

STRATEGI *COPING* STRES PADA PETANI MELON PASCA

GAGAL PANEN

(Studi Kasus Di Desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo)

SKRIPSI



Disusun Oleh:

DINDA AINUL FITRIA

NIM. 211517029

Pembimbing:

Dr. M. IRFAN RIYADI, M.Ag.

NIP. 1966011020000310001

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2021



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN DAKWAH

PENGESAHAN

Nama : DINDA AINUL FITRIA
NIM : 211517029
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul : Strategi Coping Stres Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen
penelitian (Studi Kasus di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo)


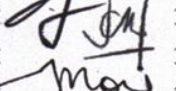
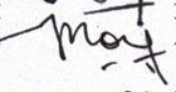
Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 16 November 2021

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S. Sos) Pada:

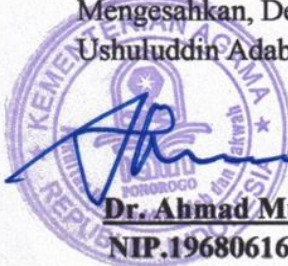
Hari : Selasa
Tanggal : 16 November 2021

Tim Penguji:

- 1) Ketua Sidang : Kayyis Fithri Ajhuri, M.A. ()
- 2) Penguji 1 : Fadhilah Rahmawati, M. Si. ()
- 3) Penguji 2 : Dr. M. Irfan Riyadi, M. Ag. ()

Ponorogo, 26 November 2021

Mengesahkan, Dekan Fakultas
Ushuluddin Adab dan Dakwah


Dr. Ahmad Munir, M. Ag
NIP.196806161998031002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

Alamat: Jl. Puspita Jaya Desa Pintu, Jenangan, Ponorogo 63492
e-mail: fuad@iainponorogo.ac.id website: <http://fuad.iainponorogo.ac.id>

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Dinda Ainul Fitria
NIM : 211517029
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Strategi *Coping* Stres Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen
(Studi Kasus di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten
Ponorogo).

Telah diperiksa dan disetujui untk diuji dalam ujian munaqosah.

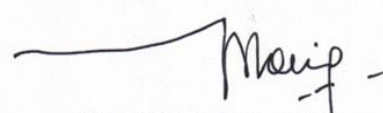
Ponorogo, 08 November 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan



MUHAMAD NURDIN, M.Ag
NIP. 197604132005011001

Menyetujui,
Pembimbing



Dr. M. Irfan Riyadi, M.Ag.
NIP. 196601102000031001



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Dinda Ainul Fitria
NIM : 211517029
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul : Strategi *Coping* Stres Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen (Studi Kasus di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo).

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Ponorogo, 08 November 2021

Yang membuat pernyataan,



DINDA AINUL FITRIA
NIM. 211517029

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Ainul Fitria
NIM : 211517029
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul **“Strategi Coping Stres Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen (Studi Kasus Di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo)”** telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya, saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di <http://etheses.iainponorogo.ac.id>. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan dengan semestinya.

Ponorogo, 26 November 2021

Peneliti



Dinda Ainul Fitria

NIM 211517029

ABSTRAK

Ainul, Fitria Dinda. 2021. Strategi Coping Stres Pada Petani Melon Pasca Gagal Panen (Studi Kasus di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo). **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuludin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Dr. M. Irfan Riyadi, M.Ag.

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

Gagal panen adalah kondisi atau keadaan petani yang tidak bisa memanen hasil yang sudah ditanam. *Coping* adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis dalam kondisi yang penuh stres. Kondisi psikologis yang dialami narasumber yaitu, kecemasan, trauma, depresi, kecewa dan pesimis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (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. Data primer dikumpulkan dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang menghasilkan catatan lapangan mengenai strategi coping stres pada petani melon pasca gagal panen. Mengambil 3 sampel petani melon gagal panen yang sesuai dengan kriteria. Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kualifikasi yang diinginkan penulis, yakni 3 petani yang menjadi sampel tersebut terdiri dari petani melon yang mengalami gagal panen.

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*).



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagian besar penduduk Indonesia bermata pencaharian sebagai petani sehingga dikatakan sebagai negara agraris. Hal ini ditunjukkan dengan kondisi geografis Indonesia yang terdapat banyak pegunungan. Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo adalah salah satu desa yang dikelilingi oleh perbukitan dan pegunungan dengan suhu yang lembab dan curah hujan yang cukup sehingga desa Maguwan sangat berpotensi di bidang sektor pertanian. Selain memproduksi bahan pokok petani di Indonesia juga memproduksi buah-buahan seperti melon.

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.

Pertanian adalah suatu jenis kegiatan yang berlandaskan pada proses pertumbuhan dari tumbuh-tumbuhan dan hewan.¹ Pertanian adalah

¹ Sutrisno, *Pengantar Ilmu Pertanian Agraris Agribisnis Industri*, (Malang: Intimedia 2016), hlm 1

kegiatan pemanfaatan sumber daya hayati yang dilakukan manusia untuk menghasilkan bahan pangan, bahan baku industri, atau sumber energi serta untuk mengelola lingkungan hidupnya. Petani yang gagal panen tentu mengalami kerugian yang sangat besar. Modal dalam sekali tanam tidak sedikit, untuk setengah hektare membutuhkan dana kurang lebih 60 juta. Menurut warga sekitar petani yang mengalami gagal panen banyak yang menderita trauma dan mengalami stres. Hal itu sangatlah wajar karena kerugian yang dialami tidak sedikit. Budidaya melon tidak mudah dan perlu penanganan intensif karena melon peka terhadap perubahan lingkungan dan mudah sekali terserang penyakit. Hal ini dapat menurunkan nilai jual buah melon bahkan menyebabkan 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.²

Coping adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh stres. *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 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.³

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

² Yeniar Indriana dkk, *Tingkat Stres Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang*, Jurnal Konseling, Vol 8 No2, Oktober 2010, hlm 88

³ Siti Maryam, *Stratgi Coping Teori dan Sumberdayanya*, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol 1 No.2, Agustus 2107, hlm101-102

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”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini diuraikan dalam pernyataan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi psikologis petani pasca mengalami gagal panen?
2. Bagaimana penerapan strategi *coping* stres untuk mengatasi kondisi psikologis petani pasca mengalami gagal panen?
3. Bagaimana hasil penerapan strategi *coping* stres pada petani melon pasca gagal panen?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis petani pasca mengalami gagal panen.
2. Untuk mengetahui penerapan strategi *coping* dalam mengatasi kondisi psikologis petani pasca mengalami gagal panen.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan strategi *coping* pada petani melon pasca gagal panen.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan dan pengetahuan tentang bagaimana penerapan strategi coping stres pada petani pasca mengalami gagal panen.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Dari hasil penelitian ini peneliti bisa mengetahui kondisi psikologis petani pasca mengalami gagal panen dan penerapan strategi *coping* dalam mengatasi kondisi psikologis petani pasca mengalami gagal panen.

b. Bagi petani

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai penerapan strategi *coping* pada petani melon pasca gagal panen.

E. Telaah Pustaka

Berdasarkan pengamatan peneliti, ada beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan strategi *coping* stres pada petani pasca mengalami gagal panen, diantaranya yaitu:

Penelitian Randy Prawita Putra dan Atika Dian Ariana dengan judul “*Gambaran Strategi Coping Stres Pada Remaja Korban Cyberbullying*”, menunjukkan bahwa semua subjek menggunakan dua jenis strategi *coping* stres yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Dalam penelitian ini ada korelasi antara dukungan sosial dengan keputusan memilih strategi *coping* stres yang akan digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai strategi *coping* stres remaja korban *cyberbullying*. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus *interinsik*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah penelitian yang dilakukan Randy dan Pawita mengenai gambaran strategi *coping* stres pada remaja korban *cyberbullying* sedangkan yang diteliti penulis adalah strategi *coping* stres pada petani melon pasca gagal panen. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan strategi *coping* stres dalam penelitiannya.

Penelitian Chintya Feby Aryana Putri dengan judul “*Faktor-faktor Pengambilan Keputusan Petani Untuk Budidaya Melon di Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk*”, menunjukkan bahwa karakteristik petani yang mengambil keputusan untuk budidaya melon adalah berusia produktif antara 41-55 tahun. Pendidikan petani adalah tamat SD. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah petani yang mengambil keputusan untuk budidaya melon sebanyak 36 orang. Sumber data berupa data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif komperatif.⁴

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah Chintya meneliti tentang pengambilan keputusan petani dalam budidaya melon di Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk, sedangkan yang akan diteliti penulis adalah bagaimana strategi *coping* stres dalam mengatasi kondisi psikologi petani pasca gagal panen. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti petani melon.

Penelitian Melani Jayanti dengan judul “*Nrima: Multidimensial Coping Strategi Masyarakat Jawa Menghadapi Krisis Gagal Panen*”, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nrima dapat menjadi gaya baru *coping* untuk mengatasi krisis, sehingga masyarakat akan memiliki ketenangan batin dan kematangan hidup. Penelitian ini menggunakan

⁴ Chintya Feby Aryana Putri, “*Faktor-faktor Pengambilan Keputusan Petani Untuk Budidaya Melon di Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk*”, (Jurna Mahasiswa, UNESA, Semarang,2017)

menggunakan metode penelitian kualitatif dengan wawancara fenomenologi yang mendalam untuk interview. Analisis dan interpretasi dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memahami pernyataan penting, membuat makna pernyataan, membuat intisari pernyataan dan menggambarkan secara mendalam. Sementara untuk verifikasi penelitian menggunakan internal audits. Dari hasil data dapat disimpulkan bahwa nrima sebagai kearifan lokal tidak berdiri sendiri.⁵

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah nrima sebagai gaya baru dalam *coping* dalam mengatasi krisis, sedangkan dalam penelitian ini *coping* strategi untuk mengatasi kondisi stres petani pasca gagal panen. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang diteliti penulis adalah sama-sama meneliti petani gagal panen.

Penelitian Juli Andriyani dengan judul, "*Strategi Coping stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis*", dalam penelitian ini menjelaskan bahwa stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan, tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau dari luar. Strategi coping stres merupakan suatu usaha yang melakukan adaptasi diri terhadap probema psikologi tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan.

⁵ Melani Jayanti dengan judul, "*Nrima: Multidimensial Coping Strategi Masyarakat Jawa Menghadapi Krisis Gagal Panen*", (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015)

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis secara luas, sedangkan dalam penelitian ini membahas strategi *coping* stres untuk mengatasi kondisi psikologis petani pasca gagal panen. Persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan strategi *coping* stres dalam penelitiannya.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis 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. Jenis penelitian deskriptif kualitatif merupakan gabungan penelitian deskriptif dan kualitatif. Jenis penelitian deskriptif kualitatif menampilkan hasil data apa adanya tanpa proses manipulasi atau perlakuan lain. Metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting), disebut juga metode etnographi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya.⁶

⁶ Sandu Siyoto dkk, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing 2015), hlm 27

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 3 orang petani melon di Desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo. Di dalam penelitian ini subjek atau responden memiliki karakteristik pendidikan yang kurang bagi petani menjadi kendala dalam mengelola tanaman melon. Penanaman yang hanya mengandalkan dari pengalaman membuat petani kurang mengetahui kendala dalam proses penanaman.

3. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilakukan di sebuah desa yang mayoritas petani melon, Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.

4. Sumber Data

Data adalah sekumpulan informasi tentang objek penelitian. Data yang dibutuhkan peneliti untuk memecahkan masalah yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini adalah hal-hal mengenai pengertian, penerapan dan strategi coping stres pada petani melon pasca gagal panen.

a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari objek yang akan diteliti dapat berupa observasi atau wawancara.

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah 3 petani melon yang mengalami gagal panen di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang memberikan keterangan secara tidak langsung. Berupa buku-buku, arsip-arsip, artikel ilmiah.⁷

5. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif antara lain sebagai berikut:

a. Observasi

Sutrisno mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks. Suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Observasi merupakan langkah awal menuju fokus perhatian lebih luas yaitu observasi partisipan, hingga observasi hasil praktis sebagai sebuah metode dalam kapasitasnya sendiri-sendiri. 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. Dengan observasi peneliti lebih mudah dalam mengolah informasi yang ada atau bahkan informasi yang muncul secara tiba-tiba tanpa diprediksi terlebih dahulu.⁸

⁷ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2003), 67

⁸ Albi Anggito & John Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: Tim CV Jejak 2018), 109-110

b. Wawancara

Pada penelitian kualitatif wawancara merupakan alat pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah wawancara mendalam. Wawancara mendalam adalah proses memperoleh informasi atau keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab bertatap muka langsung antara pewawancara dengan informan atau subjek yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*guide*) wawancara, dimana pewawancara dan informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur dan tidak terstruktur.

a. Wawancara terstruktur

Wawancara terstruktur digunakan sebagai alat pengumpulan data, apabila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.

Dalam praktiknya selain membawa instrumen sebagai pedoman wawancara, maka pengumpul data juga dapat menggunakan alat bantu seperti *tipe recorder*, *camera*, gambar, brosur dan benda lainnya yang dapat membantu dalam proses kegiatan wawancara.

b. Wawancara tidak terstruktur

Wawancara tidak terstruktur merupakan wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.⁹

6. Teknik Pengelolaan Penelitian

Proses pengelolaan data yang dilaksanakan dalam penelitian ini adalah penulis akan melakukan pengolahan data setelah data terkumpul secara keseluruhan. Proses pengolahan penelitian ini dengan cara mencari data, menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga mudah dipahami.¹⁰

7. Teknik analisis data

Analisis data dalam penelitian kualitatif adalah aktifitas yang dilakukan secara terus-menerus selama penelitian berlangsung, dilakukan pada saat pengumpulan data sampai penulisan laporan. Oleh sebab itu dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dan analisis data bukanlah dua hal yang terpisah, hal ini berarti pengumpulan data dan analisis data dilakukan bersamaan. Selama

⁹ Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Deepublish 2020), hlm 50-51

¹⁰ John W Creswel, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif*

proses penelitian seorang peneliti terus-menerus menganalisis datanya.¹¹

Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif diarahkan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian.¹² 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. Pada saat melakukan wawancara pada subjek, dalam hal ini peneliti harus sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai.

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*.

a. *Data Collection* (Pengumpulan Data)

Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dengan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi atau gabungan ketigannya (*triangulasi*). Pengumpulan data

¹¹ Umrati & Hengky Wijaya, *Analisis Data Kualitatif*, (Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray 2020), hlm 115

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2020), 129.

dilakukan sehari-hari, mungkin berbulan-bulan, sehingga data yang diperoleh akan banyak.

b. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Mereduksi data merupakan kegiatan merangkum, memilih-milih hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya, dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi merujuk pada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan pentransformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis. Jadi, memilah data hasil wawancara yang telah ditranskrip, kemudian data tersebut dipilih menurut rumusan penelitian dan diperdalam dari pertanyaan penelitian.

c. *Data Display* (Penyajian Data)

Penyajian data ini adalah suatu penyajian data kedalam bentuk yang lebih jelas dan lebih terperinci lagi. Dalam penyajian data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplaykan data ini diperuntukan agar memudahkan pembaca untuk memahami apa yang terjadi di lapangan yang berisi kumpulan dari hasil wawancara, observasi dan juga

studi dokumen. Dalam penyajian data penelitian ini, dilakukan peneliti dalam bentuk grafik, tabel, dan gambar dari hasil reduksi data, penyajian data selalu diperbaharui setiap adanya data baru yang masuk.

d. *Conclusion Drawing* atau *Verivication*

Pada tahap yang terakhir ini adalah tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi. Tahapan-tahapan yang dilakukan penulis yaitu pertama penulis melakukan wawancara, observasi dan studi dokumen yang disebut dengan tahap pengumpulan data. Penulis membuat kesimpulan atau verifikasi awal yang masih bersifat sementara dan akan terus berkembang berdasarkan bukti-bukti yang kuat, yang akan mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya, serta yang valid dan konsisten sampai penulis membuat kesimpulan akhir yang kredibel.¹³

8. Pengecekan Keabsahan Temuan

Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data. Triangulasi data adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu sendiri. Dengan demikian terdapat triangulasi teknik pengumpulan data, triangulasi sumber, dan waktu.

¹³ Ibid., 132-133.

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber.

b. Triangulasi teknik pengumpulan data

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

c. Triangulasi waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberikan data yang valid sehingga lebih kredibilitas.¹⁴

9. Sistematika Pembahasan

Dalam penelitian ini, penulis membagi sistematika pembahasan menjadi lima bab yang memiliki keterkaitan antara satu sama lain. Isi dari masing-masing bab memiliki gambaran sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan. Bab ini berisi gambaran umum tentang penelitian yang akan dilakukan. Dalam bab ini memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

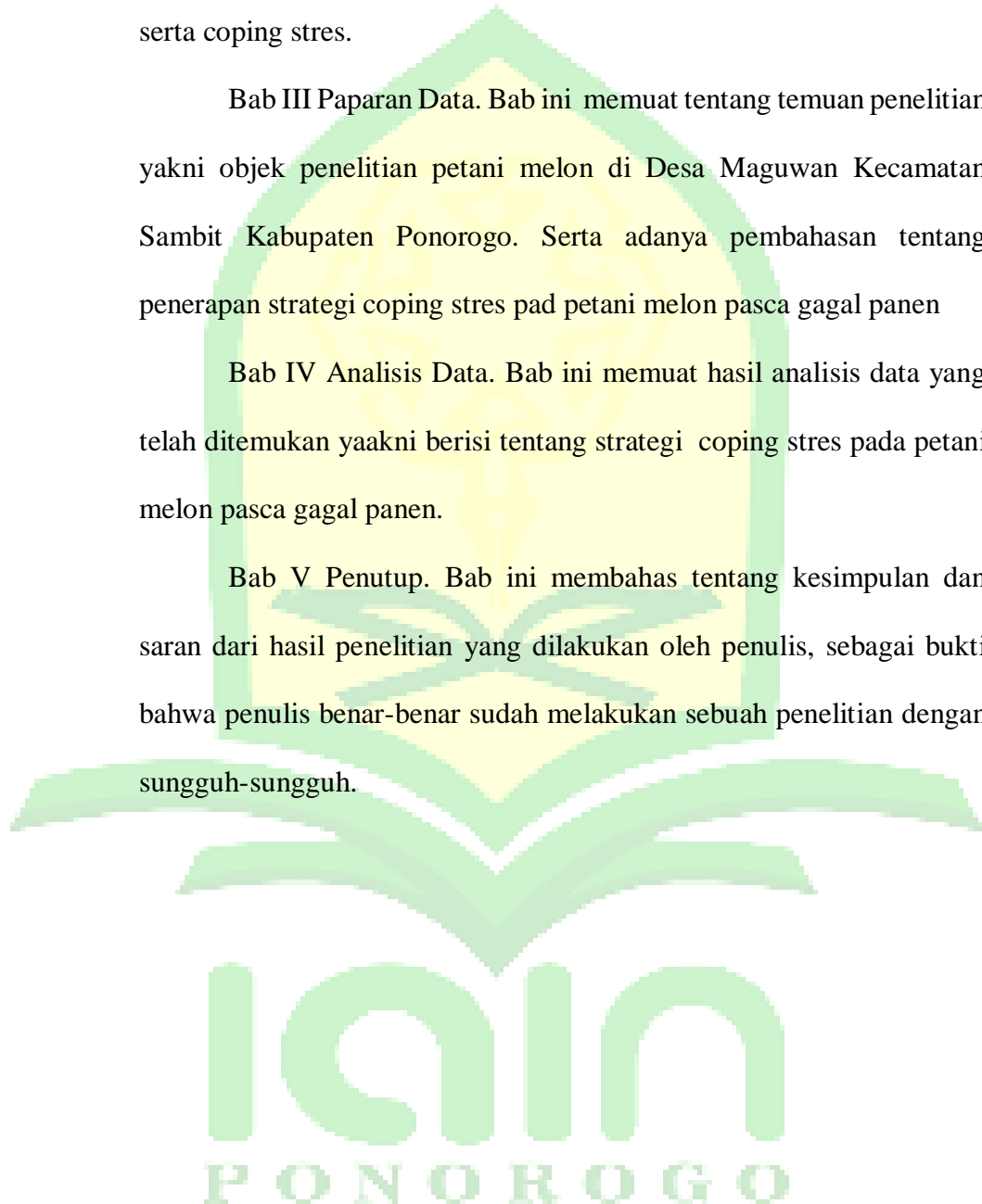
¹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta 2020), hal 191

Bab II Kajian Teori. Bab ini memuat landasan secara teoritik strategi coping stres pada petani melon pasca gagal panen, yang di dalamnya meliputi, pengertian, jenis melon, pengertian gagal panen, serta coping stres.

Bab III Paparan Data. Bab ini memuat tentang temuan penelitian yakni objek penelitian petani melon di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo. Serta adanya pembahasan tentang penerapan strategi coping stres pad petani melon pasca gagal panen

Bab IV Analisis Data. Bab ini memuat hasil analisis data yang telah ditemukan yaakni berisi tentang strategi coping stres pada petani melon pasca gagal panen.

Bab V Penutup. Bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, sebagai bukti bahwa penulis benar-benar sudah melakukan sebuah penelitian dengan sungguh-sungguh.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Definisi Pertanian dan Petani

Sebagian orang mengartikan pertanian sebagai kegiatan manusia baik membuka lahan dan menanaminya dengan berbagai jenis tanaman, baik tanaman semusim maupun tanaman tahunan, tanaman pangan maupun tanaman non-pangan, serta digunakan untuk memelihara ternak maupun ikan. Pengertian tersebut sangat sederhana karena tidak dilengkapi dengan berbagai tujuan dan alasan mengapa lahan dibuka dan diusahakan oleh manusia. Apabila pertanian dianggap sebagai sumber kehidupan dan lapangan kerja maka sebaiknya diperjelas arti pertanian itu sendiri. Pertanian dapat mengandung dua arti yaitu: dalam arti sempit diartikan sebagai kegiatan bercocok tanam, dan dalam arti luas diartikan sebagai kegiatan yang menyangkut proses produksi untuk menghasilkan bahan-bahan kebutuhan manusia yang dapat berasal dari tumbuhan maupun hewan yang disertai dengan usaha untuk memperbaharui, memperbanyak (reproduksi dan mempertimbangkan faktor ekonomis).¹⁵

Pertanian tersebut merupakan kegiatan yang dilakukan oleh manusia pada suatu lahan tertentu dalam hubungan tertentu antara manusia dengan lahannya yang disertai berbagai pertimbangan tertentu pula. Ilmu yang mempelajari segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan manusia

¹⁵ Ken Suratiyah, *Ilmu Usaha Tani*, (Jakarta: Penebar Swadaya 2015), hlm 8

dalam melakukan pertanian disebut ilmu usaha tani. Petani merupakan warga negara Indonesia, baik perseorangan maupun beserta keluarganya yang melakukan usaha tani di bidang pangan. Petani sebagai bagian dari masyarakat dapat berperan serta dalam mewujudkan kedaulatan pangan, kemandirian pangan, dan ketahanan pangan.¹⁶

Petani menurut gambaran Wolf memiliki aktivitas menanam, memanen dan mendirikan peternakan di daerah pedesaan, tetapi tidak seperti petani komersial di Amerika, mereka ini lebih memperhatikan kebutuhan rumah tangga dari pada mendapatkan keuntungan. Dikemukakan secara definitif oleh Shanin tentang beberapa aspek yang melatari diri petani; yakni ladang keluarga sebagai asas unit multidimensional dari organisasi sosial, pengolahan tanah sebagai sarana utama untuk memperoleh nafkah, pola-pola kultural spesifik berkaitan dengan pandangan hidup komunitas pedesaan kecil, posisi tertindas dari dominasi terhadap kaum tani oleh orang luar.¹⁷

Petani pedesaan (*peasant*) adalah bagian dari masyarakat desa yang mempunyai kebudayaan tersendiri, memiliki hubungan dengan pasar dan kota, karenanya satu kelas tersendiri yang merupakan bagian dari susunan pelapisan masyarakat yang kompleks, tidak terisolasi dan kurang memiliki otonomi politik, dan mampu memenuhi kebutuhan sendiri sebagaimana masyarakat kesukuan, tetapi unit-unit lokal mereka tetap banyak dipakai

¹⁶ Much.Najib Imanullah, *Petani Dalam Perdagangan Pangan Internasional*, (Surakarta: Pustaka Hanif 2017), hlm 5

¹⁷ Imam Setyo Budi, *Mencari Diantara Sawah dan Kota*, (Magelang: Indonesia siatera 2001), hlm 213

antara lain seperti identitas lama, integrasi, kelekatan terhadap tanah, dan pemujaan.¹⁸

B. Karakteristik Petani

Covarie melaporkan adanya hubungan antara pengenalan sistem penanaman dengan siapa yang kemungkinan menerimanya. Hubungan ini mengungkapkan adanya perbedaan dalam hal faktor umur, pendidikan, dan faktor-faktor budaya yang lainnya. Dalam hal faktor umur, mencatat bahwa para petani berusia muda lebih cenderung untuk mencoba atau menerima praktik-praktik baru dibandingkan petani yang tua.¹⁹

Dengan melihat pengalaman petani, ada beberapa hal yang perlu mendapat perhatian bila akan mengusahakan melon antara lain:

- 1) Petani melon dituntut untuk sedikit jeli dan telaten mengamati situasi dunia permohonan.
- 2) Harga melon baik tingkat petani maupun tingkat pasaran umum, dari tahun ke tahun relatif stabil.
- 3) Keuntungan sekecil apa pun masih bisa diraih dari usaha ini.
- 4) Penanaman perlu memperhatikan faktor pola tanam, dan waktunya perlu memperhitungkan saat panen (diusahakan pada saat permintaan tinggi). Petani yang bisa menjual hasil panennya sendiri (petani sekaligus pedagang) lebih banyak mendapat

¹⁸ Sidik Permana, *Antropologi Pedesaan dan Pembangunan Berkelanjutan*, (Sleman: Deepublish 2016), hlm 30

¹⁹ Sugijanto Patno, *Pupuk dan Petani*, (Yogyakarta: Media Presindo 2000) hlm 21

keuntungan sebab bisa memperpendek rangkaian perdagangan melon.²⁰

Kelekatan dengan tanah ini merupakan sikap atau karakter yang mendasar pada petani perdesaan, karena tanah bagi mereka merupakan sumber penghidupan. Di atas tanah itu mereka dapat mengolah dan bercocok tanam berbagai jenis tanaman untuk memenuhi kebutuhan hidup sendiri dan golongan di atasnya. Karakter petani perdesaan yang lainnya adalah cenderung memiliki acuan pandangan ke dalam (*inward looking*) berdasarkan budaya dan lingkungan tempat mereka hidup, kemudian sikap yang sangat tergantung dengan dunia luar (ekonomi pasar), dan menjadi subordinasi pihak pemerintah dan luar. Karakter petani perdesaan lainnya adalah sikap yang praktis dan mencari yang bermanfaat terhadap alam, dengan kata lain motivasi mereka bekerja bukan hanya saja untuk hidupnya, melainkan juga untuk memenuhi perintah dewa atau roh leluhur/nenek moyangnya.

Sikap mereka lebih menonjolkan perasaan daripada rasio, mengutamakan kesejahteraan dan kepastian hidup, menghargai prokreasi (menghasilkan keturunan), yakni untuk mempunyai keturunan yang banyak sebagaimana termuat dalam peribahasa yang tidak asing di telinga kita yakni banyak anak banyak rejeki.' Menginginkan kekayaan, dan menghubungkan keadilan sosial dengan pekerjaan. Selain itu, mereka bersikap (relatif) konservatif/kolot, gemar memamerkan kekayaan, strategi yang mereka

²⁰ Setiadi, *Bertanam Melon*, (Naga Swadaya:1992) hlm 7

gunakan untuk menolak paksaan dari luar adalah dengan cara penolakan yang bersifat pasif (*passif resistance*) atau penolakan secara halus. Misalnya tidak melayani pembicaraan atau diam, berpura-pura/berbohong, bersikap acuh, bersikap malas, membuat gosip, dan mencuri.²¹

C. Mengenal Tanaman Melon

Melon merupakan buah yang telah dikenal dan digemari oleh masyarakat. Melon merupakan buah yang populer di dunia. Menurut asal usulnya, melon berasal dari Afrika Utara. Namun, ada beberapa yang menyebutkan melon berasal dari kawasan Mediterania. Tanaman ini kemudian menyebar secara luas ke Timur Tengah dan Eropa (Denmark, Belanda, serta Jerman). Dari Eropa, melon dibawa ke Amerika pada abad ke-14 dan ditanam secara luas di daerah Colorado, California, dan Texas. Tanaman melon kemudian menyebar ke segala penjuru dunia, terutama pada daerah subtropis dan tropis, termasuk Indonesia.

Di Eropa, melon mulai dikenal sejak awal tahun Masehi. Jenis melon yang pertama kali dikembangkan di Eropa yaitu *Cucumis melo var Reticulatus*, merupakan jenis melon liar yang berasal dari Asia dan Afrika. Jenis melon ini populer dengan sebutan "mask melon". Di Amerika Serikat, melon mulai populer tahun 1540. Jenis melon yang banyak dikembangkan di Amerika yaitu *Cucumis melo var Cantelupensis* yang didatangkan dari Eropa. Jenis melon ini dikenal sebagai Canteloupe atau Cantaloupe. Pada tahun 1871, dihasilkan jenis melon baru, yaitu *Cucumis melo var Inodorus*

²¹ Sidiq Pernama, *Antropologi Pedesaan,.....*, hlm 31

yang dikenal sebagai *Casaba-Melon*. Keanekaragaman dan Potensi Sumber daya Genetik Melon.

Sebelum tahun 1980, melon di Indonesia merupakan buah impor. Namun setelah itu, banyak perusahaan agrobisnis yang mencoba membudidayakannya di daerah Cisarua (Bogor) dan Kalianda (Lampung) dengan kultivar melon dari Amerika, Taiwan, Jepang, Cina, Prancis, Denmark, Belanda, dan Jerman. Perkembangan selanjutnya, daerah sentra melon di wilayah Bogor adalah di daerah Cisarua, Cibinong, dan Darmaga. Kemudian, petani mengembangkan penanamannya ke wilayah Sukabumi, yaitu di daerah Cicurug dan Jampang. Pada tahun 1990, sentra budidaya melon telah tersebar di beberapa wilayah di Indonesia, yaitu Jakarta, Jawa Barat, Yogyakarta, Jawa Tengah (Sukoharjo, Purwodadi, Surakarta, Sragen, Karanganyar, serta Klaten), dan Jawa Timur (Malang, Ngawi, Walikukun, Kedung Galar, Ngrambe, Pacitan, serta Madiun). Daerah-daerah tersebut merupakan pemasok buah melon terbesar dibandingkan daerah asal pertama melon di Indonesia.²²

Melon yang nama latinnya adalah *Cucumis melo var Cantalupensis naud* merupakan buah yang dagingnya sangat menyegarkan, apalagi bila kita mengonsumsinya pada saat kita sedang dahaga dan cuaca panas. Melon, blewah, dan semangka merupakan buah-buahan yang terhitung masih kerabat dekat dan semuanya termasuk dalam keluarga labu-labuan atau

²² Budi Setiadi Daryono dkk, *Keanekaragaman dan Potensi Sumber Daya Genetik Melon*, (Yogyakarta: Gajah Mada University 2018), hlm 1-2

Cucurbitaceae. Buah melon seperti halnya buah dalam keluarga labu-labuan merupakan tanaman asli dari Afrika Selatan. Karena buah ini merupakan buah yang dapat dikonsumsi serta mengandung air yang sangat banyak dan tidak beracun maka penyebaran buah jenis labu-labuan ini sangat cepat dan merata.

Tanaman jenis labu-labuan ini sangat mudah tumbuh di banyak iklim, seperti daerah asalnya yang tandus, daerah pegunungan, serta daerah yang beriklim tropis ataupun sub tropis seperti Indonesia. Banyak nama lain yang dimiliki buah melon ini, antara lain bluwak di Malaysia, Trasak atau Sroo'w di Kamboja, Teeng laay atau teeng suk di Laos, Taeng-thai atau taeng-lai di Thailand, cantaloupe, musk melon atau casaba melon di Inggris, dan beberapa nama lain sesuai bahasa daerah masing-masing. Sementara sebagian besar masyarakat Indonesia menyebut melon sama sesuai penyebutan lain pada umumnya, yakni melon.²³

D. Gagal Panen

Gagal panen adalah suatu kondisi dimana petani tidak berhasil atau tidak dapat memetik hasil dari sawah atau ladangnya. Kegagalan panen (juga dikenal sebagai gagal panen) adalah hasil panen yang tidak ada atau sangat berkurang dibandingkan dengan harapan, yang disebabkan oleh tanaman yang rusak, terbunuh, atau hancur, atau terkena dampak sehingga mereka gagal membentuk buah, biji, atau daun yang dapat dimakan.

²³ Hery Nuryanto, *Budi Daya Melon*, (Bekasi: Azka Mulia Media,2007), hlm 1-2

Kegagalan panen dapat disebabkan oleh bencana alam seperti wabah penyakit tanaman (lihat misalnya Kelaparan Besar (Irlandia), curah hujan yang tinggi, letusan gunung berapi, badai, banjir, atau kekeringan, atau oleh efek kumulatif dari degradasi tanah, tanah yang terlalu tinggi salinitas, erosi, desertifikasi, biasanya akibat drainase, overdrafting (untuk irigasi), pemupukan berlebih, atau eksploitasi berlebihan.

Dalam sejarah, kegagalan panen dan kelaparan berikutnya telah memicu migrasi manusia, eksodus pedesaan, dll. Proliferasi monokultur industri, dengan pengurangan keanekaragaman tanaman dan ketergantungan pada penggunaan pupuk buatan dan pestisida, telah menyebabkan tanah yang dieksploitasi berlebihan yang hampir tidak mampu regenerasi. Selama bertahun-tahun, pertanian lahan yang tidak berkelanjutan menurunkan kesuburan tanah dan mengurangi hasil panen. Dengan populasi dunia yang terus tumbuh dan kelebihan penduduk lokal, hasil yang sedikit berkurang pun sudah setara dengan kegagalan panen parsial. Pupuk meniadakan perlunya regenerasi tanah sejak awal, dan perdagangan internasional mencegah kegagalan panen lokal berkembang menjadi kelaparan.²⁴

²⁴ Syahnur Rahma, *Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia*, Jurnal Penelitian Pendidikan, hlm 2-3

E. Stres

1. Pengertian 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 berasal dari dalam diri atau dari luar. Stres merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres dapat diterjemahkan secara bebas sebagai “ketegangan atau tekanan”. Jadi stress merupakan keadaan ketegangan dalam tekanan.²⁵

Orang disebut stress bila ia berada dalam situasi ketegangan yang mengandung tekanan baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Para peneliti sering mendefinisikan stress sebagai suatu peristiwa kehidupan, suatu keadaan sulit terlepas dari reaksi individu terhadapnya. Salah satu contoh yang berkontribusi besar pada pengembangan penelitian stress, dan masih digunakan secara luas, adalah *social Readjustment Rating Scale (SRRS)*.²⁶

Menurut Lazarus stres terjadi jika pada individu terdapat tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki individu untuk melakukan *adjustment*. Adapun yang dimaksud dengan tuntutan adalah

²⁵Surya, Bina Keluarga, (Semarang: Aneka Ilmu) 2001. ,180

²⁶ Oltmans, Thomas F, dan Emery, Robert E, *Psikologi Abnormal*,(Yogyakarta:Pustaka Belajar)2013. , 273

segala elemen fisik maupun psikososial dari situasi, yang ditanggapi melalui tindakan fisik maupun mental oleh individu sebagai upaya untuk menyesuaikan diri. Stress juga terjadi apabila terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi oleh individu dan kemampuan yang dimilikinya.²⁷

2. Penyebab Stress

Penyebab stres (stressor) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. Stressor yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian individu terhadap stressor akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap stressor yang membuat stress.

Potter & Perry mengklasifikasikan stressor menjadi dua, yaitu stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal adalah Penyebab stress yang berasal dari dalam diri individual, sedangkan stressor eksternal adalah penyebab stress yang berasal dari luar diri individu.²⁸

3. Jenis-jenis Stress

Para peneliti membedakan antara stress yang merugikan atau merusak yang disebut sebagai distress dan stress yang menguntungkan atau membangun, yang disebut eustress. Dalam Potter & Perry membagi stress menjadi dua, yaitu:²⁹

²⁷Hasan, *Pengantar Psikologi Islami*, (Jakarta: Grasindo, 2008). , 77

²⁸Mark Durand. V, dan Barlow, David.H, *Intisari Psikologi Abnormal*,(Yogyakarta:Pustaka Belajar)2006. , 340

²⁹ Anisa Fitriani, Ambarini Tri Kurnia, *Hubungan Antara Hardiness Dengan Tingkat Stres Pengasuhan Pada Ibu Dengan Anak Autis*, jurnal Psikologi klinis dan kesehatan mental vol. 2 No. 2, (Universitas Airlangga: Fakultas Psikologi)2013.

a. *Eustres*

Eustress adalah stress yang menghasilkan respon individu bersifat sehat, positif tersebut juga oleh lingkungan sekitar individu tetapi juga dirasakan oleh lingkungan sekitar individu, seperti pertumbuhan, kemampuan beradaptasi, dan tingkat *performance* tinggi.

b. *Distress*

Distress adalah stress yang bersifat berkebalikan dengan *eustress*, yaitu tidak sehat, negatif, dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu juga organisasi seperti tingkat ketidakhadiran yang tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit menerima hasil yang didapat.

4. Dampak Stres

Stres yang dialami oleh individu akan menimbulkan dampak positif atau negatif. Rafidah, dkk menyatakan bahwa stres dapat meningkatkan kemampuan individu dalam proses belajar dan berpikir. Dampak negatif stres dapat berupa gejala fisik maupun psikis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Safira & Saputra mengelompokkan dampak negatif stress yang dirasakan oleh individu dalam lima gejala, yaitu gejala fisiologis yang dirasakan individu berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada

tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berkurang selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.³⁰

F. Coping strategi

1. Pengertian coping

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. Rusman menyatakan stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari. Stres memberi dampak secara keseluruhan pada diri individu baik yang berhubungan dengan fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spiritual.

Banyak hal yang dapat dilakukan atau digunakan individu untuk mengurangi stres atau ketegangan psikologi dalam menghadapi problema kehidupan yaitu *coping* stres. Pengertian *coping* berasal dari kata *cope* yang secara bahasa berarti menanggulangi atau menguasai. Sedangkan secara istilah coping stres berarti cara untuk menangani suatu permasalahan. Cara yang biasa digunakan apabila terdapat masalah seperti, melarikan diri, menghindari masalah tersebut, menghindari kesulitan serta menghindari bahaya tersebut.³¹

³⁰ Mark Durand. V, dan Barlow, David.H, *Intisari Psikologi Abnormal*. ,342

³¹ Kartino Kartono, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir jaya 2002), hlm 448

Coping sebagai usaha mengubah pemikiran atau tindakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai berat dan melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Coping merupakan proses dimana seseorang mencoba untuk mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi stres. Strategi coping juga disebut sebagai respon pertahanan psikologis, yaitu segala usaha, baik berorientasi pada tindakan atau intrapsikis untuk mengelola (menguasai, mentolerir, mengurangi, meminimalkan) lingkungan dan tuntutan internal dan konflik.³²

Pengertian *coping* dalam kamus psikologi adalah perilaku atau tindakan seseorang untuk mengatasi segala tingkah laku yang ditimbulkan dari interaksi yang dilakukan oleh individu dengan lingkungan disekitarnya. Perilaku atau tindakan yang dilakukan bertujuan untuk menyelesaikan suatu permasalahan. *Coping* stres sebagai usaha untuk menanggulangi, mengatasi dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu dalam mengatasi stres yang berasal dari berbagai macam problema psikologi. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres dan kecemasan yaitu reaksi yang berorientasi pada tugas. Bisa dilakukan dengan tiga cara yaitu:

³² Astri Titiani Pitasari, Rudi Cahyono, *Coping Pada Ibu Yang Berperan Sebagai Orang Tua Tunggal Pasca Kematian suami*, Jurnal Psikologi dan Perkembangan Volume 3, No.1 (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, April 2014), 38

- a. Menyerang dengan melakukan perlawanan dalam rangka mempertahankan integritas kepribadiannya.
- b. Perilaku menarik diri merupakan pengasingan diri dari lingkungan dan orang lain, bersikap apatis, pendiam dan munculnya perasaan tidak berminat yang menatap pada individu.
- c. Kompromi merupakan tindakan konstruktif yang dilakukan individu dengan cara bernegosiasi dan bermusyawarah.³³

2. Bentuk-bentuk Coping

- a. Strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem focused Coping*)

Strategi *coping* yang berfokus pada masalah merupakan proses seseorang untuk dapat memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari.

Menurut Lazarus dan Folkman, *problem focused coping*, digunakan untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan baru. Taylor mengemukakan strategi *problem focused coping* terdiri dari konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan merencanakan pemecahan masalah.

Sementara itu Carver dkk, mengemukakan bentuk-bentuk *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah terdiri dari

³³ Juli Andriyani, *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologi*, Jurnal At-taujih Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 2 No. 2, Desember 2019, hlm 3-4

keaktifan diri, perencanaan, penekanan pada suatu aktivitas yang utama, penguasaan diri, dan mencari dukungan sosial sebagai alat.³⁴

Bentuk -bentuk strategi coping yang berfokus pada masalah (*Problem focused Coping*), antara lain:

1) *Countiousness*

Yaitu individu berfikir dan mampu mempertimbangkan beberapa pemecahan masalah serta mengevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan sebelumnya atau meminta pendapat orang lain.

2) *Instrumental Action*

Yaitu usaha-usaha langsung individu dalam menemukan solusi permasalahannya serta menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan.

3) *Negosiasi*

Merupakan salah satu taktik dalam Emotion Focused Coping yang diarahkan langsung pada orang lain atau mengubah pikiran orang lain demi mendapatkan hal yang positif dan situasi yang problematik tersebut.

4) *Confrontative Coping*

³⁴ Badru Zaman, *Coping Stres Orang Tua Yang Memiliki Anak Kecanduan Narkoba*, (Univeristas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Fakultas Psikologi) 2010, 23

Kategori ini menggambarkan usaha yang agresif untuk merubah situasi, termasuk usaha yang dapat melibatkan resiko.

5) *Planful Problem Solving*

Kategori ini menggambarkan usah-usaha yang sifatnya bertujuan untuk merubah situasi yang dapat menimbulkan stres dengan menggunakan pendekatan yang analitis untuk memecahkan masalah.³⁵

b. Strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*)

Strategi berfokus pada emosi merupakan proses seseorang untuk berfokus menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walau[un situasi itu sendiri tidak dapat diubah. Menurut Lazarus dan Folkman *emotion focused coping*, digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres. Taylor mengemukakan strategi coping yang berfokus pada emosi terdiri dari kendali diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, menerima tanggung jawab, lari atau pengindara. Sementara Carver dkk mengemukakan bentuk-bentuk *coping* yang berfokus pada emosi adalah berpaling pada agama, melihat permasalahan dari segi yang lebih baik, penerimaan, mengarahkan dan melepaskan emosi, penolakan,

³⁵ *Ibid*

mencari dukungan emosional, pelepasan secara mental dan pelepasan secara perilaku.³⁶

Bentuk-bentuk strategi coping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*), antara lain:

1) *Distancing*

Menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan positif.

2) *Self-Control*

Menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.

3) *Accepting Responsibility*

Yaitu usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagai mestinya.

4) *Escape-Avoidance*

Menggambarkan reaksi berkhayal dan usaha menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.

5) *Positive Reappraisal*

³⁶ Eunike R. Rustiana dkk, *Stres Kerja Denga Pemilihan Strategi Coping*, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, KEMAS 7(2) Januari 2012, hlm 151-152

Menggambarkan usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan juga melibatkan hal-hal yang bersifat religius.³⁷

3. Fungsi Coping Stres

Coping yang berpusat pada emosi (*emotion-focused-coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. *coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- a. Penghindaran, perminiman atau pembuatan jarak
- b. Perhatian yang selektif
- c. Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif.³⁸

Sedangkan coping yang berpusat pada masalah (*problem-focused-problem*) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- a. Mengidentifikasi masalah
- b. Mengumpulkan alternative pemecahan masalah
- c. Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
- d. Memilih alternatif terbaik

³⁷ Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*, Jurnal Konseling Andi Mattapa Volume 1, No. 2 (Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh) 2017/. 103-104

³⁸ Mufida Sadikin, Laila, Subekti E.M.A, *Coping Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi*, Jurnas Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol.2 No. 3, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Desember 2013.

- e. Mengambil tindakan.³⁹

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi kesehatan fisik atau energi, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial dan materi.

- a. Kesehatan Fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres, individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

- b. Keterampilan Memecahkan Masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

³⁹ Lusi Yenjeli, *Strategi Copiing Pada Single Mother yang Bercerai*, Jurnal Psikologi, (Univeritas Gunadarma: Fakultas Psikologi, 2010)., 5

c. Keyakinan atau Pandangan Positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu dan penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe: *problem solving focused coping*.

d. Keterampilan Sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan Sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.⁴⁰

⁴⁰ Siti Maryam, *Strategi Coping...*, 100

BAB III

PETANI MELON GAGAL PANEN DI DESA MAGUWAN KECAMATAN SAMBIT KABUPATEN PONOROGO

A. Deskripsi Data Umum

1. Profil Desa Maguwan

Lokasi penelitian terletak di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo. Kecamatan Sambit adalah salah satu Kecamatan yang ada di Ponorogo bagian Timur. Maguwan merupakan bagian dari Desa yang berada di Kecamatan Sambit. Maguwan merupakan Desa yang nyaman dan penuh dengan orang-orang ramah. Selain itu Desa Maguwan terdapat wisata keluarga dan wisata religi yang biasa penduduk sekitar menyebutnya dengan “Wisata Maguwan Berseri”.⁴¹

Adat istiadat di Desa ini masih dijaga dan dilestarikan sampai saat ini. Upacara adat ketika bulan Suro selali diadakan setiap tahunnya. Dengan istilah menghormati leluhur, banyak rangkaian upacara adat yang diselenggarakan. Penyembelihan kambing dan kenduri dengan melarungkan kepala kambing di sebuah tempat disebut beji menjadi tradisi masyarakat Desa Maguwan.

Desa Maguwan memiliki area persawahan yang cukup luas sehingga mayoritas penduduk bermata pencaharian sebagai petani. Ada sebagian penduduk yang menggeluti usaha kerajinan seperti kerajinan kulit

⁴¹ http://id.m.wikipedia.org/wiki/Maguwan,_Sambit,_Ponorogo

(dompet, tas, sabuk gantungan kunci) dan kerajinan anyaman plastik. Hasil panen mayoritas masyarakat Maguwan adalah padi dan jagung, tetapi pada musim kemarau hasil panen didominasi dengan buah melon.

Tanaman melon cukup eksis di Desa Maguwan. Dengan begitu banyaak keuntungan yang didapatkan ketika panen, tanaman melon cukup menjadi primadona di Desa ini. Tidak jarang petani yang mengalami kegagalan tetapi mereka pantang menyerah dalam bertanam melon. Pada musim kemarau mayoritas masyarakat menanam melon, dan Desa Maguwan menjadi Desa penghasil melon setiap tahunnya.⁴²

2. Sejarah Desa Maguwan

Maguwan adalah sebuah nama orang yang pertama babat desa bernama Mbah Maguwo yang berasal dari Yogyakarta. Maguwan dulunya adalah sebuah kamituwan yang dipimpin oleh seorang palang yang berada di wilayah kademangan Grogol. Maguwan terdiri dari lima dukuh yaitu, dukuh krajan, dukuh teleng, dukuh banyugong dan dukuh glagahan.

Dukuh Teleng berasal dari telenge agomo mempunyai masjid yang pertama di desa Maguwan. Dukuh Krajan berasal dari kata kerajaan yang merupakan pusat pemerintahan desa Maguwan. Dukuh Klagenadalah Krajan wetan yang mayoritas penduduknya bermata pencaharian epek legen kemudian berubah menjadi klagen. Dukuh Banyugong berasal dari kata banyuagung, walaupun ditereng gunung

⁴² Dokumen, *Profil Desa Maguwan*

mempunyai air yang melimpah dan terdapat sumur tua yang bernama sumur jero. Dukuh Glagahan berasal dari kata glagah yang banyak tumbuh disepanjang sungai kali sono yang terbentang dari ujung timur sampai barat Dukuh Glagahan.

3. Visi dan Misi Desa Maguwan

a. Visi

Terwujudnya Desa Maguwan Makmur yang kuat dan mandiri berdasar pada nilai-nilai religious.

b. Misi

- 1) Meningkatkan sumbar daya manusia.
- 2) Menjamin terwujudnya akses dan mutu pelayanan.
- 3) Meningkatkan produktivitas pertanian modern.
- 4) Memajukan perekonomian dalam rangka pengentasan kemiskinan.
- 5) Mewujudkan penyelenggaraan pemerintah yang transparan, akuntabel dan proporsional.⁴³

4. Gambaran Bentang Alam dan Penduduk Desa Maguwan

Tabel 3.1 Bentang Alam dan Penduduk Desa Maguwan

No.	Bentang Alam dan Penduduk	Keterangan
1.	Batas wilayah	
	a. Sebelah utara	Desa Bulu
	b. Sebelah timur	Desa Ngdisanan
	c. Sebelah selatan	Desa Wringinanom

⁴³ Dokumen, *Profil Desa Maguwan*

	d. Sebelah barat	Desa Nglewan
2.	Luas lokasi	
	a. Pertanian	103 Ha
	b. Pemukiman	100 Ha
	c. Kawasan hutan	300 Ha
3.	Jumlah penduduk dan mata pencaharian:	
	Dukuh	5
	RW	10
	RT	22
	Penduduk	2811
	Laki-laki	7393
	Perempuan	1418
	Kepala Keluarga	985
4.	Mata Pencaharian	
	Pertanian	Jagung, padi, kedelai, sayur, semangka, dan melon
	Peternakan	Bebek, puyuh, kambing, dan sapi
	Jasa	Trevel, pijat, PJTI, TKI, las, dan penggilingan padi.
	Industri	

5. Adat Istiadat dan Mitos Desa Maguwan

e. Bersih Desa

Tradisi bersih desa (selan) merupakan tradisi yang masih dilestarikan di desa Maguwan. Setiap tahunnya masyarakat desa Maguwan melakukan tradisi ini dengan berbagai rangkaian acara. Bersih desa merupakan wujud rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang dalam pelaksanaannya dirangkai dengan berbagai macam bentuk kesenian.

Dalam kegiatan bersih desa atau selan ini ada beberapa rangkaian yang begitu sakral di Desa Maguwan. Setiap bulan suro atau disebut selan masyarakat Desa Maguwan melakukan kegiatan bersih sumur. Ada beberapa sumur tertentu yang menjadi pusat perhatian masyarakat karena dipercaya bahwa sumur tersebut adalah peninggalan nenek moyang yang perlu dilestarikan dan disakralkan.

f. Ziarah makam leluhur

Setiap bulan suro banyak kegiatan yang dilakukan di Desa Maguwan seperti ziarah makam leluhur. Makam leluhur yang sampai saat ini disakralkan adalah makam Mbah Maguwo yang berada di atas bukit yang disebut atas angin. Kegiatan ziarah makam ini bukan kegiatan yang musrik melainkan masyarakat Maguwan mempercayai dan menghargai orang terdahulu yang sudah membangun Desa Maguwan.

Kegiatan ziarah makam leluhur menjadi kegiatan tahunan yang dilakukan masyarakat Desa Maguwan. Kegiatan tersebut bertujuan melestarikan budaya dan adat istiadat yang ada di Desa Maguwan.⁴⁴

B. Deskripsi Data Khusus

Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo adalah sebuah desa yang mayoritas penduduknya beramata pencaharian sebagai petani. Pada musim kemarau lahan pertanian didominasi dengan tanaman melon. Walaupun tidak jarang ketika musim penghujan masih ada petani melon yang bertanam. Hampir 60% lahan pertanian di Desa Maguwan ditanami melon, dengan kata lain hampir semua masyarakat bertanam melon. Untung dan rugi merupakan hal yang sering bahkan lumrah dialami oleh petani melon di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.

Untuk lahan tanam 700m² membutuhkan modal tanam sekitar 10 juta dengan hasil tanam sekitar 5 ton. Petani melon dikatakan mengalami keuntungan, ketika hasil melebihi modal. Jadi ketika bertanam 1 kotak (700m²) maka hasil yang didapat seharusnya 30 juta. Sedangkan ketika dikatakan gagal panen atau rugi, ketika hasil tanam untuk 1 kotak (700m²) hanya menghasilkan melon sekitar 2 ton, maka modal yang keluar tidak sesuai dengan hasil pemasukan.

⁴⁴ Hasil wawancara dengan tokoh masyarakat desa Maguwan, Kecamatan Sambit, Kabupaten Ponorogo tanggal 27 September 2021

1. Data Kondisi Psikologis Petani Pasca Gagal Panen Di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo.

Kegagalan adalah hal buruk yang harus dihindari. Gagal merupakan ketidakmampuan seseorang melakukan sebuah usaha atau ketidakmampuan mewujudkan tujuan. Kegagalan sebenarnya bisa menjadi batu loncatan menuju kesuksesan, kesempatan untuk belajar dan berkembang, dan peluang untuk perubahan dan berinovasi secara kreatif. Orang yang mengalami kegagalan dalam bidang tertentu, tentu akan membuat seseorang mengalami kecemasan, trauma, dan stres. Penyebab kegagalan dalam skripsi ini gagal panen disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor alam dan *human eror* (kesalahan manusia). Berikut adalah data kondisi psikologis yang dialami narasumber yaitu, kecemasan, trauma, depresi, kecewa dan psimis.

a. Kecewa dan Trauma

Dalam profesi psikologi dan psikiatri yang diwakili oleh American Psychological Association (APA), 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.⁴⁵

Adapun kondisi psikologis petani pasca mengalami gagal panen, seperti yang dikatakan oleh bapak K:

“Sak wis e ora panen sing tak rasakne iku susah mbak. Roso gelo iku mesti enek. Mergo wes upaya sak isone tapi asil panen ora kaya sing dikarepne. Roso trauma iku mesti enek mbak, mergo modal nandur iku ora sitik, dadi wedi arep nandur maneh iku mesti ono. Kadang nek dipikir wae iso ugo stres mbak, nek ora duwe keputusan rezeki wes ono sing ngatur. Pokok apik elek asil e kudu tetep bersyukur”

“Setelah mengalami gagal panen saya merasakan kesedihan yang begitu mendalam. Dikarenakan sudah berusaha semaksimal mungkin tetapi hasilnya tidak sesuai yang diharapkan. Trauma untuk menanam kembali pernah saya rasakan, berhubung modal tanam itu tidak sedikit, jadi ada rasa ketakutan untuk menanam kembali. Terkadang jika dipikir terus-menerus akan menimbulkan stres, jika tidak berfikir bahwa rezeki sudah ada yang mengatur. Panen bagus atau tidak harus tetap bersyukur.”⁴⁶

Seperti yang dikatakan oleh Bapak K sebelum mengalami gagal panen, ada beberapa faktor yang mempengaruhi.

⁴⁵ Irwanto & Hani Kumala, *Memahami Trauma Dengan Perhatian Khusus Pada Masa Kanak-Kanak*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2020), 6-7

⁴⁶ Lihat Transkrip Wawancara, No.01/W/18-IX/2021, Pukul 18.30-21.00

Pak K mengatakan:

“Anane wong nandur melon iku ora panen amerga enek faktor sing ngaruh mbak. Faktor sing paling ketoro iku cuaca. Ing moso ketigo ngene iki cuaca panas apik banget nggo pertumbuhan buah melon mbak. Tapi wayah rendeng rego melon soyo apik nanging resiko gagal panen yo ugo gede. Nanging sak iki cuaca apik tapi homone yo soyo akeh. Uler lasn kutu kebul iku dadi ancaman wong nandur melon mbak. Sak liyane cuaca gagale wong nandur melon iku ugo goro-goro sing nandur mbak. Wong nandur iku ono sing setiti ugo ono sing sembrono. Nandur melon iku kudu gawe ati sing sabar lan ayem ora oleh grusa-grusu. Wong nandur melon iku kudu duwei ati ayem”.

“Yang menyebabkan kegagalan dalam bertanam melon dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang paling menonjol adalah faktor cuaca. Dimusim kemarau seperti ini cuaca panas sangat bagus untuk pertumbuhan buah melon. Tetapi ketika musim penghujan harga melon semakin baik justru resiko gagal panen cukup besar. Dimusim kemaraupun cuaca bagus tapi hama tanaman seperti ular, jamur dan kutu menjadi ancaman petani melon. Faktor yang lain yang mempengaruhi gagal panen adalah kesalahan manusia itu sendiri. Petani melon harus teliti dan tidak boleh seenaknya sendiri. Petani melon harus mempunyai kesabaran dan hati yang senang tidak boleh terburu-buru. Petani melon harus memiliki jiwa yang tenang.”⁴⁷

⁴⁷ Lihat Transkrip Wawancara, No.01/W/18-IX/2021, Pukul 18.30-21.00

b. Depresi

Kondisi psikologis yang dialami oleh Ibu ME adalah depresi, perilaku ibu ME ini dikatakan depresi karena timbul ciri-ciri mudah marah dan kehilangan minat untuk bertanam kembali, berikut pemaparan oleh Ibu ME:

“Pernah aku ngalami gagal panen mbak, ning posisi iku aku sak keluarga wes putus asa. Wes pernah mikir ora bakal nandur melon maneh, tapi bojoku tetep ngeyel nandur mbak. Akhire mandek nandur setahun intine arep mulai maneh sek trauma mbak. Modal sing wes metu ora sesuai karo asil panen e. Masio kabeh wes ono sing ngatur tapi roso kecewa ora puas iku mesti ono mbak. Akhir e pernah prei ora nandur mbak intine wes mutunglah, tapi alon-alon atine sumeleh lan nandur melon maneh luweh teliti lan ngati-ngati.”

“Pernah saya mengalami gagal panen, diposisi seperti itu saya beserta keluarga sudah putus asa. Sudah berfikir untuk tidak menanam kembali, tetapi suami saya tidak putus asa untuk bertanam melon kembali. Pada akhirnya kami memutuskan untuk berhenti menanam sekitar satu tahun, karena untuk memulai kembali masih trauma. Modal yang kami keluarkan tidak sesuai dengan hasil yang kami dapatkan. Walaupun semua sudah ada yang mengatur tetapi rasa kecewa dan tidak puas itu tetap ada. Hingga berfikir untuk tidak menanam lagi tetapi akhirnya saya percaya bahwa dengan hati-hati dan teliti semua akan ada hasilnya”.⁴⁸

⁴⁸ Lihat Transkrip Wawancara, No.11/W/19-IX/2021, Pukul 08.00-09.30

Adapun faktor penyebab gagal panen yang dialami Ibu ME adalah sebagai berikut:

“Faktor sing nyebabake aku gagal nandur melon yaiku cuaca sing kurang apik mbak. Masio mongso ketigo nandur melon ora sepenak ndek biyen. Sak iki ketigo iku angin banter iso nyebloke kembang melon lan ugo iso moklek pupus melon. Kurange rabuk ning lahan ugo iso dadi salah siji faktor penyebab. Nandur melon iku kudu tlaten ngopeni lan ngendangi mbak. Sak bendino koyo omah ning sawah, mergo nandur melon iku kudu teliti.”

“Faktor penyebab saya mengalami gagal melon adalah cuaca yang kurang bagus. Meskipun musim kemarau, menanam melon sekarang tidak mudah seperti dulu. Musim kemarau dengan angin yang kencang dapat merontokkan bunga melon dan mematahkan kuncup melon. Kurangnya pupuk pada media tanah juga dapat menjadi faktor penyebab gagal panen karena tanaman melon tidak tumbuh dengan baik.

Petani melon itu harus tlaten dan teliti. Petani melon itu seperti halnya rumah di sawah karena setiap hari harus teliti dalam melihat pertumbuhan melon.”⁴⁹

c. Cemas dan Pesimis

Kondisi psikologis yang dialami oleh Ibu SH adalah cemas dan pesimis, hal itu ditunjukkan dengan keraguan terhadap diri sendiri, tidak berani mencoba, dan cemas, ibu SH mengatakan:

“Modalku nandur melon iku mung nekat mbak. Aku dudu lulusan sarjana sekolah SD wae ora lulus. Isoku nandur melon iku ya mung ngerti tekan konco. Dadi pas aku ngalami gagal panen iku yo genes mbak yo trauma, stres mergo

⁴⁹ Lihat Transkrip Wawancara, No.15/W/19-IX/2021, Pukul 08.00-09.30

modalku ora mbalik. Wong nandur iku kan sing dikarepne untung mbak, dadi nk malah rugi ngene iki kan panggah gelo. Roso wedi gagal maneh pas arep nandur iku mesti enek mbak tapi kabeh iku diniati golek rezeki sing halal.”

“Modal saya bertanam melon hanyalah modal nekad. Saya bukan lulusan sarjana bahkan Sekolah Dasar (SD) saja saya tidak lulus. Saya bisa bertanam melon dengan modal kan melihat teman saya. Ketika saya mengalami gagal panen saya merasa sedih, trauma dan stres dikarenakan modal untuk bertanam tidak kembali. Orang bertanam itu yang diharapkan hasil yang sesuai, jadi ketika mengalami kegagalan seperti ini tentunya ada rasa kecewa. Rasa takut untuk menanam kembali itu pasti ada, tetapi semua kembali keniat awal untuk mencari rezeki yang halal”.⁵⁰

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gagal panen disebabkan oleh beberapa faktor yakni faktor cuaca dan kesalahan manusia itu sendiri. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa petani melon yang mengalami gagal panen kondisi psikologisnya terganggu. Psikologis petani melon pasca mengalami gagal panen antara lain kecemasan, trauma, stres, kecewa, depresi dan pesimis.

⁵⁰ Lihat Transkrip Wawancara, No.03/W/20-IX/2021, Pukul 18.30-21.00

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

Untuk mengetahui data penerapan strategi coping stres pada petani melon pasca gagal panen di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo, maka penulis memberikan materi mengenai coping.

Pengertian coping dalam kamus psikologi adalah perilaku atau tindakan seseorang untuk mengatasi segala tingkah laku yang ditimbulkan dari interaksi yang dilakukan oleh individu dengan lingkungan disekitarnya. Perilaku atau tindakan yang dilakukan bertujuan untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

Coping sebagai usaha mengubah pemikiran atau tindakan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai berat dan melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Coping merupakan proses dimana seseorang mencoba untuk mengelola perbedaan yang dirasakan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka nilai dalam situasi stres. Strategi coping juga disebut sebagai respon pertahanan psikologis, yaitu segala usaha, baik berorientasi pada tindakan atau intrapsikis untuk mengelola (menguasai, mentolerir, mengurangi, meminimalkan) lingkungan dan tuntutan internal dan konflik.

Ada dua jenis coping yaitu, coping yang berfokus pada masalah (Problem Focused Coping) dan coping yang berfokus pada emosi (Emotion Focused Coping). Dari masing-masing jenis terdapat lima bentuk coping. Strategi coping yang berfokus pada masalah antara lain, *consciousness*, *instrumental action*, *negosiasi*, *confrontativ coping*, dan *planful problem solving*. Sedangkan strategi coping yang berfokus pada emosi antara lain, *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape avoidance*, *positive reappraisal*.⁵¹

Proses pelaksanaan penerapan strategi coping untuk mengatasi kondisi psikologis petani melon pasca gagal panen dilakukan dengan bertahap, agar petani melon gagal panen dapat memahami materi coping dengan baik. Tujuan pemberian materi coping agar petani melon yang mengalami stres akibat gagal panen dapat mengelola stres dengan baik. Materi coping yang diberikan difokuskan pada jenis-jenis coping yaitu, *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Kedua jenis coping tersebut mempunyai masing-masing kekuarangan dan kelebihan. Akan tetapi dapat membantu petani mengelola stres dengan baik. Disamping materi mengenai coping, pemecahan masalah akan cepat terselesaikan ketika individu mampu memberikan kontribusi

⁵¹ *Ibid*

bagaimana menghadapi masalah dengan tenang sehingga tidak akan muncul kondisi stres.

Gagal panen yang dihadapi oleh petani melon memicu terjadinya stres, kecemasan dan ketakutan untuk menanam kembali. Dalam upaya untuk menghilangkan gangguan psikologis tersebut banyak hal yang dilakukan petani seperti yang dikatakan bapak K sebagai berikut:

“Sak wise nompo kenyataan nek aku gagal panen sing tak rasakne yaiku susah mbak. Mikir pengeluaran sek wes akeh ora sebanding karo pemasukan. Tapi nek tan angen-angen terus-terusan iku marai bebani pikiran mbak. Kanggo ngilangi stres biasane aku cerita karo wong ngomah, amrih ora enek grundelan ning ati mbak. Cerita piye amrih plong pikiran, kadang enek masukan dadi iso ngilangi beban pikiran.”⁵²

“Setelah menerima kenyataan ketika saya mengalami gagal panen, hal yang pertama yang saya rasakan adalah sedih.

Saya berfikir bahwa pengeluaran tidak sebanding dengan pemasukan yang saya dapatkan. Semakin saya memikirkan hal tersebut maka hanya akan menambah beban pikiran saya.

Untuk menghilangkan stres yang saya hadapi biasanya saya sharing dengan keluarga agar tidak membebani hati dan pikiran. Sharing dengan keluarga membuat beban pikiran yang semula dirasa berat menjadi tidak terasa, karena ada saran dari keluarga untuk saling menguatkan.

⁵² Hasil Observasi, Lihat Transkrip Observasi, No.01/O/27-1X/

Lain hal dengan Bapak K, Ibu ME juga mengungkapkan pengendalian stres yang dilakukan selama ini ketika mengalami gagal panen:

“Pas aku ngalami gagal panen iku aku ngroso wes sampe kabeh mbak, wes ora pengen rasane nandur maneh. Aku ben bengi nangis mbak, mergo akeh modal sing wes metu tapi akhir e ora mbalik. Isoku nangis mbak, mergo bar kui atiku rasane tenang.”

“Ketika saya mengalami gagal panen saya merasa itulah akhir dari semua. Perasaan untuk takut menanam kembali pasti ada. Setiap malam hanya bisa menangis, karena modal yang sudah keluar tidak kembali. Hanya bisa menangis, karena dengan begitu hati terasa tenang.”⁵³

Ibu SH juga mengungkapkan bagaimana beliau mengendalikan stres yang dihadapi pasca gagal panen:

“Aku sak wise gagal panen mung pasrah karo sing gawe urip mbak. Arep tak getuni kabeh ya wes kedaden. Mung iso dongo kari sing Kuoso mugo diparingi ikhlas, diparingi ati sing jembar nompo kabeh iki. Yo jane getun iku enek mbak tapi nek ra gur mikir rugine ae kapan majune. Yo iso ra isoo kudu ngadek maneh usaha sing tenanan amrih asil e koyo sing dikarepne.”

“Setelah mengalami gagal panen hanya bisa pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Walaupun menyesal semua sudah terjadi. Banyak berdoa kepada yang Kuasa semoga diberikan keikhlasan dan lapang dada menerima semua

⁵³ Hasil Observasi, Lihat Transkrip Observasi, No.02/O/28-IX/2021

takdir yang diberikan. Sebenarnya penyesalan itu ada tetapi harus bangkit usaha kembali, lebih tlaten dan bersungguh-sungguh supaya hasil yang diharapkan memuaskan.”⁵⁴

Dari paparan wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa petani mengelola stres dengan caranya sendiri. Dengan mencari tempat sharing seperti bercerita dengan keluarga, meluapkan beban pikiran dengan menangis dan juga berpasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dari semua cara yang dilakukan petani mungkin membuat mereka sedikit lebih merasa tenang, tetapi cara tersebut kurang efektif ketika masalah yang dihadapi begitu berat bahkan mengarah kedalam kondisi stres.

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

Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Orang disebut stress bila ia berada dalam situasi ketegangan yang mengandung tekanan baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Dengan menggunakan strategi coping diharapkan petani dapat mengelola stres dengan baik. Seperti yang dikatakan oleh Bapak K sebagai berikut:

⁵⁴ Hasil Observasi, Lihat Transkrip Observasi, No.03/O/29-IX/2021

“sing tak pahami tekan opo sing mbok sampekno wingi iku, aku berusaha ngadepi masalahku piye carane nyampekno masalah yaiku dengan aku cerito ning keluargaku. Opo sing tak ceritakne iku baakalan enek solusine.”

“Dari apa yang telah disampaikan pada materi coping, petani mampu menghadapi masalah dan mencari jalan keluar atas masalah yang dihadapi. Dengan bercerita kepada keluarga dan nantinya ada respon baik bahkan saran dari keluarga.”

Dengan demikian Bapak K menggunakan coping yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*). Bapak K berfokus pada masalah dan berusaha menyelesaikan masalah tersebut dengan bercerita atau sharing kepada keluarga. Hal itu merupakan bentuk dari strategi coping *countiousness* yaitu individu mampu mempertimbangkan beberapa pemecahan masalah serta mengevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan sebelumnya atau meminta pendapat orang lain.⁵⁵

Ibu ME juga menerapkan strategi coping ketika mengalami gagal panen melon, seperti yang dikatakan sebagai berikut:

“Yen ngadepi masalah sing tak roso abot, biasane tak lampiasne karo nangis mbak. Tapi sak wise ngerti carane piye amrih pikiran iki tenang mending aku meneng sek karo goleki solusi tekan permasalahan iki, piye carane metu soko masalah sing abot iki.”

⁵⁵ Wawancara dengan Bapak K, Lihat transkrip wawancara, No.01/W/18-IX/2021

“Disaat menghadapi masalah yang begitu berat, pelampiasan pertamanya adalah dengan menangis. Tetapi ketika mengetahui cara mengendalikan stres supaya pikiran tenang, diam menjadi solusi pemecahan masalah, dan memikirkan cara keluar dari masalah tersebut.”

Hal yang dilakukan oleh Ibu ME tersebut merupakan penerapan strategi coping yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*). Individu berusaha langsung mencari pemecahan masalah dan berusaha mencari solusi untuk keluar dari masalah yang sedang dihadapi. *Instrumental Action* yaitu usaha-usaha langsung individu dalam menemukan solusi permasalahannya serta menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan.

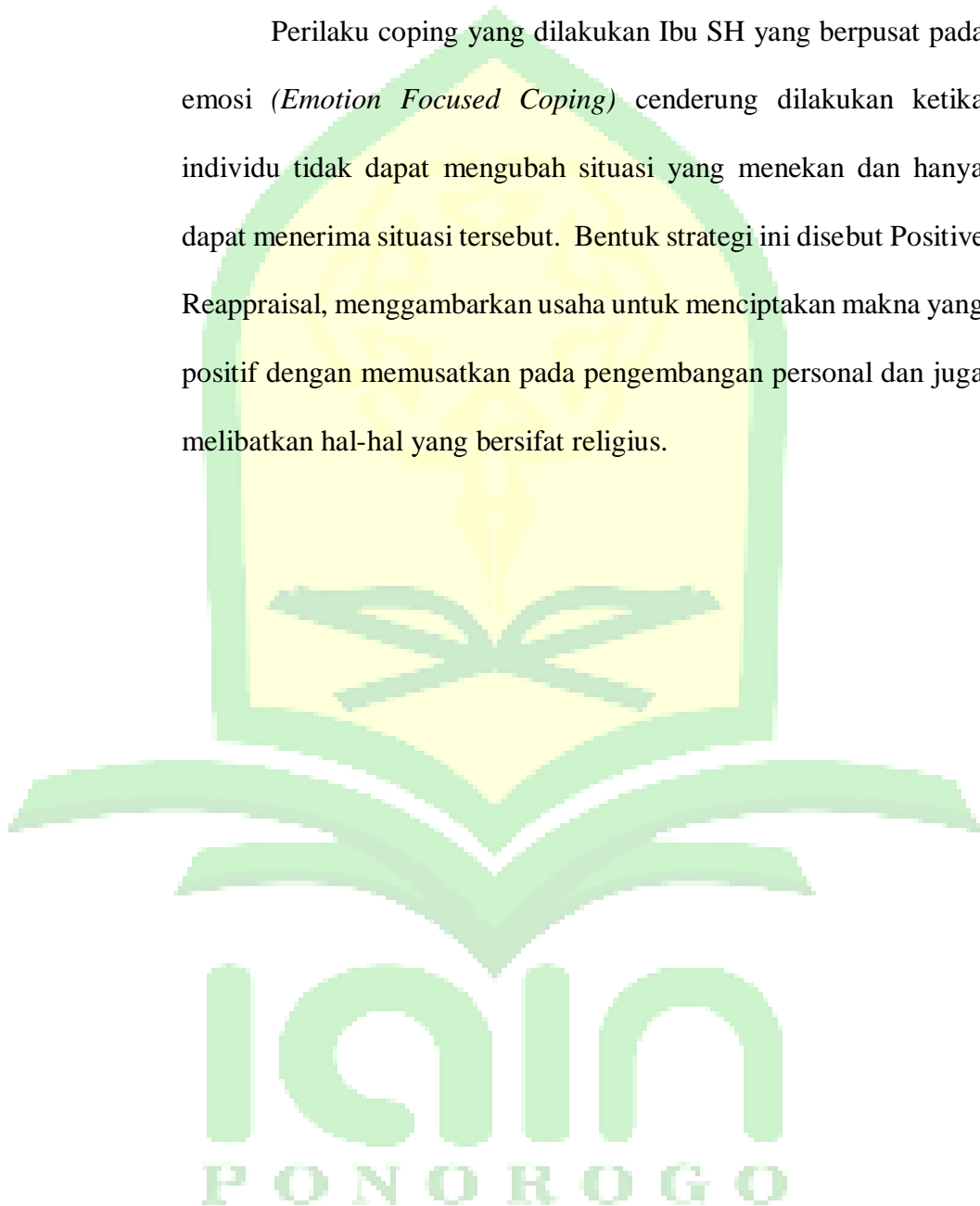
Berikut penerapan strategi coping yang dilakukan oleh Bu SH dalam mengatasi masalah yang dihadapi:

“Pasrah karo keadaan sing tak alami tibakno iso dadi cara ngademne pikiran mbak. Tapi pasrah ora gur sekedar pasrah, pasrah karo sing gawe urip iku iso ngademne ati. Ora bakalan wong iku diwei cobaan sing ngluwahi bates sanggupe.”

“Menerima keadaan merupakan salah satu cara untuk menenangkan pikiran. Tetapi harus diimbaangi dengan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, agar jiwa terasa

tenang. Tuhan tidak akan memberikan cobaan di luar batas kemampuan umatnya.”⁵⁶

Perilaku coping yang dilakukan Ibu SH 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.



⁵⁶ Hasil wawancara dengan Ibu SH, Lihat transkrip wawancara, No.16/W/20-IX/2021

BAB IV

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

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

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang penulis lakukan, sebelum mengetahui kondisi psikologis petani pasca gagal panen, ada beberapa faktor penyebab terjadinya gagal panen.

Tidak semua orang yang bertanam melon itu membuahkan hasil yang bagus. Kegagalan yang dihadapi petani merupakan sesuatu yang wajar dan hampir semua mengalami hal tersebut. Gagal adalah sebuah keberhasilan yang tertunda atau keinginan yang belum tercapai. Kegagalan adalah tidak tercapainya target yang telah ditetapkan.

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

1. 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.

2. 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.⁵⁷

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

⁵⁷ Surya, *Bina Keluarga*, (Semarang: Aneka Ilmu, 2001), 180

ketidakseimbangan anatar tuntutan yang dihadapi oleh individu dengan kemampuan yang dimilikinya.⁵⁸

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 berkonstentrasi 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.

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

Kondisi psikologis yang dialami petani pasca gagal panen sangat beragam. Tidak hanya mengalami stres, munculnya rasa ketakutan, cemas, kecewa dan trauma akan dialami petani pasca gagal panen. Kecemasan

⁵⁸ Hasan, *Pengantar Psikologi Islam*, (Jakarta: Gasindo 2008), 77

bukanlah suatu penyakit melainkan gejala. Kebanyakan orang yang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya. Biasanya kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang menekan, dan karena itu berlangsung hanya sebentar.

Kecemasan dan rasa takut selalu berdampingan dalam semua situasi dalam proporsi yang berbeda-beda. Rasa takut biasanya hanya dirasakan sejenak tetapi kecemasan akan berlangsung lebih lama. Sulit untuk diartikan untuk menilai apa yang dirasakan itu kecemasan atau ketakutan.⁵⁹

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

⁵⁹ Savitri Ramaiah, *Bagaimana Mengatasi Penyebabnya Kecemasan*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), 11

tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain.⁶⁰

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 ingi memulai menanam lagi.

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.⁶¹

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.

⁶⁰ Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2004), 215

⁶¹ Irwanto & Hani Kumala, *Memahami Trauma....*6-7

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.

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

Strategi coping stres merupakan strategi yang dilakukan untuk mengelola stres dengan baik. Strategi ini berusaha mengatasi masalah yang dihadapi narasumber dengan beberapa solusi dari setiap permasalahan yang ada untuk mengatasi, mengurangi, dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan. Sehingga individu dapat bangkit dan menjalani kehiduoan seperti semula. 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 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 strategi coping *countiusness* yaitu individu memapu mempertimbangkan beberapa pemecahan masalah serta

menevaluasi strategi-strategi yang pernah dilakukan sebelumnya atau meminta pendapat orang lain.

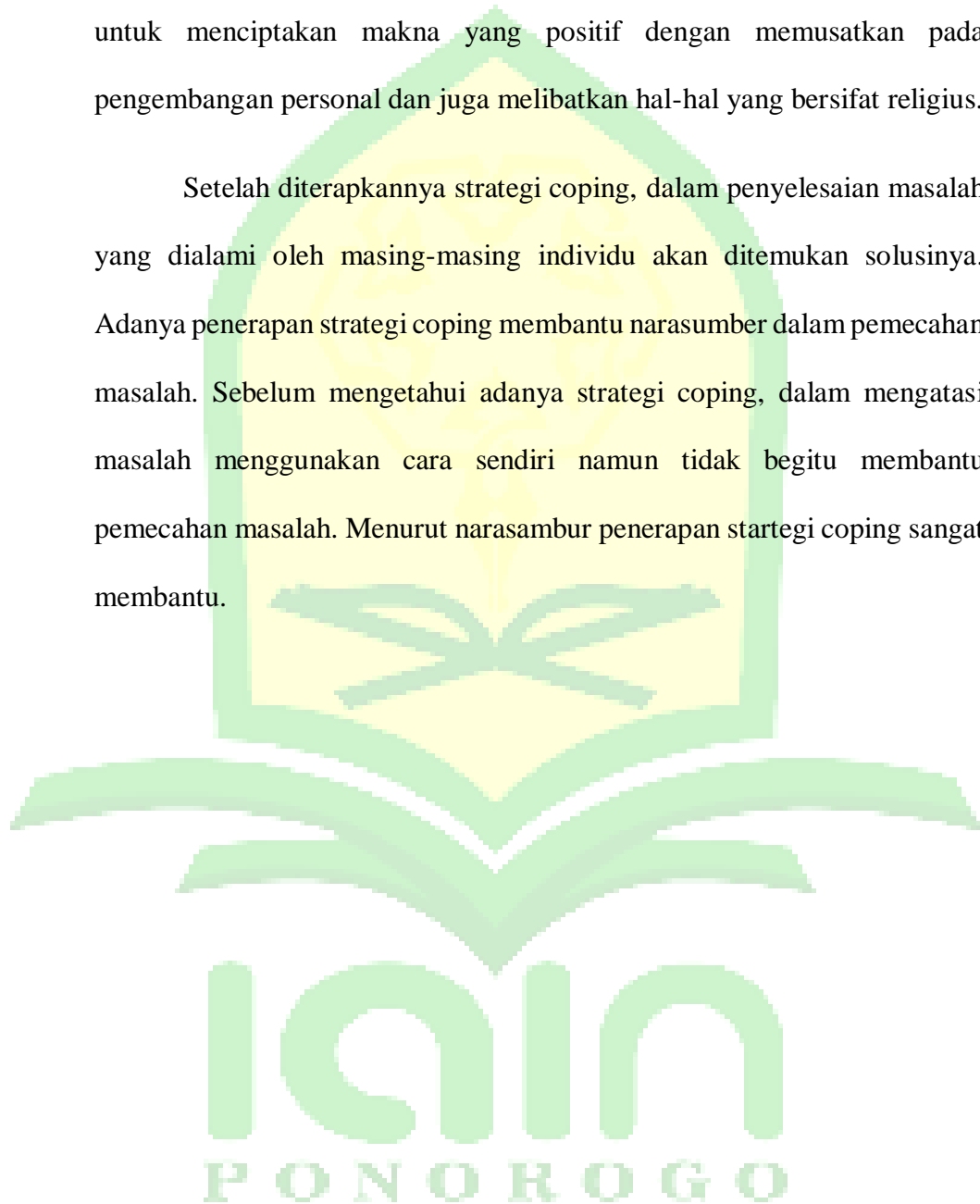
Ibu ME juga menerapkan strategi coping dalam penyelesaian masalahnya. Sama halnya dengan Bapak Kateno, Ibu ME menggunakan teori (*Problem Focused Coping*) teori yang berfokus pada masalah. Individu berusaha langsung mencari pemecahan masalah dan berusaha mencari solusi untuk keluar dari masalah yang 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 strategi coping yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*). Menurut Lazarus 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.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

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 sebagai berikut:

1. Kondisi psikologis yang dialami petani pasca gagal panen yaitu:
 - a. Cemas dan trauma
 - b. Depresi
 - c. Kecewa dan pesimis.
2. 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.
3. 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.

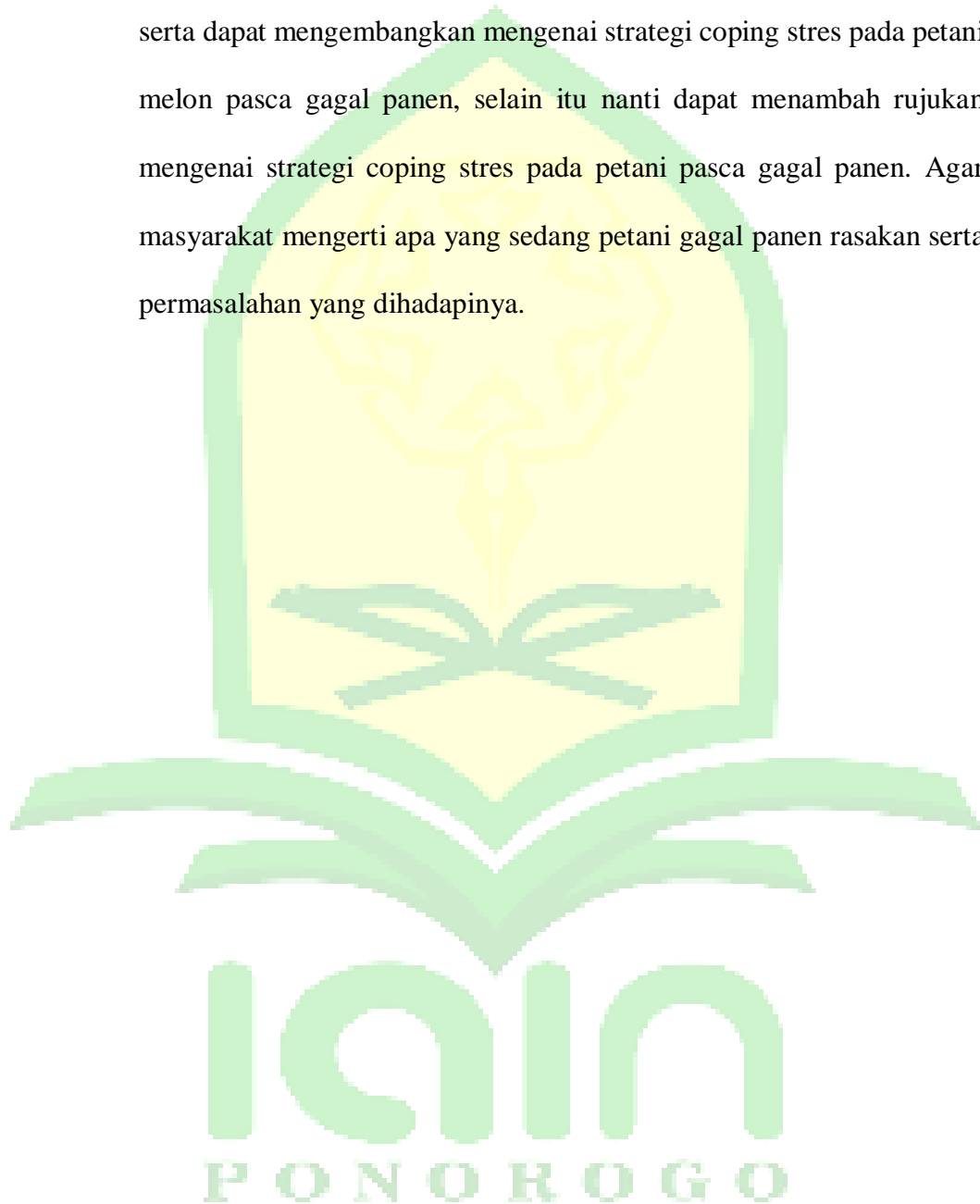
B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut beberapa saran yang penulis sampaikan mengenai strategi *coping* stres pada petani melon pasca gagal panen di Desa Maguwan Kecamatan Sambit Kabupaten Ponorogo. Adapun saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk subjek, dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi sebisa mungkin dicari solusi terbaik yang dapat mengendalikan emosi agar tidak timbul kondisi yang mengganggu secara psikis. Subjek tetap melakukan kegiatan religiulitas dalam menghadapi masalah disertai dengan sabar dan tawakkal.
2. Untuk petani melon, disarankan untuk lebih memahami kendala dalam bertanam melon agar tidak mengalami gagal panen. Memperhitungkan musim tanam dan merawat tanaman melon dengan tlaten untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.
3. Untuk lingkungan, agar memberikan dukungan positif bagi petani melon yang mengalami gagal panen, karena mereka sangat

mebutuhkan dukungan untuk kuat dalam menjalani kehidupan sehari-hari

4. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan banyak yang tertarik membahas serta dapat mengembangkan mengenai strategi coping stres pada petani melon pasca gagal panen, selain itu nanti dapat menambah rujukan mengenai strategi coping stres pada petani pasca gagal panen. Agar masyarakat mengerti apa yang sedang petani gagal panen rasakan serta permasalahan yang dihadapinya.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Budi, Setyo Imam. *Mencari Diantara Sawah dan Kota*, Magelang: Indonesia siatera 2001
- Daryono, Setiadi Budi dkk. *Keanekaragaman dan Potensi Sumber Daya Genetik Melon*. Yogyakarta: Gajah Mada University, 2018.
- Hengky Wijaya & Umrati. *Analisis Data Kualitatif*. Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020.
- Hasan. *Pengantar Psikologi Islami*. Jakarta: Grasindo, 2008.
- Imanullah, Much Najib. *Petani Dalam Perdagangan Pangan Internasional*. Surakarta: Pustaka Hanif, 2017.
- John Setiawan & Albi Anggito. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: Tim CV Jejak, 2018.
- Kartono, Kartini. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir jaya 2002
- Mardawani. *Praktis Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Muh.Izzudin, Taufik. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani, 2007.
- Mark Durand. V, dan Barlow, David.H, Intisari *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2006.
- Nuryanto, Hery. *Budi Daya Melon*. Bekasi: Azka Mulia Media, 2007.
- Oltmans, Thomas F, dan Emery, Robert E, *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2013

Permana, Sidik. *Antropologi Pedesaan dan Pembangunan Berkelanjutan*. Sleman: Deepublish, 2016.

Patno, Sugijanto. *Pupuk dan Petani*. Yogyakarta: Media Presindo, 2000.

Suratiyah, Ken. *Ilmu Usaha Tani*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Setiadi. *Bertanam Melon*. Naga Swadaya: 1992, 2015.

Siyoto, Sandu dkk. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2020.

Surya. *Bina Keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu, 2001. .

Skripsi

Jayanti, Melani. "Nrima: Multidimensial Coping Strategi Masyarakat Jawa Menghadapi Krisis Gagal Panen". *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2015

Zaman, Badru. "Coping Stres Orang Tua Yang Memiliki Anak Kecanduan Narkoba". *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Fakultas Psikologi. 2010

Jurnal

Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologi". *Jurnal At-taujih Bimbingan dan Konseling Islam*,. Vol 2 No. 2, Desember 2019

Chintya, Feby Aryana Putri “Faktor-faktor Pengambilan Keputusan Petani Untuk Budidaya Melon di Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk”. *jurnal Mahasiswa*. UNESA. Semarang.2017

Eunike R. Rustiana dkk. “Stres Kerja Denga Pemilihan Strategi Coping”.*Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, KEMAS 7(2) Januari 2012.

Fitriani Anisa dan Ambarini Tri Kurnia. “Hubungan Antara Hardiness Dengan Tingkat Stres Pengasuhan Pada Ibu Dengan Anak Autis”, *jurnal Psikologi klinis dan kesehatan mental* vol. 2 No. 2, Universitas Airlangga: Fakultas Psikologi, 2013.

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

Juli, Andriyani. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologi. *Jurnal At-taujih Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol 2 No. 2, Desember 2019.

Mariyam, Siti. “Stratgi Coping Teori dan Sumberdayanya”. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. Vol 1 No.2, Agustus 2107.

Mufida Sadikin, Laila, Subekti E.M.A “Coping Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi”. *Jurnas Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol.2 No. 3, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Desember 2013.

Rahman, Syahnur. “Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia.” *Jurnal Penelitian Pendidikan*. Universitas Pendidikan Indonesia: Departemen Psikologi. 2016

Titiani Pitasari Astri dan Rudi Cahyono. “Coping Pada Ibu Yang Berperan Sebagai Orang Tua Tunggal Pasca Kematian suami”. *Jurnal Psikologi dan Perkembangan*. Volume 3, No.1 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, April 2014.

Yenjeli, Lusi. “Strategi Copiing Pada Single Mother yang Bercerai”. *Jurnal Psikologi*. Univeritas Gunadarma: Fakultas Psikologi, 2010.

Internet

http://id.m.wikipedia.org/wiki/Maguwan,_Sambit,_Ponorogo. Diakses pada

Sabtu, 06 November 2021, pukul 18.45

