

**HUBUNGAN TINGKAT STRES SINGLE MOTHER DENGAN GEJALA GANGGUAN JIWA  
(STUDI DI MEDIA SOSIAL TAHUN 2020)**

**RELATIONSHIP OF SINGLE MOTHER STRESS LEVELS WITH THE SYMPTOMS OF MENTAL  
DISORDERS (STUDY IN SOCIAL MEDIA 2020)**

**Rahmawati<sup>1</sup>, Agus Ari Afandi, I.P<sup>2</sup>, Izmart Laely Khoeva<sup>3</sup>**

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro  
andaru.al.vaya@gmail.com, mister.ari.afandi@gmail.com, izmartlaely003@gmail.com**

**prodi D III Keperawatan, STIKES Rajekwesi Bojonegoro  
prodi D III Keperawatan, STIKES Rajekwesi Bojonegoro  
prodi D III Keperawatan, STIKES Rajekwesi Bojonegoro**

**ABSTRAK**

Stres adalah reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan. Stres bisa terjadi pada *single mother* yaitu wanita yang ditinggalkan suaminya atau pasangannya karena kematian atau perceraian. Stres yang tidak segera ditangani akan bermasalah pada kesehatan jiwanya. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan gejala gangguan jiwa pada *single mother*.

Desain Penelitian menggunakan *Analitik korelasional* dengan pendekatan *Cross sectional*. Populasinya seluruh *single mother* di media sosial, sampelnya sebagian *single mother* di media sosial sebanyak 30 responden, teknik sampling menggunakan *Accidental sampling*. Variabel independen adalah tingkat stres dan dependen adalah gejala gangguan jiwa. Pengolahan data berupa *Editing, Coding, Skoring, Tabulating* dan analisa data dengan tabulasi silang (*cross tabel*) dan kurva estimasi.

Hasil penelitian ini adalah dari 30 responden yang diteliti, 14 responden mengalami stres sedang, sebagian besar (85,7%) mengalami gejala gangguan jiwa.

Kesimpulan penelitian ada hubungan tingkat stres *single mother* dengan gejala gangguan jiwa di media sosial tahun 2020. Hendaknya responden dapat melakukan manajemen stres yang baik dan upayakan ke pelayanan kesehatan jika dirasa kondisi mental kurang baik.

Kata Kunci: *stres, gejala gangguan jiwa, single mother*

**ABSTRACT**

*Stress is a physical and psychological reaction to any demands that cause tension and disturb the stability of life. Stress can occur in a single mother, a woman who is abandoned by her husband or partner because of death or divorce. Stress that is not immediately dealt with will have a mental health problem. The purpose of this study was to analyze the relationship of stress levels with symptoms of mental disorders in single mother.*

*Research design using correlational analytic with cross sectional approach. The population is all single mother in social media, the sample is mostly single mother in social media as many as 30 respondents, the sampling technique uses accidental sampling. Independent variables are stress and dependent levels are symptoms of mental disorders. Data processing in the form of Editing, Coding, Scoring, Tabulating and data analysis with cross tabulation and estimation curves.*

*The results of this study were of 30 respondents studied, 14 respondents experienced moderate stress, most (85.7%) experienced symptoms of mental disorders.*

*The conclusion of the research is that there is a relationship between the stress level of single mother with symptoms of mental disorders in social media in 2020. Respondents should be able to manage stress well and seek health services if they feel that their mental condition is not good.*

Keywords: *stress, symptoms of mental disorders, single mother*

## Pendahuluan

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Menurut WHO (dalam Priyoto, 2014), stres adalah reaksi / respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov mengatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern karena stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dipisahkan. Stres bisa terjadi dimana saja dan dialami oleh siapa saja termasuk anak-anak, remaja, dewasa atau yang sudah lanjut usia. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dan berdampak pada kondisi fisik dan mentalnya. Menjadi *single mother* disebut Ellison (dalam Yenjeli Lusi, 2012) sebagai situasi yang khusus sekaligus ekstrim dan menantang bagi seorang wanita. Hal ini karena umumnya individu menjadi *single mother* terlebih dulu melewati masa yang penuh stres, ketakutan dan rasa bersalah dari kejadian traumatis yang dialaminya baru kemudian menyesuaikan diri dengan kehidupan yang baru dan bertanggung jawab besar kepada keluarganya. Menurut Papalia dkk (dalam Yenjeli Lusi, 2012) *single mother* adalah wanita yang ditinggalkan suaminya atau pasangannya karena kematian atau perceraian dan memutuskan untuk gaya hidup masyarakat yang kurang sehat, masih banyak dijumpai hidup sendiri membesarkan anaknya. Seiring dengan perkembangan zaman kebutuhan akan tuntutan hidup semakin meningkat apalagi menjalani peran sebagai orang tua tunggal yang masih memiliki anak yang masih kecil atau masih sekolah. Seorang ibu memang dianjurkan untuk membesarkan anak dengan baik namun jika ibu juga bekerja menafkahi dan memenuhi kebutuhan keluarganya tidak menutup kemungkinan seorang ibu mengalami stres. Hal tersebut pasti dialami oleh *single mother*, beban yang dipikul akan sangat berat karena tidak adanya suami yang menemani. Kehilangan waktu bersama anak untuk bekerja merupakan suatu permasalahan yang dialami. Belum lagi kondisi psikologis akibat proses yang mendasari wanita menjadi seorang *single mother*. Perasaan sedih atas kehilangan atau karena sakit hati dan kecewa. *Single mother* hanyalah manusia biasa yang rentan mengalami sebuah stres. Apabila stres berkepanjangan dan tidak segera ditangani maka akan berakibat buruk pada kesehatan jiwa dan bisa saja menyebabkan seorang *single mother* mengalami gangguan jiwa. Dalam era globalisasi saat ini kemajuan teknologi semakin berkembang pesat dan memberikan perubahan secara umum dibidang kesehatan terutama di bidang kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa menjadi masalah kesehatan yang serius dan memprihatinkan maka dari itu Kementerian Kesehatan RI dalam acara peringatan Hari Kesehatan Jiwa sedunia tanggal 10 Oktober 2015 mengangkat tema “*Dignity in Mental Health* atau Martabat Kesehatan Jiwa”. Tema ini memberikan makna bahwa kesehatan jiwa itu selalu melekat pada kesehatan setiap individu atau dengan kata lain belum dikatakan sehat jika jiwanya belum sehat. Gangguan jiwa itu sendiri merupakan kumpulan keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan dengan fisik maupun mental menurut Yosep (dalam Fahanani GF, 2010). Menurut data *World Health Organization* (WHO) (dalam Pratama FS, 2016) masalah gangguan jiwa diseluruh dunia memang sudah menjadi masalah yang sangat serius.

Fenomena *single mother* di dunia semakin meningkat, dari data Badan Kependudukan Keluarga Nasional (BKKNN) menyatakan bahwa pada tahun 2013 Indonesia termasuk negara dengan tingkat perceraian tertinggi se-Asia Pasifik (dalam Sari DN, 2019). Mengacu pada hasil Survey Penduduk Antar Sensus pada tahun 2005, *single parent* atau orang tua tunggal wanita sudah menjadi suatu kelompok didalam masyarakat diketahui dengan jumlah 8.926.387 wanita menjadi orang tua tunggal dikarenakan perceraian dan kematian suami menurut Miranti (dalam Hamid dkk, 2012). Hasil pendataan dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2010 dalam Hasanah U, 2016) terdiri dari 11.168.460 (5,8%) penduduk Indonesia berstatus janda, sedangkan 2.786.460 (1,4%) berstatus duda dari keseluruhan penduduk Indonesia sejumlah 191.709.144 jiwa. Ruslina (dalam Sari DN, 2019) menjelaskan dalam penelitiannya yang berkaitan dengan peran ganda dengan stres kerja pada wanita *single parent* yang bekerja, pengaruhnya mencapai 1,6% yang mengalami stres kerja saat tinggi, meliputi 33,3% mengalami stres kerja tinggi, 35% mengalami stres kerja sedang dan 30% mengalami stres kerja rendah. Dalam studi di *Journal of Epidemiology & Community Health*, peneliti menganalisis data dari 15 negara berbeda menemukan perempuan yang beresiko buruk terhadap kesehatannya adalah ibu tunggal di AS, Inggris, Denmark, dan Swedia. Menurut penelitian yang di publikasi oleh *Medical News Today*, ibu tunggal tidak pernah lepas dari berbagai masalah kesehatan, termasuk kardiovaskuler, kesehatan mental yang buruk serta peningkatan mortalitas. Selain itu, saat ini masalah kesehatan jiwa menjadi perhatian bagi masyarakat dunia. Kurang lebih 25% dari seluruh penduduk mengalami satu atau lebih gangguan jiwa dan perilaku dimasa hidupnya. WHO menemukan bahwa 24% pasien yang berobat ke pelayanan kesehatan primer memiliki diagnosis gangguan jiwa seperti depresi dan cemas, baik sebagai diagnosis tersendiri atau komorbid dengan diagnosis fisiknya (World Health Report 2001). Sementara itu masalah kesehatan jiwa

di Indonesia cukup besar. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas,2018), data nasional untuk gangguan mental emosional (gejala depresi dan cemas) yang terdeteksi pada usia  $\geq 15$  tahun atau lebih, dialami oleh 6% penduduk atau lebih dari 14 juta jiwa. Sedangkan gangguan jiwa berat (psikotik) dialami oleh 1.7/1000 atau lebih dari 400.000 jiwa. (kemenkes RI,2019).

Solis dan Lopez(dalam Sari DN,2019) menyatakan bahwa menjalani hidup sebagai orang tua tunggal bisa sangat sibuk. Selain mengasuh dan merawat rumah, sebagian besar mungkin ada yang bekerja, disisi lain mengasuh anak, memenuhi kebutuhan dan biaya hidup akan mengurangi waktu berkualitas bersama anak, untuk itu antara kerja dengan tugas rumah haruslah seimbang. Bahkan meskipun beberapa tekanan sangat membantu bagi individu dalam tantangan baru, stres yang terus menerus tinggi dan tiada henti dapat menyebabkan psikologis,fisik dan perilaku sakit kesehatan. Banyaknya individu yang mengalami stres dimana stres sebagai keadaan ketegangan fisik atau mental menyebabkan perubahan pada sistem saraf otomatis sehingga stres itu adalah bentuk tekanan,ketegangan sekaligus perhatian dari luar dan dalam lingkungan yang menyebabkan perubahan fisiologis, psikologis, fisik, ekspresi dan kebiasaan. Individu yang stres merasa sulit beradaptasi dalam banyak situasi dan membutuhkan usaha untuk mencapai keseimbangan didalam diri dan lingkungannya. Stres fisik dan mental dapat menimbulkan reaksi yang berbahaya bagi kesehatan tubuh (Thangal dan Yusof,2016 dalam Sari DN,2019). Koping adalah suatu cara untuk bertahan atau menghadapi suatu keadaan atau stressor. Bila kopingnya sudah tidak efektif dan menyerah pada keadaan masalah yang ada pada dirinya hal ini dapat memicu gangguan kejiwaan seseorang. Selain harus bekerja dan mengurus anak dalam waktu yang bersamaan, dukungan dari keluarga dan lingkungan/masyarakat yang kurang baik juga dapat menjadikan seorang *single mother* merasakan hanya hidup sendiri dan berpotensi menyebabkan stres. Apabila seseorang telah mengalami stres tidak menutup kemungkinan akan berdampak pada kesehatan jiwanya. Stres yang menumpuk dan tidak bisa menanganinya dengan baik akan berdampak pada kesehatan baik fisik maupun mental dan lebih buruknya lagi bisa menjadi gangguan jiwa.

Upaya untuk mengatasi stres pada *single mother* salah satunya adalah menghindari stres yang berkepanjangan dengan cara tetap sabar dan ikhlas bahwa semua yang terjadi dalam diri bukanlah sebuah beban dan yakin mampu menghadapi dengan semangat yang tinggi. Keluarga berperan penting untuk selalu mendukung *single mother* dalam menjalankan kehidupan rumah tangganya. Dukungan sosial yang baik dari sahabat, atau lingkungansekitar/masyarakat serta pemerintah menjadi energi positif bagi orang tua *single mother*. Dukungan sosial bisa berupa dukungan emosional atau instrumental, seperti yang dikemukakan oleh Sarason (1990). Dukungan emosional, ditandai dengan perhatian simpatik terhadap orang lain yang mengalami stres. Tujuannya untuk mengurangi emosi negatif dari seseorang. Dukungan instrumental, ditandai dengan bantuan yang lebih nyata atau berwujud. Misalnya, memberikan nasehat kepada *single mother* yang mengalami stres dengan mengubah persepsi terhadap sumber penyebab stres, menyelesaikan masalah yang ada serta mengubah lingkungan yang dapat memicu timbulnya stres. Tidak hanya itu, pada tahun 2014 pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang (UU) nomor 18 tentang Kesehatan Jiwa. Semangat yang ingin dicapai adalah menciptakan sinergi antara pemerintah dan masyarakat dalam pencegahan dan penanganan masalah kejiwaan Indonesia (kompasiana.com,2016). Dalam hal ini masyarakat maupun pemerintah berupaya meminimalisasi kasus gangguan jiwa dengan mengenali gejala awal seseorang mengalami gangguan jiwa salah satunya adalah stres.

Berdasarkan uraian diatas seorang *single mother* mengalami stres yang jika tidak segera ditangani bisa berlanjut ke gangguan jiwa untuk mencegah hal diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres *Single Mother* dengan Gejala Gangguan Jiwa (studi di media sosial tahun 2020)”

Tujuan penelitian

Menganalisis hubungan tingkat stres *single mother* dengan gejala gangguan jiwa (studi di media sosial tahun 2020).

### **Metode penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode *analitik korelasional*. Pendekatan yang digunakan yaitu *cross sectional*.

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat stres *single mother* dan gejala gangguan jiwa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *single mother* yang ada di media sosial tahun 2020. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Dengan jumlah sampel sebagian *single mother* di media sosial tahun 2020 sebanyak 30 responden.

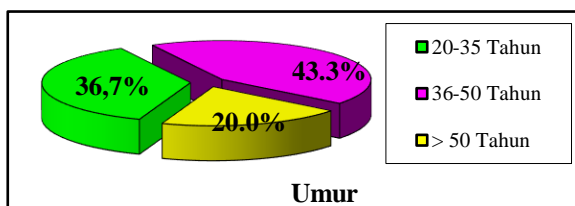
Alat ukur untuk variabel *independent* tingkat stres dan variabel *dependent* gejala gangguan jiwa pada *single mother* dengan kuisioner. Pengolahan data melalui pemeriksaan data (*Editing*), pengkodean (*Coding*), pemberian nilai (*Skoring*), dan penyusunan data (*Tabulating*). Teknik analisa

data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross table* dan *kurva estimasi*

**Hasil penelitian**

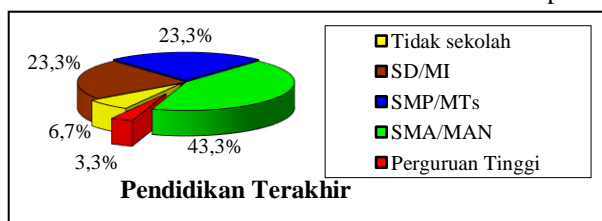
**Data Umum:**

1. Karakteristik Berdasarkan Umur Responden di Media Sosial tahun 2020



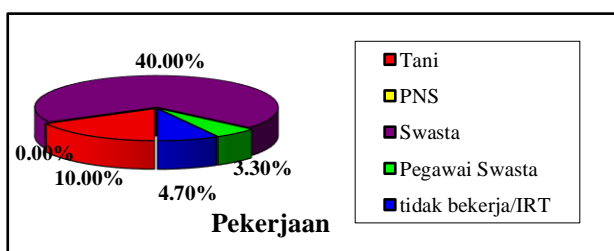
Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden kurang dari sebagian berumur 36-50 tahun yaitu sebanyak 14 orang (43,3%).

2. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Terakhir Responden di Media Sosial tahun 2020



Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden kurang dari sebagian berpendidikan SMA yaitu sebanyak 13 orang (43,3%)

3. Karakteristik berdasarkan Jenis Pekerjaan Responden di Media Sosial tahun 2020



Berdasarkan gambar 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden kurang dari sebagian bekerja swasta yaitu sebanyak 12 orang (40,0%).

**Data Khusus:**

Tabel 1 Distribusi Tingkat Stres Pada *Single Mother* di Media Sosial Tahun 2020

No	Tingkat Stres	F	Prosentase
1	Normal	11	36,7%
2	Ringan	4	13,3%
3	Sedang	14	46,7%
4	Berat	1	3,3%
5	Sangat Berat	-	-
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dari 30 responden menunjukkan kurang dari sebagian yaitu sebanyak 14 orang (46,7%) tingkat stres sedang.

Tabel 2 Distribusi Gejala Gangguan Jiwa *Single Mother* di Media Sosial Tahun 2020

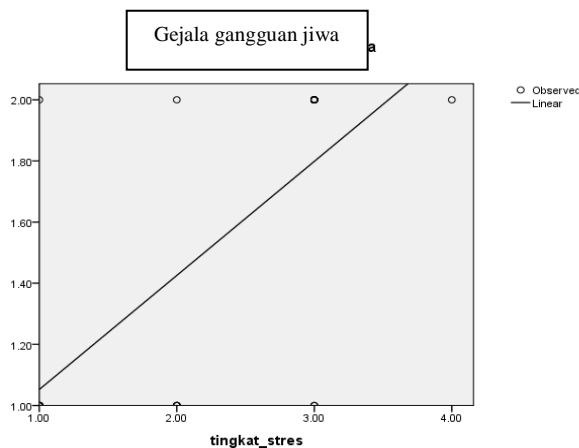
No.	Gejala Gangguan Jiwa	F	Prosentase
1	Ada gejala	15	50 %
2	Tidak ada gejala	15	50 %
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan tabel 2 dari 30 responden menunjukkan sebagian yaitu sebanyak 15 orang (50%) mengalami gejala gangguan jiwa emosional.

Tabel 3 Tabulasi Silang Tingkat Stres *Single Mother* Dengan Gejala Gangguan Jiwa Tahun 2020.

Tingkat Stres	Gejala Gangguan Jiwa				Total	
	Ada gejala		Tidak ada gejala		F	%
	F	%	F	%		
Normal	1	10	9	90	10	100
Ringan	1	20	4	80	5	100
Sedang	12	85.7	2	14.3	14	100
Berat	1	10	0	0	1	100
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 30 responden *single mother* yang di teliti, 14 responden yang memiliki tingkat stress sedang, sebagian besar responden (85,7%) mengalami gejala gangguan jiwa. Dari 14 responden tersebut, kurang dari sebagian (14,3%) tidak mengalami gejala gangguan jiwa.



Gambar 4 Kurva Estimasi Hubungan Tingkat Stres *Single Mother* Dengan Gejala Gangguan Jiwa (studi di Media Sosial tahun 2020).

Berdasarkan gambar 4 dapat dibuktikan bahwa kedua variabel membentuk garis lurus atau *linear*, yaitu nilai x (tingkat stres) berubah (berbeda) diikuti dengan perubahan (perbedaan) yang terpola dari nilai y (gejala gangguan jiwa emosional), yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin ada gangguan jiwa jadi  $H_1$  diterima yang berarti ada Hubungan tingkat stres dengan deteksi dini gangguan jiwa

## Pembahasan

### 1. Tingkat Stress *Single Mother* di media sosial

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dari 30 responden menunjukkan kurang dari sebagian yaitu sebanyak 14 orang (46,7%) tingkat stres adalah sedang.

Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan) menurut Sriati, 2008 (dalam Priyoto,2014). Stres terdapat beberapa tingkatan yaitu ringan sedang berat (Priyoto,2014). Stress sedang adalah stres yang berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan ; anak yang sakit; atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa

ringan(Priyoto,2014). Salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah faktor internal yang meliputi umur, pendidikan, dan pekerjaan. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat, seseorang yang lebih dewasa dapat dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akibat dari pengalaman dan kematangan jiwa (Wawan A dan M. Dewi, 2011). Makin tua umur seseorang makin konstruktif dalam menggunakan coping terhadap masalah yang dihadapi (Nursalam, 2001 :134). Makin tinggi pendidikan seseorang, makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Nursalam, 2001 :132). Pendidikan juga dapat mempengaruhi pola hidup seseorang terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan kesehatan. Faktor lain yang mempengaruhi stres adalah faktor kepribadian. Menurut Carver dkk (1989) individu yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih mensosiasikan dengan penggunaan strategi coping yang efektif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kurang dari sebagian responden mengalami stres dengan tingkat stres sedang. Hal ini dikarenakan kebanyakan responden berumur 36-50 tahun yang memiliki kepribadian yang lebih dewasa dan memiliki emosi yang stabil dalam menghadapi masalah. Hal inilah yang memungkinkan membuat responden mampu memberikan coping yang efektif terhadap dirinya. Menurut peneliti seseorang yang lebih dewasa lebih bijak dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan sebuah masalah yang dihadapi. Dilihat dari pekerjaan lebih dari sebagian bekerja sebagai wiraswata. Sedangkan dari pendidikan responden sebagian berpendidikan SMA. Responden yang memiliki pendidikan SMA memiliki coping yang stabil karena memiliki pendidikan dan pengalaman yang lebih luas dalam penanganan stres dengan baik daripada yang berpendidikan rendah maka sebagian responden memiliki tingkat stres sedang.

## **2. Gejala Gangguan Jiwa *Single Mother* di media sosial**

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa sebagian responden mengalami gejala gangguan emosional 15 orang (50%).

Gangguan mental emosional juga disebut dengan istilah *distres psikologik* atau *distres emosional* (Idaiani, Suhardi, & Kristanto, 2009). Pada keadaan tertentu gangguan ini dapat diderita oleh semua orang namun dapat pulih kembali seperti keadaan semula jika dapat diatasi oleh individu tersebut atau berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan tetapi jika tidak dapat diatasi maka akan berlanjut menjadi gangguan yang lebih serius (Kemenkes RI, 2013). Gangguan mental emosional ditandai dengan menurunnya fungsi individu pada ranah keluarga, pekerjaan atau pendidikan, dan masyarakat atau komunitas, selain itu gangguan ini berasal dari konflik alam bawah sadar yang menyebabkan kecemasan. Depresi dan gangguan kecemasan merupakan jenis gangguan mental emosional yang lazim ditemui di masyarakat. (Kurniawan & Sulistyarini, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden mengalami gejala gangguan mental emosional. Hal ini disebabkan responden yang merupakan seorang *single mother* yang harus bekerja memenuhi kebutuhan sehari-hari dan mengurus anak dalam waktu yang bersamaan. Dilihat dari segi pekerjaan responden lebih dari sebagian bekerja wiraswata.. Hal inilah yang memungkinkan membuat responden cemas ataupun gelisah dalam hal pekerjaan yang mengharuskan berpikir kreatif dan inovatif agar mampu bertahan hidup. Dukungan dari keluarga yang kurang dapat mempengaruhi terjadinya gangguan mental emosional. Keluarga yang kurang memperhatikan kondisi fisik maupun psikis responden dapat memicu timbulnya gejala gangguan mental emosional karena lingkungan dan keluarga dapat mempengaruhi kesehatan jiwa seseorang.

## **3. Hubungan tingkat stress *single mother* dengan gejala gangguan jiwa di media sosial**

Dari tabel 4.3 dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian responden yang mengalami stres sedang mengalami gejala gangguan jiwa sebanyak 12 orang (85,7%).

Hasil dari gambar 4.4 kurva estimasi menunjukkan bahwa kedua variabel membentuk garis lurus atau ber-*linear*, yaitu nilai x (tingkat stres) berubah (berbeda) diikuti dengan perubahan (perbedaan) yang terpol dari nilai y (deteksi dini gejala gangguan jiwa emosional), yaitu semakin tinggi tingkat stres semakin terdeteksi gangguan jiwa jadi  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan tingkat stres dengan deteksi gangguan jiwa

Stress adalah suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seseorang menganggap bahwa terdapat tuntutan yang berlebihan (James Masnktelow,2009 : 14). Faktor penyebab stres menurut (Nasir & Muhith, 2011) antara lain 1.) faktor fisik dan biologis (meliputi genetik, pengalaman hidup, diet, tidur,

dan postur tubuh). 2.) faktor psikologis meliputi emosi, persepsi, kondisi psikologis dan faktor lingkungan meliputi lingkungan fisik, biotik dan sosial. Stress terdapat tiga tingkatan yaitu ringan sedang dan berat (Potter & Perry 2005). Stres sedang adalah stres yang berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan ; anak yang sakit; atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan (Priyoto,2014). Stres bisa dilihat dari dua sudut yaitu dari sudut biologis berupa gejala fisik yang menyangkut organ tubuh manusia dengan proses stres tersebut. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stressor kemudian diterima oleh reseptor yang mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut kemudian diterima oleh otak khususnya otak bagian deopan yang mengakibatkan bekerjanya kelenjar didalam otak. Organ tubuh yang tidak saling beketja sama untuk menerjemahkan proses stres pada akhirnya akan memengaruhi sistem yang fungsi kerja tubuh bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah atau kehilangan energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar. Kemudian sudut berupa psikis yang menyangkut keadaan mental, emosi, dan pola pikir seseorang ditunjukkan dengan susah berkonsentrasi, daya ingat menurun atau mudah lupa, produktivitas atau prestasi kerja menurun, sering mersa jenuh, gelisah, cemas, frustasi, mudah marah, dan mudah tersinggung. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Sementara itu, penyebab gangguan jiwa seseorang adalah dari faktor psikologis, genetik, lingkungan dan holistikelektik.(Yosep, Puspowati, dan Sriati, 2009). WHO juga menjelaskan bahwa sebagian besar kesehatan mental dan gangguan mental umum dibentuk oleh lingkungan sosial, ekonomi, dan fisik tempat individu tersebut menetap (WHO,2014). Individu dengan jiwa yang sehat mampu mengontrol dirinya untuk menghadapi stresor yang ada serta selalu memiliki pikiran positif tanpa adanya tekanan fisik dan psikologis (Nasir & Muhith,2011).

Hasil penelitian menunjukkan kurang dari sebagian responden mengalami stres sedang mengalami gejala gangguan mental emosional.. Responden yang lebih dari sebagian berumur 36-50 tahun memiliki koping yang baik untuk mengatasi sebuah masalah oleh karena itu mereka cenderung mengalami stres sedang. Responden yang seorang single mother mengalami gangguan mental emosional mungkin disebabkan oleh lingkungan responden yang kurang mendukung dan dari pribadi masing-masing dan bisa menjadi stressor yang dapat memicu adanya gejala gangguan mental emosional. Karena setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda dalam mengatasi sebuah stres atau masalah yang dialami. Menurut peneliti seseorang yang mengalami stres bisa saja mengalami gangguan jiwa apabila stres tidak segera ditangani terutama stres dalam tingkat yang tinggi cenderung mengakibatkan psikis seseorang terganggu.

## **Kesimpulan dan saran**

### **Kesimpulan**

1. *Single mother* di media sosial kurang dari sebagian mengalami tingkat stres sedang
2. *Single mother* di media sosial sebagian ada gejala gangguan mental emosional
3. Ada hubungan antara tingkat stres *single mother* dengan gejala gangguan jiwa.

### **Saran**

1. Bagi Responden hendaknya dapat melakukan manajemen stres yang baik apabila merasa stres responden dapat melakukan teknik relaksasi, bercerita kepada keluarga atau orang terdekatnya dan dapat juga mengalihkannya dengan melakukan kegiatan yang positif seperti olahraga. Serta upayakan untuk memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan apabila dirasa kondisi mental/psikis ada yang tidak normal.
2. Bagi keluarga hendaknya dapat turut serta dalam mendukung dan memberikan perhatian kepada *single mother* terutama dalam hal penanganan stres seperti memberikan saran dan masukan saat ada masalah, menemani saat tertimpa musibah maupun kendala dan lainnya agar kondisi fisik maupun mental *single mother* tetap baik. Serta selalu memperhatikan perilaku *single mother* apabila dirasa ada yang tidak normal.
3. Bagi Institusi Pendidikan (Stikes Rajekwesi) diharapkan dari hasil penelitian ini institusi dapat turut serta dalam memberikan informasi tentang penanganan stres atau manajemen stres yang baik serta pengenalan gejala gangguan jiwa sedini mungkin kepada masyarakat awam termasuk kepada *single mother*

4. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang lebih baik dan menggunakan sumber literatur yang terbaru dan bermutu guna mendapatkan hasil yang optimal serta dapat melakukan penelitian seperti seharusnya yaitu secara langsung ke responden jika pandemi Covid-19 telah berakhir.

#### KEPUSTAKAAN

- Citra N. 2017. *Stres Memicu Gangguan Jiwa*. Kompasiana.com. <https://www.google.com...> Diakses tanggal 15 Desember 2019.
- Idaiani,Sri;Suhardi; Antonius Yudi Kristanto. 2009. *Analysis of Mental Emosional Disorder Symptoms in Indonesian People*. Jakarta : FKUI Majalah Kedokteran Indonesia
- Kartika CD. 2015. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik*. Jurnal Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Eprints.ums.ac.id diakses tanggal 17 Desember 2019.
- Kemendes RI. 2019. *Pelatihan Deteksi Dini dan Pelaksanaan Gangguan Jiwa bagi Nakes di Puskesmas Tingkat Provinsi Kalimantan Selatan*. [www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id) diakses tanggal 14 Desember 2019
- Kurniawan, Y. & Sulistyarini,I. 2016. *Komunitas Sehati (sehat jiwa dan hati)sebagai intervensi kesehatan mental berbasis masyarakat*. <https://scholar.google.co.id>.diakses tanggal 16 Desember 2019.
- Nasir & Muhi. 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan jiwa, Pengantar dan Teori* . Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktised 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pratama SAF. 2016. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Deteksi Dini Gangguan Jiwa pada Pengetahuan dan Sikap Kader*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.<https://scholar.google.co.id>.diakses tanggal 16 Desember 2019.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari DN. 2019. *Stres Kerja Pada Ibu Single Parent*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Eprint.ums.ac.id. diakses tanggal 16 November 2019.
- Yenjeli L. 2012. *Strategi Coping pada Single Mother yang Bercerai*. <https://scholar.google.co.id>.. diakses tanggal 16 November 2019.