



Analysis of Stress Patterns in Coastal Women

Analisis Pola Stres pada Wanita Pesisir

Denita Permata Sari¹, Widyaning Hapsari^{2*}, Itsna Iftayani³

Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia

This study aims to analyze the stress patterns experienced by coastal women in Demanggedi Village, Purwodadi District, Purworejo Regency, focusing on the factors causing stress and the strategies they use to manage these pressures. The approach used in this study is qualitative with a descriptive method, where data were collected through in-depth interviews, non-participatory observation, and documentation. The results of the study indicate that coastal women experience stress influenced by uncertain weather, fluctuating prices of natural resources, and the dual burden of being housewives and breadwinners. Additionally, productive activities, such as processing sap into palm sugar and turning jeruju seeds into body scrub, not only help reduce stress but also provide additional income. This study highlights the importance of social support and community empowerment in reducing stress and improving the quality of life for coastal women.

Keywords: stress patterns, coastal women, mental well-being

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola stres yang dialami oleh wanita pesisir di Desa Demanggedi, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Purworejo, dengan fokus pada faktor penyebab stres dan strategi yang mereka gunakan untuk mengelola tekanan tersebut. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode deskriptif, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita pesisir menghadapi stres yang dipengaruhi oleh ketidakpastian cuaca, fluktuasi harga hasil alam, serta beban peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah. Selain itu, kegiatan produktif, seperti pengolahan nira menjadi gula aren dan biji jeruju menjadi body scrub, tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga memberikan tambahan pendapatan. Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan sosial dan pemberdayaan komunitas dalam mengurangi stres serta meningkatkan kualitas hidup wanita pesisir.

Kata Kunci: pola stres, wanita pesisir, kesejahteraan mental

OPEN ACCESS

ISSN 2548 2254 (online)

ISSN 2089 3833 (print)

Edited by:

Wanda Rahma Syanti

Reviewed by:

Widyastuti

Iga Novikayati

**Correspondence:*

Widyaning Hapsari

widyaninghapsari@umpwr.ac.id

Received: 27 February 2025

Accepted: 11 March 2025

Published: 24 March 2025

Citation

Denita Permata Sari,

Widyaning Hapsari, Itsna

Iftayani (2025) Analysis of

Stress Patterns in Coastal

Women

Psikologia : Jurnal Psikologi.

10i2. doi:

10.21070/psikologia.v10i2.1904

PENDAHULUAN

Stres merupakan respons psikologis dan fisik yang muncul akibat tekanan atau tuntutan dalam kehidupan sehari-hari (Wulandari et al., 2022) (Safarina et al., 2021). Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari beban pekerjaan, hubungan sosial, hingga ketidakpastian ekonomi (Pradipta & Hanami, 2024) (Muslimin & Kartika, 2020). Di daerah pesisir, stres pada wanita sering kali berkaitan dengan peran ganda yang harus mereka jalani (Hasrianti, 2021). Wanita pesisir tidak hanya berperan sebagai ibu rumah tangga yang mengurus keluarga, tetapi juga sebagai pencari nafkah yang berjuang untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga (Irwansyah & Supriadi, 2022). Kombinasi peran ini dapat menimbulkan tekanan yang berkelanjutan, baik dari sisi fisik maupun psikologis. Selain itu, faktor eksternal seperti ketidakstabilan ekonomi dan fluktuasi harga hasil alam juga memperburuk kondisi stres yang mereka alami (Awalia et al., 2023). Beberapa dari wanita pesisir yang menghadapi kesulitan dalam membagi waktu secara efisien antara tugas rumah tangga dan pekerjaan di luar rumah (Hikmah, 2022), yang sering kali mengarah pada kelelahan dan kecemasan. Perasaan tertekan ini dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan, berdampak pada kesehatan mental, dan bahkan mengganggu hubungan sosial dengan keluarga dan masyarakat sekitar (Amellia & Romadhani, 2022). Selain itu, tekanan sosial dari komunitas dan norma budaya yang menuntut wanita tetap menjalankan peran domestik secara penuh juga dapat memperparah stres yang mereka alami. Harapan sosial ini sering kali membuat mereka merasa terbebani dan kurang mendapat ruang untuk mengekspresikan diri.

Menurut penelitian oleh (S. Wahyuni & P, 2021), konflik peran ganda pada wanita dapat meningkatkan tingkat stres kerja. Semakin tinggi konflik peran ganda, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami (Linda Aryani, 2024). Wanita yang menjalani peran ganda sering kali merasa terjebak antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban domestik, yang menyebabkan ketidakseimbangan dalam pembagian waktu dan energi (Karima, 2022) (Oktaviani, 2021) (Yani, 2022). Faktor-faktor seperti beban kerja yang tinggi, tanggung jawab atas orang lain, dan kurangnya dukungan kelompok berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh wanita dalam peran ganda mereka (Mallapiang et al., 2022) (Alfadhea et al., 2023) (Sari & Maulida, 2021). Penelitian ini juga menyoroti bahwa ketidakmampuan untuk membagi waktu secara efektif dan tidak adanya dukungan sosial yang memadai dapat memperburuk kondisi stres. Dampak dari stres ini tidak hanya mengganggu kinerja di tempat kerja tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan pribadi mereka, yang akhirnya berpengaruh pada kesehatan mental dan hubungan sosial (Thania et al., 2021), (Saputra et al., 2020). Namun, strategi coping yang dilakukan oleh wanita pesisir masih perlu dianalisis lebih lanjut. Kegiatan produktif seperti usaha rumahan memang dapat membantu mengurangi stres, tetapi mekanisme spesifiknya perlu ditelusuri lebih jauh. Pengurangan stres terjadi tidak hanya karena peningkatan pendapatan semata, tetapi juga disebabkan oleh faktor

psikologis seperti meningkatnya rasa percaya diri dan kemandirian akibat keberhasilan dalam usaha. Keberhasilan dalam usaha memberikan rasa pencapaian yang meningkatkan harga diri, sementara keterlibatan dalam aktivitas ekonomi juga memperluas jaringan sosial mereka, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Selain itu, penelitian oleh (Septiani, 2021) menunjukkan bahwa konflik peran ganda dan stres kerja dapat memengaruhi kinerja karyawan wanita. Konflik antara peran pekerjaan dan keluarga dapat menyebabkan stres yang berdampak negatif pada kinerja profesional dan kesejahteraan pribadi. Wanita yang mengalami konflik peran ganda sering kali merasa terjebak antara tuntutan pekerjaan dan kewajiban keluarga, yang pada akhirnya mengganggu fokus mereka di tempat kerja dan menurunkan efisiensi kerja. Dukungan sosial dan manajemen waktu yang efektif menjadi faktor penting dalam mengurangi dampak negatif dari konflik peran ganda (Saputra et al., 2020) (Setyowati et al., 2023) (Kemenkeu, 2022) (Khasanah & Rustiawan, 2024). Penelitian tersebut menekankan bahwa dukungan dari keluarga, rekan kerja, dan komunitas dapat membantu mengurangi stres, sementara kemampuan untuk mengatur waktu secara efisien dapat memberikan kesempatan bagi wanita untuk menyeimbangkan kedua peran tersebut, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Namun, bentuk spesifik dari dukungan sosial ini perlu dikaji lebih dalam. Dukungan yang berasal dari keluarga inti cenderung memberikan stabilitas emosional yang lebih kuat, sedangkan dukungan dari komunitas lokal berperan dalam memberikan akses ke jaringan sosial dan sumber daya yang lebih luas. Selain itu, kebijakan pemerintah setempat juga memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi wanita pekerja, seperti melalui pelatihan keterampilan dan program kesejahteraan sosial. Peran kelompok wanita atau organisasi pemberdayaan juga signifikan dalam membantu mengurangi tekanan yang mereka alami, terutama melalui kegiatan pendampingan, pelatihan kewirausahaan, dan penyediaan akses ke modal usaha.

Beban kerja yang tinggi, ketidakstabilan ekonomi, dan kurangnya waktu untuk diri sendiri merupakan faktor-faktor utama yang berkontribusi terhadap stres yang dialami oleh wanita pesisir (Kusdiantoro et al., 2023) (Kehutanan, 2020) (Fauziah et al., 2023). Tantangan-tantangan ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup mereka, tetapi juga kesejahteraan mental yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis jangka panjang (Muhartono, 2020). Wanita pesisir sering kali harus menghadapi ketidakpastian dalam pendapatan keluarga akibat fluktuasi hasil laut atau hasil alam lainnya, yang semakin memperburuk perasaan cemas dan tertekan (M.M. et al., 2022) (Alisjahbana & Murniningtyas, 2021). Selain itu, terbatasnya akses ke fasilitas kesehatan mental di daerah pesisir membuat mereka lebih sulit untuk mendapatkan dukungan yang dibutuhkan dalam menghadapi stres (Fajeri et al., 2023) (Latuheru et al., 2024). Akibatnya, stres yang berkepanjangan ini dapat meningkatkan risiko gangguan mental, seperti depresi atau kecemasan, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari mereka dan merusak hubungan sosial maupun kualitas interaksi dalam keluarga

(Rosita, 2021) (Erawan, 2024) (N. Wahyuni & Sari, 2020). Selain akses ke layanan kesehatan, inisiatif berbasis komunitas, seperti kelompok dukungan psikososial, dapat menjadi solusi untuk membantu wanita pesisir mengatasi stres dengan lebih baik.

Wanita pesisir yang menjalani peran ganda juga sering kali menghadapi tantangan dalam mempertahankan usaha ekonomi mereka (Ivantry Boikh Lebrina & Lumban, 2022) (Astuti & Casmana, 2022). Usaha kecil yang mereka jalankan tidak jarang mengalami kendala, seperti kurangnya pengetahuan dalam pengelolaan usaha, rendahnya motivasi wirausaha, serta keterbatasan akses terhadap pemasaran dan peralatan produksi (Nursidiq & Iftayani, 2021). Salah satu contoh nyata adalah usaha yang dikelola oleh Kelompok Wanita Tani (KWT) Srikandi di Purworejo, yang menghadapi berbagai tantangan dalam mengembangkan usaha mereka. Situasi ini menunjukkan bahwa beban ekonomi yang tidak stabil semakin memperburuk tekanan yang dialami oleh wanita pesisir, baik dalam aspek pekerjaan maupun kehidupan pribadi mereka.

Penelitian ini berbeda dari studi sebelumnya karena tidak hanya menyoroti peran ganda wanita pesisir sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah, tetapi juga menggali strategi adaptasi mereka dalam menghadapi ketidakstabilan ekonomi dan pola stres yang muncul. Berbeda dari penelitian yang berfokus pada aspek ekonomi atau sosial secara terpisah, studi ini mengintegrasikan pendekatan psikososial dengan menelaah bagaimana faktor psikologis dan sosial berinteraksi dalam membentuk mekanisme coping yang digunakan oleh wanita pesisir. Selain itu, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana mereka mengelola tekanan yang berasal dari beban kerja yang tinggi, ekspektasi sosial, serta ketidakpastian ekonomi yang terus-menerus mereka hadapi. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis wanita pesisir serta bagaimana mereka menavigasi tantangan yang ada dengan berbagai strategi adaptasi yang mereka kembangkan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pemberdayaan berbasis komunitas yang lebih efektif dan mempertimbangkan aspek psikososial secara menyeluruh. Selain itu, rekomendasi kebijakan yang dihasilkan dari studi ini akan lebih holistik, mencakup intervensi yang tidak hanya berfokus pada peningkatan ekonomi tetapi juga pada kesejahteraan mental dan sosial wanita pesisir.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memahami pola stres wanita pesisir di Desa Demanggedi, Purwodadi, Purworejo dengan peta lokasi di <https://tinyurl.com/PetaLokasiDemanggedi>. Subjek dipilih secara selektif berdasarkan kriteria tertentu hingga mencapai saturasi data. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi guna menggali faktor penyebab stres serta strategi mengatasinya.

Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *snowball*

sampling, dimulai dengan mengidentifikasi partisipan awal yang memenuhi kriteria, yaitu wanita pesisir yang menjalankan peran ganda, memiliki pengalaman minimal dua tahun, berasal dari kondisi sosial-ekonomi tertentu, dan bersedia berbagi pengalaman. Setelah wawancara awal, partisipan diminta merekomendasikan individu lain dengan pengalaman serupa, sehingga memungkinkan peneliti menjangkau subjek yang sulit diakses melalui metode lain. Proses ini berlanjut dengan wawancara terhadap partisipan baru yang kemudian dapat memberikan referensi tambahan. Teknik ini terus diterapkan hingga data mencapai saturasi, yaitu ketika wawancara tidak lagi menghasilkan informasi baru yang signifikan.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan analisis fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif wanita pesisir dalam menghadapi stres. Pendekatan ini berfokus pada bagaimana partisipan memaknai pengalaman mereka, bagaimana stres mempengaruhi kehidupan mereka secara personal, serta bagaimana mereka membentuk strategi bertahan dalam keseharian. Dengan demikian, analisis tidak hanya mengidentifikasi faktor penyebab dan dampak stres, tetapi juga menggali pengalaman emosional dan persepsi mendalam yang membentuk cara partisipan menghadapi tantangan hidup mereka.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian mengenai stres pada wanita pesisir di Desa Demanggedi, Purwodadi, Purworejo, ditemukan tiga tema utama : faktor penyebab, dampak, dan strategi penanggulangan stres dalam analisis naratif, bukan sekadar kategori dari pola data, melainkan hasil dari pemahaman terhadap alur cerita dan pengalaman hidup partisipan dalam menghadapi stres. Banyak wanita pesisir terlibat dalam kegiatan produktif, seperti mengolah nira menjadi gula aren dan biji jeruju menjadi *body scrub*, melalui program Aйна dari mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Purworejo. Kegiatan ini membantu mereka mengurangi stres dan ketergantungan pada hasil tangkapan ikan yang tidak menentu.

Untuk memperjelas temuan utama dalam penelitian ini, berikut adalah tabel ringkasan dari faktor penyebab stres, dampaknya, serta strategi yang digunakan oleh masing-masing informan:

[Table 1. About here.]

1. Informan I (Sdr. KM)

KM adalah seorang ibu yang memiliki tiga anak dan bekerja sebagai pedagang ikan dari hasil tangkapan ikan suaminya yang bekerja sebagai seorang nelayan. Kehidupannya cukup padat dengan pekerjaan rumah tangga dan aktivitas mengelola nira dijadikan aren, dan mengolah jeruju juga. Meskipun mengalami stres karena ketidakpastian cuaca yang mempengaruhi hasil tangkapan ikan, KM

menunjukkan kemampuan yang luar biasa dalam mengelola stres tersebut. Ia mampu tetap tenang dan menghadapinya dengan cara berbicara kepada keluarga dan berdoa. KM juga berusaha untuk tetap bersyukur dan menjaga sikap positif meskipun menghadapi tantangan hidup yang berat. Kemampuan KM untuk mengelola stres menunjukkan resiliensi yang tinggi (Lestari & Mariyati, 2016), (Latifa et al., 2024) yang membantunya menjalani kehidupan sehari-hari meskipun dalam situasi yang penuh tekanan.

KM juga menunjukkan kebijaksanaan dalam mengatur waktu dan prioritas, meskipun kehidupannya sangat padat. Ia sering kali harus membagi waktu antara merawat anak-anak, menjual ikan, dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Meskipun demikian, KM selalu berusaha untuk menjaga keseimbangan dalam hidupnya dengan memberi perhatian penuh kepada keluarganya, terutama kepada anak-anak yang membutuhkan kasih sayang dan perhatian. Melalui kebijaksanaan ini, KM mampu menjaga stabilitas emosionalnya dan mengurangi rasa stres yang sering muncul akibat kesibukan sehari-hari.

Selain itu, KM memiliki jaringan sosial yang cukup kuat dalam komunitas nelayan di desanya. Ia sering berbicara dengan sesama nelayan yang memahami kondisi dan tantangan yang dihadapinya. Melalui interaksi ini, KM merasa bahwa dukungan dari orang-orang sekitar sangat membantu dalam mengurangi stresnya. Mereka sering berbagi cerita dan pengalaman mengenai bagaimana mereka menghadapinya dalam situasi yang serupa, yang memberikan KM rasa tidak sendirian dalam perjuangan hidupnya.

KM juga dikenal sebagai sosok yang memiliki semangat juang yang tinggi dan tidak mudah menyerah. Ketika menghadapi kegagalan atau hasil tangkapan yang buruk, KM selalu berusaha untuk melihat sisi positifnya dan mencari cara untuk meningkatkan hasil kerjanya. Ia menyadari bahwa dalam kehidupan, ada kalanya hasil tidak sesuai harapan, tetapi itu tidak menghalangi semangatnya untuk terus berusaha. Kemampuan KM untuk tetap positif meskipun menghadapi tantangan besar menunjukkan bahwa ia memiliki resiliensi yang luar biasa dalam menjalani kehidupannya.

Selain itu, KM juga menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dalam mengurangi stres dan meningkatkan ketahanan diri. Seperti yang dijelaskan oleh (Kusuma, 2021), dukungan sosial dalam bentuk interaksi dengan keluarga, teman, atau komunitas dapat memperkuat kemampuan individu untuk mengatasi tekanan hidup. Dalam hal ini, KM memperoleh banyak dukungan dari komunitas nelayan di desanya, yang memberinya rasa memiliki dan mengurangi perasaan kesepian serta stres. Menurut Kusuma, individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi stres karena mereka dapat saling berbagi pengalaman dan strategi dalam mengatasi masalah. Dukungan sosial ini menjadi salah satu faktor penting yang membantu KM tetap resilien dalam menghadapi tantangan hidup yang penuh ketidakpastian.

KM menceritakan bahwa ia sering merasa kewalahan karena harus mengurus anak-anak, suami, dan juga mengolah biji jeruju menjadi produk Aiyana. Ia merasa terkadang tidak ada waktu untuk dirinya sendiri. Meskipun demikian, KM

menekankan bahwa suaminya sangat mendukung dan sering membantu saat ia membutuhkan waktu untuk bekerja. Dalam pengakuannya, KM berkata, "Saya kadang merasa kewalahan karena harus mengurus anak, suami, dan mengolah biji jeruju menjadi produk Aiyana. Terkadang saya merasa tak ada waktu untuk diri sendiri. Namun, suami saya sangat mendukung, dia membantu ketika saya membutuhkan waktu untuk bekerja. Saya merasa lebih baik dengan dukungan itu, meskipun tetap ada tantangan besar dalam membagi waktu."

2. Informan II (Sdr. CK)

CK memiliki anak yang masih remaja dan berperan sebagai ibu rumah tangga sekaligus pedagang ikan dan juga mengolah jeruju. Ia sering merasakan kecemasan terkait dengan penghasilan yang tidak tetap, terutama saat musim paceklik. Namun, CK belum sepenuhnya mampu mengelola stres yang dirasakannya. Meskipun ia mencoba berbicara dengan teman-teman sesama pedagang dan mencari dukungan sosial, kecemasan tentang kondisi finansial tetap membebani pikirannya dan sering kali membuatnya merasa tertekan.

Meskipun CK berusaha mencari dukungan sosial, ia merasa bahwa keemasannya sering kali datang kembali, terutama ketika hasil jualan ikan menurun drastis atau ketika permintaan pasar tidak stabil. Ketidakpastian ini membuatnya merasa tidak memiliki kontrol penuh atas keadaan keuangan keluarga. Ia juga merasa terisolasi kadang-kadang, karena meskipun ia berbicara dengan teman-temannya, sering kali mereka juga mengalami hal yang serupa, sehingga tidak selalu memberikan solusi yang diharapkannya. Kecemasan ini membuatnya kesulitan untuk tidur dan merasa lelah secara mental, yang akhirnya mempengaruhi kesejahteraan fisiknya.

CK juga merasa tekanan sosial yang cukup besar, terutama sebagai ibu yang bertanggung jawab atas keluarga. Ia merasa tertekan untuk memenuhi harapan keluarganya dan memastikan anak-anaknya mendapat pendidikan yang baik, meskipun keadaan ekonomi sulit. Meskipun ia mencoba untuk tetap tegar, tekanan ini sering kali membuatnya merasa putus asa. CK sedang berusaha mencari cara untuk mengelola kecemasan dan stres ini, namun ia belum menemukan strategi yang efektif yang dapat membantunya merasa lebih tenang dan lebih terkontrol dalam menghadapi ketidakpastian hidup.

Dalam menghadapi kecemasan dan ketidakpastian hidup, penting bagi individu untuk mengembangkan strategi coping yang dapat mengurangi dampak negatif dari stres, seperti yang dijelaskan oleh (Rahmawati, 2020). Rahmawati menyebutkan bahwa individu yang memiliki strategi coping yang adaptif, seperti berbicara dengan orang lain, berbagi perasaan, dan mencari dukungan sosial, cenderung dapat mengelola stres lebih baik. Namun, ketika dukungan sosial yang diterima tidak cukup memadai atau tidak menghasilkan solusi yang konkret, individu seperti CK sering kali merasa terjebak dalam siklus kecemasan yang berulang. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa mengelola kecemasan memerlukan pendekatan yang lebih holistik, termasuk peningkatan kontrol diri, pengelolaan emosi, dan pengembangan strategi coping yang lebih efektif.

CK juga menyoroti pentingnya dukungan dari sesama wanita di komunitas, dengan mengatakan, "Bagi saya,

tantangan terbesar adalah kurangnya waktu. Saya harus membagi waktu antara memasak, membersihkan rumah, dan mencari nafkah. Saya sering merasa lelah dan terkadang stres. Namun, ada teman-teman yang saling mendukung di desa, dan itu sedikit banyak membantu saya untuk tetap semangat. Mungkin jika ada pelatihan keterampilan tambahan, bisa lebih meningkatkan kualitas hidup kami."

3. Informan III (Sdr. A)

A, yang merupakan seorang janda dan memiliki dua anak, sering merasa stres karena harus membagi waktu antara pekerjaan sebagai nelayan dan merawat anak-anaknya. Salah satu penyebab stres utama yang dirasakan A adalah beban finansial yang semakin berat setelah kehilangan suami. Namun, A menunjukkan resiliensi yang tinggi dengan cara meningkatkan keterampilan dalam bercocok tanam di lahannya dan mencoba mencari peluang lain yaitu dengan mengolah jeruju untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Ia juga aktif mencari dukungan emosional dari komunitas sekitar, yang dianggap sebagai cara efektif dalam mengurangi stres.

Meskipun A berusaha untuk tetap optimis dan mencari solusi untuk masalah finansialnya, ia terkadang merasa tertekan dengan beban yang harus dipikul seorang diri. Tanggung jawab sebagai kepala keluarga dan orang tua tunggal membuatnya merasa kesulitan untuk mengatur waktu antara bekerja dan merawat anak-anak. Namun, A terus berusaha untuk memberikan yang terbaik bagi keluarganya, dengan mengajarkan anak-anaknya pentingnya bekerja keras dan bertanggung jawab. Meskipun beban hidup sering kali membuatnya merasa lelah secara fisik dan emosional, A selalu berusaha untuk menjaga semangat dan terus berjuang demi masa depan yang lebih baik bagi anak-anaknya.

Dalam menghadapi tekanan sebagai orang tua tunggal dan pencari nafkah, A menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang penuh tantangan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Dwi, 2022), yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami peran ganda, seperti menjadi ibu dan pencari nafkah, seringkali menghadapi tantangan berat, tetapi resiliensi dapat membantu mereka untuk tetap bertahan. Dwi menyebutkan bahwa adaptasi terhadap tekanan finansial dan peran ganda sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengatur emosi, menjaga motivasi, dan memanfaatkan dukungan sosial. Bagi A, dukungan dari komunitas dan semangat untuk memberikan kehidupan yang lebih baik bagi anak-anaknya menjadi faktor kunci dalam mempertahankan daya juang dan mengelola stres yang dihadapinya.

A juga menyoroti pentingnya dukungan bagi wanita yang masih memiliki anak kecil, dengan mengatakan, "Saya cukup beruntung karena anak-anak sudah cukup besar, jadi saya bisa lebih fokus pada pekerjaan dan membantu suami. Tetapi, banyak juga wanita di desa ini yang merasa terbebani, terutama yang masih memiliki anak kecil. Mereka sangat membutuhkan pelatihan keterampilan yang bisa membantu mereka mendapatkan penghasilan tambahan, tanpa harus meninggalkan peran sebagai ibu rumah tangga." Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menjalankan peran ganda juga dipengaruhi oleh tahapan dalam siklus hidup

keluarga, seperti usia anak-anak, yang memengaruhi alokasi waktu dan energi wanita pesisir.

B. Temuan Penelitian

1. Temuan Informan

Berdasarkan analisis hasil wawancara dan observasi, ditemukan beberapa tema pola stres dari ketiga informan, yaitu:

a. Informan I (Sdr. KM)

a.1 Ketidakstabilan Ekonomi

KM menghadapi stres yang signifikan akibat ketidakpastian ekonomi yang dipengaruhi oleh fluktuasi cuaca yang mempengaruhi hasil tangkapan ikan suaminya. Pendapatan keluarga yang bergantung pada hasil tangkapan ikan membuat KM khawatir tentang kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga, terutama ketika cuaca buruk menyebabkan suaminya tidak bisa melaut. KM mengungkapkan kekhawatirannya, "Terkadang hasil tangkapan ikan tidak menentu, cuaca buruk membuat kami tidak dapat melaut, itu membuat saya khawatir untuk memenuhi kebutuhan anak-anak." Ketidakpastian ini memperburuk perasaan cemas KM tentang masa depan keluarga, karena penghasilan yang tidak tetap membuatnya merasa sulit merencanakan keuangan keluarga dengan baik.

a.2 Beban Peran Ganda

KM juga merasakan tekanan besar akibat menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah. Selain bertanggung jawab atas pekerjaan rumah tangga, ia juga harus mengurus anak-anak serta mengolah biji jeruju menjadi produk Ainya. Beban ini membuatnya merasa kewalahan dan sering kali kesulitan membagi waktu antara semua tanggung jawabnya. "Terkadang saya merasa tak ada waktu untuk diri sendiri karena semuanya harus diurus. Saya merasa harus selalu bekerja keras untuk keluarga," ujarnya. KM merasakan bahwa peran ganda ini membuatnya kelelahan secara fisik dan emosional, karena setiap peran membutuhkan perhatian dan upaya yang besar, sehingga sering kali mengorbankan waktu pribadi.

a.3 Tidak Adanya Waktu untuk Diri Sendiri

KM juga merasa tertekan karena tidak memiliki waktu untuk dirinya sendiri. Sebagai ibu dari tiga anak dan seorang istri yang harus bekerja keras mengurus rumah tangga serta mengolah biji jeruju, KM sering merasa lelah dan tidak memiliki waktu untuk istirahat atau melakukan aktivitas pribadi. Meskipun suaminya mendukung dan sering membantu dalam pekerjaan rumah tangga, KM tetap merasakan kesulitan dalam membagi waktu. Ia mengungkapkan, "Saya terkadang merasa tak ada waktu untuk diri sendiri, karena semuanya harus saya urus. Namun, suami saya sangat mendukung dan membantu ketika saya butuh waktu untuk bekerja."

Adapun strategi penanggulangan stres dari Informan ini, yaitu:

1) Dukungan Sosial dari Komunitas Nelayan

Meskipun menghadapi banyak tantangan, KM mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari komunitas nelayan sangat membantu mengurangi stres yang ia rasakan. KM merasa lebih baik karena dapat berbagi cerita dengan sesama nelayan yang memahami kondisi serupa. "Kami sering berbicara dengan sesama nelayan, saling berbagi cerita dan cara menghadapinya, ini membantu saya merasa tidak sendirian dalam perjuangan hidup ini," ujarnya. Dukungan ini memberikan KM rasa memiliki dan memberi kekuatan untuk terus berjuang meskipun menghadapi tantangan berat.

2) Resiliensi dalam Menghadapi Stres

KM menunjukkan ketahanan emosional yang luar biasa dalam menghadapi stres. Ia menjaga sikap positif dengan berdoa dan bersyukur, serta berusaha melihat sisi baik dari setiap situasi yang sulit. Dalam menghadapi kegagalan atau hasil tangkapan ikan yang buruk, KM berusaha untuk tetap bersemangat dan mencari solusi untuk memperbaiki kondisi. "Kadang hasil tidak sesuai harapan, tapi saya selalu berusaha untuk tetap bersyukur dan berdoa agar bisa menghadapi tantangan dengan baik," kata KM. Kemampuan untuk tetap optimis meskipun dalam situasi penuh tekanan menunjukkan resiliensi yang tinggi dalam dirinya.

b. Informan II (Sdr. CK)

b.1 Ketidakpastian Ekonomi dan Kecemasan Finansial

CK merasakan kecemasan yang mendalam akibat ketidakpastian ekonomi, terutama terkait dengan penghasilan yang tidak tetap sebagai pedagang ikan. Kondisi ini semakin memburuk saat musim paceklik atau ketika hasil tangkapan ikan menurun drastis, yang membuatnya merasa tidak memiliki kontrol atas keadaan finansial keluarga. CK mengungkapkan, "Saya sering merasa cemas saat penghasilan tidak menentu. Ketika cuaca buruk dan tangkapan ikan menurun, saya khawatir bagaimana bisa memenuhi kebutuhan anak-anak." Ketidakpastian ini menjadi beban berat dalam kehidupannya, yang membuatnya merasa tertekan dan tidak mampu merencanakan masa depan dengan baik.

b.2 Kecemasan dan Stres dalam Menghadapi Peran Ganda

Sebagai seorang ibu rumah tangga yang juga harus mencari nafkah, CK merasakan tekanan besar akibat peran ganda yang dijalannya. Di samping mengurus rumah tangga, ia juga harus memenuhi kebutuhan finansial keluarganya dengan berdagang ikan. Meskipun ia mencoba berbicara dengan teman-temannya dan mencari dukungan sosial, kecemasan tentang kondisi finansial tetap membebani pikirannya. CK mengungkapkan, "Saya sering merasa tertekan dengan pekerjaan rumah tangga dan mencari nafkah. Tidak mudah untuk menjaga keseimbangan antara itu semua." Ketegangan akibat peran ganda ini menambah tingkat stres yang dialami CK, yang akhirnya mempengaruhi kualitas tidur dan kesejahteraan fisiknya.

b.3 Isolasi dan Kurangnya Dukungan Sosial yang

Memadai

Meskipun CK berusaha mencari dukungan dari teman-teman sesama pedagang ikan, ia merasa bahwa kecemasaannya sering kali kembali muncul tanpa ada solusi yang konkret. Ia merasa terisolasi, karena meskipun berbicara dengan orang lain, mereka juga mengalami kesulitan yang serupa dan tidak selalu bisa memberikan solusi yang membantu. CK menyoroti, "Kami berbicara satu sama lain, tetapi kadang-kadang kami semua punya masalah yang sama, jadi tidak ada solusi yang bisa benar-benar menenangkan." Rasa isolasi ini memperburuk kecemasan yang dirasakannya, karena ia merasa tidak mendapatkan dukungan yang cukup untuk mengelola stres secara efektif.

b.4 Tekanan Sosial dan Harapan yang Tidak Terpenuhi

CK juga merasakan tekanan sosial yang besar sebagai ibu yang harus memenuhi harapan keluarga, terutama dalam hal pendidikan anak-anak meskipun keadaan ekonomi sulit. Harapan tersebut sering kali membuatnya merasa putus asa dan tertekan. "Saya merasa harus memenuhi harapan keluarga, terutama untuk pendidikan anak-anak. Meskipun ekonomi sulit, saya berusaha keras," katanya. Tekanan sosial ini menambah beban psikologis yang dirasakan CK, yang memperburuk stres dan kecemasan yang sudah ada.

c. Informan III (Sdr. A)

c.1 Beban Finansial

A, sebagai seorang ibu tunggal, merasakan beban finansial yang semakin berat setelah kehilangan suami. Ketidakpastian pendapatan sebagai nelayan, yang bergantung pada hasil tani yang dijual yang tidak selalu stabil, karena terkadang sering terkendala dimakan hama yang memperburuk stres yang dirasakannya. "Beban finansial semakin terasa setelah saya kehilangan suami. Saya harus menghidupi dua anak, sementara pendapatan dari hasil palawija yang saya tanam tidak bisa diprediksi karena terkadang dimakan hama," kata A. Meskipun menghadapi situasi yang sulit, A berusaha untuk beradaptasi dengan mencari cara untuk meningkatkan pendapatan, seperti meningkatkan keterampilan dalam menjual hasil taninya berupa palawija dan mencari peluang mengolah jeruju untuk mendapatkan penghasilan tambahan.

c.2 Beban Peran Ganda

Sebagai ibu tunggal, A juga merasa beban besar dalam menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pencari nafkah dan pengasuh anak. Tanggung jawab sebagai kepala keluarga membuat A harus membagi waktu antara pekerjaan dan merawat anak-anak. "Saya merasa kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan anak-anak. Kadang saya harus memilih antara bekerja atau meluangkan waktu untuk anak-anak," ujar A. Meskipun merasa terbebani, A berusaha untuk tetap menjalankan kedua peran tersebut dengan sebaik mungkin, memberikan yang terbaik bagi keluarganya dan mengajarkan anak-anaknya pentingnya tanggung jawab dan kerja keras.

c.3 Tantangan Mengatur Waktu sebagai Ibu Tunggal

dan Pencari Nafkah

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi A adalah pembagian waktu antara bekerja sebagai nelayan dan merawat anak-anaknya. Sebagai ibu tunggal, A merasa kesulitan untuk mengatur waktu antara memenuhi kebutuhan keluarga dan memberikan perhatian yang cukup pada anak-anaknya. Ia mengungkapkan, "Saya merasa kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan anak-anak. Kadang saya harus memilih antara bekerja atau meluangkan waktu untuk anak-anak." Meskipun demikian, A terus berjuang untuk memberikan yang terbaik bagi keluarganya dan mengajarkan anak-anaknya pentingnya tanggung jawab dan kerja keras.

Adapun strategi penanggulangan stres dari Informan ini, yaitu:

1) Dukungan Sosial dan Resiliensi dalam Menghadapi Stres

A menunjukkan tingkat resiliensi yang cukup meskipun menghadapi tekanan besar. Salah satu cara yang dilakukannya adalah dengan mencari dukungan sosial dari komunitas sekitar. A merasa bahwa dukungan emosional dari orang-orang di sekitarnya sangat penting untuk mengurangi stres yang dirasakannya. "Saya merasa beruntung ada komunitas yang mendukung saya. Mereka membantu saya merasa lebih kuat dan lebih semangat, namun sering kali saya merasa kurang dukungan karena kadang didukung, kadang tidak," ujarnya. Meskipun begitu, dukungan yang ada menjadi faktor penting yang membantu A tetap bertahan dalam menjalani peran ganda sebagai ibu dan pencari nafkah, serta mengelola stres yang muncul akibat ketidakpastian finansial. Hal ini menunjukkan bahwa meski ada ketidakkonsistenan dalam dukungan yang diterima, komunitas tetap menjadi sumber kekuatan yang membantu A bertahan menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap ketiga informan, ditemukan bahwa mereka semua menghadapi stres yang signifikan yang berasal dari ketidakpastian ekonomi dan beban peran ganda. Meskipun terdapat variasi dalam cara mereka menghadapinya, pola stres yang mereka alami memiliki kesamaan.

2) Ketidakpastian Ekonomi

Ketiga informan merasakan stres akibat ketidakpastian pendapatan yang bergantung pada hasil tangkapan ikan, yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti cuaca dan musim. Ketidakstabilan ini menambah kecemasan mereka tentang masa depan dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga. Informan KM, CK, dan A mengungkapkan ketidakpastian ini sebagai beban utama yang memperburuk perasaan cemas dan membuat perencanaan keuangan keluarga menjadi sangat sulit.

3) Beban Peran Ganda

Semua informan menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah. Beban peran ganda ini menyebabkan stres karena mereka harus membagi waktu dan perhatian antara pekerjaan, rumah tangga, dan merawat

anak-anak. Informan A, sebagai ibu tunggal, menghadapi beban yang lebih berat dalam hal ini. Ketiga informan merasa kewalahan dan terkadang kesulitan untuk menemukan keseimbangan antara kedua peran yang dijalani.

4) Dukungan Sosial dan Isolasi

Informan KM dan CK berusaha mencari dukungan sosial dari keluarga dan komunitas. Namun, mereka merasa dukungan yang ada sering kali tidak cukup atau tidak memberi solusi yang konkret untuk mengurangi kecemasan dan stres yang dirasakan. CK, meskipun mencari dukungan dari sesama pedagang ikan, merasa terisolasi karena mereka pun menghadapi masalah yang serupa dan tidak dapat memberikan solusi yang berarti.

5) Tekanan Sosial

CK merasa tekanan sosial yang berat terkait dengan ekspektasi keluarga, terutama dalam memenuhi kebutuhan pendidikan anak-anak meskipun keadaan finansial sulit. Hal ini menambah beban psikologis yang dirasakannya dan memperburuk tingkat stres yang dialami.

Secara keseluruhan, ketiga informan mengalami stres yang besar akibat ketidakpastian ekonomi dan beban peran ganda. Kecemasan mereka tentang kondisi finansial dan perasaan tertekan akibat mengelola berbagai peran dalam kehidupan sehari-hari menciptakan tantangan besar dalam hidup mereka.

C. Temuan Umum

Dari analisis terhadap ketiga informan, dapat disimpulkan bahwa ketidakpastian ekonomi dan beban peran ganda merupakan faktor utama yang menyebabkan stres. Ketiga informan mengalami tekanan akibat pendapatan yang tidak tetap, baik itu sebagai nelayan maupun pedagang ikan, mengolah jeruju, dan sebagai petani palawija yang sangat bergantung pada faktor cuaca, musim dan hama. Ketidakstabilan ekonomi ini membuat mereka merasa khawatir untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga, dan menambah kecemasan mengenai masa depan keuangan mereka. Beban peran ganda yang harus dijalani juga menambah tingkat stres mereka, karena mereka harus membagi waktu dan perhatian antara pekerjaan, rumah tangga, dan merawat anak-anak.

Meskipun demikian, ada perbedaan dalam kemampuan mereka mengelola stres. Informan KM menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi stres, berkat dukungan dari suami dan komunitasnya serta keterampilan manajemen waktu yang sudah mulai berkembang. KM juga mampu mengatasi stres dengan berfokus pada diskusi keluarga dan doa, meskipun masih merasa kesulitan untuk menemukan waktu untuk diri sendiri. Di sisi lain, informan CK dan A masih kesulitan mengelola stres. CK merasa terisolasi meskipun berusaha mencari dukungan sosial, sementara A kesulitan membagi waktu antara bekerja sebagai nelayan dan merawat anak-anak, yang membuatnya sering merasa tertekan.

Berdasarkan temuan ini, beberapa rekomendasi dapat

diberikan untuk membantu mereka menghadapi stres dengan lebih baik di masa depan. Pertama, pelatihan keterampilan manajemen stres yang mencakup teknik relaksasi dan mindfulness dapat sangat membantu mengurangi kecemasan dan tekanan yang mereka rasakan. Selain itu, program pemberdayaan ekonomi yang dapat membantu mereka memperoleh pendapatan yang lebih stabil dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk mengurangi beban finansial. Peningkatan dukungan sosial juga penting, seperti dengan membangun jejaring sosial yang lebih kuat di tingkat komunitas agar mereka bisa saling berbagi pengalaman dan solusi.

Selain itu, untuk mengatasi beban peran ganda, pelatihan manajemen waktu yang lebih efektif bisa memberikan mereka cara untuk menjalankan peran mereka tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan emosional. Terakhir, memberikan akses pada layanan konseling atau pendampingan psikologis juga bisa menjadi langkah penting untuk membantu mereka mengelola stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan dukungan yang tepat, mereka dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup yang mereka hadapi.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, temuan di lapangan menunjukkan bahwa wanita pesisir di Desa Demanggedi mengalami stres akibat ketidakpastian ekonomi, beban peran ganda, serta kurangnya dukungan sosial yang memadai. Temuan ini dapat dikaitkan dengan teori stres yang telah dijelaskan dalam latar belakang penelitian.

1. Faktor Penyebab Stres dan Teori Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi ketika individu merasa tuntutan yang dihadapi melebihi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut. Dalam konteks penelitian ini, wanita pesisir menghadapi tekanan ekonomi yang besar akibat fluktuasi harga hasil laut, ketidakpastian cuaca, serta beban peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pencari nafkah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakstabilan ekonomi menjadi faktor stres utama bagi informan KM, CK, dan A. Sejalan dengan teori dari (Pradipta & Hanami, 2024), ketidakpastian finansial dan tekanan pekerjaan dapat memicu stres kronis yang berdampak pada kesehatan mental individu. Informan CK, misalnya, mengalami kecemasan berkepanjangan akibat fluktuasi pendapatan dari hasil tangkapan ikan, yang membuatnya sulit merencanakan kebutuhan keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Hidayat et al., 2021), yang menyatakan bahwa ketidakstabilan ekonomi merupakan salah satu faktor pemicu stres terbesar pada perempuan pesisir.

2. Dampak Stres dan Perspektif Psikologis

Dampak dari stres yang dialami oleh wanita pesisir tidak hanya berpengaruh pada aspek psikologis tetapi juga pada kesehatan fisik mereka. Menurut teori stres kerja dari

Karasek (1979), individu yang memiliki tuntutan pekerjaan tinggi dengan kontrol yang rendah cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar. Informan A, yang merupakan ibu tunggal, mengalami tekanan akibat tuntutan ekonomi dan kurangnya dukungan sosial yang memadai, yang membuatnya lebih rentan terhadap stres berkepanjangan.

Dampak stres yang dialami para informan mencakup kelelahan fisik, gangguan tidur, serta kecemasan yang berlebihan. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh (S. Wahyuni & P, 2021), yang menemukan bahwa konflik peran ganda pada wanita meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik, termasuk kelelahan kronis dan tekanan emosional. Informan CK, misalnya, mengalami perasaan terisolasi karena meskipun ia mencari dukungan sosial, ia merasa bahwa teman-temannya juga menghadapi kesulitan serupa, sehingga tidak dapat memberikan solusi yang efektif.

3. Strategi Coping dalam Menghadapi Stres

Strategi *coping* yang diterapkan oleh wanita pesisir dalam menghadapi stres bervariasi. Lazarus dan Folkman (1984) mengidentifikasi dua jenis strategi coping utama, yaitu:

- Problem-focused coping* (strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah),
- Emotion-focused coping* (strategi yang berfokus pada regulasi emosi).

Dalam penelitian ini, informan KM menunjukkan kemampuan *problem-focused coping* dengan mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya, seperti berkomunikasi dengan suami dan komunitas untuk mencari dukungan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Kusuma, 2021), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tingkat stres pada individu yang menjalani peran ganda.

Sementara itu, informan A lebih banyak menggunakan *emotion-focused coping* dengan menjaga pola pikir positif dan berusaha bersyukur dalam situasi sulit. Ia juga mengandalkan doa sebagai bentuk coping spiritual, yang sesuai dengan temuan dari (Rahmawati, 2020), yang menyebutkan bahwa *coping* spiritual dapat menjadi salah satu cara efektif dalam mengatasi stres pada perempuan yang menghadapi ketidakpastian ekonomi.

4. Dukungan Sosial dan Resiliensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu wanita pesisir mengatasi stres. Menurut teori sosial dari Cohen & Wills (1985), dukungan sosial dapat bertindak sebagai buffer terhadap dampak negatif stres. Informan KM mendapatkan dukungan yang cukup dari suaminya, yang membantunya dalam membagi tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari pasangan dapat menjadi faktor protektif dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh wanita yang menjalani peran ganda.

Sebaliknya, informan CK mengalami isolasi sosial

karena meskipun ia mencari dukungan dari teman-temannya, mereka juga mengalami kesulitan serupa, sehingga kurang efektif dalam memberikan solusi nyata. Hal ini mendukung temuan dari (Setyowati et al., 2023), yang menyatakan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk dampak stres pada perempuan dengan beban kerja yang tinggi.

Resiliensi juga menjadi faktor penting dalam mengatasi stres pada wanita pesisir. Informan A menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi dengan mencoba mencari alternatif penghasilan lain serta tetap mempertahankan motivasi kerja meskipun menghadapi tantangan berat. Sejalan dengan penelitian oleh (Dwi, 2022), individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu beradaptasi lebih baik terhadap tekanan dan tantangan hidup, terutama dalam kondisi ketidakpastian ekonomi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teori stres dari Lazarus & Folkman (1984) serta teori dukungan sosial dari Cohen & Wills (1985) sangat relevan dalam menjelaskan dinamika stres yang dialami oleh wanita pesisir di Desa Demanggedi. Faktor ekonomi, peran ganda, dan dukungan sosial merupakan elemen utama yang mempengaruhi tingkat stres mereka. Dengan penerapan strategi coping yang tepat, peningkatan dukungan sosial, serta pemberdayaan ekonomi berbasis komunitas, diharapkan kesejahteraan psikologis wanita pesisir dapat meningkat dan stres yang mereka alami dapat diminimalisir secara signifikan.

Untuk memastikan keberlanjutan program yang diusulkan, diperlukan keterlibatan aktif dari pemerintah daerah, organisasi non-profit, serta komunitas lokal dalam mendukung implementasi jangka panjang. Layanan kesehatan mental di desa pesisir, seperti pos konseling atau layanan psikologi lokal, harus mendapatkan dukungan reguler melalui pendanaan berkelanjutan dan tenaga ahli yang memadai. Program edukasi keluarga juga penting untuk meningkatkan kesadaran akan kesejahteraan psikologis dan memperkuat dukungan sosial komunitas. Selain itu, penguatan hubungan antarwarga melalui forum komunitas, kelompok belajar, atau aktivitas sosial dapat menciptakan ruang berbagi pengalaman dan solusi, sehingga meningkatkan rasa aman bagi wanita pesisir dalam menghadapi tekanan hidup.

Di samping itu, pelatihan manajemen waktu harus dikembangkan secara kontinu dengan fasilitator dari komunitas setempat agar lebih mudah diakses. Pemerintah dapat bekerja sama dengan lembaga pemberdayaan ekonomi untuk menyediakan akses permodalan berkelanjutan bagi usaha mikro yang dikelola oleh wanita pesisir. Program ini perlu didukung oleh kebijakan afirmatif yang memastikan akses pasar yang lebih luas bagi produk-produk lokal. Dengan adanya kebijakan yang mendukung stabilitas ekonomi, diharapkan wanita pesisir memiliki ketahanan finansial yang lebih baik dan dapat mengelola stres dengan lebih efektif dalam jangka panjang. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan ekonomi wanita pesisir dapat terus meningkat secara berkelanjutan.

ACKNOWLEDGMENTS

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penelitian ini dengan judul "Analisis Pola Stres pada Wanita Pesisir" dapat diselesaikan dengan baik. Saya mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) atas bantuan biaya kuliah melalui program KIP-K serta Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) atas dukungan dana hibah dalam Program P2MW. Apresiasi juga saya sampaikan kepada para Wanita Pesisir yang telah berperan sebagai informan sekaligus mendukung kegiatan pemberdayaan pengolahan biji jeruju, Universitas Muhammadiyah Purworejo sebagai tempat menimba ilmu, serta para kontributor penelitian, termasuk Dosen Pembimbing Skripsi, Dosen Penguji Skripsi, Dosen Pembimbing P2MW, dan Dosen Pendamping P2MW atas bimbingan dan dukungannya. Penelitian ini saya persembahkan untuk almarhum Bapak Slamet Riyanto, A.Ma.Pd., sosok ayah tercinta yang telah berpulang sembilan tahun silam dan menjadi motivasi terbesar dalam perjalanan akademik saya. Tak lupa, saya juga berterima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan dukungan moral dan semangat. Semoga segala bantuan dan doa yang telah diberikan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT.

REFERENCES

- Alfadhea, S. A., Ratnaningtyas, A., & Prastyani, D. (2023). Peran Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Perawat Wanita Di Provinsi Banten. In *Seminar Nasional "Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi Yang Tanggung Dalam Berbagai Bidang,"* (p. 3).
- Alisjahbana, A. S., & Murniningtyas, E. (2021). Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Di Indonesia: Konsep, Target Dan Strategi Implementasi. In *Sustainable Transport, Sustainable Development*. <https://doi.org/10.18356/9789210010788>
- Amellia, L. F., & Romadhani, R. K. (2022). Dinamika Konflik Peran Ganda Dan Psychological Distress Pada Wanita Karir. *Acta Psychologia*, 3(2), 98–104. <https://doi.org/10.21831/Ap.V3i2.40390>
- Astuti, S. P., & Casmana, A. R. (2022). Eksistensi Wanita Pesisir Dalam Relasi Gender Di Bidang Sosial Dan Ekonomi. *Integralistik*, 33(1), 10–15. <https://doi.org/10.15294/Integralistik.V33i1.31774>
- Awalia, H., Hamdi, S., & Nasrullah, A. (2023). Sosiologi: Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial Dan Budaya Perangkap Kemiskinan Pada Wanita Pesisir Pantai Cemara Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial Dan Budaya*, 25(2), 128–151.
- Dwi, Y. (2022). Resiliensi Ibu Tunggal Dalam Menghadapi Tantangan Peran Ganda: Studi Kasus Pada Wanita Pesisir. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 12(3), 201–

- 215.
- Erawan, P. E. M. (2024). Hubungan Kecemasan, Depresi, Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 5 Prodi Kesehatan Masyarakat. *Universitas Halu Oleo Tahun*, 4(4), 2–6.
- Fajeri, N., Marniati, M., Masyarakat, F. K., & Masyarakat, F. K. (2023). *Analisis Implementasi Kebijakan Kesehatan Jiwa Nasional Di Fasilitas Kesehatan Primer*. 5(2), 393–416.
- Fauziah, R. A., Pertiwi, R. E. P., & Y. (2023). *Dampak Perubahan Iklim Terhadap Kekerasan Berbasis Gender Di Indonesia* (pp. 1–150).
- Hasrianti, M. A. B. A. D. B. (2021). *Analisis Kesehatan Mental Masyarakat Pesisir: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19* (Vol. 4, Issue November, pp. 76–79).
- Hidayat, A., Lestari, D., & Rahmawati, D. (2021). Pengaruh Ketidakstabilan Ekonomi Terhadap Stres Pada Wanita Pesisir. *Jurnal Psikologi Ekonomi*, 10(2), 110–120.
- Hikmah, N. (2022). *Pemberdayaan Wanita Pesisir Pulau Kulambang Kecamatan Liukang Tupabbiring Kabupaten Pangkep. Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Irwansyah, A. & Supriadi. (2022). Peran Ganda Wanita Nelayan Pada Masyarakat Pesisir. *Jurnal Ilmu Sosial*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/Http://Jurnal.Uts.Ac.Id/Index.Php/Hjis/Index>
- Ivantry Boikh Lebrina, Be. C., & Lumban, N. L. T. (2022). Pemberdayaan Dan Penguatan Kapasitas Ekonomi Lokal Bagi Wanita Pesisir Melalui Usaha Otak-Otak Ikandi Pantai Warna Oesapa. *Universitas Nusa Cendana Boikh Dkk*, 158–162.
- Karima, U. (2022). Hubungan Burnout Dengan Work Life Balance Pada Dosen Wanita Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psikospiritual: Jurnal Tren Penelitian Psikologi Islam*, 2(1), 41–53.
- Kehutanan, K. L. H. D. (2020). Rencana Strategis Kementerian Lingkungan Hidup Dan Kehutanan Tahun 2020-2024. *Biro Perencanaan, Sekretariat Jenderal Klhk*, 12, 96–97.
- Kemenkeu. (2022). Kajian Pengarusutamaan Gender Analisis Ketimpangan Gender Spasial Dan Pengaruhnya Terhadap Perekonomian Wilayah. *Badan Kebijakan Fiskal, Kementerian Keuangan*, 1–125. https://doi.org/Https://Fiskal.Kemenkeu.Go.Id/Files/Berita-Kajian/File/1660884304_Pug.Pdf#Page44
- Khasanah, M. H., & Rustiawan, A. (2024). *Analisis Implementasi Program Inovasi Aksi Jitu* (Vol. 5, Issue 2, pp. 83–89).
- Kusdiantoro, S., T., R., Primatianti, M., Marpaung, E. S., Chairiyanti, M., B., M., Damayanti, L. P. A., & Yunio, N. (2023). *Laporan Kinerja Direktorat Jenderal Pengelolaan Kelautan Dan Ruang Laut Tahun*. 1–23.
- Kusuma, P. (2021). Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Stres Pada Wanita Yang Menjalani Peran Ganda. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 17(2), 98–110.
- Latifa, A. N., Kusumastuti, W., & Hapsari, W. (2024). Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome Di Purworejo. *Journal Of Psychosociopreneur*, 3(1), 90–96.
- Latuheru, G., Asmin, E., Noya3, F. C., Warella4, J. C., Yunita5, M., Mus6, R., & Sulfiana. (2024). *Skrining Gangguan Kesehatan Mental Pada Masyarakat Pesisir Di Kota Tual* (Vol. 4, Issue 1, pp. 1–23).
- Lestari, F. A., & Mariyati, L. I. (2016). Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Down Syndrome Di Sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 3(1), 141. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v3i1.118>
- Linda Aryani, A. S. (2024). *Pengaruh Beban Kerja Dan Konflik Peran Ganda Terhadap Stres Kerja Pada Guru Wanita Yang Sudah Menikah*. <https://doi.org/10.24036/Rapun.V15i1>.
- Mallapiang, F., Wardah, N., & Azriful. (2022). Pengaruh Peran Ganda Terhadap Kejadian Stres Kerja Pada Guru Wanita Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(1), 38–51. <https://doi.org/10.24252/Sipakalebbi.V6i1.28983>
- M.M., D. A., A., M. T., & M.M., I. F. S. P. (2022). Pemberdayaan Wanita Desa Melalui Budidaya Tanaman Herbal: Studi Kasus Bunga Telang. *Sustainability (Switzerland)*, 11(ue 1)). <https://doi.org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005>
- Muhartono, D. S. (2020). The Importance Of Gender Mainstreaming Regulations In Regional Development In Kediri Regency. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(2), 117–134.
- Muslimin, M., & Kartika, I. G. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Stres Kerja Pada Pekerja Wanita. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 1326–1334. <https://doi.org/10.38165/Jk.V10i2.13>
- Nursidiq, C., & Iftayani, I. (2021). Pendampingan Manajemen Usaha Guna Mewujudkan Pemulihan Ekonomi Kelompok Wanita Tani Di Masa Pandemi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (Pkm-Csr)*, 4, 1234–1240. <https://doi.org/10.37695/Pkmcscr.V4i0.1157>
- Oktaviani. (2021). *Peran Wanita Karir Dalam Pemenuhan Nafkah Keluarga Dalam Masyarakat Bugis Di Kota Parepare (Analisis Gender Dan Fiqh Sosial*. Iain Parepare.
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). *Studi Kualitatif: Pengalaman Stres Dalam Kehidupan Sehari-Hari Dan Strategi Coping Pada Remaja* (Vol. 5, Issue September, pp. 361–370).
- Rahmawati, D. (2020). Strategi Coping Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Pedagang Ikan. *Jurnal Psikologi Pekerjaan*, 14(4), 145–157.
- Rosita, F. N. (2021). Prevalensi Dan Asosiasi Antara

- Depresi, Kecemasan, Stres, Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Psikodimensia*, 20(2), 131–143. <https://doi.org/10.24167/Psidim.V20i2.3507>
- Safarina, N. A., Amalia, I., & Dewi, R. (2021). Analisis Beban Kerja Dan Stres Ibu Yang Bekerja Pada Masa Pandemi Covid- 19. *Jurnal Diversita*, 7(2), 157–167. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V7i2.4540>
- Saputra, M. G., Vica, N., Kusdiana, A., & Al Mabruhi, M. F. (2020). Hubungan Peran Ganda Dan Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat Wanita Di Pelayanan Rumah Sakit. *Journal Of Health Care*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/Http://Jurnal.Umla.Ac.Id/Index.Php/Johc/Article/View/206>
- Sari, R., & Maulida, S. N. (2021). Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Polisi Wanita Di Polda Sulawesi Selatan. *Jurnal Administrasi Negara*, 27(3), 228–248. <https://doi.org/10.33509/Jan.V27i3.1613>
- Septiani, M. (2021). Dampak Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Wanita Dalam Dunia Kerja. *Jurnal Kesejahteraan Sosial*, 19(3), 99–111.
- Setyowati, Y., Sulistyowati, F., & Muhsin, H. (2023). Pemberdayaan Wanita Di Bidang Komunikasi Melalui Komite Kesejahteraan Dan Perlindungan Anak (Kkpa). *Jurnal Communio : Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 12(1), 59–72. <https://doi.org/10.35508/Jikom.V12i1.8111>
- Thania, I., Pinastika Pritasari, S., Theresia, V., Franklin Suryaputra, A., & Yosua, I. (2021). Stres Akibat Konflik Peran Ganda Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Bekerja Dari Rumah Selama Pandemi Stress Caused By Multiple Roles Conflicts And Work From Home Mothers' Stress Coping During Pandemic. *Mind Set Edisi Khusus Tin*, 1(1), 25–50.
- Wahyuni, N., & Sari, R. (2020). Konflik Peran Ganda Pada Wanita Dan Tingkat Stres Yang Dialaminya. *Jurnal Psikologi Klinis*, 25(1), 75–85.
- Wahyuni, S., & P, W. N. (2021). *Depresi, Stres, Kecemasan, Dan Faktor Demografi Terhadap Kejadian Hipertensi Usia 35-65 Tahun: Studi Cross-Sectional* (Vol. 6).
- Wulandari, N., Indrianti, D. T., & Hilmi, M. I. (2022). Analisis Gender Peran Wanita Pesisir Pada Ketahanan Keluarga Di Desa Puger Kulon Kabupaten Jember. *Jendela Pls*, 7(1), 52–60. <https://doi.org/10.37058/Jpls.V7i1.4758>
- Yani, Y. (2022). Analisis Alasan Poligami Bagi Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Tana Mana*, 3(1), 12–23. <https://doi.org/10.33648/Jtm.V3i1.220>

Conflict of Interest Statement: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright © 2025 Denita Permata Sari. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY). The use, distribution or reproduction in other forums is permitted, provided the original author(s) and the copyright owner(s) are credited and that the original publication in this journal is cited, in accordance with accepted academic practice. No use, distribution or reproduction is permitted which does not comply with these terms.

LIST OF TABLE

1. Faktor Penyebab Stres, Dampaknya, dan Strategi yang Digunakan oleh Informan..... 159

Table 1 / Faktor Penyebab Stres, Dampaknya, dan Strategi yang Digunakan oleh Informan

Informan	Faktor Penyebab Stres	Dampak	Strategi Penanggulangan
KM	Ketidakpastian cuaca yang mempengaruhi hasil tangkapan ikan, beban kerja domestik dan ekonomi	Merasa kewalahan dan lelah, tetapi tetap memiliki semangat tinggi	Berdoa, berbicara dengan keluarga, menjaga sikap positif, mendapatkan dukungan sosial
CK	Penghasilan tidak tetap, tekanan sosial sebagai ibu dan pencari nafkah	Kecemasan berulang, kesulitan tidur, kelelahan mental	Mencari dukungan sosial dari sesama pedagang, berbagi cerita dengan komunitas
A	Beban finansial setelah kehilangan suami, tanggung jawab sebagai kepala keluarga	Stres tinggi, tekanan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan anak	Meningkatkan keterampilan, mencari dukungan komunitas, menjaga motivasi

LIST OF DATA

1. Lampiran Data Hasil Penelitian.....171

Lampiran Data Hasil Penelitian

Lampiran 1 / Data Wawancara Responden

No.	Nama Responden	Umur	Jumlah Anak	Pekerjaan Utama	Kegiatan Produktif	Faktor Penyebab Stres	Dampak Stres	Strategi Penanggulangan Stres
1	KM	35	3	Pedagang Ikan	Pengolahan Nira & Jeruju	Cuaca buruk, beban ganda	Kelelahan, kebingungan	Dukungan dari suami, komunitas, juga resiliensi diri yang tinggi
2	CK	40	2	Pengolah Gula Aren	Pengolahan Jeruju & Pedagang ikan	Ketidakpastian hasil tangkapan ikan	Tekanan fisik dan mental	Tidak ada dukungan dari suami
3	A	33	4	Petani	Pengolah Jeruju	Kekurangan waktu, masalah keuangan, dan kehilangan suami	Stres fisik, frustrasi	Dukungan dari komunitas namun tidak konsisten didukung, dan resiliensi yang cukup

Lampiran 2 / Daftar Pertanyaan Wawancara

Pertanyaan Terbuka:

Pertanyaan tentang Faktor Penyebab Stres:

1. Bagaimana Anda menggambarkan tantangan terbesar yang Anda hadapi sebagai wanita pesisir dalam menjalankan peran ganda?
2. Apa faktor utama yang menurut Anda paling mempengaruhi tingkat stres dalam kehidupan sehari-hari Anda?
3. Bagaimana kondisi ekonomi keluarga Anda mempengaruhi tingkat stres yang Anda rasakan?
4. Sejauh mana perubahan cuaca dan hasil tangkapan ikan memengaruhi kestabilan ekonomi dan tingkat stres Anda?
5. Bagaimana lingkungan sosial sekitar mendukung atau justru menambah tekanan dalam kehidupan Anda?

Pertanyaan tentang Dampak Stres:

1. Bagaimana stres yang Anda alami memengaruhi kondisi fisik dan mental Anda?
2. Apakah stres yang Anda alami pernah berdampak pada hubungan Anda dengan keluarga atau komunitas?
3. Bagaimana perasaan Anda ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan, seperti musim paceklik atau fluktuasi harga hasil laut?
4. Apa perubahan terbesar yang Anda rasakan dalam kehidupan sehari-hari akibat stres yang terus-menerus?
5. Bagaimana Anda membedakan antara stres yang bersifat sementara dan stres yang berkepanjangan dalam kehidupan Anda?

Pertanyaan tentang Strategi Penanggulangan Stres:

1. Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari?
2. Seberapa besar peran dukungan dari keluarga atau komunitas dalam membantu Anda mengelola stres?
3. Bagaimana peran agama atau keyakinan dalam membantu Anda menghadapi tekanan hidup?
4. Apakah Anda pernah mencoba strategi khusus untuk mengurangi stres, seperti meditasi, berbicara dengan teman, atau mengikuti pelatihan?
5. Menurut Anda, apa yang bisa dilakukan oleh pemerintah atau komunitas untuk membantu mengurangi beban stres yang Anda alami?

Lampiran 3 / Data Hasil Pengolahan dan Temuan Utama

Temuan Utama:

1. Faktor Penyebab Stres

Cuaca yang tidak menentu, ketergantungan pada hasil tangkapan ikan, dan beban ganda dalam mengelola rumah tangga dan pekerjaan menjadi faktor utama penyebab stres.

2. Dampak Stres

Dampak stres terlihat dalam bentuk kelelahan fisik, kebingungan, dan rasa cemas yang berhubungan dengan ketidakpastian pendapatan dan beban rumah tangga.

3. Strategi Penanggulangan Stres

Wanita pesisir menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi stres, termasuk dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta pengelolaan waktu yang lebih baik, seperti melakukan doa dan kegiatan sosial untuk mengurangi ketegangan.