika kegiatan posbindu cukup sulit ketika mengurus pendataan karena secara online. Apabila menggunakan hp terlalu kecil layarnya. Apabila menggunakan komputer, tidak ada yang paham caranya. Subjek mengatakan bahwa menjadi anggota kader terlalu banyak kegiatan, dimana anggota kader sangat terbatas jumlah anggota maupun tenaganya.

Subjek mengatakan bahwa di bulan agustus terasa paling padat karena pada minggu pertama ada kegiatan posyandu balita, PJB, kemudian akan lomba untuk 17 Agustus, tirakatan, lalu kirab budaya. Untuk menyambut 17 Agustus, anak-anak melakukan latihan di depan rumah subjek yang akan ditampilkan ketika tirakatan. Di akhir bulan ada kegiatan lansia. Pada bulan tersebut juga bertepatan dengan hari raya idul adha dimana kegiatan padat untuk mengurus pembagian daging. Selain itu pada bulan Agustus juga banyak undangan pernikahan yang harus dihadiri.

Kesulitan subjek ketika melakukan pendataan dan kunjungan kepada warga yang bermasalah yaitu ODGJ dan penyakit menular TBC, warga sulit sekali diajak kerja sama karena merasa tidak ingin sakitnya diketahui oleh masyarakat. Padahal hal itu untuk kebaikan yang bersangkutan supaya terjaga ketika melakukan kontak fisik dengan penderita. Apalagi tinggal di kampung, rumahnya sangat dekat dengan tetangga sehingga meningkatkan resiko menular.

Subjek merasa tertekan ketika mendapatkan pendataan warga yang sangat detail biasanya menggunakan data penghasilan warga, luas rumah dsb. Sedangkan ketika bertanya kepada warga mereka tidak mau terbuka dan ingin tau untuk keperluan apa. bahkan merasa sinis kepada kader yang mendata. Pendataan selama sebulan bisa 2-3 kali sedangkan subjek melakukan sendiri. Ketika pendataan yang satu belum selesai, sudah ada pendataan lagi.

Ketika kegiatan lansia pun subjek merasa warga sangat sulit diatur. Melihat para lansia ialah orang tua yang mayoritas tidak mau disalahkan dan maunya didahulukan.

Subjek mengatakan bahwa ia merasa kurang tidur dan yang sering dirasakan oleh subjek ketika bangun tidur seluruh badan terasa pegal. Subjek juga merasa mudah lupa. Misalkan ketika kegiatan sedang padat, subjek lupa menjemput anaknya pulang sekolah.

Subjek pernah mengalami pingsan ketika sedang hamil dan sedang bertugas di kegiatan lansia yaitu mengukur tekanan darah. Sedangkan warga yang mengantri tidak dapat diatur dan aromanya membuat pusing.

5) Subjek TM (60 tahun)

Subjek mengatakan bahwa ia sudah menjadi kader sudah cukup lama. Di RT subjek, terdiri dari 3 orang kader yang usianya juga tidak lagi muda. Sehari-hari, subjek memiliki pekerjaan di rumah yaitu menjahit juga mengasuh cucu. Pelanggan subjek sudah cukup banyak, sehingga pekerjaan menjahit cukup menyibukkan.

Selain menjadi kader, subjek juga menjadi ibu RT sudah 3 periode dan saat ini memasuki periode keempat. Subjek mengatakan bahwa suaminya pernah berhenti menjabat sebagai RT selama satu periode, kemudian pada pemilihan selanjutnya, suami subjek dipilih lagi oleh warga. Sesungguhnya subjek sudah lelah untuk menjadi ibu RT karena cukup melelahkan untuk mengurus warga, tidak mendapatkan penghasilan dan terkadang malah 'tombok'. Subjek ingin menjadi anggota saja dan memberikan kesempatan untuk warga lain yang ingin menjadi RT. Sebetulnya banyak yang mengajukan untuk menjadi RT, namun warga kembali memilih suami subjek.

Sebagai ibu RT juga anggota kader, subjek merasa cukup kewalahan dengan kegiatan rutinitas ditambah dengan pekerjaannya menjahit, mengasuh cucu dan mengurus kebutuhan keluarga. Sebagai ibu RT, subjek seringkali mendapat panggilan untuk rapat. Selain kegiatan rutin kader, setiap hari rabu dan kamis, subjek juga mengikuti kegiatan dari koperasi yaitu menjahit. Di samping itu, ada juga kegiatan kampung KB dan wajib menghadiri pelatihan dari pagi sampai sore. Subjek seringkali mengalami bentrok jadwal dan harus menyelesaikan jahitan customer.

Tugas pendataan warga biasanya subjek berkeliling dan sudah ditentukan targetnya dalam seminggu harus sudah dikumpulkan, hal ini membuat subjek merasa gelisah karena banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan. Ketika merasa lelah biasanya subjek menjadi mudah marah. Subjek merasa sulit untuk beristirahat karena pekerjaan yang menumpuk dan tidak bisa ditinggalkan. Ketika subjek mencoba untuk istirahat biasanya ada saja customer atau warga yang bertamu, sehingga subjek sering berpesan pada anggota rumah apabila ada orang yang mencari subjek untuk mengatakan bahwa subjek sedang berpergian.

6) Subjek TD (42 tahun)

Subjek menceritakan bahwa ia mengalami kesulitan dalam hal administrasi ketika melaksanakan kegiatan kader. Subjek mengeluhkan apabila menulis terlalu lama, ia akan pusing. Ketika posyandu, klien tidak sanggup bertugas di bagian administrasi, subjek biasanya ditugaskan untuk menimbang bayi. Walaupun begitu, menimbang bayi juga melelahkan apalagi balita yang berat badannya sudah mencapai 30 kg.

Subjek juga mengatakan bahwa subjek kurang bisa berbicara dengan lancar. Ketika awal menjadi kader dan beberapa kali harus berbicara untuk memberikan sambutan, subjek berbicara pelan dan terbata-bata kemudian menangis.

Subjek mengatakan bahwa pelaksanaan kegiatan kader jadwalnya yang cukup padat, sehingga terasa melelahkan dan menjenuhkan. Ketika pulang dari kegiatan kader, subjek merasa cukup lelah tetapi masih membawa pekerjaan yang harus diselesaikan dengan tenggat waktu yang terbatas.

Kegiatan yang cukup melelahkan ialah apabila sedang ada proyek dari instansi tertentu. Misalkan dari sekolah kesehatan ketika membentuk kader kesehatan jiwa. Kegiatan dilaksanakan selama 3 bulan dengan agenda yang cukup padat yaitu sosialisasi dan pendataan warga. Pendataan dilakukan dengan cara kunjungan pada tiap-tiap rumah di satu kampung. Apalagi beberapa warga juga sulit untuk diajak bekerja sama, dimana ada warga yang mengalami gangguan mental tetapi tidak mau didata. Adapun proyek lain dari

sekolah kesehatan pun dilaksanakan sebanyak 5x dalam satu tahun, sehingga agenda kader cukup padat.

Pendataan warga cukup melelahkan dengan mengisi identitas diri dan data kondisi yang dibutuhkan, selanjutnya diserahkan kepada kelurahan untuk diproses lebih lanjut. Untuk pendataan tersebut biasanya ditulis tangan dengan tempo waktu yang sudah ditentukan, misalkan 2 hari atau 1 minggu. Apabila tidak segera diisi dan dikumpulkan, maka data tersebut tidak akan diproses.

Setiap mengisi data, tabel yang disediakan tulisannya cukup kecil sehingga memusingkan. Selain itu, subjek sering terganggu ketika harus melayani kebutuhan anak dan suami. Jumlah KK dalam tiap RT berbeda-beda. Di RT bagian subjek memiliki jumlah KK terbanyak, sehingga subjek sering mengalami kewalahan walaupun sudah dibagi dengan kader lain.

Keluhan yang biasanya dirasakan oleh subjek ialah menjadi mudah lupa, sulit konsentrasi, dan mudah marah. Subjek sering mengalami blank ketika banyak pekerjaan yang dilakukan, misalkan mengambil berkas di kantor kelurahan kemudian pulang, sesampainya di rumah, berkasnya lupa untuk dibawa dan tertinggal di kantor kelurahan.

Subjek juga mengalami kesulitan tidur, dimana jam tidur selalu di atas jam 12 bahkan menjelang subuh dan bangun tidur setelah subuh. Selain itu, klien sering mengalami mimpi buruk ketika tidur.

Skala

Berdasarkan Skala Mental Fatigue Scale (MFS) yang telah diisi oleh kelompok subjek, selanjutnya akan dikategorisasikan pada 3 kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Skala MFS (Mental Fatigue Scale) yang digunakan untuk asesmen terdiri dari 15 aitem dengan 4 alternatif jawaban dimana skor tertinggi = 3 dan skor terendah = 0. Norma kategori yang didapatkan pada skor pada kelelahan kerja yaitu :

Tabel 1. Kategori Skor Skala

Kategori	Range Skor
Tinggi	30 – 44
Sedang	15 – 29
Rendah	0 – 14

Setelah diisi oleh anggota kelompok kader sebagai Pretest, telah didapatkan skor tinggi pada MFS (Mental Fatigue Scale), berikut akan disajikan dalam tabel di bawah:

Tabel 2. Skor Skala Anggota

No	Nama	Skor Skala	Tingkat Kelelahan
1	IM	38	Tinggi
2	ES	33	Tinggi
3	DH	30	Tinggi
4	RY	31	Tinggi
5	TM	33	Tinggi
6	TD	38	Tinggi

FGD

Pada pelaksanaan FGD dengan anggota kader, semua anggota merasakan permasalahan yang hampir sama yaitu kelelahan, baik secara fisik maupun emosi. Setelah berdiskusi dan saling memberikan opini tentang keluhan yang selama ini dirasakan oleh anggota kader, sebagian besar mengatakan bahwa mereka merasa cukup kewalahan dengan kegiatan kader yang cukup padat setiap bulannya.

Permasalahan internal antar anggota kader juga sering terjadi, misalkan kelompok dalam 1 RT yang terdiri dari 1-3 orang kader, namun kurang kerja sama dengan baik sehingga pekerjaan menjadi kurang maksimal. Kondisi masing-masing anggota kader memang berbeda, ada yang pandai ketika berbicara, ada yang kurang pandai dalam administrasi misalkan tulis menulis, dan lain sebagainya. Namun kekurangan ini dapat ditutupi dengan kemampuan anggota kader lain. Anggota kader pun mengeluhkan bahwa pekerjaan kader ialah pekerjaan yang sulit, namun sering diremehkan oleh masyarakat.

Salah satu anggota kader berpendapat bahwa ia merasa senang apabila dapat berkumpul dan saling bertukar pikiran dengan anggota lain. Namun ia juga mengatakan bahwa ia merasa tidak nyaman selama menjadi kader dan melakukan kegiatan kemudian dibicarakan oleh warga. Awalnya kader tidak kuat lalu menangis, merasa stres dan terpuruk. Bahkan subjek menceritakan bahwa ia pernah disarankan oleh suaminya untuk keluar dari anggota kader. Subjek merasa bahwa apa yang sudah ia lakukan dengan susah payah dan apapun sudah dijalani semaksimal mungkin, tetapi subjek malah diprotes. Subjek tidak dipercaya kemudian dihina, sehingga ia merasa tidak dihargai. Bahkan subjek mengatakan bahwa ia pernah dibicarakan secara langsung ketika forum PKK berlangsung.

Subjek yang lain memberikan pendapatnya bahwa di RT masing-masing, subjek sudah dipercaya untuk mewakili warga menjadi seorang kader. Bagi subjek, hal-hal yang tidak mengenakan biasanya ia dihiraukan, dimana kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan tidak melanggar aturan. Subjek mengatakan bahwa kegiatan kader yang cukup padat, membuatnya mengalami kesulitan untuk membagi waktu mengurus rumah. Terutama ketika kegiatan dimulai di pagi hari. Subjek harus memastikan bahwa semua harus

dikerjakan dengan tepat dan jangan sampai keluar rumah untuk melaksanakan kegiatan kader, tetapi kondisi rumah berantakan.

Anggota kader yang lain mengatakan bahwa ketika dibicarakan oleh warga, biasanya antar anggota saling menguatkan dengan memberikan semangat. Setiap kader yang mengalami masalah eksternal selalu merasa jengkel, sakit hati, dan seringkali memiliki perasaan ingin keluar dari anggota kader. Namun, subjek mengatakan bahwa ia harus mengingat kembali bahwa menjadi kader itu adalah ladang untuk membagikan ilmu di masyarakat.

Masalah lain yang dirasakan oleh anggota kelompok subjek ialah dimana usia kader sudah tidak muda lagi. Subjek mengatakan bahwa setiap anggota kader bersemangat dan memiliki kemauan, tetapi secara fisik menjadi cepat lelah. Misalkan ada kegiatan sehari penuh, atau bahkan berhari-hari berturut-turut. Kegiatan dimulai dari jam 8 pagi dimana ketika berangkat semua pekerjaan rumah harus sudah selesai dilakukan yaitu memasak, mencuci, mengantar anak sekolah kemudian dilanjutkan dengan kegiatan kader. Sehingga ketika pulang dari kegiatan di sore hari, malamnya sudah tidak bertenaga lagi. Malam hari pun masih ada kegiatan lagi misalkan seaman (pengajian), rapat sektor, menghadiri undangan pernikahan, belum lagi rewang kalau ada tetangga yang punya hajatan. Belum lagi ketika acara dilakukan secara berturut-turut misalkan memperingati hari kemerdekaan, hari raya kurban, perayaan kirab budaya dan lain sebagainya.

Anggota kader mengatakan bahwa setelah kegiatan kader sudah memiliki rencana untuk mengerjakan pekerjaan rumah, misalkan bersih-bersih rumah, memasak, namun tidak bisa karena merasa sangat lelah.

SIMPULAN

Anggota kader dengan kesibukan yang beragam yaitu kegiatan kader, mengurus rumah tangga dan pekerjaan pribadi dapat mengalami gejala kelelahan mental misalnya merasa energi terkuras dan masa pemulihan tidak sesuai, gangguan konsentrasi, mudah lupa, tidur terganggu, dan perubahan suasana hati.

Mindfulness sebagai proses mengarahkan perhatian pada berbagai kondisi yang ada disini dan saat ini dengan penuh penerimaan dapat menjadi salah satu terapi dalam mengatasi kondisi kelelahan mental. Merasakan kondisi tubuh dengan penuh kesadaran dapat meningkatkan esensi ketika melakukan aktivitas serta memberikan alarm ketika tubuh ketika mengalami kelelahan dan perlu istirahat.

Setelah dilaksanakan intervensi pelatihan mindfulness, kondisi peserta menunjukkan adanya perubahan secara signifikan yaitu merasa lebih rileks, menjadi lebih sadar dengan

kondisi tubuh, sehingga dapat menikmati aktivitas yang sedang dikerjakan. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan mindfulness terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kelelahan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernstein, Lori dkk. (2016). *Mental Fatigue and What You Can Do About It*. University Health Network: Toronto
- Diaz, Ramon. (2007). *Hubungan Antara Burnout Dengan Motivasi Berprestasi Akademis Pada Mahasiswa Yang Bekerja*
- Hidayatullah, Rahmad & Handari, Sri. (2015). *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Serta Implikasinya Terhadap Kinerja Karyawan Studi Pada Perawat di PKU Muhammadiyah Unit II*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Johansson, B and Rönnbäck, L. (2014). *Evaluation of the Mental Fatigue Scale and its relation to Cognitive and Emotional Functioning after Traumatic Brain Injury or Stroke*. Int J Phys Med Rehabil 2:182.
- Kreitner, Robert & Kinicki, Angelo. (2005). *Perilaku Organisasi*. Edisi 5. Salemba Empat. Jakarta
- Luthan, Fred. (2011). *Organization Behavior An Evidence-Based Approach* Edisi 12
- Paulina & Salbiah. (2016). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan pada Pekerja di PT. Kalimantan Steel*. Poltekkes Kemenkes Pontianak
- Setyawati, L. (2010). *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Suma'mur, P.K. (2014). *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Sagung Seto. Jakarta.
- Tarwaka (2004). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Penerbit Uniba Press. Surakarta.
- Walkinson, Judith M. (2006). *Buku Saku Diagnosis Keperawatan* Edisi 7
- Weathcroft, Jacqui, dkk. (2013). *Managing Fatigue After Brain Injury*. Russell Press. Nottingham.