

STRATEGI *COPING* STRES PADA PETANI MELON PASCA GAGAL PANEN DI DESA MAGUWAN, KECAMATAN SAMBIT, KABUPATEN PONOROGO

Dinda Ainul Fitria

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

ydian0281@gmail.com

M. Irfan Riyadi

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Irfanriyadi@yahoo.com

Abstract

Coping is a visible and hidden behavior that is carried out by someone to reduce or eliminate psychological tension in stressful conditions such as the phenomenon of crop failure that occurred in Maguwan Village, Sambit District, Ponorogo Regency, which resulted in farmers experiencing enormous losses and experiencing stress or trauma. This study explains (1) the psychological condition of farmers after harvest failure, (2) the form of applying stress coping strategies to melon farmers after harvest failure and (3) the results of applying stress coping strategies to melon farmers after harvest failure in Maguwan Village, Sambit District, Ponorogo Regency. This research use descriptive qualitative approach. The results showed that (1) the psychological condition of melon farmers after harvest failure experienced anxiety, trauma, depression, disappointment and pessimism. (2) The application of stress coping strategies to overcome the psychological condition of farmers after crop failure has a very positive impact because the coping materials aim to control emotions and manage stress well. (3) The form of coping strategies applied is a problem-focused coping strategy (Problem Focused Coping) and an emotion-focused coping strategy (Emotion Focused Coping).

Keywords: Coping Strategy; Stress; Melon Farmers; Harvest Failure

Abstrak

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis dalam kondisi yang penuh stres seperti fenomena kegagalan panen yang terjadi di Desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo, yang mengakibatkan petani mengalami kerugian sangat banyak dan mengalami stres ataupun trauma. Penelitian ini menjelaskan (1) Kondisi psikologis petani pasca gagal panen, (2) Bentuk penerapan strategi *coping* stres pada petani melon pasca gagal panen dan (3) Hasil penerapan strategi *coping* stres pada petani melon pasca gagal

panen di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) kondisi psikologis petani melon pasca gagal panen mengalami kecemasan, trauma, depresi, kecewa dan pesimis. (2) Penerapan strategi *coping* stres untuk mengatasi kondisi psikologis petani pasca gagal panen sangat berdampak positif karena materi *coping* bertujuan untuk mengendalikan emosi dan mengelola stres dengan baik. (3) Bentuk strategi coping yang diterapkan adalah strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*).

Kata Kunci: Strategi Coping; Stres; Petani Melon; Gagal Panen

PENDAHULUAN

Produktivitas tanaman melon yang mendominasi di Desa Maguwan tidak selalu panen dalam kategori berhasil. Dengan menjadi salah satu Desa penghasil melon setiap tahunnya belum semua petani di Desa Maguwan hidup sejahtera. Gagal panen adalah kondisi atau keadaan petani yang tidak bisa memanen hasil yang sudah ditanam. Penurunan produksi ini tentunya berpengaruh terhadap perekonomian. Cuaca sangat berpengaruh dalam produktivitas melon karena jika curah hujan berlebihan akan mengurangi hasil panen bahkan dapat dikatakan sebagai gagal panen.

Gagal panen terjadi karena faktor cuaca maupun hama. Cuaca sangat berpengaruh bagi pertumbuhan tanaman melon. Tanaman melon membutuhkan cahaya matahari yang banyak, melon tidak terlalu menyukai atau tidak bisa berkembang jika kebanyakan curah hujan. Serangan hama dan virus juga dapat menjadi kendala dalam penanaman buah melon. Melon dapat dipetik hasilnya umur 65-70 Hst. Cara pemetikan dilakukan dengan memotong tangkai buah +3 cm dari pangkalnya dengan menggunakan gunting pangkas atau pisau yang tajam. Gagal panen dalam hal ini dapat memicu terjadinya stres. Stres merupakan tekanan atau tuntutan pada organisme untuk beradaptasi atau meyelaraskan diri dengan lingkungan sehingga memiliki efek fisik dan psikis serta dapat menimbulkan perasaan positif maupun negatif.¹

Coping adalah usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi. *Coping* stres adalah suatu usaha berbentuk kognitif maupun perilaku yang secara spesifik dilakukan untuk mengelola tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres. Dapat dikatakan

¹ Yeniar Indriana dkk, *Tingkat Stres Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang*, Jurnal Konseling, Vol 8 No2, Oktober 2010, hlm 88

coping stres adalah proses individu melakukan segala sesuatu yang ditunjukkan untuk menanggulangi stres dan mengurangi atau menghilangkan dampak negatif stres. Strategi *coping* bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani, dan melebihi sumber daya yang dimiliki.²

Stres yang dialami petani melon gagal panen sangat berdampak buruk bagi psikologis petani. Ketika mengalami stres petani merasakan ketakutan yang berlebih sehingga tidak berani untuk menanam kembali. Petani mengalami trauma bertanam, dikarenakan modal yang dikeluarkan tidak kembali sedangkan modal tersebut adalah modal pinjaman dari suatu bank. Petani melon yang mengalami gagal panen muncul kegelisahan, tidak percaya diri, merasa tertekan, dan menutup diri sehingga menjadi anti sosial. Kegagalan panen yang terjadi di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo mengakibatkan petani mengalami kerugian yang sangat banyak dan mengalami stres ataupun trauma. Seperti yang dikatakan oleh Bapak K “gagal panen tentunya mengakibatkan kerugian yang cukup besar, hal itu dikarenakan modal yang keluar tidak sesuai dengan hasil yang didapatkan.” Setelah mengalami hal tersebut sebagian petani memilih untuk berhenti menanam melon. Berdasarkan hasil pengamatan yang peneliti lakukan di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo ada beberapa petani yang mengalami stres akibat gagal panen.

Maka berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai petani melon gagal panen. Fenomena inilah yang melatar belakangi munculnya ide penelitian untuk melakukan kajian terhadap petani melon gagal panen yang mengalami stres. Oleh karena itu, peneliti mengambil judul “Strategi Coping Stres Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen”.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif merupakan sebuah metode penelitian yang memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan sejara deskriptif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif digunakan untuk menganalisis kejadian, fenomena, atau keadaan secara sosial.³ Sehingga Penelitian ini bertujuan untuk

² Siti Maryam, *Stratgi Coping Teori dan Sumberdayanya*, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol 1 No.2, Agustus 2107, hlm101-102

³ Sandu Siyoto dkk, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing 2015), hlm 27

menggambarkan, meringkas, berbagai kondisi dan situasi serta fenomena realita sosial yang ada pada beberapa petani yang mengalami stres akibat gagal panen di Desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo.

Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sekunder. Data primer dalam penelitian ini adalah 3 petani melon yang mengalami gagal panen di Desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo. Data sekunder adalah data yang memberikan keterangan secara tidak langsung. Berupa buku-buku, arsip-arsip, artikel ilmiah.⁴ Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode observasi dan wawancara. Dalam pengumpulan data penelitian kualitatif, observasi lebih dipilih sebagai alat karena peneliti dapat melihat, mendengar atau merasakan informasi yang ada secara langsung. Saat peneliti terjun ke lapangan informasi yang muncul bisa jadi sangat berharga.⁵ Metode wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara terstruktur dan tidak terstruktur.

Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif diarahkan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian.⁶ Pada penelitian ini penulis menggunakan analisis data model Miles dan Huberman dimana dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah pengumpulan data dalam periode tertentu. Menurut Miles dan Huberman, aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya bisa valid. Menurut pengertian dari beliau, aktivitas dalam analisis data yaitu data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing* atau *verification*. Untuk pengecekan keabsahan temuan dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data yaitu triangulasi teknik pengumpulan data, triangulasi sumber, dan waktu.

⁴ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2003), 67

⁵ Albi Anggito & John Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: Tim CV Jejak 2018), 109-110

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2020), 129.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Kondisi Psikologis Petani Pasca Gagal Panen Di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo

Adapun faktor penyebab terjadinya gagal panen menurut narasumber adalah sebagai berikut:

a. Cuaca

Musim kemarau menjadi harapan bagi petani melon dalam bertanam. Pada musim ini hasil dari tanaman melon sangat bagus, bisa dikatakan berhasil walaupun ada beberapa yang mengalami kegagalan. Ketika musim penghujan mayoritas petani mengalami kegagalan dalam bertanam karena musim penghujan banyak sekali hama tanaman yang menyebabkan tanaman sulit untuk berkembang.

b. Kelalaian manusia

Faktor penyebab gagalnya panen adalah dari manusianya sendiri. Tanaman melon merupakan tanaman yang membutuhkan perawatan yang lebih. Ketika petani melon tidak maksimal dalam perawatannya maka dimusim kemaraupun bisa mengalami gagal panen.

Adanya faktor-faktor penyebab terjadinya gagal panen tersebut menimbulkan beberapa kondisi psikologis yang dapat mengganggu mental petani seperti stres. Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa muncul dari dalam dirinya maupun dari luar. Seseorang dikatakan mengalami stres ketika seseorang tersebut mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Jadi stres merupakan keadaan tegangan dalam tekanan.⁷

Menurut Lazarus stres terjadi ketika terdapat tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk melakukan *adjustment*. Tuntutan adalah elemen fisik maupun psikososial dari situasi, yang ditanggapi melalui tindakan fisik maupun mental oleh individu sebagai upaya untuk menyesuaikan diri. Stres terjadi apabila terdapat ketidakseimbangan anatar tuntutan yang dihadapi oleh individu dengan kemampuan yang dimilikinya.⁸

⁷ Surya, *Bina Keluarga*, (Semarang: Aneka Ilmu, 2001), 180

⁸ Hasan, *Pengantar Psikologi Islam*, (Jakarta: Gasindo 2008), 77

Menurut Potter & Perry kondisi stres yang dialami petani adalah distress, yaitu stres yang tidak sehat, negatif dan merusak. Hal tersebut ditunjukkan dengan ketakutan untuk mencoba kembali, keraguan terhadap diri sendiri, sulit berkonsentrasi dan sulit menerima hasil yang didapat. Gagal panen yang dialami oleh petani mengakibatkan kondisi psikologis terganggu.

Kegagalan mengakibatkan petani mengalami kecemasan, kecewa, ketakutan, stres dan trauma. Seperti yang diungkapkan oleh ibu ME ketika beliau mengalami gagal panen timbul rasa ketakutan untuk menanam kembali. Ibu SH juga mengungkapkan bahwa kegagalan panen yang dialami menimbulkan trauma untuk bertanam kembali. Rasa kecewa, cemas, trauma bahkan stres itu pasti muncul ketika apa yang diharapkan tidak sesuai dengan hasil yang diinginkan.

Analisis Penerapan Strategi Coping Untuk Mengatasi Kondisi Psikologis Petani Pasca Mengalami Gagal Panen Di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo

Dari hasil wawancara yang telah disampaikan narasumber, ketika mengalami gagal panen memang benar kondisi psikologis terganggu. Kegagalan merupakan sebuah tekanan emosi yang akan menimbulkan gangguan secara psikologis. Stres merupakan gangguan psikologis yang sering dialami oleh petani gagal panen.

Menurut Potter & Perry stres membuat seseorang yang mengalaminya berfikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup sebagai bentuk respon adaptasi untuk tetap bertahan. Stres merupakan gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun individu di dalam lingkungan tersebut. Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan. Secara umum yang dimaksud stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain.⁹

Tidak hanya kecemasan, ketakutan dan stres, narasumber mengungkapkan bahwa ketika mengalami gagal panen maka timbul trauma. Gagal panen yang dialami petani menimbulkan perasaan takut untuk mencoba kembali. Bayangan akan kegagalan selalu muncul dan membekas dalam pikiran ketika ingin memulai menanam lagi.

⁹ Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2004), 215

Trauma didefinisikan sebagai suatu kejadian luar biasa yang bersifat mengancam fisik dan harga diri individu serta dianggap dapat menyebabkan kematian sehingga menimbulkan rasa takut yang luar biasa, rasa tidak aman, dan rasa tidak berdaya ketika peristiwa itu terjadi. Trauma atau kondisi traumatis terjadi karena adanya peristiwa yang intensitasnya di luar kemampuan sehari-hari yang menimbulkan perasaan cemas takut dan tidak berdaya. Dampak negatif dari trauma adalah kualitas fisik, mental, spiritual dan sosialnya.¹⁰

Dalam mengatasi kondisi psikologis yang dialami pasca gagal panen, narasumber menggunakan cara masing-masing untuk meredakan emosi akibat tekanan yang dialami. Banyak cara yang dilakukan narasumber dalam penyelesaian masalah yang dihadapi seperti sharing bercerita dengan keluarga untuk meluapkan semua emosi dan beban pikiran. Kemudian narasumber yang lain ketika menghadapi masalah seperti gagal panen akan meluapkannya dengan menangis dan ada juga yang berserah diri kepada Allah atas apa yang telah ditakdirkan.

Menurut narasumber cara mengatasi masalah atau pengelolaan stres yang dilakukan hanya sekedar respon wajar dari masing-masing individu. Mereka tidak mengetahui apakah cara tersebut merupakan suatu teori pengendalian stres atau strategi *coping*. Tetapi dari penjelasan narasumber dapat disimpulkan bahwa cara yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut merupakan bagian dari bentuk strategi *coping*. Akan tetapi penerapannya kurang maksimal. Oleh karena itu penulis memberikan materi tentang strategi *coping* agar narasumber yang mengalami kegagalan dapat mengelola tekanan emosi dengan baik.

Analisis Hasil Penerapan Strategi Coping Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen Di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo

Menurut Lazarus terdapat dua bentuk strategi *coping* yaitu, strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*Problems Focused Coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping*).

Setelah diberikannya materi mengenai strategi coping narasumber selanjutnya menerapkan strategi tersebut untuk mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi. Seperti yang dilakukan oleh Bapak K ketika mengalami tekanan emosi yang membuat

¹⁰ Irwanto & Hani Kumala, *Memahami Trauma....*6-7

kondisi psikologinya terganggu Bapak K memilih untuk bercerita kepada keluarganya. Dengan bercerita menurut Bapak K beban pikiran yang dirasakan sedikit berkurang.

Dari pemaparan yang disampaikan ketika mengalami gagal panen Bapak K merasakan kekecewaan yang begitu mendalam. Bapak K juga mengalami trauma karena menurut beliau apa yang telah diusahakan tidak mendapatkan hasil, dan modal yang keluar tidak sedikit. Kondisi psikologis yang dialami oleh Bapak K adalah Trauma atau kondisi traumatis, terjadi karena adanya peristiwa yang intensitasnya di luar kemampuan sehari-hari yang menimbulkan perasaan cemas takut dan tidak berdaya. Dampak negatif dari trauma adalah kualitas fisik, mental, spiritual dan sosialnya.

Cara Bapak K mengelola kondisi psikologis tersebut menggunakan teori yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*). Bapak K berfokus pada masalah dan berusaha menyelesaikan masalah tersebut dengan bercerita atau sharing kepada keluarga. Dalam teori (*Problem Focused Coping*) terdapat lima strategi untuk mengubah sumber stres seperti *countiusness*, *instrumental action*, *negosiasi*, *confrontative coping*. Bapak K menggunakan bentuk dari stratgi coping *countiusness* yaitu individu memapu mempertimbangkan beberapa pemecahan masalah serta mengevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan sebelumnya atau meminta pendapat orang lain.

Ibu ME juga menerapkan strategi coping dalam penyelesain masalahnya. Sama halnya dengan Bapak Kateno, Ibu ME menggunakan teori (*Problem Focused Coping*) teori yang berfokus pada masalah. Individu berusaha langsung mencari pemecahan masalah dan berusaha mencari solusi untuk keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Bentuk strategi coping *Instrumental Action* yaitu usaha-usaha langsung individu dalam menemukan solusi permasalahannya serta menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan.

Berbeda dengan Ibu SH, dalam menyelesaikan masalahnya Ibu SH menerapkan stratgi coping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*). Menurut Lazrus dan Folkman (*Emotion Focused Coping*) adalah usaha untuk menghilangkan emosi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan beberapa mekanisme seperti penyangkalan, harapan positif dan pikiran yang penuh harapan. Dengan menggunakan strategi ini, individu mencoba untuk mengurangi reaksi stres secara langsung tanpa mencoba melakukan sesuatu pada hal yang menjadi pemicu masalah.

Strategi coping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*) dibagi menjadi lima bentuk yaitu, *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape avoidance*, *positive reappraisal*. Perilaku coping yang dilakukan Ibu SrH yang berpusat pada emosi (*Emotion Focused Coping*) cenderung dilakukan ketika individu tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut. Bentuk strategi ini disebut *Positive Reappraisal*, menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Setelah diterapkannya strategi coping, dalam penyelesaian masalah yang dialami oleh masing-masing individu akan ditemukan solusinya. Adanya penerapan strategi coping membantu narasumber dalam pemecahan masalah. Sebelum mengetahui adanya strategi coping, dalam mengatasi masalah menggunakan cara sendiri namun tidak begitu membantu pemecahan masalah. Menurut narasumber penerapan strategi coping sangat membantu.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi coping stres pada petani melon pasca gagal panen di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo terdapat kondisi psikologis yang dialami petani pasca gagal panen yaitu; cemas dan trauma, depresi, kecewa dan pesimis. Kemudian penerapan strategi *coping* stres untuk mengatasi kondisi psikologis petani pasca mengalami gagal panen sangat berdampak positif. Sebelumnya petani melon gagal panen memiliki cara sendiri untuk mengelola emosi yaitu dengan *sharing*, menangis dan berdoa.

Hasil penerapan strategi *coping* stres pada petani melon pasca gagal panen menunjukkan perubahan yang positif untuk ketiga narasumber yang mengalami stres pasca gagal panen. Coping yang dilakukan oleh Bapak K dan Ibu ME menunjukkan coping yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*) dalam bentuk *consciousness* individu mampu mengevaluasi strategi yang dilakukan sebelumnya atau meminta pendapat orang lain. *Instrumental action* yaitu usaha yang langsung dilakukan untuk menemukan solusi dan menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan. Coping yang dilakukan Ibu SH coping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*)

bentuk *positive reappraisal* yaitu usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

DAFTAR RUJUKAN

- Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2003.
- Hasan. *Pengantar Psikologi Islami*. Jakarta: Grasindo, 2008.
- Indriana, Yeni dkk. Tingkat Stres Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Konseling*. Vol 8 No2, Oktober 2010.
- Irwanto & Hani Kumala. *Memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020.
- Jayanti, Melani. “Nrima: Multidimensial Coping Strategi Masyarakat Jawa Menghadapi Krisis Gagal Panen”. *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2015.
- John Setiawan & Albi Anggito. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Tim CV Jejak, 2018.
- Mariyam, Siti. “Stratgi Coping Teori dan Sumberdayanya”. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol 1 No.2, Agustus 2107.
- Siyoto, Sandu dkk. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2020.
- Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2004.
- Surya. *Bina Keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu, 2001.