

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: xx~xx
E-ISSN: xxxx-xxxx
http://dx.doi.org/

Resiliensi Petani Sayur Sebagai Landasan Pengembangan Konseling Komunitas

Anisa Siti Nurjanah[1*], Sindi Ayudia Pama[2], Syarifudin[3], Resti Okta Sari[4]
[1,4]Bimbingan dan Konseling, Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
[2]Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Pekanbaru, Riau, Indonesia
[3]Bimbingan dan Konseling, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimatan Timur, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: anisa.sitinurjanah@fkip.unsri.ac.id

Riwayat Artikel

Submited:
Accepted:
Published:

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi proses pembentukan resiliensi petani sayur sebagai landasan pengembangan konseling komunitas. Pendekatan fenomenologi menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) digunakan pada dua petani sayur di Sumatera Selatan yang memiliki pengalaman bertani lebih dari 40 tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara interpretatif dengan mengacu pada teori resiliensi Reivich dan Shatté. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi terbentuk melalui pemaknaan terhadap pengalaman sulit dan diwujudkan melalui regulasi emosi, analisis kausal, efikasi diri, pengendalian impuls, optimisme realistis, dan *reaching out*. P1 membangun resiliensi melalui tanggung jawab terhadap cucu, spiritualitas, dan harapan antargenerasi, sedangkan P2 melalui identitas sebagai petani, kemandirian, nilai kejujuran, dan harapan memiliki lahan sendiri. Temuan tersebut menjadi dasar lima prinsip konseling komunitas: pemaknaan, penguatan relasi, integrasi spiritualitas dan nilai lokal, penguatan harapan, serta penghormatan terhadap otonomi petani.

Kata kunci: konseling komunitas; pemaknaan hidup; petani sayur; resiliensi

Abstract

This study aimed to explore the process of resilience development among vegetable farmers as a foundation for developing community counseling. A phenomenological approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was employed with two vegetable farmers in South Sumatra who had more than 40 years of farming experience. Data were collected through semi-structured interviews and were analyzed interpretively based on Reivich and Shatté's resilience theory. The results showed that resilience was developed through meaning-making of difficult experiences and was manifested through emotion regulation, causal analysis, self-efficacy, impulse control, realistic optimism, and reaching out. P1 developed resilience through responsibility for his grandchild, spirituality, and intergenerational hope, while P2 developed resilience through his identity as a farmer, independence, honesty, and the hope of owning land. These findings provided a basis for five principles of community counseling: meaning-making, strengthening relationships, integrating spirituality and local values, fostering hope, and respecting farmers' autonomy.

Keywords: *community counseling; meaning-making; vegetable farmers; resilience*

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*



PENDAHULUAN

Petani sayur merupakan salah satu kelompok masyarakat yang hidup dalam ketidakpastian yang berlangsung terus menerus. Dalam menjalankan aktivitas pertanian, petani tidak hanya menghadapi perubahan cuaca dan fluktuasi harga komoditas (Pradipta et al., 2024; Salsabila & Silvia, 2024), tetapi juga persoalan keterbatasan modal, kepemilikan lahan, dan risiko kehilangan hasil panen akibat pencurian maupun gagal panen (Nuthall, 2023). Kondisi tersebut semakin kompleks bagi petani kecil yang bertani pada lahan sewa. Penelitian Lestari et al. (2026) menunjuukan bahwa sebagian besar petani mengelola lahan skala kecil dan masih mengandalkan tenaga kerja keluarga dalam aktivitas usaha tani. Dengan demikian, ketidakpastian bukan lagi merupakan peristiwa yang bersifat insidental, melainkan menjadi bagian dari realitas kehidupan yang terus dihadapi oleh petani.

Meskipun menghadapi berbagai tekanan, banyak petani sayur tetap memilih melanjutkan aktivitas bertani. Petani tetap menanam meskipun pernah mengalami kerugian, kehilangan hasil panen, maupun ketidakpastian mengenai keberlanjutan lahan yang mereka garap. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kehidupan petani tidak terlepas dari risiko gangguan kesehatan mental. Penelitian Jones et al. (2020) menunjukkan bahwa tekanan pekerjaan dan ketidakpastian hidup dapat meningkatkan kerentanan psikologis petani, sementara Mehra et al. (2022) menemukan bahwa petani yang tidak memiliki lahan lebih rentan mengalami gejala kecemasan, somatik, dan insomnia dibandingkan dengan petani pemilik tanah. Fenomena ini memunculkan pertanyaan yang lebih mendasar, yaitu bagaimana individu memaknai pengalaman hidup yang penuh ketidakpastikan sehingga tetap memiliki kekuatan untuk bertahan.

Pemaknaan merupakan bagian penting dalam memahami respons individu terhadap pengalaman sulit. Frankl (1992) menjelaskan bahwa manusia tidak selalu dapat mengubah keadaan, tetapi memiliki kebebasan untuk menentukan sikap terhadap keadaan tersebut dan menemukan makna di dalamnya. Proses pemaknaan memungkinkan individu mengintegrasikan pengalaman sulit ke dalam kerangka kehidupan yang lebih luas sehingga pengalaman tersebut tidak selalu dipandang sebagai ancaman terhadap keberadaan dirinya (Park, 2010). Dengan demikian, bertahan dalam situasi sulit tidak hanya berkaitan dengan kondisi eksternal, tetapi juga proses psikologis ketika individu memahami, menilai, dan memberikan makna terhadap pengalaman yang dialaminya.

Dalam konteks resiliensi, Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan berkaitan dengan sejumlah keterampilan psikologis, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Keterampilan tersebut memungkinkan individu mengelola respons terhadap tekanan, memahami penyebab masalah, mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta menemukan peluang untuk berkembang setelah menghadapi kesulitan. Dengan demikian, teori Reivich dan Shatté dapat digunakan untuk memahami bagaimana proses psikologis internal diwujudkan dalam perilaku resilien.

Penelitian mengenai petani selama ini telah banyak dikaji tentang kesehatan mental, kesejahteraan psikogis, maupun resiliensi terhadap berbagai perubahan seperti perubahan iklim, pandemi, dan tekanan ekonomi (Garner et al., 2025; Darnhofer, 2020; Herrera et al., 2022; Hilmi et al., 2024; Tahernejad et al., 2025). Sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat resiliensi dan faktor yang mempengaruhinya. Pendekatan tersebut memberikan pemahaman mengenai hubungan antarvariabel, tetapi belum banyak menjelaskan bagaimana petani memaknai pengalaman hidupnya dalam menghadapi ketidakpastian yang berlangsung terus-menerus serta bagaimana proses pemaknaan tersebut membentuk kemampuan mereka untuk bertahan. Padahal, memahami dinamika psikologis tersebut penting untuk menjelaskan bagaimana resiliensi berkembang sebagai proses yang lahir dari pengalaman hidup individu.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, pemahaman mengenai proses individu memaknai pengalaman hidup memiliki arti penting. Layanan konseling tidak hanya bertujuan untuk membantu mengatasi masalah, tetapi juga memfasilitasi dalam menemukan makna (Szabo

& Baji, 2025), mempertahankan harapan (Niles et al., 2025), serta mengembangkan kekuatan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Embalsado, 2024). Oleh karena itu, pengalaman hidup petani dapat menjadi sumber pengetahuan yang berharga bagi pengembangan konseling komunitas yang lebih kontekstual. Konseling komunitas merupakan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah individu, tetapi juga pada penguatan kapasitas komunitas melalui pemanfaatan sumber daya lokal, dukungan sosial, nilai budaya, serta faktor-faktor protektif yang dimiliki masyarakat (Lewis et al., 2011). Untuk menjawab hal tersebut, penelitan ini dirancang dengan tujuan memahami bagaimana petani sayur memaknai pengalaman hidupnya dalam menghadapi ketidakpastikan yang berkepanjangan serta bagaimana proses pemaknaan tersebut dapat membentuk kemampuan resiliensi. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan konseptual dalam merumuskan prinsip-prinsip awal pengembangan konseling komunitas yang berorientasi pada penguatan makna hidup, harapan, dan kekuatan psikologis individu maupun komunitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan desain *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dikembangkan oleh Smith et al. (2021). Desain IPA berangkat dari asumsi bahwa pengalaman hidup hanya dapat dipahami melalui makna yang dibangun oleh individu, sehingga peneliti tidak hanya mendeskripsikan pengalaman partisipan, tetapi juga menginterpretasikan bagaimana pengalaman tersebut dipahami dan dimaknai oleh mereka (Smith et al., 2022). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memahami bagaimana petani sayur memaknai pengalaman hidupnya dalam menghadapi ketidakpastian serta menginterpretasikan proses psikologis yang membentuk mereka menjadi individu yang resilien.

Partisipan dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria: (1) petani sayur skala kecil; (2) telah bertani sekurang-kurangnya 30 tahun; (3) memiliki pengalaman menghadapi ketidakpastian dan kesulitan dalam kehidupan bertani; dan (4) bersedia menceritakan pengalaman hidupnya secara mendalam. Penelitian melibatkan dua partisipan laki-laki berusia 61 dan 63 tahun yang telah bertani selama lebih dari empat dekade. Keduanya merupakan petani transmigran asal Pulau Jawa yang telah menetap di Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan. Jumlah partisipan terbatas ini sejalan dengan karakteristik IPA yang menekankan eksplorasi kedalaman pengalaman dibandingkan jumlah partisipan (Larkin et al., 2018; Smith et al., 2022).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan tetap menggunakan pedoman untuk menjaga fokus pembahasan sesuai tujuan penelitian. Data yang telah diperoleh dianalisis mengikuti tahapan Smith et al. (2022), yang meliputi membaca transkrip secara berulang, menyusun *initial noting*, mengembangkan tema, analisis hubungan antartema, dan analisis lintas kasus untuk mengidentifikasi pola makna. Tema yang diperoleh kemudian diinterpretasikan menggunakan literatur untuk memahami proses psikologis yang membentuk kemampuan resiliensi. Untuk menjamin kredibilitas data, diterapkan strategi *member checking* dan *peer debriefing* (Korstjens & Moser, 2017). Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika, di mana partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta memberikan persetujuan sebelum wawancara dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan dua partisipan yang dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkaan kriteria tertentu. Kedua partisipan telah bekerja menjadi petani selama lebih dari 30 tahun sehingga memiliki pengalaman yang kaya mengenai dinamika kehidupan bertani, mulai dari kegagalan panen, keterbatasan modal, perubahan kondisi ekonomi, iklim, dan tantangan lain dalam mempertahankan keberlangsungan hidup keluarga. Pengalaman tersebut menjadi dasar penting untuk memahami bagaimana resiliensi terbentuk dan dimaknai dalam konteks kehidupan petani. Adapun profil partisipan penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil Partisipan Penelitian

Karakteristik	P1	P2
Usia	61 Tahun	63 Tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	Laki-laki
Pendidikan Terakhir	Sekolah Dasar	Sekolah Dasar Tidak Tamat
Lama Bertani	46 Tahun	40 Tahun
Status Lahan	Menggarap lahan sewa	Menumpang tanam
Komoditas Utama	Jagung, ubi, dan sayuran	Kacang, tomat, semangka, dan sayuran lainnya
Kondisi Keluarga	Tinggal bersama istri berusia 71 tahun dan cucu berusia 15 tahun. Masih menanggung pendidikan cucu	Cerai hidup dan hidup sendirian
Potret Fenomenologi	Bertahan untuk masa depan cucu	Kemandirian, kejujuran dan harapan memiliki lahan sendiri

Sumber: Data Olahan, 2026

Analisis IPA menunjukkan bahwa resiliensi kedua partisipan terbentuk melalui pengalaman menghadapi ketidakpastian, tetapi berkembang melalui sumber makna yang berbeda. P1 membangun resiliensi melalui relasi antargenerasi, spiritualitas, dan harapan terhadap masa depan cucu, sedangkan P2 membangunnya melalui identitas sebagai petani, kemandirian, nilai hidup, dan harapan memiliki lahan sendiri

Resiliensi Partisipan Pertama (P1)

Analisis terhadap P1 menghasilkan empat tema utama, yaitu (1) memaknai ketidakpastian sebagai bagian dari kehidupan, (2) transformasi makna melalui kehadiran cucu, (3) spiritualitas sebagai penopang makna hidup, dan (4) harapan sebagai orientasi masa depan.

Pertama, ketidakpastian sebagai bagian dari kehidupan petani. Selama 46 tahun bertani, P1 menghadapi kebakaran lahan, kegagalan panen, keterbatasan modal, perubahan harga, dan penyakit, tetapi memaknainya sebagai bagian dari kehidupan petani yang harus dihadapi.

> "*Kebakaran lahan dulu pernah tahun 1982. Nanam jagung ada api dari tumpukan rumput itu nyebar. Habis semua. Ya, nunggu dulu itu tidak bisa langsung ditanam. Nanam ulang lagi."*

Pengalaman tersebut menunjukkan kemampuan P1 menerima kegagalan dan kembali bertindak. Dalam perspektif Reivich & Shatté (2002), hal ini mencerminkan regulasi emosi, analisis kausal, dan optimisme realistis. P1 tidak menyalahkan diri sendiri maupun orang lain, tetapi memahami penyebab peristiwa dan memilih kembali menanam setelah kondisi memungkinkan. Pemaknaan tersebut sejalan dengan konsep meaning-making Park (2010), bahwa individu dapat mengintegrasikan pengalaman sulit ke dalam sistem keyakinannya sehingga penderitaan tidak dipandang sebagai ancaman terhadap makna hidup. Hal ini juga sejalan dengan Mulyani (2026) yang menunjukkan bahwa Sense of Coherence membantu petani memahami perubahan dan kegagalan sebagai tantangan yang dapat dikelola. Frankl (1992) menegaskan bahwa makna juga dapat ditemukan melalui sikap individu terhadap penderitaan yang tidak dapat diubah.

Kedua, transformasi makna melalui kehadiran cucu. Proses pemaknaan P1 mengalami perubahan ketika mulai mengasuh cucunya sejak usia 40 hari. Bertani yang sebelumnya berorientasi pada pemenuhan kebutuhan keluarga kemudian menjadi bentuk tanggung jawab untuk menjamin masa depan cucu. Kehadiran cucu menjadi titik balik yang mengubah orientasi P1 dari sekadar bertahan menjadi perjuangan untuk generasi berikutnya. Dalam perspektif Reivich & Shatté (2002), kondisi ini terutama merefleksikan reaching out, yaitu kemampuan

untuk bangkit melampaui kondisi sebelumnya dengan menemukan sumber makna baru. Hal tersebut diperkuat oleh efikasi diri dan optimisme realistis dalam menjalankan tanggung jawab meskipun menghadapi keterbatasan. Temuan ini sejalan dengan Isnan et al. (2025) bahwa ikatan keluarga dapat menjadi sumber kebermaknaan yang memperkuat resiliensi petani, serta konsep self-transcendence Frankl (2014), yaitu menemukan makna melalui orientasi kepada orang atau tujuan di luar diri.

Ketiga, spiritualitas sebagai penopang resiliensi. Makna yang terbentuk melalui tanggung jawab terhadap cucu dipertahankan melalui keyakinan spiritual. P1 mengakui pernah merasa kecewa, tetapi tidak membiarkan kekecewaan berkembang menjadi kemarahan atau keputusasaan.

> "*Marah tidak. Kecewa mungkin pernah, namanya manusia. Tetapi saya percaya semua ini cobaan dari Tuhan. Saya hanya berdoa supaya diberi kekuatan. Kalau diberi rezeki saya bersyukur. Kalau diberi cobaan ya saya jalani."*

Dalam perspektif Reivich & Shatté (2002), sikap tersebut menunjukkan regulasi emosi, analisis kausal, dan optimisme realistis. P1 menerima kondisi yang tidak dapat dikendalikan, tetapi tetap berusaha, berdoa, dan menjalankan tanggung jawab keluarga. Spiritualitas berfungsi sebagai kerangka pemaknaan yang membantu mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi penderitaan. Hal ini sejalan dengan Park (2010) bahwa sistem keyakinan dapat membantu individu mengasimilasikan pengalaman penuh tekanan ke dalam kerangka makna yang koheren. Temuan Mulyani (2026) juga menunjukkan bahwa spiritualitas dan keyakinan agama dapat memperkuat *Sense of Coherence* petani dalam menghadapi ketidakpastian, sedangkan nilai religius dan dukungan komunitas dapat menjadi sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan ekonomi dan pekerjaan (Isnan et al., 2025; Susila et al., 2026).

Keempat, harapan sebagai energi untuk terus bertahan. Proses pembentukan makna pada P1 berakhir pada munculnya harapan terhadap masa depan. Harapan tersebut tidak lagi berpusat pada dirinya sendiri, melainkan diarahkan kepada kehidupan cucunya. P1 berharap cucunya dapat menyelesaikan pendidikan hingga perguruan tinggi, memperoleh pasangan hidup yang bertanggung jawab, dan memiliki kehidupan yang lebih baik daripada generasi sebelumnya. Selain itu, ia juga memiliki keinginan sederhana untuk memiliki rumah yang layak, lahan sendiri, dan ruang ibadah di rumahnya agar suatu hari dapat diwariskan kepada cucunya.

> *"Saya hanya punya satu mimpi. Kalau nanti meninggal, saya ingin punya tempat tinggal yang layak. Saya juga ingin anak-anak mendapatkan pasangan hidup yang amanah. Menurut saya amanah itu bisa menjaga keluarga, bertanggung jawab, dan hidup baik."*

Harapan P1 menunjukkan bahwa orientasi hidupnya tidak lagi sekadar bertahan dari penderitaan, tetapi berupaya membangun kehidupan yang lebih baik bagi generasi berikutnya. Harapan tersebut bukan angan-angan pasif, melainkan energi psikologis yang menjadi puncak proses resiliensi selama 46 tahun. Dalam kerangka Reivich & Shatté (2002), narasi P1 merefleksikan regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis kausal, dan terutama optimisme realistis yang diwujudkan melalui kerja keras untuk masa depan cucunya. Optimisme merupakan *the engine that drives resilience* yang memungkinkan individu mempertahankan keyakinan bahwa keadaan dapat menjadi lebih baik. Pada P1, hal tersebut tampak dari keinginannya memiliki rumah layak dan lahan sendiri untuk diwariskan kepada cucunya. Dari perspektif Grotberg (1995), resiliensi P1 mencakup *"I HAVE"* berupa dukungan keluarga, *"I AM"* berupa identitas sebagai petani yang bertanggung jawab dan memiliki keyakinan spiritual, serta *"I CAN"* berupa kemampuan bekerja dan berdoa untuk mencapai tujuan. Aspek yang paling dominan adalah *reaching out*, yaitu kemampuan bergerak melampaui sekadar bertahan dengan menemukan tujuan baru bagi generasi berikutnya. Temuan ini sejalan dengan Sukmawati et al. (2026) yang menunjukkan bahwa harapan terhadap masa depan keluarga dan anak cucu menjadi faktor

motivasional penting bagi petani dalam menghadapi ketidakpastian. Orientasi harapan P1 juga selaras dengan *hope theory* Snyder (2002), melalui tiga komponen, yaitu *goals* berupa masa depan cucu yang lebih baik, *pathways thinking* melalui kerja keras bertani, serta *agency thinking* berupa komitmen untuk terus berjuang. Ketiganya mengarahkan proses pemaknaan P1 menuju masa depan yang konstruktif. Dengan demikian, resiliensi P1 tidak hanya tampak dalam kemampuan mengatasi kesulitan, tetapi juga dalam kemampuannya menemukan tujuan dan kekuatan baru untuk melanjutkan kehidupan (Grotberg, 1995).

Resiliensi Partisipan Kedua (P2)

Pertama, identitas diri sebagai petani. Resiliensi P2 berawal dari identitasnya sebagai petani. Bertani bukan sekadar pekerjaan, tetapi keterampilan hidup yang memberinya kebebasan dan kemandirian.

> *"Memang itu pekerjaan saya. Pengalaman saya ya bertani. Saya tidak punya pengalaman kerja yang lain. Daripada jadi buruh. Kalau bertani saya bekerja sendiri. Tidak ada orang yang mengatur saya."*

Keterbatasan modal dan kegagalan panen tidak membuat P2 meninggalkan profesinya. Sebaliknya, keberhasilan panen menjadi kesempatan untuk membayar utang dan kembali menanam.

> *"Kalau gagal ya modal habis. Kalau berhasil saya bayar utang. Kalau sudah punya modal lagi ya semangat lagi."*

Ketika ditanya apakah pernah ingin berhenti menjadi petani, P2 menjawab:

> *"Tidak pernah. Walaupun sesulit apa pun saya tetap harus bertani."*

Temuan tersebut menunjukkan efikasi diri, pengendalian impuls, dan optimisme realistis dalam kerangka Reivich & Shatté (2002). P2 meyakini kemampuannya untuk kembali bekerja setelah kegagalan dan tidak membiarkan kesulitan menentukan keputusannya. Dalam perspektif Grotberg (1995), kondisi ini terutama mencerminkan *"I AM"* berupa identitas dan harga diri serta *"I CAN"* berupa kemampuan untuk terus bekerja. Temuan ini sejalan dengan Ryan & Deci (2000) bahwa kebutuhan akan otonomi dapat menjadi sumber motivasi intrinsik, serta penelitian Isnan et al. (2025) dan Mulyani (2026) yang menunjukkan bahwa identitas dan kemandirian dapat menjadi faktor protektif bagi resiliensi petani.

Kedua, mempertahankan martabat melalui nilai hidup. Pengalaman kemiskinan, kehilangan orang tua, keterbatasan modal, utang, dan penipuan terkait tanah tidak membuat P2 meninggalkan nilai yang diyakininya. Kejujuran dan kemandirian menjadi prinsip utama dalam menjalani kehidupan.

> *"Yang penting jujur. Jangan sampai menyakiti orang lain."*

P2 juga berusaha memenuhi kebutuhannya sendiri selama masih mampu bekerja.

> *"Saya tidak minta anak mengurus saya. Selama saya masih kuat bekerja, saya akan bekerja sendiri."*

Sikap tersebut menunjukkan bahwa martabat bagi P2 tidak ditentukan oleh kepemilikan materi, tetapi oleh kemampuan mempertahankan integritas dan kemandirian. Dalam perspektif Reivich & Shatté (2002), temuan ini mencerminkan analisis kausal, regulasi emosi, pengendalian impuls, dan efikasi diri. P2 mampu mempertahankan sikap konstruktif meskipun menghadapi

pengalaman sulit dan memilih tetap bekerja daripada bergantung kepada orang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian Isnan et al. (2025) dan Susila et al. (2026) mengenai peran nilai kejujuran dan kemandirian sebagai sumber daya adaptif petani. Sikap P2 juga dapat dipahami melalui *attitudinal values* Frankl (1992), yaitu menemukan makna melalui sikap yang dipilih ketika menghadapi kondisi yang tidak dapat diubah.

Ketiga, harapan sederhana sebagai sumber kekuatan. Di tengah keterbatasan, P2 memiliki harapan untuk memiliki lahan sendiri sebagai simbol kemandirian dan hasil perjuangan hidupnya.

> *"Saya ingin punya sebidang tanah sendiri. Saya tidak mau mengambil tanah yang bukan hak saya. Lebih baik sedikit tapi milik sendiri daripada banyak tapi menyakiti orang lain."*

P2 juga memandang kesehatan sebagai modal utama untuk mempertahankan kemandirian.

> *"Yang paling saya syukuri kesehatan. Yang penting sehat. Saya masih bisa bekerja. Saya tidak merepotkan orang lain."*

Harapan tersebut menjadi sumber kekuatan untuk terus bertani. Dalam kerangka Reivich & Shatté (2002), harapan P2 menunjukkan optimisme realistis, efikasi diri, pengendalian impuls, dan analisis kausal. Ia memiliki tujuan yang konkret, tetapi tetap realistis karena bergantung pada kemampuan menjaga kesehatan dan terus bekerja. Berbeda dengan P1 yang mengarahkan harapan terutama pada masa depan cucu, harapan P2 lebih berorientasi pada kemandirian, kepemilikan lahan, dan kehidupan yang tenang serta berkecukupan. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat berkembang melalui orientasi masa depan yang sederhana namun bermakna bagi individu.

Perbandingan P1 dan P2 menghasilkan temuan bahwa resiliensi petani hadir dalam dua varian jika dianalisis menggunakan teori Reivich & Shatte (2002) serta Grotberg (1995), yaitu P1 membangun resiliensi melalui relasi antargenerasi (cucu sebagai makna transformatif), sementara P2 membangunnya melalui otonomi dan martabat (kemandirian sebagai harga diri). Dalam kerangka Reivich & Shatte (2002), P1 menunjukkan penguasaan enam dari tujuh keterampilan kunci resiliensi: regulasi emosi tampak dari ketenangannya menghadapi kegagalan panen tanpa penyesalan berlebihan; analisis kausal terlihat dari kemampuannya memahami kegagalan sebagai konsekuensi profesi bukan sebagai hukuman personal; optimisme realistis ia wujudkan melalui keyakinan bahwa kehidupan harus tetap dilanjutkan dan menanam ulang adalah solusi; efikasi diri terbangun dari keyakinannya untuk memulai dari nol; pengendalian impuls tercermin dari kesadarannya untuk "nunggu" sebelum menanam ulang; dan yang paling dominan adalah *reaching out* yaitu kemampuan meraih makna baru melalui tanggung jawab terhadap cucu, yang mengubah cara pandangnya dari sekadar bertahan menjadi investasi masa depan bagi generasi berikutnya.

Sementara itu, P2 menunjukkan profil keterampilan yang berbeda: efikasi diri menjadi pondasi utama melalui keyakinan bahwa bertani adalah pilihan yang memberi kebebasan dan harga diri; pengendalian impuls terlihat dari kemampuannya menolak ketergantungan pada orang lain meskipun dalam kemiskinan; regulasi emosi ia tunjukkan melalui penerimaan terhadap penderitaan sebagai bagian hidup tanpa mengeluh berkepanjangan; analisis kausal ia praktikkan dengan memahami bahwa kejujuran dan kemandirian adalah prinsip yang melindungi martabatnya; optimisme realistis ia wujudkan dalam bentuk harapan sederhana. Kedua partisipan masuk ke dalam katagori resilien, namun berbeda. P1 mengoptimalkan "I HAVE" dan "I AM" Grotberg (1995) serta unggul dalam aspek *reaching out* oleh Reivich & Shatte (2002), sedangkan P2 mengoptimalkan "I AM" dan "I CAN" dengan "I HAVE" yang minimal serta lebih mengandalkan efikasi diri dan pengendalian impuls sebagai strategi utama. Temuan ini diperkaya

oleh penelitian terdahulu oleh Norris dkk. (2008) mengenai empat instrumen resiliensi komunitas (pembangunan ekonomi, modal sosial, informasi dan komunikasi, serta kompetensi komunitas) dengan menunjukkan bahwa dimensi modal sosial tidak selalu menjadi prasyarat mutlak bagi resiliensi individu petani, sebagaimana dibuktikan oleh P2 yang tetap resilien meskipun memiliki jaringan sosial yang terbatas. Hal ini menunjukkan bahwa pandangan Reivich & Shatte (2002) terhadap resiliensi adalah kapasitas yang dapat dikembangkan melalui berbagai jalur, tidak hanya melalui dukungan eksternal tetapi juga melalui penguatan keterampilan internal seperti efikasi diri, pengendalian impuls, dan optimisme realistis yang terbentuk melalui akumulasi nyata adanya.

Lebih lanjut, temuan bahwa P1 dan P2 sama-sama menggunakan resiliensi dalam bertahan menghadapi kehidupan menjadikan ini sebagai sebuah bentuk pengaplikasisan dari teori resiliensi oleh Reivich & Shatte (2002). Resiliensi adalah kapasitas universal namun diekspresikan secara unik sesuai konteks budaya dan personal, Mulyani (2026) menunjukkan bahwa *Sense of Coherence* (SOC) memungkinkan individu untuk mengidentifikasi dan memobilisasi *General Resistance Resources* (GRR) secara berbeda-beda tergantung pada pengalaman dan konteks sosial-budaya mereka. Dengan demikian, konseling komunitas berbasis resiliensi petani harus dirancang sebagai praktik yang memperkuat faktor internal mereka, karena pada akhirnya, sebagaimana ditunjukkan P1 dan P2, resiliensi sejati adalah ketika bertahan telah menjadi refleks eksistensial yang menyatu dengan cara hidup dan nilai-nilai yang diyakini (Reivich & Shatte, 2002; Grotberg, 1995), sebuah kondisi yang oleh Maguire dan Cartwright (2008) dirumuskan sebagai stabilitas, di mana komunitas dianggap tangguh ketika anggota saling terhubung satu sama lain dan bekerja bersama-sama.

Prinsip-prinsip Pengembangan Konseling Komunitas Berbasis Resiliensi Petani

Temuan pada P1 dan P2 menunjukkan bahwa resiliensi petani terbentuk melalui proses pemaknaan yang berakar pada nilai personal, relasi, spiritualitas, dan harapan yang realistis. Berdasarkan temuan tersebut, dirumuskan lima prinsip pengembangan konseling komunitas berbasis resiliensi petani. Pertama, prinsip pemaknaan, yaitu intervensi diarahkan membantu petani memaknai kesulitan sebagai bagian wajar dari kehidupan bertani (Park, 2010), bukan sebagai kegagalan pribadi, sehingga tekanan psikologis tidak berkembang menjadi keputusasaan. Kedua, prinsip penguatan relasi dari dan *self-transcedence*, dengan mendorong keterlibatan petani dalam peran pengasuhan dan tanggung jawab sosial sebagai sumber makna (Frankl, 2014), mengingat temuan menunjukkan orientasi pada kesejahteraan orang lain memperkuat ketahanan psikologis. Ketiga, prinsip integrasi spiritualitas dan nilai lokal, yaitu program konseling perlu mengakomodasi praktik keagamaan serta nilai kejujuran dan kemandirian sebagai sumber daya psikologis yang telah tertanam dalam Masyarakat petani (Frankl, 1992), bukan menggantikannya dengan pendekatan yang asing bagi budaya setempat. Keempat, prinsip berbasis harapan, dengan merancang sesi konseling yang membantu petani merumuskan tujuan konkret, jalan pencapaian, dan keyakinan diri (Snyder, 2002), sejalan dengan bukti bahwa intervensi berbasis harapan efektif meningkatkan literasi kesehatan mental pada populasi petani (O'Connor et al., 2025). Kelima, prinsip penghormatan otonomi, yaitu pendampingan bersifat memfasilitasi, bukan instruktif, sesuai kebutuhan psikologis dasar petani akan kemandirian (Ryan & Deci, 2000). Prinsip ini diperkuat oleh temuan terbaru bahwa dukungan berbasis komunitas dan sebaya terbukti lebih diterima serta efektif untuk menjangkau petani dibandingkan pendekatan klinis konvensional (Saju et al., 2024). Dengan demikian, konseling komunitas bagi petani harus bersifat kontekstual, kolaboratif, dan berbasis kekuatan, bukan sekedar responsive terhadap krisis. Secara praktis, kelima prinsip tersebut dapat diwujudkan melalui pendekatan community counselling (Lewis et al., 2011) yang melibatkan tokoh agama, kelompok tani, dan keluarga sebagai mitra intervensi, sehingga dukungan psikologis menjangkau petani secara berkelanjutan dan tidak bergantung pada layanan klinis semata. Penegasan ini penting sebab resiliensi petani bukan semata bawaan individu, melainkan hasil interaksi antara makna, nilai, relasi, dan dukungan sistemik yang dapat diperkuat melalui intervensi yang tepat sasaran dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi petani sayur berkembang melalui proses pemaknaan terhadap pengalaman ketidakpastian dan kemudian diwujudkan dalam keterampilan psikologis sebagaimana dijelaskan Reivich dan Shatté. Kedua partisipan menunjukkan pola resiliensi yang berbeda. P1 terutama memanfaatkan relasi antargenerasi, spiritualitas, dan orientasi masa depan sebagai sumber makna yang mendukung regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dan *reaching out*. Sementara itu, P2 lebih banyak bertumpu pada identitas sebagai petani, kemandirian, dan nilai kejujuran yang mendukung efikasi diri, pengendalian impuls, regulasi emosi, dan optimisme realistis. Temuan ini menunjukkan bahwa keterampilan resiliensi dapat muncul melalui sumber makna yang berbeda sesuai pengalaman dan konteks kehidupan individu. Implikasinya, konseling komunitas bagi petani perlu berorientasi pada penguatan keterampilan resiliensi sekaligus memfasilitasi proses pemaknaan dan pengenalan sumber kekuatan yang telah dimiliki petani..

DAFTAR PUSTAKA

Darnhofer, I. (2020). Farm resilience in the face of the unexpected : lessons from the COVID - 19 pandemic. *Agriculture and Human Values*, *37*(3), 605–606. https://doi.org/10.1007/s10460-020-10053-5

Embalsado, J. V. (2024). Locus-of-Hope Intervention in School : A Localized Strength-Based Mental Health Promotion Program. *Int J Public Health*, *69*(1607010). https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75

Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning an introduction to logotherapy fourth edition* (Vol. 5). Boston: Beacon Press.

Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. New York: World Publishing.

Garner, I. W., Mcfeeters, D., Guy, A., Hopley, R., & Galbraith, N. (2025). Understanding farmer mental health and wellbeing in a volatile , isolating , and misunderstood industry. *Journal of Rural Studies*, *118*, 103648. https://doi.org/10.1016/j.jrurstud.2025.103648

Grotberg, E. H. (1995). *The International Resilience Project: Promoting resilience in children* (ED383424). ERIC. https://eric.ed.gov/?id=ED383424

Herrera, B., Maria, S., & Knierim, B. A. (2022). Measuring farmers ' well- - being : Influence of farm- - level factors on satisfaction with work and quality of life. *Journal of Agricultural Economics*, *73*, 452–471. https://doi.org/10.1111/1477-9552.12457

Hilmi, Y. S., Tóth, J., Király, G., Gabnai, Z., & Temesi, Á. (2024). Farmers ' resilience to climate change through the circular economy and sustainable agriculture : a review from developed and developing countries. *Renewable Agriculture and Food Systems*, *39*, 1–11. https://doi.org/. https://doi.org/10.1017/ S1742170524000097

Isnan, W., Muin, N., Iriani, I., Humaedi, M. A., Diniyati, D., Listyawati, A., & Aminudin, A. (2025). Bridging gaps in rural resilience: Smallholder farmers' perceptions of formal and community-based social assistance in Indonesia. *Agricultural and Food Economics, 13*(1), 1–19. https://doi.org/10.1186/s40100-025-00415-0

Jones, A., Colleen, B., Jennifer, B., Stephen, M., & Sandra, F. (2020). Stress , anxiety , depression , and resilience in Canadian farmers. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *55*(2), 229–236. https://doi.org/10.1007/s00127-019-01738-2

Korstjens, I., & Moser, A. (2017). Series : Practical guidance to qualitative research . Part 4 : Trustworthiness and publishing. *European Journal of General Practice*, *24*(1), 120–124. https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092

Larkin, M., Shaw, R., Flowers, P., Larkin, M., & Shaw, R. (2018). Multiperspectival designs and processes in interpretative phenomenological analysis research phenomenological analysis research. *Qualitative Research in Psychology*, *16*(2), 182–198. https://doi.org/10.1080/14780887.2018.1540655

Lestari, E. D., Hodijah, S., & Amzar, Y. V. (2026). Pengaruh kredit modal usaha tani, biaya produksi, dan luas lahan terhadap tingkat pendapatan usaha tani (studi petani sayur koperasi berkah tani makmur kecamatan paal merah). *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, *3*(6), 942–956.

Lewis, J. A., Lewis, M. D., Daniels, J. A., & D'Andrea, M. J. (2011). *Community Counseling: A Multicultural-Social Justice Perspective*. Cengage Learning.

Mariyani, S., Pandjaitan, N. K., & Sihaloho, M. (2019). Resiliensi komunitas petani sawah tadah hujan terhadap ancaman kerawanan pangan akibat perubahan iklim (Kasus Lampung Selatan) [Resilience of rainfed lowland farming communities on the threat of food insecurity due to climate change (A case in South Lampung)]. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan, 7*(3), 236–251. https://doi.org/10.22500/sodality.v7i3.27390

Mehra, A., Gupta, T., & Behmani, R. K. (2022). Effect of land ownership on farmers' mental health, suicidal ideation, and resilience. *Indian Journal of Social Psychiatry*, *38*, 118–123. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp

Muhamad, Khairunnisa, C. I., & Ermawati, N. (2026). Peningkatan ketahanan mental pelaku UMKM agroforestry "Goatzilla" melalui program konseling psikologis ringan [Enhancing the mental resilience of "Goatzilla" agroforestry MSME actors through a light psychological counseling program]. *Jurnal Parikesit, 4*(1), 207–218. https://www.jurnal.ugm.ac.id/v3/parikesit

Mulyani, M. (2026). The role of sense of coherence in coping, adaptation, and resilience to climate change: Insights from smallholder farmers in Central Java. *International Journal of Sustainable Development & World Ecology, 33*(5), 679–691. https://doi.org/10.1080/13504509.2026.2662445

Niles, J. K., Niles, S. G., & Tsai, Y.-Y. M. (2025). Hope-based interventions to address student well-being and career development. *Professional School Counseling*, *29*(1a). https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2156759X251335530

Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology, 41*(1–2), 127–150. https://doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6

Nuthall, P. L. (2023). *Extremes and coping with living*. Farm Business Management: The Strategic Farmer.

O'Connor, S., Malone, S. M., Firnhaber, J., O'Keeffe, S., McNamara, J., & O'Hagan, A. D. (2025). "Skills for Resilience in Farming": An evidence-based, theory-driven educational intervention to increase mental health literacy and help-seeking intentions among Irish farmers. *PLoS ONE*, *20*(10), e0333115. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0333115

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, *136*(2), 257–301. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0018301

Pradipta, L. R., Wijayanti, I., Awalia, H., & Taqiuddin, M. (2024). Resiliensi Sosial Petani Tadah Hujan Terhadap Perubahan Iklim: Studi Kasus Di Desa Segala Anyar Kecamatan Pujut Kabupaten Lombok Tengah. *Proceeding Seminar Nasional Mahasiswa Sosiologi*, *2*(1), 243–264.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

Russo-netzer, P., & Ameli, M. (2021). Optimal sense-making and resilience in times of pandemic : integrating rationality and meaning in psychotherapy. *Front. Psychol*, *12*(March), 1–11. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645926

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Saju, S., Reddy, S. K., Bijjal, S., & Annapally, S. R. (2024). Farmer's mental health and well-being: Qualitative findings on protective factors. *Journal of Neuroscience in Rural Practice*, *15*, 307–312. https://doi.org/10.25259/JNRP_403_2023

Salsabila, A., & Silvia, V. (2024). Dinamika pasar pertanian: analisis faktor-faktor yang mempengaruhi harga dan produksi produk pertanian. *JSSTEK - JUrnal Studi Sains Dan Teknik*, *2*(1), 82–89.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research (2nd ed.)*. SAGE Publications.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, *13*(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01

Susila, W. D. C., Nurwahidah, N., & Dewi, E. I. (2026). From burden to resilience: A community approach to stress management for farmers in Karangpring Village. *Darmabakti Cendekia: Journal of Community Service and Engagements, 8*(1), 99–105. https://doi.org/10.20473/dc.V8.I1.2026.99-105

Szabo, K., & Baji, I. (2025). The current status and applications of logotherapy and existential analysis : A narrative review. *Developments in Health Sciences*, *8*(2), 82–100. https://doi.org/10.1556/2066.2025.00083

Tahernejad, A., Sohrabizadeh, S., Mehrabi, Y., & Mashhadi, A. (2025). Investigating the conceptual model of the formation of psychological resilience in farmers affected by droughts in Iran using structural equation modeling. *BMC Public Health*, *25*(1883), 1–15.

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Anisa Siti Nurjanah merupakan dosen program studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Kontak pribadi dapat dihubungi pada nomor 0821-6745-8742.