

SOSIALISASI COPING STRESS PADA WANITA KARIR UMKM YANG BERKELUARGA DI DESA SEGARAN

Miftahul Jannah¹, Baenil Huda²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

Program Studi Sitem Informasi, Fakultas Ilmu Komputer

UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN KARAWANG

Ps18.miftahuljannah@mhs.ubpkarawang.ac.id

baenil88@ubpkarawang.ac.id

Abstract

Keluarga yang berada di desa segaran dalam pekerjaan yang harus diurus oleh seorang wanita banyak menimbulkan beban psikis dan juga fisik. Sumber stress yang dialami wanita tersebut berbeda-beda, bisa berasal dari internal dan eksternal. Stress akibat usaha bahan produksi sngat meningkat untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (lelah secara psikis), tekanan yang timbul akibat peran ganda itu sendiri (kemampuan manajemen waktu dan rumah tangga merupakan kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu bekerja), pekerjaan menjadi UMKM sangat tidak mudah hingga banyak pada ibu UMKM yang menimbulkan stress, suami dan anak-anak merasa kurang dapat perhatian. Sikap dan perilaku pada anak dan suami tidak mungkin disamakan dengan perilaku. Dalam mengatasi stress akibat peran ganda yang dijalannya ada berbagai macam cara yang sangat tergantung pada kepribadian, usia, intelegensi dan status social serta pekerjaannya. Coping stress dilakukan para wanita untuk mengurangi reaksi stres yang mereka alami. Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi.

Kata Kunci : Copping Stress, Wanita Karier UMKM yang Keluarga di desa segaran

PENDAHULUAN

Desa Segaran adalah desa dari pemekaran Desa Batujaya yang berdiri sejak 22 April 1976. Desa Segaran sendiri berasal dari kata segara yang berarti banyak terdapat danau atau rawa-rawa yang banyak tempat genangan air dan rawan banjir, sehingga dinamakanlah desa Segaran. Desa Segaran sebagian besar tanahnya untuk tanah pertanian dan sebagian kecil digunakan sebagai rumah penduduk. Kebanyakan mata pencaharian masyarakat Desa Segaran mengandalkan hasil pertanian dan sebagiannya lagi adalah wiraswasta, pedagang, pekerja, buruh tani, Desa Segaran merupakan sebuah desa pemekaran dari desa batujaya yang berdiri sejak tanggal 22 April 1976, berdasarkan keputusan gubernur kepala daerah tingkat 1 Jawa barat No 144/pem /122/SK/1976, dan surat keputusan BUPATI kepala daerah tingkat II Karawang, NO 055/SK/HK.021/pem-022,2/1976 dengan nmr induk desa 118, Segaran di ambil dari asal kata segara yang artinya banyak terdapat danau atau rawa-rawa yang banyak tempat genangan air dan rawan banjir, maka dinamakanlah desa Segaran. Wilayah desa segaran sebagaian besar merupakan tanah untuk pertanian dan sebagian kecil untuk pemukiman penduduk. Pencaharian utama adalah mengandalkan hasil dari wanita yang berkeluarga dari UMKM di desa Segaran, dan sebagian hasil dari pertanian. Desa Segaran merupakan desa yang mempunyai potensi wisata yaitu cagar budaya, dan situs candi jiwa - batujaya Desa segaran adalah salah satu desa yang berada di kecamatan Batujaya Kabupaten Karawang. Terletak di sebelah utara Kabupaten Karawang, Desa segaran berada di antara desa Pakis jaya dan Tirtajaya.

Di desa segaran ini semakin banyak wanita yang karir di dalam rumah, dengan membuka usaha yang mereka buat (UMKM), ini kadang-kadang menimbulkan masalah dalam keluarga. Ada yang tidak bisa menerima, ada yang menerimanya, ada yang melakukannya dengan hati lapang, ada yang melakukannya dengan hati bersalah Ada wanita yang bekerja tapi terus dirundung rasa

bersalah karena menganggap dia seharusnya di rumah. Ada wanita yang senang berkarier di luar rumah dari pada di dalam rumah. Sebagian masyarakat desa segaran kehidupan yang aktif dan dinamis bukan saja menambah gairah hidup tapi merupakan energi untuk hidup. Dengan kata lain bagi wanita yang berkeluarga ini tanpa kegiatan di luar rumah mereka akan kehilangan semangat hidup. Seperti api pada lilin yang semakin meredup, sebaliknya bila mereka dapat mengaktualisasi diri di luar rumah, mereka menjadi diri mereka yang terbaik dan ini berarti mereka bisa menjadi ibu rumah tangga yang lebih baik pula. Jika dipaksakan diam dalam rumah, mereka tidak menjadi istri yang terbaik, menjadi diri mereka yang terbaik, menjadi ibu yang terbaik, dan hal ini akan berdampak pada keluarganya pula.

Sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya, ibu mempunyai peranan untuk mengurus rumah tangga, sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, disamping itu juga ibu dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarganya. Keluarga dan pekerjaan yang harus diurus oleh seorang wanita banyak menimbulkan beban psikis dan juga fisik. Sumber stress yang dialami wanita tersebut berbeda-beda, bisa berasal dari internal dan eksternal. Stress akibat tuntutan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (lelah secara psikis), tekanan yang timbul akibat peran ganda itu sendiri (kemampuan manajemen waktu dan rumah rumah tangga merupakan kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu bekerja), pekerjaan di kantor sangat berat, suami dan anak-anak merasa “kurang dapat perhatian”. Sikap dan perilaku pada anak dan suami tidak mungkin disamakan dengan perilaku pada lingkungan kerja. Di satu sisi perempuan dituntut untuk bertanggung jawab dalam mengurus dan membina keluarga secara baik, namun disisi lain, sebagai seorang usaha produk UMKM yang baik mereka untuk bekerja sesuai dengan standar kinerja dengan menunjukkan performen memberikan kualitas produk yang

bersalah karena menganggap dia seharusnya di rumah. Ada wanita yang senang berkarier di luar rumah dari pada di dalam rumah. Sebagian masyarakat desa segaran kehidupan yang aktif dan dinamis bukan saja menambah gairah hidup tapi merupakan energi untuk hidup. Dengan kata lain bagi wanita yang berkelurga ini tanpa kegiatan di luar rumah mereka akan kehilangan semangat hidup. Seperti api pada lilin yang semakin meredup, sebaliknya bila mereka dapat mengaktualisasi diri di luar rumah, mereka menjadi diri mereka yang terbaik dan ini berarti mereka bisa menjadi ibu rumah tangga yang lebih baik pula. Jika dipaksakan diam dalam rumah, mereka tidak menjadi istri yang terbaik, menjadi diri mereka yang terbaik, menjadi ibu yang terbaik, dan hal ini akan berdampak pada keluarganya pula.

Sebagai istri dan ibu dari anak-anaknya, ibu mempunyai peranan untuk mengurus rumah tangga, sebagai pengasuh dan pendidik anak-anaknya, pelindung dan sebagai salah satu kelompok dari peranan sosialnya serta sebagai anggota masyarakat dari lingkungannya, disamping itu juga ibu dapat berperan sebagai pencari nafkah tambahan dalam keluarganya. Keluarga dan pekerjaan yang harus diurus oleh seorang wanita banyak menimbulkan beban psikis dan juga fisik. Sumber stress yang dialami wanita tersebut berbeda-beda, bisa berasal dari internal dan eksternal. Stress akibat tuntutan bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (lelah secara psikis), tekanan yang timbul akibat peran ganda itu sendiri (kemampuan manajemen waktu dan rumah rumah tangga merupakan kesulitan yang paling sering dihadapi oleh para ibu bekerja), pekerjaan di kantor sangat berat, suami dan anak-anak merasa “kurang dapat perhatian”. Sikap dan perilaku pada anak dan suami tidak mungkin disamakan dengan perilaku pada lingkungan kerja. Di satu sisi perempuan dituntut untuk bertanggung jawab dalam mengurus dan membina keluarga secara baik, namun disisi lain, sebagai seorang usaha produk UMKM yang baik mereka untuk bekerja sesuai dengan standar kinerja dengan menunjukkan performen memberikan kualitas produk yang

Baik. Wanita untuk peran tersebut terbagi dengan perannya sebagai ibu rumah tangga sehingga terkadang dapat mengganggu kegiatan dan konsentrasi di dalam pekerjaannya, Perilaku coping (coping behavior) ialah sembarang tingkah laku atau tindakan penanggulangan, di mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan untuk menyelesaikan sesuatu (tugas dan masalah-masalah)

METODE

Jenis Penelitian yang dipakai adalah penelitian deskriptif kualitatif yang menjelaskan dan mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan observasi secara langsung sehingga menjadi suatu deskriptif. Waktu penelitian ini sebulan pada kegiatan KKN Mahasiswa tahun akademik 2021-2022. Adapun tempatnya di Desa Segaran Kecamatan Batujaya Kabupaten Karawang berupa UMKM Bolu Kijing Ibu Ramziah yang ada di Desa Segaran Batujaya Karawang yaitu “Bolu Kijing UPPKS Melati” Yang dikelola oleh ibu Raziyah

yang beralamat di Dusun segar tanjung RT/RW 11/05. Target/subjek penelitian, target penelitian ini ingin mendeskripsikan bagaimana caranya mengurangi rasa stress pada UMKM di desa segar tanjung. Prosedur Penelitian dimulai identifikasi masalah berdasarkan pengamatan dan observasi secara langsung

Studi Pendahuluan dan identifikasi masalah, kajian teori, penentuan metode ilmiah kemudian pemaparan hasil dan pembahasan, serta interpretasi wawancara. Data, Instrumen dan Teknik pengumpulan data. Instrument pengukuran penelitian menggunakan wawancara dengan pemilik UMKM kacang umpet

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Segaran adalah desa yang sudah banyak dikunjungi orang luar atau orang pada luar desa karena mempunyai peninggalan sejarah yaitu candi jiwa dan candi blandongan. Salah satu mata pencaharian di desa segaran yaitu usaha mikro kecil dan menengah (UMKM). UMKM yang berkembang di desa segaran diantaranya banyak nya masyarakat di desa Segaran yang membuat "UMKM rata" yang membuat bentuk UMKM adalah wanita dimana status wanita sebagai karir dan menjadi sosok ibu rumah tangga. Menjadi sosok wanita usaha tidaklah mudah ia harus memberikan kualitas yang baik buat customer agar tidak kecewa membeli produk UMKM hal ini harus membutuhkan kerja keras namun tersebut tidaklah mudah menjadi sosok wanita karir karena akan banyaknya yang harus diperhatikan dari keluarga harus membagi waktu menyiapkan anak-anak, memperhatikan suami ini membuat para wanita stress. Belum lagi ketika membeli bahan produk untuk jualan yang naik harga sampai pada saat itu ibu-ibu stress, dimana dia harus terus memproduksinya walaupun harga bahan produknya naik ini menyebabkan stress, bahwa coping stress merupakan pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. Jadi coping merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi dan menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

Karena dalam buku Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa ada dua jenis coping yaitu problem-focused coping dan emotion-focused coping. Individu yang menggunakan problem focused coping biasanya melalui strategi kognitif langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah. Ada 5 strategi dalam problem-focused coping yaitu coping active, planning, seeking social support for instrumental reasons, suppression of competing activities dan restraint coping. Individu yang menggunakan emotion-focused coping lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negative yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan dan berupaya untuk mencari dukungan social. Adapun strateginya ada 5 yaitu, seeking social support for emotional reasons, positive reinterpretation and growth, denial, turning to religion dan acceptance.

KESIMPULAN

Dalam mengatasi stress akibat peran ganda yang dijalannya ada berbagai macam cara yang sangat tergantung pada kepribadian, usia, masing-masing serta pekerjaannya. Coping stress dilakukan para wanita untuk mengurangi reaksi stres yang mereka alami. Coping stress merupakan suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi. Ada 2 tipe coping yang biasanya dapat menurunkan stress yaitu problem focused coping dan emotion-focused coping. Individu yang menggunakan problem focused coping biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Sedangkan emotion-focused coping lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.

Dalam menyelesaikan tugas menjadi ibu rumah tangga dan menjadi ibu usaha mikro terdapat gangguan atau masalah-masalah yang berhubungan dengan faktor psikologis dalam diri wanita tersebut, misalnya wanita usaha itu merasa bersalah telah mengabaikan keluarganya, karena adapun masalah-masalah yang muncul entah dari kurangnya laku produksinya atau ada kegagalan dalam pembutan bahan produksinya hal ini para ibu-ibu di desa segaran yang menjalani UMKM tertekan karena terbatasnya uang masukan dan uang pengeluaran terlalu banyak. Keadaan ini akan mengganggu pikiran dan mental wanita karir ketika bekerja sehingga mengganggu konsentrasi bekerja. Dengan intensitas peran ganda yang tinggi, seorang ibu yang bekerja akan mengalami penurunan pada kinerjanya karena ibu bekerja akan peningkatan stress, peningkatan keluhan fisik dan tingkat energi yang rendah Berdasarkan hasil masih banyak dijumpai wanita karir (usaha)



Gambar2.1

Gambar saat pembukaan KKN yang berada di desa segaran



Gambar 2.2

Gambar saat sedang melakukan sosialisasi terhadap pelaku UMKM

DAFTAR PUSTAKA

Fitri,F dan Julianty, W, Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, (Jakarta : UI Press, 2005)

James P, Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada, 1999)

Nevid JS, Rathus A.S& Greene , B, Psikologi Abnormal. (Jakarta : Erlangga,2005)

Dadang hawari, Al Qur'an : Ilmu Kedokteran Jiwa

Fitri,F dan Julianty, W, Psikologi Abnormal Klinis Dewas Ibid

Mu'tadin, Faktor yang mempengaruhi strategi coping E- Jurnal Psikologi dari situs <http://e psikolo>

Wikipedia, Keluarga.(online),diakses melalui situs: <http://id.wikipedia.org>, 22 Desember 2012

