

Motivasi Belajar, Stress Akademik dan Kesehatan Mental Remaja

Roni Santoni¹, Puput Indah Lestari², Cysten Febiara³

ronisanrini14@gmail.com, puputindah25@gmail.com, cyslenfebiara21@gmail.com

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Roni Santoni

Telp: 08218071219

Kata kunci:

Mentall,
health,
learning
motivation,
academic
stress

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh motivasi belajar dan stress akademik terhadap kesehatan mental pada remaja di Bengkulu selatan. Secara teori motivasi belajar seorang siswa dapat mempengaruhi kesehatan mental dan stress akademik dapat mempengaruhi kesehatan mental seorang siswa. Jenis penelitian ini kuantitatif regresional, dengan jumlah sampel 102 remaja di SMAN 8 Bengkulu Selatan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random sampling. Pengambilan data dengan menyebarkan angket dan dianalisis menggunakan SPSS 26. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai R (0,340) berkekuatan lemah dan berarah positif serta nilai dengan Sig. 0,000<0,05. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variable motivasi belajar dan stres akademik terhadap kesehatan mental. Nilai R²(0,115) atau sebesar 11,5% pengaruh kedua variable terhadap kesehatan mental remaja.

Keywords:

Kesehatan
mental,
motivasi
belajar, stress
akademik

Abstract

This research aims to examine the influence of learning motivation and academic stress on mental health in adolescents in South Bengkulu. In theory, a student's learning motivation can affect mental health and academic stress can affect a student's mental health. This type of research is quantitative regression, with a sample size of 102 teenagers at SMAN 8 South Bengkulu. The sampling technique was carried out by random sampling. Data were collected by distributing questionnaires and analyzed using SPSS 26. The results of this study showed that the R value (0.340) was weak and had a positive direction and the value with Sig. 0.000<0.05. This means that there is a significant influence between the variables of learning motivation and academic stress on mental health. The R² value (0.115) or 11.5% of the influence of the two variables on adolescent mental health.

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat siswa yang sedang belajar dan menuntut ilmu. Tidak hanya belajar siswa sebagai makhluk sosial mempunyai kegiatan diluar aktivitas belajar. Salah satunya berorganisasi, bermasyarakat dan menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Dalam proses belajarnya siswa juga di tuntut untuk menyelesaikan studinya berupa tugas - tugas akhir pembelajaran. Selain tugas akhir tahap - tahap pembelajaran juga harus dilalui tahap ini berupa ujian harian, observasi, ujian kompetensi dari proses belajar lainnya. Namun, masalah mungkin saja terjadi dalam diri siswa yang sedang belajar dan menuntut ilmu. Banyaknya kegiatan yang harus di kerjakan dan di laksanakan ditambah tuntutan yang harus di penuhi, manajemen waktu yang kurang baik dan tugas pembelajaran yang menumpuk.

Tantangan seperti tugas - tugas sekolah, nilai yang baik dan tuntutan dari orang tua terkadang membuat siswa stress, ditambah kurangnya motivasi dari diri sendiri dan orang orang terdekat semakin membuat siswa merasakan dampaknya. Bahkan dampaknya bisa mempengaruhi kesehatan mental siswa dan performa dari siswa tersebut. Dampak dari kurangnya motivasi dan stress akademik berupa, berkurangnya nafsu makan, perubahan suasana hati, bermalas - malasan, bahkan sampai putus sekolah. Dalam jangka panjang hal ini bisa mempengaruhi prestasi dan kesehatan mental diri siswa. Menurut hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 52 persen masyarakat Indonesia merasa bahwa dirinya punya masalah dalam kesehatan mental salah satu, penyebabnya kurangnya motivasi dan stress (kompas.id). Angka tersebut menunjukkan bahwa motivasi sangat penting bagi siswa untuk pengembangan dirinya dan kesehatan mentalnya.

Dapat dilihat bahwa kurang nya motivasi dan besarnya tingkat stress akademik menyebabkan gangguan terhadap kesehatan mental pada siswa. Jika kesehatan mental sudah terganggu maka akan berdampak besar pada siswa menghambat kegiatan siswa dalam segi apapun. Dampak dari stress yang berlebihan akan mengganggu siswa, termasuk kesehatan mental dari siswa tersebut. Kesehatan mental yang baik biasanya di

tandai dengan adanya pikiran yang baik, emosi yang optimal, dan perkembangan tingkah laku yang positif (Suwijik, & A'yun, 2022). Kesehatan mental merupakan dimana kondisi emosional dan psikologi berkerja dengan baik dan memanfaatkan dengan baik untuk dan kebutuhan dalam hidupnya (Nur, Yuliana & Fitriana, 2023). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kemampuan diri individu dalam mengurangi tekanan dalam hidupnya, berupa bekerja produktif dan mampu berkontribusi dalam lingkungannya (Ayuningtyas, Misananiarti & Rayhani, 2018). Kesehatan mental akan terwujud jika fungsi dalam jiwa sampai terjadi keharmonisan dalam dan mampu berpikir positif untuk menghadapi masalah - masalah yang mungkin terjadi (Suryanto & Nada, 2021).

Mewujudkan kesehatan yang menyeluruh kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting, hubungan yang baik antar individu merupakan pendukung dari baiknya kesehatan mental seorang individu (Ifdil, 2018). Gejala yang sering muncul akibat kesehatan mental yang buruk salah satunya gejala cemas yang di tandai dengan mudah marah, rasa khawatir yang berlebihan, sulit bersantai. Dilanjutkan gejala jiwa seperti gangguan tidur, kurangnya percaya diri, kehilangan minat dan tidak bertenaga melakukan. Dampak dari kesehatan mental yang terganggu akan menghambat prestasi belajar, pengembangan diri, dan kebingungan untuk melangkah kedepan. Maka harus tingkatkan motivasi dan pengurangan yang menyebabkan stress akademik pada siswa. Salah satu faktor yang sebagai mempengaruhi keberhasilan siswa adalah motivasi. Menurut Sudarwan (Suprihatin, 2015) mengatakan motivasi dapat dipahami sebagai energi kuat yang mendorong, memberi semangat, dan tekanan untuk menggapai prestasi dan tujuan yang dikehendaki.

Motivasi yang berkaitan dengan pembelajaran adalah motivasi belajar. Motivasi belajar adalah serangkaian energi yang ada dalam diri seseorang yang muncul perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Nurfaliza & Hindrasti, 2021). Menurut Winkel (Malistutu, Syahza & Suarman, 2022) Motivasi belajar merupakan serangkaian kegiatan belajar yang menggunakan seluruh daya dalam diri siswa untuk

kelangsungan kegiatan belajar guna mencapai tujuan yang dikehendaki. Seluruh daya tersebut berupa usaha berupa dorongan dalam diri yang mengarah pada kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Motivasi belajar juga penggerak semua daya agar siswa bersungguh - sungguh dalam belajar termasuk juga indikator motif internal dan external dalam perubahan tingkah laku (Emda, 2017). Fauziah, Rosnaningsi & Azhar (2017) juga menjelaskan bahwa selain perubahan tingkah laku motivasi belajar timbul karena faktor intrinsik dan ekstrinsik berupa keinginan dan dorongan serta hasil dan penghargaan yang dicapai.

Pribadi siswa yang memiliki motivasi yang kuat akan ditunjukkannya dengan adanya minat dan semangat yang tinggi untuk melakukan proses pembelajaran, memperhatikan dan bertanggung jawab mengerjakan tugas - tugasnya. Biasanya seorang siswa akan menunjukkan reaksinya berupa stimulus yang memiliki rasa senang dan puas terhadap apa yang dia kerjakan (Novalinda, Kantun & Widodo, 2017). Pribadi yang termotivasi belajar biasanya lebih cenderung melakukan kegiatan yang lebih menantang, aktif, inovatif, berkreatifitas tinggi dan sangat menikmati proses. Motivasi belajar dipengaruhi juga apa yang dipelajari, bagaimana proses pembelajaran dan waktu untuk belajar (Agustin &, Kurniawan, 2020). Hermas (Warti, 2016) Ciri-ciri pribadi yang mempunyai motivasi menyelesaikan tugasnya dengan baik, berusaha dan percaya pada diri sendiri dalam menyelesaikan tugasnya, bertekad untuk maju menggapai keberhasilan, memandang realistis masa depan dan cita cita, tekun dan berkerja keras.

Faktor yang menjadi indikator motivasi belajar diantaranya 1) aspirasi atau keinginan yang sangat kuat dari siswa tersebut. 2) kondisi dari siswa tersebut, 3) kemampuan belajar yang baik, 4) kondisi lingkungan yang baik dan kondusif (Malistuti ,Syahza & Suarman, 2022). Dengan adanya motivasi belajar dapat mengembangkan aktivitas dan inisiatif dalam mengarahkan dan memelihara kegiatan belajar, upaya ini terus di tingkatkan dengan harapan motivasi belajar dapat stabil dan kondusif (Rahman, 2021). Kecenderungan siswa dalam belajar dan tekan tekan yang di hadapi sering kali membuat siswa itu sendiri mengalami stress. Stress merupakan terjadinya perubahan

tingkah lalu, kecemasan dan perubahan emosi yang terjadi di dalam diri manusia. Hal ini biasanya di tandai dengan peningkatan detak jantung, berkeringat, gangguan tidur dan pola makan, sulit berkonsentrasi, emosional, dan tindakan konfrontatif (Febriana, & Simanjuntak, 2021).

Stress yang tidak dikendalikan dengan baik akan berdampak buruk bagi kesehatan mental siswa tersebut. Dampak dari stress yang tidak terkendali secara kognitif berupa sulitnya mengingat pembelajaran, susah berpikir dan memahami pelajaran dan fikiran negatif terhadap lingkungannya. Secara afektif biasaya muncul gejala seperti cemas, sedih, sensitif mudah marah, dan rasa frustrasi. Fisik dan tingkah laku juga mengalami berupa keringatan, gemetar, detak jantung yang tidak teratur sampai memunculkan kebiasaan - kebiasaan seperti merusak, membentah serta menunda - nunda penyelesaian tugas yang berkaitan dengan akademik (Lubis, Rahmadani, & Rasyid, 2021). Stress yang dialami siswa yang berkaitan dengan akademik dinamakan stress akademik.

Stress akademik menurut Hamzah (Erindana, Nashori & Tasufi, 2021) Merupakan perubahan distorsi tingkah laku, emosi, fisik dan kognitif pada diri individu yang di sebabkan tekanan dan tuntutan dari akademik. Hal tersebut rentan terjadi pada siswa karena adanya tanggung jawab dan tuntutan dalam menyelesaikan akademiknya. Stress akademik diartikan sebagai respon tubuh terhadap tekanan yang ada dalam mengantisipasi kegagalan akademik dan kemungkinan kegagalan-kegagalan tersebut (Dewi, Savira, Sitwik & Khoirulnisa, 2022). Thurson menyebutkan stress akademik perasaan yang sulit dan tidak senang terhadap pelajaran yang diajarkan dan materi yang di pelajari dan di tambah tidak mampu beradaptasi yang membuat individu semakin stress yang mempengaruhi hasil belajar yang kurang baik (Barseli, Ahmad, & Idil, 2018).

Penelitian Siregar & Putri (2019) Bahwa stress akademik akan berdampak negatif bagi siswa dan menyebabkan hambatan-hambatan terhadap prestasi belajar siswa. Davidson dan Womble sepakat mengatakan bahwa stress akademik muncul di akibatkan kurangnya kontrol dari siswa berupa tidak bisa manajemen waktu, kebiasaan

monoton, kebisingan, tugas yang menumpuk, tidak dihargai dan diacuhkan, keadaan berbahaya dan krisis finansial dan kehilangan kesempatan akibat tuntutan yang saling bertentangan (Suwartika, Nurdin & Ruhmadi, 2014).

Oon (Prasetya, Merida & Novianti, 2022) stress akademik terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yaitu Pola pikir, Kepribadian, Keyakinan. Faktor eksternal yaitu lingkungan.

Guna mengurangi stress akademik sebagai individu perlu mengendalikan apa yang menjadi penyebab dari stress akademik tersebut (Nindyandi, 2020). Motivasi belajar termasuk dalam pengurangan dari dampak stress akademik, motivasi yang tinggi membuat siswa membangun kepercayaan diri terhadap belajarnya (Indriyan & Handayani, 2018). Selain itu penting juga memanejem suatu stress agar tidak berdampak pada siswa, teknik relaksi seperti hobi juga menjadi pilihan yang tepat bagi siswa dalam menangani stress yang terjadi.

Berdasarkan permasalahan yang sedang terjadi maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa berpengaruh motivasi belajar terhadap kesehatan mental siswa. Pengaruh stress akademik terhadap kesehatan mental siswa/i di SMAN 8 Bengkulu Selatan. Ini dapat diharapkan dapat memberi wawasan baru tentang bagaimana motivasi dan stres akademik mempengaruhi kesehatan mental siswa. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis bagi sekolah-sekolah dalam membangun mental yang sehat terhadap para siswanya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian regresional. Dalam penelitian ini teridentifikasi tiga variabel yaitu motivasi belajar (IV1), stress akademik (IV2) dan Kesehatan Mental (DV). Teknik pengambilan sampel, menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel 102 remaja di SMAN 8 Kabupaten Bengkulu Selatan dengan menyebarkan angket. Teknik pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner dan dianalisis dengan regresi berganda sederhana.

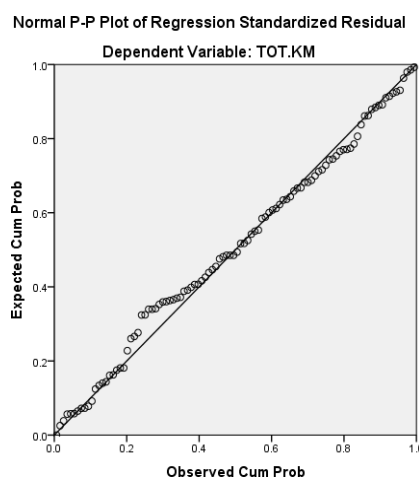
HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal peneliti dalam menganalisis yaitu dengan melakukan uji normalitas data. Uji normalitas terhadap data motivasi belajar dan stress akademik terhadap kesehatan mental. Berikut penjelasan dan data uji normalitas yang telah kami jabarkan di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Data Normalitas
Unstandardized Residual

<i>N</i>		102
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	3.19752931
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.087
	<i>Positive</i>	.047
	<i>Negative</i>	-.087
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.880
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.421

Untuk mengetahui hasil dari penelitian tersebut normal atau tidaknya maka dilakukan uji normalitas. Dapat dilihat pada tabel di atas maka nilai signifikan yang di dapat sebesar $0,421 > 0,05$. Maka berdasarkan data di atas dengan menggunakan uji *one sample kolmogrov test* terdistribusi normal. Selanjutnya, Uji Normalitas dilakukan dengan mengamati penyebaran data pada sumbu diagonal grafik dengan melihat histogram dan normal plot. Berdasarkan pada grafik histogram, residual data telah menunjukkan kurva normal yang membentuk lonceng sempurna. Sejalan dengan itu dibawah ini kami paparkan hasil data dari P-Plot, Berikut ini penjelasan yang akan kami jabarkan di bawah ini:



Gambar 1. P-Plot Normalitas Data

Pada grafik normal P-Plot data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal. Dengan demikian, residual data berdistribusi normal dan model regresi telah memenuhi asumsi normalitas. Analisis validitas reliabilitas antara motivasi belajar, stress akademik dan kesehatan mental dapat dilihat dari tabel berikut ini.

Tabel 2. Rekapitulasi Reliabilitas

Variabel	Reliabilitas	Item
DV (Kesehatan Mental)	0,583	10
IV1 (Motivasi Belajar)	0,747	10
IV2 (Stres Akademik)	0,816	10

Berdasarkan tabel di atas, reliabilitas bergerak dari 0,583-0,816 menunjukkan bahwa reliabilitas terbilang baik dan dapat digunakan dengan baik. Selanjutnya analisis uji regresi yang bertujuan untuk mengukur pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis regresi pada penelitian ini dilakukan dalam mengetahui nilai seberapa besar pengaruh variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen). Berikut ini akan dipaparkan dalam uji regresi linier sederhana dibawah ini untuk menguji hubungan antara variabel-variabel tersebut:

Tabel 3. Hasil Uji Model Summary

R	R Square	Sig.
0,340	0,115	0,000

Berdasarkan tabel di atas dapat peneliti jelaskan bahwa nilai R sebesar 0.340, artinya hubungan antara ketiga variabel menunjukkan angka yang berkekuatan lemah yang berarah positif. Semakin mampu seseorang untuk memiliki motivasi belajar akan tetap memunculkan stress akademik maka akan baik pula kesehatan mentalnya. Selanjutnya uji regresi terlihat R Square sebesar 0.115. Artinya besar sumbangsi pengaruh dari motivasi belajar dan stress akademik terhadap kesehatan mental sebesar 11,5%.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin besar dorongan motivasi belajar makin baik kesehatan mental pada siswa siswi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bernard (Badarudidin & Said, 2016) kualitas kesehatan mental siswa di kelas dapat dilihat dari keaktifan dan keefisienan seorang siswa itu dalam melalui proses belajarnya. Stress akademik juga mempengaruhi kesehatan mental pada siswa saat

pembelajaran semakin tinggi dorongan akan suatu yang akan dicapai akan membuat orang tersebut dalam keadaan stress. Stress akademik tentu sangat mempengaruhi kesehatan mental para siswa dalam melakukan pembelajaran. Artinya setiap tekanan yang diterima akan mampu diatasi oleh siswa ketika bergabung dengan motivasi belajar yang positif. Kondisi yang mampu diatasi tersebut akan membentuk pribadi yang kuat, mandiri serta sehat secara mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang positif dan signifikan Sig. sebesar $0,000 < 0,05$, artinya dengan hipotesis diterima terdapat pengaruh antara kedua variabel motivasi belajar dan stress akademik terhadap Kesehatan Mental. Kolerasi diantara ketiganya sebesar 0,340, artinya hubungan yang berkekuatan lemah kearah positif terhadap kesehatan mental. Sedangkan *R Square* menunjukan angka 0,115 atau 11,5%. Artinya 11,5% motivasi belajar dan stress akademik itu menunjukan sumbangsih pengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan, peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambahkan banyak teori teori dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Agustina, M. T., & Kurniawan, D. A. (2020). Motivasi Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Psikologi Perseptual* , 120-126.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan Stres Siswa dan Hasil Belajar. *Jurnal Edocation* , 4 (1), 4047.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwik, Y. W., & Khoirulnisa, R. N. (2022). Profil Perceive AcademicStress pada Siswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* , 13 (3), 395-402.
- Emda, A. (2017). Kedudukan Motivasi Siswa dalam Belajar. *Lantanida Jurnal* , 5 (2), 93-196.
- Erindana, F. U., Nashori, F., & Tasufi, N. F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Siswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi* , 4 (1), 11-18.
- Fauziah, A., Rosnaningsih, A., & Azhar, S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Minat Belajar Siswa Kelas IV SDN Poris Gaga 05 Kota Tangerang. *Jurnal JPSD* , 4 (1), 48-53.
- Febriana, I., & Simajuntank, E. (2021). Self Regulated Learning dan Stess Akademik Pada Siswa. *Jurnal Experiantia* , 9 (2), 144-152.
- Ifdil. (2018). Mengembangkan Kesehatan Mental di Lingkungan Keluarga dan Sekolah.

JurnalOfInovatif Conseling , 2 (2), 1-9.

- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stress Akademik dan Motivasi Belajar pada Siswa yang Berkerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi* , 11 (2), 153-160.
- Lubis, H., Rahmadani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik dalam Melaksanakan Kuliah Dariang Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikustudia Jurnal Psikologi* , 10 (1), 31-39.
- Mulistuti, E., Syahza, A., & Suarman. (2022). Faktor Penentu Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri Kecamatan Tambang. *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)* , 6 (2), 446-456.
- Nindyanti, A. D. (2020). Kecerdasan Emosi dan Stress Akademik Siswa Peran Jenis Kelamin Sebagai Moderator dalam Sebuah Studi Empirik di Universitas Paramadina. *Jurnal Psikologi Sians Dan Frofesi* , 4 (2), 127-134.
- Novalinda, E., Kantun, S., & Widodo, J. (2017). Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Mata Pelajaran Akutansi X Jurusan Akutansi Semester Ganjl SMK PGRI 5 Jember Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Ekonomi* , 11 (2), 115-119.
- Nufaliza, & Hindtasti, N. E. (2021). Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Penelitian IlmuP Pendidikan* , 4 (2), 96-106.
- Nur, A. A., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Fitriana, V., & Pramudaningsih, I. N. (2023). Kesehatan Mental Siswa dalam Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid 19. *Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* , 12 (1), 66-74.
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres Akademik Siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Journal Of Psychological Student* , 1 (1), 11-24.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Seminar Nasional Pendidikan Dasar* , 8 (2), 289-301.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self Effycacy dan Stres Akademik Mahasswa. *Consilium* , 6 (2), 91-95.
- Suprihatin, S. (2015). Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar siswa. *Jurnal PendidikanEkonomi UM Metro* , 3 (1), 73-84.
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Siswa Perguruan Tinggi pada Awal Terjadinya Covid 19 di Indoneisa. *Jurnal Citizhinship Virtues* , 1 (2), 83-97.

- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stress Akademik Siswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman* , 9 (3), 173-189.
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Jurnal of Peminim And Gender Studies* , 2 (2), 109-123.