**Jurnal Pengabdian Inovatif Multidisipliner**
e-ISSN 3124-159X
Vol. 01, No. 04, Oktober 2026,
Availaible Online at https://jurnal.mifandimandiri.com/index.php/jpim



# Penerapan Program Konseling Manajemen Stres melalui Pendampingan bagi Kelompok Tani untuk Meningkatkan Keterampilan *Coping* dan Resiliensi Psikologis Petani

**Zuyina Luklukaningsih[1)*], Dwi Wahyuni Uningowati[1)], Diana Leli Indratno[2)]**
[1]Universitas Widya Dharma Klaten, Klaten, Indonesia
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Isti Ekatana Upaweda, Yogyakarta, Indonesia

Diterima: 08 Oktober 2026 Direvisi: 17 Oktober 2026 Disetujui: 30 Oktober 2026

**Abstrak**

Petani menghadapi berbagai tekanan psikologis akibat ketidakpastian hasil panen, perubahan kondisi cuaca, fluktuasi harga komoditas, serta keterbatasan sumber daya yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan beradaptasi. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan keterampilan pengelolaan stres dan resiliensi psikologis petani melalui intervensi yang terarah dan berkelanjutan. Kegiatan ini bertujuan menerapkan program konseling manajemen stres melalui pendampingan bagi kelompok tani untuk meningkatkan keterampilan *coping* dan resiliensi psikologis petani dalam menghadapi tekanan pekerjaan dan tantangan kehidupan pertanian. Metode pelaksanaan meliputi identifikasi kebutuhan psikologis mitra, pengukuran awal, pemberian psikoedukasi mengenai stres dan strategi *coping* adaptif, serta pendampingan konseling yang berfokus pada pengenalan sumber stres, pengelolaan emosi, relaksasi, pemecahan masalah, dan penguatan dukungan sosial. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan, observasi keterlibatan peserta, serta refleksi terhadap penerapan strategi pengelolaan stres dalam kehidupan sehari-hari. Program ini diharapkan meningkatkan pengetahuan petani mengenai manajemen stres, keterampilan menggunakan strategi *coping* adaptif, dan kemampuan menghadapi tekanan secara lebih positif. Selain itu, pendampingan diharapkan memperkuat resiliensi psikologis petani dalam menghadapi ketidakpastian dan perubahan kondisi pertanian. Penerapan program ini direkomendasikan sebagai upaya pemberdayaan psikologis kelompok tani yang berkelanjutan melalui kolaborasi antara pendamping, kelompok tani, dan pemangku kepentingan terkait.

**Kata kunci**: Resiliensi Psikologis, Manajemen Stres, Petani, Kesejahteraan Mental, Strategi Koping Adaptif

## *Implementation of a Stress Management Counseling Program through Mentoring for Farmer Groups to Enhance Farmers' Coping Skills and Psychological Resilience*

***Abstract***

*Farmers face various psychological pressures stemming from harvest uncertainty, changing weather conditions, commodity price fluctuations, and limited resources—all of which can impact their mental health and capacity to adapt. This situation underscores the importance of strengthening farmers' stress management skills and psychological resilience through targeted, sustained interventions. This initiative aims to implement a stress management counseling program for farmer groups, designed to enhance their coping skills and psychological resilience in the face of work-related pressures and the challenges of agricultural life. The implementation method includes identifying the psychological needs of the participants, conducting baseline assessments, providing psychoeducation on stress and adaptive coping strategies, and offering counseling support focused on recognizing stressors, managing emotions, practicing relaxation techniques, solving problems, and strengthening social support. Evaluation is carried out through pre- and post-program assessments, observation of participant engagement, and reflection*

* Korespondensi Penulis. E-mail: lukluk2201@gmail.com Penerbit: PT. Mifandi Mandiri Digital

*on the application of stress management strategies in daily life. The program is expected to improve farmers' knowledge of stress management, their ability to employ adaptive coping strategies, and their capacity to navigate pressures more positively. Furthermore, the counseling support is intended to bolster the farmers' psychological resilience when dealing with uncertainty and shifting agricultural conditions. Implementing this program is recommended as a sustainable approach to the psychological empowerment of farmer groups, fostered through collaboration among facilitators, the farmers themselves, and relevant stakeholders.*

***Keywords:*** *Psychological Resilience, Stress Management, Farmers, Mental Well-being, Adaptive Coping Strategies*

*This is an open access article under the CC–BY-SA license*

## PENDAHULUAN

Gambaran umum masyarakat di Dukuh Sendangan RT 05 RW 09 Mojayan Klaten, Jawa Tengah, petani seringkali dihadapkan pada tekanan ekonomi, fluktuasi harga komoditas, dan ketidakpastian iklim, yang secara signifikan memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan mental mereka. Pengabdian ini menargetkan para petani untuk membekali mereka dengan keterampilan adaptif dalam menghadapi tantangan tersebut. Konseling ini dirancang untuk membekali mereka dengan strategi manajemen stres yang efektif, termasuk dukungan psikososial dan pengembangan resiliensi (Hakim et al., 2024).

Resiliensi psikologis merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi dan pulih kembali dari situasi yang penuh tekanan, trauma, atau adversitas. Resiliensi bukan hanya sekadar bertahan dalam menghadapi kesulitan, melainkan kemampuan untuk berkembang dan menjadi lebih kuat setelah mengalami tantangan hidup. Dalam konteks pertanian, resiliensi psikologis menjadi aspek krusial mengingat petani menghadapi berbagai stressor yang kompleks dan berlapis.

Meskipun telah ada beberapa upaya untuk meningkatkan kapasitas dan kesejahteraan petani, intervensi yang secara spesifik berfokus pada resiliensi psikologis dan manajemen stres masih terbatas, terutama di lingkungan petani yang penuh tekanan. Kondisi terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar petani menghadapi kesulitan pengambilan keputusan misalnya menjual hasil panen dengan harga yang murah, menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif diperlukan untuk mengatasi masalah psikologis di sektor pertanian (Manurung, 2025). Kondisi ini mengindikasikan bahwa intervensi yang berorientasi pada peningkatan resiliensi dan kemampuan mengelola stres perlu diperluas ke berbagai kelompok rentan, termasuk petani untuk memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi tekanan profesi (Prayudy et al., 2025).

Profesi petani merupakan salah satu pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi namun seringkali terabaikan dalam diskusi kesehatan mental. Petani menghadapi berbagai sumber stres yang unik dan kompleks, mulai dari faktor lingkungan yang tidak dapat dikontrol (cuaca ekstrem, hama, penyakit tanaman), tekanan ekonomi (fluktuasi harga pasar, biaya produksi tinggi, hutang), hingga isolasi sosial terutama di daerah pedesaan.

Stres kronis yang dialami petani berdampak tidak hanya pada kesehatan mental, tetapi juga kesehatan fisik, produktivitas kerja, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Beberapa studi menunjukkan bahwa petani memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, dan bahkan bunuh diri dibandingkan populasi umum. Di Indonesia, kondisi ini diperparah oleh

stigma terhadap masalah kesehatan mental dan minimnya akses terhadap layanan kesehatan mental di wilayah pedesaan.

Petani memiliki peran strategis dalam menjaga ketahanan pangan dan keberlanjutan ekonomi masyarakat, tetapi pekerjaan di sektor pertanian menghadapkan mereka pada berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Ketidakpastian cuaca, risiko gagal panen, fluktuasi harga hasil pertanian, keterbatasan modal, serta tuntutan pemenuhan kebutuhan keluarga merupakan sumber stres yang dapat berlangsung secara berulang. Apabila tidak dikelola secara adaptif, tekanan tersebut berpotensi mengganggu konsentrasi kerja, pengambilan keputusan, hubungan sosial, dan kemampuan petani dalam menghadapi perubahan. Penelitian Riethmuller et al. (2024) menunjukkan bahwa tekanan finansial, faktor eksternal, dan persoalan keluarga berkaitan dengan kondisi kesehatan mental petani, sedangkan dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap komunitas merupakan faktor yang relevan bagi kesejahteraan psikologis mereka. Temuan longitudinal penelitian tersebut juga menegaskan pentingnya memperhatikan perubahan tingkat stres dan periode ketika tekanan pertanian meningkat.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa penanganan stres petani tidak cukup hanya melalui penyediaan informasi mengenai kesehatan mental, tetapi juga perlu disertai pengembangan keterampilan praktis untuk mengenali stres, mengelola emosi, menyelesaikan masalah, dan memanfaatkan dukungan sosial. Dalam konteks ini, *coping* adaptif merupakan kemampuan individu untuk merespons sumber tekanan secara konstruktif, sedangkan resiliensi psikologis berkaitan dengan kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit ketika menghadapi kesulitan. Kedua aspek tersebut penting bagi petani karena sebagian sumber tekanan, seperti perubahan cuaca dan harga komoditas, tidak sepenuhnya berada dalam kendali individu. Oleh karena itu, intervensi psikologis perlu membantu petani membedakan persoalan yang dapat diubah melalui tindakan langsung dengan keadaan yang memerlukan penerimaan, penyesuaian strategi, dan dukungan dari lingkungan sosial.

Sejumlah penelitian empiris dalam lima tahun terakhir telah mengembangkan pendekatan untuk menjawab persoalan kesehatan mental petani. Holmstrom dan Shelle (2024), melalui penelitian eksperimental acak terhadap 134 petani di Amerika Serikat, menguji program *Growing Resilience in Tough Times* (GRITT) berbasis pesan teks selama 12 minggu. Hasilnya menunjukkan peningkatan literasi kesehatan mental dan efikasi diri dalam mengelola stres, disertai penurunan stres yang dirasakan peserta kelompok intervensi. Meskipun demikian, kendala rekrutmen menunjukkan bahwa keterjangkauan sasaran tetap menjadi tantangan dalam pelaksanaan program.

Sementara itu, Lamont et al. (2024) mengevaluasi kelayakan intervensi kesehatan mental jarak jauh melalui pendekatan berbasis terapi perilaku kognitif (cognitive behavioral therapy/CBT), dukungan sosial-emosional, dan kombinasi keduanya. Penelitian tersebut menemukan perbaikan skor gejala depresi pada kelompok intervensi, tetapi jumlah peserta yang terbatas menuntut kehati-hatian dalam menggeneralisasi hasilnya. Temuan ini mengindikasikan potensi pendekatan psikologis yang terarah sekaligus pentingnya menyesuaikan model pendampingan dengan kebutuhan komunitas petani.

Penelitian lain oleh *Tractors, Talk, Mindset, Mantras, Detachment, and Distraction: A Mixed-Methods Investigation of Coping Strategies Used by Farmers in Canada* (2023) mengeksplorasi strategi yang digunakan petani untuk menghadapi tekanan pekerjaan melalui

wawancara mendalam terhadap 75 petani dan profesional di sektor pertanian. Penelitian tersebut memperlihatkan pentingnya memahami strategi *coping* dalam konteks kehidupan pertanian, sekaligus menyoroti terbatasnya penelitian mengenai strategi pengelolaan stres yang efektif dan sesuai dengan keterbatasan waktu serta beban kerja petani. Namun, penelitian ini berfokus pada eksplorasi strategi *coping*, bukan pengujian program pendampingan konseling terhadap perubahan keterampilan *coping* dan resiliensi psikologis.

Gagasan atau penyelesaian masalah pengabdian peningkatan resiliensi psikologis untuk para petani mengusung gagasan untuk mengembangkan konseling yang terintegrasi, yang tidak hanya mencakup teknik manajemen stres praktis tetapi juga memperkuat resiliensi psikologis melalui pendekatan holistik. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam jangka panjang terhadap kualitas hidup dan produktivitas para pelaku agrokompleks, mengingat tingginya masalah psikososial yang mereka hadapi (Maharani et al., 2025).

## METODE PELAKSANAAN

Metode pengebadian ini mengadopsi pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat petani secara aktif dalam setiap tahapan program. Pendekatan ini akan mencakup serangkaian dialog interaktif, sesi konseling, dan keterampilan praktis yang dirancang khusus untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan kemampuan mereka dalam mengelola stres pekerjaan (Tahernejad et al., 2024). Program ini akan dirancang untuk mengurangi stres yang dirasakan saat ini, membangun sumber daya subjektif, mengaktifkan proses pemulihan, dan membekali petani dengan strategi untuk menghadapi stresor dalam kehidupan sehari-hari (Stier-Jarmer et al., 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui psikoedukasi, pelatihan keterampilan *coping*, dan pendampingan konseling manajemen stres bagi kelompok tani. Kegiatan dilaksanakan melalui lima tahapan berikut.

1. Identifikasi kebutuhan dan asesmen awal. Tim melakukan koordinasi dengan mitra, mengidentifikasi sumber stres petani, serta memberikan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan manajemen stres, keterampilan *coping*, dan resiliensi psikologis.
2. Psikoedukasi manajemen stres. Peserta memperoleh materi mengenai sumber stres, dampak stres, pengelolaan emosi, dan pentingnya dukungan sosial melalui diskusi interaktif dan studi kasus yang relevan dengan aktivitas pertanian.
3. Pelatihan keterampilan *coping* adaptif. Peserta berlatih teknik relaksasi, pengaturan emosi, pemecahan masalah, dan pencarian dukungan sosial untuk menghadapi tekanan pekerjaan pertanian.
4. Pendampingan konseling. Pendampingan dilakukan melalui diskusi kelompok dan sesi individual sesuai kebutuhan untuk membantu peserta menerapkan strategi *coping* dalam kehidupan sehari-hari serta mengatasi hambatan yang dihadapi.
5. Evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dilakukan melalui *post-test*, observasi keterampilan, dan angket kepuasan peserta untuk menilai perubahan setelah program.

### Instrumen dan Indikator Keberhasilan

Instrumen yang digunakan meliputi angket pengetahuan manajemen stres, skala *coping*, instrumen resiliensi psikologis, rubrik observasi keterampilan, dan angket kepuasan peserta.

Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan instrumen yang sesuai dan tervalidasi. Indikator keberhasilan meliputi:

1. Peningkatan skor pengetahuan manajemen stres berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.
2. Peningkatan keterampilan *coping* adaptif berdasarkan skala pengukuran dan observasi praktik.
3. Peningkatan skor resiliensi psikologis setelah pendampingan.
4. Minimal 80% peserta menyatakan puas terhadap pelaksanaan program.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Jika memenuhi asumsi statistik, perbedaan skor dianalisis menggunakan *paired t-test* atau uji Wilcoxon apabila asumsi parametrik tidak terpenuhi. Catatan pendampingan dan umpan balik peserta dianalisis secara deskriptif untuk melengkapi hasil evaluasi. Seluruh tahapan didokumentasikan melalui modul kegiatan, daftar hadir, instrumen evaluasi, dan laporan pelaksanaan, dengan tetap menjaga kerahasiaan data serta persetujuan peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan konseling manajemen stres dengan pendekatan spiritual, termasuk konsep sabar, tawakkul, dan dzikir, secara signifikan meningkatkan resiliensi psikologis para petani. Peningkatan ketahanan psikologis ini sejalan dengan persepsi yang memandang ketahanan sebagai kewajiban dan aspek integral keimanan seorang mukmin, terutama ketika menghadapi cobaan hidup yang tak terelakkan (Gumiandari dkk., 2022). Perspektif ini menggarisbawahi bahwa perilaku keagamaan tidak boleh ditafsirkan semata-mata melalui kacamata psikologi sekuler, tetapi juga melalui kerangka kerja yang berlandaskan nilai-nilai religi, yang menawarkan paradigma tersendiri untuk memahami realitas dan pengalaman manusia (Gumiandari dkk., 2022). hasil pengabdian peningkatan resiliensi psikologis Pengabdian mengkonfirmasi bahwa integrasi ajaran Islam, yang mencakup keutamaan iman dan adaptasi terhadap ujian hidup, merupakan strategi krusial dalam membentuk ketahanan individu yang tangguh (Gumiandari et al., 2022).

Dengan demikian, temuan-temuan tersebut memperkuat gagasan bahwa psikologi konseling menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk memahami dan mempromosikan kesejahteraan mental, bergerak melampaui interpretasi sekuler murni untuk menggabungkan strategi koping spiritual (Gumiandari et al., 2022). Pendekatan ini menyoroti relevansi abadi wawasan tentang perawatan kesehatan mental, yang menganjurkan perspektif holistik yang berakar pada prinsip-prinsip Religiusitas (Kamarulbahri et al., 2024). Pengabdian ini mencakup pemahaman multidimensi tentang manusia, di mana kesehatan spiritual dipandang sebagai elemen mendasar yang memengaruhi semua aspek kesejahteraan lainnya, yang pada akhirnya mengarah pada kesempurnaan spiritual dan kesehatan secara keseluruhan (Kamarulbahri dkk., 2024).

Tabel 1. Tahap Kegiatan

| Tahap | Kegiatan | Waktu | Indikator |
|---|---|---|---|
| Identifikasi masalah dan kebutuhan | Wawancara/observasi | Minggu 1 | Masalah psikologis dan kebutuhan mitra teridentifikasi |
| Pengukuran awal | *Pre-test*/kuesioner | Minggu 1 | Data awal stres dan resiliensi tersedia |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Edukasi psikologis | Ceramah interaktif dan diskusi | Minggu 2 | Peserta memahami konsep stres dan resiliensi |
| Konseling manajemen stres | Konseling kelompok/individual | Minggu 2–3 | Peserta mampu mengenali dan mengelola sumber stres |
| Latihan manajemen stres | Relaksasi, pernapasan, regulasi emosi | Minggu 3 | Peserta mampu mempraktikkan teknik manajemen stres |
| Penguatan resiliensi | Diskusi, problem solving, strategi koping | Minggu 3 | Peserta memiliki strategi koping yang lebih adaptif |
| Evaluasi akhir | Posttest dan refleksi | Minggu 4 | Terdapat peningkatan pengetahuan/kemampuan |
| Tindak lanjut | Monitoring dan pendampingan | Minggu 4 dan seterusnya | Keberlanjutan penerapan manajemen stres |

Kegiatan diawali dengan Identifikasi masalah, pengukuran awal, Edukasi Psikologism Konseling Mnajemen Stres, Latihan Manajemen Stres, Penguatan Resiliensi, Evaluasi Akhir dan Tindak Lanjut.

Tabel 1. Komponen Kegiatan dan Uraian Kegiatan Perngabdian

| No. | Komponen Kegiatan | Uraian |
|---|---|---|
| 1 | Judul Kegiatan | Peningkatan Resiliensi Psikologis Petani Melalui Konseling Manajemen Stres. |
| 2 | Sasaran | Petani/kelompok tani yang mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan pekerjaan, ketidakpastian hasil panen, kondisi cuaca, fluktuasi harga, dan permasalahan ekonomi. |
| 3 | Lokasi | Desa/kelompok tani mitra |
| 4 | Permasalahan Mitra | Tingginya tekanan dan stres dalam menghadapi ketidakpastian pertanian, rendahnya kemampuan mengelola stres, serta belum optimalnya strategi koping dan dukungan psikologis. |
| 5 | Tujuan | Meningkatkan pemahaman petani mengenai stres, meningkatkan kemampuan mengelola stres, serta memperkuat resiliensi psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan. |
| 6 | Metode | Sosialisasi, edukasi psikologis, konseling kelompok/individual, latihan relaksasi, diskusi, dan praktik strategi koping. |
| 7 | Materi | Pengenalan stres, sumber stres pada petani, dampak stres terhadap kesehatan dan produktivitas, teknik manajemen stres, regulasi emosi, problem solving, strategi koping adaptif, dan penguatan resiliensi. |
| 8 | Tahap Persiapan | Identifikasi kebutuhan mitra, koordinasi dengan kelompok tani, penyusunan materi, penyusunan instrumen *pre-test-post-test*, dan persiapan media kegiatan. |
| 9 | Tahap Pelaksanaan | *Pre-test*, penyampaian materi, konseling, praktik teknik manajemen stres, diskusi pengalaman peserta, dan *post-test*. |
| 10 | Partisipasi Mitra | Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mengidentifikasi sumber stres, aktif dalam diskusi dan konseling, serta mempraktikkan teknik manajemen stres. |
| 11 | Luaran | Peningkatan pengetahuan tentang stres, peningkatan kemampuan mengelola stres, peningkatan resiliensi psikologis, serta tersedianya modul/panduan sederhana manajemen stres bagi petani. |

| | | |
|---|---|---|
| 12 | Indikator Keberhasilan | Minimal 80% peserta mengikuti kegiatan sampai selesai; terjadi peningkatan skor pengetahuan dan kemampuan manajemen stres berdasarkan hasil *pre-test-post-test.* |
| 13 | Evaluasi | Evaluasi proses melalui observasi dan keaktifan peserta serta evaluasi hasil melalui *pre-test-post-test* dan umpan balik peserta. |
| 14 | Keberlanjutan | Pembentukan dukungan sebaya dalam kelompok tani, pemberian modul manajemen stres, dan pemantauan kondisi psikologis peserta secara berkala. |
| 15 | Manfaat | Petani memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, memilih strategi koping adaptif, dan mempertahankan ketahanan psikologis dalam menghadapi permasalahan pertanian. |



Gambar 1. Sosialisasi, Edukasi Psikologis, dan Konseling *Management Stress*

## Pembahasan

Komunitas petani menghadapi berbagai stressor, misalnya ketidakpastian cuaca, fluktuasi harga, gagal panen, akses modal terbatas. Tekanan psikologis dapat menurunkan produktivitas dan kesejahteraan. Resiliensi psikologis penting untuk keberlanjutan usaha pertani. Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan resiliensi psikologis pelaku agrokompleks melalui konseling manajemen stres. Konseling manajemen stres telah berhasil membekali petani dengan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk menghadapi berbagai tekanan dalam kegiatan pertanian. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental dalam produktivitas kerja.

Peningkatan resiliensi psikologis petani melalui konseling manajemen stres. Analisis terhadap efektivitas konseling menunjukkan bahwa intervensi ini secara signifikan meningkatkan kapasitas adaptif petani dalam menghadapi stres, peningkatan kesejahteraan psikologis dapat berdampak positif pada ketahanan hidup, yang merupakan aspek penting yang berkorelasi dengan resiliensi psikologis (Putritamara et al., 2023). Agama dan spiritualitas terbukti memainkan peran krusial sebagai mekanisme koping dalam menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikolog. Pendekatan holistik yang melibatkan dimensi spiritual, seperti yang ditemukan dalam konseling Religi, dapat menjadi strategi efektif dalam memperkuat resiliensi individu, sejalan dengan peningkatan pengetahuan dan strategi koping adaptif yang terbukti efektif bagi petani.

Penggunaan psikoedukasi religi telah terbukti meningkatkan resiliensi pada petani di masa krisis, menunjukkan potensi besar pendekatan berbasis spiritual dalam konteks yang menuntut secara emosional (Aisyah & Rahman, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa pengintegrasian nilai-nilai keagamaan dan praktik spiritual dapat menjadi komponen penting dalam program peningkatan resiliensi bagi pelaku agrokompleks, memperkuat ketahanan

mental mereka terhadap tekanan pekerjaa. Pengabdian sebelumnya juga mendukung efektivitas konseling berbadis religi dalam meningkatkan resiliensi petani menunjukkan bahwa metode serupa dapat diterapkan untuk para pelaku agrokompleks guna memperkuat kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap berbagai tantangan (Razak et al., 2022).

Lebih lanjut, integrasi praktik spiritual, seperti dzikir, salat, dan tilawah Al-Qur'an bagi yang beragan Islam dapat meningkatkan pengendalian diri dan ketahanan terhadap stres, mencerminkan temuan studi psikoterapi yang menekankan penguatan spiritual untuk peningkatan kesehatan mental (Alawiyah & Handayani, 2019). Perspektif holistik ini, yang mencakup dimensi fisik, mental, dan spiritual, sangat penting untuk menumbuhkan kesejahteraan dan ketahanan mental, terutama mengingat nilai-nilai Islam seperti kesabaran, rasa syukur, dan tawakal kepada Allah secara signifikan memengaruhi keseimbangan mental dan spiritual seseorang (Sarnoto & Alhan, 2013).

Pendekatan komprehensif ini sejalan dengan perspektif religi tentang kesehatan mental, yang menekankan hubungan yang kuat dengan Allah dan menggabungkan praktik-praktik seperti zikir dan salat malam untuk mencapai keseimbangan mental dan spiritual (Sarnoto & Alhan, 2013). Pendekatan konseling ini menyoroti pentingnya unsur-unsur inti seperti pertobatan, takut kepada Allah, asketisme, kesabaran, rasa syukur, ketulusan, tawakkal (percaya kepada Tuhan), kasih sayang, penerimaan takdir Tuhan, dan kesadaran akan kematian dalam menumbuhkan ketahanan diri dan mengatasi konflik internal (Yusoff dkk., 2025).

Program konseling manajemen stres bagi kelompok tani didasarkan pada pemahaman bahwa tekanan psikologis petani tidak hanya bersumber dari faktor individual, tetapi juga dari ketidakpastian ekonomi, perubahan cuaca, risiko gagal panen, dan tuntutan sosial keluarga. Kondisi tersebut menyebabkan petani berhadapan dengan situasi yang tidak selalu dapat dikendalikan secara langsung. Oleh karena itu, penguatan keterampilan *coping* adaptif menjadi penting agar petani mampu membedakan persoalan yang dapat diselesaikan melalui tindakan nyata dengan persoalan yang membutuhkan penerimaan, penyesuaian strategi, dan dukungan sosial.

Secara teoretis, pendekatan ini sejalan dengan teori stres dan *coping* Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan bahwa respons individu terhadap tekanan dipengaruhi oleh penilaian terhadap situasi serta sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya. Melalui psikoedukasi dan pendampingan, petani diharapkan tidak hanya memahami sumber stres, tetapi juga mampu memilih respons yang lebih adaptif. Dengan demikian, konseling manajemen stres berfungsi sebagai sarana pengembangan keterampilan psikologis yang dapat diterapkan dalam kehidupan pertanian sehari-hari.

Hasil evaluasi program perlu dibandingkan dengan penelitian terdahulu untuk memahami kesesuaian pendekatan dan kemungkinan mekanisme perubahan. Holmstrom dan Shelle (2024), melalui uji acak terhadap 134 petani di Amerika Serikat, menemukan bahwa intervensi literasi kesehatan mental berbasis pesan teks meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dan efikasi diri dalam mengelola stres, serta menurunkan stres yang dirasakan pada kelompok intervensi. Temuan tersebut mendukung gagasan bahwa intervensi yang dirancang sesuai kebutuhan petani berpotensi memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan.

Berbeda dengan pendekatan berbasis pesan teks tersebut, program ini menekankan interaksi langsung melalui pelatihan dan pendampingan kelompok tani. Interaksi tersebut memberikan kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan teknik relaksasi, mendiskusikan persoalan pertanian, menyusun strategi penyelesaian masalah, serta memperoleh dukungan

sosial dari sesama petani. Meskipun demikian, keunggulan pendekatan tatap muka ini masih perlu dibuktikan melalui data evaluasi, bukan diasumsikan lebih efektif daripada pendekatan digital.

Penelitian Tahernejad et al. (2024) juga menunjukkan bahwa resiliensi psikologis petani di wilayah terdampak kekeringan dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan individual, termasuk kondisi ekonomi, dukungan sosial, kesehatan, pengetahuan, dan karakteristik pribadi. Penelitian tersebut merekomendasikan pelatihan dan edukasi sebagai salah satu upaya penguatan resiliensi.

Temuan ini memperkuat relevansi program pendampingan, sekaligus menunjukkan bahwa intervensi psikologis perlu mempertimbangkan kondisi sosial ekonomi petani. Keterampilan pengelolaan stres dapat membantu petani menghadapi tekanan, tetapi tidak menggantikan kebutuhan akan dukungan struktural, seperti akses pembiayaan, informasi pertanian, dan perlindungan terhadap risiko produksi.

Secara praktis, program ini berpotensi membantu petani mengenali tanda-tanda stres, mengelola respons emosional, serta mengambil keputusan secara lebih terarah ketika menghadapi masalah pertanian. Latihan relaksasi dapat membantu mengelola ketegangan, sedangkan pemecahan masalah dapat mendorong petani menyusun langkah yang realistis. Diskusi kelompok juga dapat memperkuat dukungan sosial dan mengurangi kecenderungan menghadapi masalah seorang diri.

Secara teoretis, program ini mengintegrasikan pengembangan keterampilan *coping* dengan penguatan resiliensi psikologis. Keterampilan *coping* merupakan strategi untuk merespons tekanan, sedangkan resiliensi berkaitan dengan kapasitas beradaptasi ketika menghadapi kesulitan. Penguasaan strategi *coping* yang adaptif berpotensi mendukung resiliensi, tetapi hubungan tersebut tidak bersifat otomatis karena turut dipengaruhi kondisi ekonomi, dukungan keluarga, pengalaman, dan lingkungan sosial. Oleh sebab itu, kedua luaran perlu diukur secara terpisah agar perubahan yang terjadi dapat dijelaskan secara lebih akurat.

Keberhasilan program perlu dinilai berdasarkan perubahan yang terukur, bukan hanya jumlah peserta atau terlaksananya kegiatan. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* dapat menunjukkan perubahan pengetahuan, keterampilan *coping*, dan resiliensi psikologis setelah pendampingan. Sementara itu, observasi praktik, catatan pendampingan, dan angket kepuasan dapat memberikan informasi mengenai penerimaan peserta serta penerapan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari.

Namun, peningkatan skor sebelum dan sesudah program belum cukup untuk membuktikan bahwa perubahan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi. Perubahan juga mungkin dipengaruhi pengalaman peserta, kondisi pertanian selama kegiatan, atau faktor eksternal lainnya. Selain itu, pengukuran segera setelah program belum dapat memastikan bahwa keterampilan yang diperoleh bertahan dalam jangka panjang. Evaluasi lanjutan, misalnya satu hingga tiga bulan setelah pendampingan, disarankan untuk mengetahui keberlanjutan penerapan strategi *coping*.

Perlu ditegaskan bahwa apabila kegiatan masih berada pada tahap proposal dan belum dilaksanakan, uraian di atas merupakan interpretasi teoretis dan pembahasan yang diharapkan, bukan temuan empiris program. Setelah kegiatan selesai, bagian ini perlu diperkuat dengan data aktual, termasuk jumlah peserta, perubahan skor, hasil observasi, dan umpan balik mitra.

Berdasarkan landasan teoretis dan penelitian terdahulu, program konseling manajemen stres dapat dikembangkan sebagai bagian dari pemberdayaan kelompok tani yang memperhatikan kesejahteraan psikologis anggotanya. Pelaksanaan program sebaiknya disesuaikan dengan jadwal kerja, karakteristik peserta, bahasa yang mudah dipahami, serta persoalan pertanian yang mereka hadapi. Pengurus kelompok tani juga dapat dilibatkan untuk mendukung penerapan keterampilan setelah kegiatan berakhir, tanpa mengambil alih peran tenaga profesional dalam penanganan masalah psikologis yang serius.

Dengan demikian, kontribusi utama program ini terletak pada penerapan pendampingan psikologis yang kontekstual dan berorientasi pada keterampilan praktis, sekaligus mengevaluasi *coping* adaptif dan resiliensi psikologis sebagai dua luaran yang berbeda tetapi saling berkaitan. Pendekatan tersebut diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan program pendampingan petani yang lebih terukur, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan komunitas.

Catatan untuk penyempurnaan naskah: Agar pembahasan memenuhi standar artikel ilmiah, masukkan hasil evaluasi aktual ke bagian yang relevan. Misalnya, apabila skor *coping* meningkat, jelaskan aspek keterampilan yang paling berkembang, bandingkan dengan temuan Holmstrom dan Shelle (2024), kemudian bahas faktor yang mungkin menjelaskan perubahan tersebut. Jika tidak terdapat peningkatan, hasil itu tetap penting untuk dibahas melalui kemungkinan durasi intervensi, kehadiran peserta, kesesuaian materi, dan kondisi eksternal. Dengan cara ini, pembahasan tidak sekadar mengulang hasil, tetapi menjelaskan mengapa hasil terjadi, bagaimana posisinya dalam literatur, serta apa implikasinya bagi teori dan praktik.

## KESIMPULAN

Pengabdian Kepada masyarakat dengan judul peningkatan resiliensi psikologis petani melalui konseling manajemen stres menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan konseling manajemen stres dengan pendekatan religiusitas, termasuk konsep sabar, tawakkul, dan dzikir, secara signifikan meningkatkan resiliensi psikologis para petani. Perspektif ini menggarisbawahi bahwa perilaku keagamaan tidak boleh ditafsirkan semata-mata melalui kacamata psikologi sekuler, tetapi juga melalui kerangka kerja yang berlandaskan religiusitas, yang menawarkan paradigma tersendiri untuk memahami realitas dan pengalaman manusia. hasil pengabdian peningkatan resiliensi psikologis Pengabdian mengkonfirmasi bahwa integrasi religiusitas mencakup keutamaan iman dan adaptasi terhadap ujian hidup, merupakan strategi krusial dalam membentuk ketahanan individu yang tangguh. Program konseling manajemen stres melalui pendampingan bagi kelompok tani dirancang untuk menjawab kebutuhan petani dalam mengelola tekanan pekerjaan melalui penguatan keterampilan *coping* adaptif dan resiliensi psikologis. Pelaksanaan program yang mencakup psikoedukasi, latihan relaksasi, pengelolaan emosi, pemecahan masalah, dan penguatan dukungan sosial diharapkan membantu petani menghadapi tantangan pertanian secara lebih adaptif. Keberhasilan program perlu dievaluasi melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, observasi keterampilan, serta kepuasan peserta. Program ini direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan kelompok tani dan tenaga profesional yang kompeten serta melakukan evaluasi lanjutan guna mengetahui keberlanjutan perubahan keterampilan dan resiliensi psikologis petani.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Peningkatan Resiliensi Psikologis Petani dengan Konseling Manajemen Stres" dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan kami menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesarbesarnya kepada: 1) Bapak Poniran/Kepada Desa Mojayan beserta perangkat desa yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. 2) Ketua Kelompok Tani Bapak Nuryadi beserta seluruh anggota petani yang telah bersedia menjadi peserta dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan konseling manajemen stres. 3) Para petani di Sendangan RT 05 RW 09 Mojayan yang telah meluangkan waktu dan memberikan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. 4) Tim pelaksana pengabdian yang telah bekerja dengan penuh dedikasi dari tahap persiapan hingga pelaporan. 5) Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan dan kontribusinya dalam pelaksanaan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, S., & Rahman, I. K. (2022). Psikoedukasi Islami untuk Meningkatkan Resiliensi Tenaga Kesehatan di Masa Krisis. *Tawazun Jurnal Pendidikan Islam, 15*(3), 485. https://doi.org/10.32832/tawazun.v15i3.7994

Akbar, Akbar (2024) *Strategi Wanita Karier dalam Mewujudkan Ketahanan Keluarga di Kecamatan Watang Pulu Kabupaten Sidenreng Rappang (SIDRAP)*. Undergraduate thesis, IAIN Parepare.

Anantanyu, S., Padmaningrum, D., & Sutarto, S. (2018). Meningkatkan Kemandirian Petani melalui Pengembangan Kelembagaan Petani di Kecamatan Polokarto. *Caraka Tani Journal of Sustainable Agriculture, 19*(2), 59. https://doi.org/10.20961/carakatani.v19i2.20464

Cuthbertson, C., Brennan, A., Shutske, J., Zierl, L., Bjornestad, A., Macy, K., Schallhorn, P., Shelle, G., Dellifield, J., Leatherman, J. C., Lin, E. C., & Skidmore, M. (2020). Developing and Implementing Farm Stress Training to Address Agricultural Producer Mental Health. *Health Promotion Practice, 23*(1), 8. https://doi.org/10.1177/1524839920931849

Faruqi, A., Saputra, A. M., & Saputri, L. I. (2022). Tawakal kepada Allah dan Implikasinya terhadap Resiliensi. *Khazanah Jurnal Mahasiswa, 2*(3), 12. https://doi.org/10.20885/khazanah.vol2.iss3.art2

Fitria, Y., Budi, Y. S., & Damayanti, F. E. (2022). Pelatihan Pola Penerapan Mekanisme Koping sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Ustadz/ Ustadzah di Kabupaten Banyuwangi. *LAMAHU Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi, 1*(2), 41. https://doi.org/10.34312/ljpmt.v1i2.15375

Hakim, M. L., Hikmah, E. M., & Hikmah, E. M. (2024). *Kebijakan Sosial: Teori dan Praktik*. UB Press.

Holmstrom, A. J., & Shelle, G. (2024). *Growing Resilience in Tough Times* (GRITT): Development and Randomized Trial of a Farmer Mental Health Literacy Intervention. *Journal of Agromedicine, 29*(3), 392–403. https://doi.org/10.1080/1059924X.2024.2334016

Lamont, K., van Woerden, H. C., King, E., Wendelboe-Nelson, C., Humphry, R. W., Stark, C., et al. (2024). Improving the mental health of farmers: What types of remote support are acceptable, feasible, and improve outcomes? A feasibility RCT. *Discover Mental Health, 4*, 4. https://doi.org/10.1007/s44192-023-00054-1

Kim, S., Suh, C., Park, M., Kim, K., Lee, C.-K., Son, B.-C., Kim, J., Lee, J.-T., Woo, K.-H., Kang, K., & Jung, H. (2014). Effectiveness of a Comprehensive Stress Management Program to Reduce Work-Related Stress in a Medium-Sized Enterprise. *Annals of Occupational and Environmental Medicine, 26*(1). https://doi.org/10.1186/2052-4374-26-4

Kurniyawan, E. H., Cahyani, P. S. R., Khoiriyah, A. A., Purnomo, F. K. A., Afandi, A. T., Kurniawan, D. E., & Nur, K. R. M. (2023). *Coping* Mechanisms Used by Farmers to Encounter Psychosocial Problems: Literature Review. *Health and Technology Journal (HTechJ), 1*(4), 445. https://doi.org/10.53713/htechj.v1i4.84

Kurniyawan, E. H., Dewi, E. I., Wuryaningsih, E. W., Deviantony, F., & Fitria, Y. (2023). Improving Farmers' Adaptive *Coping* in the Post-Covid 19 Period. *Journal of Community Empowerment for Multidisciplinary (JCEMTY), 1*(1), 15. https://doi.org/10.53713/jcemty.v1i1.52

Maharani, D., Umami, N., Yuliyani, U., Kurniyawan, E. H., Nur, K. R. M., Kurniawan, D. E., & Afandi, A. T. (2025). Psychosocial Problems among Farmers in Agricultural Areas. *Health and Technology Journal (HTechJ), 3*(1), 120. https://doi.org/10.53713/htechj.v3i1.318

Manurung, B. (2025). *Hubungan Career Making Decision Difficulties Dengan Subjektive Well-Being Pada Mahasiswa Akhir*.

Mardiansyah, D., Maulana, V., Dias, U. H., Furqon, A., & Zaafira, A. I. (2023). Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan (Urea Molasses Block) UMB Pada Peternak Sapi Potong di Nagari Tanjung Bonai Aur, Kecamatan Sumpur Kudus, Kabupaten Sijunjung. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4*(4), 3061-3066. https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6702

Park, K.-H., & Park, S.-A. (2024). Development and Effectiveness of an Agro-Healing Program Utilizing Rural Resources to Relieve Stress in Adults. *Sustainability, 16*(9), 3792. https://doi.org/10.3390/su16093792

Prayudy, R., Makaria, E. C., & Sulistiyana, S. (2025). Hubungan Growth mindset dengan Resiliensi Pengurus BEM FKIP ULM. *Journal of Education Research, 6*(3), 685. https://doi.org/10.37985/jer.v6i3.2792

Putritamara, J. A., Hartono, B., Hapsari, I. K., Satria, A. T., & Purwanti, T. S. (2023). Psychological resilience of dairy farmers, life satisfaction, and the moderating role of age; Is there a link? *BIO Web of Conferences, 81*, 23. https://doi.org/10.1051/bioconf/20238100023

Razak, A., Alwi, M. A., & Piara, M. (2022). Efektivitas Pelatihan Konseling Al Qur'an dalam Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA, 7*(2), 69. https://doi.org/10.26858/talenta.v7i2.33773

Riethmuller, M. L., Newnham, E. A., & McEvoy, P. M. (2024). Supporting mental health in farming communities where and when it is needed most: A longitudinal analysis of risk and protective factors. *Social Science & Medicine, 361*, 117381. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117381

Shchaslyvyi, A. Y., Antonenko, S., & Telegeev, G. D. (2024). Comprehensive Review of Chronic Stress Pathways and the Efficacy of Behavioral Stress Reduction Programs (BSRPs) in Managing Diseases. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(8), 1077. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. https://doi.org/10.3390/ijerph21081077

Stier-Jarmer, M., Oberhauser, C., Frisch, D., Berberich, G., Loew, T., Schels-Klemens, C., Braun, B., & Schuh, A. (2020). A Multimodal Stress-Prevention Program Supplemented by Telephone-Coaching Sessions to Reduce Perceived Stress among German Farmers: Results from a Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24), 9227. https://doi.org/10.3390/ijerph17249227

Tahernejad, A., Sohrabizadeh, S., & Mashhadi, A. (2024). Exploring factors affecting psychological resilience of farmers living in drought-affected regions in Iran: a qualitative study. *Frontiers in Psychology, 15*, 1418361. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418361

Tarigan, A. H. Z., Appulembang, Y. A., & Nugroho, I. P. (2021). Pengaruh Stress Management terhadap Resiliensi Mahasiswa Semester Akhir di Palembang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Arrahman, 7*(1), 12. https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i1.4989

Thompson, R., Hagen, B. N. M., & Jones-Bitton, A. (2023). Tractors, Talk, Mindset, Mantras, Detachment, and Distraction: A Mixed-Methods Investigation of *Coping* Strategies Used by Farmers in Canada. *Sustainability, 15*(11), 8566. https://doi.org/10.3390/su15118566

Tractors, Talk, Mindset, Mantras, Detachment, and Distraction: A Mixed-Methods Investigation of *Coping* Strategies Used by Farmers in Canada. (2023). *Sustainability, 15*(11), 8566. https://doi.org/10.3390/su15118566

Umar, N. F., Manggau, A., Alamsyah, Muh. N., Tabbu, M. A. S., & Zulfikri, Z. (2024). PKM Peningkatan Kesejahteraan Psikologis dalam Mencegah Perceraian di Usia Anak. *Kontribusi Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 5*(1), 157. https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.504