

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan oleh peneliti dengan judul “*Coping Stress* pada Petani Cabai Rawit dalam Menghadapi Perubahan Cuaca di Desa Bendo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Petani cabai rawit di Desa Bendo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri mengalami *stress* yang berbeda-beda saat menghadapi masalah dalam pekerjaan di sawah akibat perubahan cuaca yang berubah-ubah. Saat mengalami *stress*, para petani cabai rawit berusaha untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan mencari jalan keluar berdasarkan masalahnya masing-masing. Hal yang dilakukan oleh para petani cabai rawit disebut dengan *coping stress*. Adapun aspek *coping stress* di antaranya yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* berfokus pada dalam permasalahan yang dihadapi oleh individu. Sedangkan *emotional focused coping* berfokus pada pada penyelesaian reaksi emosional terhadap *stress* yang dialami oleh individu tersebut tanpa perlu menyelesaikan masalah yang dialaminya. Aspek *coping stress* pada petani cabai rawit dalam menghadapi perubahan cuaca di Desa Bendo Kecamatan Pagu Kabupaten Kediri yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Bentuk dari aspek *problem focused coping* yang dilakukan

oleh petani cabai rawit yaitu *planful problem focused solving* (pemecahan masalah yang direncanakan), *confrontive coping* (konfrontif koping), dan *seeking social support* (mencari dukungan sosial). Tindakan yang dilakukan oleh petani cabai rawit tersebut di antaranya adalah mencari solusi dengan cara melakukan irigasi sawah menggunakan diesel apabila musim kemarau, mencari tenaga kerja untuk mempermudah pekerjaannya, bertanya kepada orang-orang yang lebih berpengalaman, dan menormalkan Ph tanah apabila musim penghujan. Adapun bentuk dari aspek *emotional focused coping* yaitu *self-control* (kontrol diri), *accepting responsibility* (penerimaan tanggung jawab), dan *positive reappraisal* (penilaian kembali secara positif). Tindakan yang dilakukan oleh petani cabai rawit tersebut di antaranya adalah mengontrol diri dengan cara sabar, menyerahkan semua masalah kepada Allah SWT, berdzikir, berdoa, memohon, berusaha, bersyukur, meninggalkan semua pekerjaan agar tidak meluapkan emosi kepada orang lain, bertanggung jawab atas semua masalah yang dihadapi oleh petani cabai rawit, menerima atau mengakui semua masalah yang dihadapi oleh petani cabai rawit, dan mengembangkan diri.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi *coping stress* pada petani cabai rawit dalam menghadapi perubahan cuaca yaitu ada kesehatan dan energi, kemampuan dalam memecahkan masalah, keyakinan diri yang positif, dukungan sosial, dan sumber daya material. Faktor kesehatan dan energi melakukan tindakan mencari tenaga kerja apabila keadaan

tubuh sedang sakit. Faktor kemampuan dalam memecahkan masalah melakukan tindakan mencari informasi, mengidentifikasi, serta mengantisipasi masalah di dalam pekerjaan. Faktor keyakinan diri yang positif dilakukan dengan cara yakin kepada Allah SWT dan mendekati diri kepada Allah SWT agar masalah yang dihadapi oleh para petani cabai rawit dapat teratasi dengan baik. Faktor dukungan sosial dilakukan dengan cara bertanya kepada orang lain seperti rekan kerja, tetangga sawah, dan anggota kelompok tani. Faktor sumber daya material berupa uang di mana para petani cabai rawit akan meminjam uang kepada keluarga atau bank apabila mengalami kekurangan mengenai uang.

B. Saran

Berikut merupakan saran yang diberikan oleh peneliti kepada para petani cabai rawit dalam menghadapi perubahan cuaca yaitu:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka petani yang mengalami *stress* dapat melakukan beberapa upaya untuk menangani rasa *stress* yang dirasakannya seperti melakukan *refreshing* atau liburan bersama dengan keluarga maupun teman, melakukan relaksasi seperti melakukan yoga maupun meditasi, istirahat yang cukup, melakukan olahraga secara teratur, menjaga pola makan yang baik dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, menghindari kafein maupun alkohol, bersosialisasi dengan orang lain maupun kelompok masyarakat, dapat menyalurkan hobinya, serta dapat melakukan *sharing* dengan petani daerah lain.

2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk bisa mengeksplor tempat penelitiannya lebih dalam lagi serta dapat mengukur tingkat *stress* yang dirasakan oleh subjek penelitian. Selain itu, peneliti kedepannya dapat mencari sumber rujukan lebih banyak lagi guna memperbarui wawasan dan pengetahuan yang relevan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.