

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebuah artikel ditulis oleh Yulianingsih (2021) dalam berita online liputan 6 menyebutkan bahwa berdasarkan data dari *the Center for System Science and Engineering (CSSE)* di Johns Hopkins University (2021), memperhitungkan sejak Juli hingga Agustus 2021 lalu, Indonesia menempati klasemen nomor 5 negara dimana ditemukan kasus COVID-19 terbanyak di dunia, yakni 812.951 kasus dengan korban meninggal mencapai 43.093 kasus.

COVID-19 menjangkiti hampir sebagian tempat di Indonesia, termasuk Madura. Angka COVID-19 di beberapa wilayah di Indonesia juga mengalami pasang surut, termasuk di Sumenep yang masih diperhitungkan sebagai bagian dari pulau Madura. Syahbana (2021) memaparkan total konfirmasi yang terpapar covid-19 di Kota Sumenep pada tanggal 17 Maret 2021 lalu, sebanyak 1.721 orang. Dengan total sembuh diantaranya adalah sebanyak 1.614 orang, dan 107 orang meninggal.

Aeni (2021) menjelaskan bahwa kasus COVID-19 memberikan pengaruh dan dampak pada berbagai lini kehidupan masyarakat. Dampak yang terjadi pada aspek ekonomi juga dipaparkan oleh Aeni (2021) yang menjelaskan bahwa pandemi COVID-19 menyebabkan perlambatan ekonomi dan menyebabkan meningkatnya angka pengangguran serta kemiskinan. Pandemi berdampak pada penurunan penghasilan yang diikuti meningkatnya penduduk miskin. Selanjutnya, dampak langsung yang terjadi pada aspek kesehatan adalah tingginya jumlah kasus aktif dan kematian akibat terinfeksi COVID-19.

Meningkatnya angka COVID-19 tersebut membuat berbagai pihak khawatir, salah satunya yaitu pemerintah kota Sumenep. Kementrian Komunikasi dan Informasi Republik Indonesia (Kominfo) (2021) dalam lamannya memaparkan bahwa untuk mencegah meluasnya kasus COVID-19, upaya pemerintah yaitu dengan mempercepat program vaksinasi, menambah ketersediaan fasilitas layanan kesehatan, mengeluarkan beberapa program untuk memulihkan ekonomi nasional

kepada para pelaku UMKM. Pemerintah dituntut membuat strategi kebijakan yang tepat. Masyarakat didorong untuk tetap berada di rumah, tetapi sudut perekonomian berubah menjadi sangat lambat dan anggaran pemerintah menjadi semakin berat. Adaptasi terhadap perubahan yang terjadi tersebut bukan hal yang mudah menurut Arisanti (2021), dan kesulitan menghadapi perubahan tersebut berpotensi menimbulkan stres.

Firmansyah dan Oktavilia (2021) menjelaskan apabila pembatasan sosial yang berlaku pada masa tersebut mengganggu kegiatan produksi juga konsumsi, selain itu perdagangan, dan investasi. Tidak hanya faktor pandemic, pembatasan sebab pandemi berdampak pada hilangnya mata pencaharian para pelaku UMKM. UMKM, seperti yang kita ketahui kepanjangannya adalah Usaha Mikro Kecil Menengah, merupakan unit usaha produktif yang berdiri sendiri dengan pengelolaan pribadi ataupun badan usaha (Tias (2021). Sandita (2021) mengartikan UMKM sebagai usaha produktif yang dimiliki individu ataupun badan usah yang memenuhi kriteria usaha mikro.

Rosita (2020) dalam kajian penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat sektor UMKM yang terguncang selain kuliner dalam kurun waktu pandemi COVID-19 juga terkena akibatnya adalah industri kreatif dan pertanian. Berdasar pada hasil survey lewat kuesioner yang disebar menunjukkan bahwa tidak sedikit perusahaan yang mengalami kesulitan akibat COVID-19. Perbandingan yang bisa digunakan ialah 2 dari 3 perusahaan berhenti operasi sementara atau permanen karena grafik omzet mereka menurun drastis.

Dinas Koperasi dan UKM Provinsi Jawa Timur (2021) dalam situs resminya menyatakan bahwa Sumenep menjadi tempat dengan UMKM paling banyak di Madura dengan jumlah sebanyak 401.210 UMKM, Pamekasan dengan jumlah 247.269 UMKM, sedangkan Sampang dengan jumlah 229.644 UMKM, dan Bangkalan 248.664 UMKM.

Kerugian pelaku UMKM diulas oleh berbagai pihak. Diantaranya Kementrian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia (2021) dalam laman resminya menuliskan bahwa banyak pelaku UMKM kesulitan menjaga kelangsungan usaha. Ketidakmampuan mereka untuk membayar pelunasan

pinjaman, membayar tagihan listrik dan pembelian gas, juga gaji karyawan, bahkan harus melakukan PHK terhadap karyawan. Kendala lain yang mereka alami adalah kesulitan memperoleh bahan baku dan modal, terhambatnya distribusi dan produksi, bahkan jumlah pelanggan yang menurun drastis.

Soetikno dan Yanuari (2021) menyebutkan bahwa berbagai kesulitan yang di alami oleh pelaku UMM dalam sektor ekonomi menyebabkan pelaku UMKM mengalami stres. Stres tersebut termanifestasi dalam gangguan tidur (sulit tidur), sakit kepala, masalah pencernaan, dan bahkan gangguan pernapasan. Selain itu, mereka juga mengalami respon psikologis berupa suasana hati yang rendah atau sedih, merasakan cemas yang berlebih, depresi, merasa lelah berkepanjangan, bahkan dalam beberapa kondisi memunculkan stimulus untuk pemikiran mengakhiri hidup.

Lidyana (dalam Roswiyani dan Amanda, 2021) menjelaskan bahwa dampak psikologis yang dirasakan oleh pelaku UMKM bisa dalam bentuk kecemasan dan ketakutan akan keberlangsungan mengelola usaha, dan perasaan depresi akibat stres mengenai tuntutan kebutuhan dan kenyataan yang membatasi mereka saat ini. Pelaku UMKM akan sulit menemukan jalan keluar atas permasalahan ekonomi yang mereka hadapi jika mereka mengalami stres (Roswiyani dan Amanda, 2021).

Sukadiyanto (2010) mendefinisikan stres merupakan sebuah kondisi dengan adanya beban yang memberikan tekanan pada internal seseorang. Penyebab seseorang mengalami kondisi tersebut adalah tidak seimbangnya batas ekspektasi dan realita yang diinginkan oleh seseorang, entah yang sifatnya fisiologis atau emosional. Sementara Behnoudi (2005) mendefinisikan stres sebagai suatu adaptasi kembali seseorang dengan dimensi baru. Sarafino dan Smith (2016) menganggap stress sebagai perasaan tegang dan tidak nyaman yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu menangani tuntutan lingkungan mereka. Dalam kehidupan seorang individu, banyak faktor yang menyebabkan stres. Santrock (dalam Jannah, 2013) menyatakan beberapa faktor berpengaruh pada stres, meliputi faktor kepribadian, faktor sosial-budaya, faktor lingkungan, dan faktor kognitif. Faktor pertama yang menyebabkan stres adalah kepribadian. Tiap orang memiliki tipe kepribadian yang berbeda, yaitu kepribadian ekstrovert dan introvert. Sebuah

penelitian yang dijalankan oleh Enggasari (dalam Putra dan Aryani, 2015), menyatakan bahwa individu introvert signifikan mengalami stres daripada tipe kepribadian ekstrovert.

Faktor kedua adalah sosial, yaitu kondisi kehidupan yang kronis, seperti lingkungan yang *toxic*, beratnya tanggung jawab, serta semakin tidak pastinya kondisi perekonomian. Kondisi selama pandemi bisa dianggap sebagai kondisi berbahaya, di mana pedagang merasa tertekan karena pemasukan berkurang drastis dan hampir tidak ada, sedangkan jika tetap berjualan mendapat sanksi atau denda yang bahkan sampai di penjara. Denda tersebut telah dinyatakan melalui Instruksi Mendagri No. 15 (2021) tentang pemberlakuan kebijakan pembatasan kegiatan masyarakat sebagai dampak bencana wabah corona di wilayah Jawa dan Bali. Dalam peraturan yang tertulis di poin kesepuluh bagian C, berisi informasi tentang setiap individu akan mendapatkan *punishment* yang melanggar dalam upaya pengendalian wabah penyakit menular dengan acuan dan tolak ukur UU No. 4 Tahun 1984 tentang wabah penyakit menular, kemudian UU No. 6 Tahun 2018 tentang kekarantinaan kesehatan, selanjutnya Perda Setempat ditutup dengan Ketentuan perundang-undangan lainnya.

Andriyanto (2021) menjelaskan bahwa rujukan dari UU yang dimaksudkan antara lain Undang-Undang Nomor 4 Tahun 1984 tentang Wabah Penyakit Menular. UU tersebut menyebutkan bila siapapun yang sengaja melakukan penghalangan pelaksanaan penanggulangan wabah disanksi pidana penjara paling lama 1 tahun dan/atau memilih denda maksimal 1 juta. Lebih lanjut, menghalangi upaya penanganan wabah corona akan diancam 6 bulan penjara, atau denda 500 ribu rupiah. Permasalahan denda juga tertuang dalam Undang-Undang Nomor 6 (2018) tentang Kekarantinaan Kesehatan yang berisi tentang setiap individu yang lalai dan tidak patuh pada penyelenggaraan karantina kesehatan atau menghalangi upaya tersebut sehingga menyebabkan kondisi kedaruratan di masyarakat dapat dijatuhi pidana dengan pidana penjara paling lama 1 tahun dan/atau pidana denda paling banyak 100 juta rupiah.”

Peraturan-peraturan tersebut menyulitkan para pelaku UMKM. Tanggung jawab mereka sebagai seseorang yang menjaga kelangsungan hidup dan memiliki

tanggung jawab yang berat sebagai orang tua yang menghidupi anaknya, merasa tertekan. Muslim (2020) menyebutkan bahwa perpaduan antara konflik dengan frustrasi dapat mengakibatkan kecemasan. Kondisi tersebut biasanya ditemukan di beberapa kasus pemicu stres. Menurut Sihombing (2021), para pelaku UMKM paham bahwa kondisi pandemi beresiko untuk mereka. Mereka merasa tidak bisa menghidupi keluarganya akibat perubahan keadaan ekonomi yang terjadi selama pandemi Covid-19. Mereka juga mengalami cemas, karena dengan adanya peraturan yang mengakibatkan pidana jika melanggarnya, mereka juga ingin tetap berdagang untuk mendapatkan penghasilan yang mereka butuhkan. Dalam situasi pandemi yang telah berlangsung sejak tahun 2020 hingga saat ini, tekanan tersebut tentu memicu stress.

Faktor lingkungan. Kehidupan yang dijalani seseorang sehari-hari juga dapat memicu stres, sama halnya dengan beberapa kejadian besar dalam hidup. Apa yang dialami oleh pelaku UMKM selama pembatasan oleh pemerintah di situasi pandemic ini, mereka terpaksa hidup dalam lingkungan keluarga yang kekurangan dalam segi ekonomi. Muslim (2020) menyatakan bahwa karena masalah ekonomi, lebih besar pasak daripada tiang. Yang biasanya menjalankan usaha untuk mendapatkan penghasilan, hal tersebut menjadi tidak bisa dilakukan. Kesulitan tersebut juga dapat menimbulkan gangguan psikologis tersendiri pada pelaku UMKM. Dan perasaan stres juga akan muncul akibat merasa tertekan terus menerus pada keadaan hidup yang mereka jalani.

Faktor lain yang menjadi penyebab stres adalah faktor kognitif, yaitu stress akan timbul tergantung pada bagaimana cara individu menilai dan memaknai suatu kejadian secara kognitif, atau berdasarkan pemikiran mereka sendiri. Menurut Santrock (dalam Jannah, 2016) apabila individu telah menjustifikasi sebuah permasalahan dengan negatif dan tidak mampu memprosesnya dampaknya akan terjadi stres. Ketidakpastian kapan pandemi berakhir, dan bagaimana pemerintah menanggulangnya saat ini, dapat mengembangkan pesimisme pada pelaku UMKM tentang bagaimana mereka akan mempertahankan usaha mereka selama pandemi dan setelah pandemic ini berakhir. Gejala atau kondisi stres seperti di atas jika terus memburuk atau tidak tertangani dengan baik akan berpengaruh pada aktivitas yang

dilakukan. Seseorang tidak akan maksimal dalam melakukan sesuatu bila merasa tertekan. Sedangkan kesulitan akibat perubahan keadaan yang dialami, menjadikan pelaku yang menurut Kementrian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia (2021) yang harusnya perlu kemampuan dalam menjalankan UMKM yaitu melakukan inovasi yang sesuai dengan kebutuhan pasar dalam memproduksi barang dan jasa, serta pelaku UMKM seharusnya dapat menumbuh-kembangkan berbagai ide usaha baru atau gagasannya untuk dapat memberikan kontribusi dalam memecahkan berbagai persoalan sosial-ekonomi masyarakat yang terhambat selama masa pandemi. Stres seperti dijelaskan di atas berdampak pada emosi seseorang. Manurung (dalam Arista, 2017) menjelaskan bahwa stres memengaruhi emosi seseorang, misalnya mudah marah, cemas berlebihan, merasa sedih dan depresi.

Dalam memberikan respon terhadap situasi yang penuh stressor, salah satu cara yang dapat dilakukan manusia menurut Marliani (2021) yaitu dengan emosi. Seseorang akan menyadari hal yang penting dalam hidupnya melalui emosi. Jika keseimbangan diri terganggu maka stres nyata dirasakan. Artinya, ketika seseorang memiliki persepsi terhadap tekanan daya tahan untuk menghadapi suatu *stressor*, maka seseorang bisa mengalami stres. Stres merupakan wujud dari ketidakseimbangan seseorang dalam mengatur emosi dalam menghadapi *stressor*.

Alfian (2014) menjelaskan bahwa individu juga seringkali akan dihadapkan pada kondisi dan situasi yang penuh tantangan dalam hidupnya, maka dari itu kemampuan seseorang dalam meredam emosi negatif dalam dirinya membutuhkan regulasi emosi. Menurut Safitri (2017) suatu peristiwa dianggap memberikan tekanan atau tidak tergantung bagaimana individu menilai peristiwa yang dialami secara kognitif. Kejadian buruk dapat dijelaskan sebagai bagian dari peristiwa yang mengurangi kesejahteraan dan perasaan seseorang bahwa dibutuhkan upaya untuk meregulasi emosi dengan tujuan untuk mereduksi emosi negatif yang muncul.

Wang dan Saudino (2011) juga menjelaskan reaksi emosional yang terlibat dalam stres memerlukan regulasi emosi. Ketika individu menghadapi stres, regulasi emosi memungkinkan mereka untuk mengvaluasi dampak emosional dari kondisi tersebut dan membantu menentukan jenis reaksi emosional apa, kapan dan

bagaimana mereka mengekspresikan emosi yang sesuai. Regulasi emosi menurut Carysa (2019) adalah kemampuan seseorang dalam pengelolaan serta pengekspresian emosi yang berawal dari berbagai macam stimulus dengan opsi positif juga bertujuan mencegah pemikiran opsi negatif. Pengelolaan regulasi emosi yang baik akan membuat seseorang tetap tenang walaupun berada di bawah tekanan, serta memiliki kemampuan untuk memberikan kontrol dan menurunkan emosi yang dapat mempengaruhi perasaan, perilaku, dan respon fisiologis (Sukma, 2021).

Hubungan erat antara stres dengan regulasi emosi ini bisa kita lihat dari beberapa penelitian berikut. Penelitian yang dilakukan Hardiana (2020) yang memperlihatkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres pada pasien kanker. Artinya bila semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki. Selanjutnya pada kajian yang telah dilakukan oleh Pramono (2021) menjelaskan dalam hasilnya bahwa terdapat korelasi pada regulasi emosi dengan tingkat stres yang terjadi yang berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *Study From Home* dalam kurun periode Covid-19 semakin rendah tingkat stresnya.

Penelitian tersebut diperkuat oleh hasil kajian yang telah dilakukan oleh Ikasari dan Kristiana (2017) yang menjelaskan bila semakin tinggi regulasi emosi pada ibu anak *celebral palsy* maka semakin rendah stres pengasuhannya variabel regulasi emosi dengan tingkat stres pengasuhannya sebagai pertanda adanya korelasi negatif. Pun sebaliknya dengan rendahnya regulasi emosi pada ibu anak *celebral palsy*, semakin naik dan tinggi pula stresnya.

Conley, Bishop, dan Andersen (2016) memaparkan bahwa keberadaan regulasi emosi sangat penting bertujuan meningkatkan kesehatan fisiologis dan emosional. Hal tersebut menandakan bahwa seseorang yang berkemampuan mengatur emosinya dapat meminimalkan dampak buruk perasaan kurang menyenangkan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya dengan baik akan mampu mengenali emosi yang dirasakannya salah satunya meliputi emosi negatif, kecenderungan individu tersebut untuk mengetahui informasi yang harus dijalankan untuk

merespon dan memproses respon tersebut didasarkan pada perasaan akan emosi negatif. Sehingga menjadikan mereka menjadi individu yang lebih tangguh. Sikap tangguh tersebut menjadikan individu mampu mengatasi kondisi yang berpotensi menjadikannya stres (Vaughan, dkk, 2019).

Kring (Carysa, 2019) menjelaskan bahwa tujuan regulasi emosi mereduksi akibat dari *problem* yang ada di depan dengan cara mengelola pengalaman emosional. Goleman (Carysa, 2019) juga menjelaskan apabila siapapun individunya yang dapat menjalankan regulasi emosi memiliki kecenderungan yang baik dalam hubungan interpersonal, hati-hati dalam bersikap, serta adaptif dan mampu menangani tantangan yang muncul. Selain itu dengan mengelola emosi serta impuls negatif seseorang dapat mengendalikan dirinya, juga mampu memberikan tanggapan pada keadaan yang mampu membuatnya frustrasi. Individu yang berhasil menjalankan regulasi emosi dengan baik dapat memahami situasi dan mengubah perspektifnya tentang kondisi yang muncul di depan mata secara positif sehingga emosi yang akan muncul adalah emosi positif (Makmuroch, 2014).

Ketidakmampuan atau kesukaran dalam regulasi emosi yang didefinisikan oleh Priatini (2017) adalah ketidakmampuan seseorang untuk dapat mengendalikan emosi secara sadar atau tidak dengan tujuan yang diharapkan disertai adanya tuntutan sosial. Seseorang yang tidak mampu meregulasi emosinya akan mengalami kesulitan dalam mengakui emosi yang dirasakan atau tidak mampu dalam memperhatikan bagaimana perasaannya, tidak dapat memahami emosinya secara jelas, serta kesulitan dalam menerima emosi negatif, sehingga ketika dalam keadaan marah individu tidak dapat meregulasi emosinya secara efektif dan sulit dalam berkonsentrasi menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif (Gratz dan Roemer dalam Putri dan Rahmasari, 2021).

Menurut Nisfiannoor dan Kartika (2004) regulasi emosi memiliki tiga factor yang dapat mempengaruhinya antara lain afeksi dan interaksi pada orang tua dan anak, jenis kelamin, kemudian umur dan terakhir hubungan interpersonal. Afeksi dan interaksi yang terjalin antara orang tua dan anak menurut Rice (Nisfiannoor dan Kartika, 2004) hubungan antara anggota keluarga yang berpengaruh pada perasaan atau emosi seperti kasih sayang, kehangatan, rasa cinta bisa bersifat positif.

Sedangkan penolakan, permusuhan, bersifat dingin akan berpengaruh pada perasaan atau emosi yang bersifat negatif.

Jenis kelamin serta umur. Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004) menjelaskan bahwa seorang perempuan dengan rentang umurnya 7-17 tahun lebih dapat melupakan emosi yang dialaminya daripada anak laki-laki yang berumur sama. Pada anak perempuan berpotensi lebih banyak mencari perlindungan dan dukungan dari oranglain untuk meregulasi emosi negatifnya, berbeda dengan laki-laki cenderung menggunakan kegiatan fisik untuk meregulasi emosinya.

Hubungan interpersonal. Interaksi yang terjadi antara dua pihak juga dapat memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi individu tersebut. Keduanya saling mempengaruhi, sehingga dalam mencapai tujuannya, individu akan melakukan interaksi dengan individu lain atau lingkungannya. Emosi positif cenderung naik jika tujuan individu telah tercapai dan emosi negatif akan timbul ketika individu merasa kesulitan untuk mencapainya.

Gross (dalam Nike, 2018) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki empat aspek Pertama, *strategies to emotion regulation* yakni kondisi dimana individu mampu untuk menemukan cara dan langkah untuk dapat mereduksi emosi buruk serta mampu memberikan kembali ketenangan setelah merasakan emosi berlebihan. Selanjutnya, *enganging in goal directed behavior* yang menggambarkan individu mampu untuk terbebas dari pengaruh emosi buruk yang ia rasakan sehingga bermanfaat untuk tetap memproses informasi dan melakukan sesuatu dengan baik. Kemudian *control emotional responses* merupakan kondisi dimana individu mampu untuk melakukan *controlling* terhadap emosi yang ia rasakan dan respon yang diberikan dengan tujuan agar dapat memperlihatkan emosi yang tepat. Serta *acceptance of emotional response* yaitu situasi dimana individu mampu untuk menerima setiap fenomena atau setiap stimulus yang berpotensi menimbulkan emosi negatif sehingga tidak membuatnya malu.

Marliani, dkk (2021) menjelaskan salah satu cara individu menghadapi stresor adalah dengan emosi. Emosi membuat individu menikmati kehidupannya. Emosi juga memiliki fungsi penting lainnya. Selain itu, emosi juga dapat membuat

individu sadar dengan apa yang penting dalam hidupnya. Karena itu, emosi penting untuk pengambilan keputusan yang memadai (Raver, 2004). Selain itu perlu yang namanya control pada emosi yang dirasakan agar dapat muncul sikap yang sesuai. Agar dapat bertahan dalam kondisi yang kurang menyenangkan dan buruk seseorang membutuhkan regulasi emosi, juga pada untuk membantu menerima keadaan dan berakhir tabah dengan segala hal yang terjadi (Hardiana, 2020). Regulasi emosi dapat meminimalisir perasaan negatif pada pelaku UMKM. Banyak pelaku UMKM mengalami emosi negatif seperti kecemasan, stres, kesedihan, kemarahan maupun ketakutan saat menghadapi perubahan. Hal ini dikarenakan pelaku UMKM mengalami tekanan pada usaha yang mereka jalani akibat peraturan yang ditetapkan pemerintah tersebut.

Namun belakangan ini, berita *online* resmi milik Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia (2022) menyatakan bahwa setelah beberapa tahun menghadapi pandemi Covid-19, UMKM mulai menunjukkan kebangkitannya. Hal tersebut didukung oleh penurunan angka kasus dan aktivitas masyarakat yang kembali seperti semula.

Dalam proses berjalannya pemulihan ekonomi nasional, pemerintah juga berusaha semaksimal mungkin untuk mengembalikan kondisi seperti semula. Menurut Firmansyah dan Oktavilia (2021), pemerintah mengeluarkan PP Nomor 23 tahun 2000 tentang PEN (Program Pemulihan Ekonomi Nasional). Tujuan dari program tersebut adalah memberikan perlindungan, mempertahankan dan melakukan peningkatan kemampuan ekonomi individu dalam mengelola usahanya. Terdapat anggaran yang telah disiapkan oleh pemerintah dalam bentuk program perlindungan sosial yang terkait dengan keluarga rentan berupa bantuan kepada keluarga harapan (PKH), bansos, diskon listrik, kartu pra kerja, bantuan sembako dan bantuan langsung tunai (BLT), juga dana desa dan lain-lain. Bagi UMKM mencakup subsidi bunga, pembiayaan investasi dan koperasi, penjamin modal kerja PPh UMKM, dan lainnya. Usaha untuk merintis pergerakan pada dunia usaha khusus bagi UMKM telah dilakukan pemerintah melalui ditundanya cicilan dan bantuan bunga kredit perbankan, bantuan bunga melalui Kredit Usaha Rakyat dan Ultra Mikro, pemberian jaminan modal kerja dan insentif pajak yang diberikan.

Badan Riset dan Inovasi Nasional Kementerian Riset dan Teknologi (RISTEK-BRIN) dalam Prajanti, 2021) menyatakan bahwa kebiasaan belanja daring (*e-commerce*) dapat dimanfaatkan oleh UMKM sebagai salah satu tren teknologi selama pandemi Covid-19 di mana kondisi tersebut menjadi terobosan baru di masyarakat. Aktivitas belanja dalam jaringan menjadi salah satu pola perilaku baru yang efektif dalam rangka memutus penyebaran Covid-19. Maka dari itu, UMKM diharapkan untuk mengambil peran dengan tujuan memanfaatkan media sosial yang ada untuk beradaptasi dengan kondisi yang baru, meningkatkan pelayanan digital dan ikut serta menciptakan kebiasaan baru.

Situs resmi yang dikelola oleh Kabupaten Sumenep (2022), saat ini di Sumenep, sebagai wilayah dengan jumlah terbesar pelaku UMKM di Madura, disebut sebagai pelaku UMKM yang mampu bertahan bahkan di masa pandemi Covid-19 lalu hingga saat ini pasca pandemi, geliat ekonomi UMKM di sana tetap berjalan semakin bagus. Beberapa terobosan telah dilakukan oleh Pemerintah setempat untuk pemberdayaan Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) dalam menggerakkan perekonomian daerah. Artinya, peluang bagi pelaku UMKM masih sangat banyak untuk kembali bangkit. Akan tetapi diperlukan juga kerja sama antara pemerintahan pusat, pemerintahan daerah, dan pelaku ekonomi untuk kembali berupaya untuk bangkit dari krisis.

Menurut Hatibie (2021) yang merupakan Ketua Tim Riset Fakultas Psikologi Universitas Indonesia mengatakan bahwa pelaku UMKM mampu mengelola emosinya dengan baik dengan munculnya banyak tekanan saat pandemi. Tingginya kesehatan mental pada pelaku UMKM disertai dengan cukup baiknya kepuasan hidup serta afek positif yang tergolong tinggi. Yang berarti para pelaku UMKM menyadari kemampuannya dan cukup dapat menangani stres terkait pandemi. Tetapi pada dasarnya kesehatan mental mereka mampu dikelola dengan baik, namun jika dihadapkan pada kondisi yang sulit dan menimbulkan bahaya maka dapat menstimulus terjadinya cemas serta merasakan beban yang teramat berat disertai rasa pesimis akan hari esok.

Pada berita-berita juga penelitian yang terkait informasi geliat UMKM tersebut, belum ada yang menyinggung kondisi stres pada pelaku UMKM sendiri,

yang telah melalui masa pandemi hingga pasca pandemi seperti saat ini, terutama stres yang mereka alami dan bagaimana mengelolanya. Terlepas dari geliat ekonomi UMKM yang telah dianggap bagus oleh pemerintah setempat, penelitian ini ingin mengetahui stres yang dialami oleh pelaku UMKM di sana sejauh ini (pasca pandemi), dan apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres yang dialami oleh pelaku UMKM tersebut.

Sampel dari penelitian ini adalah pelaku UMKM di wilayah Sumenep, sebagai wilayah dengan jumlah pelaku UMKM terbesar, terutama penjual yang memiliki lapak (offline), mengingat mereka adalah pelaku usaha paling terdampak ketika pembatasan interaksi sosial, distribusi, dan gaya hidup baru yang berlaku selama pandemi dan pasca pandemi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap stres pada pelaku UMKM Pasca COVID-19 di Kabupaten Sumenep

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres pada pelaku UMKM Pasca COVID-19 di Kabupaten Sumenep

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Harapan pada penelitian ini adalah membantu penelitian lain terkait perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial, psikologi industri dan tentang para pelaku UMKM.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dinas Koperasi dan UKM

Diharapkan dapat memberikan informasi terkait pengaruh regulasi emosi terhadap stres para pelaku UMKM, sehingga dapat mengembangkan solusi yang tidak hanya fokus pada nilai ekonomi, tapi juga membangun regulasi emosi pada pelaku usaha untuk bertahan dalam situasi tak pasti lainnya

b. Bagi pelaku UMKM

Diharapkan mampu ikut serta menyumbangkan pemahaman atau informasi tentang pengaruh regulasi emosi terhadap stres bagi pelaku UMKM yang terdampak COVID-19, dan dapat memahami pengaruh regulasi emosi terhadap stres yang dialaminya selama terdampak pandemi.