

MENGELOLA STRESS PADA MASYARAKAT DI DESA SABAJAYA

Risa Novita

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

Ps19.risanovita@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Stress merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dimana stress muncul dari 3 faktor yaitu faktor lingkungan, faktor organisasional, dan faktor individu. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustress. Permasalahan yang terjadi pada masyarakat Desa Sabajaya adalah faktor lingkungan dan faktor individu, hal tersebut membuat sebagian masyarakat merasa stress dan tidak dapat mengendalikannya. Tujuan diadakan edukasi untuk memberitahukan kepada masyarakat bahwa mengelola stress akan sedikit membantu untuk menenangkan pikiran. Metode yang digunakan untuk mengetahui permasalahan yang dialami masyarakat adalah dengan wawancara. Edukasi yang diberikan berupa hal perlu masyarakat lakukan untuk mengelola stress seperti berolah raga, berbagi cerita dengan (teman, keluarga, dan rekan kerja), dan mencoba untuk meditasi agar tubuh merasa tenang dan rasa stress yang dimiliki tidak terlalu mengganggu.

Kata kunci: stress, mengelola, edukasi

Pendahuluan

Stres menurut Hans Selye dalam Sary (2015) menyatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang telah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distres. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres

Stress merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi permasalahan, yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Dalam hidup sehari-hari stress dapat kita temui dalam berbagai bentuk. Stress yang akut dapat menimbulkan berbagai macam perasaan yang menimbulkan ketidaknyamanan.

Stress dapat muncul dari berbagai macam permasalahan, akan tetapi ada 3 kategori yang dapat menggambarkan sumber permasalahan tersebut yaitu: faktor lingkungan (ketidakpastian ekonomi, politik, teknologi), faktor organisasional (tuntutan tugas, peran dan hubungan antar pribadi; struktur, kepemimpinan dan tahap hidup organisasi), faktor individu (masalah keluarga, ekonomi dan kepribadian).

Permasalahan yang terjadi pada masyarakat Desa Sabajaya adalah faktor lingkungan dan faktor individu, hal tersebut membuat sebagian masyarakat merasa stress dan tidak dapat mengendalikannya. Masyarakat Desa Sabajaya masih bingung apa yang perlu dilakukan ketika sedang menghadapi kondisi seperti itu. Maka dari itu dilakukan sebuah edukasi kepada masyarakat untuk mengelola stress.

Tujuan diadakannya edukasi tersebut untuk membantu masyarakat dalam mengelola tingkat stress yang sedang mereka alami. Setidaknya apa yang telah disampaikan dapat diterapkan oleh masyarakat dan nantinya akan berpengaruh dalam kehidupan masyarakat Desa Sabajaya.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan juli 2022 di Desa Sabajaya Kec. Tirtajaya Kabupten Karawang - Jawa Barat.

Target/ Subjek Penelitian

Penelitian ini bertujuan agar dapat membantu para pelaku UMKM ketika sedang mengalami kondisi dibawah tekanan usaha agar dapat keluar dari masalah tersebut dengan pemberian motivasi di Desa Balongsari Kec. Rawamerta Kab.Karawang Jawa Barat.

Metode

Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode kualitatif. Dimana kualitatif merupakan cara mengumpulkan data dengan wawancara. Sasaran pada kegiatan ini adalah masyarakat Desa Sabajaya dengan melakukan observasi serta mewawancarai terlebih dahulu. Setelah itu diketahui permasalahan yang terjadi pada masyarakat Desa Sabajaya.

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Adapun teknik yang dilaksanakan oleh peneliti pada penelitian yaitu antara lain sebagai berikut: adalah metode Deskriptif Kualitatif yang mana dilakukan seperti Observasi yaitu salah satu kegiatan pengamatan langsung pada objek penelitian.

Pengertian observasi menurut Supriyati (2011: 46) adalah suatu cara untuk mengumpulkan data penelitian dengan mempunyai sifat dasar naturalistik yang berlangsung dalam konteks natural, pelakunya berpartisipasi secara wajar dalam interaksi. Berdasarkan pendapat para ahli peneliti menyimpulkan bahwa observasi merupakan sebuah pengamatan untuk mengumpulkan data secara langsung tanpa ada perantaran dari orang lain dan data yang diambil sesuai dengan apa yang telah terjadi dan disampaikan pada pertemuan observasi tersebut. Wawancara yaitu suatu teknik cara pengumpulan data dengan mewawancarai secara langsung informan. Menurut (Buana, 2020), Wawancara atau interview adalah suatu kemampuan dasar dari jurnalistik yang paling penting. Wawancara yaitu kegiatan komunikasi yang dilaksanakan melalui proses pertukaran informasi antara reporter dan narasumber. Dari segi bagian ini peneliti telah menentukan sendiri yaitu informan merupakan responden pada kegiatan wawancara. Jadi, informan merupakan kunci dalam penelitian ini yaitu masyarakat lokal yang mengenal serta telah lama menggunakan tanaman obat keluarga. Pada penelitian ini teknik wawancara yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik wawancara yang telah terstruktur dimana beberapa pertanyaan sudah disiapkan dan menjadi pedoman/modul pada saat melakukan wawancara.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil yang didapatkan setelah melakukan observasi yaitu permasalahan yang dialami oleh masyarakat merupakan faktor individu, di dalamnya terdiri dari masalah keluarga dan masalah ekonomi. Faktor tersebut membuat masyarakat di Desa Sabajaya merasa stress untuk menghadapinya.

Masalah ekonomi menjadi permasalahan yang paling berpengaruh terhadap tingkat stress masyarakat. Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mengatasi permasalahan ekonomi dengan harapan tidak akan stress menghadapi masalah tersebut. Tetapi ada sebagian dari masyarakat Desa Sabajaya yang memilih menyelesaikan permasalahan dengan meminjam ke bank keliling.

Upaya tersebut membuat tingkat stress masyarakat meningkat, karena harus berpikir cara untuk melunasi. Adapun permasalahan lain membuat masyarakat memiliki rasa stress yang meningkat, yaitu permasalahan dalam keluarga. Tentunya hal tersebut membuat rasa stress yang dimiliki menjadi bertambah lagi apabila tidak segera untuk diselesaikan.

Oleh karena itu dilakukan sebuah edukasi tentang mengelola stress pada masyarakat, yang dimana membantu masyarakat dalam mengendalikan rasa stress yang dimilikinya. Cara yang dilakukan dalam mengelola stress adalah sebagai berikut:

1. Individu dapat melatih diri untuk mengurangi ketegangan lewat teknik pengenduran seperti meditasi dan hipnotis. Tujuannya adalah mencapai suatu keadaan relaksasi yang dalam, dimana orang merasa santai secara fisik, agak terpisah dari lingkungan sekitar.
2. Mempunyai teman, keluarga atau rekan sekerja untuk diajak bicara memberikan suatu solusi bila tingkat stres menjadi berlebihan. Oleh karena itu memperluas jaringan dukungan sosial bisa merupakan suatu cara untuk pengurangan ketegangan. Dukungan sosial melunakkan hubungan antara stres dan hilangnya semangat.
3. Latihan fisik non kompetitif seperti aerobik, berjalan, jogging, berenang dan bersepeda sebagai suatu cara untuk menangani tingkat stres yang berlebihan.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Stress yang dialami oleh masyarakat Desa Sabajaya disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor lingkungan (ketidakpastian ekonomi, politik, teknologi) dan faktor individu (masalah keluarga, ekonomi dan kepribadian). Dengan adanya faktor tersebut masyarakat memiliki tingkat stress yang sulit untuk dikendalikan. Oleh sebab itu dilakukan sebuah edukasi kepada masyarakat dengan tujuan untuk dapat mengelola stress yang sedang mereka alami.

Adapun rekomendasi dalam mengatasi permasalahan tersebut yaitu:

1. Melatih diri untuk menciptakan rasa tenang dengan meditasi, agar tubuh merasa tenang dan tidak memikirkan permasalahan.
2. Berbagi cerita dengan orang disekitar seperti teman, keluarga dan rekan kerja. Hal tersebut dapat meringankan beban pikiran yang dirasakan.
3. Melakukan olahraga dengan begitu dapat melupakan sejenak rasa stress yang dimiliki.

Daftar Pustaka

- Haris, A., & Jamali, Y. (2017). Mengelola Stress di Sekolah. *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 159–180. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v4i1.817>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Susatyo Yuwon. (2010). Mengelola Stress dalam perspektif Islam dan Psikologi