



9th International Da'wah Conference
Shaping the Future of Da'wah:
Addressing Inequality, Advancing
Inclusive Societies, and Driving
Sustainable Development

Menyuarakan Beban Tak Terlihat, Mental Load Ibu: Sebuah Riset Aksi

Andayani¹, Sabrina Zulfiana Rahma², Noorkamilah³

^{1,2,3} Social welfare, Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University Sunan Kalikaga Yogyakarta

andayani@uin-suka.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

mental load, mothers, participatory action research, community empowerment, women's well-being

ABSTRACT

Mental load is an invisible cognitive and emotional burden that is disproportionately carried by women, particularly mothers, in managing household responsibilities, childcare, family well-being, and social relations. This study aimed to explore the experiences of mental load among mothers in RT 49 Badran, Yogyakarta, and to facilitate collective reflection through Participatory Action Research (PAR). The study involved 28 respondents in the initial survey, of whom 21 participated in the subsequent PAR activities. The research was conducted through three cycles: planning and socialization, reflective focus group discussions, and outbound activities combined with psychoeducation. Data were collected through an initial survey, reflection cards, body mapping activities, and group discussions. The findings indicate that participants experienced mental load related to childcare, household responsibilities, financial concerns, and family well-being. Although many participants initially did not recognize their experiences as mental load, the reflective activities enabled them to identify hidden cognitive and emotional burdens while recognizing sources of resilience such as family, social support, and religious beliefs.

Introduction

Mental load merupakan salah satu bentuk kerja tak terlihat (*invisible labour*) yang banyak dialami perempuan, baik yang berperan sebagai ibu rumah tangga maupun wanita karier. *Mental load* merujuk pada beban kognitif dan emosional yang muncul dari aktivitas merencanakan, mengingat, mengorganisir, serta mengelola berbagai kebutuhan rumah tangga dan keluarga yang berlangsung secara terus menerus dalam kehidupan sehari-hari (Dean et al., 2021).

Faktanya, hampir semua perempuan memiliki *mental load* yang berkaitan dengan pekerjaan domestik, pengasuhan, dan pengelolaan kehidupan keluarga. Bagi perempuan yang bekerja, *mental load* sering kali muncul dalam bentuk beban berlapis (*multiple burden*) karena mereka harus menjalankan peran produktif sekaligus tetap bertanggung jawab terhadap sebagian besar pekerjaan domestik. Di sisi lain, ibu rumah tangga *fulltime* rentan mengalami *mental load* akibat kurangnya dukungan dan pengakuan sosial terhadap pekerjaan domestik yang mereka lakukan. Meskipun memiliki karakteristik yang berbeda, kedua kelompok sama-sama menghadapi tuntutan kognitif dan emosional yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mereka.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa baik ibu rumah tangga maupun perempuan yang bekerja rentan mengalami stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental yang berkaitan

dengan mental load, meskipun sumber dan bentuk tekanannya dapat berbeda (Astrella et al., 2024; Fajri et al., 2019; Nazarpour & Shirini, 2015; Banu et al., 2022; Şahin et al., 2016). Faktor-faktor seperti rendahnya dukungan sosial, tingkat pendidikan, dan kondisi sosial ekonomi turut memperburuk beban mental yang dialami perempuan (Nazarpour & Shirini, 2015; Şahin et al., 2016). Dalam praktiknya, batas antara ibu rumah tangga dan perempuan yang bekerja sering kali tidak bersifat tegas karena banyak perempuan menjalankan berbagai peran secara bersamaan, termasuk mengelola rumah tangga, mengasuh anak, dan melakukan aktivitas ekonomi untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga.

Kondisi ini juga ditemukan pada ibu-ibu di RT 49 Badran, di mana sebagian partisipan tidak hanya menjalankan peran domestik, tetapi juga aktif bekerja, berdagang, atau terlibat dalam berbagai kegiatan ekonomi dan sosial kemasyarakatan. Situasi tersebut membuat pengalaman mental load yang mereka alami menjadi semakin kompleks karena mencakup tanggung jawab domestik, emosional, sosial, dan ekonomi yang saling beririsan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mental load yang dialami ibu-ibu di RT 49 Badran sekaligus memfasilitasi proses refleksi kolektif melalui pendekatan Participatory Action Research (PAR). Pendekatan ini dipilih tidak hanya untuk menghasilkan pemahaman mengenai pengalaman mental load, tetapi juga untuk menciptakan ruang dialog, dukungan sosial, dan pemberdayaan bagi partisipan. Participatory Action Research ini diselenggarakan di RT 49 RW II, Kampung Badran, Kelurahan Bumijo Yogyakarta di mana ibu-ibu hidup dalam dinamika kampung di perkotaan yang padat. Mereka bukan hanya mengurus rumah, tetapi juga aktif dalam kegiatan sosial seperti arisan, PKK dan pengajian. Hal ini membuat beban yang mereka pikul semakin kompleks, mulai dari beban domestik, emosional, sekaligus sosial.

Literature Review

Mental Load merupakan beban kognitif dan emosional yang muncul dari aktivitas mengingat, merencanakan, mengorganisasi, mengawasi, serta mengelola berbagai kebutuhan rumah tangga dan keluarga. Berbeda dengan pekerjaan domestik yang terlihat secara fisik, *mental load* sering kali bersifat tidak kasat mata (*invisible labour*) karena berlangsung dalam proses berpikir dan pengelolaan emosi sehari-hari. *Mental load* tidak hanya mencakup pekerjaan mengingat dan merencanakan saja, tetapi juga tanggung jawab emosional yang terus menerus menyertai peran perempuan, khususnya ibu (Dean et al., 2021). *Mental load* merupakan bentuk beban yang sering tidak diakui meskipun memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan individu (Schrammel, 2022).

Konsep *mental load* sendiri berkembang dari berbagai disiplin ilmu, mulai dari ergonomi, psikologi kerja, hingga studi keluarga dan gender. Pada awalnya, *mental workload* digunakan untuk menjelaskan beban kognitif yang muncul akibat tuntutan suatu tugas (Welford, 1973; Sanders & McCormick, 1993). Dalam perkembangannya, para peneliti mulai melihat bahwa *mental load* tidak hanya terjadi di lingkungan kerja formal, tetapi juga muncul dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks keluarga dan pengasuhan. Oleh karena itu, *mental load* saat ini dipahami sebagai konsep multidimensi yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan sosial yang saling berkaitan serta memengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan (Schrammel, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan, khususnya ibu cenderung menanggung *mental load* dalam proporsi yang lebih besar dibandingkan anggota keluarga lainnya. Selain bertanggung jawab terhadap pekerjaan domestik, perempuan sering kali menjadi pihak yang mengingat, merencanakan, dan mengkoordinasikan berbagai kebutuhan keluarga, baik yang berkaitan dengan pengasuhan anak, pendidikan, kesehatan keluarga, maupun relasi sosial sering kali terpusat pada perempuan (Dean et al., 2021). Kondisi ini menyebabkan perempuan harus terus memikirkan berbagai tanggung jawab bahkan ketika tidak sedang melakukan pekerjaan fisik secara langsung. Akumulasi tanggung jawab tersebut dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional dan menciptakan tekanan psikologis yang berlangsung dalam jangka waktu panjang (Schrammel, 2022; Reich-Stiebert et al., 2023).

Mental load yang berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak pada berbagai aspek kesejahteraan individu. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingginya *mental load* berkaitan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, kelelahan emosional, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Dean et al., 2021; Reich-Stiebert et al., 2023). Selain memengaruhi kondisi individu, beban mental yang tidak terkelola juga dapat berdampak pada kualitas relasi dalam keluarga, kemampuan pengambilan keputusan, serta pola pengasuhan anak. Oleh karena itu, *mental load* tidak hanya dapat dipahami sebagai persoalan individu, tetapi juga sebagai fenomena yang memengaruhi dinamika keluarga dan kehidupan sosial secara lebih luas.

Berbagai intervensi berbasis keterampilan regulasi diri telah dikembangkan untuk membantu individu mengelola *mental load* dan meningkatkan kesejahteraan

psikologis. Intervensi ini berfokus pada kemampuan individu dalam mengelola emosi, perhatian, dan perilaku ketika menghadapi tekanan kognitif maupun emosional (Mitsea et al., 2023). Penguatan regulasi diri dianggap penting karena *mental load* tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tanggung jawab yang dimiliki seseorang, tetapi juga bagaimana individu memaknai dan merespons tekanan tersebut. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan regulasi diri, memperbaiki kesejahteraan mental, serta memperkuat perhatian dan pengendalian diri pada berbagai kelompok usia (Mitsea et al., 2023; Schulte-Frankenfeld & Trautwein, 2021; Hoge et al., 2020; Zheng et al., 2022; Fazia et al., 2023; Bockmann & Yu, 2022; Porter et al., 2024; Pandey et al., 2018; Deplus et al., 2016).

Selain *mindfulness*, intervensi somatik seperti yoga, latihan pernapasan, dan teknik relaksasi juga terbukti membantu individu mengelola stres, meningkatkan resiliensi psikologis, serta mengurangi tekanan mental yang muncul akibat berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari (Neal, 2021; Pandey et al., 2018; Bockmann & Yu, 2022). Paparan terhadap lingkungan alami (*nature exposure*) juga diketahui dapat membantu memulihkan perhatian, mengurangi kelelahan mental, dan meningkatkan kemampuan regulasi diri (Sun et al., 2022). Di samping intervensi yang berfokus pada individu, pendekatan berbasis komunitas seperti *Participatory Action Research* (PAR) dapat berperan sebagai ruang refleksi, pemberdayaan, dan dukungan sosial. Melalui keterlibatan aktif dalam proses identifikasi masalah, refleksi pengalaman, dan penyusunan solusi bersama, partisipan tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga membangun dukungan sosial yang membantu mereka menghadapi berbagai bentuk *mental load* dalam kehidupan sehari-hari (Cornish et al., 2023; Fine et al., 2021).

Methods

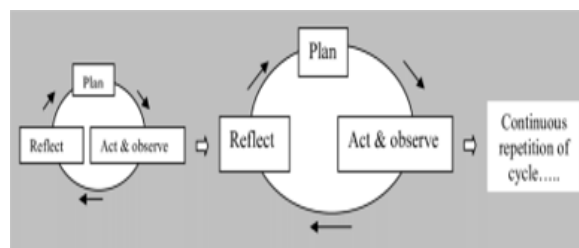
Metode yang digunakan adalah PAR (*Participatory Action Research*), yakni pendekatan penelitian yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat atau kelompok yang diteliti dalam seluruh proses penelitian, mulai dari identifikasi masalah, pengumpulan data, analisis, hingga tindakan atau solusi yang dilakukan bersama. Pendekatan ini melakukan kritik terhadap penelitian disiplin ilmu konvensional yang ditandai dengan pemisahan antara peneliti dan yang diteliti. PAR mengusung gagasan bagaimana individu/komunitas sebagai pakar, pemilik bersama dan peserta aktif dalam proses penelitian, bukan subjek pasif (Nurick, 2014).

PAR melibatkan langsung komunitas atau individu yang mengalami masalah dalam seluruh proses penelitian, dengan tujuan menciptakan perubahan sosial yang adil dan bermakna. PAR dianggap penting karena mengakui pengetahuan pengalaman sebagai sumber solusi, memperkuat suara kelompok marginal, dan mendorong transformasi sosial (Cornish et al., 2023; Fine et al., 2021; Kidd & Kral, 2005; Benjamin-Thomas et al., 2018).

PAR menempatkan partisipan sebagai pemimpin dan peneliti bersama, bukan sekadar objek penelitian. Pendekatan ini bertujuan memberdayakan kelompok yang terdampak ketidakadilan sosial untuk menghasilkan pengetahuan baru dan mengambil tindakan nyata demi perubahan (Cornish et al., 2023; Fine et al., 2021; Benjamin-Thomas et al., 2018). Prinsip “*no research on us, without us*” menegaskan pentingnya keterlibatan langsung demi keadilan ilmiah dan etika (Fine et al., 2021).

PAR menghasilkan pengetahuan yang lebih kontekstual dan relevan karena solusi dirancang bersama mereka yang mengalami masalah secara langsung. Hal ini meningkatkan efektivitas intervensi dan keberlanjutan perubahan (Cornish et al., 2023; Whyte, 1989; Shamrova & Cummings, 2017). PAR mendorong kolaborasi antara peneliti dan komunitas, membangun kepercayaan, serta memperkuat kapasitas komunitas untuk beraksi dan beradaptasi. Proses ini mempercepat transformasi sosial dan memperbaiki ketimpangan kekuasaan dalam penelitian (Cornish et al., 2023; Kidd & Kral, 2005; Benjamin-Thomas et al., 2018; Greenwood et al., 1993).

Gambar 1. Siklus PAR (Baral, 2004)



Dengan demikian, karakteristik penelitian PAR sebagai berikut: 1) Partisipatif, yakni masyarakat atau kelompok yang diteliti ikut terlibat sebagai mitra, bukan hanya objek penelitian; 2) Aksi (tindakan). Di sini tujuan utama bukan hanya menghasilkan pengetahuan, tapi juga melakukan perubahan nyata terhadap masalah yang dihadapi masyarakat; 3) Reflektif, karena prosesnya melibatkan refleksi bersama antara peneliti dan peserta, untuk menilai apa yang berhasil dan apa yang perlu diperbaiki; 4) Kontekstual. Fokus pada masalah yang nyata dan relevan dalam kehidupan masyarakat yang diteliti; 5) Emansipatoris, bertujuan

untuk memberdayakan masyarakat, meningkatkan kesadaran kritis, dan mendorong transformasi sosial.

Penelitian ini melibatkan 28 responden pada tahap survei awal yang dilaksanakan pada kegiatan sosialisasi. Dari jumlah tersebut, sebanyak 21 partisipan bersedia mengikuti seluruh rangkaian Participatory Action Research (PAR) yang terdiri dari tiga siklus kegiatan. Seluruh proses difasilitasi oleh enam fasilitator yang terdiri atas dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan dukungan co-fasilitator dari LP3S.

Data penelitian dikumpulkan melalui survei awal, Focus Group Discussion (FGD) reflektif, kartu refleksi, body mapping, serta observasi selama pelaksanaan kegiatan PAR. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dan tematik untuk mengidentifikasi pengalaman mental load partisipan, sumber-sumber tekanan yang mereka hadapi, serta bentuk dukungan dan strategi yang digunakan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari.

RT 49 Badran merupakan sebuah kampung padat perkotaan yang berada di wilayah RW 11, Kampung Badran, Kelurahan Bumijo, Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta. Lokasi ini menarik untuk dijadikan tempat penelitian karena memiliki karakteristik sosial yang khas, terutama kepadatan dan dinamika interaksi warganya yang sangat tinggi. Di wilayah ini banyak keluarga dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam tinggal berdampingan dalam lingkungan yang relatif sempit dan padat.

RT 49 tercatat memiliki sekitar 114 Kepala Keluarga dengan jumlah warga kurang lebih 350 orang. Kondisi kepadatan ini membuat aktivitas sosial masyarakat berjalan sangat dinamis. Para ibu rumah tangga, selain menjalankan peran domestik di dalam rumah, juga aktif dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan seperti PKK, arisan, dan pengajian. Hal ini menunjukkan bahwa ibu rumah tangga tidak hanya berperan di ranah privat, tetapi juga ikut terlibat dalam menjaga hubungan sosial di lingkungannya.

Namun, dibalik partisipasi sosial tersebut, masih terdapat persoalan mendasar terkait minimnya dukungan domestik yang mereka terima. Sebagian besar ibu rumah tangga di RT 49 tetap menjadi pusat utama pengelolaan rumah tangga. Tugas-tugas seperti mengurus anak, menyiapkan kebutuhan sehari-hari, dan mengatur jalannya rumah tangga, sebagian besar dibebankan pada mereka tanpa adanya pembagian peran yang adil dengan anggota keluarga lainnya. Akibatnya, para ibu menanggung beban ganda: di satu sisi mereka menjadi motor penggerak kehidupan sosial masyarakat, sementara di sisi lain mereka tetap memikul tanggung jawab penuh atas pekerjaan domestik.

Results

Penelitian ini dilaksanakan melalui tiga siklus Participatory Action Research (PAR) yang dirancang untuk membantu partisipan mengenali, menyuarakan, dan merefleksikan pengalaman mental load yang mereka alami. Ketiga siklus tersebut meliputi tahap perencanaan dan sosialisasi, FGD reflektif, serta kegiatan outbound dan penyusunan rencana tindak lanjut (RTL). Setiap siklus dirancang secara berkelanjutan untuk mendorong peningkatan kesadaran, refleksi kolektif, dan penguatan dukungan sosial di antara partisipan.

Pada tahap survei awal, kegiatan diikuti oleh 28 responden dari ibu-ibu RT 49 Badran. Berdasarkan hasil sosialisasi dan survei tersebut, sebanyak 21 partisipan menyatakan kesediaannya untuk mengikuti rangkaian kegiatan *Participatory Action Research* (PAR) pada tahap selanjutnya. Perbedaan jumlah ini terjadi karena tidak semua responden survei awal dapat berkomitmen mengikuti seluruh rangkaian kegiatan yang telah direncanakan. Adapun proses PAR difasilitasi oleh 6 orang fasilitator yang terdiri atas dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan didukung oleh co-fasilitator dari LP3S. Partisipan yang terlibat dalam kegiatan ini berada pada rentang usia 30 – 60 tahun dengan latar belakang sebagai ibu rumah tangga maupun perempuan yang aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan.

Siklus I. Perencanaan dan Sosialisasi

Setelah mendapatkan persetujuan dari Ketua RT 49 Badran, Bumijo Jetis, tim peneliti/fasilitator menghadiri pertemuan ibu-ibu Dasawisma/PKK untuk melakukan sosialisasi kegiatan dan survei awal pada hari Senin, 21 Juli 2025 di salah satu rumah warga. Pada pertemuan ini, tim peneliti menjelaskan apa itu *mental load* dan mengapa penting memiliki kepedulian dengan isu ini. Di sini peneliti menyampaikan bahwa *mental load* adalah hal yang normal dan agar ibu-ibu tidak malu untuk berbagi.

Sambutan dari ibu-ibu bernilai positif dan mereka bersedia untuk mengisi kuesioner survei awal untuk mengidentifikasi apakah mereka mengalami *mental load*. Berikut disajikan daftar pertanyaan survei.

Gambar 2. Kuesioner Survey Awal

Untuk pernyataan berikut, beri tanda (✓) sesuai dengan tingkat persetujuan Anda:

No.	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
1	Saya merasa lelah secara mental meskipun pekerjaan rumah terlihat selesai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Meski suami membantu, saya tetap merasa harus mengecek ulang hasilnya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Saya sering memikirkan hal-hal rumah tangga bahkan saat sedang beristirahat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Saya merasa lelah secara mental walaupun belum mengerjakan pekerjaan fisik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Saya merasa beban pengelolaan rumah tangga ada di pundak saya sendiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Saya yang selalu mengingatkan semua hal penting di rumah (jadwal anak, belanja, dll)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Saya merasa kurang mendapat dukungan dari pasangan/keluarga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Saya merasa bersalah jika tidak mengurus keluarga dengan baik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Saya kesulitan membagi waktu antara kebutuhan diri dan keluarga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tabel 1. Rekap Survey Awal

Informan	Mengerjakan Sendiri (14)	Dikerjakan Orang Lain (14)	STS (9)	TS	N	S	SS
1	9		1	7	1		
2	8	2	1	1	4	2	
3	8	3	1	7		1	
4	9		9				

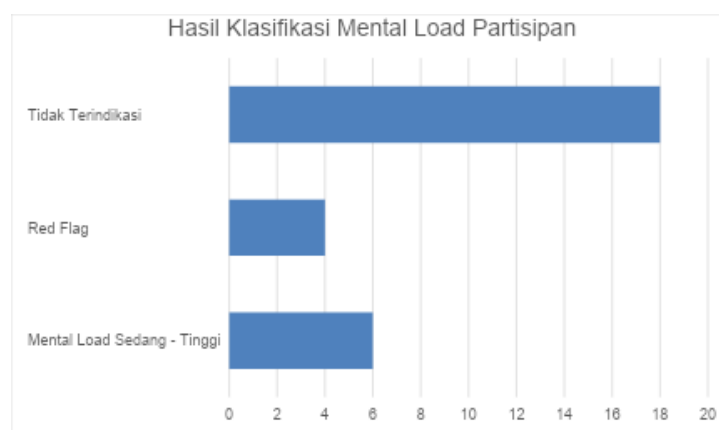
5	12	6			8		1
6	14		7	2			
7	10	4	3	6			
8	9		3	5		1	
9	7	7		1	6	2	
10	13			4		5	
11	10	4	1	3	1	4	
12	11	3	3	5			1
13	13	1		2		6	1
14	9				2	7	
15	9	2				7	2
16	11				1	8	
17	11		1	5		2	
18	7	5		3		4	
19	7	1			3		
20	9	1		1	4	4	
21	13		2	2	1	4	
22	14					8	1
23	14			3	4	2	
24	13			4	3	2	
25	13		1	4	2	2	
26	7	3		6	1	2	
27	7				3		
28	12	2		4	4	1	

Berdasarkan data rekap di atas dapat kita tarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat 6 orang (0.21) memilih Setuju (S) sebanyak 4 item atau lebih (melihat data rekap yang ditandai dengan *font* warna merah). Artinya, 6 orang ini mengalami *mental load* sedang-tinggi. Dalam hal ini mereka memerlukan intervensi khusus diluar sumber daya yang mereka miliki, yang bisa dilakukan melalui pertolongan profesional atau dukungan komunitas.
- 2) Terdapat 4 orang (0.14) memilih N (Netral) sebanyak 4 item atau lebih (melihat data rekap yang ditandai dengan *font* warna kuning) . Artinya 4 orang ini mungkin tidak memiliki *mental load* dengan tingkat yang sedang atau bahkan tinggi, namun hal ini telah merepresentasikan adanya *red flags* atau indikasi *mental load*. Di sini, informan memerlukan komunikasi asertif dengan pasangan/keluarga dan kerjasama yang baik dalam mengelola beban rumah tangga.
- 3) Terdapat 18 orang lainnya (yang ditandai *font* hitam), yang terindikasi tidak mengalami *mental load*. Namun demikian, *mental load* sering kali bersifat tersembunyi, di mana individu malu untuk mengungkapkan atau tidak menyadari *mental load*.

Untuk mempermudah pembacaan hasil survei awal, distribusi partisipan berdasarkan tingkat *mental load* disajikan dalam bentuk diagram berikut.

Gambar 3. Hasil Kualifikasi Mental Load Partisipan Berdasarkan Survei Awal



Berdasarkan hasil survei awal, sebagian besar partisipan tidak terindikasi mengalami *mental load*. Namun demikian, terdapat partisipan yang menunjukkan indikasi mental load sedang-tinggi maupun *red flags* yang memerlukan perhatian lebih lanjut melalui dukungan komunitas maupun intervensi yang sesuai. Temuan ini memperkuat pentingnya pelaksanaan kegiatan PAR sebagai ruang refleksi, edukasi, dan dukungan sosial bagi ibu-ibu di RT 49 Badran.

Meskipun sebagian besar partisipan tidak teridentifikasi mengalami *mental load* pada tingkat sedang-tinggi, hasil survei menunjukkan adanya partisipan yang mengalami *mental load* dan menunjukkan indikasi (*red flags*) yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Selain itu, survei awal belum mampu menggambarkan secara mendalam pengalaman, perasaan, dan strategi yang digunakan partisipan dalam menghadapi berbagai tekanan sehari-hari. Oleh karena itu, hasil survei ini menjadi dasar pelaksanaan siklus berikutnya berupa FGD reflektif untuk menggali pengalaman mental load secara lebih mendalam sekaligus membangun ruang berbagi yang aman bagi partisipan.

Siklus 2. FGD Reflektif

FGD Reflektif dilakukan di Taman Bumijo pada hari Minggu, 3 Agustus 2025. Tujuan pertemuan ini sebagai berikut:

1. Melakukan edukasi mengenai mental load dan bagaimana hubungannya dengan kesehatan mental.
2. Mendorong ibu-ibu untuk memvalidasi *mental load* yang dialami.
3. Memfasilitasi ruang yang aman bagi ibu-ibu untuk mengungkapkan mental load dan saling memberikan dukungan

4. Merefleksikan dan merumuskan secara kolektif tindak lanjut untuk merespons mental load.

Terdapat 2 (dua) metode untuk memfasilitasi kegiatan FGD Reflektif ini, yakni mengisi Kartu Refleksi dan *Body Mapping*. Terdapat partisipan yang lansia dan tidak bisa baca-tulis, sehingga tim fasilitator menyediakan co-fasilitator untuk mendampingi menuliskan jawaban partisipan. Berikut adalah Kartu Refleksi yang dibagikan kepada partisipan

Gambar 4. Kartu Refleksi

<p>Kartu Refleksi</p> <p>Renungkan dan isi jawaban Anda di bagian bawah atau belakang kartu.</p> <p>1. Pikiran yang Penuh Apa yang paling sering Anda pikirkan atau khawatirkan setiap hari?</p> <p>2. Perasaan di Dalam Dada Apa perasaan yang paling sering muncul belakangan ini? <input type="checkbox"/> Sedih <input type="checkbox"/> Lelah <input type="checkbox"/> Cemas <input type="checkbox"/> Marah <input type="checkbox"/> Bahagia <input type="checkbox"/> Lainnya:</p> <p>3. Tangan yang Sibuk Sebutkan 3 hal yang paling banyak Anda kerjakan setiap hari:</p> <p>4. Langkah yang Berat Apa kegiatan harian yang membuat Anda paling lelah (secara fisik atau mental)?</p> <p>5. Apa yang Tak Terlihat Orang Lain Hal apa yang Anda pikirkan atau rasakan, tapi jarang diketahui orang sekitar?</p> <p>6. Harapan dari Diri Sendiri Jika Anda bisa mengubah satu hal dalam keseharian Anda, apa yang ingin diubah?</p> <p>7. Siapa yang Membantu Anda Bertahan?</p>

Berikut adalah hasil jawaban partisipan yang disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Pertanyaan dan Hasil Jawaban Partisipan

Pertanyaan 1: Apa yang paling sering Anda pikirkan atau khawatirkan setiap hari?

No	Jawaban	Jumlah Pengulangan	Total
1	Keuangan	IIII	4
2	Memikirkan anak	IIII I	6
3	Menu masakan atau masak	IIII	4
4	Jajan anak	I	1
5	Mengurus suami untuk berangkat kerja	I	1
6	Kesejahteraan keluarga	I	1
7	Memikirkan cucu	I	1
8	Pekerjaan rumah	II	2
9	Memikirkan diri sendiri	I	1
10	Memikirkan cara pembayaran hutang	I	1
11	Kesehatan diri sendiri atau masalah kesehatan diri sendiri	II	2
12	Masa depan	I	1
13	Anak sekolah	I	1
14	Suami sudah makan atau belum	I	1
15	Keselamatan keluarga	II	2
16	Pekerjaan	I	1
17	Takut tidak bisa menjadi ibu yang baik	I	1
18	Kesehatan keluarga	I	1
19	Jualan (pekerjaan)	I	1
20	Kebahagiaan anak	I	1
21	Cukup kebutuhan anak	I	1
22	Kesehatan anak	II	2
23	Masa depan anak	I	1
24	Keluarga	I	1

Pertanyaan 2: Apa perasaan yang paling sering muncul belakangan ini?

No	Jawaban	Jumlah Pengulangan	Total
1	Sedih	IIII III	8
2	Lelah	IIII IIII III	13
3	Cemas	IIII IIII	10
4	Marah	IIII I	6
5	Bahagia	IIII IIII III	13

Pertanyaan 3: Sebutkan 3 hal yang paling banyak Anda kerjakan setiap hari!

No	Jawaban	Jumlah Pengulangan	Total
1	Mencuci pakaian	III	3
2	Menyapu	III	3
3	Mencuci piring	III	3
4	Memasak untuk berjualan (berdagang)	I	1
5	Pekerjaan rumah	IIII	4
6	Jualan	IIII I	6
7	Mengurus anak (momong)	III	3
8	Mencuci	III	3
9	Ngelipet baju	I	1
10	Memasak	IIII III	8
11	Membuat dagangan	III	3
12	Membersihkan rumah	IIII I	6
13	Belanja	II	2
14	Bekerja	II	2
15	Scroll tiktok	I	1
16	Membuat kerajinan	I	1
17	Mengepel	I	1

Pertanyaan 4: Apa kegiatan harian yang membuat Anda paling lelah (secara fisik atau mental?)

No	Jawaban	Jumlah Pengulangan	Total
1	Bersih-bersih	I	1
2	Mengerjakan kegiatan IRT	I	1
3	Mengurus anak	II	2
4	Membuat barang jualan (dagangan)	III	3
5	Mencuci pakaian	II	2
6	Jualan atau berdagang	I	1
7	Bekerja atau mencari nafkah sendiri	III	3
8	Mengerjakan pekerjaan rumah	I	1
9	Setrika	II	2
10	Membuat besek	I	1
11	Meminjam uang (mengutang)	I	1
12	Mengurus cucu (momong)	I	1
13	Memasak	I	1
14	Memikirkan suami	I	1

15	Mencuci	I	1
16	Menjemur pakaian	II	2

Pertanyaan 5: Hal apa yang Anda pikirkan atau rasakan, tapi jarang diketahui orang sekitar?

No	Jawaban	Jumlah Pengulangan	Total
1	Keuangan	IIII III	8
2	Keluarga	I	1
3	Pendidikan anak	I	1
4	Kesehatan	I	1
5	Pinjaman yang hanya diketahui sepihak	I	1
6	Pusing memikirkan banyak hal	II	2
7	Membayar angsuran hutang	I	1
8	Masa depan anak	II	2

Pertanyaan 6: Jika Anda bisa mengubah satu hal dalam keseharian Anda, apa yang ingin diubah?

No	Jawaban	Jumlah Pengulangan	Total
1	Menjadi IRT yang baik	I	1
2	Memiliki ekonomi yang stabil	II	2
3	Menjadi anak yang nurut	I	1
4	Tidak memiliki hutang atau pinjaman	IIII	4
5	Menjadi seorang Ibu yang lebih sabar	I	1
6	Memiliki rumah sendiri	III	3
7	Dapat merubah suami agar berada dijalan yang benar	I	1
8	Istirahat	I	1
9	Merapikan rumah	I	1
10	Dapat mencari pekerjaan yang lebih fleksibel	I	1
11	Dapat menyiapkan keperluan rumah dan suami	I	1
12	Memiliki mesin cuci	I	1
13	Sehat atau pola hidup lebih sehat agar dapat melihat anak dan cucu bahagia	I	1
14	Menjadi pribadi yang lebih baik	I	1
15	Memperbaiki ekonomi agar anak-anak dapat melanjutkan sekolah sampai dengan sarjan	I	1
16	Lebih sabar dalam menghadapi masalah	I	1

Nomor 7: Sebutkan orang, benda, kegiatan, atau keyakinan yang memberi Anda kekuatan

No	Jawaban	Jumlah Pengulangan	Total
----	---------	--------------------	-------

1	Anak	IIII IIII	10
2	Suami	IIII II	7
3	Handphone	I	1
4	Kegiatan berkumpul atau sosialisasi	I	1
5	Keluarga	II	2
6	Cucu	I	1
7	Hiburan Televisi	II	2
8	Ibadah atau Allah SWT	III	3
9	Pekerjaan	I	1
10	Berbicara dengan teman atau tetangga	I	1
11	Orang tua	I	1

Hasil kartu refleksi menunjukkan bahwa kekhawatiran partisipan paling banyak berkaitan dengan anak, kondisi ekonomi keluarga, dan pekerjaan domestik sehari-hari. Perasaan yang paling sering muncul adalah lelah, cemas, dan sedih, meskipun sebagian partisipan juga melaporkan perasaan bahagia. Temuan ini menunjukkan bahwa mental load yang dialami partisipan tidak hanya berasal dari tanggung jawab domestik, tetapi juga dari tekanan ekonomi dan harapan terhadap peran pengasuhan yang mereka jalankan.

Dari jawaban yang diberikan oleh partisipan, di mana tujuan dari pertanyaan-pertanyaan di atas adalah ibu semakin sadar bahwa mereka rentan mengalami *mental load*. Pertanyaan-pertanyaan dalam kartu refleksi mendorong mereka untuk jujur mengungkapkan perasaan mereka. Di sisi lain kartu ini bertujuan agar ibu-ibu mengidentifikasi sumber kekuatan mereka yang bisa membuat mereka bertahan. Hal ini secara tidak langsung mengingatkan mereka untuk tetap memiliki resiliensi.

Setelah mengisi kartu refleksi secara individual, peneliti/fasilitator meminta peserta bergabung dalam kelompok-kelompok yang telah ditentukan bersama. Selanjutnya fasilitator membagikan kertas plano yang berisi gambar tubuh perempuan. Fasilitator memandu *Body Mapping*, yakni pemetaan area tubuh mana yang merasakan emosi, yaitu galau, sedih, bahagia, takut dan lelah. Dalam *body mapping* akan semakin tergambar area tubuh mana saja yang merasakan emosi ketika terjadi *mental load*.

Gambar 5. Body Mapping



Gambar di atas menunjukkan hasil kegiatan *body mapping* yang digunakan untuk membantu partisipan mengidentifikasi hubungan antara kondisi emosional dan pengalaman fisik yang mereka rasakan. Partisipan menandai berbagai bagian tubuh menggunakan kertas berwarna yang merepresentasikan emosi, perasaan, maupun sensasi fisik tertentu. Hasil pemetaan menunjukkan bahwa emosi yang berkaitan dengan mental load tersebar pada berbagai bagian tubuh, seperti kepala, bahu, pundak, perut, tangan, dan kaki. Dalam *body mapping* ini, semua kelompok menyadari bahwa mereka memiliki emosi yang bermacam-macam dan bagaimana mental load terjadi berkaitan dengan seluruh tubuh mereka. Salah satu kelompok, misalnya menempatkan simbol kelelahan pada hampir semua bagian tubuh, yang menggambarkan bahwa beban mental yang dialami tidak hanya dirasakan secara emosional tetapi juga memengaruhi kondisi fisik mereka. Temuan ini memperlihatkan bahwa mental load merupakan pengalaman yang bersifat holistik, melibatkan keterkaitan antara aspek psikologis dan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Partisipan tidak memaknai mental load hanya sebagai beban psikologis, tetapi juga sebagai pengalaman yang dirasakan secara fisik melalui kelelahan, ketegangan, dan ketidaknyamanan pada berbagai bagian tubuh.

Siklus 3. Outbond dan RTL

Siklus atau kegiatan terakhir yang dilakukan adalah Outbond di Wisdom Park UGM pada hari Minggu, 28 September 2025. Selain bertujuan memberikan kesempatan bagi partisipan untuk melakukan refreshing di alam terbuka, kegiatan ini juga dirancang sebagai ruang untuk memperkuat solidaritas, membangun dukungan sosial, dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental. Dalam kegiatan ini, fasilitator memberikan psikoedukasi mengenai regulasi emosi, komunikasi asertif, dan self-healing sebagai strategi sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi mental load. Di akhir acara, fasilitator memotivasi partisipan untuk meneruskan kegiatan ini dan menawarkan kerjasama apabila mereka membutuhkan kegiatan serupa.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul dalam berbagai situasi kehidupan. Materi ini diberikan agar partisipan mampu mengidentifikasi perasaan seperti lelah, cemas, marah, maupun sedih yang sering muncul akibat beban pengasuhan, pekerjaan domestik, dan tekanan ekonomi. Partisipan diajak memahami bahwa setiap emosi adalah hal yang wajar, namun perlu dikelola secara sehat agar tidak berdampak negatif terhadap diri sendiri maupun hubungan dengan anggota keluarga.

Komunikasi asertif diperkenalkan sebagai keterampilan untuk menyampaikan kebutuhan, pikiran, dan perasaan jujur, terbuka, dan tetap menghargai orang lain. Materi ini diberikan karena banyak partisipan mengungkapkan kesulitan dalam menyampaikan kelelahan atau kebutuhan bantuan kepada pasangan atau anggota keluarga. Melalui komunikasi asertif, partisipan diharapkan mampu membangun pembagian peran yang lebih sehat dan mengurangi beban mental yang selama ini dipikul secara individual.

Self-healing diperkenalkan sebagai upaya merawat diri secara sadar melalui aktivitas sederhana yang memberikan rasa nyaman, tenang, dan bahagia. Fasilitator menekankan bahwa merawat diri bukanlah bentuk egoisme, melainkan bagian penting dari menjaga kesehatan mental. Partisipan diajak mengidentifikasi aktivitas yang dapat membantu mereka memulihkan energi, seperti beribadah, berbincang dengan teman, mengikuti kegiatan sosial, beristirahat, menikmati alam, maupun melakukan hobi yang disukai.

Materi-materi tersebut difasilitasi melalui metode role-play dan sosiodrama yang memungkinkan partisipasi belajar melalui pengalaman langsung. Pendekatan ini membuat suasana kegiatan menjadi lebih cair, interaktif, dan mudah dipahami oleh seluruh peserta. Partisipan tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga memiliki kesempatan

untuk merefleksikan pengalaman pribadi serta mendiskusikan berbagai strategi yang dapat dilakukan untuk mengelola mental load dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, partisipan menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai keberadaan mental load dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa partisipan mulai mampu mengidentifikasi sumber beban mental, mengungkapkan kebutuhan mereka kepada anggota keluarga, serta mengenali sumber dukungan yang dimiliki. Temuan ini menunjukkan bahwa PAR tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengumpulan data, tetapi juga sebagai proses refleksi dan pemberdayaan bagi partisipan.

Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental load yang dialami partisipan tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan domestik, tetapi juga mencakup berbagai aspek kehidupan keluarga seperti pengasuhan anak, kondisi ekonomi, kesehatan keluarga, serta tanggung jawab sosial sehari-hari. Temuan ini terlihat dari hasil kartu refleksi, dimana sebagian besar partisipan menyatakan bahwa anak, keuangan, kebutuhan keluarga, dan pekerjaan rumah tangga merupakan hal yang paling sering mereka pikirkan dan khawatirkan setiap hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dean et al. (2021) yang menjelaskan bahwa mental load merupakan bentuk kerja kognitif dan emosional yang terus berlangsung dalam proses perencanaan, pengawasan, dan pengelolaan kehidupan rumah tangga yang sering kali tidak terlihat. Temuan ini menunjukkan bahwa beban yang dialami partisipan tidak semata-mata berasal dari banyaknya pekerjaan yang dilakukan, tetapi juga dari tanggung jawab untuk terus mengingat, mengantisipasi, dan mengelola berbagai kebutuhan keluarga secara berkelanjutan.

Selain itu, hasil survei awal menunjukkan bahwa sebagian partisipan mengalami mental load pada tingkat sedang hingga tinggi, sementara sebagian lainnya menunjukkan indikasi awal (*red flags*) yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut. Temuan ini memperlihatkan bahwa mental load tidak selalu tampak secara langsung dan sering kali tidak disadari oleh individu yang mengalaminya. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep *invisible labour* yang menjelaskan bahwa banyak pekerjaan mental dan emosional perempuan tidak terlihat, tidak diakui, namun tetap memerlukan energi yang besar dalam kehidupan sehari-hari (Dean et al., 2021; Schrammel, 2022). Kondisi ini menjelaskan mengapa sebagian partisipan pada awalnya tidak mengidentifikasi dirinya mengalami mental load, meskipun dalam proses refleksi mereka mampu mengungkapkan berbagai bentuk tekanan kognitif dan emosional yang dialami sehari-hari.

Temuan menarik lainnya adalah bahwa anak dan keluarga muncul sebagai sumber beban sekaligus sumber kekuatan bagi partisipan. Di satu sisi, partisipan menggunakan berbagai kekhawatiran terkait pendidikan anak, kesehatan keluarga, kebutuhan keluarga, kebutuhan ekonomi, serta tanggung jawab pengasuhan. Namun di sisi lain, anak, suami, keluarga, dan aktivitas keagamaan juga disebut sebagai sumber utama yang membantu mereka bertahan menghadapi tekanan hidup. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman *mental load* tidak sepenuhnya dipersepsikan sebagai beban yang bersifat negatif. Bagi sebagian partisipan, anak dan keluarga justru menjadi sumber makna, motivasi, dan kekuatan untuk bertahan menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dengan demikian, mental load tidak hanya berkaitan dengan tekanan dan kelelahan, tetapi juga berhubungan dengan relasi, nilai, dan komitmen yang dimiliki perempuan terhadap keluarganya.

Pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) dalam penelitian ini memberikan ruang bagi partisipan untuk mengenali dan menyuarakan pengalaman mental load yang selama ini cenderung tersembunyi. Proses refleksi kolektif yang difasilitasi melalui kartu refleksi dan *body mapping* membantu partisipan menyadari bahwa pengalaman yang selama ini dianggap sebagai persoalan pribadi ternyata juga dialami oleh perempuan lain di lingkungan yang sama. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal dalam membangun dukungan sosial, mengurangi perasaan menghadapi beban seorang diri, serta memperkuat kemampuan partisipan untuk mengenali kebutuhan dirinya sendiri. Temuan ini mendukung pandangan bahwa PAR tidak hanya berfungsi sebagai metode penelitian, tetapi juga sebagai proses pemberdayaan yang memungkinkan komunitas memahami persoalan yang mereka hadapi dan bersama-sama merumuskan langkah untuk meresponnya (Cornish et al., 2023; Fine et al., 2021).

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa *mental load* merupakan persoalan yang bersifat multidimensional dan tidak dapat dipahami hanya sebagai persoalan individu. Pengalaman partisipan memperlihatkan bahwa beban mental terbentuk melalui interaksi antara tuntutan pengasuhan, pekerjaan domestik, kondisi ekonomi keluarga, dan ekspektasi sosial terhadap peran perempuan. Oleh karena itu, upaya mengurangi mental load tidak cukup dilakukan melalui penguatan kemampuan individu semata, tetapi juga memerlukan dukungan keluarga, komunikasi yang sehat, pembagian peran yang lebih adil, serta lingkungan komunitas yang mampu memberikan dukungan sosial bagi perempuan.

Conclusion

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mental load* merupakan pengalaman yang nyata dalam kehidupan ibu-ibu di RT 49 Badran, meskipun sering kali tidak disadari atau tidak diungkapkan secara terbuka. Hasil survei awal, kartu refleksi, dan body mapping menunjukkan bahwa beban mental yang dialami partisipan banyak berkaitan dengan pengasuhan anak, kondisi ekonomi keluarga, pekerjaan domestik, kesehatan keluarga, serta tanggung jawab sosial yang melekat pada peran mereka sebagai ibu dan anggota masyarakat.

Pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) memberikan ruang yang aman bagi partisipan untuk mengenali, menyuarakan, dan merefleksikan pengalaman mental load yang mereka alami. Melalui kegiatan survei, diskusi reflektif, body mapping, outbound, dan psikoedukasi, partisipan memperoleh kesempatan untuk memahami kondisi diri, berbagi pengalaman dengan sesama ibu, serta mengidentifikasi sumber-sumber kekuatan yang membantu mereka bertahan dalam menghadapi tekanan sehari-hari.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mental load sering kali dianggap sebagai bagian normal dari peran perempuan dalam keluarga sehingga keberadaannya tidak selalu dikenali oleh individu yang mengalaminya. Melalui proses refleksi kolektif, partisipan mulai menyadari berbagai bentuk beban kognitif dan emosional yang mereka alami serta mengidentifikasi sumber dukungan yang dapat membantu mereka menghadapinya. Oleh karena itu, upaya meningkatkan kesadaran mengenai mental load tidak hanya membutuhkan strategi pengelolaan diri, tetapi juga dukungan keluarga, komunitas, dan lingkungan sosial yang lebih responsif terhadap kebutuhan perempuan. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis komunitas seperti PAR dapat menjadi alternatif yang relevan untuk memperkuat kesejahteraan psikososial ibu sekaligus membangun sistem dukungan sosial yang lebih inklusif.

Author's declaration

Authors' contributions and responsibilities

Andayani contributed to the conception and design of the study, data analysis, interpretation of findings, supervision of the research process, and manuscript review. Sabrina Zulfiana Rahma contributed to the implementation of Participatory Action Research activities, data collection, research assistance, manuscript preparation, formatting, and revision. Kamilah contributed to the implementation of selected PAR sessions, manuscript review, and provided feedback on data presentation and

interpretation. All authors contributed to the discussion of findings, read, and approved the final manuscript.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sector.

Availability of data and materials

✓ All data are available from the authors.

Competing interests

✓ The authors declare no competing interest.

Additional information

No additional information.

Acknowledgement

The authors would like to express their sincere gratitude to the residents and mothers of RT 49 RW 11 Badran, Bumijo, Yogyakarta, for their active participation and willingness to share their experiences throughout this research process. The authors also thank LP3S facilitators and collaborators for their support in implementing the Participatory Action Research activities. Special appreciation is extended to the Social Welfare Study Program, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, for its academic support and commitment to community-based research and engagement.

References

- Astrella, N., Kholifah, N., & , I. (2024). Stress Dynamics: A Comparative Study of Housewives and Career Women. *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)*. <https://doi.org/10.24123/incoheliv.v1i1.6553>
- Banu, N., Sultana, H., & Hossa, M. (2022). Perceived Mental Stress Among Employed And Unemployed Women: A Comparative Cross Sectional Study During COVID-19 Pandemic. *Journal of Preventive and Social Medicine*. <https://doi.org/10.3329/jopsom.v40i2.61797>

- Baral, H. (2004). Applications of GIS in community based forest management in Australia (and Nepal), Masters Research thesis, School of Forest and Ecosystem Science, University of Melbourne.
- Benjamin-Thomas, T., Corrado, A., McGrath, C., Rudman, D., & Hand, C. (2018). Working Towards the Promise of Participatory Action Research: Learning From Ageing Research Exemplars. *International Journal of Qualitative Methods*, 17. <https://doi.org/10.1177/1609406918817953>
- Bockmann, J., & Yu, S. (2022). Using Mindfulness-Based Interventions to Support Self-regulation in Young Children: A Review of the Literature. *Early Childhood Education Journal*, 51, 693 - 703. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01333-2>
- Cornish, F., Breton, N., Moreno-Tabarez, U., Delgado, J., Rua, M., Aikins, D., & Hodgetts, D. (2023). Participatory action research. *Nature Reviews Methods Primers*, 3. <https://doi.org/10.1038/s43586-023-00214-1>
- Dean, L., Churchill, B., & Ruppanner, L. (2021). The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor overload women and mothers. *Community, Work & Family*, 25, 13 - 29. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>
- Deplus, S., Billieux, J., Scharff, C., & Philippot, P. (2016). A Mindfulness-Based Group Intervention for Enhancing Self-Regulation of Emotion in Late Childhood and Adolescence: A Pilot Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 775-790. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9627-1>
- Fazia, T., Bubbico, F., Nova, A., Buizza, C., Cela, H., Iozzi, D., Calgan, B., Maggi, F., Floris, V., Sutti, I., Bruno, S., Ghilardi, A., & Bernardinelli, L. (2023). Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online Mindfulness-Based Intervention: a randomized study. *Scientific Reports*, 13. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
- Fine, M., Torre, M., Oswald, A., & Avory, S. (2021). Critical participatory action research: Methods and praxis for intersectional knowledge production.. *Journal of counseling psychology*, 68 3, 344-356. <https://doi.org/10.1037/cou0000445>
- Greenwood, D., Whyte, W., & Harkavy, I. (1993). Participatory Action Research as a Process and as a Goal. *Human Relations*, 46, 175 - 192. <https://doi.org/10.1177/001872679304600203>
- Hoge, E., Acabchuk, R., Kimmel, H., Moitra, E., Britton, W., Dumais, T., Ferrer, R., Lazar, S., Vago, D., Lipsky, J., Schuman-Olivier, Z., Cheaito, A., Sager, L., Peters, S., Rahrig, H., Acero, P., Scharf, J., Loucks, E., & Fulwiler, C. (2020). Emotion-Related Constructs

- Engaged by Mindfulness-Based Interventions: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 12, 1041 - 1062. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01561-w>
- Kidd, S., & Kral, M. (2005). Practicing participatory action research. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 187-195. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.187>
- Mitsea, E., Drigas, A., & Skianis, C. (2023). Digitally Assisted Mindfulness in Training Self-Regulation Skills for Sustainable Mental Health: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 13. <https://doi.org/10.3390/bs13121008>
- Nazarpour, F., & Shirini, K. (2015). Investigation on the Mental Health Indices in Housewives and Employed Women in Ilam City. *scientific journal of ilam university of medical sciences*, 22, 75-80.
- Neal, A. (2021). Somatic interventions to improve self-regulation in children and adolescents.. *Journal of child and adolescent psychiatric nursing : official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc.* <https://doi.org/10.1111/jcap.12315>
- Pandey, A., Hale, D., Das, S., Goddings, A., Blakemore, S., & Viner, R. (2018). Effectiveness of Universal Self-regulation-Based Interventions in Children and Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 172, 566 - 575. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.0232>
- Porter, B., Oyanadel, C., Betancourt, I., Worrell, F., & Peñate, W. (2024). Effects of Two Online Mindfulness-Based Interventions for Early Adolescents for Attentional, Emotional, and Behavioral Self-Regulation. *Pediatric Reports*, 16, 254 - 270. <https://doi.org/10.3390/pediatric16020022>
- Reich-Stiebert, N., Froehlich, L., & Voltmer, J. (2023). Gendered Mental Labor: A Systematic Literature Review on the Cognitive Dimension of Unpaid Work Within the Household and Childcare. *Sex Roles*, 88, 475 - 494. <https://doi.org/10.1007/s11199-023-01362-0>
- Şahin, E., Senyurt, M., Babaoğlu, B., Uzun, S., Nalbantoğlu, D., & Zencir, M. (2016). Evaluation of mental status of the blue-collar women and housewives in Honaz district,Denizli. *Pamukkale Medical Journal*, 9, 29-37. <https://doi.org/10.5505/PTD.2016.04468>
- Sanders, A. (1979). Some Remarks on Mental Load. In N. Moray (Ed.), *Mental workload: Its theory and measurement* (NATO Conference Series, Vol. 8, pp. 41-77). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-0884-4_5
- Schrammel, B. (2022). Mental-Load. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 21, 369 - 379. <https://doi.org/10.1007/s11620-022-00690-9>
- Schulte-Frankenfeld, P., & Trautwein, F. (2021). App-based mindfulness meditation reduces perceived stress and improves self-regulation in working university students: A

- randomised controlled trial. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 14, 1151 - 1171. <https://doi.org/10.1111/aphw.12328>
- Shamrova, D., & Cummings, C. (2017). Participatory action research (PAR) with children and youth: An integrative review of methodology and PAR outcomes for participants, organizations, and communities. *Children and Youth Services Review*, 81, 400-412. <https://doi.org/10.1016/j.CHILDYOUTH.2017.08.022>
- Sun, H., Soh, K., Roslan, S., Wazir, M., Liu, F., & Zhao, Z. (2022). The Counteractive Effect of Self-Regulation-Based Interventions on Prior Mental Exertion: A Systematic Review of Randomised Controlled Trials. *Brain Sciences*, 12. <https://doi.org/10.3390/brainsci12070896>
- Sun, H., Soh, K., Roslan, S., Wazir, M., Mohammadi, A., Ding, C., & Zhao, Z. (2022). Nature exposure might be the intervention to improve the self-regulation and skilled performance in mentally fatigue athletes: A narrative review and conceptual framework. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941299>
- Welford, A. (1978). Mental work-load as a function of demand, capacity, strategy and skill. *Ergonomics*, 3, 151-67. <https://doi.org/10.1080/00140137808931710>
- Whyte, W. (1989). Advancing scientific knowledge through participatory action research. *Sociological Forum*, 4, 367-385. <https://doi.org/10.1007/BF01115015>
- Zheng, Y., Gu, X., Jiang, M., & Zeng, X. (2022). How Might Mindfulness-Based Interventions Reduce Job Burnout? Testing a Potential Self-regulation Model with a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 13, 1907 - 1922. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01927-2>