

TETAP BERUSAHA YANG TERBAIK DI MASA PANDEMI MELALUI PENERAPAN STRATEGI KOPING

P. Tommy Y. S. Suyasa¹, Yenike Margaret Isak², Pramdigdya Sasliandri Priantama³

¹ Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: tommys@fpsi.untar.ac.id

² Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: yenike.717182019@stu.untar.ac.id

³ Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Surel: pramdigdya.705170285@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has hit Indonesia since March 2020. To anticipate this, the government has implemented various policies, including pembatasan sosial berskala besar (PSBB) and pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). This policy is expected to be one way to prevent community activities outside the home so as to avoid the transmission of Covid-19. However, the PSBB and PPKM policies are considered to have a significant impact. The impact felt by Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) is a decrease in profit levels and feelings of psychological pressure, feeling anxious about business continuity in the future. This situation makes SMEs feel psychologically depressed. To anticipate the psychological pressure experienced, the Faculty of Psychology, Universitas Tarumanagara (F.Psi. UNTAR) under the coordination of Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara (LPPM UNTAR) organizes community service activities (PkM) for MSME actors. The author (PkM Team) is one of the representatives of F.Psi. UNTAR. One of the materials provided by the PkM Team in the activity was coping strategies. Through the provision of coping strategy materials, it is hoped that MSME actors can anticipate and manage the psychological pressures experienced, so that they remain enthusiastic in managing their businesses during the Covid-19 pandemic. In this article, we will discuss the methods of coping strategies provided and the evaluation of the results of the mini seminar activities that have been carried out.

Keywords: coping strategies; micro, small and medium enterprises (MSMEs); covid-19 pandemic

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah melanda Indonesia sejak bulan Maret 2020. Untuk mengantisipasi hal tersebut, pemerintah telah menerapkan beragam kebijakan diantaranya berupa pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Kebijakan tersebut diharapkan dapat menjadi salah satu cara untuk mencegah aktivitas masyarakat di luar rumah sehingga terhindar dari penularan Covid-19. Namun demikian, adanya kebijakan PSBB dan PPKM dinilai memberikan dampak yang signifikan. Dampak yang dirasakan oleh pelaku Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) adalah penurunan tingkat keuntungan dan perasaan tertekan secara psikologis, merasa cemas terhadap keberlangsungan usaha di masa mendatang. Keadaan inilah yang membuat para pelaku UMKM merasa tertekan secara psikologis. Untuk mengantisipasi tekanan psikologis yang dialami, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (F.Psi. UNTAR) di bawah koordinasi Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara (LPPM UNTAR) menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) bagi pelaku UMKM. Penulis (Tim PkM) merupakan salah satu perwakilan F.Psi. UNTAR. Salah satu materi yang diberikan oleh Tim PkM pada kegiatan tersebut adalah strategi koping (*coping strategies*). Melalui pemberian materi strategi koping, diharapkan pelaku UMKM dapat mengantisipasi dan mengelola tekanan psikologis yang dialami, sehingga tetap bersemangat dalam mengelola usaha mereka selama masa pandemi Covid-19. Dalam artikel ini, akan dibahas mengenai metode strategi koping yang diberikan dan evaluasi hasil kegiatan mini seminar yang telah dilakukan.

Kata kunci: strategi koping; usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM); pandemi covid-19

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang melanda Indonesia dilaporkan pertama kali di bulan Maret 2020. Kasus positif Covid-19 semakin menyebar ke 34 provinsi di Indonesia dengan total kasus mencapai 1.414.741 orang, terhitung sejak diumumkan kasus pertama pada 02 Maret 2020 (Data

Pemantauan COVID-19, 2021). Hal ini sangat berdampak baik secara ekonomi, sosial maupun psikologis.

Dengan adanya kebijakan pemerintah yang menetapkan Covid-19 sebagai bencana nasional, pemerintah mulai menerapkan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) dan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Hal ini dilakukan sebagai cara pemerintah untuk mencegah penularan Covid-19 dan mengurangi aktivitas masyarakat di luar rumah (Data Pemantauan COVID-19, 2021).

Pembatasan kegiatan masyarakat ini memiliki pengaruh yang cukup signifikan, salah satunya berdampak pada pelaku UMKM (Usaha Mikro, Kecil dan Menengah). Bank Indonesia menyebutkan sebanyak 93,2 persen UMKM terdampak pandemi Covid-19, khususnya dari sisi penjualan (Suryandari, 2021). Mereka tidak bisa lagi berjualan, tempat berdagang ditutup, serta pembatasan jam buka toko yang menyebabkan kurangnya penghasilan dan keuntungan.

Pelaku UMKM yang mengalami penurunan jumlah pembeli dan keuntungan selama masa pandemi Covid-19 membuat mereka merasa khawatir terhadap situasi dan usaha mereka di masa mendatang. Dalam kondisi ini, dapat dikatakan bahwa para pelaku UMKM merasa tertekan secara psikologis. Kondisi tekanan psikologis ini akan semakin berdampak negatif ketika semangat pelaku UMKM untuk tetap berusaha, juga mengalami penurunan.

Tekanan psikologis yang dialami oleh para pelaku UMKM, perlu diantisipasi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), individu dapat mengantisipasi tekanan psikologis yang dialami menggunakan strategi koping (*coping strategies*). *Coping strategies* adalah berbagai pemikiran, perilaku atau cara-cara yang digunakan individu dalam mengelola tekanan psikologis yang dialaminya (Lazarus & Folkman, 1984). Jika koping dilakukan secara efektif, maka akan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu (Pienaar, 2008).

Berdasarkan latar belakang di atas, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berinisiatif untuk melakukan pendampingan dalam usaha mengatasi permasalahan yang dialami UMKM Jambi dalam bentuk mini seminar. Tema mini seminar yang disampaikan kepada pelaku UMKM adalah mengenai strategi koping (*coping strategies*) yang efektif untuk mengelola krisis yang mereka hadapi selama menjalani usaha di masa pandemi Covid-19.

2. METPDE PELAKSANAAN PKM

Materi: Strategi Koping

Strategi koping (*coping strategies*) merupakan upaya perubahan kognitif dan tingkah laku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Menurut Carver (1997) terdapat 3 jenis strategi koping. Jenis strategi koping pertama adalah *Problem-Focused Strategies*. *Problem-Focused Strategies* merupakan jenis koping yang berfokus pada masalah dan mencoba mencari tahu cara menyelesaikan masalah yang menimbulkan stres dengan melakukan upaya atau tindakan langsung untuk mengubah keadaan.

Problem-Focused Strategies terdiri dari tiga sub-dimensi, yaitu (a) *Active Coping* (terlibat aktif untuk memperbaiki dan menyelesaikan masalah dan memusatkan upaya untuk melakukan sesuatu guna memperbaiki masalah); (b) *Using Instrumental Support* (cara yang dilakukan individu dalam menghadapi masalah dengan mencari dukungan sosial yang mencakup nasihat, saran, informasi, atau bantuan secara langsung seperti materi/fasilitas, serta bertanya kepada orang-orang yang memiliki pengalaman serupa tentang apa yang mereka lakukan ketika menghadapi masalah); dan (c) *Planning* (menghadapi stresor dengan membuat perencanaan, memikirkan strategi yang akan dilakukan, berpikir mengenai langkah yang harus diambil dan bagaimana cara terbaik untuk menyelesaikan masalah).

Jenis strategi koping kedua adalah *Emotion-Focused Strategies*. *Emotion-Focused Strategies* merupakan jenis koping yang berfokus pada emosi, dilakukan dengan cara mengatur dan

mengelola emosi yang muncul ketika menghadapi keadaan yang menimbulkan tekanan/stres. *Emotion-Focused Strategies* terdiri dari lima sub-dimensi, yaitu (a) *Using Emotional Social Support* (individu mencari dukungan sosial berupa dukungan moral, simpati, kepercayaan, dan pengertian dari orang lain); (b) *Acceptance* (individu menerima kenyataan bahwa tekanan dalam hidup yang dihadapi itu benar-benar terjadi); (c) *Humor* (individu membuat lelucon atau sesuatu hal yang lucu mengenai masalah yang dihadapi); (d) *Positive Reframing* (individu mengatasi emosi negatif dengan cara mencoba untuk mencari sisi positif atau hikmah dari setiap kejadian yang terjadi); dan (e) *Religion* (individu mencoba mengalihkan permasalahan yang dihadapi dengan mencari pertolongan dan bantuan dari Tuhan dan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan agama, seperti rajin beribadah, berdoa, dan melakukan meditasi).

Jenis strategi koping ketiga adalah *Dysfunctional Coping Strategies*. *Dysfunctional Coping Strategies* merupakan jenis koping yang menggunakan cara-cara menghindari masalah, menyangkal, menyalahkan diri sendiri dan lari dari kenyataan. *Dysfunctional Coping Strategies* terdiri dari enam sub-dimensi, yaitu (a) *Behavioral disengagement* (strategi koping ini dalam bentuk mengurangi usaha individu untuk menyelesaikan masalah, bahkan menyerah dengan tidak melakukan apapun, merasa bahwa mengubah situasi tidak akan menimbulkan hasil apapun, dan ketidakberdayaan individu untuk menghadapi situasi yang membuat stres/tertekan); (b) *Denial* (individu cenderung menolak untuk percaya bahwa suatu stresor itu nyata dan ada, berpura-pura dan bertindak seolah-olah stresor tersebut tidak benar-benar terjadi); (c) *Self-blaming* (kecenderungan individu untuk mengkritik atau menyalahkan diri sendiri terhadap hal-hal yang telah terjadi, merasa bahwa banyak kesalahan yang sudah dilakukan); (d) *Self-distraction* (individu melakukan tindakan-tindakan alternatif untuk melupakan masalah yang dihadapi dengan menghayal, tidur, menonton televisi/bioskop, berbelanja atau berolahraga); (e) *Substance use* (individu menggunakan minuman beralkohol atau obat-obatan tertentu untuk melepaskan diri dari masalah yang dihadapi); (f) *Venting* (kecenderungan individu untuk melepaskan, mencurahkan dan melampiaskan perasaan/emosi yang dirasakan kepada orang lain).

Pelaksana dan Peserta

Kegiatan dilaksanakan oleh penulis yang merupakan Tim PkM Fakultas Psikologi UNTAR. Para peserta terdiri dari para pelaku UMKM yang berjumlah tujuh orang. Gambaran usaha dan jenis produk adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Pemilik Usaha

| No | Nama pemilik | Lama usaha | Jenis produk |
|----|--------------|------------|--------------------------|
| 1 | AWP | 3 Tahun | Cendera Mata |
| 2 | ASN | 2 Tahun | Kuliner |
| 3 | MZL | 7 Tahun | Alat Pemadam Api Ringan |
| 4 | MS | 3 Tahun | Otomotif (Bengkel Motor) |
| 5 | SR | 2 Tahun | Kuliner |
| 6 | SPA | 4 Tahun | Cendera Mata |
| 7 | S | 5 Tahun | Kuliner |

Media Pelaksanaan

Kegiatan diadakan secara daring menggunakan *Zoom Meeting*. Peserta (Mitra) beserta tim PkM UNTAR dialokasikan oleh *Host* dalam satu *breakout room*. Tim PkM UNTAR bertindak sebagai *Co-Host* sehingga memiliki akses untuk merekam proses jalannya acara. Hasil rekaman dapat dilihat dalam link berikut: <https://www.youtube.com/watch?v=5TOVjYPSiwc>

Gambaran Kegiatan

Kegiatan diadakan pada hari Rabu 21 Juli 2021, pukul 19.00 – 21.00 WIB. Kegiatan dilaksanakan dengan total waktu 2 (dua) jam. Susunan acara kegiatan adalah sebagai berikut:

Acara dimulai dengan perkenalan yang dilakukan oleh masing-masing anggota tim PkM UNTAR dan peserta. Selanjutnya adalah games yang berjudul “Siapakah Aku?”. Panitia menayangkan gambar wajah salah seorang tokoh entrepreneur dalam bentuk potongan gambar. Lalu, peserta diminta untuk menebak siapakah tokoh tersebut. Pada akhir permainan, panitia menjelaskan aspek-aspek positif yang bisa diambil dari biografi tokoh tersebut (perjuangan hidup seorang *entrepreneur*). Pembahasan mengenai perjuangan hidup dari seorang *entrepreneur* diharapkan dapat memotivasi para peserta untuk tetap semangat dalam menghadapi kondisi saat ini, tidak mudah menyerah menghadapi kondisi yang sulit. Sesi berikutnya adalah pemaparan materi dengan tema *coping strategies*. Pada sesi ini, pemateri menjelaskan pengertian, dimensi, contoh-contoh/aplikasi dari *coping strategies* yang digunakan sehari-hari untuk mengatasi permasalahan.

Setelah sesi pemaparan materi berakhir, dilanjutkan ke sesi berikutnya yaitu games “Ambil Sendok” yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensyukuri hal-hal kecil yang masih kita miliki saat ini. Dalam sesi ini, peserta diminta untuk mengumpulkan sebanyak-banyaknya sendok berukuran kecil, baik itu berbahan plastik atau *stainless steel*. Pada akhir permainan, panitia menjelaskan aspek-aspek positif yang bisa diambil dari permainan ini, salah satunya adalah “Segala hal kecil yang kita lakukan dalam sehari-hari bisa memberi dampak yang besar di kemudian hari”. Berikutnya adalah sesi *profiling* berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh peserta satu hari sebelum pelatihan. Berdasarkan hasil *profiling* tersebut, tim PkM melakukan tanya jawab dengan peserta mengenai materi dan aplikasi *coping strategies*. Selanjutnya, peserta diminta untuk menceritakan sosok tokoh idolanya dan menjelaskan alasan menjadikan tokoh tersebut sebagai *figure* bagi dirinya. Berdasarkan alasan yang dikemukakan para peserta, didapat nilai-nilai kesuksesan dari tokoh idola tersebut. Nilai-nilai kesuksesan yang ada pada tokoh idola diharapkan menjadi sesuatu yang memotivasi untuk tetap berusaha yang terbaik dalam masa pandemi. Diakhir kegiatan, Tim PkM UNTAR mengajak para peserta untuk foto bersama sebagai tanda sukacita dan kenang-kenangan antara Tim PkM UNTAR bersama peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi Strategi Koping Sebelum dan Setelah Mini Seminar

Berdasarkan hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* strategi koping (*coping strategies*) didapatkan gambaran per-dimensi *problem-focused strategies*, *emotion-focused strategies*, *dysfunctional coping strategies*. Gambaran masing-masing dimensi akan penulis uraikan dalam beberapa alinea berikut ini.

Jenis strategi koping pertama adalah *problem-focused strategies*. *Problem-focused strategies* merupakan jenis koping yang berfokus pada masalah dan mencoba mencari tahu cara menyelesaikan masalah yang menimbulkan stres dengan melakukan upaya atau tindakan langsung untuk mengubah keadaan. Hasil *pre-test* menunjukkan jenis strategi koping yang paling sering digunakan untuk mengelola stres terkait penurunan usaha selama masa pandemi Covid-19 adalah strategi *active coping* dan *planning*. Artinya saat menghadapi pandemi ini peserta tetap mempelajari hal-hal baru, mau menyesuaikan diri dan terus-menerus meningkatkan keterampilan dan kemampuan yang mereka miliki dengan cara berusaha membuat perencanaan dan cara/metode yang baru untuk menangani masalah yang sedang dihadapi. Hal ini yang membuat para peserta tetap bertahan walaupun mengalami penurunan *profit/keuntungan*. Namun peserta belum berani untuk meminta informasi dan bantuan kepada orang lain. Setelah mengikuti mini seminar UNTAR, peserta akan lebih aktif untuk belajar hal baru (*active coping*), membuat perencanaan dan strategi untuk mengatasi hambatan/masalah yang dihadapi (*planning*), serta

mencari dukungan, nasihat dan informasi mengenai hal-hal yang harus dikembangkan atau ditingkatkan selama masa pandemi ini guna meningkatkan *profit/keuntungan* usaha mereka (*instrumental support*). Jenis strategi *coping* kedua adalah *emotion-focused strategies*. *Emotion-focused strategies* merupakan jenis coping yang berfokus pada emosi, dilakukan dengan cara mengatur dan mengelola emosi yang muncul ketika menghadapi keadaan yang menimbulkan tekanan/stres. Hasil *pre-test* menunjukkan jenis strategi coping yang paling sering digunakan untuk mengelola stres terkait penurunan usaha selama masa pandemi Covid-19 adalah *religion*, *positive reframing*, dan *emotional support*. Artinya peserta lebih meminta pertolongan kepada Tuhan ketika menghadapi masalah selama masa pandemi ini, mencari hikmah dan hal-hal positif yang bisa dijadikan pembelajaran, dan tidak sungkan meminta bantuan dan pengertian dari teman/keluarga juga dilakukan oleh peserta. Setelah mengikuti PkM UNTAR, peserta akan menerima dan menghadapi kenyataan bahwa pandemi ini mengubah segala aspek kehidupan, termasuk pengurangan jumlah *profit/keuntungan* usaha maupun kurangnya jumlah pembeli (*acceptance*).

Jenis strategi coping ketiga adalah *dysfunctional coping strategies*. *Dysfunctional coping strategies* merupakan jenis coping yang menggunakan cara-cara menghindari masalah. Hasil *pre-test* menunjukkan jenis strategi coping yang cukup sering digunakan untuk mengelola stres terkait penurunan usaha selama masa pandemi Covid-19 adalah *venting* dan *self-distraction*. Artinya peserta lebih sering marah-marah dan melampiaskan emosinya kepada orang lain ketika menghadapi masalah dan melakukan hal-hal lain untuk mengalihkan pikirannya dari masalah guna mengurangi rasa sedih dan khawatir ketika mengalami penurunan *profit/keuntungan*. Setelah mengikuti PkM UNTAR, peserta akan semakin menyadari bahwa pandemi ini benar-benar terjadi dan memengaruhi usaha/penjualan, namun peserta tetap berjuang dan tidak pantang menyerah dalam menghadapi situasi saat ini.

Tabel 2. Deskripsi Variabel Coping Strategies (Sub-Dimensi)

| Dimensi | Sub-Dimensi | Pre-Test | | Post-Test | |
|--|---------------------------------|----------|------|-------------|------|
| | | Mean | SD | Mean | SD |
| <i>Problem-Focused Strategies</i> | <i>Active Coping</i> | 5.17 | 1.17 | 5.36 | 1.07 |
| | <i>Planning</i> | 5.00 | 1.52 | 5.80 | 0.40 |
| | <i>Instrumental Support</i> | 3.92 | 0.66 | 4.64 | 1.07 |
| <i>Emotion-Focused Strategies</i> | <i>Religion</i> | 5.75 | 0.42 | 5.50 | 0.71 |
| | <i>Emotional Support</i> | 5.67 | 0.61 | 4.57 | 1.64 |
| | <i>Humor</i> | 2.17 | 1.17 | 2.57 | 1.62 |
| | <i>Positive Reframing</i> | 5.30 | 1.02 | 4.80 | 1.70 |
| <i>Dysfunctional Coping Strategies</i> | <i>Acceptance</i> | 4.50 | 1.14 | 5.14 | 1.31 |
| | <i>Denial</i> | 2.75 | 1.99 | 2.64 | 1.57 |
| | <i>Self-distraction</i> | 3.25 | 1.51 | 4.00 | 0.91 |
| | <i>Venting</i> | 3.58 | 1.24 | 3.21 | 1.41 |
| | <i>Self-Blame</i> | 2.67 | 0.68 | 3.28 | 1.22 |
| | <i>Behavioral Disengagement</i> | 2.92 | 1.71 | 2.36 | 1.03 |

Evaluasi Proses/Format Pelaksanaan

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat beberapa penilaian yang sudah baik dan harus dipertahankan, seperti ketepatan waktu pelaksanaan, penyampaian materi yang mudah dipahami, keaktifan Tim PkM dalam berkomunikasi dengan partisipan, memberi motivasi dan semangat kepada peserta selama acara berlangsung. Berdasarkan penilaian secara sederhana, peserta menilai bahwa Tim PkM sudah menyampaikan materi dengan baik (contoh komentar: mampu mencairkan suasana; baik, ramah, asyik, enak diajak bicara, komunikatif; sudah seperti teman sendiri, penjelasan mudah dipahami; bisa membangun suasana dan memberi semangat, merasa menjadi lebih termotivasi; pada saat tertentu dapat juga tampil sebagai sosok yang kalem / tenang, adem).

Di samping itu, berdasarkan hasil evaluasi, peserta merasa menjadi lebih mengenal dirinya ketika berada dalam situasi yang menekan, memahami strategi coping yang mereka gunakan dan cukup mampu untuk mengaitkan penjelasan sub-dimensi strategi coping dengan masalah yang mereka hadapi sehari-hari, serta peserta senang bisa berkenalan langsung secara daring dengan para pelaku UMKM lainnya.

Terdapat pula hal-hal yang perlu disempurnakan dalam PkM ini yaitu melakukan analisis secara mendalam mengenai permasalahan yang dialami para peserta, menambah sesi pertemuan agar lebih mendalami teori dari strategi coping, dan mengubah jam pertemuan dari malam hari menjadi siang atau sore hari.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi strategi coping peserta PkM Jambi, terdapat empat kesimpulan yaitu:

- (1) *Problem-focused strategies* pada peserta menunjukkan peningkatan skor pada sub-dimensi *active coping, planning dan instrumental support*. Artinya setelah mengikuti PkM Jambi, para peserta (mitra) akan lebih aktif dalam menyelesaikan permasalahan dengan belajar hal baru, meningkatkan keterampilan dan kemampuan, membuat rencana dan strategi untuk meningkatkan penjualan, serta lebih berani untuk meminta bantuan berupa informasi/keahlian/secara materi kepada orang lain, seperti keluarga dan teman.
- (2) *Emotion-focused strategies* pada peserta (mitra) menunjukkan peningkatan skor pada sub-dimensi *humor dan acceptance*. Artinya setelah mengikuti PkM Jambi, para peserta (mitra) lebih menerima kenyataan bahwa pandemi ini ada dan mengubah segala aspek kehidupan, baik secara ekonomi, sosial dan psikologis, serta berusaha menjalaninya dengan ikhlas dan tetap humoris.
- (3) *Dysfunctional coping strategies* pada peserta (mitra) menunjukkan penurunan skor pada sub-dimensi *denial, venting dan behavioral disengagement*. Artinya setelah mengikuti PkM Jambi, para peserta percaya bahwa pandemi Covid-19 ini benar-benar ada dan nyata, namun tidak membuat peserta menyerah dengan keadaan ini. Para peserta (mitra) menjadi lebih sabar dan ramah agar penjualannya kembali meningkat dan membuat para pelanggan merasa nyaman.
- (4) Hasil evaluasi dari peserta (mitra) PkM Jambi memiliki respons yang sangat baik, terkait waktu pelaksanaan, penyampaian materi dan kesan terhadap pembicara. Peserta (mitra) memiliki keingintahuan yang cukup tinggi ketika sesi profiling berlangsung. Peserta (mitra) mendapatkan pengetahuan yang baru mengenai strategi coping, membuat mereka lebih menyadari kelebihan dan kekurangan diri, mengetahui strategi coping yang lebih efektif dan optimal untuk dilakukan ketika menghadapi situasi yang menekan. Peserta mengusulkan menambah sesi pertemuan menjadi siang atau sore hari dengan menganalisis permasalahan peserta (mitra) secara lebih mendalam.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Pemakalah mengucapkan terima kasih dan apresiasi kepada peserta yang merupakan pelaku UMKM di Jambi dan kepada LPPM Universitas Tarumanagara yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan, serta semangat kepada Tim PkM.

REFERENSI

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Data Pemantauan COVID-19 (2021, 21 Januari). Diakses pada 24 Februari 2021, dari <https://corona.jakarta.go.id/id/data-pemantauan>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Suryandari, S. (2021). "Platform Bisnis dan Usaha Sosial Terus Tumbuh di Tengah Pandemi <https://mediaindonesia.com/teknologi/423151/platform-bisnis-dan-usaha-sosial-terus-tumbuh-di-tengah-pandemi>. Diakses pada 01 September 2021.

(halaman kosong)