

***COPING STRESS PEDAGANG SUNDAY MARKET PADA MASA
PANDEMI COVID-19 DI KOTA MADIUN***

SKRIPSI



Disusun oleh:

Ida Mariana

NIM: 211516056

Pembimbing:

Lia Amalia, S.Ag., M.Si.

NIP. 197609022001122001

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) PONOROGO**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ida Mariana
NIM : 211516056
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul ***Coping Stres Pedagang Sunday Market pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Madiun*** benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, dan bukan mengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip penulis lain telah disebutkan dalam footnote dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Ponorogo, 04 November 2021
Yang membuat Pernyataan



Ida Mariana
NIM 211516056



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Alamat: Jl. Puspita Jaya Desa Pintu, Jenangan, Ponorogo 63492
e-mail: fuad@iainponorogo.ac.id website: [h://tptfuad.iainponorogo.ac.id](http://tptfuad.iainponorogo.ac.id)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Ida Mariana
NIM : 211516056
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul Penelitian : *Coping Stres* Pedagang *Sunday Market* Pada Masa
Pandemi Covid-19 di Kota Madiun

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 04 November 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan

Muhammad Nurdin.M.Ag.
NIP.197604132005011001

Menyetujui,
Pembimbing

Lia Amalia, S.Ag., M.Si.
NIP. 197609022001122001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Alamat: Jl. Puspita Jaya Desa Pintu, Jenangan, Ponorogo 63492
e-mail: fuad@iainponorogo.ac.id website: [h://tppfuad.iainponorogo.ac.id](http://tppfuad.iainponorogo.ac.id)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Ida Mariana
NIM : 211516056
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Judul Penelitian : *Coping Stres Pedagang Sunday Market Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Madiun*

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 04 November 2021

Mengetahui,
Ketua Jurusan

Muhammad Nurdin.M.Ag.
NIP.197604132005011001

Menyetujui,
Pembimbing

Lia Amalia, S.Ag., M.Si.
NIP. 197609022001122001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Ida Mariana
NIM : 211516056
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : *Coping Stress* Pedagang Sunday Market pada Masa Pandemi Covid 19 di Kota Madiun




Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqosah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 16 November 2021

Dan diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 23 November 2021

Tim Penguji :

- | | | |
|-----------------|--------------------------------|---|
| 1. Ketua Sidang | Dr. M. Irfan Riyadi, M. Ag | () |
| 2. Penguji 1 | M. Rozi Indrafuddin, M. Fil.I. | () |
| 3. Penguji 2 | Lia Amalia, S.Ag., M. Si. | () |

Ponorogo, 23 November 2021.

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah


Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag.
NIP : 19680616190831002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertantangan di bawah ini:

Nama : Ida Mariana

NIM : 211516056

Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : *Coping Stress Pedagang Sunday Market* Pada Masa Pandemi Covid-19
Di Kota Madiun.

Menyatakan bahwa naskah skripsi/thesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di **etheses.iainponorogo.ac.id**. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 23 November 2021



Ida Mariana
NIM 211516056

ABSTRAK

Mariana, Ida. 2021. *Coping Stres Pada Pedagang Sunday Market di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Deskriptif di Kota Madiun)*. **Skripsi.** Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Lia Amalia, S.Ag., M.Si.

Kata Kunci: Coping Stres, Pedagang, Pandemi Covid-19

Pandemi Covid-19 merupakan suatu wabah penyakit yang disebabkan oleh virus Corona SARS COV-02, yakni sebuah virus yang menyebabkan sindrom gangguan pernapasan akut. Karena hal tersebut virus ini dinyatakan sebagai wabah penyakit global (pandemi) oleh WHO. Situasi pandemi ini mengharuskan pemerintah mengambil langkah penanganan, dimana masyarakat harus mengurangi aktivitas diluar rumah dan bekerja dari rumah (*work from home*) untuk meminimalisir penularan virus Covid-19. Hal ini membawa dampak diberbagai sektor kehidupan salah satunya di sektor ekonomi. Adanya pembatasan operasional tentunya mempengaruhi perekonomian pedagang kecil, salah satunya pedagang *Sunday Market* Kota Madiun. Dampak yang ditimbulkan pandemi Covid-19 bagi pedagang kecil yaitu mengalami kerugian akibat sepi pembeli. Disamping itu ketidakpastian, kebingungan dan keadaan darurat yang disebabkan pandemi Covid-19 dapat menjadi *stressor* bagi pedagang. Banyaknya ketegangan dan tekanan yang dialami oleh pedagang dapat memicu timbulnya stres pedagang. Untuk mengantisipasi timbulnya stres yang berkepanjangan akibat pandemi Covid-19, maka pedagang *Sunday Market* memerlukan adanya strategi pengelolaan stres yang disebut *coping*.

Untuk menjawab rumusan masalah yang ada, penelitian ini merupakan jenis penelitian studi kasus, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk teknik analisis data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data, penyimpulan dan verifikasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua responden dalam penelitian ini mengalami gejala stress berupa gangguan psikologis yaitu kecemasan dan tertekan serta gangguan perilaku berupa kegelisahan dan tegang. Sedangkan bentuk strategi *coping stres* yang digunakan pedagang yaitu *Problem Focused Coping* berupa *planful problem solving* dengan menggunakan strategi promosi *online shop*, menambah dagangan, dan berjualan di tempat lain. Disamping itu strategi *Emotion Focused Coping* yang digunakan pedagang *Sunday Market* yaitu *Positive Reappraisal* dengan berserah diri kepada Tuhan YME dan berharap semoga pandemi Covid-19 segera berakhir.

P O N O R O G O

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Fokus Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Telaah Pustaka.....	6
G. Metode Penelitian.....	10
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	10

2. Lokasi penelitian	11
3. Data dan Sumber Data	12
4. Teknik Pengumpulan Data.....	13
5. Teknik Analisis Data.....	15
6. Pengecekan Keabsahan Data.....	15
H. Sistematika Pembahasan.....	19

BAB II LANDASAN TEORI

A. Strategi <i>Coping</i>	21
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i>	21
2. Bentuk-bentuk Strategi <i>Coping</i>	22
3. Fungsi <i>Coping</i>	28
B. Stres	29
1. Pengertian Stress	29
2. Aspek-aspek Stres	31
3. Sumber Stres	33
4. Tahapan Stres	34
C. Pedagang	38
1. Pengertian Pedagang.....	38
2. Jenis-jenis Pedagang Kecil	39
D. Pasar	40
1. Pengertian Pasar	40
2. Bentuk-bentuk Pasar	41

E. Pandemi Covid-19.....	42
1. Pengertian Pasar.....	42
BAB III PAPARAN DATA	
A. Deskripsi Data Umum.....	45
1. Sejarah <i>Sunday Market</i> Kota Madiun	45
2. Visi dan Misi <i>Sunday Market</i> Kota Madiun	46
3. Letak Geografis <i>Sunday Market</i> Kota Madiun.....	47
4. Jumlah Pedagang <i>Sunday Market</i> Kota Madiun	48
5. Data Responden	48
B. Data Khusus	53
1. Gambaran Stres Pedagang <i>Sunday Market</i> Pada Masa Pandemi Covid-19.....	54
2. Strategi Coping Stres Pedagang <i>Sunday Market</i> Pada Masa Pandemi Covid-19.....	63
BAB IV ANALISIS DATA	
A. Analisis Stres Pedagang <i>Sunday Market</i> Pada Masa Pandemi Covid- 19.....	75
B. Analisis Coping Stres Pedagang <i>Sunday Market</i> Pada Masa Pandemi Covid-19.....	84
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	96
B. Saran	97

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01 Pedoman Wawancara

Lampiran 02 Transkrip Wawancara

Lampiran 04 Transkrip Dokumentasi

Lampiran 05 Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Covid-19 merupakan sebuah wabah penyakit yang disebabkan oleh virus Corona SARS COV-02. Wabah penyakit *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) pertama kali ditemukan di Wuhan Cina, pada bulan Desember 2019. Infeksi Covid-19 merupakan penyakit yang terkait dengan gejala pernafasan dengan kematian yang diakibatkan karena sindrom gangguan pernafasan akut.¹ Karena hal tersebut, virus ini telah dinyatakan sebagai wabah penyakit global (pandemi) oleh WHO. Yang disebut suatu pandemi adalah epidemi yang terjadi pada skala yang melintasi batas internasional, biasanya memengaruhi sejumlah besar orang.² Kasus Covid-19 di Indonesia sesuai laporan Gugus Tugas Percepatan Penangan Covid-19 hingga tanggal 09 November 2020 terjadi penambahan 2.853 kasus, sehingga total kejadian yang ada di Indonesia mencapai 440.569 kasus terkonfirmasi.³

Dengan adanya situasi pandemi saat ini pemerintah kemudian mengambil langkah dan mengharapkan masyarakat untuk melakukan pekerjaan dan kesibukan sehari-harinya dari rumah, hal ini lebih kita kenal dengan istilah *work from home* (*wfh*). Maka pola kerja pun berubah dengan melakukan pembatasan sosial (*social distancing*) guna untuk

¹ Bela Novita, A. S, "Dampak Gangguan Kesehatan Mental pada Petugas Kesehatan selama Pandemi Coronavirus Disease 2019," *Medhosp*, Vol 7 (1A), 2020, 261-270.

² <https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi>

³ <https://Covid19.go.id/peta-sebaran>

memutus rantai penularan virus. Penyebaran virus Corona yang telah meluas membawa berbagai dampak dalam sektor kehidupan masyarakat. Salah satunya pada sektor perekonomian Indonesia, baik dari sisi perdagangan, investasi dan pariwisata. Pengaruh yang paling dirasakan masyarakat pada masa pandemi saat ini ialah aktivitas ekonomi yang tersendat akibat adanya pembatasan operasional yang diberlakukan pemerintah. Dan hal tersebut mempengaruhi perekonomian para pedagang pasar. Pedagang adalah orang yang melakukan perdagangan, memperjualbelikan barang yang tidak diproduksi sendiri, untuk memperoleh suatu keuntungan.⁴

Pada dasarnya dampak yang ditimbulkan pada sektor ekonomi bagi pedagang pasar ialah berkurangnya konsumen yang datang karena takut terinfeksi oleh virus Corona sehingga membuat pasar sepi. Penurunan pendapatan juga membuat pedagang pasar sangat mengeluh dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka. Disamping itu dampak lain yang ditimbulkan oleh adanya pandemi ini ialah ketidakpastian, kebingungan, dan keadaan darurat yang diakibatkan oleh virus Corona dapat menjadi *stressor* bagi banyak orang. Ketidakpastian dalam mengetahui kapan wabah akan berakhir membuat banyak golongan masyarakat terutama golongan menengah ke bawah bingung memikirkan nasib mereka. Kehidupan yang berjalan seperti biasa tanpa adanya mata pencaharian membuat mereka kesulitan memenuhi kebutuhan hidup. Keberadaan virus

⁴ Ridho Pratama, et. al., "Analisis Ketimpangan Distribusi Pendapatan Pedagang di Kecamatan Tanjung Morawa-Deli Serdang," *Jurnal Ekonomi Keuangan dan Kebijakan Publik*, Vol. 1, No. 1, (Juli, 2019).

Corona yang mengancam setiap orang berpeluang menjadi *stressor* bagi sebagian besar orang, dan dampaknya bisa jadi sama parahnya dengan dampak yang ditimbulkan jika terinfeksi virus Corona itu sendiri.⁵

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri atau dari luar. Stres merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres dapat diterjemahkan secara bebas sebagai “ketegangan atau tekanan”. Jadi stress merupakan keadaan ketegangan dalam tekanan.⁶

Dengan adanya stress tersebut dapat menjadi suatu masalah dan stress yang banyak dialami oleh seseorang dapat membahayakan kondisi fisik maupun mentalnya. Bahkan lebih parahnya stress dapat memicu timbulnya gangguan mental, termasuk para pedagang pasar yang kini berusaha keras untuk bertahan hidup.

Seperti halnya permasalahan yang dialami oleh pedagang *Sunday Market* Kota Madiun pada masa pandemi Covid-19 belum datang, mereka dapat memenuhi kebutuhan hidupnya dengan cukup. Akan tetapi berbeda halnya setelah pandemi ini datang. Pedagang *Sunday Market* yang semestinya dapat meraup keuntungan yang lebih besar pada saat berjualan di *Sunday Market* kota Madiun, kini mereka harus mengalami penurunan

⁵ Gordon J.G. Asmundson., Steven Taylor, “Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak,” *J Anxiety Disord.* 70: 102196 (Maret, 2020).

⁶Surya, Bina Keluarga, (Semarang: Aneka Ilmu) 2001. ,180

pendapatan drastis akibat sepi pengunjung. Sepinya pengunjung ini diakibatkan oleh beberapa faktor yakni ketakutan masyarakat akan terinfeksi virus corona, adanya online shop juga membuat minat beli masyarakat semakin menurun karena dianggap dapat meminimalisir risiko terinfeksi virus. Di sisi lain faktor yang mempengaruhi pendapatan pedagang menurun ialah adanya kebijakan pemerintah Kota Madiun yang meniadakan kegiatan atau acara yang biasanya diadakan oleh pemerintah Kota Madiun untuk menyemarakkan *Sunday Market* Madiun. Seperti meniadakan acara kompetisi untuk para pelajar dan juga penampilan-penampilan dari berbagai sekolah se-Karesidenan Madiun. Dengan tujuan diadakannya acara tersebut untuk menarik minat pengunjung datang ke *Sunday Market* Kota Madiun. Pemerintah Kota Madiun juga memberlakukan kebijakan pembatasan pedagang, dimana yang dapat berjualan di *Sunday Market* Kota Madiun adalah masyarakat yang hanya mempunyai kartu identitas Kota Madiun.⁷

Akibat dari berbagai masalah yang dialami oleh pedagang *Sunday Market* inilah yang menimbulkan tekanan dan menjadi sumber stress bagi pedagang. Pada akhirnya pedagang akan secara otomatis merespon dan mengatasi stress yang mereka anggap dapat mengancam keberlangsungan hidup, baik secara sadar maupun tidak sadar yang disebut dengan *Coping*.

⁷ Hasil pengamatan pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2020

Coping adalah cara berfikir dan bereaksi yang ditujukan untuk mengatasi stres yang diakibatkan oleh stresor.⁸

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti terdorong untuk mengetahui lebih dalam tentang gambaran stress pedagang dan bagaimana strategi *coping stress* pedagang *Sunday Market* Kota Madiun pada masa pandemi Covid-19. Dan atas dasar pemikiran inilah, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“*Coping Stres* Pedagang *Sunday Market* Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Madiun”**.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *stress* pedagang *Sunday Market* Kota Madiun pada masa pandemi Covid-19?
2. Bagaimana strategi *coping stress* pedagang *Sunday Market* Kota Madiun pada masa Covid-19?

C. Fokus Penelitian

Agar penelitian tentang *coping stress* pedagang *Sunday Market* pada masa pandemi Covid-19 di kota Madiun lebih jelas dan terarah, maka peneliti memfokuskan pada gambaran stres dan strategi *coping* yang dilakukan pedagang *Sunday Market* pada masa pandemi Covid-19 di kota Madiun.

⁸ Dewonggo Murshito Wishnu Murti, “Pengaruh Problem Focused Coping Terhadap Tingkat Stres Warga Sekitar Relokasi Pasar Di Desa Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang,” (Skripsi, Malang: UMM, 2012), 35.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui bagaimana gambaran *stress* pedagang Sunday Market kota Madiun pada masa pandemi Covid-19.
2. Mengetahui bagaimana strategi *coping stress* pedagang Sunday Market kota Madiun pada masa Covid-19.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pemikiran bagi perkembangan khazanah keilmuan, khususnya di bidang Bimbingan Penyuluhan Islam di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Serta menambah wawasan dan pengetahuan tentang bagaimana strategi *coping stress* pedagang pada masa pandemi Covid-19.

2. Praktis

Penelitian ini dapat memberikan teori dan pengetahuan baru bagi kalangan akademis maupun masyarakat pada umumnya mengenai *coping stress* pedagang pada masa pandemi Covid-19.

F. Telaah Pustaka

Dalam rangka pencapaian penulisan penelitian yang maksimal, sebagai bahan perbandingan penelitian yang sudah dilakukan oleh beberapa mahasiswa antara lain:

Pertama, Skripsi oleh Dewonggo Mursito Wishnu Murti tahun 2012 yang berjudul Pengaruh *Problem Focused Coping* Terhadap Tingkat Stres Warga Sekitar Relokasi Pasar Di Desa Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Kajian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres warga lingkungan sekitar relokasi pasar Dinoyo di desa Merjosari sebagai dampak dari *problem focused coping*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan *sampling area cluster*. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode angket berupa skala dan dilengkapi dengan dokumentasi. Analisa data penelitian ini menggunakan teknik analisa regresi linear. Yang membedakan dengan penelitian yang saya lakukan adalah di subjek yang terfokus pada dampak pandemi Covid-19 pada tingkat stres pedagang dan lokasi penelitian. Dan memiliki kesamaan pada subjek Tingkat stresnya.⁹

Kedua, Penelitian oleh Christina Purbawati, Lathifah Nurul Hidayah, Markhamah tahun 2020 yang berjudul Dampak *Social Distancing* Terhadap Kesejahteraan Pedagang Di Pasar Tradisional Kartasura pada Era Pandemi Korona. Penelitian ini terpusat pada permasalahan dampak yang ditimbulkan akibat adanya pembatasan sosial (*social distancing*) bagi pedagang di Pasar Tradisional Kartasura. Pendekatan penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan dampak yang ditimbulkan akibat adanya pembatasan sosial (*social distancing*) bagi pedagang di Pasar Tradisional Kartasura yakni

⁹ Ibid., hlm 123.

pasar menjadi sepi, daya beli masyarakat menurun, dan distribusi bahan yang terhambat. Perbedaannya dengan penelitian yang saya teliti adalah dengan subjek dan objeknya, Akan tetapi ada persamaan dengan pedagang pasar.¹⁰

Ketiga, Skripsi dari Findi Artias Vegasari tahun 2020 yang berjudul *Coping* Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Di Dusun Pondok Desa Sendang Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini terfokus pada bagaimana strategi *coping stress* ibu sebagai orang tua tunggal di Dusun Pondok Desa Sendang Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini juga membedakan antara *coping* ibu sebagai orang tua tunggal akibat perceraian dan *coping* ibu sebagai orang tua tunggal akibat kematian. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk teknis analisis data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian secara ringkas menunjukkan bahwa (1) *Coping* yang dilakukan oleh ibu tunggal akibat perceraian menurut Lazarus dan Folkman yaitu *emotion focused coping* (2) *coping* yang dilakukan oleh ibu tunggal akibat kematian menurut Lazarus dan Folkman yaitu *problem focused coping*. Perbedaannya dengan penelitian yang saya teliti terletak

¹⁰ Christina Purbawati, Lathifah Nurul Hidayah, Markhamah, "Dampak Social Distancing Terhadap Kesejahteraan Pedagang Di Pasar Tradisional Kartasura pada Era Pandemi Korona," *Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Humaniora*, Vol. 4, No. 2, (Agustus, 2020).

pada subjek dan objeknya, Akan tetapi ada persamaan dengan variabel *coping stress*.¹¹

Keempat, Jurnal dengan judul “*Coping Stress* Pedagang Pasar Kliwon Kabupaten Kudus Pasca Kebakaran” di pasar Kliwon Kabupaten Kudus Jawa Tengah, karya Dhini Rama Dhania Volume 5 Nomor 2, Desember 2012. Masalah yang diambil dari jurnal ini adalah stress pedagang pasar kliwon akibat kiosnya yang terbakar. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan tehnik *accidental sampling* di pasar Kliwon Kabupaten Kudus Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan instrument data angket dan wawancara.

Dalam jurnal tersebut menjelaskan tentang pedagang pasar Kliwon Kabupaten Kudus dapat mengelola stress dengan baik, dan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa (1) Sebagian besar ekspresi yang ditunjukkan pedagang saat mengetahui kiosnya terbakar adalah menangis sebanyak 40 %, stres 23 %, dan ada juga yang tetap tenang yaitu sebanyak 19 %. (2) Strategi *coping* yang dilakukan para pedagang untuk dapat mengurangi stres atau tekanan yang dialaminya adalah lebih kepada *religious coping* yaitu berdoa sebanyak 83%, Waktu yang dibutuhkan para pedagang untuk menerima keadaan yang menekan terbanyak adalah berkisar 1–3 bulan sebanyak 39 %, lalu yang kedua cukup cepat hanya kurang dari 1 bulan sebanyak 26 %, dan sebanyak 7 % pedagang belum bisa menerima keadaan. (3) Untuk kebutuhan dukungan, sebanyak 39%

¹¹ Findi Artias Vegasari, “Coping Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Di Dusun Pondok Desa Sendang Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo,” (Skripsi, Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2020).

responden mengatakan membutuhkan dukungan modal, 18% membutuhkan dukungan modal & spiritual, Dukungan yang dibutuhkan para pedagang dari pengelola pasar Kliwon dinilai kurang efektif oleh 77% pedagang, 13% menilai aktif. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pedagang pasar Kliwon melakukan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hal ini dilakukan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai berat dan melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Seperti dukungan sosial serta aspek religiusitas tinggi yang dimiliki dapat dimanfaatkan dengan baik sehingga mereka tidak terpuruk dalam kesedihan.

Persamaan dari jurnal di atas dengan penelitian yang saya teliti terletak pada variabel dan subjek penelitiannya yaitu sama-sama meneliti tentang *coping stress* pedagang. Sedangkan perbedaan dari jurnal di atas dengan penelitian yang saya lakukan adalah pada objek atau tempat penelitian dan studi kasus yang diambil.¹²

G. Metode Penelitian

a. Pendekatan dan jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami suatu fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Penelitian ini adalah penelitian

¹² Dhini Rama Dhania, "Copying Stress Pedagang Pasar Kliwon Kabupaten Kudus Pasca Kebakaran di pasar Kliwon Kabupaten Kudus Jawa Tengah," *Jurnal Sosial dan Budaya*, Vol. 5, No. 2, (2012).

kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan penelitian yang valid dan sesuai realita yang ada.¹³

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif, karena peneliti menganalisis dan menggambarkan peneliti secara objektif dan mendetail untuk mendapatkan hasil yang akurat terkait pada penelitian ini, yang berfokus untuk mengetahui gambaran *stress* pedagang pada masa pandemi dan strategi *coping stress* apa yang digunakan oleh pedagang *Sunday Market* Kota Madiun pada masa pandemi Covid 19 di Jl. A. Yani, Pangongangan, Kec. Manguharjo, Kota Madiun, Jawa Timur.

b. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dimana peneliti melakukan penelitian guna mendapatkan data-data yang diperlukan. Penelitian ini dilaksanakan di *Sunday Market* yang beralamatkan di Jl. A. Yani, Pangongangan, Kec. Manguharjo, Kota Madiun, Jawa Timur.

Alasan peneliti memilih lokasi tersebut dikarenakan terdapat beberapa pedagang yang terkena dampak dari adanya pandemi Covid-19, dimana beberapa pedagang tersebut harus berjuang memenuhi kebutuhan hidup mereka ditengah pandemi covid-19 ini berlangsung. Ditambah lagi pasar yang semakin sepi pengunjung akibat adanya kebijakan pembatasan sosial (*social distancing*) dan pembatasan pedagang yang mengancam pendapatan mereka. Jadi tidak menutup

¹³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rosdakarya. 1994), 3.

kemungkinan bahwa pedagang tersebut mengalami stres karena terdapat banyak tekanan-tekanan.

c. Data dan sumber data

Data adalah sekumpulan informasi tentang objek penelitian.¹⁴ Data yang dibutuhkan peneliti untuk memecahkan masalah yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian adalah data mengenai *coping stress* pedagang *Sunday Market* Kota Madiun pada masa pandemi Covid-19.

Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh.¹⁵ Sumber data dalam penelitian merupakan faktor yang sangat penting, karena sumber data akan menyangkut kualitas dari hasil penelitian. Sumber data terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder:¹⁶

Sumber data yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian, dalam hal ini peneliti memperoleh data atau informasi langsung dengan menggunakan instrumen-instrumen yang telah ditetapkan. Data primer dikumpulkan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian.

b. Data sekunder

¹⁴ Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010), 8.

¹⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), 172.

¹⁶ Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*,..79.

Data sekunder merupakan data atau informasi yang diperoleh secara tidak langsung dari obyek penelitian yang bersifat publik, yang terdiri atas: struktur organisasi data kearsipan, dokumen, laporan-laporan serta buku-buku lain sebagainya yang berkenaan dengan penelitian.

d. Teknik pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan untuk penelitian. Peneliti menggunakan beberapa metode, sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi, observasi adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.¹⁷ Hal ini, observer melihat mengamati secara visual sehingga validitas data sangat tergantung pada kemampuan observer. Dalam penelitian ini metode observasi digunakan agar pokok permasalahan dapat diteliti secara langsung di *Sunday Market* Kota Madiun. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung bagaimana gambaran situasi dan kondisi para pedagang *Sunday market* serta bagaimana gambaran stress para pedagang *Sunday Market* Kota Madiun.

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta 2015), 145.

b. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu oleh dua pihak, yaitu pewawancara sebagai pengaju/pemberi pertanyaan dan yang diwawancarai sebagai pemberi jawaban atas pertanyaan itu.¹⁸ Dalam penelitian ini, peneliti akan mewawancarai pihak-pihak yang dianggap relevan dengan penelitian ini, terutama yaitu para pedagang *Sunday Market* kota Madiun yang mengalami tekanan stress akibat adanya pandemi Covid19. Agar wawancara menjadi lebih valid, peneliti merekam hasil wawancara untuk keperluan pengolahan data. Mekanisme wawancara dilakukan dengan cara wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur merupakan adalah wawancara yang pewawancaranya menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan.¹⁹

c. Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Fungsi dokumentasi digunakan sebagai data pendukung dan pelengkap bagi data primer yang diperoleh melalui metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif.⁴⁸ Dalam penelitian ini yang digunakan

¹⁸ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, 127.

¹⁹ Monika Yuliani, "Efektifitas Pengelolaan Program Keluarga Harapan (PKH) untuk Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat Miskin pada Keluarga Penerima Manfaat di Ponorogo," (Skripsi, Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2020), 46.

untuk mengumpulkan data-data dokumen adalah permasalahan penelitian yang berkaitan tentang *Sunday Market* di Kota Madiun.

e. Teknik analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.²⁰ Analisis data dalam penelitian kualitatif akan berlangsung bersamaan dengan bagian-bagian dari pengembangan penelitian kualitatif, yaitu pengumpulan data dan penulisan temuan. Tidak semua informasi dapat digunakan dalam penelitian kualitatif sehingga dalam analisis data, peneliti perlu memisahkan data yaitu memfokuskan pada sebagian data dan mengabaikan bagian-bagian lainnya.²¹

Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu:²²

a. Reduksi data (*Data Reduction*)

Data yang diperoleh ditulis dalam bentuk laporan atau data yang terperinci. Laporan yang disusun

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 244.

²¹ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 260.

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 246.

berdasarkan data yang diperoleh direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal yang pokok, dan difokuskan pada hal-hal yang penting.

b. Penyajian data (*Data Display*)

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Miles dan Huberman menyatakan, yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplay data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.²³

c. Penyimpulan dan verifikasi

Kegiatan penyimpulan merupakan langkah lebih lanjut dari kegiatan reduksi dan penyajian data. Kesimpulan yang dikemukakan bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke

²³Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 249.

lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.²⁴

Kesimpulan sementara perlu diverifikasi. Teknik yang digunakan dalam verifikasi adalah triangulasi sumber data dan metode, diskusi teman sejawat, dan pengecekan anggota.²⁵

f. Pengecekan keabsahan data

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dan konsep kesahihan (*validitas*) dan keandalan (*reliabilitas*). Untuk menetapkan keabsahan data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan, yaitu derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), kebergantungan (*dependability*), dan kepastian (*confirmability*).²⁶

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kriteria kredibilitas dengan teknik pemeriksaan yaitu:

1. Meningkatkan Ketekunan

Ketekunan pengamatan yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data berdasarkan “seberapa tinggi derajat ketekunan peneliti di dalam melakukan kegiatan pengamatan”²⁷.

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 252.

²⁵ V. Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*, 34.

²⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. 321

²⁷ Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat, *Metodologi Penelitian*, 92.

lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut kepastian data dan urutan peristiwa dapat direkam secara pasti dan sistematis. Dengan meningkatkan ketekunan, maka peneliti dapat melakukan pengecekan kembali terhadap data yang telah ditemukan, selain itu itu peneliti dapat memberikan diskripsi data yang akurat dan sistematis mengenai permasalahan yang diteliti. Sebagai bekal peneliti untuk meningkatkan ketekunan adalah dengan cara membaca berbagai refrensi buku maupun hasil penelitian atau dokumentasi-dokumentasi yang terkait dengan temuan yang diteliti.

2. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.²⁸ Triangulasi dalam pengujian keabsahan data diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu.

3. Menggunakan Bahan Refrensi

²⁸ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 330.

Referensi yang dimaksud adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditentukan oleh peneliti. Dalam penelitian ini alat-alat bantu yang digunakan penelitian kualitatif, seperti kamera, *handycam*, alat rekam suara sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang ditemukan oleh peneliti. Dalam laporan penelitian, data-data yang ditemukan perlu dilengkapi dengan foto-foto atau dokumen autentik, sehingga lebih dapat dipercaya.²⁹

H. Sistematika Pembahasan

Sebagai gambaran peneliti yang tertuang dalam karya tulis ilmiah ini, maka penulis menyusun sistematika pembahasannya menjadi lima bab, masing-masing terdiri atas sub-sub yang berkaitan erat dan merupakan kesatuan yang utuh, yaitu:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini mencakup latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN TEORI

Bab ini berisi tentang. *Pertama* strategi *coping*, *kedua* pengertian, aspek dan tahapan stres, *ketiga* pengertian dan jenis-jenis pedagang, *keempat* pengertian pasar, dan *kelima* pandemi Covid-19.

²⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 330.

BAB III PAPARAN DATA

Bab ini mendeskripsikan hasil-hasil penelitian di lapangan meliputi tentang data umum dan data khusus. Data umum berisi deskripsi singkat profil lokasi penelitian di Sunday Market Jl. A. Yani, Pangongangan, Kec. Manguharjo, Kota Madiun, Jawa Timur. Adapun data khusus berisi tentang temuan yang diperoleh yaitu bagaimana gambaran stres dan *coping stress* pedagang Sunday Market pada masa pandemi Covid-19 di kota Madiun.

BAB IV PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang analisi data-data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai *coping stress* pedagang Sunday Market pada masa pandemi Covid-19 di kota Madiun.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan yaitu jawaban atas rumusan masalah yang dikemukakan, dan saran yaitu masukan yang berhubungan dengan penelitian untuk pihak terkait.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Strategi *Coping*

a. Pengertian Strategi *Coping*

Perilaku *coping* merupakan suatu tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan tugas atau masalah.³⁰ Tingkah laku *coping* merupakan suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran-pikiran yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan dan menegangkan.

Coping merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi situasi atau masalah yang dialami, baik sebagai ancaman atau suatu tantangan yang menyakitkan. Strategi *coping* dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai permasalahan yang melingkupi kehidupannya. *Coping* dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Akan tetapi *coping* bukanlah suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi yang menekan, karena tidak semua situasi tertekan dapat benar-benar dikuasai. *Coping*

³⁰ Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono, Cetakan ketujuh. (Jakarta: PT. RajaGrafindo, 2006), 112.

yang efektif untuk dilaksanakan adalah *coping* yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.³¹

Sementara Lazarus dan Folkman mengemukakan bahwa *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. *Coping* merupakan salah satu metode untuk mengurangi efek dari stress yang berkelanjutan, walaupun ada beberapa metode atau faktor lain yang dapat dilakukan.³²

b. Bentuk-bentuk Strategi *Coping*

Coping merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh setiap individu dalam menyesuaikan dirinya terhadap masalah yang sedang dihadapi. Menurut Lazarus dan Folkman, strategi *coping* dapat dibagi menjadi dua yaitu:

1) *Coping* yang berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*)

Emotion Focused Coping adalah usaha untuk menghilangkan emosi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan beberapa mekanisme seperti

³¹ Ismiati, "Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi," *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 21, No. 32, (Desember, 2015).

³² Lazarus dan Folkman, *Staying Sane In a Crazy World*. Alih Bahasa: Linggawati Haryanto. (Jakarta: Bhuana Ilmu. 2005), 169.

penyangkalan, harapan positif dan pikiran yang penuh harapan. Dengan menggunakan strategi ini, individu mencoba untuk mengurangi reaksi stres secara langsung tanpa mencoba melakukan sesuatu pada hal yang menjadi pemicu masalah.³³

Strategi *coping* yang berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut. Cara ini efektif dilakukan apabila individu merasa bahwa sumber stres berada di luar kendalinya. Mekanismenya dilakukan dengan cara mengatur emosi melalui proses berpikir yang disadari.³⁴

Emotion Focused Coping memiliki beberapa bentuk strategi coping, antara lain :

a) *Positive Reappraisal* (memberi penilaian peran)

Positive reappraisal (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan

³³ Bernike Sri Wahyuningtyas, Intan Rahmawati, Nur Hasanah, "Strategi Coping Pada Korban Cyberbullying Pengguna Jejaring Sosial Facebook" *JP Psikologi Kepribadian*, (Malang:Universitas Brawijaya, 2015), 8

³⁴ Gusti Yuli A, Hardani W, Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press,2018), 59

makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius. Contohnya, seseorang yang melakukan *positive reappraisal* akan selalu berfikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya.

b) *Accepting responsibility* (penekanan pada tanggung jawab)

Accepting responsibility (penekanan pada tanggung jawab) yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Seseorang yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini sebagai mana mestinya dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialaminya.³⁵

c) *Self controlling* (pengendalian diri)

³⁵ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdanyanya," *Jurnal Konseling Andi Mattapa* Vol.1, No.2 (Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, 2017), 103-104

Self controlling (pengendalian diri) yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan sesuatu tindakan secara tergesa-gesa.

d) *Distancing* (menjaga jarak)

Distancing (menjaga jarak) ialah agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Seseorang yang melakukan *coping* ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

e) *Escape avoidance* (menghindarkan diri)

Escape avoidance (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Seseorang yang melakukan *coping* ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan

terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.³⁶

2) *Coping* yang berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*)

Problem Focused Coping adalah strategi untuk penanganan stres atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stres dan berusaha menyelesaikan sehingga pada akhirnya stres berkurang atau hilang.

Untuk mengurangi *stressor* individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaiannya dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.³⁷

³⁶Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdanyanya," *Jurnal Konseling Andi Mattapa* Vol.1, No.2 (Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, 2017), 103-104.

³⁷ Gusti Yuli A, Hardani W, Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press, 2018), 60

Yang termasuk strategi *coping* berfokus pada masalah adalah:

a) *Planful problem solving*

Planful problem solving yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara sberlahan-lahan dapat terselesaikan.

b) *Confrontative coping*

Confrontative coping yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Seseorang yang melakukan *confrontative coping* akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku walaupun kadang kala mengalami resiko yang cukup besar.

c) *Seeking social support*

Seeking social support yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Seseorang yang melakukan *seeking social support* akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional, bantuan tersebut bisa berbentuk fisik dan non fisik.³⁸

c. **Fungsi Coping**

Stress *Coping* yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. *Coping* ini sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- 1) Penghindaran, perminiman atau pembuatan jarak
- 2) Perhatian yang selektif
- 3) Memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif.

³⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdanyanya," 103.

Sedangkan coping yang berpusat pada masalah (problem-focused-problem) berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres. Strategi yang termasuk di dalamnya adalah:

- 1) Mengidentifikasi masalah
 - 2) Mengumpulkan alternative pemecahan masalah
 - 3) Mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut
 - 4) Memilih alternatif terbaik
- Mengambil tindakan.³⁹

2. Stres

a. Pengertian Stress

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.⁴⁰ Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala mengalami beban pekerjaan yang berlebihan, bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka yang bersangkutan dikatakan tidak mengalami stres. Sebaliknya bila ternyata mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaanya dengan baik, maka bisa dikatakan

³⁹ Mufida Sadikin, Laila, Subekti E.M.A, "Coping Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol.2 No. 3, (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Desember 2013).

⁴⁰ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 17.

mengalami *distress*. Dalam perkembangan selanjutnya ternyata dampak stres tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (*Psikologik/Psikiatrik*) misalnya kecemasan atau depresi.

Menurut Robbins dan Coulter, Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampau banyak.⁴¹ Handoko juga mengungkapkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang.⁴² Ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, juga dapat berpengaruh pada kemampuan individu dalam mengatasi stres. Semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi juga stres yang dialami individu.⁴³ Oleh karena itu stres yang terlalu berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan.

⁴¹ Robbins, Stephen P. dan Mary Coulter. *Manajemen*. (Jakarta: Erlangga., 2010). 16

⁴² T. Hani Handoko, *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. (Yogyakarta: BPFE, 2001). 200

⁴³ Gusti Yuli A, Hardani W, Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press, 2018), 1

b. Aspek-Aspek Stres

Menurut Crider, dkk, gangguan-gangguan stress dibagi menjadi empat yaitu:⁴⁴

1) Gangguan Emosional

Gangguan emosional biasanya berwujud keluhan-keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan dan perasaan bersalah. Secara umum, hal tersebut diatas adalah sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia dan cinta. Hasil stress yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan akan dialami apabila individu dalam mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan (*stressful event*), seperti hendak ujian, diwawancara dan sebelum pertandingan.

2) Gangguan Kognitif

Gejalanya tampak pada fungsi berpikir, mental images, konsentrasi dan ingatan. Dalam keadaan stress, ciri berpikir dalam keadaan normal seperti rasional, logis dan fleksibel akan terganggu karena dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang konsekuensi yang terjadi maupun evaluasi diri yang negatif.

⁴⁴Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)

Mental images diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan yang sering mendominasi kesabaran individu yang mengalami stress, seperti mimpi buruk, mimpi-mimpi yang menimbulkan imajinasi visual menakutkan dan emosi negatif.

Konsentrasi diartikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pada suatu stimulus yang spesifik dan tidak memperdulikan stimulus lain yang tidak berhubungan. Pada individu yang mengalami stres, kemampuan konsentrasi akan menurun, yang akhirnya akan menghambat performansi kerja dan kemampuan pemecahan masalah (*problem-solving*). Memori pada individu yang mengalami stres akan terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal ini disebabkan karena terhambatnya kemampuan memilahkandan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

3) Gangguan Fisiologik

Gangguan fisiologik adalah terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologik yang ada. Gejala-gejalanya yang timbul biasanya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu sex, cepat lelah dan mual.

4) **Gangguan Behavioral**

Stres merupakan reaksi alamiah manusia untuk bertahan terhadap ancaman. Reaksi untuk bertahan hidup yang berarti sesuatu yang normal. Tapi bila kondisi ini berlebihan daya faktor-faktor tertentu dalam struktur mentalnya, stress memang bisa berkembang atau menjadi pencetus timbulnya gangguan perilaku yang bermacam-macam.⁴⁵

c. **Penyebab Stres (Sumber Stres)**

Penyebab stres (*stressor*) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. *Stressor* yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian individu terhadap *stressor* akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap *stressor* yang membuat stress.

Potter & Perry mengklasifikasikan *stressor* menjadi dua, yaitu *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal adalah Penyebab stress yang berasal dari dalam diri individual, sedangkan *stressor* eksternal adalah penyebab stress yang berasal dari luar diri individu.⁴⁶

⁴⁵ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994)

⁴⁶ Mark Durand. V, dan Barlow, David.H, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2006), 340.

d. Tahapan Stres

Gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, stres baru bisa dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, ditempat kerja ataupun dipergaulan lingkungan sosialnya.⁴⁷

Menurut Dr. Robert J. Van Ambreg dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

1. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- a) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).
- b) Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya.
- c) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
- d) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

⁴⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 17

2. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula “menyenangkan” sebagaimana diuraikan pada tahap I diatas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat antara lain dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami *deficit*. Analogi dengan hal ini misalnya handphone (HP) yang sudah lemah harus kembali diisi ulang (*charge*) agar dapat digunakan lagi dengan baik. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap dua adalah sebagai berikut:

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar.
- b) Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- c) Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*).
- d) Detakan jantung lebih keras dari biasanya atau berdebar-debar.
- e) Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang.
- f) Tidak bisa santai

3. Stres tahap III

Apabila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II diatas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu, yaitu :

- a) Gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan “maag” (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare).
- b) Ketegangan otot semakin terasa.
- c) Perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkatkan gangguan pola tidur atau insomnia.
- d) Koordinasi tubuh terganggu, badan terasa oyong dan serasa ingin pingsan.

4. Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksakan diri ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stres tahap III diatas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja

tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul :

- a) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
- b) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- c) Semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*).
- d) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- e) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- f) Seringkali menolak ajakan (*negativisme*) karena tiada semangat dan kegairahan.
- g) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- h) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.⁴⁸

⁴⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 27

3. Pedagang

a. Pengertian pedagang

Definisi Pedagang Kecil Menurut Winardi, pedagang-pedagang kecil merupakan pedagang dengan modal yang tidak banyak dan melangsungkan kegiatan produksi yaitu produksi barang, menjual barang dan jasa untuk memenuhi kebutuhan pelanggan tertentu dalam masyarakat yang mana dilangsungkan pada tempat yang strategis menurut pedagang dalam lingkungan informal. Sedangkan Yan Pieter dalam Racbini, menyebutkan bahwa pedagang kecil adalah pedagang yang menjajakan barang dagangannya pada tempat ilegal seperti tepi jalan, emper toko, pasar dan taman.⁴⁹

Secara definisi pedagang kecil sama halnya dengan pedagang kaki lima, keduanya sama-sama menggunakan modal yang minim dan berjualan di tempat yang tidak semestinya atau lingkungan yang informal seperti tepi jalan atau trotoar. Maka dapat disimpulkan bahwa pedagang kecil atau pedagang kaki lima ini adalah pedagang yang berdagang dengan modal yang relatif sedikit dan melangsungkan kegiatan usahanya pada tempat yang tidak seharusnya atau tempat yang ilegal.⁵⁰

⁴⁹Lensa Pelajar, *Definisi Pedagang Kecil dan Macam-macamnya*, (lensapelajar.wordpress.com, 2016), Diakses pada tanggal 28 Februari 2021, 21.35

⁵⁰C.S.T. Kensil dan Christine S.T. Kansil, *Pokok-pokok Pengetahuan Hukum Dagang Indonesia*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2008), 15.

b. Jenis –Jenis Pedagang Kecil

Menurut Jenny, Tanjung dan Subekti mengungkapkan terdapat beberapa jenis pedagang kaki lima ditinjau dari alat atau sarana yang dipakai, yaitu:⁵¹

1) Hampan di lantai

Pedagang kaki lima jenis ini mempergunakan instrumen seperti tikar, plastik, meja kecil, bakul atau instrumen yang sejenis sebagai alas hampan untuk melakukan kegiatan berdagang.

2) Pikulan

Pedagang kaki lima jenis ini mempergunakan instrumen satu buah atau dua buah keranjang yang dipikul atau dipanggul. Berjualan dengan cara seperti ini merupakan berdagang dengan cara sangat tradisional.

3) Meja

Pedagang kaki lima jenis ini mempergunakan meja sebagai instrumen penjualan barang yang diperdagangkan, pada kelompok pedagang yang memakai meja biasanya ada yang diberi atap dan ada yang tidak beratap. Fungsi atap tersebut adalah untuk melindungi barang, pedagang itu sendiri, maupun konsumen dari cuaca seperti panas, hujan atau polusi.

⁵¹ Lensa Pelajar, *Definisi Pedagang Kecil...*, Diakses pada tanggal 28 Februari 2021, 21.35

4) Kios

Sarana penjualan pedagang ini adalah kios. Kios dapat dikatakan mempunyai pola kegiatan berdagang yang lebih modern dibanding dengan bentuk sarana kegiatan berdagang yang lain. Kios dapat berupa kios permanen maupun semi permanen.

5) Kereta Dorong

Pedagang kaki lima jenis ini menggunakan sebuah kereta dorong sebagai sarana dalam berdagang. Pedagang jenis ini ada yang menggunakan atap ada pula yang tidak menggunakannya. Penggunaan kereta dorong ini banyak dipakai karena mempermudah dalam mengangkut dan memindahkan barang dari satu tempat ke tempat yang lain.⁵²

4. Pasar

a. Pengertian Pasar

Menurut Handri Ma'ruf mengatakan bahwa "pasar" memiliki tiga pengertian yang harus dipenuhi yaitu, ada tempat maksudnya ada tempat bertemu antara penjual dan pembeli ada interaksi yaitu adanya permintaan dan penawaran yang dilakukan penjual dan pembeli dan yang ketiga ada transaksi di

⁵² Lensa Pelajar, *Definisi Pedagang Kecil...*, Diakses pada tanggal 28 Februari 2021, 21.35

sebuah pasar ada proses jual beli antara penjual dan pembeli. Dengan demikian setiap proses yang mempertemukan penjual dan beli dengan harga yang telah disepakati antara keduanya.⁵³

b. Bentuk-bentuk pasar

Pasar dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan sifat dan waktu kegiatan, diantaranya:
 - a) Pasar harian merupakan pasar yang dilakukan setiap hari, misalnya pasar tanah abang.
 - b) Pasar mingguan merupakan pasar yang kegiatannya hanya terjadi sekali dalam seminggu, misalnya *Sunday Morning* di UGM Yogyakarta.
 - c) Pasar tahunan merupakan pasar yang kegiatannya hanya terjadi sekali dalam satu tahun, misalnya Pasar Raya Jakarta (PRJ).
 - d) Pasar temporer merupakan pasar yang kegiatannya hanya pada waktu tertentu saja, misalnya bazar murah.⁵⁴
- 2) Pasar berdasarkan bentuk kegiatannya. Jenis pasar ini bisa dikenali dengan melihat wujudnya, diantaranya:
 - a) Pasar konkret (pasar nyata) merupakan pasar dimana terjadi pertemuan langsung antara penjual

⁵³ Liputan6.com, *Macam Macam Pasar dan Contohnya, Lengkap dengan Pengertiannya*, diakses pada tanggal 09 November pukul 01.42 WIB.

⁵⁴ Ibid, diakses pada tanggal 09 November pukul 01.42 WIB.

dan pembeli, misalnya pasar tradisional dan pasar swalayan.

- b) Pasar abstrak (pasar tidak nyata) merupakan pasar dimana terjadi pertemuan langsung antara penjual dan pembeli, namun barang yang diperjualbelikan tidak secara langsung, misalnya pasar modal.⁵⁵

5. Pandemi Covid-19

a. Pengertian Pandemi Covid-19

Virus Corona menyebabkan penyakit flu biasa sampai penyakit yang lebih parah seperti Sindrom Pernafasan Timur Tengah (MERS-CoV) dan Sindrom Pernafasan Akut Parah (SARS-CoV). Virus Corona adalah zoonotic yang artinya ditularkan antara hewan dan manusia.

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Indonesia, perkembangan kasus Covid-19 di Wuhan berawal pada tanggal 30 Desember 2019 dimana Wuhan Municipal Health Committee mengeluarkan pernyataan "*urgent notice on the treatment of pneumonia of unknown cause*" (Hanoatubun, 2020). Penyebaran virus Corona ini sangat cepat bahkan sampai ke lintas negara. Sampai saat ini terdapat 188 negara yang mengkonfirmasi terkena virus Corona. Penyebaran virus Corona yang telah meluas ke

⁵⁵ Peraturan Daerah tentang Pengelolaan Pasar No.04 tahun 2015

berbagai belahan dunia membawa dampak pada perekonomian Indonesia, baik dari sisi perdagangan, investasi dan pariwisata.⁵⁶

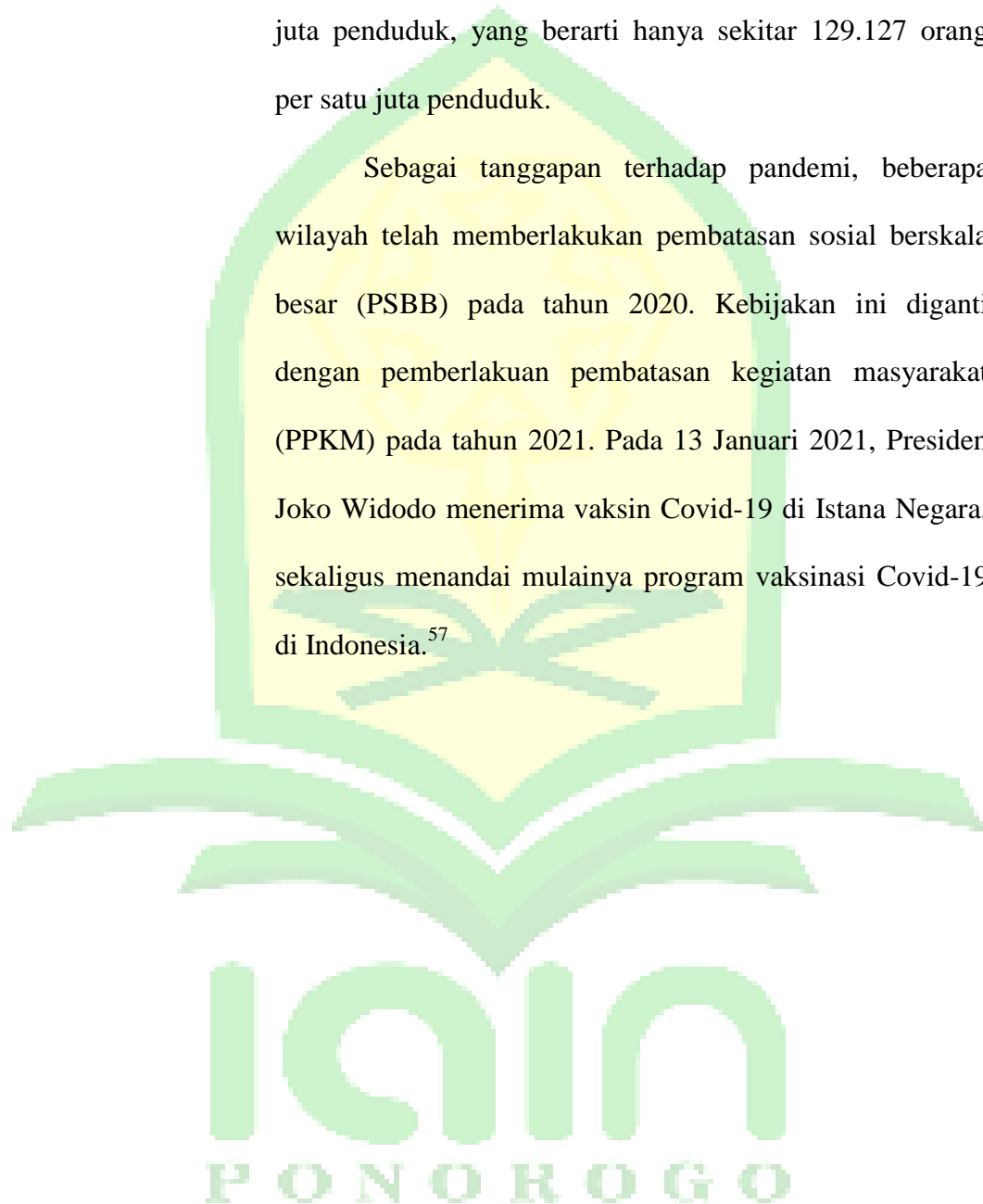
Pandemi Covid-19 di Indonesia merupakan bagian dari pandemi penyakit koronavirus 2019 (Covid-19) yang sedang berlangsung di seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh koronavirus sindrom pernapasan akut berat 2 (SARS-CoV-2). Kasus positif Covid-19 di Indonesia pertama kali dideteksi pada tanggal 2 Maret 2020, ketika dua orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang. Pada tanggal 9 April, pandemi sudah menyebar ke 34 provinsi dengan DKI Jakarta, Jawa Barat dan Jawa Tengah sebagai provinsi paling terpapar SARS-CoV-2 di Indonesia.

Sampai tanggal 21 November 2021, Indonesia telah melaporkan 4.253.412 kasus positif menempati peringkat pertama terbanyak di Asia Tenggara. Dalam hal angka kematian, Indonesia menempati peringkat ketiga terbanyak di Asia dengan 143.739 kematian. Namun, angka kematian diperkirakan jauh lebih tinggi dari data yang dilaporkan lantaran tidak dihitungnya kasus kematian dengan gejala Covid-19 akut yang belum dikonfirmasi atau dites.

⁵⁶ Silpa Hanoatubun, "Dampak Covid-19 Terhadap Perekonomian Indonesia," *EduPsyCouns*, Vol. 2 No. 1 : 2710-4440, (2020).

Sementara itu, diumumkan 4.101.547 orang telah sembuh, menyisakan 8.126 kasus yang sedang dirawat.^[1] Pemerintah Indonesia telah menguji 34.813.201 orang dari total 269 juta penduduk, yang berarti hanya sekitar 129.127 orang per satu juta penduduk.

Sebagai tanggapan terhadap pandemi, beberapa wilayah telah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) pada tahun 2020. Kebijakan ini diganti dengan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) pada tahun 2021. Pada 13 Januari 2021, Presiden Joko Widodo menerima vaksin Covid-19 di Istana Negara, sekaligus menandai mulainya program vaksinasi Covid-19 di Indonesia.⁵⁷



⁵⁷ Wikipedia Ensiklopedia Bebas, “*Pandemi Covid-19 di Indonesia*,” ed. Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa (2021).

BAB III

PAPARAN DATA

A. Deskripsi Data Umum

1. Profil *Sunday Market* Kota Madiun

a. Sejarah berdirinya *Sunday Market* Kota Madiun

Awal mula berdirinya *Sunday Market* Kota Madiun adalah Pemerintah Kota Madiun mengadakan pasar bertajuk *CarFree Day* di Jl. Pahlawan Kota Madiun yang didirikan sekitar tahun 2014, *CarFree Day* menjual berbagai macam dagangan diantaranya pakaian, makanan dan minuman, sayuran dan buah, sampai permainan anak-anak. Seiring dengan perkembangan penduduk dan kemajuan perdagangan di Kota Madiun yang mengakibatkan *Car Free Day* di Jalan Pahlawan tidak mampu menampung seluruh pedagang yang ada disana, sehingga Pemerintah Kota Madiun mengambil suatu kebijakan untuk memindahkan *Car Free Day* sekaligus berganti nama menjadi *Sunday Market*.

Alasan pemindahan tersebut selain pedagang yang bertambah banyak *Car Free Day* tidak lagi digunakan untuk olahraga yang mana Jalan Pahlawan merupakan jalur protokol yang dipenuhi pedagang dengan menggunakan kendaraan bermotor. Alasan selanjutnya, akses ke objek vital seperti ke Gereja Santo Cornelius, Hotel Merdeka, dan pusat perbelanjaan terganggu. Pasar ini menghadirkan ratusan pedagang Usaha Mikro

Kecil dan Menengah (UMKM) yang menjajaki berbagai dagangan yang digelar di hari Minggu. *Sunday Market* Kota Madiun diresmikan oleh Gubernur Jawa Timur, Ibu Khofifah Indar Parawansa pada tanggal 4 Agustus 2019.⁵⁸

Kebijakan tersebut dilakukan mengingat hampan pedagang *Car Free Day* dan *Sunday Market* sebagai berikut :

- a) Kondisi tempat para pedagang tidak layak karena Jalan Pahlawan merupakan jalur utama pengguna kendaraan bermotor.
- b) Lokasi tempat parkir yang mengganggu jalan lain.
- c) Kondisi tempat berdagang sangat tidak tertata sehingga mengakibatkan terganggunya ketertiban, keamanan, dan kenyamanan baik pedagang maupun pembeli.
- d) Lods/lapak yang tidak sama menyebabkan kecemburuan antar pedagang.
- e) Pasar yang berbeda di jalan utama dalam keadaan kotor tidak sesuai dengan tingkat kebersihan kota.

b. Visi dan Misi

Visi dan *Misi* dari pembangunan *Sunday Market* Kota Madiun adalah sebagai berikut:

P O N O R O G O

⁵⁸ Wawancara dengan Pengurus Paguyuban *Sunday Market* Kota Madiun pada 11 April 2021

1. Visi

Terciptanya *Sunday Market* Kota Madiun yang nyaman, indah, tertib dan rapi.

2. Misi

- Menjadi sarana silaturahmi, komunikasi serta berbagi informasi antar pedagang *Sunday Market* Kota Madiun yang kompak dan solid.
- Mewadahi dan menampung aspirasi pedagang yang menjadi anggota dalam hubungan dengan pihak pemerintah Kota Madiun.⁵⁹

c. Letak Geografis *Sunday Market* Kota Madiun.

Sunday Market terletak di kelurahan Pangongangan , kecamatan Manguharjo Kota Madiun. Dimana *Sunday Market* merupakan salah satu kelurahan di Kota Madiun provinsi Jawa Timur, dengan batas wilayah sebagai berikut :

1. Disebelah utara yaitu dengan Jl. A. Yani
2. Disebelah selatan yaitu dengan Pos Polisi
3. Disebelah timur yaitu arah Alun-Alun Kota Madiun
4. Disebelah barat yaitu arah ke kabupaten Magetan⁶⁰

d. Jumlah Pedagang *Sunday Market* Kota Madiun

Sunday Market kelurahan Pangongangan, Kecamatan Manguharjo Kota Madiun saat ini masih mengalami penataan para

⁵⁹ Wawancara dengan Pengurus Paguyuban *Sunday Market* Kota Madiun pada 11 April 2021

⁶⁰ Hasil observasi peneliti pada 15 Mei 2021

pedagang. Lapak yang ditempati sekarang sudah tercatat sekitar 1.200 lapak dan lapak yang sudah ditempati sebanyak 860 lapak. Kondisi kekosongan lapak ini disebabkan oleh pedagang *CarFree Day* Kota Madiun Jl. A. Yani yang di relokasi khawatir ditempat yang baru dagangan mereka tidak laku, karena para pedagang berjualan dengan kondisi yang masih sepi pelanggan. Padahal tiga bulan setelah *Sunday Market* diresmikan oleh Gubernur Jawa Timur pada tanggal 04 Agustus 2019, pasar tersebut sempat ramai pedagang, baik dari pedagang yang direlokasi maupun pedagang lama yang sudah berdagang di *CarFree Day* sebelumnya.

Sunday Market ini buka dari jam 06.00 WIB, sampai pukul 12.00 WIB. Namundengan adanya relokasi serta pandemi Covid-19 membuat pasar *Sunday Market* ini tutup lebih awal pada pukul 09.00 WIB. Hal ini dikarekan sepi pengunjung dan juga banyak pedagang yang pindah kembali ke pasar Besar Madiun.⁶¹

2. Data Responden

Respoonden dalam penelitian ini adalah pedaganng yang telah berdagang sejak awal dibukanya *Sunday Market* Kota Madiun. Pedagang berdagang dari awal pembukaan pasar *Sunday Market* Kota Madiun sampai pada masa pandemi Covid-19. Responden dalam penelitian ini adalah 4 pedagang *Sunday Market*. Untuk identitas dan nama Responden dalam penelitian ini sengaja menggunakan nama

⁶¹ Wawancara dengan Pengurus Paguyuban *Sunday Market* Kota Madiun pada 11 April 2021

inisial. Penggunaan inisial ini sebab permintaan para Responden serta untuk menjaga kerahasiaan mereka. Terkait data dan identitas Responden dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Responden 1

Nama : JS
Tempat/tanggal Lahir : Madiun, 03-09-1972
Jenis kelamin : Laki-laki
Usia : 49 tahun
Agama : Islam
Pendidikan : SMA
Pekerjaan : Karyawan Swasta
Alamat : Dusun Sumberjo RT/RW 007/002
Kel. Kaliabu Kec. Mejayan Kab.
Madiun

Bapak JS adalah seorang pedagang yang telah berjualan di pasar *Sunday Market* Kota Madiun sejak awal di bukanya *Sunday Market* Kota Madiun sampai di masa Pandemi Covid-19 berlangsung. Pak JS juga merupakan pedagang yang sebelumnya pernah berjualan di CFD (*Car Free Day*) Jl Pahlawan Kota Madiun kemudian di relokasi ke Taman Lalu Lintas Kali Bantaran Madiun, yang kini disebut dengan *Sunday Market* Kota Madiun. Dagangan yang Pak JS jual ialah berupa kaos BONEK dan aksesoris penggemar Club sepak bola PERSEBAYA.

Bapak JS adalah seorang *single parent* dan memiliki dua anak perempuan. Dia membesarkan kedua anaknya sendirian dengan bekerja di Koperasi Caruban dan berdagang di *Sunday Market* Kota Madiun. Pak JS selain berdagang di *Sunday Market* Kota Madiun juga berdagang di pasar-pasar lain seperti pasar Wage, pasar hewan Ngawi, pasar Saradan, dan pasar Karangjati.

Disamping itu Pak JS juga merupakan salah satu pedagang *Sunday Market* yang terkena dampak dari adanya pandemi Korona. Dampak yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 berupa gangguan secara Psikologis berupa kecemasan dan kerugian secara material yang disebabkan oleh dagangannya yang tidak laku.⁶²

b. Responden 2

Nama	: AAS
Tempat/tanggal Lahir	: Bombana SULTRA, 22-05-1999
Jenis kelamin	: Laki-laki
Usia	: 22 tahun
Agama	: Islam
Pendidikan	: SMK
Pekerjaan	: Wirausaha
Alamat	: Jl. Guna Jaya RT 24 RW 08 Kel. Rejomulyo Kec. Kartoharjo Kota Madiun.

⁶² Hasil observasi dan wawancara dengan Bapak JS pada 26 September 2021

AAS ialah pedagang yang telah berjualan di *Sunday Market* Kota Madiun sejak awal di resmikannya pasar *Sunday Market* pada bulan Agustus 2019 sampai sekarang. AAS merupakan pedagang pendatang dari luar pulau Jawa yang menetap di Madiun.

AAS lahir di Bugis dengan dua bersaudara. AAS mulai menekuni usahanya berdagang sejak tahun 2018. AAS termotivasi untuk membuka usaha berdagang karena dia lebih tertarik menekuni dunia usaha daripada bekerja dengan orang lain atau sebagai karyawan. Dagangan yang AAS jual ialah pakaian wanita, pria dan juga perkakas rumah tangga. Selain berjualan di *Sunday Market* Kota Madiun, AAS juga membuka toko dirumah.

Selama berjualan di *Sunday Market*, dagangan AAS banyak yang laku terjual. Namun setelah pandemi Ccovid-19 datang banyak dampak yang dia alami dari adanya pandemi tersebut. Dampak yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 bagi AAS ialah gangguan secara psikologis berupa rasa tertekan, kecemasan dan kerugian secara material akibat dagangannya yang sepi pembeli.⁶³

c. Responden 3

Nama : WA

Tempat/tanggal Lahir : Madiun, 17-01-1976

⁶³ Hasil observasi dan wawancara dengan AAS pada 26 September 2021

Jenis kelamin : Perempuan
 Usia : 45 tahun
 Agama : Islam
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : Mengurus Rumah Tangga
 Alamat : Jl. Bali GG.XIII No.6 RT/RW
 033/006 Kel. Kartoharjo Kec.
 Kartoharjo Kota Madiun

Ibu WA merupakan seorang pedagang nasi pecel yang berjualan di *Sunday Market* Kota Madiun sejak awal di bukanya pasar *Sunday Market*. Ibu WA selain berjualan di *Sunday Market* Kota Madiun juga berjualan di rumahnya. Ibu WA merupakan Ibu dari dua anak yang tinggal Jl Bali Kota Madiun.

Ibu WA juga merupakan salah satu pedagang *Sunday Market* Kota Madiun yang terkena dampak dari pandemi Covid-19. Dampak yang dialami Ibu WA yaitu stres, tertekan, cemas dan kerugian secara material akibat dagangannya yang tidak laku.⁶⁴

d. Responden 4

Nama : ND
 Tempat/tanggal Lahir : Surabaya, 13 November 1997
 Jenis kelamin : Perempuan
 Usia : 23 tahun
 Agama : Islam
 Pendidikan : S1 Ekonomi

⁶⁴ Hasil observasi dan wawancara dengan Ibu WA pada 28 September 2021

Pekerjaan : Wirausaha
Alamat : Jl. Halmahera No.123 RT 31 RW
06 Kel. Kartoharjo Kec. Kartoharjo
Kota Madiun

ND merupakan pedagang di *Sunday Market* Kota Madiun yang menjual pakaian Distro pria maupun wanita. ND adalah pedagang yang telah berjualan sejak pasar *Sunday Market* diresmikan sampai saat ini. ND adalah seorang mahasiswi jurusan ekonomi dan memulai usahanya di tahun 2017. ND tinggal di Jl Halmahera Kota Madiun dengan tiga bersaudaranya. Kegiatan ND sehari-hari ialah kuliah dan berjualan baju di *Sunday Market* Kota Madiun. Selain berjualan di *Sunday Market*, ND juga membuka usahanya dirumah.

ND merupakan salah satu pedagang *Sunday Market* Kota Madiun yang terkena dampak dari pandemi Covid-19. Dampak yang dialami ND ialah berupa rasa tertekan, cemas dan kerugian secara material karena dagangannya tidak laku akibat pandemi Covid-19.⁶⁵

B. Deskripsi Data Khusus

1. Gambaran stres pedagang *Sunday Market* pada masa pandemi Covid-19

a) Gejala stres yang dialami oleh Responden 1

⁶⁵ Observasi dan wawancara dengan ND pada 29 September 2021

Pada umumnya respon pertama kali yang dirasakan oleh Responden 1 pada saat pandemi datang ialah merasa tertekan karena dirugikan oleh adanya pandemi Covid-19.

“Yaa lumayan tertekan mbak, soalnya kan dagangan saya kan bukan kebutuhan primer. Melainkan kebutuhan tambahan mbak.. seperti misalnya kaos ini kan kalau sudah masa aktifnya habis kan otomatis kan sudah ada model baru jadi kan harus mengikuti. Terus kalau nggak laku kan uange kan berhenti to mbak nggak bisa muter. Ini kan istilahnya harus mencari modal baru lagi. Jadikan kaos-kaos ini juga mengikuti tren, untuk tahun ini kan modelnya juga baru lagi. Tapi berhubung ini stock lama jadi harus dihabiskan dulu.”⁶⁶

Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwasanya pandemi telah menekan penghasilan Responden 1 akibat sepi pembeli. Adanya pandemi Covid-19 tersebut juga membuat penghasilan Responden 1 menjadi menurun drastis.

“Yaa berdampak luar biasa mbak. Omsetnya lumayanlah mbak, kalau hari-hari biasa pas jualan di hari minggu gini kadang dapat 200/300 an. Tapi kalau hari-hari pandemi kan merosot total. Kadang cuman laku dua atau tiga biji saja mbak.. yaa kan kondisinya udah beda mbak, nggak kaya biasanya..”⁶⁷

Dengan demikian pandemi Covid-19 menjadi sumber penyebab adanya stres yang dialami oleh Responden 1.

“Yang jelas corona ini loo mbak yang nggak berakhir-akhir. Dagangan saya kan jadi mandek kan yaa karena pandeminya belum berakhir. Makanya bikin stres mbak.”⁶⁸

Tidak hanya merasa stres, namun Responden 1 juga merasakan kecemasan dan kegelisahan akibat adanya pandemi

⁶⁶Wawancara dengan Bapak JS. Lihat transkrip wawancara R1 pada 26 September 2021

⁶⁷ Ibid, Lihat transkrip wawancara R1 pada 26 September 2021

⁶⁸ Ibid, Lihat transkrip wawancara R1 pada 26 September 2021

Covid-19 yang tidak segera berakhir. Responden 1 juga merasa takut dan khawatir. Kekhawatiran tersebut didasari oleh ketakutan akan tertular virus Corona.

“Yaa ada mbak kalau merasa cemas. Terutama cemas kalau sama pembeli atau teman sendiri pas lagi marak-maraknya wabah itu mbak.. yaa membatasi diri agar tidak terlalu akrab, pakek masker. Tapi memang ada rasa was-was mbak kalau dari saya pribadi. Tapi kalau hari-hari ini sudah agak normal jadi bisa lebih.. apa mbak istilahnya yaa itu; agak bebas.”⁶⁹

b) Gejala stres yang dialami oleh Responden 2

Respon pertama kali ketika pandemi Covid-19 datang Responden 2 merasa bahwasanya pandemi tersebut tidak terlalu berdampak pada keluarganya, namun disisi lain sangat berdampak pada dagangan dan gangguan fisik yang dia rasakan.

“Emmm tanggepannya yaa sihh yaa sebenarnya sihh kalau dari dampak buat keluarga sihh nggak terlalu berpengaruh yaa kak, tapi kalau untuk dagangan sangat berdampak. Dari fisikpun yaa itu tadi paling agak pusing kalau pas jualan dan sepi begitu.”

“Ya kadang sihh pernah kak pas waktu nungguin di Sunday Market ini atau pasar mana begitu kan. Yaa tunggu dagangan nggak laku-laku kan jadi pusing, apalagi korona begini kak. Kan dagangan sepi juga.”⁷⁰

Namun setelah pandemi ini berlangsung cukup lama, Responden 2 merasa bahwa pandemi Covid-19 sangat berdampak pada dagangannya, sehingga menekan kondisi ekonomi yang signifikan.

⁶⁹Wawancara dengan Bapak JS, Lihat transkrip wawancara R1 pada 26 September 2021

⁷⁰Wawancara dengan AAS, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

“Yaa sepi kak, agak berkurang minat pembelinya. Yaa biasanya sebelum pandemi datang itu kisaran sekitar 85% ampek 90% an kak lakunya. Ramelah responya. Tapi setelah pandemi ya menurun 30 sampek 40 % nan. Yaa pokoknya apa yang di minati pembeli itu ya dijual kak.”
 “Yaa berdampak, semenjak Korona-korona ini kan ada PPKM kak. Kan berkurang juga minat pembelinya kak. Terus ramenya juga kurang kak. Otomatis kan berdampak pada penghasilan juga kak.”⁷¹

Disamping pandemi Covid-19 tersebut menjadi penyebab adanya stres yang dialami oleh Responden 2, pandemi ini juga berdampak pada meningkatnya perasaan tertekan dan rasa cemas bagi Responden 2.

“Yaa pernah.. pernah kek mau putus asa begitu kan kak. Bagaimana yaa.. namanya juga jualan kan. Yaa kadang pengen rame, kadang nggak. Yaa kalau nggak rame yaa rasanya kek mau putus asa begitu kak. Ahh udahlah gak usah jualan disitu lagi, sempet ngrasa kek begitu sihh kak. Tapi yaa seiring berjalannya waktu, harus tetap semangat begitu yaa.”
 “Yaa kalau cemas sihh iya kak, cuman kalau sampek cemas banget begitu ya nggak. Soalnya kan jualan saya itu kan baju kak jadi kan tahan lama. Nggak basi kaya makanan. Kalau nggak laku yaa disyukuri aja, soalnya kan baju tahan lama.”⁷²

Kecemasan yang berlebihan juga mendorong perilaku gelisah bagi Responden 2 dan terkadang mengakibatkan gangguan fisik berupa sakit kepala pada saat berjualan.

“Pernah kak kalau gelisah. Yaa kan itu tadi khawatir besok mau cari peluang dimana biar barangnya laku kek gitu.”
 “Ya kadang sihh pernah kak pas waktu nungguin di Sunday Market ini atau pasar mana begitu kan. Yaa tunggu dagangan nggak laku-laku kan jadi pusing, apalagi korona begini kak. Kan dagangan sepi juga.”⁷³

⁷¹Ibid, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

⁷²Ibid, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

⁷³ Ibid, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

c) Gejala stres yang dialami oleh Responden 3

Tanggapan Responden 3 terhadap adanya pandemi Covid-19 ini menganggap bahwa kehidupan secara tiba-tiba terbalik dan proses perputaran ekonomi mati.

“Piye ya, ngroso urip kiikoyo di walik. Dadi seakan-akan urip ki mati. Kehidupan ekonomi iku mau menurun drastis ngono loo berkurange. Misal biasane penghasilane oleh 50 maleh 10 kadang malah gak payu.”⁷⁴

“Gimana yaa, ngrasa hidup itu kaya dibalik gitu loo. Jadi seakan-akan hidup itu mati. Kehidupan ekonomi itu menurun drastis gitu. Misal penghasilanya itu dapet 50 ribu jadi 10 ribu kadang malah nggak laku sama sekali.”

Selain itu, Responden 3 juga menyatakan bahwa pandemi juga menjadi faktor pemicu adanya stres karena dampak yang ditimbulkan pada dagangannya menjadi sepi pembeli.

“Dampak e yoo kuwi maeng mbak, mundak sepi dagangane. Gak pati laku. Opo maneh nk barang mateng ngeneki mbak, nk gak payu yo di guwakk. Arepo dipangan yo raa mungkin kabeh. Tapi okeh-okeh guwak.”⁷⁵

“Dampaknya yaa itu tadi mbak, jadi sepi dagangannya. Nggak laku. Apalagi kalau jualannya makanan kaya gini mbak, kalau nggak laku kan yaa dibuang. Walaupun dimakan sendiri tapi kan yaa nggak semua. Kebanyakan yaa dibuang mbak.”

Sepinya pembeli tersebut membuat kebutuhan ekonomi Responden 3 menjadi tersendat akibat dagangannya yang tidak laku.

“Lohh sangat berpengaruh mbak. Lha nk dagangane gak payu yaa otomatis kan gak enek penghasilan. Nk gak enek penghasilan digowo mangan opo? Nk gak utang disek. Opo

⁷⁴ Wawancara dengan Ibu WA, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

⁷⁵ Ibid, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

maneh ngenek igak oleh nyandi-nyadi. Malah soyo budrek mbak..hhh”⁷⁶

“Lohh sangat berpengaruh mbak. Lhaa kalau dagangannya nggak laku ya otomatis kan nggak ada penghasilan. Terus kalau nggak ada penghasilan dibuat makan apa? Kalau nggak utang dulu yaa gimana. Apalagi kaya gini nggak bisa kemana-mana. Malah bikin pusing mbak. Hhh”

Dengan adanya pandemi Covid-19 ini selain mengakibatkan kerugian pada kebutuhan ekonomi, Responden 3 juga mengalami gejala stres secara fisik, psikologis maupun gangguan perilaku.

*“lhaa nek mikir ngendheng yoo mumet mbak.. lha saiki nk ra ndue duit sesok gowo masak opo, gowo tuku beras opo. Nggak golek utangan terus piye?. Dadi piye yoo, sing mikir aku soal kebutuhan rumah tangga. Nk bayare ayahe kan wes mlebu Bank, gowo nyaur utang. Nk di nggo membayar listrik, sing bayar banyu, tuku iki tuku kuwi, sing jajane anak.e, kuwi yoo soko bakulan iki mbak. Lha nk gak ndue duit sirah yoo puyeng. Ngeluu..”*⁷⁷

“Yaa kalau mikir berlebihan kan juga bikin pusing mbak, lhaa sekarang misal nggak punya uang besok mau masak apa? Buat beli beras appa?. Kalau nggak cari pinjaman dulu yaa harus gimana?. Kalau gajinya ayah’e kan udah masuk ke Bank buat bayar utang mbak, kalau buat bayar listrik, bayar tagihan air, buat beli ini itu, yang buat eli jajannya anak yaa itu dari hasil jualan ini mbak. Lhaa kalau nggak punya uang kan kepala yaa pusinglah.. ngeluu..”

Gejala stres fisik yang lain yang dialami Ibu Wiwik adalah gangguan pencernaan berupa Asam Lambung.

*“Lha aku kii nk mikir terus sampek pencernaan ki aku yoo gak ngertiloo mbak, tapi trah aku yo pernah loro. Lh aujug-ujung kok Asam lambung duwur. Mbiyen kii malah ora nate loro lambung mbak. Nk kolesterol iyoo, lha iki kok malah melu-melu asam lambung. Sampek gegerku rasane gak kenek ditekuk kae. Terus tak gowo mk UGD kae.”*⁷⁸

⁷⁶ Ibid, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

⁷⁷ Wawancara dengan Ibu WA, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

⁷⁸ Ibid, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

“Lhaa akau kalau mikir terus sampek ke pencernaan itu juga nggak tau loo mbak, tapi dulu aku pernah sakit. Lhaa tiba-tiba kok asam lambungku naik. Dulu itu aku nggak pernah punya penyakit lambung mbak. Kalau kolesterol iya, lha ini kok mallah lambungnya ikut-ikutan sakit. Sampek punggungku rasanya nggak bisa ditekuk. Terus sempet di rawat ke UGD.”

Disamping itu gejala stres psikologis yang Ibu Wiwik ialah kecemasan dan tertekan dengan adanya pandemi Covid-19 ini.

*“Yoo cemass, opo maneh nek enek sing positif ngono kae. Malah keluarga kudu tak lindungi dewe mbak.. tak kon enek omah..”*⁷⁹

“Yaa cemas, apa lagi kalau ada yang positif gitu mbak. Justru keluarga saya harus tak lindungi sendiri mbak. Tak suruh dirumah aja. “

*“Lha iyo tertekan noo, lha saiki biasane ngantongi duit semene maleh ngantongi duit semono. Dadi piye nehh mbak.. yoo tertekan.. yoo jane kabeh kii tergantung rejeki, kabehk iyo merasakan seperti itu.. tapi aku berasa sangat ngrasakne tertekan malah wong dagang-dagang ngenekii..”*⁸⁰

“Lhaa iya tertekan dong, kan biasanya pegang uang segini tapi sekarang cuman pegang uang segitu. Jadi yaa harus gimana mbak.. yaa tertekanlah. Yaa sebenarnya semua itu udah ada yang ngatur dan tergantung rejekinya masing-masing, semua juga merasakan seperti itu. Tapi aku pribadi sangat merasa tertekan dengan kondisi seperti ini, apalagi orang-orang yang berdagang kaya gini.”

Ibu Wiwik juga mengalami perubahan perilaku akibat kecemasan yang dia rasakan selama pandemi Covid-19, perubahan tersebut yaitu gelisah dan gangguan pada pola tidur.

*“iyaa.. yaa merasa gelisah, bahkan malah sok-sok khawatir ngonokae mbak. Wong kadang kii nek pas bakulan ngono kuwi ketir-ketir dewe mikir reno-reno.. piye engko nk kenek virus e kuwi. Piye nk pelanggane gowo virus.”*⁸¹

⁷⁹Wawancara dengan Ibu WA, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

⁸⁰Ibid, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

⁸¹Ibid, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

“Iya.. yaa merasa gelisah, bahkan malah kadang-kadang khawatir gitu mbak. Kadang kalau pas jualan gitu suka khawatir sendiri mikir aneh-aneh. Gimana kalau kena virusnya. Gimana kalau pelanggan atau pembeli ada yang kena virusnya.”

“lha iyo noo, lha saik ink dagangan raa payu, mangan terus.. lha terus piye? Nyaur utang terus.. anak sekolah terus..jajan terus. Ora mikir ibuk.e ndue duit opo ora, yoo piyeneh.. emoh nglakon iyoo kudu dilakoni..hyyy”⁸²

“Iyalah, lhaa sekarang kalau dagangan nggak laku, makan terus.. lhaa terus gimana? Bayar utang terus, anak sekolah terus, jajan terus. Tanpa mikir ibunya punya uang apa nggak. Yaa mau bagaimana lagi, nggak mau nglakuin yaa harus tetep dilakuin..hhh

d) Gejala stres yang dialami oleh Responden 4

Pada umumnya respon pertama kali yang dirasakan Responden 4 ketika pandemi Covid-19 datang ialah merasa takut dan khawatir.

“Pastinya takut yaa mbak, kaya khawatir juga nanti semisal kalau kena virus gimana, kalau keluarga juga kena gimana. Yaa jadinya takut mbak mau kemana-mana.”⁸³

Kemudian setelah pandemi Covid-19 berlangsung berjalan lama, hal tersebut membuat Responden 4 merasa tertekan akan hal tersebut.

“Yaa pastilah mbak kalau tertekan, kan masa pandemi ini kan yang tadinya itu nggak ada apa-apa, jualan yaa enak-enak aja. Terus perputaran ekonomi pun juga nggak terganggu, lhaa ini pandemi dateng kan jadi tertekan. Karena kan yaa itu tadi biasaya berjualan lancar-lancar saja tapi setelah ada pandemi tiba-tiba terus mak jlekk gitu kan mbak. Yaa kan nggak bisa apa-apa mbak.”⁸⁴

⁸²Wawancara dengan Ibu WA , Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

⁸³Wawancara dengan ND, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

⁸⁴ Ibid, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

Pandemi Covid-19 juga nmenjadi sumber stres yang dialami oleh Responden 4 karena pandemi tersebut menekan kegiatan berdagang sehingga penghasilannya menurun akibat adanya pandemi Covid-19 ini.

“Yaa sepi mbak, sepi pembeli. Biasanya kalau hari-hari biasa itu bisa laku 5 sampek 8 kaos gitu, sekarang cuman 1 atau 2 saja. Kadang malah nggak laku sama sekali. Yaa sangat berdampak mbak sama dagangan saya. Apalagi kalau masa pandemi kaya gini minat pembeli itu menurun drastis mbak. Yaa kan tau sendirilah mbak kalau masa-masa pandemi gini lebih memprioritaskan pengeluaran buat yang penting-penting saja mbak. Cari uang susah kalau kondisinya begini.”⁸⁵

Dampak yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 membuat dagangannya sepi pembeli dan mengharuskan untuk tetap bisa beradaptasi dengan kondisi tersebut.

“Jelas mbak sangat berdampak, kan kalau dagangan saya nggak laku ya kan nggak ada pemasukan mbak. Jadi harus pinter-pinter mutar otak biar gimana caranya bisa memenuhi kebutuhan mbak. Yaa berusaha untuk meminimalisir pengeluaranlah mbak pokoknya.”⁸⁶

Disamping berdampak pada perekonomian Responden 4, pandemi Covi-19 ini juga berpengaruh pada kondisi fisik, psikis dan perilaku responden. Gejala stres fisik yang dialami oleh Responden 4 yaitu sakit kepala dan kaku leher dibelakang pada saat berjualan serta gangguan pencernaan berupa mencret.

“Iya mbak, saya pernah merasakan sakit kepala dan kaku dileher pas waktu jualan. Yaa karenakan nunggu di Sunday Market terus dengan kondisi yang seperti ini, ditengah-

⁸⁵ Wawancara dengan ND, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

⁸⁶ Ibid, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

tengah pandemi seperti ini dagangan yaa sepi. Kan sekarang yang datang di Sunday Market kan nggak sebanyak dulu ya mbak seperti sebelum pandemi. Yaa gitu mbak kadang sakit kepala karena nunggu terus sepi pelanggan, yaa kan nggak ada aktivitas lain mbak selain nunggu tadi... hehe”
 “Kalau pencernaan paling yaa sembelit mbak, atau kadang malah sampek mencret juga pernah gegara kepikiran nihh dagangan nggak laku-laku juga.”⁸⁷

Kemudian untuk gejala stres psikologisnya berupa kecemasan.

“Iyalah mbak, gimana nggak cemas lhaa wong hidup terus jalan. Kan sekarang mikirnya gini ya mbak, hidup terus jalan dagangan mandekk yaa kan besok mau makan apa. terus juga kalau nggak laku kan mau muter uangnya kan juga susah mbak kalau mau kulak.an (belanja barang baru).”⁸⁸

Disamping itu adanya pandemi Covid-19 juga berpengaruh pada perubahan perilaku pada Responden 4, dimana terkadang juga mengalami gangguan pola tidur dan perasaan gelisah pada saat berdagang di masa pandemi.

“Yaa kadang itu sampek kebawa mimpi loo mbak, apa yaa kaya rasa capeknya kebawa-bawa sampek tidur mbak. Kadang itu juga kebangun mbak pas ditengah-tengah tidur gitu.”

“Yaa pernah sihh mbak kalau gelisah, kan juga takut begitu misal waktu berdagang terus pembelinya ntar kalau kena virus bagaimana, kalau tertular virus ya bagaimana. Pokoknya yaa was-was lah mbak kalau kena korona.”⁸⁹

2. Strategi Coping Stres yang dilakukan pedagang *Sunday Market* pada masa pandemi Covid-19

a) Strategi Coping Stres Responden 1

⁸⁷ Wawancara dengan ND, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

⁸⁸ Ibid, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

⁸⁹ Ibid, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

Berdagang merupakan sebuah kegiatan perniagaan untuk memperoleh keuntungan. Disisi lain berdagang juga dijadikan sebagai mata pencarian untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Namun bagaimana jika proses berdagang tersebut terganggu oleh adanya suatu wabah penyakit atau pandemi berskala besar yang mengharuskan pedagang tetap harus berjualan ditengah pandemi berlangsung. Seperti yang dilakukan oleh Responden 1 dalam menghadapi masalah yang dia alami, membuatnya merasa stres sehingga mendorongnya untuk mencari solusi dan langkah penyelesaian dari masalah tersebut.

Adapun solusi yang Responden 1 lakukan untuk mengatasi masalahnya ialah dengan berjualan di tempat lain seperti dipasar-pasar hewan maupun bekerja ditempat lain agar bisa menopang kebutuhan ekonominya.

“Oww iya anu mbak, yaa kadang kerja di koperasi. Setiap hari mbak, kalau hari sabtu minggu saya libur. Jadi saya bisa jualan mbak di Sunday Market ini. Kadang-kadang kalau libur nasional saya juga jualan di pasar-pasar lain mbak. Misalnya pasar Saradan, Ngawi dan pasar Karangjati.”

“Yaa solusi terakhir yaa menggadaikan BPKB atau nggak sertifikat rumahlah mbak, kalau nggak ada jalan keluar mbak..hhhhh. Yaa kalau dari solusinya sih paling selain jualan di sini, paling jualan di pasar-pasar hewan gitu mbak kalau pas hari libur. Yaa kadang di pasar hewan Ngawi atau pasar Wage begitu. Terus juga yaa kadang tambah dagangan apa yang lagi tren ikut jualan juga. Kaya jualan masker juga pernah mbak. Yaagitu-gitulah pokoknya mbak.”⁹⁰

⁹⁰ Wawancara dengan Bapak JS, Lihat transkrip wawancara R1 pada 26 September 2021

Dari sekian lamanya pandemi ini mewabah dan belum juga berakhir tidak menutup kemungkinan bahwasanya juga membuat Responden 1 merasa bosan dan jenuh dengan keadaannya, sehingga terkadang Ia juga melakukan kegiatan lain untuk menghibur dirinya dengan bersih-bersih rumah dan mencari kegiatan positif lain yang bisa dilakukan.

“Yaa kegiatannya bersih-bersih rumah mbak. Kadang ya beresin pager-pagerdidepan rumah kalau ada yang rusak itu dibenerin. Pokoknya yaa cari kesibukanlah mbak. Terus kadang-kadang yaa bikin kandang ayam, kan saya juga pelihara ayam to mbak dirumah.”⁹¹

Selain berusaha untuk menghibur diri sendiri Responden 1 juga berusaha untuk mencari dukungan moral dari teman-temannya dengan cara berdiskusi seputar pandemi ataupun sekedar ngopi di angkringan.

“Kalau lagi musim pandemi kaya gini yaa biasanya pas ngopi sama teman-teman begitu mbak. Yaa ngobrol-ngobrol seputar pandemi mbak. Paling yaa ngobrol seputar cara mengantisipasi pandemi. Kadang-kadang kita juga pasrah saja mbak. Yang jelas saling memberi masukan mbak.. misale pakek handsanitizer, pakek masker. Yaa hiburanane cuman itu mbak, ngumpul-ngumpul sama teman. Ngopi di angkringan.”⁹²

Disamping itu untuk mengatasi stres dan kecemasan yang dirasakan, Responden 1 menggunakan waktu longgarnya untuk berolahraga ataupun pergi bersepeda dengan komunitas sepadan yang Ia ikuti.

⁹¹ Ibid, Lihat transkrip wawancara R1 pada 26 September 2021

⁹² Wawancara dengan Bapak JS, Lihat transkrip wawancara R1 pada 26 September 2021

“Yaa kadang kalau ada waktu longgar yaa saya olahraga mbak, terus juga sepedaan. Kan saya juga ikut komunitas sepeda to mbak, jadi saya biasanya ikut gowes bareng komunitas. Atau nggak yaa kadang saya lari-lari ditaman.”⁹³

Dengan masalah yang telah Responden 1 alami dan kecemasan akan pandemi yang tidak jelas kapan berakhirnya, sikap yang ditunjukkan Responden 1 dalam menyikapi hal tersebut ialah dengan penuh rasa sabar dan kepasrahan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Berharap bahwasanya pandemi Covid-19 segera berakhir dan bisa berdagang normal seperti sebelumnya.

“Yang pertama yaa sabar mbak. Pasrah saja sama yang Kuasa. Yaa berharap semoga pandemi cepat berakhir mbak. Biar kalau mau jualan nggak ada larangan. Mau kemana-mana nggak dilarang mbak. Misalya mau jualan di pinggir-pinggir jalan yaa biar nggak dilarang. Intinya yaa semoga cepat normal kembali mbak.”⁹⁴

b) Strategi Coping Stres Responden 2

Pada masa pandemi Covid-19 yang mengharuskan untuk mengurangi aktivitas diluar rumah, membuat para pedagang kesulitan dalam menjual barang dagangannya. Seperti halnya yang di alami oleh Responden 2, bahwasanya pandemi menjadi penyebab dari kerugian yang dialaminya. Dari dagangan yang sepi pembeli dan minat beli masyarakat menurun membuat dagangan Responden 2 menjadi tidak laku. Sehingga hal tersebut membuatnya merasa tertekan dan stres dengan kondisi yang ia alami.

⁹³ Ibid, Lihat transkrip wawancara R1 pada 26 September 2021

⁹⁴ Ibid, Lihat transkrip wawancara R1 pada 26 September 2021

“Yaa sepi kak, agak berkurang minat pembelinya. Yaa biasanya sebelum pandemi datang itu kisaran sekitar 85% ampek 90% an kak lakunya. Ramelah responya. Tapi setelah pandemi ya menurun 30 sampek 40 % nan. Yaa pokoknya apa yang di minati pembeli itu ya dijual kak.”⁹⁵

Dikarenakan sepi pengunjung juga membuat kondisi ekonomi Responden 2 menjadi terpengaruh.

“Yaa berdampak, semenjak Korona-korona ini kan ada PPKM kak. Kan berkurang juga minat pembelinya kak. Terus ramenya juga kurang kak. Otomatis kan berdampak pada penghasilan juga mbak.”⁹⁶

Disisi lain Responden 2 juga mendapatkan kasus *bullying* dari teman maupun kerabatnya tentang profesi jualan yang Dia lakukan. *Bullying* yang Dia dapat berupa cemoohan kenapa laki-laki mau jualan pakaian wanita, sedangkan Responden 2 bisa mencari pekerjaan yang lain.

“Yaa kan saya jualan baju cewek cowok yaa kak, kadang sih ada teman itu malah minder atau malu begitu kan mau beli. Atau nggak malah tanya kenapa to kamu kii malah jualan begini? Apa tidak malu, cowok kok jualannya baju cewek? Yaa kadang juga ada yang ngomong kenapa nggak cari kerja atau ikut orang lain saja begitu kak, tapi kalau menurut saya pribadi ikut orang lain itu nggak bebas kak. Mending buka usaha sendiri. Kalau ada modal mending buka usaha sendiri, daripada ikut orang lain.”⁹⁷

Dari sekian banyak masalah yang Responden 2 alami, solusi dan langkah penyelesaian yang dilakukannya untuk beradaptasi dengan kondisi baru di masa pandemi ialah dengan

⁹⁵ Wawancara dengan AAS, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

⁹⁶ Ibid, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

⁹⁷ Wawancara dengan AAS, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

lebih fokus pada penjualan online ataupun ikut berjualan di pasar-pasar lain selain di *Sunday Market*.

“Kalau solusinya sih, harus sering-sering upload disosmed kak. Soalnya kan PPKM kaya gini harus diruamah kan, jadi ya enggak bisa sering-seering keluar. Terus harus sering-sering dipromosikanlah. Pokonya pintar-pintarnya kita sendiri kak bagaimana cara kita buat promosikan dagangan kita ke konsumen kak. Selain itu juga kalau ada pasar-pasar lain ikut juga kak, biar bisa tambah dikenal. Kadang juga ikut event-event begitu kak. Hehe”⁹⁸

Responden 2 juga merasa jenuh dengan kondisi yang Dia alami karena pandemi Covid-19 yang tidak jelas kapan berakhir, sehingga Dia mencoba untuk mencari kegiatan lain untuk menghibur dirinya dengan nongkrong bareng teman atau pergi ke wisata yang dibuka.

“Yaa paling nongkrong-nongkrong gitulah kak, menghilangkan penat. Atau enggak kumpul-kumpul sama teman, pergi ke wisata kalau dibuka.”⁹⁹

Saat dalam posisi terendah Responden 2 berusaha untuk bisa bangkit dari kondisi yang Dia alami. Responden 2 tetap berusaha dan berharap agar kedepannya lebih baik.

“Yaa kadang udahlah, udah nyerah aja kak. Kaya besok jualan enggak, takutnya besok enggak laku lagi. Tapi yaa tetep usaha aja kak. Pasrah sama yang Kuasa seumpama minggu lalu enggak laku yaa berharap minggu ini laku. Yaa namanya juga manusia, kadang suka jenuh juga kak, ah sudahlah enggak usah jualan lagi cari tempat lain,. Laku enggak laku yaa coba-coba aja kak. Pokonya tetep usahalah.”
 “Yaa harapannya kedepan pandemi ini cepat segera berakhir kak, terus yaa semoga usahanya diberi kelancaran. Dan tentunya kedepan usahanya bisa dikenal banyak orang

⁹⁸ Ibid, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

⁹⁹ Ibid, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

kak. Orang bisa tau jualan kami beda sama jualan yang lain, harganya juga lebih bisa bersaing kak karena kan kami jualan dengan harga grosir.”¹⁰⁰

c) Strategi Coping Stres Responden 3

Memang tidak mudah menjalani hidup pada masa pandemi yang sedang berlangsung, akan tetapi masyarakat harus mulai belajar beradaptasi dengan kondisi baru. Ada kalanya seseorang juga merasa kesulitan saat beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan baru, yang hal tersebut juga dirasakan oleh Responden 3. Responden 3 menunjukkan bahwa Ia awalnya merasa kesulitan saat mulai belajar untuk beradaptasi dengan lingkungannya pada masa pandemi Covid-19.

“Awalane yo angel, tapi yo piye maneh kudu dilakoni. Kudu tetap bertahan ben iso mlaku mbak.”¹⁰¹

“Awalnya yaa sulit, tapi yaa mau gimana lagi memang harus tetap dijalani. Harus tetap bertahan agar bisa berjalan terus mbak.”

Namun saat Responden 3 awalnya merasa kesulitan saat beradaptasi dengan kondisi baru, akhirnya Ia mulai terbiasa dan berusaha mencari jalan keluar dari masalah yang Ia hadapi dengan

“Lha saiki terus bakulan sayuran mateng kuwi mbak, dadine tambah dagangan ben amprih iso mlaku. Yoo tambah enek Es, tambah enek sayur mateng, tambah bakulan kebutuhan rumah tangga. Pokok.e opo sing laku yo di doll mbak ben iso menyukupi kebutuhan. Piye ubete ben amprih iso mangan kuwi mau..”¹⁰²

“Lhaa sekarang terus jualan sayur matang ini mbak, jadi yaa nambah dagangan biar bisa tetep jalan. Yaa nambah jual Es, nambah jualan sayur matang juga, nambah jualan

¹⁰⁰ Wawancara dengan AAS, Lihat transkrip wawancara R2 pada 26 September 2021

¹⁰¹ Wawancara dengan Ibu WA, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

¹⁰² Wawancara dengan Ibu WA, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

kebutuhan rumah tangga. Pokonya apa aja yang laku yaa saya jual mbak biar bisa mencukupi kebutuhan. Yaa gimana kreatififnya ajalah biar bisa makan mbak.”

Ada kalanya pada saat Responden 3 menjalani kehidupannya pada masa pandemi Ia juga merasa bosan dan jenuh dengan kondisi yang Ia rasakan. Akan tetapi Ia berusaha untuk menghibur dirinya sendiri dengan mencari kegiatan-kegiatan positif agar Ia tidak merasa jenuh. Kegiatan yang Ia lakukan ialah berupa mengajari anak-anaknya belajar, bersih-bersih rumah atau kumpul dengan tetangganya.

“Yoo kuwi mau ben enek kegiatann, yoo maleh masak sayur mateng, maleh tambah dagangan ben amprih enek kegiatan ben gak bosan. Yoo kadang nguruk i bocah-bocah sinau enek omah mbak, kadang yo resik-resik omah ben amprih enek kegiatan. Nek arep ngrencanakne liburan ki pie? Wong ngendi-ngendi ditutup. Paling-paling yo dolan nk tonggo mbak.”¹⁰³

“Yaa biar ada kegiatan, yaa masak sayur matang, jadi nambah dagangan biar bisa ada kegiatan lain biar nggak bosan. Yaa kadang juga ngajarin anak-anak belajar dirumah mbak, kadannng yaa bersih-bersih rumah biar ada kegiatan. Kalau mau liburan kan yaa gimana? Dimana-mana ditutup. Paling-paling yaa main ke tetangga mbak.”

Selain Responden 3 berusaha untuk menghibur dirinya dari rasa jenuh, Ia juga berusaha untuk mencari dukungan moral kepada kerabat atau orang-orang terdekat. Dukungan moral tersebut dirasa sangat perlu untuk membuatnya lebih merasa lega dan merasa didengar keluh kesahnya.

“yoo nk nggor sekedar curhat ngono iyo mbak, tapi nk njalok dukungan secara materi mestikan kabeh yo kenek

¹⁰³ Ibid, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

dampak e. Dadi yoo isone paling sambat keadaanku ngene-ngene. Kadang awakku yo curhat “Dee, daganganku nggor payu pisan tok.” Yoo nggor sekedar sambat mbak, ben amrih gak sesek nk dodo utowo nk pikiran ben plonglah setidak.e..”¹⁰⁴

“yaa kalau sekedar curhat gitu iya mbak, tapi kalau minta bantuan secara materi pastinya kan semua juga terkena dampaknya. Jadi yaa bisanya paling cerita kalau keadaanku gini-gini. Kadang aku juga suka curhat “Dee daganganku cuman laku sekali aja.” Yaa Cuma sekedar ngeluh gitu mbak, biar rasanya nggak sesek di dada atau setidaknya pikiran biar lebih plonglah.”

Responden 3 juga menyatakan bahwa caranya mengurangi rasa stres dan kecemasan yang Ia rasakan dengan berdo'a dan memasrahkan semuanya kepada Tuhan yang Maha Esa serta terus semangat berusaha.

“yoo pertama kii donggo mbak, dipasrahne nk sing gae urip. Terus kita harus semangat. Ben amprih siji dijogo kesehatane sak keluargane. Biasane ora tuku vitamin maleh tuku vitamin. Biasane gak nate tuku buah yo kudu cepak buah. Saiki kan ngono, jare vitamin iku iso gowo tambah imune. Biasane ra nate Dede saiki maleh dede. Sing kepindo yoo kuwi mau golek kegiatan ben amprih gak kepikiran terus. Yoo Alhamdulillah.. mugi-mugi paringi lancar lan barokah mbak..”¹⁰⁵

“Yang pertama itu yaa berdo'a mbak, dipasrahkan sama Tuhan. Terus kita harus semangat. Biar kesehatan sekeluarga dijaga. Biasanya nggak beli vitamin sekarang beli vitamn. Biasanya nggak pernah sedia buah sekarang beli buah. Sekarang kan gitu, vitamin kan bisa buat nambah imune. Biasanya nggak pernah berjemur sekarang rutin berjemur. Yang kedua yaa tadi nyari kegiatan biar nggak kepikiran terus. Alhamdulillah.. semoga diberi kelancaran dan berkah mbak.”

¹⁰⁴ Wawancara dengan Ibu WA, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

¹⁰⁵ Wawancara dengan Ibu WA, Lihat transkrip wawancara R3 pada 28 September 2021

d) Strategi Coping Stres Responden 4

Kondisi pandemi Covid-19 yang terus mewabah dan kegelisahan akibat ketidakpastian kapan berakhirnya, membuat kondisi ekonomi masyarakat semakin terpuruk. Kondisi inilah yang menuntut masyarakat agar lebih selektif dan bijak dalam menggunakan uang mereka untuk memenuhi kebutuhan. Atas dasar inilah Responden 4 merasa bahwa pandemi Covid-19 dirasa sangat berpengaruh pada penjualan Kaosnya karena minat beli masyarakat menurun.

“Yaa sepi mbak, sepi pembeli. Biasanya kalau hari-hari biasa itu bisa laku 5 sampek 8 kaos gitu, sekarang cuman 1 atau 2 saja. Kadang malah nggak laku sama sekali. Yaa sangat berdampak mbak sama dagangan saya. Apalagi kalau masa pandemi kaya gini minat pembeli itu menurun drastis mbak. Yaa kan tau sendirilah mbak kalau masa-masa pandemi gini lebih memprioritaskan pengeluaran buat yang penting-penting saja mbak. Cari uang susah kalau kondisinya begini.”¹⁰⁶

Disamping berpengaruh pada dagangannya, pandemi Covid-19 juga berdampak pada perekonomian Responden 4.

“Jelas mbak sangat berdampak, kan kalau dagangan saya nggak laku ya kan nggak ada pemasukan mbak. Jadi harus pinter-pinter mutar otak biar gimana caranya bisa memenuhi kebutuhan mbak. Yaa berusaha untuk meminimalisir pengeluaranlah mbak pokoknya.”¹⁰⁷

Desakan kebutuhan ekonomilah yang mendorong Responden 4 agar Dia mencari solusi dan langkah penyelesaian dari masalah kemelut ekonominya. Responden 4 berusaha untuk

¹⁰⁶ Wawancara dengan ND, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

¹⁰⁷ Wawancara dengan ND, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

mengatasi masalahnya dengan memfokuskan jualan melalui *online shop* seperti platform Shoppe, Tokopedia, Lazada, Instagram maupun Tiktok.

“Kalau untuk dagangan sih mbak sekarang lebih dikencengin (difokuskan) jualan via online mbak. Soalnya kalau ngandelin jualan offline itu nggak jalan mbak, nggak bisa meningkatlah penghasilannya. Dulu saya kalau jualan cuma pakai satu atau dua platform, sekarang jualan bisa buka empat sampek lima platform mbak. Yaa misalnya kan saya itu dulu jualan cuman lewat WA sama bukalapak mbak biasanya. Terus sekarang saya merabah ke Shopee, Tokopedia, Lazada, IG bahkan juga Tiktok mbak. Kan sekarang lagi ngetren to mbak Tiktok jadi yaa dimanfaatin aja buat jualan. Kan lumayan to buat nambah-nambah promosi..hehehe”¹⁰⁸

Namun tidak bisa dipungkiri bahwa pandemi Covid-19 ini juga membuat Responden 4 merasa bosan dan jenuh dengan kondisi yang Dia alami. Hal tersebut diakuinya bahwa selain menghibur diri sendiri dengan melakukan kegiatan positif dirumah, Responden 4 juga berusaha mencari dukungan moral untuk mengurangi rasa khawatir yang Dia rasakan.

“Yaa paling saya liat youtube, senam dirumah. Terus masak-masak gitu mbak, yaa yang tadinya nggak suka masak-masak sekarang jadinya suka masak mbak. Kan yaa dirumah aja dan nggak ada kegiatan yaa pastinya, jadi yaa inisiatif masak-masa gitu mbak biar nggak jenuh.”¹⁰⁹

“Alhamdulillah keluarga selalu mendukung mbak, saling memberi support dan tentunya saling mencari solusi dari setiap masalah keluarga mbak, apalagi kalau masalah ekonomi.”¹¹⁰

¹⁰⁸ Ibid, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

¹⁰⁹ Wawancara dengan ND, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

¹¹⁰ Ibid, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

Selain mencari dukungan dari orang-orang terdekat, Responden 4 juga berusaha untuk mengurangi rasa stres dan kecemasan yang Ia rasakan dengan ngumpul-ngumpul bersama keluarga ataupun teman dan sekedar jalan-jalan agar tidak merasa penat.

“Yaa kadang ngumpul-ngumpul sama keluarga mbak, ngobrol-ngobrol gitu. Bercandaan sama keluarga, atau nggak kadang pagi atau malem sekedar jalan-jalan menghilangkan penat sambil tetap mematuhi protokol kesehatan. Terus jalan-jalannya juga ditempat yang nggak begitu rame gitu loo mbak. Terus juga kadang juga ngumpul-ngumpul sama temen-temen yaa sekedar nongkrong gitulah mbak.”¹¹¹

Dengan masalah yang telah Responden 4 alami dan kecemasan akibat ketidakpastian kapan berakhirnya pandemi Covid-19, Responden 4 berusaha menyikapinya dengan sabar dan pasrah kepada Tuhan, serta tetap berusaha dan bekerja keras.

“Yaa pasrahlah mbak, mau gimana lagi. Soalnya kan gini mbak ini kan situasi dan kondisinya kan sudah berubah. Sudah nggak seperti dulu to mbak. Alhamdulillah, kita tetep bersyukur dan percaya sama Alloh kalau jalan rejeki itu bakal datang dari mana aja yaa mbak. Yang jelas yang paling penting itu kita tetep berusaha dan kerja keras mbak. Yaa istilahnya tetap menciptakan kreativitas dan inovasi gimana caranya agar kita tetep dapat uang biar bisa mencukupi kebutuhan sehari yaa mbak.”¹¹²

¹¹¹ Ibid, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

¹¹² Wawancara dengan ND, Lihat transkrip wawancara R4 pada 29 September 2021

BAB IV

ANALISA DATA

A. Analisa Gambaran Stres Pedagang *Sunday Market* di Masa Pandemi Covid-19

1. Gambaran Stres Responden 1

Responden 1 mengalami stres pada awal pandemi Covid-19 datang. Dia merasa sangat tertekan dengan adanya pandemi tersebut. Dimana sebelum pandemi datang dagangan yang diperjual belikan laku terjual tanpa hambatan, namun setelah adanya pandemi Covid-19 dagangannya menjadi sepi pembeli dan berdampak pada pendapatan ekonominya. Hal inilah yang menjadi penyebab adanya stres yang dialami Responden 1. Kondisi yang dialami Responden 1 sesuai dengan teori Robbins dan Coulter, bahwa stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak.¹¹³

Potter & Perry mengklasifikasikan *stressor* menjadi dua, yaitu *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal adalah Penyebab stress yang berasal dari dalam diri individual, sedangkan *stressor* eksternal adalah penyebab stress yang berasal dari luar diri individu.

¹¹³ Robbins, Stephen P. dan Mary Coulter. *Manajemen*. (Jakarta: Erlangga., 2010), 16.

Seperti halnya stres yang dialami oleh Responden 1 termasuk kedalam sumber stres yang berasal dari luar diri individu (*stressor eksternal*).¹¹⁴

Dampak stres yang ditimbulkan pandemi Covid-19 pada Responden 1 yakni terdapat gangguan emosional berupa kecemasan dan kekhawatiran. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Crider, dkk, bahwasanya gangguan emosional merupakan gangguan yang berwujud keluhan-keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan dan perasaan bersalah. Secara umum, hal tersebut adalah sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia dan cinta. Hasil stress yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan akan dialami apabila individu dalam mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan (*stressful event*).¹¹⁵

Gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, stres baru bisa dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, ditempat kerja ataupun dipergaulan lingkungan sosialnya.¹¹⁶ Hal tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan oleh Responden 1 bahwa dia mengalami gejala stress Tahap II, dimana gejala yang Responden 1 rasakan ialah merasa

¹¹⁴ Mark Durand. V, dan Barlow, David.H, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2006), 340.

¹¹⁵ Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)

¹¹⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 17.

gelisah dan tidak bisa santai dalam menjalani aktivitas berdagang. Kekhawatiran terinfeksi virus juga memicu adanya kegelisahan.¹¹⁷

2. Gambaran Stres Responden 2

Adapun stres yang ditunjukkan oleh Responden 2 yakni pada saat pandemi Covid-19 tersebut mulai berdampak pada dagangan dan kondisi ekonominya. Sehingga Responden 2 merasa tertekan dan cemas karena pandemi Covid-19 telah mengancam mata pencaariannya sebagai pedagang. Hal ini sesuai seperti yang diungkapkan oleh Dadang Hawari, Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Respon tubuh seseorang manakala mengalami beban pekerjaan yang berlebihan, bila ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka yang bersangkutan dikatakan tidak mengalami stres. Sebaliknya bila ternyata mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka bisa dikatakan mengalami *distress*.¹¹⁸

Dalam perkembangan selanjutnya ternyata dampak stres yang ditimbulkan oleh pandemi Covid-19 pada Responden 2 tidak hanya berdampak pada kecemasan yang dia rasakan, tetapi juga berdampak pada gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh seperti gangguan fisiologik. Respon yang dirasakan oleh Responden 2 ketika pandemi Covid-19 datang merasa bahwasanya pandemi tersebut

¹¹⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 27.

¹¹⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 17.

berdampak pada gangguan fisik. Gangguan fisik tersebut berupa sakit kepala pada saat berdagang di masa pandemi Covid-19. Gejala stres yang di alami Responden 2 sesuai dengan teori Crider dkk, yang mengungkapkan bahwa gangguan fisiologik adalah terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologik yang ada. Gejala-gejalanya yang timbul biasanya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu sex, cepat lelah dan mual.¹¹⁹

Disamping pandemi Covid-19 ini berdampak pada meningkatnya perasaan tertekan dan rasa cemas bagi Responden 2, pandemi Covid-19 ini menjadi penyebab atau sumber stres yang dialami oleh Responden 2. Pandemi Covid-19 menjadi sumber stres (*stressor*) yang berasal dari luar diri Responden 2 atau dapat dikenal dengan *stressor eksternal*. Penyebab stres (*stressor*) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam. *Stressor* yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individu. Penilaian individu terhadap *stressor* akan mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan tindakan pencegahan terhadap *stressor* yang membuat stress.¹²⁰

Dalam perjalanannya, stres yang berkelanjutan dapat berpengaruh pada kondisi psikologis, fisiologik dan perubahan pada perilaku. Hal ini telah dirasakan oleh Responden 2, bahwa dia selain mengalami kecemasan juga mudah merasa lelah dan gelisah pada saat beraktifits

¹¹⁹ Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)

¹²⁰Mark Durand. V, dan Barlow, David.H, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2006), 340.

berdagang. Sehingga tahap stres yang dialami oleh Responden 2 termasuk kedalam stres tahap II. Dimana indikator yang dapat dilihat dari tahapan stres ini berupa mudah lelah, tidak bisa santai, gelisah dan otot-otot punggung atau tengkuk leher kaku.¹²¹

3. Gambaran Stres Responden 3

Responden 3 mengalami stres pada saat pandemi Covid-19 datang. Stres yang Responden 3 tunjukkan adalah perasaan cemas dan gelisah karena takut terinfeksi virus Covid-19. Selain cemas terinfeksi virus, Responden 3 juga merasa sangat dirugikan secara material dengan adanya pandemi tersebut. Hal ini semakin diperkuat dengan adanya teori Robbins dan Coulter yang menerangkan bahwa stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak.¹²²

Dengan adanya pandemi Covid-19 ini selain mengakibatkan kerugian material berupa pendapatannya yang menurun drastis, Responden 3 juga mengalami gejala stres secara fisik, psikologis maupun gangguan perilaku. Kompleksitas gejala stres yang Responden 3 alami sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Dadang Hawari, yakni stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala mengalami beban pekerjaan yang berlebihan, bila

¹²¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 17.

¹²² Robbins, Stephen P. dan Mary Coulter. *Manajemen*. (Jakarta: Erlangga., 2010). 16.

ia sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka yang bersangkutan dikatakan tidak mengalami stres. Sebaliknya bila ternyata mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka bisa dikatakan mengalami *distress*.¹²³

Selain itu, Responden 3 juga menyatakan bahwa pandemi Covid-19 juga menjadi faktor pemicu adanya stres karena dampak yang ditimbulkan pada dagangannya menjadi sepi pembeli. Sehingga pendapatannya menurun drastis bahkan tidak laku sama sekali. Pandemi Covid-19 menjadi faktor pemicu stres (*stressor*) yang berasal dari luar diri individu atau faktor eksternal. Seperti yang dikemukakan oleh Potter & Perry *stressor* eksternal adalah penyebab stress yang berasal dari luar diri individu.¹²⁴

Jenis stres yang dialami oleh Responden 3 termasuk stres tahap III, dimana pada tahap tersebut memiliki ciri apabila yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu. Keluhan-keluhan yang Responden 3 alami yaitu : Gangguan penyakit lambung (gastritis), Perasaan gelisah dan ketegangan emosional semakin meningkatkan serta gangguan pola tidur atau insomnia.¹²⁵

¹²³ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 17.

¹²⁴ Mark Durand. V, dan Barlow, David.H, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2006), 340.

¹²⁵ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 27.

4. Gambaran Stres Responden 4

Stres adalah suatu kondisi dari interaksi manusia dengan pekerjaannya pada sesuatu berupa suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Stres tidak selalu buruk, meskipun seringkali dibahas dalam konteks yang negatif, karena stress memiliki nilai positif ketika menjadi peluang saat menawarkan potensi hasil. Akan tetapi berbeda jika stres beroperasi pada hambatan, atau stress yang menghalangi dalam mencapai tujuan. Hal ini tentunya dapat memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan.

Tuntutan Responden 4 untuk memenuhi kebutuhan ekonomi di masa pandemi Covid-19 ini membuat Responden 4 merasa tertekan dengan kondisi berdagang pada masa pandemi seperti ini. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Robbins dan Coulter, Stres merupakan reaksi negatif dari orang-orang yang mengalami tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlampaui banyak.¹²⁶

Jika individu merasa dihambat oleh berbagai sebab di luar kontrol dalam mencapai tujuannya, maka individu akan mengalami gejala stress yang negatif. Gejala stres yang dialami Responden 4 merupakan

¹²⁶ Robbins, Stephen P. dan Mary Coulter. *Manajemen*. (Jakarta: Erlangga., 2010), 16.

gejala stres negatif, karena stres tersebut telah berpengaruh pada fisik, psikologis dan perubahan perilaku. Dampak yang ditimbulkan dari stres yang berlangsung lama dapat menurunkan tingkat produktivitas seseorang. Sehingga dapat dilihat bahwa dampak stres yang dialami oleh Responden 4 telah mempengaruhi proses berpikir dan juga perubahan perilakunya yang menjadi mudah cemas. Kecemasan dan rasa gelisah yang Responden 4 rasakan bukan tak berdasar, melainkan disebabkan oleh adanya ketakutan akan terinfeksi virus Covid-19.

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa kondisi yang dialami Responden 4 sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Crider dkk, bahwa gangguan kognitif merupakan gejala yang tampak pada fungsi berpikir, mental images, konsentrasi dan ingatan. Dalam keadaan stress, ciri berpikir dalam keadaan normal seperti rasional, logis dan fleksibel akan terganggu karena dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang konsekuensi yang terjadi maupun evaluasi diri yang negatif. Pada individu yang mengalami stres, kemampuan konsentrasi akan menurun, yang akhirnya akan menghambat performansi kerja dan kemampuan pemecahan masalah (*problem-solving*).¹²⁷ Begitu juga dengan gangguan perilaku, stres merupakan reaksi alamiah manusia untuk bertahan terhadap ancaman. Reaksi untuk bertahan hidup yang berarti sesuatu yang normal. Tapi bila kondisi ini berlebihan daya faktor-faktor tertentu dalam struktur mentalnya, stress memang bisa

¹²⁷ Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)

berkembang atau menjadi pencetus timbulnya gangguan perilaku yang bermacam-macam.¹²⁸

Pemicu stres yang dialami oleh Responden 4 ialah adanya pandemi Covid-19 yang tidak jelas kapan berakhirnya sehingga berdampak pada dagangannya yang menjadi sepi pembeli. Dari penjelasan Responden 4 yang didapat dari hasil wawancara dan observasi peneliti, terlihat bahwa faktor penyebab stres yang dialami oleh Responden 4 berasal dari luar diri individu yaitu pandemi Covid-19. Hal ini sejalan dengan teori dari Potter & Perry yang menyatakan *stressor* eksternal adalah penyebab stress yang berasal dari luar diri individu.¹²⁹

Tekanan demi tekanan yang dirasakan oleh Responden 4 mendorong adanya stres ke tahap yang lebih kronis. Tekanan dan tuntutan untuk bertahan hidup pada masa pandemi yang semakin sulit berdampak pada kesehatan Responden 4, baik dari gangguan pencernaan, kegelisahan dan khawatir memikirkan nasibnya. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Dr. Robert J. Van Ambreg, apabila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan yang dialaminya maka tidak menutup kemungkinan yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu,

¹²⁸Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994)

¹²⁹Mark Durand. V, dan Barlow, David.H, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2006), 340.

yaitu gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan “maag” (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare). Ketegangan otot semakin terasa. Perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional semakin meningkatkan gangguan pola tidur atau insomnia.¹³⁰

B. Analisa Strategi Coping Stres Pedagang *Sunday Market* pada Masa Pandemi Covid-19

1. Strategi Coping Stres Responden 1

Menjadi orang tua bukanlah hal yang mudah. Peran Ayah dan ibu dalam sebuah keluarga sangatlah penting. Ayah merupakan sosok yang dibutuhkan, yang menjadi seorang pemimpin, idola bahkan panutan bagi anak-anaknya. Sedangkan Ibu mempunyai peran untuk mengurus rumah tangga, mengasuh dan mendidik anak-anaknya. Saat menjalankan kewajibannya dengan baik, ayah menjadi sosok panutan yang bertanggungjawab dengan melindungi anggota keluarganya. Namun berbeda halnya apabila seorang ayah berperan sebagai orang tua tunggal (*single parent*) untuk membesarkan, menafkahi dan juga mendidik anak-anaknya. Tentunya hal tersebut tidaklah berjalan dengan mudah, karena tantangan menjadi orang tua tunggal memang bukan hal yang mudah bagi semua orang. Akan tetapi, demi sang buah hati ayah harus menjalankan peran tersebut ketika menjadi ayah tunggal.

¹³⁰ Dadang Hawari, *Manajemen Stres dan Depresi*, (Jakarta: FKUI, 2001), 27.

Seperti halnya yang dialami oleh Responden 1, dia harus menjadi ayah tunggal untuk membesarkan, menafkahi dan mengurus berbagai keperluan rumah tangga keluarganya. Hal ini menjadi beban tersendiri bagi Responden 1 dalam menjalani kehidupannya. Responden 1 harus belajar merawat buah hatinya dan mencari nafkah untuk membesarkan mereka. Responden 1 mencari nafkah dengan berdagang kaos BONEK di *Sunday Market* Kota Madiun. Responden 1 menjadikan berdagang kaos BONEK sebagai matapencarian untuk memenuhi kebutuhan ekonominya.

Disisi lain saat ini dunia sedang menghadapi pandemi Covid-19 yang masih berkepanjangan dan belum jelas kapan berakhirnya, sudah pasti hal tersebut berpengaruh pada perekonomian masyarakat. Seperti halnya yang dialami Responden 1 yang berjuang untuk memenuhi kebutuhan ekonominya dengan berdagang di tengah-tengah pandemi Covid-19 berlangsung.

Menjadi ayah tunggal yang berperan ganda mengasuh anak dan berdagang di masa pandemi, Responden 1 tidak menutup kemungkinan memiliki banyak tekanan yang dapat menimbulkan stres. Untuk mengurangi tekanan yang dirasakan, Responden 1 menggunakan strategi bentuk *Problem Focus Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Menurut Lazarus dan Folkman, teori ini menjelaskan bahwa *Emotion Focused Coping* adalah usaha untuk menghilangkan emosi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan beberapa

mekanisme seperti penyangkalan, harapan positif dan pikiran yang penuh harapan. Dengan menggunakan strategi ini, individu mencoba untuk mengurangi reaksi stres secara langsung tanpa mencoba melakukan sesuatu pada hal yang menjadi pemicu masalah. Sedangkan *Problem Focused Coping* adalah strategi untuk penanganan stres atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stres dan berusaha menyelesaikan sehingga pada akhirnya stres berkurang atau hilang.¹³¹

Responden 1 menggunakan kedua strategi tersebut untuk menyelesaikan masalah yang dia alami dan untuk mengurangi stres akibat pandemi Covid-19 yang tidak jelas kapan berakhirnya. Bentuk strategi *Emotion Focused Coping* yang Responden 1 gunakan adalah jenis *Escape/Avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi.¹³² Responden 1 berusaha untuk mengalihkan stres yang dia rasakan dengan menggunakan waktu luangnya untuk berolahraga ataupun pergi bersepeda dengan komunitas sepadan yang ia ikuti. Selain itu Responden 1 juga menggunakan strategi coping jenis *Positive Reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang

¹³¹ Gusti Yuli A, Hardani W, Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press, 2018), 59.

¹³² Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori dan Sumberdanyanya...*, 103-104

religius¹³³ Responden 1 berusaha menciptakan makna positif atas apa yang telah terjadi dengan berusaha sabar, pasrah kepada Tuhan YME dan berharap semoga pandemi Covid-19 agar cepat berakhir.

Sedangkan untuk bentuk strategi *Problem Focused Coping* yang Responden 1 gunakan adalah jenis *Planful Problem Solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah.¹³⁴ Responden 1 berusaha menyelesaikan masalah ekonomi yang dia alami dengan mencari alternatif pekerjaan lain seperti bekerja di koperasi dan mencari tambahan penghasilan dengan berdagang Kaos BONEK di berbagai pasar sekitar wilayahnya.

2. Strategi Coping Stres Responden 2

Dalam kehidupan manusia tidak lepas dari kegiatan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan hidup, salah satunya adalah usaha. Dewasa ini usaha bisnis dan berdagang menjadi alternatif solusi matapencarian masyarakat selain bekerja. Hal ini didorong karena lapangan pekerjaan yang terlampau sulit didapat pada masa sekarang. Seperti halnya yang dilakukan oleh Responden 2 yang memilih dunia bisnis dan berdagang sebagai karirnya.

Responden 2 memulai usaha berdagang pakaian sejak tahun 2018, dimana dia mulai membuka usahanya di rumah hingga berjualan di *Sunday Market* Kota Madiun. Saat pertama kali dia membuka lapak di

¹³³ Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori dan Sumberdanyanya...*, 103-104

¹³⁴ *Ibid*, hal 103

Sunday Market Kota Madiun, awalnya respon pengunjung sangat baik. Sehingga Responden 2 memperoleh keuntungan yang menjajikan untuk ukuran usaha baru. Akan tetapi berbeda setelah adanya pandemi Covid-19 datang, dagangan yang Responden 2 perjualbelikan menjadi sepi pembeli akibat sepi pengunjung. Disamping sepi pengunjung, minat beli masyarakat juga menurun akibat pandemi Covid-19 berdampak pada banyak sektor kehidupan yang membuat masyarakat lebih selektif dalam membelanjakan uangnya. Hal ini tentunya tidak mudah bagi Responden 2 untuk menerima kondisi yang dia alami.

Dalam masa transisi inilah tidak menutup kemungkinan bahwa Responden 2 mengalami tekanan akibat keadaan yang tidak bisa dia kendalikan. Tekanan demi tekanan yang berlangsung lama dapat mendorong seseorang mengalami stres. Hal inilah yang dirasakan oleh Responden 2 bahwa dia merasa tertekan dengan kondisi yang dia alami hingga berdampak pada gangguan fisik dan perubahan perilaku berupa gelisah. Dalam rangka untuk mengelola stres yang Responden 2 alami, dia menggunakan bentuk strategi coping stres *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*.

Responden 2 menggunakan kedua strategi coping tersebut untuk menghadapi masalah yang dia alami dan mengelola stres yang dia rasakan. Strategi coping stres *Emotion Focused Coping* yang Responden gunakan ialah jenis *Self Controlling* (pengendalian diri)

yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan.¹³⁵ Strategi ini dia gunakan untuk berusaha menarik minat pembeli dengan membuat strategi pemasaran berupa mendiskon pakaian stock lama, dengan begitu pembeli lebih tertarik untuk membeli barang dagangan yang dia jual. Disisi lain Responden 2 juga menggunakan jenis strategi coping *Positive Reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.¹³⁶ Hal tersebut Responden 2 lakukan agar dia bisa bangkit dari kondisi yang dia alami serta menciptakan makna positif atas apa yang telah menimpanya dengan berharap kepada Tuhan YME.

Sedangkan untuk menyelesaikan permasalahan ekonomi yang Responden 2 alami, dia berusaha bangkit dari kondisi terpuruk tersebut dengan menggunakan jenis strategi coping *Planful Problem Solving* yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Seseorang yang melakukan *planful problem solving* akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.¹³⁷ Dengan strategi inilah Responden 2 mulai beradaptasi dengan kondisi baru di masa

¹³⁵ Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori dan Sumberdanyanya...*, 103-104

¹³⁶ Ibid, 103

¹³⁷ Ibid, 103

pandemi Covid-19 ini. Dia menggunakan strategi pemasaran berupa promosi di media sosial sebagai wahana untuk menarik pembeli dari berbagai kalangan dan menjangkau paangsa pasar yang lebih luas. Dengan hal itu juga Responden 2 menggunakan promosi di platform *onlineshop* sebagai strategi pemasaran agar usahanya tetap bertahan dan bersaing di ranah yang lebih luas.

3. Strategi Coping Stres Responden 3

Memang tidak mudah menjalani hidup pada masa pandemi yang sedang berlangsung, akan tetapi masyarakat harus mulai belajar beradaptasi dengan kondisi baru. Ada kalanya seseorang juga merasa kesulitan saat beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan baru, yang hal tersebut juga dirasakan oleh Responden 3. Responden 3 menunjukkan bahwa Ia awalnya merasa kesulitan saat mulai belajar unuk beradaptasi dengan lingungannya pada masa pandemi Covid-19. Disamping itu pandemi Covid-19 juga berdampak pada dagangan yang dia jual. Beberapa pelaku bisnis dagang yang lain mungkin dapat keluar dari kemelut masalah ekonomi yang mereka hadapi, namun berbeda dengan situasi yang Responden 3 alami. Dagangan yang Responden 3 jual ialah berbentuk makanan berupa nasil pecel, yang dagangan tersebut tidak bersifat tahan lama layaknya pakaian.

Hal ini menjadi masalah tersendiri bagi Responden 3, keadaan menuntutnya agar tetap bertahan pada posisi yang sulit di masa pandemi. Dagangan yang sepi pembeli dan tekanan menjadi ibu rumah

tangga yang harus mengasuh anak dan mencukupi kebutuhan rumah tangganya, menjadikan Responden 3 mengalami banyak tekanan mental yang membuatnya stres. Atas dasar inilah Responden 3 berusaha mencari langkah penyelesaian dari kemelut masalah yang dia alami dan berusaha mengelola stres yang dia rasakan.

Cara Responden 3 untuk mengurangi stres dan menghadapi permasalahan yang dia alami ialah dengan menggunakan kedua bentuk strategi coping stres, *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*. Strategi *Emotion Focused Coping* adalah usaha untuk menghilangkan emosi yang tidak menyenangkan dengan menggunakan beberapa mekanisme seperti penyangkalan, harapan positif dan pikiran yang penuh harapan. Dengan menggunakan strategi ini, individu mencoba untuk mengurangi reaksi stres secara langsung tanpa mencoba melakukan sesuatu pada hal yang menjadi pemicu masalah.¹³⁸ Jenis strategi yang digunakan Responden 3 ialah *Positive Reappraisal* (menciptakan makna positif), dengan menggunakan strategi coping tersebut Responden 3 berusaha berpikir positif terhadap takdir yang diberikan oleh Tuhan YME. Berdo'a dan memasrahkan segala sesuatu kepadanya membuat Responden 3 lebih merasa tenang dan semangat menjalani hidup kembali.

Sedangkan bentuk strategi *Problem Focused Coping* (Coping yang berfokus pada masalah) yang Responden 3 gunakan adalah *Planful*

¹³⁸ Bernike Sri Wahyuningtyas, et. al., "Strategi Coping Pada Korban Cyberbullying Pengguna Jejaring Sosial Facebook" *JP Psikologi Kepribadian*, (Malang:Universitas Brawijaya, 2015), 8

Problem Solving, dimana strategi ini dia gunakan untuk mengubah situasi dan mencari penyelesaiannya dari masalah yang menimbulkan stres.¹³⁹ Hal yang Responden 3 lakukan untuk menyelesaikan masalah kemelut ekonominya dengan menambah dagangan makanan lain agar dapat menarik minat para pembeli. Dia mulai menjual sayur matang dan Es dengan tujuan agar Responden 3 bisa mendapat keuntungan lain yang bisa dibuat untuk mencukupi kebutuhan ekonomi keluarganya.

Disamping itu Responden 3 juga menggunakan jenis strategi *Confrontative* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Strategi ini dia lakukan untuk menghilangkan rasa jenuh dan bosan akibat pandemi Covid-19 yang membatasi kegiatannya. Awalnya pada saat Responden 3 menjalani kehidupannya pada masa pandemi Ia juga merasa bosan dan jenuh dengan kondisi yang Ia rasakan. Akan tetapi Ia berusaha untuk menghibur dirinya sendiri dengan mencari kegiatan-kegiatan positif agar Ia tidak merasa jenuh. Kegiatan yang Ia lakukan ialah berupa mengajari anak-anaknya belajar, bersih-bersih rumah atau kumpul dengan tetangganya.

¹³⁹ Gusti Yuli A, Hardani W, Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press, 2018), 60.

4. Strategi Coping Stres Responden 4

Kondisi pandemi Covid-19 yang terus mewabah dan kegelisahan akibat ketidakpastian kapan berakhirnya, membuat kondisi ekonomi masyarakat semakin terpuruk. Kondisi inilah yang menuntut masyarakat agar lebih selektif dan bijak dalam menggunakan uang mereka untuk memenuhi kebutuhan. Atas dasar inilah Responden 4 merasa bahwa pandemi Covid-19 dirasa sangat berpengaruh pada penjualan Kaosnya karena minat beli masyarakat menurun. Dagangan yang dia jual bukanlah suatu kebutuhan pokok, sehingga minat beli masyarakat tidak seantusias pandemi Covid-19 ada. Dengan segala keterbatasan dan juga banyaknya tuntutan ekonomi untuk memenuhi kebutuhan, Responden 4 mau tidak mau harus belajar untuk beradaptasi dengan kondisi yang baru. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa Responden 4 juga merasa terbebani dan tertekan menghadapi lingkungan baru, yang hal tersebut dapat mendorongnya pada stres.

Atas dasar inilah Responden 4 merasa sangat tertekan dan menuntutnya untuk mencari langkah penyelesaian masalah yang dia hadapi serta berusaha mengelola perasaan stres yang dia alami. Cara yang digunakan oleh Responden 4 untuk mengatasi masalah yang dia hadapi, Responden 4 menggunakan bentuk strategi coping stres *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Menurut Lazarus dan Folkman strategi *Problem Focused Coping* adalah strategi

untuk penanganan stres atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stres dan berusaha menyelesaikan sehingga pada akhirnya stres berkurang atau hilang.¹⁴⁰

Untuk mengurangi *stressor*, Responden 4 mengatasinya dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Responden 4 yakin akan dapat mengubah situasi karena dia secara aktif mencari penyelesaian dari masalah yang dialaminya. Jenis strategi yang dia gunakan adalah *Planful Problem Solving* (perencanaan yang terstruktur), Responden 4 mulai menggunakan strategi pemasaran berupa promosi melalui platform *onlineshop* agar dia bisa meningkatkan penghasilannya. Sekarang Responden 4 bahkan tidak hanya berjualan di satu atau dua platform *onlineshop*, melainkan sampai empat bahkan lima platform sekaligus agar bisa meningkatkan penghasilan dan memenuhi kebutuhannya.

Namun tidak bisa dipungkiri bahwa pandemi Covid-19 ini juga membuat Responden 4 merasa bosan dan jenuh dengan kondisi yang dia alami. Hal tersebut diakuinya bahwa selain menghibur diri sendiri dengan melakukan kegiatan positif di rumah, Responden 4 juga berusaha mencari dukungan moral untuk mengurangi rasa khawatir yang dia rasakan. Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh

¹⁴⁰ Gusti Yuli A, Hardani W, Rusmalia Dewi, *Stres Kerja* (Semarang: Semarang University Press, 2018), 60.

Lazarus dan Folkman, bahwa salah satu bentuk strategi *Confrontative coping* yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil.¹⁴¹

Sedangkan strategi coping stres berbentuk *Emotion Focused Coping* (Coping yang berfokus pada emosi) yang digunakan Responden 4 adalah jenis coping *Escape/Avoidance* (menghindarkan diri) yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi.¹⁴² Selain mencari dukungan dari orang-orang terdekat, Responden 4 juga berusaha untuk mengurangi rasa stres dan kecemasan yang Ia rasakan dengan berkumpul bersama keluarga ataupun teman dan sekedar jalan-jalan agar tidak merasa penat.

Dengan masalah yang telah Responden 4 alami dan kecemasan akibat ketidakpastian kapan berakhirnya pandemi Covid-19, Responden 4 berusaha menyikapinya dengan sabar dan pasrah kepada Tuhan, serta tetap berusaha dan bekerja keras. Disini Responden 4 berusaha untuk menciptakan makna positif atas apa yang telah menimpanya tersebut. Hal tersebut sejalan dengan teori coping *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif) adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal yang religius.¹⁴³

¹⁴¹ Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori dan Sumberdanyanya...*, 103

¹⁴² Ibid, 103-104

¹⁴³ Ibid, 103-104

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa *Coping Stress* pedagang *Sunday Market* di masa pandemi Covid-19 Kota Madiun adalah sebagai berikut:

1. Gejala stress yang dialami oleh keempat responden dalam penelitian ini berupa gangguan psikologis yaitu kecemasan dan tertekan. Sedangkan pada gangguan perilaku keempat responden mengalami rasa gelisah akibat pandemi Covid-19. Disamping itu kedua responden termasuk kedalam stress tahap II yaitu responden mengalami kaku leher belakang dan tidak bisa santai. Dua diantaranya termasuk kedalam stress tahap III yaitu mengalami gangguan pencernaan, gangguan pola tidur dan ketegangan otot yang semakin terasa.
2. Bentuk strategi *Coping Stress* yang digunakan pedagang *Sunday Market* yaitu menggunakan strategi *Problem Focused Coping* yang berupa *Planful Problem Solving* (pemecahan masalah yang terencana) dengan menggunakan strategi pemasaran berupa promosi *online shop*, menambah dagangan, dan berjualan di tempat lain. Sedangkan strategi *Emotion Focused Coping* yang digunakan oleh pedagang *Sunday Market* berupa *Positive Reappraisal* (menciptakan makna positif)

3. dengan berserah diri kepada Tuhan YME dan berharap semoga pandemi Covid-19 segera berakhir.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang peneliti uraikan di atas maka penulis mengajukan beberapa saran yang mungkin dapat berguna bagi pedagang yang terkena dampak pandemi Covid-19 yang menjadi obyek penelitian di Kota Madiun. Adapun saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Kepada pedagang *Sunday Market* yang terkena dampak pandemi Covid-19

Penulis menyarankan kepada para pedagang *Sunday Market* yang terkena dampak pandemi Covid-19 agar pedagang yang kurang melek teknologi agar berusaha untuk bertransformasi diri merambah ke transaksi *online* atau *digital marketing*. Hal tersebut merupakan langkah untuk memperluas usaha dan mampu bersaing seiring berkembangnya zaman. Disamping itu penulis menyarankan agar para pedagang menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya.

2. Kepada pemerintah Kota Madiun

Perlu adanya dukungan dari pihak pemerintah setempat dan pihak terkait pengurus *Sunday Market* Kota Madiun seperti mengadakan pelatihan *e-commerce* bagi para pedagang yang

kurang melek dunia *digital marketing*, agar mereka bisa mengikuti perkembangan sehingga bisa mempertahankan usaha menuju *digital marketing*.



DAFTAR PUSTAKA

- A. S, Bela Novita. Dampak Gangguan Kesehatan Mental pada Petugas Kesehatan selama Pandemi Coronavirus Disease 2019. *MedHosp*, Vol. 7 No. 1A Tahun 2020. <http://medicahospitalia.rskariadi.co.id>, diakses 20 Maret 2021
- Anoraga. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta, 2005.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010.
- Artias Vegasari, Findi. Coping Ibu Sebagai Orang Tua Tunggal Di Dusun Pondok Desa Sendang Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo. *Skripsi*. Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2020.
- Asmundson, Gordon J.G. Taylor, Steven. Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *J Anxiety Disord*. 70: 102196 Tahun 2020.
- Basrowi dan Suwandi. *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- C.S.T, Kensil dan Christine S.T. Kansil. *Pokok-pokok Pengetahuan Hukum Dagang Indonesia*, Jakarta: Sinar Grafika, 2008.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Diterjemahkan oleh Kartini Kartono, Cetakan ketujuh. Jakarta: PT. RajaGrafindo, 2006.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, Jakarta: CV Atlas, 1998.
- Dhania, Dhini Rama. Copying Stress Pedagang Pasar Kliwon Kabupaten Kudus Pasca Kebakaran di pasar Kliwon Kabupaten Kudus Jawa Tengah. *Jurnal Sosial dan Budaya*. Vol. 5, No. 2 Tahun 2012.

- Handoko, T. Hani. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE, 2001.
- Hanoatubun, Silpa. Dampak Covid-19 Terhadap Perekonomian Indonesia. *EduPsyCouns*. Vol 2 No. 1 : 2710-4440 Tahun 2020.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres dan Depresi*. Jakarta: FKUI, 2001.
- Ismiati. Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 21 No. 32 Tahun 2015.
- Lazarus dan Folkman. *Staying Sane In a Crazy World*. Alih Bahasa: Linggawati Haryanto. Jakarta: Bhuana Ilmu, 2005.
- Lensa Pelajar, *Definisi Pedagang Kecil dan Macam-macamnya*. 2016. <https://lensapelajaran.wordpress.com>, diakses pada tanggal 28 Februari 2021.
- Manson, Mark. *Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat*. ed. Adinto F. Susanto. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2018.
- Mark Durand, V. dan Barlow, David H. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2006.
- Maryam, Siti. Strategi Coping: Teori dan Sumberdanyanya. *Jurnal Konseling Andi Mattapa*. Vol. 1 No. 2. Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, 2017.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rosdakarya, 1994.
- Peraturan Daerah tentang Pengelolaan Pasar No.04 Tahun 2015.
- Poerwandari, E. Kristi. *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 UI, 2017.

- Pratama, Ridho. et. al., Analisis Ketimpangan Distribusi Pendapatan Pedagang di Kecamatan Tanjung Morawa-Deli Serdang. *Jurnal Ekonomi Keuangan dan Kebijakan Publik*. Vol. 1 No. 1 Tahun 2020.
- Purbawati, Christina. et. al., Dampak Social Distancing Terhadap Kesejahteraan Pedagang Di Pasar Tradisional Kartasura pada Era Pandemi Korona. *Jurnal Ilmu Sosial, Politik, dan Humaniora*, Vol. 4 No. 2 Tahun 2020.
- Purhantara, Wahyu. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010.
- Robbins, Stephen P. dan Mary Coulter. *Manajemen*. Jakarta: Erlangga, 2010.
- Sadikin, Mufida. et. al., Coping Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi. *Jurnas Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol.2 No. 3 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Tahun 2013.
- Sedarmayanti dan Hidayat, Syarifudin. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Mandar Maju, 2002.
- Smet. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo, 1994.
- Sri Wahyuningtyas, Bernike. et. al., Strategi Coping Pada Korban Cyberbullying Pengguna Jejaring Sosial Facebook, *JP Psikologi Kepribadian*, Malang: Universitas Brawijaya Tahun 2015.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sujarweni, V. Wiratna. *Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*. Yogyakarta: Yogyakarta Pustaka Baru, 2015.
- Surya. *Bina Keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu, 2001.
- Wikipedia Ensiklopedia Bebas, "Pandemi Covid-19 di Indonesia," ed. Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa, 2021.

www.liputan6.com. “Macam Macam Pasar dan Contohnya, Lengkap dengan Pengertiannya,” diakses pada tanggal 09 November 2020. 01.42.

W.M, Dewonggo Murshito. Pengaruh Problem Focused Coping Terhadap Tingkat Stres Warga Sekitar Relokasi Pasar Di Desa Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Skripsi*. Malang: UMM, 2012.

Yuli A, Gusti. et. al., *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press, 2018.

Yuliani, Monika. *Efektifitas Pengelolaan Program Keluarga Harapan (PKH) untuk Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat Miskin pada Keluarga Penerima Manfaat di Ponorogo*. Skripsi. Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2020

<https://Covid19.go.id/peta-sebaran>

