

## Dampak Psikologis Pelaku Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) Pasca Pandemi Covid-19

**Erni Karyati**

Psikologi, Universitas Gunadarma

Email : niektea60@gmail.com

### Abstrak

Dampak psikologis usaha kecil dalam menghadapi Covid-19 tidak bisa dianggap remeh. Pada tahun 2018, Kementerian Koperasi dan UKM menjelaskan bahwa banyak usaha kecil yang merasa inflasi membuat biaya produksi dan permintaan sulit untuk diseimbangkan. Situasi hanya menjadi lebih mengerikan dalam menghadapi pandemi. Selama Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) akibat COVID-19, UMKM mengalami penurunan produksi dengan penurunan terendah sekitar 40 persen. Hasil studi menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 menyebabkan penurunan pendapatan yang signifikan bagi banyak orang, sehingga terjadi perubahan dinamika psikologis mereka. Keempat responden mengalami penurunan keuntungan saat COVID-19 terjadi. Dua dari empat responden mengalami penutupan total. Hal ini awalnya menimbulkan berbagai emosi negatif seperti stres, ketakutan, dan kekhawatiran pada setiap responden. Namun seiring dengan pelonggaran regulasi dari pemerintah pusat dengan diberlakukannya New Normal, upaya keempat responden perlahaan mulai menunjukkan pemulihannya. Metode Penelitian ini dengan cara pendampingan psikologis yang bertujuan untuk membantu para pengusaha UMKM Jakarta Timur mengatasi stres dengan menggunakan teknik *Solution Focused Brief Group Therapy*. Teknik ini dirancang untuk membantu orang mengembangkan keterampilan berpikir yang efektif dalam menghadapi situasi stres. *The Focus Group Therapy on Solutions* percaya bahwa individu memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah secara efektif, namun kemampuan ini seringkali ditutupi oleh asumsi negatif.

**Kata Kunci:** Dampak Psikologis, UMKM, Covid 19.

### Abstract

The psychological impact of small businesses in dealing with Covid-19 cannot be underestimated. In 2018, the Ministry of Cooperatives and SMEs explained that many small businesses felt that inflation made production costs and demand difficult to balance. The situation has only become more dire in the face of the pandemic. During the Large-Scale Social Restrictions (PSBB) due to COVID-19, MSMEs experienced a decrease in production with the lowest decline being around 40 percent. This research was conducted on four MSME actors who met the criteria for micro businesses with a net worth of Rp. 20,000,000.00 (Twenty Million Rupiah) and annual sales of Rp. 36,000,000.00 (Thirty Six Million Rupiah) and located in the East Jakarta area. The study results show that the Covid-19 pandemic caused a significant decrease in income for many people, resulting in a change in their psychological dynamics. The four respondents experienced a decrease in profits when COVID-19 occurred. Two out of four respondents experienced total closure. This initially caused various negative emotions such as stress, fear, and worry for each respondent. However, along with the easing of regulations from the central government with the enactment of the New Normal, the efforts of the four respondents are slowly starting to show recovery. This research method is by way of psychological assistance which aims to help East Jakarta MSME entrepreneurs overcome stress by using the Solution Focused Brief Group Therapy technique. This technique is designed to help people develop thinking skills that are effective in dealing with stressful situations. The Focus Group Therapy on Solutions believes that individuals have the ability to solve problems effectively, but this ability is often masked by negative assumptions.

**Keywords:** Psychological impact, MSMEs, covid-19

## PENDAHULUAN

Virus yang saat ini sedang mengancam dunia ini biasa dikenal dengan nama virus corona atau Covid-19 oleh masyarakat Indonesia. Virus Corona menyebar dengan sangat cepat dan hadir di setiap negara di dunia. Sejak pecahnya novel coronavirus (Covid-19) di Wuhan, Cina pada bulan Desember, virus ini telah menyebar dengan cepat ke seluruh Cina dan ke banyak negara lain. Penyakit epidemi ini disebut Covid-19 oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Mengenai virus itu sendiri, Komite Internasional Taksonomi Virus telah mengganti namanya dari 2019-nCoV menjadi sindrom pernafasan akut yang parah coronavirus-2 (SARSCoV-2). Saat ini belum ada obat khusus untuk virus Corona, oleh karena itu pemerintah menerapkan lockdown di seluruh wilayah Indonesia untuk mencegah penyebaran virus tersebut (Mona, 2020). Ada tiga dampak utama dari virus yang meresahkan masyarakat dari berbagai lapisan masyarakat di Indonesia dan di seluruh dunia, yaitu di sektor pariwisata, perdagangan, dan investasi (Pakpahan, 2020).

Bisnis domestik merupakan tulang punggung perekonomian yang sangat terpukul oleh wabah Covid-19. Di Indonesia, bisnis atau badan usaha didefinisikan oleh undang-undang sebagai usaha mikro, kecil, atau menengah (UMKM). Pada tahun 2018, Kementerian Koperasi dan UKM menjelaskan bahwa cukup banyak lembaga usaha UMKM yang merasa inflasi modal yang dikeluarkan tidak sebanding dengan biaya produksi, dan permintaan menurun. Dengan penurunan terendah sekitar 39.9 Persen UMKM Turunkan Produksi Selama Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) karena covid-19. Sementara itu, 16.1 persen UMKM mampu menekan pengeluaran perusahaan dengan mengurangi biaya tenaga kerja.

Virus Covid 19 membuat sebagian masyarakat merasa resah dengan penyebarannya. Kebijakan yang dikeluarkan pemerintah daerah berupa aturan tertulis yang disebut Lockdown, yang tertuang dalam Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Kekarantinaan Kesehatan (Yunus & Rezki, 2020). Kebijakan tersebut akan berdampak negatif pada ekonomi, perdagangan, dan pertumbuhan. Virus Covid-19 telah mengubah cara konsumsi masyarakat, khususnya di Indonesia. Meskipun banyak orang sekarang membeli barang secara online, beberapa masih lebih suka berbelanja langsung di pusat perbelanjaan. Tiba-tiba banyak orang yang mengeluh karena merasa rugi. Ini termasuk bisnis kecil hingga perusahaan yang cukup besar. Tidak sedikit orang yang memiliki bisnis mengalami stres, ketakutan, dan kecemasan yang bahkan mempengaruhi kondisi fisiknya.

Hal ini dapat menimbulkan kecemasan bagi orang yang memiliki cita-cita untuk menjadi lebih sukses, karena mereka mungkin merasa tidak memenuhi standar atau mencapai tujuan mereka sendiri. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Covid-19 dapat berdampak pada dinamika psikologis manusia, khususnya bagi usaha kecil dan menengah (Sumakul & Ruata, 2020). Dampak utama pandemi COVID-19 adalah penurunan omzet penjualan yang signifikan bagi para pengusaha UMKM, hingga mencapai 80 persen. Hal ini membuat mereka kesulitan untuk membayar karyawan, memenuhi cicilan pinjaman dari bank, dan menutupi kebutuhan sehari-hari. Pengusaha UMKM sering mengalami stres yang dapat bermanifestasi sebagai gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan gangguan pernapasan. Ada beragam keluhan psikologis yang bisa muncul ketika individu mengalami kondisi stres yang tidak mampu mereka tangani dengan baik. Ini bisa termasuk suasana hati yang rendah, motivasi rendah, kecemasan berlebihan, depresi, merasa lelah untuk waktu yang lama, dan dalam beberapa kasus, pikiran untuk bunuh diri. Stres berkepanjangan telah terbukti mengurangi akurasi dan meningkatkan risiko cedera dan kecelakaan kerja. Salah satu tantangan yang dihadapi pengusaha UMKM Jambi adalah pola pikir negatif yang terfokus pada masalah, seperti omzet atau keberlanjutan. Intervensi bantuan psikologis ini bertujuan untuk membantu mereka fokus pada kekuatan mereka daripada kegagalan mereka.

## METODE

Metode Penelitian ini dengan cara pendampingan psikologis yang bertujuan untuk membantu para pengusaha UMKM Jakarta Timur mengatasi stres dengan menggunakan teknik *Solution Focused Brief Group Therapy*. Teknik ini dirancang untuk membantu orang mengembangkan keterampilan berpikir yang efektif dalam menghadapi situasi stres. *Focus Group Therapy on Solutions* percaya bahwa

individu memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah secara efektif, tetapi kemampuan ini sering ditutupi oleh asumsi negatif. Individu disarankan untuk fokus pada kekuatan mereka daripada kegagalan mereka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pandemi COVID-19 telah menciptakan tantangan ekonomi dan bisnis yang membutuhkan kebijakan pemerintah di tingkat makro dan pengelolaan usaha kecil dan menengah (UMKM) di tingkat mikro. Langkah pengelolaan stres mengacu pada pertolongan diri secara psikologis. WHO menjelaskan bahwa swadaya adalah semua yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan memulihkan kesehatan? Dilakukan oleh individu dan kelompok orang, swadaya membutuhkan pengetahuan dan keterampilan professional (Organization, 2013). Ada beberapa teknik manajemen stres yang bisa digunakan sebagai self-help selama pandemi Covid-19. Teknik-teknik ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Beberapa teknik manajemen stres yang paling efektif termasuk teknik relaksasi seperti yoga dan meditasi, serta latihan penjurnalan dan pernapasan dalam, antara lain :

### **1. Mencari informasi dari sumber yang terpercaya**

Ada banyak berita tentang Covid-19 dari berbagai sumber, dan sulit untuk mengatakan apakah informasinya akurat. Banyak sumber tampaknya mengulangi informasi yang sama. Laporan dari berbagai pihak yang tidak bertanggung jawab dan tidak berdasarkan data yang akurat sehingga menimbulkan perasaan takut, resah, dan panik. Ini adalah tanda stres dan terlalu berlebihan. Cara terbaik untuk tetap mengetahui informasi terbaru tentang covid-19 adalah dengan mencari sumber yang dapat dipercaya, seperti situs web resmi pemerintah.

### **2. Membatasi akses internet.**

Internet sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa dihindari, apalagi di masa pandemi covid-19 saat ini. Internet telah menjadi kebutuhan bagi semua sektor masyarakat, mulai dari ekonomi hingga pendidikan, karena memungkinkan orang bekerja secara *online*. Karena internet dapat memberikan informasi yang salah tentang covid-19, penting untuk menetapkan tujuan pribadi untuk apa yang ingin Anda capai saat mengakses internet.

### **3. Tetap jalin hubungan atau komunikasi**

Penting untuk menjaga komunikasi dengan orang yang dicintai. Dukungan yang diberikannya menciptakan perasaan aman (King, 1981). Bersosialisasi adalah kebutuhan dasar manusia yang dipenuhi dengan berinteraksi dengan orang lain. Berinteraksi dengan orang lain dapat memberikan rasa aman dan bahagia. Namun, di masa pandemi Covid-19, masyarakat diharuskan menjaga jarak dengan orang lain dan melakukan isolasi mandiri di rumah.

### **4. Olah rasa atau mengelola perasaan**

Penting untuk menerima bahwa kita sedang dalam keadaan stres, dan ini dapat menyebabkan berbagai reaksi fisik dan psikologis. Kita perlu menyadari reaksi-reaksi ini untuk mengelolanya secara efektif. Agar perubahan ini bertahan lama, kita perlu menerimanya dan membiarkannya memengaruhi kehidupan kita secara positif. Misalnya dengan hidup lebih bersih dan sehat, rutin berolahraga, dan makan makanan seimbang. Dan dengan mendekatkan diri kepada Tuhan. Keadaan ini membuat kita merasa bersyukur atas segala kehidupan yang diberikan Tuhan, dan tidak ada alasan untuk merasa takut, resah, atau panik.

### **5. Menyusun rutinitas harian.**

Penting untuk menetapkan rutinitas harian dan mematuhinya agar menjadi produktif. Rutinitas ini harus ditulis dan mencakup setiap jam bangun dalam sehari. Contohnya Di pagi hari, saya ingin sholat, memasak, berolahraga, dan mengakses internet untuk menjalankan tugas; pada siang hari saya ingin istirahat, bermain dengan anak-anak saya dan anggota keluarga lainnya di taman rumah; siang saya ingin mencoba menu masakan baru, bermain bersama keluarga di rumah; pada malam hari saya beribadah dan membantu anak-anak melakukan tugasnya. Kegiatan yang disusun membuat saya merasa lebih tenang dan lebih bernilai (Klima & Repetti, 2008).

## 6. Atur pernapasan

Teknik relaksasi seperti pernapasan pada pagi dan malam hari bermanfaat untuk mengurangi stres. Ada beberapa langkah relaksasi mudah yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres dan meningkatkan perasaan tenang. Misalnya, duduk dalam posisi yang nyaman dan memusatkan perhatian pada sesuatu yang menyenangkan dengan mata tertutup dapat membantu. Selain itu, mengungkapkan rasa terima kasih atas hal-hal baik dalam hidup Anda juga bisa menenangkan. Terakhir, latihan pernapasan dalam dapat bermanfaat untuk menjernihkan pikiran dan meningkatkan relaksasi.

### Dampak Psikologis Pelaku UMKM Terdampak Wabah Covid-19

Pemulihan dampak psikologis ini bukanlah layanan konsultasi klinis profesional yang hanya dapat dilakukan oleh para ahli di bidang psikologi. Siapa saja yang berminat menjadi relawan dalam kegiatan ini dapat menjadi tenaga pemulihan dampak psikologis bagi UMKM yang terdampak wabah Covid-19. Meski relawan pemulihan dampak psikologis bukanlah psikolog profesional, namun peran mereka tidak bisa diremehkan. Dampak psikologis adalah sesuatu yang tidak terlihat, dan karenanya lebih sulit diukur daripada dampak ekonomi. Namun, pekerjaan para sukarelawan ini sangat penting dalam membantu orang pulih dari trauma psikologis. Setidaknya ada 3 peran relawan pemulihan dampak psikologis bagi UMKM terdampak Covid-19, yaitu:

a. Mengurangi resiko gangguan mental

Gangguan jiwa yang sering dialami oleh orang yang terkena bencana antara lain perubahan suasana hati, perasaan sedih atau cemas, sulit tidur, dan amarah yang berlebihan. Jika tidak ditangani, gangguan jiwa tentu bisa semakin parah. Menceritakan seseorang dan menghilangkan apa yang membebani pikiran seseorang dapat membantu mengurangi risiko berkembangnya gangguan mental.

b. Meningkatkan *self-healing*

Diperkirakan dengan membenahi pikiran, seseorang akan dapat berpikir lebih jernih dan melihat peluang yang mungkin sebelumnya tersembunyi. Hal ini akan membantu membangun semangat juang di antara para pelaku UMKM yang terdampak wabah Covid-19. Pelaku UMKM adalah orang-orang yang telah menunjukkan kemampuan yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan, dan ini akan membantu mereka untuk terus melakukannya.

c. Membangun harapan

Diharapkan masukan yang diberikan mampu membangun harapan baru bagi UMKM yang terdampak Covid-19 agar kondisi ke depan membaik. Penting bagi para relawan pemulihan dampak psikologis untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang aspek teknis usaha yang dijalankan oleh UMKM yang mereka dampingi. Dengan cara ini, mereka dapat memberikan panduan strategis dan praktis tentang cara memperbaiki situasi.

### Peran Relawan Dalam Menangani Psikologis Pelaku UMKM Pasca Wabah Covid-19

a. Membangun kepercayaan

Perkenalan yang bernada hangat dan ringan akan menciptakan suasana yang lebih akrab, sehingga UMKM yang terkena dampak akan lebih terbuka mengenai permasalahan yang mereka hadapi.

b. Menjadi pendengar yang baik

Penting untuk menghindari menyela pembicaraan atau menekan UMKM binaan untuk berbagi masalah mereka. Pastikan untuk menunjukkan minat pada percakapan dengan menganggukkan kepala atau menyetujui apa yang dikatakan. Ini akan membuat orang lain tahu bahwa Anda bertunangan dan memahami apa yang sedang terjadi.

c. Memberi empati

mengungkapkan turut prihatin dan memahami dengan kondisi yang dialami atau pernah berada di posisi serupa. Dukung inisiatif dan sikap positif yang diambil oleh UMKM dampingan.

d. Memberi harapan

Ada banyak cara untuk mengatasi masalah seperti ini. Anda dapat mencoba memberikan solusi rasional, atau solusi praktis yang akan berhasil dalam situasi saat ini. Anda juga dapat mencoba menerapkan solusi yang berhasil di masa lalu.

e. Mengajak berinteraksi social

Orang-orang yang terpengaruh secara psikologis yang merasa gagal dalam bisnis mereka mungkin cenderung mengasingkan diri. Namun, mengajak interaksi sosial dalam komunitas yang suportif dapat membantu mereka menyadari bahwa banyak orang lain yang mengalami dampak ekonomi serupa akibat wabah Covid-19.

## SIMPULAN

Dampak psikologis pengusaha UMKM yang gulung tikar akibat pandemi COVID-19 dapat dipahami dengan menggunakan model *stress stimulus*. Model ini berpendapat bahwa peristiwa besar dalam hidup yang membutuhkan adaptasi dapat menyebabkan stres. Dalam kasus pengusaha UMKM, peristiwa besar dalam hidup adalah penutupan bisnis mereka karena pandemi, yang mengharuskan mereka beradaptasi untuk bertahan hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- King, L. (1981). A.(2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Klima, T., & Repetti, R. L. (2008). Children's peer relations and their psychological adjustment: Differences between close friendships and the larger peer group. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 151–178.
- Mona, N. (2020). Konsep isolasi dalam jaringan sosial untuk meminimalisasi efek contagious (kasus penyebaran virus corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2).
- Organization, W. H. (2013). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis: World Health Day 2013*. World Health Organization.
- Pakpahan, A. K. (2020). Covid-19 dan implikasi bagi usaha mikro, kecil, dan menengah. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 59–64.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi Covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight"*, 1(1), 1–7.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan pemberlakuan lock down sebagai antisipasi penyebaran corona virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227–238.