

PENGELOAAN DIRI DI MASA PANDEMI PADA USAHA MIKRO, KECIL, DAN MENENGAH (UMKM)

Roswiyani Roswiyani¹, Jennifer Amanda²

¹Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email:roswiyani@fpsi.untar.ac.id

²Jurusan Psikologi, Universitas Tarumanagara

Email: Jenniferamanda1202@gmail.com

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has caused various impacts on the community's economy, especially for Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) owner. Various impacts felt by the UMKM owner have affected their psychological health such as the emergence of stress, anxiety, fear, and symptoms of depression. Therefore, this Pengabdian Kepada masyarakat (PKM) activity aims to help UMKM to be able to maintain psychological health in stressful situations during the pandemic. The implementation of this community service activity is carried out online. The implementation of PKM is held in the form of an interactive webinar through the presentation of material related to stress and its management. The activity was attended by a psychologist, accompanying students, and two owners of UMKM. Based on the implementation of community service activities, it can be concluded that providing education around stress-management could help participants gain new knowledge about stress and also able to experience the benefit of stress-management technique such as relaxation exercises that could manage the stress they experience.

Keywords: Stres, self-regulation, relaxation, UMKM

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan berbagai dampak pada perekonomian masyarakat terutama pada pengusaha Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). Beragam dampak yang dirasakan oleh pengusaha UMKM telah mempengaruhi kesehatan psikologis seperti timbulnya stres, cemas, rasa takut, dan gejala depresi. Oleh karena itu kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk membantu pengusaha UMKM tetap dapat menjaga kesehatan psikologis dalam situasi stres di masa pandemi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara daring. Pelaksanaan PKM diselenggarakan dalam bentuk webinar secara interaktif melalui pemaparan materi terkait stres dan cara pengelolaannya. Kegiatan dihadiri oleh seorang psikolog, mahasiswa pendamping, dan dua pengusaha UMKM. Berdasarkan pelaksanaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa pemaparan materi terkait stres membantu peserta memperoleh pengetahuan baru mengenai stres. Kemudian latihan relaksasi yang dilakukan pada saat webinar ditemukan bermanfaat untuk mengelola stres yang dialami oleh para peserta.

Kata kunci: Stres, pengelolaan diri, relaksasi, UMKM

1. PENDAHULUAN

Situasi pandemi Covid-19 di Indonesia telah menimbulkan beragam dampak negatif pada perekonomian negara salah satunya berdampak pada Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan sebanyak 500.000 UMKM di Indonesia harus gulung tikar, hal ini disebabkan karena adanya kesulitan dalam pembiayaan dan penurunan pemasukan dari 40 hingga 80% (Librianty, 2021). Kesulitan dalam mempertahankan pendapatan secara stabil dan memadai, penurunan pada produksi barang/jasa, pengurangan jam kerja dan jumlah karyawan, kesulitan memperoleh modal, serta berkurangnya saluran penjualan/pemasaran, telah menimbulkan hambatan bagi keberlangsungan UMKM (Adiyanto, 2020; Bahtiar, 2021). Selain itu, penggunaan media *digital* dalam memasarkan produk yang ditawarkan karena adanya *social distancing*, juga dapat memicu penurunan permintaan pelanggan terhadap produk yang dipasarkan secara luring.

Menurut *International Council for Small Business* (ICSB) Indonesia, terdapat 78,2 persen pengelola UMKM mengalami penurunan permintaan pelanggan (Adiyanto, 2020). Adanya kendala yang timbul pada sektor UMKM akibat pandemi Covid-19 ini dapat berdampak pada

pengelola UMKM. Dampak yang dirasakan tidak hanya memengaruhi pada kondisi finansial pengelola usaha UMKM, namun juga berdampak pada kesehatan psikologis para pengelola usaha. Dampak psikologis yang dirasakan oleh pengelola UMKM adalah munculnya perasaan cemas dan takut akan keberlangsungan mengelola usaha, dan perasaan depresi akibat adanya stres mengenai tuntutan kebutuhan dan kenyataan akan keterbatasan pemasaran usaha (Hasjanah, 2020; Lidyana, 2020). Melihat situasi ini, pengelola UMKM akan sulit menemukan jalan keluar atas permasalahan ekonomi yang mereka hadapi jika mereka mengalami stres.

Menurut Lazarus (1976) stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimiliki untuk melakukan penyesuaian diri. Hal ini berarti bahwa kondisi stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan adalah sesuatu yang jika dipenuhi, akan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu (Folkman, Schaefer & Lazarus, 1979). Banyak hal dapat menjadi sumber stres, diantaranya adalah kehilangan/kematian pasangan atau orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan atau sumber penghasilan, mengalami gangguan kesehatan fisik, serta kondisi pandemic Covid-19. Gejala yang dirasakan pada saat seorang individu mengalami stres adalah munculnya masalah emosi (mudah marah, perasaan tidak bahagia, gelisa dan perasaan takut yang berkepanjangan); masalah perilaku (sulit tidur, menarik diri dari lingkungan), masalah fisik (ketegangan otot, mudah lelah, sakit kepala dan rasa tertekan dibagian dada), serta munculnya masalah mental, yaitu sulit berkonsentrasi dan cenderung berpikir negatif. Gejala stres ini apabila tidak diatasi dapat berdampak pada kesehatan fisik seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu, individu yang mengalami stres dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka, yaitu depresi, perasaan tidak berdaya; atau bahkan berdampak pada kemampuan sosial mereka yaitu menghindari diri dari orang lain atau bergantung pada orang lain (Folkman, et al., 1979; Sukadiyanto, 2010).

Stres yang dialami individu dapat ditanggulangi dengan berbagai cara, salah satunya melalui pengelolaan diri atau dapat disebut *self-regulation*. *Self-regulation* merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 1990). *Self-regulation* mencakup segala upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengubah keadaan atau keadaan mental dan respons terhadap kondisi yang sedang dihadapi (Boekaerts, Zeidner & Pintrich, 1999). *Self-regulation* sangat dibutuhkan oleh setiap individu agar dapat beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan hidupnya, terutama individu yang mengalami stres. Dengan adanya *self-regulation*, maka individu akan mampu untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai dan meminimalisir munculnya masalah psikologis yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Pratiwi & Wahyuni, 2019).

Adapun faktor yang berperan dalam pengelolaan diri salah satunya adalah faktor individu. Hal ini mencakup pengetahuan individu mengenai masalah yang dihadapi. Kemudian adanya kemampuan berpikir untuk mencari cara mengatasi kondisi stres, serta adanya tujuan yang ingin dicapai (Pratiwi & Wahyuni, 2019). *Self-regulation* yang dapat dilakukan bagi pengelola UMKM adalah dengan memahami stres yang dialami, mengetahui sumber stres dan dampak yang dirasakan, serta menelaah cara mengatasi stres yang dirasakan. Pengelola UMKM dapat melakukan latihan relaksasi sebagai langkah awal dalam pengelolaan diri.

Latihan relaksasi yang dapat dilakukan oleh pengelola UMKM misalnya *progressive muscle relaxations* (PMR). Latihan relaksasi ini sering digunakan untuk memulai suatu kegiatan. *Progressive muscle relaxations* (PMR) merupakan latihan relaksasi yang bertujuan untuk membantu individu mencapai keadaan istirahat (relaksasi fisik) dan ketenangan batin (relaksasi mental) (Willhelm, Andretta, & Ungaretti, 2015). Relaksasi fisik dan mental mampu mengubah cara individu berespon terhadap situasi stres, yaitu dari respons negatif menjadi pandangan positif mengenai suatu situasi agar tercipta kesejahteraan (dos Santos Felix, Ferreira, da Cruz & Barbosa, 2019). Latihan relaksasi mampu menghasilkan kondisi relaks dan bermanfaat

menangani masalah yang berakar dari emosi negatif. Oleh karena itu, latihan relaksasi banyak digunakan untuk mengobati dan mengurangi gangguan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan depresi, sakit kepala, nyeri kronis, dan hipertensi (Fredrickson, 2000; Jia, Wang & Cheng, 2020). Dalam latihan relaksasi dengan teknik *progressive muscle relaxations* (PMR), pengelola UMKM diminta untuk menegangkan dan kemudian mengendurkan kelompok otot yang berbeda (misalnya, tangan, lengan, punggung, atau bahu). Tujuan dari PMR adalah untuk mengurangi ketegangan otot secara keseluruhan dan kesiapan untuk melakukan sesuatu. Pengelolaan diri dengan diawali latihan relaksasi ini merupakan hal penting dan mudah yang dapat dilakukan oleh pengelola UMKM di masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini berdampak pada kondisi perekonomian para pengelola UMKM, sehingga pengelola UMKM merasakan stress akibat kesulitan dalam mempertahankan pendapatan atas usaha yang dijalannya. Selain itu, mereka juga merasa cemas dan rasa takut karena adanya ketidakpastian dalam memperoleh pendapatan. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah untuk membantu pengusaha UMKM agar dapat tetap menjaga kesehatan psikologis di masa pandemi Covid-19 dan menghindari munculnya gejala depresi atau gangguan psikologis lainnya dikemudian hari.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Jumat, 23 Juli 2021 pukul 19.00-21.00 WIB. Kegiatan PKM ini diselenggarakan secara daring melalui aplikasi *Zoom Meeting*. Kegiatan ini didampingi oleh tim PKM UNTAR yang terdiri dari seorang psikolog selaku ketua tim serta seorang mahasiswa sebagai pendamping kegiatan PKM. Sebelum kegiatan PKM dimulai, tim PKM UNTAR terlebih dahulu menghubungi masing-masing peserta melalui *whatsapp* untuk menyampaikan waktu pelaksanaan kegiatan PKM. Informasi kepada para peserta dikirimkan melalui pengumuman dan pamflet melalui *whatsapp* (Gambar 1). Saat kegiatan PKM dilaksanakan, jumlah peserta yang hadir sebanyak dua orang. Pelaksanaan PKM diselenggarakan secara interaktif melalui pemaparan materi terkait stres beserta pengelolaannya. Susunan kegiatan mencakup sesi perkenalan dengan para peserta, penyampaian pemaparan materi, sesi diskusi interaktif dan informatif, lalu diakhiri dengan sesi evaluasi dan dokumentasi dengan peserta.



Gambar 1. Pamflet Pelaksanaan Kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara ini dimulai dengan perkenalan dari tim PKM UNTAR diikuti dengan perkenalan dari masing-masing peserta (Gambar 2). Setelah masing-masing peserta memperkenalkan diri, peserta diminta untuk menceritakan mengenai kondisi mereka sebelum terjadinya pandemi. Selanjutnya partisipan juga diminta untuk menjelaskan kondisinya setelah atau selama pandemi. Kondisi yang dialami peserta jauh berbeda pada saat sebelum dan sesudah pandemi dalam hal kondisi ekonomi, yaitu keterbatasan pendapatan dan minimnya modal usaha. Lalu peserta diminta untuk menceritakan perasaannya secara keseluruhan terkait kendala yang dialami. Berdasarkan penjelasan peserta, kondisi ekonomi yang tidak stabil membuat mereka mengalami stres. Stres yang dirasakan ditandai dengan adanya perasaan sedih, cemas, sulit untuk tidur, dan sulit untuk merencanakan usahanya dimasa yang akan datang. Deskripsi identitas peserta, usaha, kendala, dan perasaan yang dialami oleh setiap peserta dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini:



Gambar 2. Sesi Perkenalan

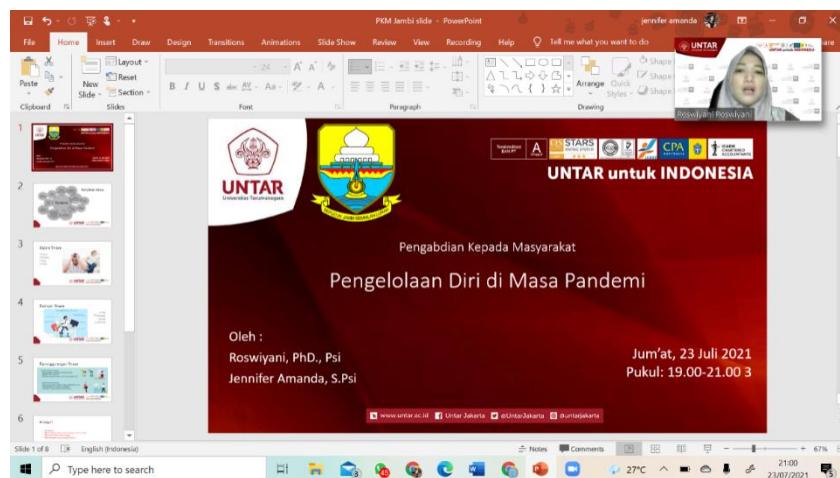
Tabel 1. Data Peserta

No.	Nama Pemilik	Jenis Kelamin	Usia	Status	Jenis Usaha	Kendala yang dialami	Perasaan
1.	AW	Laki-Laki	43	Menikah	Kuliner	<ul style="list-style-type: none">• Jumlah profit (keuntungan) menurun;• Kesulitan mengembangkan usahanya;• Ketidakpastian dengan kontrak kerja yang dimiliki	Sedih
2.	MP	Perempuan	46	Cerai Mati	Kuliner	<ul style="list-style-type: none">• Jumlah pembeli menurun, keterbatasan pendapatan	Cemas

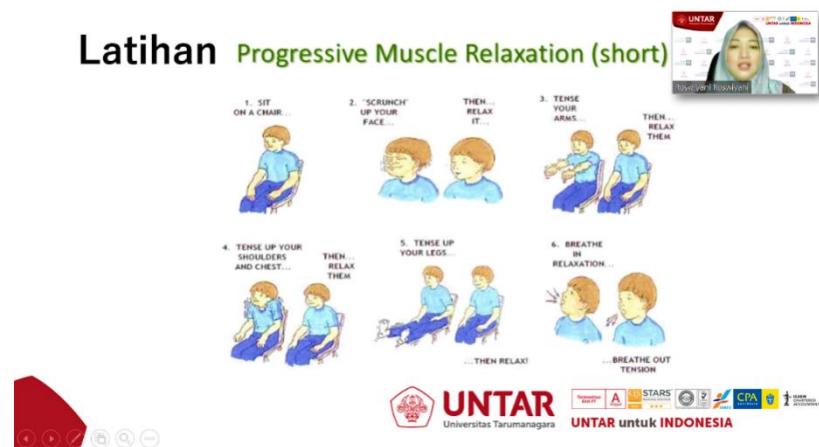
Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang stres (Gambar 3), yang mencakup definisi dari stres, gejala dan dampak stres, bentuk-bentuk pengelolaan stres yang tepat. Selain itu, peserta diajarkan melakukan *progressive muscle relaxation* (Gambar 4) sebagai salah satu cara untuk memperoleh kondisi tubuh dan pikiran yang relaks. Setelah

mempraktekkan teknik relaksasi, peserta diminta untuk menjelaskan kondisi yang mereka rasakan serta mengevaluasi pemaparan materi yang mereka peroleh. Terakhir, acara diakhiri dengan foto Bersama (Gambar 5).

Adapun evaluasi yang disampaikan oleh peserta adalah sebagai berikut: menurut Ibu M, ia memperoleh pengetahuan baru mengenai stres. Pengetahuan baru ini membuatnya lebih bersemangat untuk berjualan. Ia juga merasakan manfaat dari latihan relaksasi yang diberikan. Ibu M memaparkan setelah melakukan latihan relaksasi ia merasa lebih relaks dan tubuhnya terasa lebih nyaman. Selanjutnya evaluasi menurut Bapak A adalah bahwa ia merasa memperoleh pengetahuan lebih baik mengenai teknik relaksasi. Bapak A juga meminta panduan teknik relaksasi ini diberikan kepadanya agar dapat dipraktekan di rumah.



Gambar 3. Sesi pemaparan materi



Gambar 4. Sesi latihan teknik relaksasi



Gambar 5. Foto Bersama

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara umum kegiatan PKM dapat terlaksana dengan baik dan materi yang disampaikan memperoleh respon yang positif dari para peserta. Kendala utama peserta yakni penurunan pendapatan pada usaha yang dikelolanya. Kendala yang dialami peserta menimbulkan stres seperti meliputi perasaan cemas dan sedih. Latihan relaksasi dengan *progressive muscle relaxation* menjadi salah satu bentuk sarana yang membantu peserta untuk dapat mengelola stres yang mereka alami. Peserta cukup antusias mengikuti kegiatan baik selama pemaparan materi maupun tanya jawab. Di akhir acara, pihak MITRA juga berharap kegiatan serupa dapat diselenggarakan kembali dengan kerja sama dengan Universitas Tarumanagara dengan mengangkat topik-topik terkini. Secara keseluruhan, manfaat dari kegiatan PKM ini dapat dirasakan positif oleh seluruh pihak yang terlibat dalam acara.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Tarumanagara yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan PKM bagi para UMKM. Penulis juga berterima kasih atas kerjasama dan kooperatif dari para pengusaha UMKM dalam menghadiri kegiatan PKM.

REFERENSI

- Adiyanto, M., R. (2020). Pemberdayaan usaha mikro dan kecil terdampak pandemi *Covid -19 desa Paseseh Tanjung Bumi Bangkalan*. *Community Development Journal*, 4(2), hal: 178-183. DOI:10.33086/cdj.v4i2.1761.
- Bahtiar, R. A. (2021). Dampak pandemi covid-19 terhadap sektor usaha mikro, kecil, dan menengah serta solusinya. *Info Singkat*, 13 (10) : 19-24.
- Boekaerts, M., Zeidner, M., & Pintrich, P. R. (Eds.). (1999). *Handbook of self-regulation*. Elsevier.
- dos Santos Felix, M. M., Ferreira, M. B. G., da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2019). Relaxation therapy with guided imagery for postoperative pain management: an integrative review. *Pain Management Nursing*, 20(1), 3-9. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.014>.
- Folkman, S., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1979). Cognitive processes of stres and coping. *Human stress and cognition: an information processing approach*. (Edit: Hamilton, V., Warburton, DM). New York: John Willey and Sons.

- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1a.
- Hasjanah, K. (18 November 2020). Pentingnya kesehatan finansial dan mental pelaku UMKM di tengah pandemi. *Tribun Jakarta*. Diambil dari <https://jakarta.tribunnews.com/2020/11/18/pentingnya-kesehatan-finansial-dan-mental-pelaku-umkm-di-tengah-pandemi?page=2>
- Jia, Y. , Wang, X. & Cheng, Y. (2020). Relaxation Therapy for Depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 208 (4), 319-328. doi: 10.1097/NMD.0000000000001121.
- Librianty, A. (19 April 2021). Pandemi covid-19. *Liputan6*. Diambil dari <https://www.liputan6.com/bisnis/read/4536320/umkm-di-perkotaan-lebih-merasa-dampak-pandemi-covid-19>
- Lidyana, V. (27 November 2020). Catatan penting buat UMKM biar nggak stres mikirin arus kas. *DetikFinance*. Diambil dari <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-5272670/catatan-penting-buat-umkm-biar-nggak-stres-mikirin-arus-kas>
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 8(1), 1-11.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Willhelm, A. R., Andretta, I., & Ungaretti, M. S. (2015). Importance of relaxation techniques in cognitive therapy for anxiety. *Contextos Clínicos*, 8(1), 79.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.

(halaman kosong)