

Pemberdayaan Sosial dalam Upaya Meningkatkan Toleransi Distress pada Pemulung

Apriani Wulandari^{1*}, Aulia Razanah², Avisha Nur Abidah³, Fajar aditiya Prasetyo⁴,
La Tania Fidzikriyah⁵, Siti Rosmawati⁶, Rijal Abdillah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Progam studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202310515215@mhs.ubharajayaac.id*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 3 No. 1 Maret 2025

Page: 125-135

Article History:

Received: 21-12-2024

Accepted: 05-01-2025

Abstrak : Pemulung sering kali menghadapi tekanan psikologis yang tinggi akibat kondisi kehidupan yang penuh tantangan, seperti stigma sosial, ketidakstabilan ekonomi, dan beban kerja fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pemberdayaan sosial dalam meningkatkan toleransi distress pada pemulung. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan sosial yang melibatkan pelatihan keterampilan, pendampingan psikologis, dan pembentukan kelompok dukungan komunitas mampu meningkatkan kemampuan pemulung dalam menghadapi tekanan hidup. Pemulung yang terlibat dalam program ini melaporkan peningkatan rasa percaya diri, keterampilan adaptif, dan hubungan sosial yang lebih kuat. Penelitian ini memberikan implikasi penting, baik secara teoritis maupun praktis. Temuan ini mendukung teori sosial-ekologis yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam membangun resiliensi individu, sekaligus memberikan panduan bagi pengembangan program pemberdayaan sosial yang berkelanjutan. Penelitian ini merekomendasikan kolaborasi antara pemerintah, lembaga sosial, dan masyarakat untuk memastikan keberlanjutan program dan mengurangi stigma terhadap pemulung. Dengan pendekatan yang terintegrasi, pemberdayaan sosial dapat menjadi solusi strategis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial kelompok masyarakat rentan.

Kata Kunci : Pemulung; Pemberdayaan Sosial; Toleransi Distress; Dukungan Sosial, Resiliensi

PENDAHULUAN

Pemulung merupakan salah satu kelompok masyarakat yang hidup dalam kondisi sosial dan ekonomi yang rentan. Mereka menjalani kehidupan dengan mengandalkan pekerjaan informal berupa pengumpulan barang-barang bekas yang

sering kali dianggap sebagai aktivitas yang tidak memiliki nilai sosial tinggi (Rifa'at & Farid, 2019). Pemulung didefinisikan sebagai orang yang mempunyai pekerjaan utama sebagai pengumpul barang-barang bekas untuk mendukung kehidupannya sehari-hari, yang tidak mempunyai kewajiban formal dan tidak terdaftar di unit administrasi pemerintahan (Sutardji, 2009). Pemulung bersusah payah mengais tumpukan sampah setiap hari untuk mencari barang-barang bekas yang masih memiliki nilai jual, seperti plastik, logam atau kertas. Mereka mengambil berbagai barang bekas yang diambil dari jalan, tempat pembuangan sampah, pekarangan rumah penduduk, pasar, terminal, pertokoan, stasiun, bandara, tempat wisata, rumah ibadah, sekolah, kampus dan pemakaman (Huzaemah, 2020). Dalam kesehariannya, mereka harus menghadapi berbagai tekanan, mulai dari kondisi lingkungan yang keras, seperti bau yang menyengat, resiko kesehatan, dan cuaca ekstrim, hingga stigma negatif dari masyarakat yang seringkali memandang mereka dengan sebelah mata.

Meskipun demikian, mereka tetap bertahan karena pekerjaan ini menjadi satu-satunya sumber penghidupan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Aktivitas mereka sering dilakukan di area yang tidak layak, seperti tempat pembuangan akhir (TPA) atau pinggir jalan, dengan risiko kesehatan yang tinggi akibat paparan limbah dan bahan berbahaya. Tekanan ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga menimbulkan dampak signifikan pada kesehatan mental, terutama dalam hal kemampuan mereka untuk bertahan dalam situasi penuh tekanan atau yang dikenal sebagai toleransi terhadap distress (Hafiza & Mawarpury, 2019). Selain tantangan fisik dan ekonomi, stigma sosial terhadap pemulung juga memperburuk kondisi psikologis mereka. Pemulung sering dianggap sebagai bagian dari masyarakat kelas bawah yang kurang dihargai dan dipandang sebelah mata oleh sebagian besar masyarakat. Diskriminasi ini dapat memunculkan rasa rendah diri, kurang percaya diri, bahkan depresi, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup mereka. Bagi pemulung, kemampuan untuk mengelola tekanan psikologis menjadi sangat penting, mengingat pekerjaan yang mereka jalani menuntut ketangguhan mental yang tinggi. Tanpa kemampuan ini, mereka rentan mengalami kelelahan emosional yang dapat menghambat mereka untuk bertahan hidup secara produktif (Febrino et al., 2015).

Sayangnya, perhatian terhadap aspek psikologis pemulung masih minim dibandingkan dengan isu-isu ekonomi atau kesejahteraan sosial lainnya. Kebanyakan program pemberdayaan yang ditujukan untuk pemulung lebih berfokus pada penyediaan bantuan material atau pelatihan keterampilan ekonomi. Padahal, pemberdayaan sosial yang melibatkan peningkatan toleransi distress melalui penguatan komunitas, pelatihan pengelolaan emosi, dan dukungan sosial dapat memberikan dampak yang lebih berkelanjutan. Pendekatan ini tidak hanya membantu mereka menghadapi tekanan sehari-hari, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk membangun kehidupan yang lebih baik meskipun dalam kondisi sulit. Di Indonesia, fenomena pemulung menjadi isu yang cukup mencolok, terutama di kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, dan Bandung. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa angka kemiskinan di perkotaan sering kali berkorelasi dengan jumlah individu yang memilih pekerjaan informal seperti pemulung. Meskipun demikian, perhatian terhadap aspek sosial dan psikologis pemulung masih minim dibandingkan upaya penanganan masalah kemiskinan secara ekonomi. Padahal, meningkatkan toleransi terhadap distress, yang merupakan kemampuan seseorang

untuk tetap bertahan meski berada dalam situasi yang penuh tekanan, merupakan salah satu kunci penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pemberdayaan sosial merupakan pendekatan strategis dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kapasitas individu maupun kelompok marginal, termasuk pemulung. Pemulung sering kali menghadapi tantangan berat, seperti stigma sosial, keterbatasan akses pendidikan, dan penghasilan yang tidak menentu. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis, sehingga penting untuk memperkuat toleransi distress mereka. Toleransi distress mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi sulit tanpa kehilangan kontrol atau mengalami gangguan emosional yang signifikan (Simons & Gaher, 2005).

Program pemberdayaan sosial dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan toleransi distress pemulung melalui intervensi yang berbasis komunitas, penguatan jaringan sosial, dan pengembangan keterampilan adaptif. Salah satu pendekatan yang efektif adalah pelatihan keterampilan emosional, seperti regulasi emosi dan resolusi konflik. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan terdekat dapat membantu individu mengelola tekanan dan meningkatkan daya tahan mereka terhadap stres (Cohen & Wills, 1985). Selain itu, pemberdayaan ekonomi, seperti pelatihan kewirausahaan dan akses terhadap pekerjaan yang layak, juga dapat mengurangi tekanan finansial dan meningkatkan rasa percaya diri.

Pentingnya pendekatan holistik dalam pemberdayaan sosial telah ditekankan oleh berbagai studi. Misalnya, kegiatan berbasis kelompok, seperti diskusi komunitas atau pelatihan bersama, tidak hanya memperkuat hubungan antarindividu tetapi juga menciptakan rasa memiliki dan solidaritas (Putnam, 2000). Intervensi ini memungkinkan pemulung merasa lebih dihargai, meningkatkan kesejahteraan emosional mereka, dan pada akhirnya membantu mereka mengembangkan toleransi terhadap distress. Pemberdayaan sosial harus dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah, LSM, dan masyarakat umum. Hal ini bertujuan untuk membangun lingkungan yang mendukung sehingga pemulung dapat meningkatkan kapasitas diri mereka dalam menghadapi tantangan hidup, mengurangi kerentanan psikologis, dan mencapai kehidupan yang lebih bermakna.

Dalam kajian pemberdayaan sosial dan toleransi distress, berbagai teori mendukung implementasi program yang bertujuan meningkatkan kapasitas individu, khususnya bagi kelompok marginal seperti pemulung. Salah satu teori utama adalah Teori Pemberdayaan dari Zimmerman (1995), yang menjelaskan bahwa pemberdayaan adalah proses meningkatkan kontrol individu atau kelompok terhadap hidup mereka melalui pengembangan kemampuan, akses terhadap sumber daya, dan peningkatan kepercayaan diri. Teori ini menekankan pentingnya partisipasi aktif dalam pengambilan keputusan, sehingga pemulung tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga agen perubahan.

Selain itu, Teori Ketahanan (Resilience) dari Masten (2001) juga relevan dalam memahami toleransi distress. Ketahanan merujuk pada kemampuan individu untuk tetap bertahan dan pulih dari tekanan atau kesulitan. Masten menyoroti pentingnya faktor protektif, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan pengembangan keterampilan coping. Dalam konteks pemulung, ketahanan dapat ditingkatkan melalui pemberdayaan sosial yang menciptakan lingkungan mendukung, seperti kelompok dukungan atau komunitas yang saling membantu.

Teori Dukungan Sosial dari Cohen dan Wills (1985) menegaskan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor utama yang dapat mengurangi dampak stres dan meningkatkan toleransi distress. Dukungan ini dapat bersifat emosional (rasa diterima dan dipahami), instrumental (bantuan konkret, seperti pelatihan kerja), atau informasional (pengetahuan baru untuk menyelesaikan masalah). Bagi pemulung, keberadaan kelompok komunitas yang memberikan dukungan emosional dan peluang ekonomi dapat membantu mereka mengelola tekanan hidup dengan lebih baik.

Lebih jauh, Teori Interaksionisme Simbolik dari Mead (1934) menjelaskan bagaimana interaksi sosial dan persepsi diri memengaruhi pembentukan identitas dan makna hidup. Stigma sosial terhadap pemulung sering kali memengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri. Melalui pemberdayaan sosial yang menekankan penghargaan terhadap nilai-nilai kemanusiaan, pemulung dapat membangun kembali identitas yang positif dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. Terakhir, Teori Hierarki Kebutuhan dari Maslow (1943) menguraikan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar, seperti rasa aman dan dihargai, menjadi fondasi penting untuk mencapai aktualisasi diri. Pemberdayaan sosial membantu memenuhi kebutuhan ini melalui peningkatan kesejahteraan ekonomi dan dukungan sosial. Pendekatan pemberdayaan sosial dapat dirancang secara komprehensif untuk meningkatkan toleransi distress dan kualitas hidup pemulung.

Berbagai studi sebelumnya telah membahas permasalahan pemulung dari perspektif ekonomi dan kesejahteraan sosial. Misalnya, penelitian mengenai pengentasan kemiskinan atau pemberdayaan ekonomi melalui pelatihan keterampilan kerja. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji aspek psikologis, seperti bagaimana toleransi terhadap distress dapat ditingkatkan melalui pendekatan pemberdayaan sosial, masih jarang dilakukan. Kebanyakan penelitian lebih terfokus pada bantuan material, seperti pemberian modal usaha atau program subsidi, sementara intervensi berbasis psikososial belum banyak dikembangkan (Fitriah, 2013). Di sisi lain, pendekatan pemberdayaan sosial yang melibatkan komunitas pemulung dalam membangun hubungan saling dukung, pelatihan pengelolaan emosi, dan penguatan kapasitas diri dapat menjadi solusi yang lebih berkelanjutan untuk meningkatkan toleransi distress. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi, yaitu memahami bagaimana strategi pemberdayaan sosial dapat digunakan secara efektif untuk membantu pemulung mengelola distress.

Pemulung merupakan salah satu kelompok masyarakat marginal yang sering menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena yang terlihat di berbagai kota besar di Indonesia menunjukkan bahwa pemulung tidak hanya bergelut dengan kemiskinan, tetapi juga dengan stigma sosial yang membuat mereka sering terpinggirkan. Kondisi kerja yang tidak layak, seperti mengais sampah di tempat pembuangan akhir, ditambah dengan kurangnya akses terhadap pendidikan dan kesehatan, membuat kehidupan mereka penuh tekanan. Selain itu, kebanyakan pemulung hidup di lingkungan yang minim fasilitas dasar, sehingga menambah beban psikologis dan sosial yang mereka hadapi.

Masalah yang muncul dari kondisi ini adalah tingginya tingkat stres dan rendahnya toleransi distress di kalangan pemulung. *Psychological distress* digambarkan sebagai kondisi individu yang tidak stabil sehingga berdampak pada masalah ketidaknyamanan emosi, kognisi, perilaku dan perasaan yang dirasakannya seperti kecemasan, suasana hati depresi, kepenatan atau kelelahan,

dorongan untuk terus beraktivitas tanpa istirahat, dan merasa dirinya tidak berharga (Maukar & Huwae, 2024). Toleransi distress, yang merupakan kemampuan individu untuk bertahan menghadapi situasi sulit tanpa mengalami gangguan emosional yang signifikan, menjadi tantangan besar bagi mereka. Tekanan yang terus-menerus, baik dari segi ekonomi, sosial, maupun psikologis, sering kali membuat pemulung mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan hilangnya motivasi untuk meningkatkan kualitas hidup. Ketidakterampilan dalam mengelola emosi juga membuat mereka rentan terhadap konflik, baik di lingkungan kerja maupun keluarga.

Urgensi untuk menangani masalah ini sangat besar, mengingat pemulung merupakan bagian penting dari rantai pengelolaan sampah yang berkontribusi pada keberlanjutan lingkungan. Dengan memberdayakan pemulung melalui pendekatan sosial, bukan hanya kesejahteraan mereka yang meningkat, tetapi juga dampak positif terhadap masyarakat luas, seperti pengurangan masalah sampah dan pencemaran. Selain itu, pemberdayaan sosial dapat menciptakan peluang untuk mengembangkan potensi pemulung, seperti melalui pelatihan keterampilan kerja atau pendidikan informal, sehingga mereka dapat keluar dari lingkaran kemiskinan.

Pendekatan pemberdayaan sosial juga mendukung upaya untuk mengurangi stigma sosial terhadap pemulung. Dengan memberikan akses pada komunitas yang mendukung, pelatihan regulasi emosi, dan penguatan keterampilan coping, pemulung dapat meningkatkan toleransi distress dan membangun kehidupan yang lebih stabil. Urgensi ini semakin penting mengingat pemberdayaan sosial tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dan mengurangi ketimpangan di masyarakat. Upaya ini memerlukan kolaborasi dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, dan masyarakat luas, untuk menciptakan perubahan yang berkelanjutan bagi kelompok pemulung.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam upaya meningkatkan toleransi distress pada pemulung melalui pemberdayaan sosial. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang hubungan antara pemberdayaan sosial dan toleransi distress, terutama dalam konteks kelompok masyarakat marginal seperti pemulung. Penelitian ini juga berupaya mengembangkan model intervensi sosial yang dapat diadaptasi untuk berbagai kelompok rentan lainnya. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pembuat kebijakan dan lembaga sosial dalam merancang program pemberdayaan yang lebih inklusif. Misalnya, program pelatihan berbasis komunitas yang tidak hanya memberikan keterampilan kerja, tetapi juga mencakup pelatihan pengelolaan emosi dan strategi coping. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat luas akan pentingnya mendukung kelompok pemulung melalui pendekatan yang lebih humanis dan berkelanjutan (Yuniar, 2023).

Dengan memahami pentingnya toleransi distress sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis, penelitian ini ingin menekankan bahwa pemberdayaan sosial bukan hanya tentang mengentaskan kemiskinan, tetapi juga tentang memberikan ruang bagi individu untuk tumbuh dan berkembang, meskipun mereka berada dalam kondisi yang serba terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan tangguh dalam menghadapi tantangan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman pemulung dalam mengelola distress dan dampak pemberdayaan sosial terhadap toleransi mereka terhadap tekanan hidup. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna mendalam dari pengalaman subjek dalam konteks kehidupan mereka sehari-hari (Huyler & McGill, 2019). Subjek penelitian terdiri dari 2 yaitu pak renal dan pak johan, pemulung yang berada di wilayah bekasi, dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interviews*), observasi partisipan, dan studi dokumentasi. Wawancara mendalam memungkinkan menggali informasi secara detail mengenai pengalaman, tantangan, dan cara pemulung mengelola distress mereka.

Observasi partisipan digunakan untuk mengamati interaksi sosial dan pola perilaku pemulung dalam lingkungan kerja mereka. Studi dokumentasi melengkapi data dengan mengumpulkan informasi terkait penelitian yang dilakukan. Metode analisis data menggunakan pendekatan tematik (Heriyanto, 2018) yang melibatkan proses membaca ulang data, pengkodean, identifikasi tema utama, dan interpretasi makna. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola-pola utama yang relevan dengan toleransi distress dan pemberdayaan sosial. Untuk memastikan kredibilitas, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mengonfirmasi temuan (Bachri S, 2010) Depedabilitas dijaga dengan mencatat proses penelitian secara rinci, termasuk langkah-langkah pengumpulan dan analisis data, serta melalui *peer debriefing* untuk menghindari bias peneliti. Pendekatan ini memastikan hasil penelitian dapat dipercaya dan relevan dengan konteks yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberdayaan sosial pemulung dapat meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Strategi pemberdayaan meliputi peningkatan kapasitas, akses pendidikan, pengembangan keterampilan, dan perlindungan sosial.

Pemulung merupakan salah satu profesi yang banyak mengalami permasalahan sosial ekonomi, khususnya memenuhi kebutuhan sehari-hari dan semakin berat tantangan hidup yang dihadapi. Hingga saat ini tidak sedikit masyarakat yang masih bertahan dengan mata pencahariannya sebagai seorang pemulung. Tercatat jumlah pemulung di Indonesia pada tahun 2018 yang di ungkapkan oleh Dr. Ir. Siti Nurbaya Bakar, M.Sc. selaku Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan yaitu sebanyak 5 juta jiwa dari 265 juta jiwa jumlah penduduk Indonesia.

Rata-rata usia dan rata-rata pendapatan pemulung di Kelurahan Rappoakalling, peneliti memperoleh data dari pemulung yang di wawancarai yaitu rata-rata usia orang yang bekerja sebagai pemulung mulai umur 10 tahun sampai umur 50 tahun sedangkan rata-rata pendapatan pemulung yang dihasilkan dari menjual sampah ke pengepul atau bank sampah yaitu sebanyak Rp 20.000 sampai Rp 50.000 perhari, hal tersebut tergantung dari jumlah sampah yang dapat dikumpulkan pemulung dalam sehari.



Gambar 1. Wawancara dengan Narasumber 1

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, wawancara ini dilakukan dengan Pak Renal, seorang pemulung yang telah menekuni profesinya sejak tahun 1970. Pak Renal tinggal di Teluk Buyung, Bekasi, bersama istrinya yang merupakan satu-satunya keluarga terdekatnya. Berdasarkan wawancara, diketahui bahwa Pak Renal menjalani kehidupan yang sederhana dan penuh perjuangan, dengan penghasilan yang kecil namun tetap menjaga prinsip halal dalam mencari nafkah.

Pak Renal memiliki pengalaman hidup yang panjang, termasuk berpindah-pindah tempat tinggal karena keadaan seperti kebakaran yang memaksanya meninggalkan lokasi sebelumnya. Ia juga menyebutkan keinginannya untuk kembali ke kampung halamannya di NTB, meskipun hal tersebut sulit direalisasikan karena keterbatasan ekonomi.

Dalam wawancara, Pak Renal mengungkapkan bahwa ia sering menghadapi tekanan hidup yang disebabkan oleh kekurangan ekonomi, kondisi fisik yang menurun, dan beban emosional. Meskipun demikian, ia menunjukkan sikap resilien dengan menjalani kehidupan secara tenang dan menerima takdirnya. Ia juga menekankan pentingnya kesehatan dan ketenangan pikiran sebagai sumber motivasi.

Terkait pandangan masyarakat, Pak Renal menganggap respon terhadap pekerjaannya umumnya positif. Namun, ia merasa kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan tempat tinggalnya. Ia juga belum pernah terlibat dalam program pemberdayaan sosial atau pelatihan keterampilan yang dapat membantu meningkatkan taraf hidupnya.

Pak Renal memiliki strategi sederhana dalam menghadapi stres, yaitu menerima dan menjalani hidup apa adanya. Kehadirannya bersama istrinya menjadi satu-satunya dukungan emosional yang dimilikinya. Meskipun kerap menghadapi tantangan, Pak Renal tetap berusaha menjaga semangat dan motivasi bekerja dengan fokus pada kebutuhan mendasar seperti makanan dan kesehatan.

Wawancara ini memberikan gambaran mendalam mengenai kehidupan seorang pemulung yang telah bertahan di tengah tekanan hidup selama lebih dari lima dekade. Pak Renal menunjukkan bagaimana ketahanan pribadi dapat membantu seseorang menghadapi berbagai tantangan hidup. Namun, wawancara ini juga menyoroti adanya celah dalam pemberdayaan sosial yang seharusnya dapat mendukung individu seperti Pak Renal.

Pemberdayaan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan toleransi distress pada pemulung. Dengan adanya program pelatihan keterampilan, bantuan

komunitas, dan dukungan lingkungan, individu seperti Pak Renal dapat memperoleh kemampuan baru yang meningkatkan peluang ekonomi mereka. Selain itu, pemberdayaan sosial juga dapat memberikan rasa inklusi dan pengakuan dari masyarakat, yang penting untuk kesehatan mental dan emosional.

Ketidakterlibatan Pak Renal dalam program pemberdayaan sosial menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih inklusif dan proaktif dari pemerintah maupun organisasi masyarakat. Pendekatan ini dapat mencakup identifikasi kebutuhan spesifik kelompok marginal seperti pemulung dan pemberian akses yang lebih mudah ke program-program yang relevan.

Dalam konteks meningkatkan toleransi distress, pemberdayaan sosial tidak hanya memberikan solusi praktis terhadap tekanan ekonomi tetapi juga menciptakan dukungan emosional dan sosial. Dengan demikian, pemulung dapat mengembangkan sikap positif dan resilien dalam menghadapi tantangan hidup, seperti yang ditunjukkan oleh Pak Renal dalam wawancara.



Gambar 2. Wawancara dengan Narasumber ke 2

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, yaitu Pak Johan, diperoleh gambaran mendalam tentang kehidupan seorang pemulung yang juga pernah menjalani profesi sebagai pedagang bubur sumsum. Pak Johan mengungkapkan bahwa ia memulai aktivitas memulung sejak pagi hingga siang, kemudian melanjutkan lagi di sore hari. Sebelumnya, ia pernah berdagang, tetapi harus berhenti karena modalnya habis digunakan untuk membiayai pengobatan anaknya yang sakit.

Pak Johan tinggal di Bekasi bersama keluarganya, termasuk tiga anaknya. Dalam wawancara, ia menekankan bahwa prinsip utamanya adalah mencari nafkah yang halal, meskipun harus menghadapi berbagai tantangan seperti tekanan ekonomi, stigma masyarakat, dan keterbatasan fisik. Ia pernah hampir putus asa hingga terpikir untuk mendonorkan ginjal demi pendidikan anak-anaknya, namun berhasil dikuatkan oleh dukungan saudara dan komunitas sekitarnya.

Tantangan utama yang dihadapi Pak Johan adalah tekanan ekonomi dan stigma negatif dari masyarakat sekitar. Meskipun demikian, ia tetap tegar dan bersyukur atas apa yang dimilikinya. Ia percaya bahwa usaha dan doa adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang penuh cobaan. Pak Johan juga menunjukkan sikap tawakal dalam menghadapi keterbatasan dan tetap bersemangat bekerja demi keluarganya.

Pak Johan belum pernah terlibat dalam program pemberdayaan sosial atau menerima bantuan untuk meningkatkan keterampilannya. Namun, ia menunjukkan semangat dan keterbukaan terhadap program-program semacam itu. Ia berharap

dapat kembali berdagang jika ada modal yang mencukupi, mengingat profesi tersebut memberikan pendapatan yang lebih stabil dibandingkan memulung.

Wawancara ini memberikan ilustrasi nyata tentang bagaimana individu seperti Pak Johan bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan hidup. Kehidupan sebagai pemulung, meskipun penuh tantangan, menunjukkan pentingnya ketahanan pribadi dan dukungan keluarga sebagai faktor kunci untuk mengelola distress.

Dalam konteks "pemberdayaan sosial dalam upaya meningkatkan toleransi distress pada pemulung" wawancara ini menggarisbawahi pentingnya intervensi sosial yang proaktif. Pelatihan keterampilan dan program pemberdayaan ekonomi dapat membantu individu seperti Pak Johan memperoleh penghasilan yang lebih stabil dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Selain itu, pemberdayaan sosial dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, di mana pekerjaan seperti memulung tidak lagi dipandang rendah oleh masyarakat.

Pemberdayaan sosial juga berkontribusi dalam meningkatkan toleransi distress dengan menyediakan akses terhadap komunitas yang suportif dan program-program yang relevan. Bagi Pak Johan, misalnya, program keterampilan atau bantuan modal usaha dapat menjadi titik awal untuk kembali berdagang, yang pada akhirnya dapat meningkatkan taraf hidup keluarganya. Dengan pendekatan ini, pemberdayaan sosial tidak hanya membantu mengatasi tekanan ekonomi tetapi juga memberikan harapan dan motivasi bagi individu seperti Pak Johan untuk terus berjuang demi masa depan yang lebih baik.

Hasil dari kedua narasumber, Pak Renal dan Pak Johan, menunjukkan beberapa pola dan wawasan penting terkait kehidupan para pemulung serta relevansinya dengan pemberdayaan sosial:

1. Kehidupan Ekonomi

Keduanya menghadapi tantangan ekonomi yang signifikan. Pak Renal mengandalkan pekerjaannya sebagai pemulung selama lebih dari 50 tahun untuk bertahan hidup, sementara Pak Johan harus beralih dari berdagang bubur sumsum ke memulung karena keterbatasan modal. Keduanya menekankan pentingnya penghasilan halal, meskipun kecil, untuk memenuhi kebutuhan dasar keluarga mereka.

2. Ketahanan dan Tawakal

Kedua narasumber menunjukkan sikap resilien dalam menghadapi tekanan hidup. Pak Renal menerima hidup apa adanya dengan fokus pada ketenangan dan kesehatan. Pak Johan, meskipun pernah hampir putus asa, tetap berjuang dengan motivasi dari keluarganya dan keyakinan kepada Tuhan.

3. Peran Keluarga

Keluarga menjadi pusat motivasi bagi keduanya. Pak Renal hidup hanya dengan istrinya, sedangkan Pak Johan memiliki tiga anak yang menjadi alasan utama untuk terus bekerja keras. Dukungan emosional dari keluarga membantu mereka menghadapi tekanan hidup.

4. Pandangan Masyarakat

Kedua narasumber merasakan stigma dari masyarakat terhadap pekerjaan mereka. Namun, mereka tetap menjalani profesi ini dengan keyakinan bahwa pekerjaan mereka halal dan bermanfaat bagi keluarga.

5. Keterlibatan dalam Pemberdayaan Sosial

Baik Pak Renal maupun Pak Johan belum pernah terlibat dalam program pemberdayaan sosial. Namun, keduanya menunjukkan minat terhadap pelatihan keterampilan atau bantuan yang dapat meningkatkan taraf hidup mereka.

Kedua narasumber memberikan gambaran nyata tentang kehidupan pemulung yang penuh tantangan, tetapi juga menunjukkan ketahanan yang luar biasa. Dengan intervensi berupa pemberdayaan sosial, seperti pelatihan keterampilan dan bantuan ekonomi, individu seperti mereka dapat mengembangkan potensi untuk hidup lebih mandiri dan mengurangi tekanan hidup yang mereka alami.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pemberdayaan sosial merupakan upaya penting untuk meningkatkan toleransi distress pada pemulung. Dari wawancara yang dilakukan, terlihat bahwa pemulung seperti Pak Renal dan Pak Johan menghadapi berbagai tekanan ekonomi, fisik, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka. Namun, mereka juga menunjukkan ketahanan yang luar biasa dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Pemberdayaan sosial melalui pelatihan keterampilan, bantuan modal, dan program dukungan komunitas dapat menjadi solusi strategis untuk membantu mereka meningkatkan taraf hidup dan mengurangi tekanan yang mereka alami. Program-program semacam itu tidak hanya memberikan manfaat ekonomi tetapi juga membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih inklusif dan suportif.

Saran

Dukungan yang diberikan harus berorientasi pada kebutuhan spesifik kelompok pemulung, seperti akses terhadap pelatihan keterampilan yang relevan dan peluang usaha yang berkelanjutan. Selain itu, penting untuk mengatasi stigma yang masih melekat pada profesi pemulung dengan edukasi masyarakat untuk lebih menghargai pekerjaan mereka. Dengan pendekatan ini, pemberdayaan sosial dapat memberikan dampak yang signifikan, tidak hanya dalam meningkatkan kesejahteraan pemulung tetapi juga dalam memperkuat struktur sosial yang lebih adil dan inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bachri S. (2010). *Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif*.
- [2] Febrino, A., Benno Rahardyan, dan, & Magister Pengelolaan Infrastruktur Air Bersih dan Sanitasi, P. (2015). Pengaruh Integrasi Sektor Formal dan Sektor Informal terhadap Pengolahan dan Pemanfaatan Sampah di Tempat Penampungan Sementara. *In Jurnal Teknik Lingkungan (Vol. 21)*.
- [3] Fitriah. (2013). *Upaya Mendorong Partisipan Remaja dalam Pemeliharaan Kebersihan Lingkungan Sumber Air pada Komunitas Pemulung Al Bahar Depok*.
- [4] Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2019). Kesejahteraan Subjektif pada Pemulung: Tinjauan Sosiodemografi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 139. <https://doi.org/10.22146/gamajop.49945>
- [5] Heriyanto. (2018). Thematic Analysis sebagai Metode Menganalisa Data untuk Penelitian Kualitatif. *Anuva*, 2(3), 317. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.3.317-324>
- [6] Huyler, D., & McGill, C. M. (2019). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, by John Creswell and J. David Creswell. Thousand Oaks, CA: Sage Publication, Inc. 275 pages, \$67.00 (Paperback). *New*

- Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 31(3), 75–77.
<https://doi.org/10.1002/nha3.20258>
- [7] Huzaemah, S. (2020). Sampah Adalah Berkah; Studi Pola Kehidupan Sosial Ekonomi Pemulung Di Sekitaran Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Piyungan. *Islamic Management and Empowerment Journal*, 2(1), 81–92.
<https://doi.org/10.18326/imej.v2i1.81-92>
- [8] Maukar, D. S., & Huwae, A. (2024). Kesejahteraan Psikologis dan Psychological Distress pada Mahasiswa yang Telah Berkeluarga. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 991–1001. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5811>
- [9] Rifa'at, M., & Farid, A. (2019). Peran Pemuda Majelis Pemberdayaan Masyarakat dalam Pendampingan Komunitas Pemulung di Tempat Pembuangan Sampah Terpadu. *IMEJ: Islamic Management and Empowerment Journal*, 1(2), 161–176.
<https://doi.org/10.18326/imej.v1i2.143-176>
- [10] Sutardji. (2009). *Karakteristik Demografidan Sosial Ekonomi Pemulung*.