

**REGULASI EMOSI PEDAGANG PASAR TRADISIONAL
PASCA PANDEMI COVID-19 DI PASAR JOHAR SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)**



Diajukan Oleh:

**AULIA NISA
1607016024**

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI WALISONGO FAKULTAS PSIKOLOGI DAN
KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul :Regulasi Emosi Pedagang Pasar Tradisional Pasca Pandemi Covid 19
di Pasar Johar Semarang

Nama : Aulia Nisa

NIM : 1607016024

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji fakultas psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat di terima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 28 Juni 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag
NIP. 197503192009012003

Penguji II

Dra. Maria Ulfa, M.Si
NIP. 196008071986122001

Penguji III

Dr. Abdul Wahib, M.Ag
NIP.196006151991031004



Penguji IV

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Dra. Maria Ulfa, M.Si
NIP. 196008071986122001

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP. 198605232018012002

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aulia Nisa

NIM :1607016024

Jurusan : Psikologi

Fakultas :Pskologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“REGULASI EMOSI PEDAGANG PASAR TRADISIONAL
PASCA PANDEMI COVID-19 DI PASAR JOHAR SEMARANG”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri,
kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 14 Juni 2023

Pembuat Pernyataan



Aulia Nisa
NIM:160701024



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (**Kampus III**) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING I

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan
Kesehatan UIN Walisongo
Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksinaskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : REGULASI EMOSI PEDAGANG PASAR TRADISIONAL
PASCA PANDEMI COVID-19 DI PASAR JOHAR SEMARANG

Nama : Aulia Nisa

NIM : 1607016024

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah. *Wassalamu'alaikum. wr. Wb*

Mengetahui
Pembimbing I,

Dra. Hj. Maria Ulfa., M.Si

NIP. 196008071986122001

Semarang, 14 Juni 2023
Yang bersangkutan,

Aulia Nisa

NIM:1607016024



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (**Kampus III**) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING II

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan
Kesehatan UIN Walisongo
Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksinaskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : REGULASI EMOSI PEDAGANG PASAR TRADISIONAL
PASCA PANDEMI COVID-19 DI PASAR JOHAR SEMARANG

Nama : Aulia Nisa
NIM : 1607016024
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah. *Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui
Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, S.Pdi, M.A.
NIP : 198605232018012002

Semarang, 14 Juni 2023
Yang bersangkutan

Aulia Nisa
NIM : 1607016024

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Alhamdulillah... puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan kemudahan yangtelah diberikan kepada penulis dan keluarga. Sholawat juga kita haturkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang kita rindukan dan selalumenjadi teladan yang baik untuk menjalani hidup.

Segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini yang berjudul **“Regulasi emosi Pedagang Pasar Tradisional Pasca Pandemi Covid 19 di Pasar Johar Semarang”**. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak, penelitian ini tidak dapat berjalan dengan mudah dan baik. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag, selaku Wakil Rektor I, Bapak Dr. H. Abdul Kholiq, M.Ag, selaku Wakil Rektor II, dan Bapak Dr. Achmad Arief Budiman, M.Ag, selaku Wakil Rektor III, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Bapak Dr. Baidi Bukhori, M.Si, selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Widiastuti, M.Ag, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak H. Moh Arifin, S.Ag., M.Hum, selaku Wakil Dekan III, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
5. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Ibu Dr. Nikmah Rahmawati, M.Si., Selaku Sekretaris Program Studi

psikologi dan segenap Dosen Pengajar Program Studi Psikologi.

6. Bapak Dra. Hj. Maria Ulfa., M.Si selaku Wali Dosen dan Dosen Pembimbing I, yang telah membimbing dan mengarahkan hingga dapat terselesaikannya Studi (S1) psikologi dan skripsi ini dan ibu Dewi Khurun Aini. S.Pd.I.,M.Ag selaku Dosen Pembimbing II, yang membantu dan mengarahkan proses pengerjaan skripsi hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.

Para pedagang Pasar Johar Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu dan bantuannya untuk terciptanya karya ini. Terimakasih telah memberikan pelajaran hidup yang luar biasa untuk penulis setelah terselesaikannya tugas akhir ini.

Sekali lagi penulis menyampaikan permohonan maaf dan terimakasih yang sangat mendalam atas semua pihak yang telah berjasa dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Semarang, 14 Juni 2023

Penulis



Aulia Nisa

NIM : 1607016024

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji saya haturkan kepada Allah SWT, atas hidup dan segala kenikmatan yang Allah berikan kepada saya dan keluarga. Sholawat juga saya curahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah menjadi teladan dalam menjalani hidup ini.

Alhamdulillah, pada akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Pertama, karya ini akan saya persembahkan kepada orang tua saya yang tidak pernah berhenti bersabar dalam berdoa dan mendidik saya selama ini, terkhusus untuk Almarhum Bapak Moch Amin, ayahanda yang telah berpulang ke Rahmatullah pada saat proses penyelesaian penelitian ini, berkat doa dan dukungannya, skripsi ini dapat terselesaikan

Kepada kakak-kakakku, Mbak Rizka, Mas Luthfi, Mbak Putri yang selalu mendukung penulis untuk menjadi sarjana dengan mengingatkan, membimbing, dan menemani penulis dari awal kuliah hingga saat ini. Terimakasih atas segala bantuan dan dukungan yang selalu anda berikan kepada penulis, sehingga penulis merasa beruntung memiliki saudara seperti anda.

Sahabat-sahabatku, “Wanita Taichan” yang selalu mendukung dan berusaha menciptakan ketenangan saat mengerjakan skripsi ini. Terutama bagi Farida, Nida, Lia, Vino, Raspati terimakasih telah menjadi sahabat perkuliahan yang menyenangkan.

Terakhir untuk teman-teman, “Psikologi 2016“, yang tidak pernah jenuh untuk memberikan bantuan apapun dalam mencapai tujuan bersama. Semoga karya ini dapat memotivasi kalian dalam mengerjakan skripsi dengan semangat. Terimakasih banyak.

MOTTO

“Apapun yang terjadi didalam dunia perkuliahanmu, tetaplah bertahan sekuat-kuatnya, tuntaskan pendidikanmu , sampai di hari wisuda”

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Regulasi Emosi.....	10
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	10
2. Aspek Regulasi Emosi.....	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	12
4. Tahapan proses regulasi emosi.....	14
B. Pedagang Pasar Tradisional.....	15
1. Pengertian Pedagang.....	15
2. Pengertian Pasar Tradisional.....	15
C. Masa Pasca Pandemi Covid 19 (<i>New Normal</i>).....	17
D. Regulasi Emosi Menurut Prespektif Islam.....	18
E. Kerangka Berfikir.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Lokasi Penelitian.....	22
C. Sumber Data.....	22

1. Subjek Penelitian.....	22
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23
1. Observasi.....	24
2. Wawancara Semi Terstruktur.....	25
E. Teknik Analisis Data	28
F. Keabsahan Data	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. DESKRIPSI SUBJEK	30
1. Proses Penentuan Subjek.....	30
2. Profil Subjek Penelitian.....	30
B. Analisis Data.....	32
1. Horisonalisasi	32
2. Unit Makna dan Deskriptif	32
C. Hasil dan Pembahasan	43
1. Temuan Penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	xvi
LAMPIRAN.....	xvii
RIWAYAT HIDUP.....	xviii

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Observasi	24
Tabel 3. 2 Blueprint wawancara profil subjek	26
Tabel 3. 3 Blueprint wawancara berdasarkan aspek regulasi emosi	26
Tabel 3. 4 Blueprint Wawancara faktor pengaruh regulasi emosi pasca covid 19	27
Tabel 4. 1 Profil Subjek	31
Tabel 4. 2 Unit Makna dan Makna Psikolog.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema regulasi emosi pedagang Pasar tradisional pasca pandemic covid 19	20
Gambar 3. 1 Skema Analisis Data.....	29
Gambar 4. 1 Skema Keterkaitan antar unit makna regulasi emosi.....	30
Gambar 4. 2 Gambaran Skema regulasi emosi subjek pertama (E).....	49
Gambar 4. 3 Gambaran Skema regulasi emosi subjek kedua (LA).....	50
Gambar 4. 4 Gambaran Skema regulasi emosi subjek ketiga (PC).....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan penelitian	59
Lampiran 2 Panduan wawancara dan Observasi.....	60
Lampiran 3 pertanyaan wawancara.....	64
Lampiran 4 Transkrip wawancara subjek 1(E)	65
Lampiran 5 Transkrip wawancara subjek 2 (LA).....	67
Lampiran 6 Transkrip wawancara subjek 3 (PC).....	69
Lampiran 7 Tabel ekpresi dan Observasi.....	71
Lampiran 8 Horisionalisasi Subjek 1 (E).....	72
Lampiran 9 Horisionalisasi Subjek 2 (LA).....	75
Lampiran 10 Horisionalisasi Subjek 3 (PC)	77
Lampiran 11 Tabel Unit Makna Subjek 1 (E).....	79
Lampiran 12 Tabel Unit Makna Subjek 2 (LA).....	80
Lampiran 13 Tabel Unit Makna Subjek 3 (PC).....	81

ABSTRACT

This study aims to describe emotional regulation and factors that influence traders to regulate emotions after the covid 19 pandemic in Johar Traditional Market, Semarang. The informant in this study was that there were three traders who were in middle adulthood, namely 40 years – 60 years This research uses qualitative methods with a descriptive phenomenological approach.

The results of research conducted on three Semarang Johar Market traders, that emotional regulation in the three subjects of Semarang Johar Market traders have good emotional regulation skills. This is what makes each subject have a positive behavior towards the surrounding environment. In this study, it was also found factors that influence the occurrence of emotional regulation behavior are in the form of the spirit of survival and internal factors of emotional regulation which include religiosity and gratitude. An attitude of religiosity and gratitude reduces tension and negative psychological states in traditional market traders. In addition, the survival spirit factor makes traders stronger in facing post-pandemic situations. This attitude is used by traders in dealing with negative impacts during the Covid-19 pandemic . The emotional regulation of Johar Semarang traditional market traders is influenced by several factors , namely the spirit of survival, self-acceptance, self-adjustment, gratitude, religiosity, social interaction and social support.

Keywords: emotion regulation, Johar market trader

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan regulasi emosi dan faktor yang memengaruhi pedagang meregulasi emosi pasca pandemic covid 19 di Pasar Tradisional Johar ,Semarang. Informan dalam penelitian ini adalah terdapat tiga orang pedagang yang berada pada usia dewasa madya yaitu 40 tahun – 60 tahun Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap tiga pedagang Pasar Johar Semarang, bahwa regulasi emosi pada ketiga subjek Pedagang pasar Johar Semarang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. ,Hal ini yang menjadikan masing-masing subjek memiliki perilaku yang positif terhadap lingkungan sekitar. Pada penelitian ini ditemukan juga faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku regulasi emosi yakni berupa semangat bertahan hidup dan faktor internal regulasi emosi yang meliputi religiusitas dan rasa bersyukur. Sikap religiusitas dan rasa bersyukur mengurangi ketegangan dan keadaan psikologis yang negatif pada pedagang pasar tradisional. Selain itu, adanya faktor semangat bertahan hidup membuat pedagang lebih kuat dalam menghadapi situasi pasca pandemi. Sikap ini digunakan pedagang dalam menghadapi dampak negatif pada masa pandemi Covid-19. Regulasi emosi pedagang pasar tradisional Johar Semarang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu semangat bertahan hidup penerimaan diri, penyesuaian diri, rasa bersyukur, religiusitas ,interaksi social dan dukungan sosial.

Kata kunci: regulasi emosi, pedagang pasar Johar

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini dunia sedang menghadapi era *new normal*. Pada prinsipnya, *new normal* adalah fase di mana publik diperbolehkan untuk kembali beraktivitas dengan sejumlah protokol kesehatan. Menurut WHO, *new normal* adalah upaya pemerintah untuk mendorong kembali bergulirnya aktivitas ekonomi dan sosial, diikuti dengan penyiapan berbagai protokol aman dari covid 19 yang diperlukan di tempat kerja, lembaga pelayanan publik, institusi agama, lalu lintas, pariwisata, dan sebagainya. Presiden Joko Widodo sendiri secara simbolis melakukan pengecekan langsung persiapan protokol menuju kembali ke pembukaan ekonomi di sejumlah tempat, termasuk mall dan stasiun (Santoso & Saleh, 2020:28). Hal ini guna mendukung perekonomian aktif kembali seperti semula, maka *new normal* menjadi peluang bagi perekonomian untuk bangkit kembali. Di Indonesia adopsi *new normal* di kemukakan pada pertengahan Juni 2020, diawali dengan pernyataan Presiden Jokowi untuk mempersiapkan diri hidup berdampingan dengan COVID-19 (Ihsanudin, 2020:90).

Sosial-Ekonomi yang berangsur-angsur bangkit. Pemerintah melonggarkan aturan-aturan yang membatasi ruang gerak masyarakat pasca pandemi ini. Ekonomi masyarakat seperti industri, pasar tradisional, UMKM, pariwisata, dll sudah mulai beroperasi kembali dengan normal. Upaya pemerintah dalam rangka mencapai kebijakan Pemulihan Ekonomi Nasional (PEN) mendukung UMKM untuk dapat bersaing kembali dengan pasar internasional, salah satunya merevitalisasi pasar – pasar tradisional. Kondisi ekonomi Pasca Pandemi Covid 19 ini membawa dampak yang sangat besar terhadap pola hidup masyarakat, Kebijakan pembatasan masyarakat, serta adanya himbauan untuk tetap di rumah, menjadi penyebab masyarakat akhirnya beralih dari belanja langsung menjadi belanja secara daring. Menjamurnya berbagai situs e-commerce, seperti Shoppe, Lazada, Tokopedia, dan situs lainnya yang sejenis selama pandemi. Perkembangan ekonomi digital akan menjadi sangat pesat,. Proyeksi mengenai peningkatan pasar ecommerce tersebut juga dapat dilihat dari jumlah pengguna internet yang terus bertambah dengan pesat. Transformasi digital tidaklah cukup di tengah pasar bebas

yang merupakan efek samping dari digitalisasi, dan kebutuhan pelanggan yang berubah, dengan mengecilnya pasar kelas menengah. Kondisi tersebut disebabkan adanya perubahan perilaku, serta pola belanja pada masyarakat saat pandemi, dan hal ini akan terus berlanjut hingga pasca pandemi (Wulandari et al., 2021 :78).

UMKM sendiri khususnya dalam situasi sektor ekonomi informal dihantam oleh tekanan-tekanan eksternal. Kondisi pandemi merupakan salah satu jenis *external shocks* yang mungkin dihadapi oleh pelaku usaha, selain tekanan lain seperti aneka bentuk bencana alam, krisis ekonomi, krisis politik, dan kerusuhan (Sasongko et al., 2021:70). Studi menunjukkan bahwa *external shocks* memberikan tantangan yang signifikan pada struktur pola kerja, kemampuan bertahan hidup, dan kesuksesan UMKM (May et al., 2016:176). Respons UMKM terhadap tekanan eksternal tersebut sangatlah penting untuk menentukan apakah UMKM mampu melewati situasi sulit atau dipaksa tenggelam dalam ombak tekanan eksternal tersebut (Mas'udi, et al., 2020:174).

Dibalik berkembang pesatnya era industrial saat ini, para pelaku usaha khususnya pedagang pasar tradisional memiliki ancaman tersembunyi, berupa ketegangan serta tekanan yang dapat tiba-tiba menyerang kesejahteraan para pedagang. Perekembangan usaha di era ini memiliki persaingan yang beragam diantaranya adalah banyaknya pasar modern yang menawarkan kenyamanan bagi pelanggannya dan juga perdagangan online yang menawarkan kemudahan serta keberagaman (Yolanda & Rahayuningsih, 2023:182).

Dampak yang ditimbulkan akibat pandemi covid ini sangat mempengaruhi perubahan psikologis seseorang . Seperti riset yang telah dilakukan oleh Canadian Psychological Association bahwa terdapat dampak psikologis berupa stres pasca Covid-19 yang menjadi perhatian oleh asosiasi psikologi di berbagai belahan dunia untuk melakukan penelitian maupun assesmen untuk meneliti dampak tersebut. Gejala stres yang dialami individu pasca trauma ini seperti PTSD (*post traumatic stress disorder*) yang bisa dialami seumur hidup (Taylor et al., 2020:706-714). Pasca pandemi menimbulkan efek psikologis yang dirasakan masyarakat seperti stress, trauma, *anxiety* (gangguan kecemasan), dan lain sebagainya. (Huremović D, Silva Filho & Minayo, 2020:989).

Covid-19 yang telah masuk ke Indonesia juga erat kaitannya dengan kesehatan mental para penduduknya. Salah satu gangguan mental adalah kecemasan, ketika aktivitas kembali dilakukan di era new normal, rasa cemas dapat meningkat. Jika rasa cemas diabaikan maka seiring berjalannya waktu akan masuk ke alam bawah sadar. Rasa cemas seolah-olah tidak ada, tapi sebenarnya sudah menjadi bom waktu yang bisa meledak suatu saat. Kecemasan ini pula yang terjadi pada para pedagang di pasar tradisional. Banyak hal yang melatarbelakangi kecemasan salah satunya yaitu masalah pendapatan yang takut akan turun di era new normal (Rahayu, 2021:182).

Pedagang pasar johan menghadapi berbagai tantangan sulit yang pastinya akan berdampak pada gangguan psikologis. Hasil observasi dan wawancara pada tanggal 1 juni 2023 menunjukkan tantangan pertama yang dialami pedagang yaitu faktor ekonomi dimana selama pandemi hingga pasca pandemi pendapatan mereka menurun karena sepi pengunjung dan pembeli. Pedagang menuturkan merasa kesal karena kalah saing dengan era digital dan para pedagang besar yang mempunyai modal lebih banyak untuk memperbanyak cabang di pasar, akan tetapi pasar merupakan satu-satunya sumber mata pencahariannya, pedagang merasa khawatir bagaimana jika pasar tradisional benar-benar ditinggalkan. Dampak ekonomi ini menimbulkan kecemasan, kekhawatiran, kesedihan, kemarahan yang berpengaruh juga terhadap kesehatan fisik, bagi pedagang akan kehidupannya esok karena penghasilan yang minim namun kebutuhan yang tetap sama. Ketakutan ini dapat menimbulkan rasa was-was. Kondisi ini akan berdampak negatif terhadap penguasaan lingkungan pedagang. Ketidakmampuan dalam mengontrol diri dalam menyesuaikan terhadap situasi dan lingkungan akan mengarah kepada kesejahteraan psikologis yang kurang baik.

Terdapat kaitan antara rasa cemas dan regulasi emosi terhadap kecemasan sosialnya yang menghasilkan sebuah temuan yang menarik mengenai regulasi emosi, dimana regulasi emosi memiliki kaitan penting dalam mengelola tekanan yang didapatkan individu pada ruang sosialnya, dengan mengelola emosi subjek dapat merubah rasa cemasnya menjadi emosi yang positif (Farmer & Kashdan, 2012:655).

Gambaran ini menunjukkan pedagang pasar tradisional Pasar Johar Semarang rentan terhadap masalah regulasi emosi pada pasca pandemi Covid-19. Regulasi emosi yang merupakan kemampuan seseorang yang berkaitan dengan pengelolaan, cara mengatasi dan cara mengungkapkan emosi, yang dimana tujuannya untuk mencapai keseimbangan dalam emosional. Kemampuan dalam meregulasi emosi dapat mempengaruhi seseorang dalam mengatasi hambatan dan tekanan kehidupan (Gross & Thompson, 2009).

Kemampuan regulasi emosi menjadi faktor berkembangnya kemampuan resiliensi seseorang. Secara sederhana, resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk kuat dan bertahan dalam menghadapi banyak faktor yang menimbulkan stress. Namun kualitas setiap orang untuk dapat resiliensi berbeda-beda tergantung pada tingkat usia, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi situasi yang tidak menyenangkan, taraf perkembangan, serta dukungan sosial yang mereka dapatkan dalam proses pembentukan resiliensi. Selain itu resiliensi berfungsi sebagai *overcoming anxiety* dalam kehidupan sehingga bertujuan untuk menghindarkan diri dari kerugian yang terjadi akibat kejadian tidak menyenangkan (Izzaturrohmah & Khaerani, 2018:117).

Terdapat dua keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi adalah tenang (*claming*) dan fokus (*focusing*). Dua keterampilan ini yang akan membantu individu dalam mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran dari hal-hal yang mengganggu, serta dapat mengurangi stressor yang dialami oleh individu (Benítez & Canales, 2013:87).

Regulasi emosi adalah faktor kunci untuk yang dapat menentukan kesehatan mental masyarakat khususnya pedagang di Pasar Johar Semarang. Terdapat beberapa aspek yang menjadi penilaian dalam menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yang pertama yaitu bagaimana seseorang menerapkan strategi regulasi emosi. Strategi regulasi emosi yang dimaksud adalah bagaimana para pedagang pasar Johar dapat mengatasi dampak covid 19 dan menemukan suatu cara untuk dapat mengurangi emosi negatif dan dengan cepat menenangkan diri kembali setelah menghadapi masalah terkait dampak covid 19 yang datang berkelanjutan. Aspek kedua yaitu bagaimana perilaku pedagang untuk bisa fokus terhadap tujuan utama yaitu mencari nafkah dengan berdagang tanpa

memperdulikan emosi negatif yang dirasakan sehingga tetap bisa melakukan sesuatu dengan baik. Selanjutnya aspek ketiga yaitu bagaimana para pedagang bisa mengontrol respon-respon emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan sehingga dapat menunjukkan emosi yang tepat. Aspek terakhir yaitu bagaimana pedagang bisa menerima emosi negatif dari dampak covid 19 ini dengan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut (Gross & Thompson, 2009).

Dampak psikologis pasca pandemi covid 19 ini menjadi cobaan berat bagi Pedagang Pasar Johar Semarang pasca pandemi covid 19, keadaan emosi pedagang yang setiap harinya tertekan ,sedih, cemas, stress, kebingungan, kemarahan, dan kekecewaan dikarenakan sepinya pembeli ,konflik antar pedagang, dan kebutuhan hidup yang sulit dipenuhi sebagai orang tua yang masih bertanggung jawab atas biaya Pendidikan.

Usia dewasa madya seseorang akan dapat mencapai kesuksesannya atau akan tetap berhenti. Orang dewasa madya dikatakan berhasil dilihat dari pekerjaan, keluarga dan kepribadian (Ryff, 1989:48). Pedagang yang menjadi orang tua dan memiliki anak memiliki tanggung jawab dalam keluarga untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka. Usia dewasa madya adalah saat seseorang menjadi orang tua. Orang tua adalah ayah dan ibu dari anak-anak mereka (Indrianti, 2020:9).

Pada tahap perkembangan usia madya, seseorang dapat mencapai kesuksesan atau mengalami kegagalan menurut Erikson (dalam Hurlock, 1980:322). Kepuasan orang dewasa terlihat dari pekerjaan, keluarga, dan kepribadian mereka (Ryff, 1989:43). Orang tua rentan mengalami suasana hati negatif selama pandemi Covid-19 (Gassman-Pines dkk., 2020:12).

Krisis ekonomi akibat kehilangan pekerjaan dan risiko terinfeksi virus corona (Gassman-Pines, dkk., 2020:3) dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental (Gassman-Pines, dkk., 2020:14). Orang tua rentan mengalami kehilangan tujuan hidup, kecemasan akan masa depan, dan kondisi kondisi keuangan (Marieta, dkk., 2020).

Kondisi ini dapat mengganggu pedagang dalam tahap perkembangan dewasa madya untuk mencapai kesuksesannya. Dengan kondisi pasca pandemi Covid-19 yang menimbulkan efek ketidakpastian dan kerentanan maka penting bagi

pedagang pasar tradisional untuk memiliki regulasi emosi. Dengan ini peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang pedagang, khususnya terkait dengan gambaran regulasi emosi pedagang pasca pandemi covid 19 di Pasar Johar Semarang.

B. Rumusan Masalah

Pertanyaan penelitian digunakan oleh peneliti sebagai pedoman agar fokus penelitian terarah dan peneliti mempunyai pedoman dalam melakukan penelitian. Adapun pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana regulasi emosi pedagang Pasar Johar pada pasca Pandemi Covid?
2. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi pedagang dalam meregulasi emosi dalam menghadapi dampak negatif pasca covid 19?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah :

1. Untuk menggambarkan regulasi emosi pedagang Pasar Johar pasca pandemi covid-19.
2. Untuk menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi pedagang dalam meregulasi emosi dalam menghadapi dampak negatif pasca covid 19.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap bahwa penelitian mengenai regulasi emosi pedagang pasar tradisional pasca pandemi dapat bermanfaat bagi pembaca dan khususnya penulis sendiri. Adapun manfaatnya, penulis menguraikannya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis.
 - a. Penulis berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi suatu bentuk sumbangan ilmu pengetahuan dibidang ilmu psikologi yang membahas kajian kontemporer mengenai gambaran regulasi emosi pedagang pasar tradisional pasca pandemi.
 - b. Penulis berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat dalam bidang ilmu pengetahuan terutama ilmu psikologi yang membahas faktor-faktor yang ada dalam pengaruh regulasi emosi pedagang pasar tradisional pasca pandemi covid-19.

2. Manfaat Praktis.

1. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pedagang agar mereka mengetahui bagaimana cara mengolah emosi negatif menjadi respon positif / meregulasi emosi sehingga dampak pasca pandemi Covid-19 bisa ditanggulangi dan tidak menimbulkan kerugian kerugian lain sehingga para pedagang khususnya di pasar Johar bisa segera bangkit dari keterpurukan pasca pandemic Covid 19.

E. Keaslian Penelitian

Dalam hal ini penulis akan memberikan menjelaskan penelitian dan studi-studi sebelumnya yang memiliki hubungan dan relasi yang sama Peneliti telah mengumpulkan beberapa studi kasus dan penelitian yang relevan dengan topik pembahasan yang nantinya akan dapat digunakan sebagai sumber informasi. Selanjutnya, penulis akan mengelompokkan penelitian dan studi terdahulu sesuai dengan persamaan dan perbedaannya, sehingga nantinya peneliti dapat menunjukkan keaslian penelitian ini. Berikut akan ditampilkan perbedaan gambar dalam penelitian sebelumnya dan bagan mengenai penelitian yang akan peneliti lakukan.

Pembahasan mengenai regulasi emosi dan stress serta tekanan – tekanan dalam sosial kehidupan para pedagang ternyata didasari oleh model teoritis yang dulunya difungsikan sebagai pedoman utama peneliti saat menjelaskan pentingnya siklus atau model tertentu. Dibawah ini beberapa hasil penelitian orang lain yang dirasa sebagai penyeimbang dalam penelitian ini. Diantaranya adalah :

1. Regulasi Emosi pada Perempuan Pedagang Pasar Klewer oleh Muhammad Yusuf, 2015”. Penelitian ini menjelaskan dan menggambarkan proses regulasi emosi yang dialami oleh ibu-ibu pedagang yang berjualan di pasar klewer. Studi tersebut adalah dualisme peran ganda sebagai seorang ibu rumah tangga dan sebagai pekerja yang pasti memberi dampak stress tersendiri yang dirasakan oleh pedagang wanita yang melakukannya, tuntutan kerja dirumah dapat menjadi beban berbeda bagi mereka, sehingga mau tidak mau mereka harus mengoptimalkan peran-peran tersebut dengan baik, dalam hal ini sebagai ibu rumah tangga dan sebagai wanita yang bekerja. Selibhnya, dengan

kondisi saat ini yang tidak ada keseimbangan lingkungan kerja akibat pandemic. Hasil penelitian menunjukkan ternyata regulasi emosi yang bijak dan benar dapat membantu seseorang menjadi lebih tenang secara psikologis yang nantinya dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan.

Untuk persamaan dan perbedaan dari hasil penelitian di atas, maka peneliti deskripsikan sebagai berikut: Penelitian ini menggunakan wawancara sebagai metode utama dan metode observasi untuk membantu memahami kasus pada topik pembahasan. Peneliti melakukan wawancara pada 12 orang yang dilakukan secara acak berdasarkan kriteria yang sama di pasar klewer. Jumlah tersebut ditentukan berdasarkan usia informan dan juga lama mereka bekerja. Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Permasalahan yang dialami para pedagang yaitu berupa kelelahan dan terlalu banyak pikiran karena banyaknya tuntutan kerja yang harus mereka selesaikan. Bentuk-bentuk regulasi emosi yang ditemukan adalah dengan cara mensyukuri kondisi dan keadaan yang ada, berpikir positif, ikhlas menjalani, selalu melakukan instropeksi diri, mengurangi rasa ingin mengeluh, mengalihkan focus dan perhatian, berdoa, berkomunikasi antar pedagang, berserah diri kepada Allah SWT, dan juga dengan beristirahat.
 - b. Beberapa alasan regulasi emosi yang dilakukan para pedagang antara lain yakni karena dapat membuat individu merasa tenang, mampu membangun emosi yang baik, dan juga alasan karena wanita karier yang harus bisa mengutamakan keluarga yakni suami dan anak. Perbedaannya: penelitian Yusuf bukan dalam kondisi pasar di relokasi juga tidak dalam masa Pandemi Covid-19 karena penelitian Yusuf pada tahun 2015. Adapun penelitian saat ini menyangkut problem relokasi pasar di masa Pandemi Covid-19.
2. Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan yang Menikah di Bawah Umur oleh Kingkin Rizki Amalia ,2017". Pernikahan di bawah umur dilakukan oleh remaja yang belum mencapai usia matang untuk menikah.

Perempuan yang menikah di bawah umur diharapkan dapat menjaga emosinya agar stabil serta dapat merespon dengan baik efek emosional yang muncul yaitu dengan regulasi emosi. Penelitian ini mendeskripsikan profil psikologis dan proses regulasi emosi remaja perempuan yang menikah di bawah umur serta faktor- faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jumlah 4 informan yaitu remaja yang saat menikah berusia kurang dari 18 tahun. Peneliti ini menggunakan metode wawancara dan observasi sebagai alat pengumpul data. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang menikah di bawah umur karena hamil dituntut siap menghadapi pernikahan sehingga timbul perasaan tertekan sekaligus bahagia karena mempunyai status yang jelas. Perbedaannya: penelitian Amalia tidak terkait dengan pedagang di pasar melainkan menyangkut regulasi emosi remaja perempuan menikah muda.

3. Regulasi Emosi pada Ibu Single Parent oleh Tyas Diana Uswatun Hasanah dan Erlina Listyanti Widuri, 2014". Penelitian ini untuk mengetahui proses regulasi emosi yang dilakukan ibu single parent dan faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi sebagai akibat dari peristiwa yang menimbulkan emosi. Hasil penelitian menunjukkan ibu single parent mengalami berbagai macam emosi antara lain emosi negatif seperti depresi, stress, berdiam diri, menangis, sedih, dan marah yang ditekan, selain itu juga merasakan emosi positif seperti sabar, ikhlas, menerima, pasrah, bahagia dengan melihat anak bahagia. Perbedaannya: penelitian Widuri tidak terkait dengan pedagang di pasar melainkan menyangkut regulasi emosi pada ibu single parent.

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti menganggap bahwa beberapa penelitian diatas memiliki urgensi dan perlu diangkat sebagai bahan untuk diteliti karena penelitian yang akan dilakukan merupakan penelitian mengenai problem atau permasalahan regulasi emosi yang melibatkan banyak perbedaan keadaan. Perbedaan dari penelitian sebelumnya, fokus di penelitian ini adalah Regulasi Emosi pedagang Pasar Johar di pasca pandemi covid – 19.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah cara yang dilakukan dengan sadar maupun tidak sadar agar dapat menjaga, menguatkan atau mengurangi satu hal atau lebih aspek dari respon emosi yakni dapat berupa pengalaman emosi dan perilaku. Individu yang mempunyai regulasi emosi berpeluang untuk dapat menjaga atau meningkatkan emosi yang sedang dirasa oleh individu tersebut baik berupa perasaan positif ataupun perasaan negatif. Disamping itu, individu juga mampu mengontrol perasaan atau emosi yang sedang ia rasakan baik itu emosi positif ataupun emosi negative (Gross & Thompson, 2009:235).

Regulasi emosi adalah kemampuan diri untuk mengarur dan menyesuaikan perasaan yang muncul pada saat perasaan itu di tingkat dan intensitas yang tepat agar dapat mencapai sebuah tujuan. Ketepatan regulasi emosi mencakup kemampuan dalam mengatur rasa, reaksi fisik, kognisi yang memiliki hubungan dengan suatu perasaan atau emosi, serta reaksi yang dapat ditimbulkan dari sebuah perasaan itu sendiri (Shaffer, 2005:99).

Regulasi emosi merupakan perasaan atau emosi yang timbul dan disebabkan oleh rasa gembira yang meledak-ledak dan kesedihan akibat ditimpa musibah, seseorang yang dapat mengontrol emosi di setiap kondisi, meliputi kondisi yang memilukan dan membahagiakan, dapat dikatakan seseorang yang mempunyai keyakinan dan keteguhan iman . Manusia dapat dikatakan sebagai salah satu makhluk yang gemar melakukan kegembiraan dan membanggakan diri, tetapi saat manusia tertimpa kesulitan, manusia dapat seketika mengeluh, dan tak dapat dipungkiri juga bahwa manusia menjadi kikir saat mendapatkan hal-hal baik dihidup mereka (Al-Qarni & Samson, 2005:43).

Akan tetapi beberapa orang yang memiliki kesabaran dan selalu mengingat Allah SWT, mereka dapat hidup secara imbang dan beridiri kokoh diantara rasa sedih dan kebahagiaan. Emosi yang tidak dapat dikendalikan hanya akan memberikan rasa lelah, sakit, dan resah pada diri sendiri. Oleh karena itu, saat

seseorang merasakan amarah ia akan meluapkan rasa marahnya dan menjadi tidak terkendali, sehingga hal tersebut dapat membuat tubuhnya bergetar, memaki dan memarahi siapa saja, meluapkan semua emosi yang ada pada dirinya, menjadi sesak nafas, dan akan bertindak sesuka hati.

Saat seseorang sedang bergembira, ia akan menikmati perasaan tersebut dengan berlebihan, sehingga ia mudah lupa diri serta cenderung tidak mengingat dirinya sendiri. Seseorang yang dapat mengendalikan akal pikirannya serta mampu mengontrol segala sesuatu secara seimbang, maka ia akan menemukan kebenaran dan hakekatnya.

Berdasarkan pengertian dan penjelasan dari beberapa ahli di atas, maka dapat ditemukan bahwasanya regulasi emosi merupakan sebuah proses yang bertujuan untuk mengontrol suasana hati yang dapat menimbulkan reaksi terhadap berbagai rangsangan. Reaksi tersebut dapat berupa reaksi yang disadari maupun reaksi tidak sadar.

2. Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah satu faktor dalam diri yang susah dipahami, mungkin dapat dikarenakan oleh keadaan dan pemicu perasaan tersebut muncul secara tidak jelas. Mengontrol emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memahami dan mengenali rasa yang hadir serta dan mengolah rasa tersebut. Terlebih lagi tidak hanya mampu memahami perasaan diri sendiri tetapi harus juga mampu mengetahui dan memahami emosi orang lain.

Aspek yang digunakan dalam penentuan seseorang untuk mengatur dan mengelola emosi seseorang menurut Gross & Thompson, 2009 antara lain:

- a. Strategi regulasi emosi (strategi) adalah rasa yakin seseorang dalam mengatasi masalah, mampu untuk menemukan dan menyelesaikan solusi sehingga ia mampu mengurangi perasaan negatif yang hadir dan dapat segera mengontrol diri agar menjadi lebih tenang.
- b. Perilaku untuk mencapai tujuan (tujuan) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan pikirannya agar tidak terpengaruh oleh perasaan negatif yang hadir.
- c. Mengontrol respon-respon emosional (impuls) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya serta

respon perasaan yang iya tampilan baik secara fisiologis, tingkah laku dan nada suara, sehingga seseorang tersebut mampu untuk bertindak dengan tepat dan tidak memunculkan emosi yang berlebih.

- d. Penerimaan respons emosional adalah kemampuan seseorang dalam menerima pengalaman, kenangan, atau peristiwa yang memicu hadirnya perasaan negatif dan tidak merasa malu saat ia merasakan perasaan yang sedang ia rasakan.

Dari penjelasan di atas, dapat diartikan bahwa dalam mengontrol emosi tidak hanya diselesaikan dengan mencari tahu penanganannya saja, tetapi seseorang juga harus mengetahui cara untuk mengatasi perilaku yang selalu disertai dengan emosi tersebut.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Gross & Thompson (2007) ada faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain adalah:

A. Kognitif

Pengertian kognitif adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memecahkan suatu persoalan melalui proses berfikir, menghubungkan, menilai, serta mempertimbangkan dalam menyesuaikan diri atas tuntutan atau situasi baru dengan sarana ataupun alat bantu untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi secara kognitif diartikan sebagai suatu cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat menimbulkan suatu kondisi emosi tertentu dan merupakan bagian kognitif dari *coping*.

B. Lingkungan

Lingkungan adalah tempat seseorang berada. Lingkungan dapat termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Gross & Thompson (2007) memaparkan regulasi emosi dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan penting dalam membentuk perkembangan regulasi emosi pada seseorang. Kualitas hubungan dalam keluarga menjadi dasar utama yang berpengaruh terhadap regulasi emosi seseorang ketika dewasa, terutama dimulai pada masa kanak-kanak. Ketika keluarga memberikan support kepada seseorang saat masih anak-anak maka mereka cenderung akan lebih sadar diri secara emosional saat dewasa dan menerima pemahaman emosi dengan lebih dapat mengembangkan kemampuan untuk mengatur emosi yang tepat di lingkungannya.

C. Usia dan Jenis kelamin

Usia adalah umur seseorang yang terhitung mulai dari seseorang itu dilahirkan sampai seseorang itu berulang tahun, sedangkan jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dan laki-laki secara fisik dan biologis sejak lahir. Seiring berjalanya usia, emakin dewasa seseorang semakin adaptif strategi regulasi emosi yang digunakan. Emosi antara perempuan dan laki laki bergantung pada peran yang ada di lingkungan ia tinggal, dimana perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi mereka, sedangkan laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi mereka.

D. Religiusitas

Agama merupakan sebuah aturan atau tata cara hidup manusia yang dipercayainya dan bersumber dari Tuhan Yang Maha Esa untuk kebahagiaan di dunia maupun di akhirat. Agama atau religiusitas sebagai sebuah system keyakinan, symbol, system nilai, dan sistem perilaku yang tertera dan semua itu berpusat pada hal-hal yang dihayati dan bermakna (Y.Glock & Strak,2019). Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka seseorang akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka ia akan susah dalam mengontrol emosinya (Gross & Thompson ,2009).

E. Budaya

Budaya merupakan pandangan hidup dari sekelompok orang dalam bentuk nilai, kepercayaan, perilaku, nilai dan simbol-simbol yang mereka terima, tanpa sadar yang semuanya diwariskan melalui proses komunikasi dari generasi ke generasi. Budaya memiliki peranan penting mengetahui cara seseorang meregulasi emosi. Dari penjelasan bahwa budaya mempengaruhi pengalaman emosi dan juga demikian dengan regulasi emosi.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain kognitif, lingkungan sosial, usia dan jenis kelamin, religiusitas serta budaya (Gross & Thompson, 2009).

4. Tahapan proses regulasi emosi

Regulasi emosi dapat diwakili oleh lima kelompok proses yaitu pemilihan situasi, modifikasi keadaan, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, perubahan respon (Gross, 2007).

a. Situation Selection (Pemilihan Situasi) Situation selection :

Suatu tindakan untuk memungkinkan kita berada dalam situasi yang kita harapkan dan menimbulkan emosi yang kita inginkan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindari dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.

b. Situation Modification (Modifikasi Keadaan) :

Usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkan suatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikankan dukungan.

c. Attentional Deployment (Penyebaran Perhatian) :

Attentional deployment dapat dianggap sebagai versi internal dari seleksi situasi. Dua strategi atensional yang utama adalah distraksi dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi. Attentional deployment bisa memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik (misalnya menutup mata atau telinga), pengubahan arah perhatian secara internal (misalnya melalui distraksi atau konsentrasi), dan merespon pengalihan.

d. Cognitive Change (Perubahan Kognitif) :

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya). Pada umumnya,

hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya.

e. Response Modulation (Perubahan Respon) :

Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsung mungkin. Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi. (Yusuf & Moordiningsih, n.d.)

B. Pedagang Pasar Tradisional

1. Pengertian Pedagang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pedagang adalah orang yang kerjanya berdagang yang berhubungan dengan menjual dan membeli barang untuk memperoleh keuntungan ; jual-beli. (kbbi.kemdikbud.go.id)

Pedagang adalah seseorang yang berjualan. Dari penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa pedagang adalah seseorang yang memiliki pekerjaan dengan cara berjualan baik itu bahan-bahan pokok ataupun kebutuhan tambahan. (Purwadarminta W.J.S, 1999)

2. Pengertian Pasar Tradisional

Menurut Peraturan Menteri Perdagangan Republik Indonesia Nomor 70/M-DAG/PER/12/2013, Pasar adalah cakupan tempat untuk melakukan jual beli barang yang memiliki jumlah penjual lebih dari satu jenis baik yang di sebut Pusat Perbelanjaan, Pasar Tradisional, Pertokoan, Mall, Plasa, Pusat Perdagangan maupun sebutan lainnya. Berdasarkan Peraturan Presiden No. 112 Tahun 2007 tentang penataan dan pembinaan pasar tradisional pusat perbelanjaan dan toko modern, mengartikan bahwa Pasar Tradisional merupakan pasar yang dibangun dan dikelola oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, Swasta, Badan Usaha Milik Negara dan Badan Usaha Milik Daerah

termasuk didalamnya mencakuo kerjasama Bersama pihak swasta seperti pemilik toko, kios, los dan tenda yang dimiliki/dikelola oleh pedagang kecil, menengah, swadaya masyarakat atau koperasi dengan usaha skala kecil, modal kecil dan dengan proses jual beli barang dagangan melalui tawar menawar.

Umumnya pasar tradisional ada dalam sementara waktu atau tetap dengan strata pelayanan yang bersifat terbatas. Di pasar tradisional umumnya pedagang menjualkebutuhan primer bahan pangan, elektronik dan jasa. Selain itu kita dapat menemukan jajanan tradisional yang dijual di pasar tradisional. Sisitem yang berlaku di pasar tradisional adalah pembeli menghampiri stan, toko, kios, atau tenda penjual dan melakukan transaksi jual beli secara langsung. Pasar seperti ini biasanya dapat berada di sekitar permukiman penduduk yang memiliki akses mudah. Ciri-ciri pasar tradisional adalah sebagai berikut:

- a. Pasar tradisional dimiliki, dibangun dan atau dikelola oleh pemerintah daerah.
- b. Adanya system tawar menawar antara penjual dan pembeli. Sistem tawar-menawar antara penjual dan pembeli secara langsung tanpa perantara.
- c. Tempat usaha bermacam-macam dan menjadi satu lokasi.
- d. Tempat usaha pedagang menjadi satu dengan pengelompokan sesuai jenis barang yang dijual.
- e. Sebagian besar barang dan jasa yang ditawarkan berbahan lokal.
- f. Pada umumnya barang yang dijual di pasar adalah barang hasil bumi dan barang local.

Dari beberapa pengertian di atas pedagang pasar tradisional adalah orang yang kerjanya berdagang di pasar yang ditata kelola oleh Pemerintah, Pemerintah Daerah, Swasta, Badan Usaha Milik Negara dan Badan Usaha Milik Daerah termasuk didalamnya kerjasama bersama pihakswasta yang berupa tempat usaha dalam bentuk pertokoan, kios, los dan tenda yang dimiliki/dikelola oleh pedagang kecil, menengah, swadaya masyarakat atau koperasi dengan usaha skala kecil, modal kecil dan dengan melalui proses jual beli barang secara langsung dengan cara tawar menawar.

C. Masa Pasca Pandemi Covid 19 (*New Normal*)

Novel coronavirus (CoV) adalah jalur baru dari coronavirus. Penyakit ini muncul karena novel coronavirus yang kasus pertama kalinya ditemukan dan diidentifikasi di Wuhan, Tiongkok, pemberian nama coronavirus disease 2019 (COVID-19) – 'CO' didapatkan dari kata corona, 'VI' berasal dari virus, dan 'D' didapat dari kata disease (penyakit). Sebelum penamaan ini ditetapkan, penyakit ini bernama '2019 novel coronavirus' atau '2019-nCoV.' COVID-19 merupakan virus baru yang masih sama berasal dari *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* dan beberapa jenis flu biasa. (Unicef.Org/coronavirus) Coronavirus disease 2019 (COVID-19) menjadi tantangan dunia kesehatan saat ini. *World Health Organization (WHO)* melaporkan bahwa penyebaran *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*. (Huremović D, Silva Filho & Minayo, 2020)

Pada saat sekarang ini akhir 2021-awal 2022 pemerintah menggecarkan program vaksinasi massal untuk membantu masyarakat agar tidak mudah tertular dan memiliki kekebalan tubuh dari serangan virus, dan beriringan dengan itu segala aturan yang dulu cukup ketat mulai di longgarkan dan aktifitas masyarakat kembali normal. dengan tujuan agar supaya masyarakat kembali beraktifitas secara normal meskipun ada aturan protokol kesehatan yang harus tetap di jalankan seperti memakai masker dan mencuci tangan memakai sabun ketika memasuki tempat terbuka dan pusat keramaian seperti pusat perbelanjaan ,perkantoran dan pendidikan / sekolah.

Peranan pemerintah saat ini adalah diperlukan membuat denah jalan (road map) program pemulihan ekonomi daerah. Mengatur pihak-pihak yang bersangkutan untuk mengupayakan pemulihan ekonomi. Pemerintah berusaha untuk menyediakan serta memfasilitasi modal, dalam bentuk anggaran pemerintah ataupun dari lembaga keuangan lainnya. Pemerintah juga mendukung para pedagang menengah dan besar yang ada di pasar tradisional khususnya dalam hal ini pasar johan semarang untuk secara signifikan dan terorganisir membantu usaha pedagang tradisional dengan cara aturan yang terbaik dan tidak menyulitkan para pedagang khususnya pada saat pasca pandemic ini. agar para pedagang tetap semangat dalam berjuang memulihkan perekonomian daerah. (Herlambang et al., 2021)

Lokasi pasar tradisional merupakan dasar perekonomian masyarakat dan tempat dimana masyarakat melakukan kegiatan perekonomian. Dalam pemulihan pasca pandemi ini diharapkan dapat mendorong kegiatan ekonomi. Sehingga para pedagang, selaku pelaku dinamisator perekonomian Indonesia dapat bertindak. Peranan pasar tradisional sangat strategis karena mampu menyerap sangat banyak tenaga kerja atau pedagang sehingga ini menjadi pondasi untuk mendapatkan pendapatan lebih oleh masyarakat. Umumnya, ada banyak keterbatasan yang melekat pada di pasar tradisional . Kelemahan yang paling utama adalah kekurangan kenyamanan dan kerapihan dilokasi dibanding pasar modern, juga modal dan rendahnya profesionalisme dalam berusaha karena berdasarkan kegiatan yang ada pasar tradisional lebih natural dan ke akrabannya antar pembeli dan penjual di banding pasar modern. (Hidayati et al., n.d.)

D. Regulasi Emosi Menurut Prespektif Islam

Allah memberikan bekal kepada semua makhluk-Nya agar dapat bertahan hidup dan menjalani kehidupan. Setiap orang dibekali sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan makhluk-Nya. Ini termasuk juga dalam menghadapi segala ujian dan cobaan di muka bumi ini. Ujian yang dihadapi oleh setiap orang berbeda-beda, dan sebesar ujian yang dilaluinya, sebesar itulah derajat yang akan didapatkannya. Gangguan kecemasan, stres, dan gelisah adalah hal yang wajar dirasakan oleh manusia ketika berada dalam keadaan yang genting dan tekanan batin.

AlQuran sebagai pedoman hidup dan pedoman bermasyarakat menjelaskan cara menghadapi dan mengendalikan emosi dan juga penerimaan diri menerima ujian dan cobaan dari Allah dengan sikap lapang dada dan qanaah. Ayat-ayat yang berbicara tentang emosi pun tergolong banyak salah satunya surat al baqarah ayat 155 sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu ,dengan sedikit ketakutan ,kelaparan, kekurangan harta ,jiwa dan buah-buahan. Dan Berikan berita gembira kepada orang-orang sabar.

Berkaitan dengan kontek ayat 155 ,menurut Quraish Shihab, hakikat

kehidupan dunia, antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam. Ujian yang diberikan Allah sedikit kadarnya, bila dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah kepada manusia. sehingga setiap yang diuji akan mampu menghadapinya jika ia menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah. Bentuk ujian yang Allah berikan itu berupa sedikit rasa takut, keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk, atau hal-hal yang tidak menyenangkan, rasa lapar, kekurangan harta, dan kelelahan jiwa (Shihab, 2000: 393).

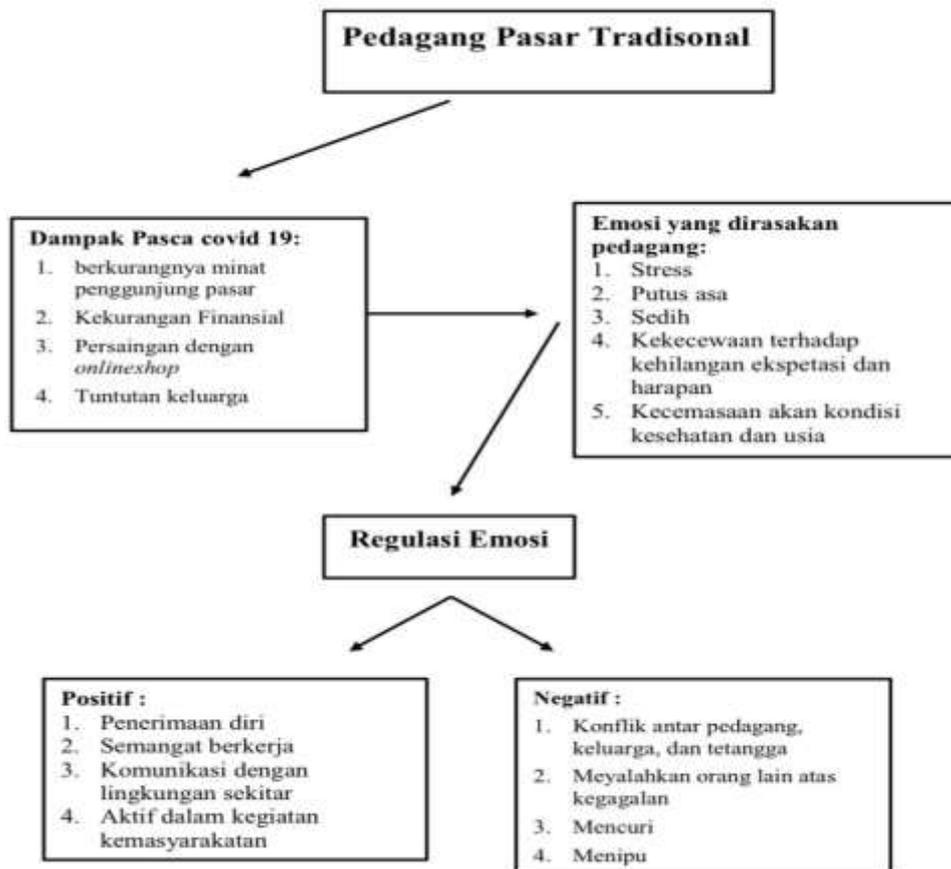
Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola qalb yang telah diberikan Allah kepada setiap manusia. Quraish Shihab menafsirkan kata qulub adalah kebebasan berpikir untuk mendapatkan kebenaran berdasarkan akal sehat dan hati yang suci (Shihab,200:163). Regulasi emosi berbasis Al-Qur'an merupakan bentuk pertahanan diri dengan menggali potensi hati (qalb) dalam mengelola emosi agar tidak berlebihan dalam bertindak dengan cara berdzikir, bertaubat, tawakal dan lain sebagainya, guna mendatangkan ketenangan diri. Dengan demikian hati memiliki peranan penting dalam menentukan tindakan seseorang, hati yang bersih hanya dimiliki oleh orang-orang yang bisa mengatur emosionalnya

Regulasi emosi jika diterapkan dengan baik maka seseorang akan mencapai tahap kesejahteraan subjektive yang tinggi. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjective yang tinggi jika mereka merasa puas dengan hidup yang mereka miliki dan jarang merasakan emosi negative. Sedangkan kesejahteraan subjektif ini dapat dilihat dengan bagaimana seorang individu mengevaluasi kejadian yang telah dialami dengan melibatkan proses kognitif serta bagaimana kejadian tersebut akan diinterpretasikan (Maulida & Shaleh, 2018:87).

E. Kerangka Berfikir

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk tetap tenang dalam situasi menekan. Kemampuan ini melibatkan kesadaran dan ketidaksadaran dalam mengenali, mengontrol, dan mengurangi emosi yang dirasakan, sehingga mempengaruhi respons perasaan, perilaku, dan fisiologis individu. Regulasi emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, memungkinkan individu untuk mengenali, mengontrol, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat.

Skema Regulasi Emosi Pedagang Pasar Tradisional Pasca Pandemi Covid 19



Gambar 2. 1 Skema regulasi emosi pedagang Pasar tradisional pasca pandemi covid 19

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam studi ini adalah dengan menggunakan penelitian metode kualitatif, menggunakan pendekatan yang berdasarkan fenomena di lingkungan dan sesuai dengan keadaan sekitar (Sugiyono, 2013:306). sehingga penelitian menggunakan metode tersebut sebagai metode pendekatan dan penulisan untuk menguraikan topik dengan mendeskripsikan fenomena yang ada atau disebut juga dengan pendekatan fenomenologis deskriptif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna, intisari, dan esensi dari keseharian partisipan, di mana peneliti ingin menggambarkan secara apa adanya pengalaman-pengalaman partisipan dengan fenomena, situasi, dan kondisi yang asli dan apa adanya tanpa ada skenario untuk menemukan esensi dari pengalaman tersebut. Sehingga dalam bidang ilmu yang berkaitan, yakni psikologi memandang bahwa pendekatan ini mempunyai relasi yang sangat kuat dengan kondisi psikologis dan juga Tindakan atau perilaku. Dilihat dalam implementasinya, fenomenologi sangat berkaitan dengan keadaan yang nampak secara sadar, sehingga fenomenologi sangat bergantung dengan keadaan yang muncul dan nampak berdasarkan kesadaran seseorang tersebut (Kahija, 2017:17-19).

Penelitian ini, penulis akan mengumpulkan, mencari, menyusun, dan menganalisa data yang nantinya akan digunakan untuk menjelaskan, menggambarkan, serta menguraikan satu persatu aspek yang berhubungan topik yang dibahas yakni mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh para pedagang di pasar Johar pasca pandemi covid-19. Penelitian fenomenologi mendefinisikan secara reflektif keadaan, kondisi, kejadian, serta pengalaman yang dialami oleh partisipan. Pada penelitian fenomenologis ini, khususnya menggunakan versi fenomenologis deskriptif, yakni mendeskripsikan/ menggambarkan bagaimana setiap partisipan memberi arti untuk pengalamannya (Kahija, 2017:25-35)

Analisa data, penulis yang juga sebagai peneliti harus mampu mengimplementasikan agar dapat menemukan esensi dan makna yang terdapat dan ditemukan dari pengalaman yang dialami partisipan serta dapat mendeskripsikannya secara utuh, dengan mengimplementasikan sikap ini, penulis dituntut pula untuk

membuka diri sehingga tidak menilai secara subyektif atas keadaan dan kondisi yang ada dilapangan, sehingga tujuan dari metode yang digunakan dapat tercapai, yakni mengungkap intisari dan esensi yang ada dilapangan. Penerepanya dapat dilaksanakan saat pengumpulan data berupa wawancara yang kemudian diolah dan dianalisa serta pengintrepretasian data (Kahija, 2017:63)

B. Lokasi Penelitian

Peneliti memilih lokasi penelitian di Pasar Johar, Jl. K.H Agus Salim, Kelurahan Kauman, Kecamatan Semarang Tengah, Kota Semarang, Jawa Tengah 50188 Pasar johar merupakan salah satu pasar tertua dan terbesar di Kota Semarang.

C. Sumber Data

Dalam penelitian, sumber data berupa data primer. Data primer merupakan sumber data yang langsung diberikan kepada pengumpul data. Pada penelitian ini, sumber data primer berasal dari informan, didukung dengan observasi dan dokumentasi berupa foto.

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data yang dimintai informasi sesuai dengan permasalahan penelitian (Kaharuddin, 2021). Maka dapat dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian, untuk memperoleh data yang tepat, maka perlu untuk menentukan informan yang sesuai dengan kebutuhan data yang diperlukan. Pada penelitian ini, subjek penelitian yakni para pedagang pasar Johar Semarang yang masuk pada usia dewasa madya . Menurut Hurlock (1980), dewasa terbagi menjadi tiga tahapan yaitu, dewasa dini, dewasa madya dan dewasa akhir. Setiap tahapan memiliki tugas perkembangannya masing-masing.

Peneliti mengambil kriteria sudah menikah dan memiliki anak. Menikah adalah menjadi harapan dan tugas perkembangan dari tahapan dewasa, baik dewasa dini, madya dan akhir. Menurut Hurlock (1980), dewasa terbagi menjadi tiga tahapan yaitu, dewasa dini, dewasa madya dan dewasa akhir. Setiap tahapan memiliki tugas perkembangannya masing-masing.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil kriteria sudah menikah dan

memiliki anak. Menikah adalah menjadi harapan dan tugas perkembangan dari tahapan dewasa, baik dewasa dini, madya dan akhir. Berikut adalah tugas-tugas perkembangan masa dewasa menurut (Hurlock, 1980) yaitu :

- a. Tanggung jawab pekerja
- b. Memilih pasangan
- c. Membentuk kehidupan keluarga
- d. Memiliki anak,
- e. Mengelola rumah tangga
- f. Pengakuan sosial

Seseorang yang sudah menikah memiliki tanggung jawab tidak hanya terhadap lingkungannya akan tetapi juga terhadap keluarga pasangan dan anak-anaknya.

Informan dalam penelitian ini adalah pedagang di Pasar Pasalaran Plered. Adapun untuk memfokuskan penelitian ini, ciri dan karakteristik informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pedagang pasar Johar Semarang
2. Tergolong usia dewasa madya (40-60 tahun)
3. Pedagang yang memiliki komunikasi yang baik
4. Sudah Berjualan minimal selama 13 tahun
5. Konsisten terhadap dagangan yang sama , minimal selama 13 tahun

Dalam memilih informan, peneliti menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan sampel dan sumber data, secara rinci teknik ini mengambil sampel sebagai sumber data dengan menggunakan pertimbangan tertentu dalam penggunaannya.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan Data adalah Langkah yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang dapat digunakan untuk mengungkap topik dalam penelitian. Sehingga, pengumpulan data adalah salah satu proses yang harus diperhatikan dalam penelitian. Data yang terkumpul akan digunakan untuk menguji hipotesis (Moehar, 2002:131).

Dalam hal ini peneliti menggunakan data untuk pengeumpulan data primer dan sekunder. Pengumpulan data dalam penelitian ini didapatkan

dari beberapa partisipan menggunakan wawancara secara langsung yang dilaksanakan oleh peneliti, yang mana data ini nantinya berfungsi sebagai data primer penelitian. Selanjutnya data sekunder yang digunakan peneliti adalah dengan mengumpulkan data, yang didapatkan dari pedagang. Dengan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, penulis akan secara langsung turun ke tempat penelitian dan mengumpulkan data secara langsung, dalam hal ini pula peneliti telah menetapkan beberapa informan. Diantaranya adalah ketua paguyuban dan para pedagang di Pasar Johar Semarang yang menjadi objek penelitian.

1. Observasi

Observasi atau pengamatan dapat dilaksanakan secara langsung oleh peneliti dengan cara langsung bertemu dan terjun langsung ke lapangan untuk mengetahui dan mengamati aktivitas-aktivitas serta kebiasaan yang dilakukan oleh objek secara langsung. Peneliti menggunakan alata perekam dan alat tulis untuk mengumpulkan data secara terstruktur dan secara rinci atas kegiatan yang dilakukan di lapangan. Pada penelitian ini menggunakan observasi partisipan, yakni peneliti terlibat dalam kegiatan sehari-hari pada subjek yang sedang diamati atau digunakan sebagai sumber data penelitian (Creswell & Creswell, 2018:254)

Fokus penelitian yang diteliti adalah regulasi emosi pedagang pasar johar pasca covid 19 . Untuk observasi yang peneliti lakukan untuk memperoleh data tersebut dengan cara pengamatan langsung ke PasarJohar Kota Semarang.

Tabel 3. 1 Blueprint Observasi

Pedoman Observasi

No	Pengamatan	Sikap	Adanya perilaku		Keterangan
			Iya	Tidak	
1.	Emosi	<ul style="list-style-type: none">• Senang• sedih• marah• kecewa• lainnya			
2.	Interaksi lingkungan	<ul style="list-style-type: none">• mengobrol dengan sesama pedagang• respon dan reaksi saat diwawancarai			
3.	Aktifitas Motorik	<ul style="list-style-type: none">• adanya Gerakan tangan/badan yang menunjukkan ekspresi terhadap situasi tertentu			

2. Wawancara Semi Terstruktur

Wawancara ini dilakukan secara bebas dan lebih santai dimana peneliti dapat melakukan proses wawancara tanpa menggunakan pedoman. Dalam hal ini peneliti hanya berpedoman pada garis besar permasalahan dan topik yang berhubungan dengan pembahasan (Sugiyono, 2013).

Metode ini sering digunakan oleh para peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data dengan cara ini dapat dilaksanakan secara tatap muka dan langsung menanyai informan mengenai permasalahan yang ada. Wawancara merupakan langkah untuk menyelami dengan bercakap dengan informan untuk mengetahui dan memahami orang, keadaan, aktivitas, perasaan, dan lain-lain sesuai dengan topik pembahasan yang ditanyakan oleh pewawancara dan dijawab oleh narasumber atau informan. Terdapat dua jenis wawancara yang umumnya dilakukan yakni wawancara terstruktur dan tidak terstruktur, dimana wawancara terstruktur pewawancara telah menyiapkan pertanyaannya. Sedangkan wawancara tidak terstruktur hanya berpedoman terhadap garis besar permasalahan yang ada (Sugiyono, 2013). Wawancara hanya dilakukan dengan orang-orang yang berkaitan dengan pertanyaan mengenai topik pembahasan. Pertanyaan wawancara disusun dengan analisa

dokumen. Wawancara ini pula dapat dilaksanakan dengan menyusun atau tidak menyusun pertanyaan. Berikut adalah pedoman wawancara yang akan dijelaskan saat peneliti mengumpulkan data, diantaranya:

Tabel 3. 2 Blueprint wawancara profil subjek

No.	Informasi Subjek
•	Nama inisial
•	Usia
•	Domisili
•	Jenis jualan
•	Jumlah anak
•	Lama berjualan
•	Omzet penghasilan
•	Tuntutan pasa pandemic covid 19
•	Alasan tetap berjualan di pasar tradisional hingga saat ini
•	Bagaimana menyikap keadaan pasca pandemi covid 19

Tabel 3. 3 Blueprint wawancara berdasarkan aspek regulasi emosi

Panduan wawancara berdasarkan aspek regulasi emosi

NO.	Aspek- aspek Regulasi Emosi	Hal yang akan diungkap
•	Strategi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang untuk menjelaskan perasaanyang dialami. 2. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang untuk mengekspresikan emosi yang dialami
•	Prilaku	<ol style="list-style-type: none"> 3. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang untuk menyelesaikan permasalahannya yang mempengaruhi emosinya 4. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang dalam mengelola emosi-emosi yang dialami.
•	Mengontrol Respon	<ol style="list-style-type: none"> 5. Pengendalian pedagang Pasar Johar Semarang ketika merasa kesepian, merasa sedih, kecewa ,merasa kurang berguna, pasca pandemi Covid-19. 6. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang dalam mengendalikan dorongan negatif, misalnya seperti: stress, depresi, dan kesedihan .
•	Menerima Respon	<ol style="list-style-type: none"> 7. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang dalam memikirkan solusi atas permasalahan yang dihadapi. 8. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang dalam menerimatakdir atas kehidupan yang dijalani.

Tabel 3. 4 Blueprint Wawancara faktor pengaruh regulasi emosi pasca covid 19

NO.	Faktor Pengaruh	Informasi yang diungkap
-----	-----------------	-------------------------

1	Faktor yang mempengaruhi diri	Faktor yang memengaruhi diri informandari adanya pandemi
2	Faktor penghambat	Faktor yang menghambat/rintangan dalam dirinya pada masa pasca pandemi covid-19.
3	Faktor yang mendukung	Faktor yang menguatkan dirinya pada masa pasca pandemi covid-19

E. Teknik Analisis Data

Tahapan analisis dapat dilakukan dengan memberikan data mentah berupa transkrip, catatan lapangan dan pendapat peneliti sendiri, kemudian menyiapkan data yang akan dianalisis, membaca semua data, mengkodekan, membuat tema dan deskripsi data, mengkonstruksi tema, menafsirkan. dan penyajian data, makna topik yang disusun (Sugiyono, 2013). Proses analisis deskriptif fenomenologis (DPA) dilakukan dalam penelitian ini untuk menganalisa data (Kahija, 2017). Adapun Langkah-langkah yang digunakan adalah sebagai berikut: Pembuatan dan mengatur hasil wawancara menjadi bentuk transkrip. Peneliti membaca transkrip dengan seksama, serta memberi tanda (*coding*) untuk menemukan makna dalam setiap kalimat.

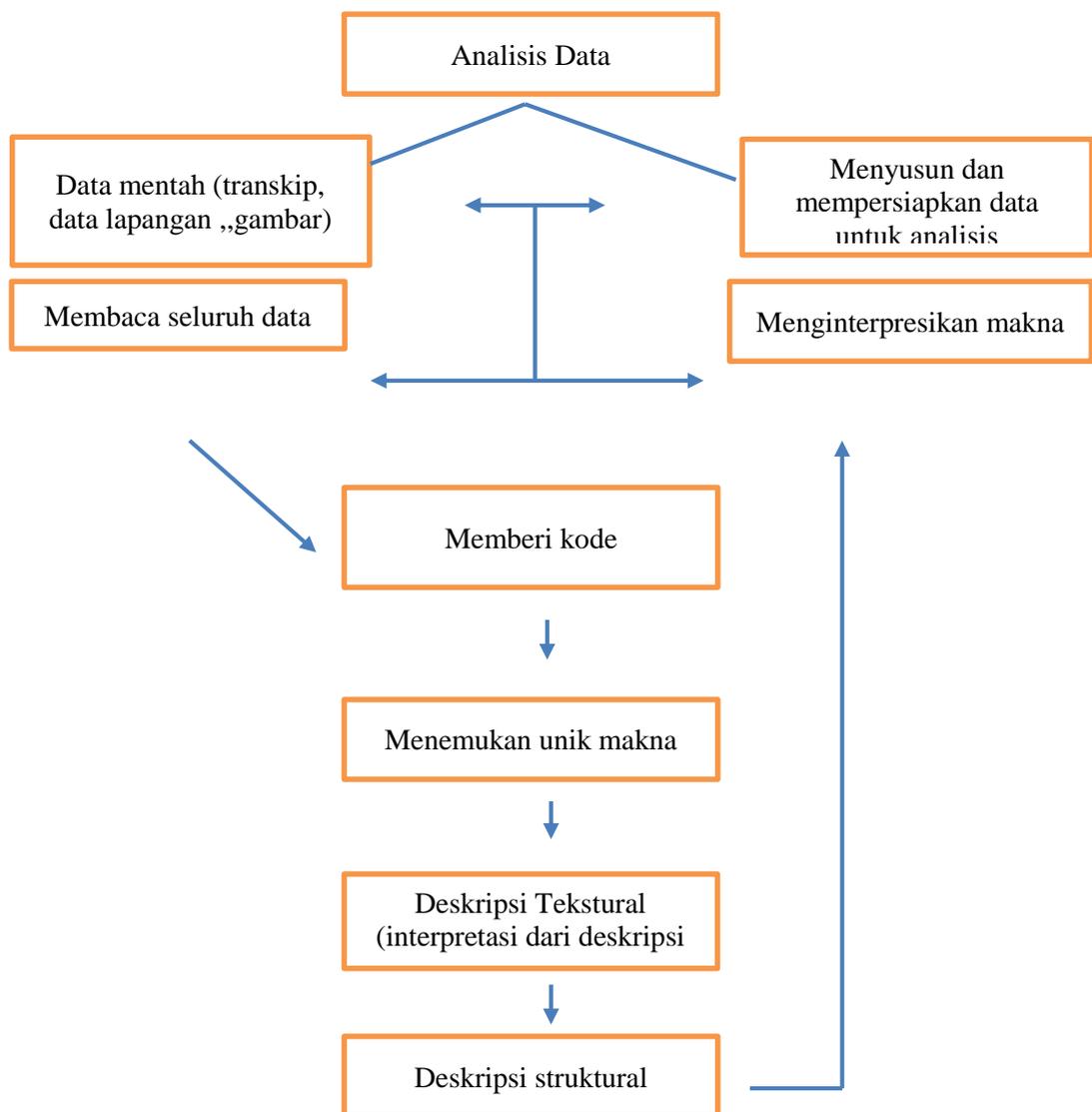
1. Horisonalisasi, mengidentifikasi perkataan narasumber yang berhubungan dengan topik pembahasan.
2. Mengulang Langkah-langkah diatas dengan melakukan revisi dan coding secara berkelanjutan unuk menemukan makna dalam setiap perkataan yang berhubungan dengan topik pembahasan.
3. Deskripsi tekstural. Peneliti menggambarkan secara psikologis sesuai dengan emosi dan perkataan narasumber berdasarkan data.
4. Membuat deskripsi struktural. Peneliti menyisipkan intrepretasi mengenai deskripsi psikologis yang telah dilakukan sebelumnya.
5. Menyelami makna, esensi, dan pengalaman dari narasumber untuk menemukan inti dari topik pembahasan baik secara psikologis, tekstual, dan structural.

F. Keabsahan Data

Menurut Moleong, uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif dapat

dilakukan dengan cara ketekunan pengamat, perpanjangan keikutsertaan, triangulasi, kecukupan referensi, pemeriksaan teman sejawat, serta uraian rinci, auditing (dalam Irviana, 2009). Pada penelitian ini, uji keabsahan data dilakukan dengan metode triangulasi metodologis, dimana wawancara sebagai metode utama dan observasi serta dokumentasi sebagai metode pendamping atau pelengkap metode utama (Creswell, 2019: 269).

Gambar 3. 1 Skema Analisis Data



**BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. DESKRIPSI SUBJEK

1. Proses Penentuan Subjek

Sebelum memaparkan penelitian ini, terlebih dahulu akan dijelaskan gambaran umum mengenai subjek yang diteliti. Hasil dari riset yang dilakukan oleh peneliti di Kawasan Pasar Johar Semarang, menunjukkan bahwa terdapat 350 pedagang di Paguyuban UNYIL yang di ketuai oleh Bapak S. Namun hanya tiga orang pedagang yang dikatakan memenuhi kriteria yang sesuai dengan penelitian ini. Tiga Subjek tersebut berada diusia dewasa madya, tetap berjualan selama pasca pandemi Covid 19, pemilik usaha langsung dan memiliki kemampuan komunikasi yang baik. Adapun subjek yang gugur karena tidak dapat berkomunikasi dengan baik.

2. Profil Subjek Penelitian

1. Subjek pertama (E)

Subjek E merupakan pedagang perempuan berusia 45 tahun, yang bekerja sebagai pedagang konveksi seragam sekolah di Pasar Johar Semarang. E dikarunia empat orang anak, satu anak sudah bekerja dan tiga anak E sedang menempuh pendidikan S1, E telah berdagang selama 25 tahun. Selama pandemic E mengaku mengalami penghasilan yang berkurang drastis selama pandemic karena system pembelajarn online selama kurang lebih 2 tahun yang menyebabkan tidak ada yang membeli seragam sekolah.

2. Subjek Kedua (LA)

Subjek LA merupakan pedagang laki-laki yang bekerja sebagai pedagang konveksi tas di Pasar Johar Semarang, LA berusia 40 tahun dan telah berdagang di Pasar Johar selama 13 tahun, LA dikaruniani 2 orang anak yang masih duduk di bangku sekolah dasar. Selama pasca pandemic covid 19 mengaku mengalami penurunan pengunjung Pasar Johar dikarenakan bersaing dengan banyaknya toko online.

3. Subjek Ketiga (PC)

Subjek PC adalah seorang perempuan, berjualan dompet dan ikat pinggang di Pasar Johar Semarang . PC berusia 50 tahun dan dikaruniani 3 orang anak. Tiga Anak dari PC sedang menempuh pendidikan S1. PC sudah berjualan selama kurang lebih 30 tahun. PC mengaku selama pasca pandemic kondisi pasar banyak berubah dari berkurangnya pembeli,hal ini disebabkan banyak pembeli grosir yang beralih profesi ada yang menjadi ojek online, penjual nasi bungkus , dan lain sebagainya.

Tabel 4. 1 Profil Subjek

Karakteristik	Subjek Pertama (E)	SubjekKedua (LA)	Subjek Ketiga (PC)
Usia	45	40	50
Kondisi Fisik	Sehat	Sehat	Sehat
Bidang Jualan	Seragam Sekolah	Tas	Dompet Kaos Kaki dan Ikat Pinggang
Jenis Jualan	Grosir dan Eceran	Grosir dan Eceran	Grosir dan Eceran
Lama Berjualan	25 Tahun	13 Tahun	30 Tahun
Jumlah tanggungan keluarga	3 anak	2 anak 1 istri	3 anak
Alasan bertahan berjualan di Pasar Johar Semarang	Mempertahankan asset – memenuhi kebutuhan pokok	Mempertahankan asset – memenuhi kebutuhan pokok	Mempertahankan asset – memenuhi kebutuhan pokok

Wawancara terhadap ketiga subjek penelitian dilakukan di Pasar Johar Semarang dan di rumah masing-masing subjek. Semua subjek tersebut memiliki kondisi ekonomi yang berbeda dikarenakan dampak pasca pandemic covid 19 ,karena hanya mengandalkan pemasukan dari penjualan di pasar untuk memenuhi kebutuhan pokok, Secara fisik, ketiga subjek terlihat sehat ketika beraktivitas, juga memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, terlihat dari kemampuan subjek dalam menjawab pertanyaan dengan tepat.

B. Analisis Data

1. Horisonalisasi

Peneliti terlebih dahulu melakukan transkrip dari wawancara yang telah dilakukan, sebelum memulai horisonalisasi. Kemudian peneliti membaca kembali serta melakukan coding (kategori data) untuk memilih data yang penting berkaitan dengan penelitian. Dari pernyataan-pernyataan subjek yang sesuai dengan fenomena yang diteliti, Horisonalisasi yang dilakukan dengan cara mencari makna psikologis dari pernyataan subjek.

2. Unit Makna dan Makna Psikologi

Unit Makna dan Deskripsi Pernyataan yang telah dihorisonalisasi kemudian dikelompokkan ke dalam unit-unit makna. Setelah itu, pernyataan-pernyataan subjek dikelompokkan peneliti ke dalam unit-unit makna atau disebut deskripsi tekstual. Kemudian peneliti melakukan deskripsi struktural, yakni peneliti menulis bagaimana deskripsi fenomena yang dialami subjek, disini peneliti berusaha untuk memahami proses yang dilakukan subjek dalam memberi makna bagi pengalamannya.

Setelah tahapan yang dilakukan ,maka menghasilkan 12 makna psikologis yang meliputi : 1) Stres, 2) frustasi , 3) Penerimaan diri, 4) penyesuaian diri, 5) Rasa bersyukur, 6) Religiusitas, 7) interaksi social, 8) Dukungan Sosial , 9) Strategi, 10) Prilaku , 11) Mengontrol Emosi ,12) Penerimaan Respon .

Proses horisonalisasi ,peneliti menemukan 5 unit makna yang terdiri dari : 1) kesedihan, 2) Semangat bertahan Hidup 4) Faktor internal regulasi emosi ,4) Faktor Eksternal Regulasi dan 5) regulasi emosi.

Tabel 4. 2 Unit Makna dan Makna Psikologis

No.	Unit makna	Makna psikologis
1.	Kesedihan	Stress
		Frustasi
2.	Semangat bertahan hidup	Penerimaan diri
		Penyesuaian diri
3.	Faktor internal regulasi emosi	Rasa bersyukur
		Religiusitas
4.	Faktor eksternal regulasi emosi	Interaksi social
		Dukungan social
5.	Aspek regulasi emosi	Strategi
		Prilaku
		Mengontrol respon
		Penerimaan respon

a) Kesedihan

Sedih, yaitu jenis emosi yang hadir akibat dari keadaan atau peristiwa mengecewakan yang tidak sesuai dengan harapan, penderitaan, sakit, frustrasi terhadap keadaan atau seseorang. Emosi sedih meliputi pedih, suram, putus asa, mengasihi diri, dan melankolis. Setelah pandemic covid 19 , ketiga subjek terpaksa harus tetap bertahan di Pasar Johar Semarang, dengan kondisi yang sepi pembeli, menjadi masalah cukup berat bagi pedagang Pasar Johar Semarang, hal tersebut yang dapat memunculkan perasaan kecewa ,sedih ,putus asa ,perasaan tidak berharga ,stress, jenuh. seperti yang dinyatakan :

“ Ya penurunan Pas pandemi sepi ini sekarang tetep sepi , sehari belum tentu laku mbak, kadang seminggu baru laku tiga , kalo sepi gini toko saya tutup, ya allah” (E no. 4).

Subjek pertama (E) merasakan kesedihan dan kecewa karena sepi nya penjualan, hal ini membuat subjek harus menutup toko.

Sedangkan subjek kedua (LA) merasakan kesedihan karena teringat akan anak istrinya , subjek merasa tidak bisa menghidupi keluarganya dengan layak, seperti yang dinyatakan ,:

“ Ya mengalami, sekarang sudah sepi mbak ,bukan pernah lagi ,pasar sekarang sedang gak baik-baik saja ,semua sama penghasilan menurun” (LA no. 4)

“Pernah anak saya yang kecil minta dibelikan mainan ,saya dalam hati ,ini uang buat makan ,bayar listrik ,air , pas barengan ,anak-anak mana tau si mba kondisi seperti ini , disitu saya cuman bisa diam aja”. (LA no. 16)

Subjek kedua (LA) merasakan kesedihan karena beban tanggungan yang banyak dikondisi ekonomi yang belum membaik. Subjek ketiga (PC) merasakan kesedihan karena beberapa kios-kios yang tutup karena penjualnya memilih untuk menutup tokonya karena besarnya biaya oprasional.

“Ya ada penurunan penurunan, kalo paling banyak itu, totalnya sekitar Rp.250.000 banyak penurunan pada gak kuat mbak lebih milih gak jualan , biaya oprasionalnya lumayan mbak sehari gak cukup Rp.100.000 . lama-lama bisa ikut bubar mbak kalo terus seperti ini” . (PC no. 12).

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti dengan ketiga subjek, dapat diketahui bahwa kesedihan yang dirasakan oleh ketiga subjek dikarenakan pendapatan yang menurun.

b) Semangat bertahan hidup

Semangat bertahan hidup dapat dilihat dari kemampuan individu dalam bertahan dari tekanan lingkungan. Mampu beradaptasi atas segala perubahan yang terjadi setelah pandemic covid 19 , semua hal ini yang menjadikan pedagang memiliki semangat hidup dalam bertahan hidup.

1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri dapat dinamakan proses individu agar dapat menerima dan mengatasi perubahan dalam setiap yang sebelumnya tidak dapat diduga. Seperti yang terungkap :

“Ya jualan sebisanya mbak Harus gimana lagi mbak , keadaan

alamnya harus gini dijalani terus aja , covid ini satu dunia , keadaann yang gak bisa dirubah. Seleksi alam siapa yang bisa bertahan.” (E No.8)

Bagi subjek pertama (E), setelah pandemi covid 19, perubahan terjadi dalam kegiatan sehari-hari. Namun seiring berjalannya waktu, subjek dapat menyesuaikan kembali segala perubahan yang terjadi. Sama halnya dengan subjek kedua (LA), karena jangka waktu yang lama 3 tahun menjadikanya aktivitas harian ,berjualan di pasar, subjek merasa sudah terbiasa dengan kehidupan yang dijalannya. Subjek merasa baik-baik saja karena masih memiliki kemampuan untuk bekerja, masih mampu bertahan di masa pandemi dan pasca pandemi.

“Ya seneng ,kebetulan banyak temen-temennya ,disni pedagang lama semua jadi masih satu paguuban , tapi ada ang keluar dari paguyuban itu biasanya emang udah ga mampu berjualan lagi” (LA no. 6)

Bagi subjek ketiga (PC), tidak menjadi masalah yang berarti, karena segala aktivitas yang dilakukan sama seperti sebelumnya, bedanya hanya omzet menurun.

“Kalo kata saya ,sama aja mbak ,sama gini aja. Karena kalo tidak berjualan ,ya mau ngapain dirumah ,butuh masih banyak ,kalo laku juga rugi banget biasanya laku Rp.100.000 sekarang laku Rp.50.000”.

2. Penerimaan diri

Penerimaan diri dapat diartikan dengan sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi dan menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidup (Sekali, 2020). Penerimaan diri dalam hal ini mengandung makna bahwa individu dapat menerima segala keadaan yang ada pada dirinya, tidak menyalahkan orang lain atas kondisi yang di alami.

Penerimaan diri merupakan faktor penting dalam kebahagiaan, individu yang memiliki penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, rendah diri akan keadaannya, sulit untuk membangun hubungan positif dengan orang lain, serta tidak bahagia.

kedua subjek penelitian yang memiliki penerimaan diri yang kurang baik, dikarenakan pada pasca pandemi covid 19 kondisi ekonomi belum juga membaik ,permasalahan ekonomi ini masih belum pulih .

1. Subjek pertama (E):“Ya gimanaa ya mbak Sabar saja mbak, sudah jalannya seperti ini ,siapa yang mau dapat musibah kaya gini, tapi alhamdulillah sekolah sudah mulai aktif jadi gak separah waktu tahun 2020 ”. (E no. 6)
2. Subjek kedua (LA) : “Ya kecewa sama pemerintah,membangkitkan roda ekonomi lebih fokus ke pasar kuliner yang ada di alun-alun, masyarakat lebih minat ke wisata kuliner, dari pada kepasar Joharnya” (LA no. 8)
3. Subjek ketiga (PC): “gak bisa ngalawan pedagang online, dipasar aja udah banyak saingan apalagi ditambah sama persaingan online, saya umur segini binggung ,kalah sama yang lebih pintar dan muda”. (PC no. 16)

Semangat untuk bertahan pada pedagang merupakan sebuah perjuangan atas setiap pengalaman hidup yang mereka alami. Penerimaan diri yang kurang baik ini terjadi karena memiliki masalah dengan kualitas dirinya, kekurangan atau keterbatasan dirinya menjadi penyebab dirinya tidak bisa menghadapi perubahan. Rasa kecewa terhadap situasi pasca pandemi diakibatkan oleh sepi nya minat pembeli karena pesatnya era digital, pemerintah yang dianggap tidak memberikan solusi pada pedagang dan tidak mendapatkan dukungan dari pemerintah.

c) **Faktor Internal Regulasi Emosi**

Setelah melakukan analisis yang lebih mendalam, peneliti menemukan bahwa ada dua aspek yang termasuk dalam faktor internal regulasi emosi, yaitu religiusitas dan rasa bersyukur. Religiusitas merujuk pada kehidupan agama seseorang, termasuk keyakinan, sikap, dan perilaku yang terkait dengan sistem pikiran dan kepribadian individu. Religiusitas dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pertambahan usia yang membawa perubahan dalam cara hidup, kesadaran akan kematian, perasaan putus asa, atau kehilangan pekerjaan. Faktor ini dapat meningkatkan religiusitas dan berkontribusi pada peningkatan kualitas

Rasa bersyukur juga sangat terkait dengan religiusitas. Bersyukur bukan hanya sekadar emosi, tetapi juga memiliki dampak positif pada

individu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Bersyukur adalah respon positif yang dimiliki individu terhadap segala hal yang terjadi dalam hidupnya (Ayudahya & Kusumaningrum, 2019). Seperti yang terungkap pada masing-masing subjek:

”Saya ikut pengajian yasin tahlil, setiap kamis malam ,jumat . dzikir subhanallah ,alhamdulillah,allahuakbar sampai 169 kali mbak. Kalo dulu saya niatin tahajud ,kalo gak bias tidur ya saya dzikiran sampai subuh mbak, makin lama rasanya kalo gak tahajud kok ada yang kurang, hati jadi gak karuan”. (E no. 22)

Subjek pertama (E) merasa damai dan bahagia ketika mengingat Tuhan. Subjek melakukan kajian keagamaan setiap minggu dan melaksanakan sholat sunnah tahajud. Bagi subjek (E), di usia yang sudah lanjut dan dengan beban hidup yang berat, ia merasa penting untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan.

Subjek kedua (LA) merasa bersyukur atas rezeki yang diberikan, dengan melaksanakan sholat lima kali sehari. Melalui bersyukur dan melaksanakan ibadah, subjek dapat mengontrol emosi dengan baik .Seperti yang dikatakan :

“Alhamdulillah mbak gini udah syukur banget,yang penting gak lupa sholat wajib lima waktu gak boleh di tinggal , doa ke Allah kalo setiap ngerasa hari ini jualan sepi , saya buat istigfar ,udah gak bisa sambat (mengeluh) mau sambat (mengeluh) sama siapa kalo gak sama allah ” (LA no.18)

Subjek ketiga (PC) memiliki keyakinan yang kuat terhadap Tuhan dan mengekspresikan keyakinan tersebut melalui sholat lima waktu sebagai bentuk ibadah. Selain itu, subjek ini juga mengucapkan rasa syukur atas segala berkat yang diberikan kepada-Nya. Subjek juga menganggap penting untuk menjaga silaturahmi dengan saudara-saudaranya dengan harapan agar diberikan kesehatan dan dapat bertemu dengan keluarga. Seperti yang diungkapkan:

“Hanya bisa berdoa aja semua sehat ,selamat ,panjang umur , ibadah wajib jangan sampai lupa ,di paguyuban juga ada rutinan pengajian penting untuk hadir ,bersyukur masih berkumpul sama orang-orang disini, semua disini senasib ,seperjuangan gak saya

saja yang mengalami konflik batin,ekonomi terutama” (PC no. 18)

d) Faktor eksternal Regulasi Emosi

A. Interaksi social

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andesty & Syahrul (2018), interaksi sosial adalah hubungan sosial yang saling mempengaruhi antara individu-individu yang terjadi dalam konteks masyarakat dan berlangsung sepanjang hidup.

Dalam kegiatan sehari-hari mereka berjualan di Pasar Johar, ketiga subjek ini sering berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesama pedagang di Pasar Johar Semarang. Mereka menjalin hubungan sosial dengan para pedagang lainnya dalam berbagai interaksi yang terjadi di Pasar Johar Semarang. Seperti yang terungkap pada masing-masing subjek:

- Subjek pertama (E):. “ya ngobrol dari pada ngalamun biasanya sambil duduk bareng tetangga jualan ,ngajak ngobrol di depan kios mbak, sambil nunggu orang beli, pasar sepi itu bikin ngantuk, kalo gak sambil ngobrol ya kerasa banget sepiya”. (E no. 16)
- Subjek kedua (LA): “kalo pas sepi-sepiya ya kadang mampir dikios sebelah , nunggu jualan sendiri ya sepi , di sambi ngobrol biar ga stress”. (LA no.14)
- Subjek ketiga (PC): “Kiosku yang sering didatengin tetangga depan apa samping sambil ngobrol kalo siang apa sore, ya pada mampir sebentar sambil sambat pasar kok sepi beda banget sama sebelum covid. (PC no.20)

Interaksi sosial dapat terlihat dari kedekatan dan keakraban individu dalam menjalin hubungan secara sosial. ketiga subjek melakukan strategi coping dengan bertemu dan mengobrol dengan pedagang lain.

B. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah hasil dari interaksi sosial yang terjalin dengan baik, dimana antar individu saling memberi dukungan baik secara fisik maupun emosional. Seperti yang terungkap:

“Ada mbak,awal ajaran baru banyak yang bantu larisin sedikit-sedikit ,ada tetangga rumah,temen-temen,saudara yang anaknya naik masuk ajaran murid baru ,butuh seragam ,jualanku dilarisi ,seneng banget ,saya kira jualan saya sepi terus, ternyata orang-orang deket banyak yang bantu . (E no. 20)

Subjek pertama (E) menganggap tetangga, saudara, dan teman sebagai rekan yang baik baginya. Pasca COVID-19, orang-orang terdekat subjek memberikan dukungan dengan membeli barang dagangannya. Hal ini memberikan semangat kepada subjek.

Subjek kedua (LA) dan Ketiga (PC), dukungan sosial yang diterima berasal dari keluarganya. Dukungan tersebut meliputi aspek fisik dan emosional, yang memberikan subjek perasaan bahagia. Subjek ketiga merasa senang karena masih diberikan umur yang panjang, kesehatan yang baik, dan memiliki keluarga yang lengkap. Hal ini membuat subjek merasa bahwa masih banyak orang yang peduli dengan dirinya.Seperti yang disampaikan:

1. Subjek (LA) : “Saya disini ya sering dapat masukan sama pedagang , ya harus tetap sabar walaupun emang sepi ,karena saya ya pengennya jual ini toko, ya pedagang disini yang buat saya bertahan ,dirumah mau ngapain ,malah gak ada temen cerita”. (LA no.20)
2. Subjek (PC) : Setiap saya pulang dari pasar , hati tenang , diusia saya yang sudah kepala lima sebenarnya capek ya ya alahamdullilahan, anak-anak bantu beres-beres rumah.(PC no.22)

Dukungan sosial memiliki efek positif terhadap motivasi pedagang di Pasar Johar untuk menjalani kehidupan mereka. Dengan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain, pedagang cenderung merasa lebih bahagia dan mengalami penurunan tingkat stres atau tekanan yang mereka rasakan. Pasca pandemi COVID-19, pedagang mendapatkan dukungan sosial

dalam bentuk ungkapan dukungan dari keluarga dan teman-teman mereka.

e) Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam menjaga, menguatkan atau mengurangi suatu hal dari respon emosi yang terjadi. Individu yang mempunyai regulasi emosi berpeluang untuk dapat menjaga atau meningkatkan emosi yang sedang dirasa oleh individu tersebut baik berupa perasaan positif ataupun perasaan negatif. Disamping itu, individu juga mampu mengontrol perasaan atau emosi yang sedang ia rasakan baik itu emosi positif ataupun emosi negatif. (Gross & thompson, 2009). Dalam regulasi emosi mencakup empat aspek, yakni: strategi, perilaku, mengontrol respon, penerimaan respon. Seperti yang terungkap dalam wawancara, sebagai berikut:

1. Strategi

Menemukan dan menyelesaikan solusi sehingga ia mampu mengurangi perasaan negatif yang hadir dan dapat segera mengontrol diri agar menjadi lebih tenang. (gross& Thompson, 2009).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa ketiga subjek memiliki Strategi emosi yang berbeda. Seperti pada subjek pertama (E), dalam strategi emosi, emosi yang dirasakannya subjek pertama memilih untuk bercerita kepada saudara terdekatnya, untuk saling menguatkan satu sama lain. Seperti yang diungkapkan:

“Palingan sambat (mengeluh) ke adekku, cerita-cerita cari solusi, kalo merenung terus ya bisa gila mbak (E no.12)

Berbeda dengan subjek kedua (LA), dan subjek ketiga (PC), untuk meregulasi emosinya subjek kedua dan ketiga cukup menyibukkan diri dengan melakukan kegiatan harian yang biasa dikerjakan.

Subjek kedua (LA):”ya kalo lagi pusing ,saya libur sehari ,buat istirahat , kadang pergi main sama anak istri muter-muter kota cari jajan apa yang enak, keluarga senang saya juga senang”. (LA no.

22).

Subjek ketiga (PC): “Ya Kalo perasaannya lagi gak enak ya palingan diem dulu ,baru nanti,main hape ,cari hiburan” (PC no.24).

2. Prilaku

Kemampuan seseorang untuk mempertahankan pikirannya agar tidak terpengaruh oleh perasaan negative yang hadir. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, pasca pandemi covid 19 , subjek pertama mencoba untuk bertahan, dan kembali menjalani hari-harinya berjualan di pasar karena subjek pertama beranggapan kebutuhan hidup akan terus ada.

Maka dari itu, subjek pertama lebih memilih untuk mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Sama halnya seperti subjek kedua, yang begitu terpukul akan pandemi covid namun memiliki semangat dan keyakinan untuk kembali menjalani hidup dengan bekerja untuk menafkahi keluarga . Sedangkan bagi subjek ketiga, adanya pandemi covid 19 menjadi strategi bisnis selanjutnya. maka subjek berusaha belajar belajar untuk jualan online . Johar Seperti yang diungkapkan:

1. Subjek pertama (E): “saya selalu inget semua untuk keluarga ,ke pikirannya anak harus tetep sekolahkan, saya yakin allah pasti kasih jalan rejeki yang tidak diduga, istigfar terus dan berdoa aja”. (E no. 14)
2. Subjek kedua (LA): “sebenarnya ya dikepala banyak yang dipikirin ,tapi inget lagi sama keluarga ,kalo saya sakit siapa yang bakal mengurus usaha ini”.(LA no.12)
3. Subjek ketiga (PC): “Daripada kepikiran pasar sepi terus bikin capek, ya mungkin bisa tadinya konvensional belajar jualan online juga gitu , jadi belajar jualan, di online itu hanya untuk promosi jadi diperluas saja disebar lewat status”.

3. Mengontrol respon

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya serta respon perasaan yang di tampilan baik secara fisiologis, tingkah laku dan nada suara, sehingga seseorang tersebut mampu untuk bertindak dengan tepat dan tidak memunculkan emosi yang berlebih. Seperti yang diungkapkan:

1. Subjek 1: “Kecewa tetep ada tapi ya gimana lagi ,sempet lemes 2 tahun pasar bisa dibilang berhenti pasar ini , tapi ya sekarang mulai bangit lagi pelan-pelan . (E no. 10)
2. Subjek 2: Iya pernah mbak, saya di masa pandemi dan pasca pandemi ini. Apa sudahin saja usaha di pasar nya, Tapi kakak perempuan saya bilang: (“Sudah , bertahan , kamu masih punya keluarga ”), begitu mbak). Jadi ya berjualan disini sudah jalan yang baik . (LA no.10)
3. Subjek 3: “Aku ya ada tapi sudah terima aja , coba jual – jual barang lain ini itu yang penting jadi uang dan untung “ (PC no. 28)

Bagi subjek pertama (E), cara mengendalikan keadaan akibat pandemi covid 19 adalah dengan menerimanya, menjadikan subjek merasa dapat mengendalikan kekecewaan yang dirasakan. Sedangkan pada subjek kedua, individu cukup dapat mengendalikan dorongan negatif yang bersumber dalam dirinya, karena nasehat dari saudaranya.

Hal tersebut yang menjadikan subjek memiliki kekuatan untuk menguasainya. Sama halnya dengan subjek pertama, subjek ketiga memilih untuk berusaha untuk berinovasi dalam berjualan lainnya.

4. Penerimaan Respon

Kemampuan seseorang dalam menerima pengalaman, kenangan, atau peristiwa yang memicu hadirnya perasaan negatif dan tidak merasa malu saat ia merasakan perasaan yang sedang ia rasakan.

Seperti yang dikatakan ketiga subjek dalam wawancara, bahwa ketiga subjek (pedagang Pasar Johar Semarang E, LA, dan PC),

1. Subjek 1 (E) :” Ya tetap cari uang gimana caranya , selagi masih sehat ,apa yang bisa dlakuin ya dilakuin, ya semua untuk keluarga , cari pelanggan lagi ,kasih pelayanan terbaik ,biar orang-orang bisa minat belanja lagi di pasar” (E no. 18)
2. Subjek 2 (LA) : “Ya syukur alhamdulillah saja,keadaan sekarang walaupun sulit , yang penting tetap beraktivitas seperti biasa ,jualan sebisanya kalo sepi ya sambat,kalo rame ya bersyukur alhamdulillah masih diberi kesehatan , dan umur panjang sampai sekarang” (La no. 24)
3. Subjek 3 (PC) :“kesabarannya diuji, kedekatandengan tuhan juga diuji, semua mohon ke allah untuk dipermudah , alhamdulillah masih bertahan disini, (LA no.30)

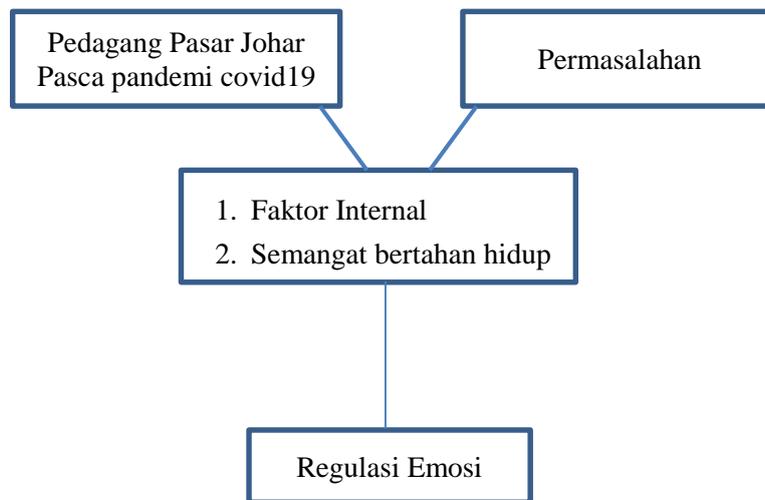
Ketiga Subjek memiliki penerimaan respon dari kejadian yang dialami dengan baik, mampu mempertahankan emosi negative berjualan di pasar Johar Semarang untuk menghidupi keluarga, dan memiliki keyakinan bahwa semua kejadian dan permasalahan yang dialami adalah bersumber dari Sang Pencipta, guna untuk lebih mendekatkan diri kepadaNya.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Temuan Penelitian

a) Pemetaan Regulasi Emosi Pedagang Pasar Johar Semarang

Skema Keterkaitan antar unit makna regulasi emosi



Gambar 4. 1 Skema Keterkaitan antar unit makna regulasi emosi

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang dilakukan, ditemukan bahwa ketiga pedagang di Pasar Johar Semarang memiliki kemampuan regulasi emosi yang serupa. Meskipun menghadapi kesedihan, kekecewaan, dan kesulitan finansial, ketiga subjek pedagang di Pasar Johar Semarang memiliki regulasi emosi yang baik. Dalam regulasi emosi terdapat emosi positif misalnya, damai dan rasa syukur. Selain itu ada emosi negatif misalnya, kecewa, sedih dan benci.

Regulasi emosi merupakan cara untuk memperkuat emosi positif dan mengurangi emosi negatif yang akan menimbulkan suatu perilaku baik secara sadar maupun tidak sadar. Terdapat emosi positif pada diri seseorang merupakan salah satu bagian yang dapat memperkuat serta mengontrol emosinya dengan baik, dapat menyesuaikan diri dengan orang disekitar, memberikan respon baik dengan orang disekitar serta memiliki nilai positif terhadap orang lain dan lingkungannya. Mengacu pada aspek-aspek pembentuk regulasi emosi yang dikemukakan oleh (Gross & Thompson, 2009), yang meliputi: strategi, perilaku, mengontrol respon, penerimaan respon.

Aspek Strategi regulasi emosi (strategi) adalah rasa yakin seseorang dalam mengatasi masalah, mampu untuk menemukan dan menyelesaikan

solusi sehingga mampu mengurangi perasaan negatif yang hadir dan dapat segera mengontrol diri agar menjadi lebih tenang. Pada aspek strategi emosi ketiga subjek memiliki kemampuan Strategi emosi yang baik , pedagang mampu mengatasi perasaan negatif dengan berinteraksi dengan keluarga ,saudara ,dan tetangga. Dengan adanya interaksi yang berjalan dan jalinan kedekatan yang terus berlanjut, berdampak terhadap adanya dukungan sosial.

Aspek lainnya yaitu perilaku untuk mencapai tujuan (tujuan) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan pikirannya agar tidak terpengaruh oleh perasaan negatif yang hadir. Aspek perilaku pedagang pasca pandemi Covid-19 menunjukkan hasil yang positif. Pedagang Pasar Johar Semarang bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan keluarga mereka. Meskipun menghadapi tantangan yang disebabkan oleh penurunan pendapatan. Penguasaan lingkungan juga penting dalam pengembangan diri pedagang. Mereka mampu memikirkan belajar hal-hal baru yang mendukung pemahaman dan adaptasi mereka terhadap lingkungan usaha . Selain itu, mereka melakukan penyesuaian psikologis dengan sikap ketegaran, kesabaran, dan religiusitas. Hal ini membantu mengurangi dampak negatif secara psikologis yang mungkin mereka alami. Penyesuaian diri ini memungkinkan pedagang untuk beradaptasi dengan baik dan memiliki penguasaan yang positif terhadap lingkungan mereka.

Pada Aspek Mengontrol respon-respon emosional ,kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya serta respon perasaan yang tampilan baik secara fisiologis, tingkah laku dan nada suara, sehingga seseorang tersebut mampu untuk bertindak dengan tepat dan tidak memunculkan emosi yang berlebih. Hasil penelitian menunjukan hasil yang positif, pedagang mampu mengontrol respon emosi dengan mengembangkan usaha lain untuk tambahan pemasukan. Secara keseluruhan, regulasi emosi berperan membantu pedagang pasar menghadapi dampak pasca pandemi COVID-19. Keadaan pasar yang sepi peminat memaksa pedagang untuk berkembang dan terus berinovasi agar kebutuhan hidup dapat

terpenuhi, dengan menggunakan strategi kognitif, perilaku, dan penerimaan, pedagang pasar Johar Semarang dapat mengontrol dan menerima respons emosional mereka dengan lebih baik dan memunculkan respon positif.

Aspek Penerimaan respons emosional adalah kemampuan seseorang dalam menerima pengalaman, kenangan, atau peristiwa yang memicu hadirnya perasaan negatif dan tidak merasa malu saat ia merasakan perasaan yang sedang ia rasakan. Pada aspek penerimaan respon pedagang mampu memproses dan menanggapi sebuah keadaan buruk dengan hati yang lapang dan dapat menerima segala perasaan yang ada. Hal tersebut terbentuk dari adaptasi dan pola pikir positif untuk melihat dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi individu. Regulasi emosi diawali oleh pola pikir yang membantu individu untuk mengembangkan strategi saat menghadapi suatu masalah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada ketiga pedagang Pasar Johar Semarang relatif sama, namun terdapat aspek-aspek yang menonjol pada diri masing-masing subjek yang akhirnya dapat membentuk perilaku regulasi emosi pada masing-masing.

Peneliti melihat bahwa regulasi emosi merupakan proses yang menjelaskan bagaimana individu berhasil melewati dan menghadapi berbagai persoalan hidup. Bagi pedagang Pasar Johar Semarang kemampuan regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap banyak hal, salah satunya seperti meningkatkan kualitas kesehatan mental atau mengurangi gejala fisik tertentu.

Hasil tersebut juga dapat berbeda tergantung pada masing-masing wilayah, sehingga faktor lain seperti agama dapat menjadi salah satu penentu kemampuan regulasi emosi pada masing-masing individu.

Peneliti menemukan bahwa pasca pandemi covid 19 tidaklah berarti rentan terkena penyakit mental, meskipun mengalami kesedihan, kekecewaan, kekurangan finansial, dan ketidakmampuan kegiatan domestik lainnya, namun tetap memiliki kesehatan yang baik, serta

memiliki hubungan sosial yang baik dengan kerabat, teman sebaya, dan para tetangga pedagang. Ketiga subjek mampu untuk mengontrol perasaan, dan impuls yang ada dalam dirinya.

Sama halnya dengan ketiga subjek pedagang Pasar Johar Semarang yang mampu menjalin hubungan yang baik dengan para tetangga pedagang dan kerabat karena memiliki rasa empati yang relatif tinggi.

Secara umum, ketiga subjek pedagang Pasar Johar Semarang sudah merasa bahagia melanjutkan aktivitas yang selama ini telah dilakukannya, meskipun sedikit memiliki perubahan pasca pandemi covid 19. Mereka berusaha meningkatkan aspek positif dalam diri masing-masing dengan berusaha menerima dan bersyukur atas hidup yang mereka jalani saat ini.

Proses yang dialami pedagang Pasar Johar Semarang merupakan fase yang tidak mudah dilakukan pasca pandemi covid 19, dengan berbagai perubahan dan dampak yang dirasakan begitu terasa signifikan, namun kenyataannya mereka mampu untuk membangun perilaku regulasi emosi yang positif.

Menurut Gross (2007) regulasi emosi merupakan proses baik internal maupun eksternal serta sadar ataupun tidak sadar, akan mempengaruhi bagian emosi yang berkaitan serta memperlihatkan pada di kehidupan nyata. Gross dan Thompson (2007) mendefinisikan regulasi emosi merupakan suatu tempat dimana diaturnya proses emosi seperti halnya emosi positif dan emosi negatif.

b) Faktor – Faktor Regulasi Emosi Pedagang Pasar Johar Semarang Pasca Pandemi Covid 19

Pembentukan regulasi emosi pedagang pasar Johar Semarang, terdapat dua faktor utama yang berperan penting. Pertama, adalah semangat bertahan hidup yang meliputi kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan penerimaan diri terhadap kondisi yang ada. Faktor kedua adalah faktor internal, seperti religiusitas dan rasa bersyukur. Setelah mengalami berbagai pengalaman hidup selama pandemi, masa

PPKM, dan pasca pandemi, ketiga subjek pedagang di Pasar Johar Semarang, menghadapi berbagai tantangan seperti kesedihan, kekecewaan, kesulitan finansial, konflik dengan pemasok, dan sebagainya. Meskipun demikian, mereka tetap bertahan dalam menjalani kehidupan mereka.

Semangat bertahan hidup mendorong pedagang pasar Johar Semarang untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pasca pandemi COVID-19 dan terus berusaha menjalankan kegiatan berjualan sehari-hari. Selain itu, faktor religiusitas juga menjadi pengaruh yang signifikan bagi ketiga subjek. Mereka meyakini bahwa segala keadaan yang mereka alami berasal dari Tuhan, dan hanya dengan kekuasaan-Nya keadaan mereka dapat pulih.

Hal ini membuat pedagang merasa bersyukur dan terus melanjutkan aktivitas berjualan. Kepercayaan pedagang pasar Johar dalam beragama merupakan sebuah aturan atau tata cara hidup yang dipercayainya dan bersumber dari Tuhan Yang Maha Esa untuk kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.

Glock & Stark (1996) mengartikan agama atau religiusitas sebagai sebuah system keyakinan, symbol, system nilai, dan system perilaku yang tertera dan semua itu berpusat pada hal-hal yang dihayati dan bermakna.

Kedua faktor semangat bertahan hidup dan faktor religiusitas, mempengaruhi pembentukan perilaku regulasi emosi pada ketiga subjek. Meskipun mereka menghadapi berbagai kendala dan masalah, mereka tetap mampu membangun sikap regulasi emosi yang positif dalam menghadapi realitas kehidupan

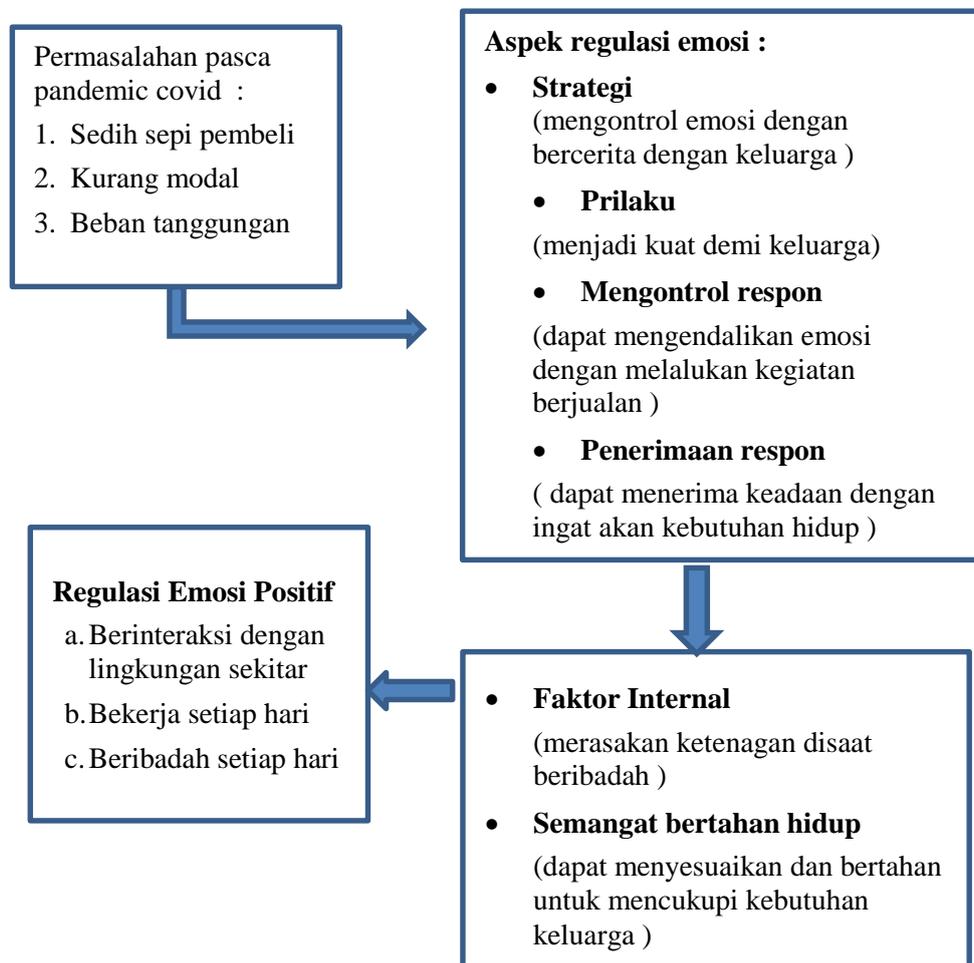
Menurut Gross & Thompson (2007) semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka seseorang akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka ia akan susah dalam mengontrol emosinya.

Hasil Penelitian yang dilakukan Syahadat (2013) regulasi emosi merupakan salah satu bentuk perubahan emosi negatif menjadi emosi

positif serta dapat mempengaruhi perilakunya. Hal yang sama juga disampaikan oleh Makmuroch (2014) individu dapat memahami serta mengubah pikiran maupun penilaian secara positif merupakan salah satu seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik. Apabila seseorang memiliki regulasi emosi yang rendah maka akan berdampak seseorang bersikap tidak semestinya.

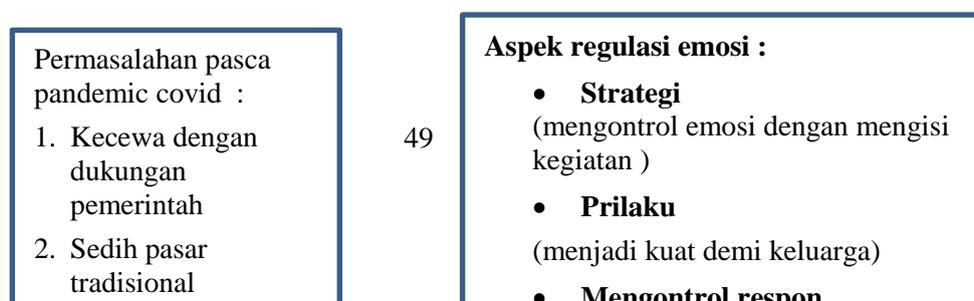
c) **Skema regulasi emosi pedagang pasar johar semarang pasca pandemic covid 19**

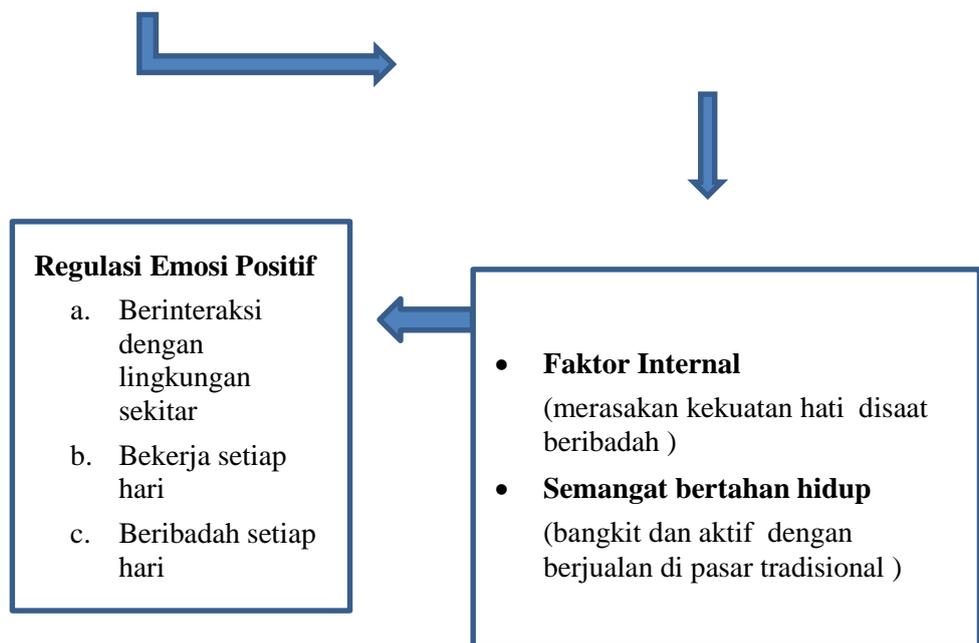
1. **Gambaran skema regulasi emosi subjek Pertama (E)**



Gambar 4. 2 *Gambaran skema regulasi emosi subjek pertama (E)*

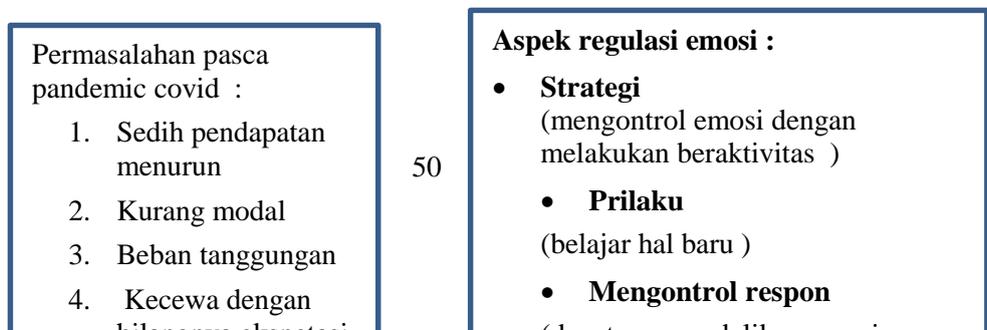
2. **Gambaran skema regulasi emosi subjek kedua (LA)**

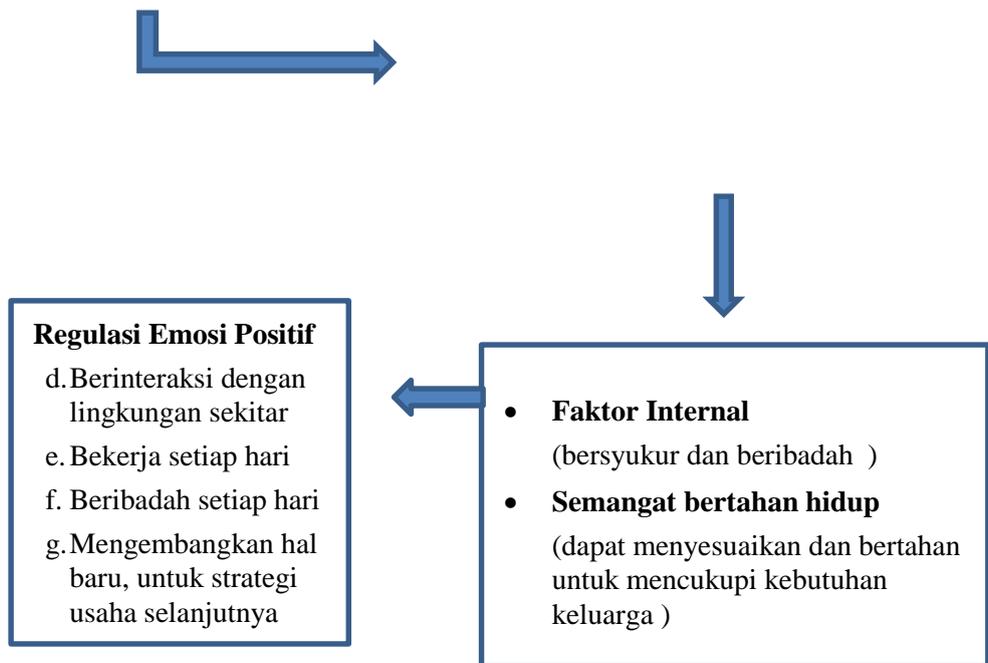




Gambar 4. 3 Gambaran skema regulasi emosi subjek kedua (LA)

3. Gambaran skema regulasi emosi subjek ketiga (PC)





Gambar 4. 4 Gambaran skema regulasi emosi subjek ketiga (PC)

d) Esensi atau Makna Terdalam

Sebagai pedagang Pasar Johar Semarang setelah masa pandemi covid 19, dengan segala ketidakmampuan, serta kekurangan finansial, beberapa dari

mereka merasakan kesedihan kehilangan orang yang dicintai karena Covid-19. Bagi masyarakat Pedagang Pasar Johar, kehilangan ini sangat merugikan. Kehilangan anggota keluarga, teman, dan rekan kerja, meninggalkan rasa duka dan ketidakpastian yang mendalam, kekecewaan, kekurangan finansial juga yang memiliki konflik dengan keluarga, pemasok, dan kesulitan melakukan kegiatan domestik, rentan terhadap penyakit mental, serta menurunnya kesejahteraan. Selain kerugian emosional, kerugian ini juga berdampak pada masyarakat. Semakin sedikit orang yang dapat bekerja, semakin sedikit pendapatan yang masuk ke rumah tangga, sehingga semakin sulit bagi keluarga untuk memenuhi kebutuhan. Ini hanya menambah tekanan keuangan yang sudah signifikan yang dihadapi oleh banyak pedagang Pedagang Pasar Johar.

Pasca pandemi COVID-19 yang berdampak pada banyak bisnis, termasuk para pedagang di Pasar Johar, dari mulai kehilangan para pelanggan, para pedagang ini berjuang untuk memenuhi kebutuhan dan mempertahankan usaha mereka. Situasi ini memaksa mereka untuk mencari solusi kreatif untuk menarik pelanggan baru dan mempertahankan pelanggan setia mereka, dikarenakan beban utang yang sangat berat, terutama bagi pemilik usaha kecil seperti para pedagang di Pasar Johar. Utang ini timbul karena kebutuhan, untuk menjaga agar usaha tetap berjalan atau untuk melakukan investasi yang diperlukan. Namun, keadaan ekonomi saat ini semakin mempersulit para pedagang ini untuk melunasi hutang, hal ini membuat pedagang mencari solusi dengan menjual aset berharga mereka. Hilangnya aset dapat menjadi pukulan telak bagi pedagang, terutama mereka yang telah mencurahkan hati dan jiwanya untuk membangun perusahaan mereka. Bagi pedagang pasar Johar, ini adalah kenyataan pahit yang harus mereka hadapi. Banyak dari mereka harus menjual rumah dan toko mereka hanya untuk mempertahankan bisnis mereka.

Dampak kerugian kesulitan keuangan dapat merusak kesehatan mental seseorang, menyebabkan stres dan kecemasan tentang masa depan. Tidak terkecuali para pedagang pasar Johar, karena mereka menghadapi masa depan yang tidak pasti dengan bisnis dan kehidupan pribadi mereka. Masa depan usaha Pedagang Pasar Johar yang tidak menentu membuat para pedagang pasar gelisah dan stres. Terlepas dari kerja keras dan dedikasi mereka pada keahlian mereka, faktor eksternal seperti pandemi COVID-19 dan ketidakstabilan ekonomi telah merusak mata pencaharian mereka.

Namun pada akhirnya mereka berhasil memiliki regulasi emosi yang positif dalam menjalani hidup. Mereka mampu bertahan ditengah keadaan dengan segala pengalaman hidup, mereka menerima dengan lapang segala kondisi yang mereka jalani saat ini, percaya bahwa apapun yang diberikan adalah kehendak Tuhan. Faktor-faktor tersebut yang secara tidak langsung dapat membentuk perilaku regulasi emosi pada diri pedagang Pasar Johar Semarang pasca pandemic Covid19 .

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap tiga pedagang Pasar Johar Semarang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi emosi pada ketiga subjek Pedagang pasar Johar Semarang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Hal ini yang menjadikan masing-masing subjek memiliki perilaku yang positif terhadap lingkungan sekitar. Pada penelitian ini ditemukan juga faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku regulasi emosi yakni berupa semangat bertahan hidup dan faktor internal regulasi emosi yang meliputi religiusitas dan rasa bersyukur. Sikap religiusitas dan rasa bersyukur mengurangi ketegangan dan keadaan psikologis yang negatif pada pedagang pasar tradisional. Selain itu, adanya faktor semangat bertahan hidup membuat pedagang lebih kuat dalam menghadapi situasi pasca pandemi. Sikap ini digunakan pedagang dalam menghadapi dampak negatif pada masa pandemi Covid-19. Regulasi emosi pedagang pasar tradisional Johar Semarang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu semangat bertahan hidup, penerimaan diri, penyesuaian diri, rasa bersyukur, religiusitas, interaksi sosial dan dukungan sosial.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan hasil yang didapat, peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi pedagang pasar tradisional

Regulasi emosi psikologis penting dimiliki oleh pedagang untuk dapat lebih meningkatkan penerimaan diri dan keadaan, agar dapat menjalankan kehidupan yang lebih sejahtera dan memiliki keberfungsian yang positif. Peningkatan sikap religiusitas penting dimiliki pedagang untuk dapat mengurangi perasaan dan keadaan psikologis yang negatif, agar pedagang tidak menghentikan pengembangan diri, pedagang dapat mencoba untuk melakukan berbagai metode promosi atau bentuk perdagangan lain selain di pasar seperti berdagang secara online.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan faktor-faktor lain yang mendukung variabel regulasi emosi seperti , kepribadian dan kognitif ,pola asuh dan budaya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan alat tes psikologi, dengan menggunakan alat tes psikologi seperti tes EPPS, memungkinkan untuk melihat kepribadian tiap subjek berdasarkan *needs* yang ada agar mendapatkan informasi yang mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, S., & Lubabin Nuqul, F. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Al-Qarni, 'Aidh, & Samson, R. (2005). *La tahzan* (M. Anis & Syamsuddin TU, Eds.; 16th ed.). Qisthi Press.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Aprison, W. (2017). PANDANGAN M. QURAIISH SHIHAB TENTANG POSISI ALQURAN DALAM PENGEMBANGAN ILMU. *Madania*, 21(2), 181–192.
- Benítez, & Canales. (2013). Critical Thinking as a Resilience Factor in an Engineering Program. *Creative Education*, 04(09), 611–613. <https://doi.org/10.4236/ce.2013.49087>
- Creswell, J. D., & Creswell, J. W. (2018). *Research Design Qualitative : Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (H. Salmon, C. Neve, & A. Marks, Eds.; 5th ed.). SAGE Publications, Inc. <https://lccn.loc.gov/2017044644>
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 152–162. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.666561>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2009). *Emotion regulation: Conceptual foundations in Handbook of emotion regulation*. July.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan (Drs. Ridwan Max Sijabat (ed.); edisi ke 1). ERLANGGA.
- Herlambang, H., Saputra, N. E., Supian, S., Iranda, A., & Rahman, M. A. (2021). Studi Deskriptif Tentang Dampak Covid-19 Terhadap Psikologis Pada Masyarakat Jambi. *Psikodimensia*, 20(1), 10. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i1.2813>
- Hidayati, D. A., Habibah, S., & Ratnasari, Y. (n.d.). STRATEGI BERTAHAN HIDUP PEDAGANG PASAR TRADISIONAL DI MASA PANDEMI COVID-19 (Studi pada Pedagang Kecil di Pasar Koga , Kecamatan Kedaton Kota Bandar Lampung) PENDAHULUAN Virus Corona (Corona Virus Disease) merupakan pandemi yang tengah melanda dunia t. 24(1), 39–56.
- Huremović D, Silva Filho, O. C. da, & Minayo, M. C. de S. (2020). Psychiatry of Pandemics: A Mental Health Response to Infection Outbreak. *Gewerbestrass*: Springer Nature; 2019. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(suppl 1), 2499–2500. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.11272020>
- Ihsanudin. (2020, May 15). *Jokowi: Kita Harus Hidup Berdampingan dengan Covid-19*. Kompas.Com.
- Indrianti, T. (2020). Peran Orang Tua Dalam Membentuk Karakter Anak di Desa Kedaton Induk Kecamatan Btanghari Nuban Lampung Timur. Skripsi.
- Izzaturrohmah, & Nuristighfari Masri Khaerani. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi (Psikohumaniora)*, 1(1), 117–140. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Kaharuddin. (2021). Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. *Equilibrium*:

- Jurnal Pendidikan*, IX(1), 1–8. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian fenomenologis : jalan memahami pengalaman hidup* (G. SUDIBYO, Ed.; 1st ed.). Kanisius.
- Mas'udi Wawan, & Winanti Poppy. (2020). Tata Kelola Penanganan Covid-19 di Indonesia_ Kajian Awal. In *FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS GADJAH MADA*.
- Marieta, J. R., Setiyawati, D., Matulesy, A., Jaya, E. S., Kembaren, L., Hidayati, N. E., & Laksmi, I. (2020). Panduan Kesehatan Jiwa pada Masa Pandemi COVID-19: Peran keluarga sebagai pendukung utama (p. 32). <https://doi.org/https://cpmh.psikologi.ugm.ac.id/file/panduan-kesehatan-jiwa-pada-masa-pandemi-covid-19-peran-keluarga-sebagai-pendukung-utama/>
- Maulida, D., & Shaleh, A. R. (2018). Pengaruh Modal Psikologis dan Totalitas Kerja terhadap Kesejahteraan Subjektif. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 107. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.2461>
- May, P. J., Koski, C., & Stramp, N. (2016). Issue expertise in policymaking. *Journal of Public Policy*, 36(2), 195–218. <https://doi.org/10.1017/S0143814X14000233>
- Moehar, D. (2002). *Metode Penelitian Sosial Ekonomi : Dilengkapi Beberapa Alat Analisa dan Penuntun Penggunaan* (1st ed.). Bumi Aksara.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (P. Revi, Ed.; 3rd ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- M. Quraish Shihab, Tafsîr Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, 163.
- Nuridin, I., & Dra Sri Hartati, Ms. (2019). *METODOLOGI PENELITIAN SOSIAL* (1st ed., Vol. 1). Media Sahabat Cendekia.
- Purwadarminta W.J.S. (1999). *Kamus umum bahasa Indonesia* (16th ed.). Balai Pustaka.
- Quraish Shihab, Tafsir Al Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al Quran, (Jakarta: Lentera HaΘ , 2000), Jilid 1, 393
- Rahayu, F. S. (2021). Kecemasan Pedagang Pasar Tradisional Tentang Wabah Virus COVID-19 Di Era New Normal. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(2), 173–182. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Rijal Fadli, M. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Issue 6).
- Santoso, B., & Hadyah, U. (2020, May 26). *Jokowi Cek Penerapan Prosedur New Normal di Stasiun MRT Bundaran HI*. Suara.Com.
- Sasongko, Alfian Yudha, Jumono, S., & Bertuah, E. (2021). *HUBUNGAN MAKROEKONOMI DAN PSIKOLOGI INVESTOR TERHADAP RESIKO PENGAMBILAN KEPUTUSAN INVESTASI SAHAM*.
- Shaffer, D. (2005). *Social and personality development* (5th ed.). Wadsworth/Thomson Learning.
- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF DAN R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety*, 37(8), 706–714. <https://doi.org/10.1002/da.23071>

- Wahyuningsih, R., & Hidayah, N. (2016). LAWE-Lawe dan pola perilaku konsumtif (Studi Deskriptif pada Ibu Rumah Tangga di Desa Sidogede). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 1(1).
- Walker, G., & McCabe, T. (2021). Psychological defence mechanisms during the COVID-19 pandemic: A case series. *European Journal of Psychiatry*, 35(1), 41–45. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2020.10.005>
- Wijayaningtyas, M., Lukiyanto, K., Nursanti, E., & Laksmana, D. I. (2022). The effect of economical phenomenon on informal construction workers earnings within Covid-19 pandemic: A mixed method analysis. *Heliyon*, 8(8). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10321>
- Wulandari, J., Wardianto, A. K. B., Wijaya, B., Yohanes, P. |, Lumban, A., Trizka, B. |, Dewi, K., Siti, |, Winda, M. |, Za, H., Herlinawati, I., Sayyidatul, |, Aulisaina, I., Muhamad, |, Rahman, A., Nurhidayat, H. |, Putri, G., Septian, P. |, Putra, A., ... Yunita, R. (2021). *Covid-19: Peluang dan Tantangan dalam Perspektif Bisnis (Sebuah Catatan dari Generasi Z)*.
- Y. Glock, C., & Stark, R. (2019). *Religion and Society in Tension*. <http://www.springer.com/series/12575>
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). THE INFLUENCE OF HARDINESS AND SOCIAL SUPPORT ON THE STRESS OF TRADITIONAL MARKET TRADERS IN THE DUDUK SAMPEYAN TRADITIONAL MARKET. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 158–170. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i3.509>
- Yusuf, M., & Moordiningsih, ; (n.d.). *REGULASI EMOSI PADA PEREMPUAN PEDAGANG PASAR KLEWER*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan penelitian

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN

1. Subjek pertama (E)

No.	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Senin , 5 juni 2023	09.00 WIB	Berkunjung ke kios subjek, untuk meminta kesediaan subjek menjadi responden penelitian.
2.	Selasa, 6 juni 2023	09.00-10.00 WIB	Memulai wawancara

2. Subjek kedua (LA)

No.	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Senin , 5 juni 2023	10:00 WIB	Berkunjunga ke kios subjek, untuk meminta keediaan subjek menjadi responden penelitian.
2.	Selasa, 6 juni 2023	11.00-12.00 WIB	Melakukan wawancara

3. Subjek ketiga (PC)

No.	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Senin , 5 juni 2023	10.00 WIB	Berkunjung ke kios subjek untuk meminta kesediaan subjek menjadi responden penelitian.
2.	Selasa, 6 juni 2023	12.00-13.00 WIB	wawancara.

Lampiran 2 Panduan wawancara dan Observasi

Panduan Wawancara Informasi Subjek

No.	Informasi Subjek
1.	Nama inisial
2.	Usia
3.	Domisili
4.	Jenis jualan
5.	Jumlah anak
6.	Lama berjualan
7.	Omzet penghasilan
8.	Tuntutan pasa pandemic covid 19
9.	Alasan tetap berjualan di pasar tradisional hingga saat ini
10.	Bagaimana menyikap keadaan pasca pandemi covid 19

Panduan wawancara berdasarkan aspek regulasi emosi

ASPEK	INDIKATOR	INFORMASI YANG AKAN DIUNGKAP
Strategi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu dapat menjelaskan perasaan yang dialami. 2. Individu dapat mengekspresikan emosi yang dialami.. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang untuk menjelaskan perasaan yang dialami. 2. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang untuk mengekspresikan emosi yang dialami.
Prilaku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu percaya, mampu menyelesaikan masalah-masalah yang muncul. 2. Individu mampu mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang untuk menyelesaikan permasalahannya 2. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang dalam mengelola emosi-emosi yang dialami.
Mengontrol Respon	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu mampu mengendalikan emosi yang menghambat untuk berkembang. 2. Individu mampu mengendalikan dorongan negatif dalam diri. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengendalian pedagang Pasar Johar Semarang ketika merasa kesepian, merasa sedih, kecewa, merasa kurang berguna, pasca pandemi Covid-19. 2. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang dalam mengendalikan dorongan negatif, misalnya seperti: stress, depresi, dan kesedihan .

Penerimaan Respon	<ol style="list-style-type: none"> 1. Individu mampu untuk memunculkan solusi terkait permasalahan yang dihadapi. 2. Individu mampu menerima takdir yang telah diberikan. 	<ol style="list-style-type: none"> A. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang dalam memikirkan solusi atas permasalahan yang dihadapi. B. Kemampuan pedagang Pasar Johar Semarang dalam menerima takdir atas kehidupan yang dijalani.
-------------------	---	---

Panduan wawancara berdasarkan faktor pengaruh regulasi emosi pasca pandemic covid 19

NO.	Faktor Pengaruh	Informasi yang diungkap
1	Faktor yang mempengaruhi diri	Faktor yang memengaruhi diri informandari adanya pandemi
2	Faktor penghambat	Faktor yang menghambat/rintangan dalam dirinya pada masa pasca pandemi covid-19.
3	Faktor yang mendukung	Faktor yang menguatkan dirinya pada masa pasca pandemi covid-19

Panduan Observasi

No	Pengamatan	Sikap	Adanya perilaku		Keterangan
			Iya	Tidak	
1.	Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Senang • sedih • marah • kecewa • lainnya 			
2.	Interaksi lingkungan	<ul style="list-style-type: none"> • mengobrol dengansesama pedagang respon dan reaksi saat wawancara • respon dan reaksi dalam melayani pembeli 			
3.	Aktifitas Motorik	<ul style="list-style-type: none"> • adanya Gerakan tangan/badan yang menunjukkan ekspresi terhadap situasi tertentu 			

Lampiran 3 pertanyaan wawancara

Pertanyaan wawancara

No.	Pertanyaan Wawancara
1.	Apakah bapak pernah mengalami penghasilan yang berkurang drastis di pasca pandemi covid 19 , Ada pengaruh besar gak Bu ,sebelum pandemic dan pasca pandemic ?
2.	Dengan penghasilan yang berkurang bagaimana ibu menerima keadaan ini , ?
3.	Apa yang ibu rasakan terhadap tuntutan pasca pandemi covid-19 ?
4.	apa yang bapak lakukan dalam menghadapi tuntutan yang ada ?
5.	Bisa bapak/ibu ceritakan apa yang bapak/ibulakukan untuk dapat menyesuaikan diri pasca pandemi covid 19 ini ?
6.	Apa yang menguatkan Ibu agar tidak terpengaruh saat ada perasaan yang mengganggu ?
7.	Bagaimana bapak menyikapi keadaan pasca pandemi yang banyak merugikan ini ?
8.	Dalam kondisi pasca pandemi covid 19, bagaimana hubungan bapak/ibu ? dengan keluarga atau teman dan orang disekitar bapak ?
9.	bagaimana ibu bisa menerima diri pasca pandemi covid 19 ini ?
10.	Apa tujuan yang ingin bapak/ibu capai dipasca pandemi covid 19 ?
11.	Adakah bu kegiatan atau aktivitas yang membuat ibu lebih tenang ,dalam keadaan sekarang ini ?
12.	Menurut bapak/ibu pengalaman/hikmah apa saja yang bapak/ibu dapatkan daripasca pandemi Covid-19 ?
13.	Adakah kekecewaan Bu yang dialami,dari keadaan ini ?
14.	Adakah kemampuan baru yang bapak/ibu dapatkan pasca pandemi covid-19 ?
15.	Menurut bapak, apa saja yang memengaruhi bapak hingga berada pada posisi tenang di pasar tradisional pasca pandemi covid 19 ?
16.	Menurut bapak/ibu , faktor apa saja yang bapak/ibu yang memberatkan dan menghalangi ibu pasca pandemi covid-19 ini ibu ?
17.	Menurut bapak/ibu , faktor apa saja yang bapak/ibu yang memberatkan dan menghalangi ibu pasca pandemi covid-19 ini ibu ?

Lampiran 4 Transkrip wawancara subjek 1(E)

Transkrip wawancara subjek 1(E)

No.	Kode	Wawancara
1.	P	Asalamualaikum Ibu, mohon maaf mengganggu waktu berjualan ibu , bisa berkenalkan diri Bu dengan Ibu siapa ?
2.	E	Walaikumsalam ,ya mbak nama saya ibu E usia saya 45 tahun saya memiliki empat anak ,disiini saya berjualan seragam sekolah sudah lama sekitar 25 tahun ,usaha ini awalnya usaha turunan dari mendiang ayah saya
3.	P	Ada pengaruh besar gak Bu ,sebelum pandemic dan pasca pandemic ?
4.	E	ya penurunan mbak , pas pandemi sepi ini sekarang tetep sepi , sehari belum tentu laku mbak, kadang seminggu baru laku tiga , kalo sepi gini toko saya tutup, libur ,
5.	P	Dengan penghasilan yang berkurang bagaimana ibu menerima keadaan ini , ?
6.	E	ya gimana ya sabar saja mbak, sudah jalannya seperti ini ,siapa yang mau dapat musibah kaya gini, tapi alhamdulillah sekolah sudah mulai aktif jadi gak separah waktu tahun 2020
7.	P	Bagaimana ibu menyikapi keadaan pasca pandemi ini ?
8.	E	ya jualan sebisanya aja mba , harus gimana lagi mbak , keadaan alamnya harus gini dijalani terus aja , covid ini satu dunia , keadaann yang gak bisa dirubah. Seleksi alam siapa yang bisa bertahan.
9.	P	Adakah kekecewaan Bu ,dari keadaan ini ?
10.	E	Kecewa tetep ada ,tapi ya gimana lagi, sempet lemes hamper 2 tahun pasar bisa di bilang berhenti pasar ini, tapi ya sekarang mulai bangkit lagi pelan-pelan
11.	P	Kalau lagi ngerasa gak enak gitu Bu, ada kegiatan atau aktivitas biar bisa lebih enakan Bu ?
12.	E	Apa ya mba , palingan sambat ke adekku, cerita-cerita cari solusi, kalo merenung terus ya bisa gila mbak.
13.	P	Apa yang menguatkan Ibu agar tidak terpengaruh saat ada perasaan yang mengganggu ?

14.	E	saya selalu inget semua untuk keluarga , kepikirannya anak harus tetep sekolahkan, saya yakin allah pasti kasih jalan rejeki yang tidak diduga, istigfar terus dan berdoa aja
15.	P	Kalau komunikasi dengan pedagang bagaimana bu ?
16.	E	ya ngobrol seperlunya dari pada ngalamun biasanya sambil duduk bareng tetangga jualan ,ngajak ngobrol di depan kios mbak, sambil nunggu orang beli, pasar sepi itu bikin ngantuk, kalo gak sambil ngobrol ya kerasa banget sepiunya.
17.	P	bagaimana ibu bisa menerima diri pasca pandemi covid 19 ini ?
18.	E	Ya tetap cari uang gimana caranya , selagi masih sehat ,apa yang bisa dlakuin ya dilakuin, ya semua untuk keluarga , cari pelanggan lagi ,kasih pelayanan terbaik ,biar orang-orang bisa minat belanja lagi di pasar
19.	P	Ada gak bu dukungan dari orang- orang terdekat ,kayak ngelarisin gitu ?
20.	E	Ada mbak,awal ajaran baru banyak yang bantu larisin sedikit-sedikit ,ada tetangga rumah,temen-temen,saudara yang anaknya naik masuk ajaran murid baru ,butuh seragam ,jualanku dilarisi ,seneng banget ,saya kira jualan saya sepi terus, ternyata orang-orang deket banyak yang bantu .
21.	P	Ada ga bu kegiatan atau aktivitas yang membuat ibu lebih tenang ,dalam keadaan sekarang ini ?
22.	E	Ada , saya ikut pengajian yasin tahlil, setiap kamis malam ,jumat . dzikir subhanallah ,alhamdulillah,allahuakbar sampai 169 kali mbak. Kalo dulu saya niatin tahajud ,kalo gak bias tidur ya saya dzikiran sampai subuh mbak, makin lama rasanya kalo gak tahajud kok ada yang kurang, hati jadi gak karuan.

Lampiran 5 Transkrip wawancara subjek 2 (LA)

Transkrip wawancara subjek 2 (LA)

No.	Kode	Wawancara
1.	P	Asalamualaikum , maaf pak mengganggu waktu berjualan bapak sebelumnya dengan Bapak siapa ?
2.	LA	Waalaiкусalam , dengan bapak LA, usia saya 40 tahun ,saya berjualan tas disini sudah 13 tahun ,saya memiliki 2 orang anak
3.	P	Apakah bapak pernah mengalami penghasilan yang berkurang drastis di pasca pandemi covid 19 , apa yang ?
4.	LA	Ya mengalami, sekarang sudah sepi mbak ,bukan pernah lagi ,pasar sekarang sedang gak baik-baik saja ,semua sama penghasilan menurun
5.	P	Gimana pak perasaan bapak bisa berjualan disini ,selama covid sampai sekarang
6.	LA	ya senang , ya kebetulan banyak teman-temannya ,disini pedagang lama semua jadi masih satu paguyuban , tapi ada yang keluar dari paguyuban itu biasanya emang udah gak berjualan lagi
7.	P	Apa yang dirasakan terhadap tuntutan pada pasca pandemi covid-19 ini ?
8.	LA	Ya kecewa sama pemerintah,membangkitkan roda ekonomi lebih fokus ke pasar kuliner yang ada di alun-alun, masyarakat lebih minat ke wisata kuliner, dari pada kepasar Joharnya
9.	P	apakah bapak pernah merasa marah dengan keadaan seperti ini yang berpengaruh dengan aktivitas keseharian bapak ?
10.	LA	Iya pernah mbak, saya di masa pandemi dan pasca pandemi ini. Apa sudahin saja usaha di pasar nya, Tapi kakak perempuan saya bilang: (“Sudah , bertahan , kamu masih punya keluarga ”), begitu mbak). Jadi ya berjualan disini sudah jalan yang baik
11.	P	apa yang bapak pikirkan dalam menghadapi tuntutan yang ada ?
12.	LA	sebenarnya ya dikepala banyak yang dipikirin ,tapi inget lagi sama keluarga ,kalo saya sakit siapa yang bakal mengurus usaha ini
13.	P	kalo sehari-hari dengan keadaan pasar yang seperti ini kegiatan apa yang sering bapak lakukan ?
14.	LA	kalo pas sepi-sepinya ya kadang mampir dikios sebelah , nunggu jualan sendiri ya sepi , di sambil ngobrol biar ga stress.

15.	P	Dalam kondisi pasca pandemi covid 19, hal apa yang pernah membuat bapak merasa sedih ?
16.	LA	Pernah anak saya yang kecil minta dibelikan mainan ,saya dalam hati ,ini uang buat makan ,bayar listrik ,air , pas barengan ,anak-anak mana tau mbak kondisi seperti ini , disitu saya cuman bisa diam aja.
17.	P	Menurut bapak pengalaman apa saja bapak dapatkan dari pasca pandemi Covid-19 ?
18.	LA	Alhamdulillah mbak gini udah syukur banget,yang penting gak lupa sholat wajib lima waktu gak boleh di tinggal , doa ke Allah kalo setiap ngerasa hari ini jualan sepi , saya buat istigfar ,udah gak bisa sambat
19.	P	apa saja yang menguatkan bapak dipasca pandemi covid-19 sehingga bapa tidak merasa marah dengan keadaan ini ?
20.	LA	saya disini ya sering dapat masukan sama pedagang , ya harus tetap sabar walaupun emang sepi ,karena saya ya pengennya jual ini toko, ya pedagang disini yang buat saya bertahan ,dirumah mau ngapain ,malah gak ada temen cerita
21.	P	kalo lagi ngerasa penat ,merasa bosan dengan keadaan apa yang biasa bapak lakukan ?
22.	LA	ya kalo lagi pusing ,saya libur sehari ,buat istirahat , kadang pergi main sama anak istri muter-muter kota cari jajan apa yang enak, keluarga seneng saya juga seneng” ,
23.	P	Dari semua yang bapak alami perasaan yang bapak rasakan ,bagaimana bapak memaknai kehidupan ?
24.	LA	Ya syukur alhamdulillah saja,keadaan sekarang walaupun sulit , yang penting tetap beraktivitas seperti biasa ,jualan sebisanya kalo sepi ya sambat,kalo rame ya bersyukur alhamdulillah masih diberi kesehatan , dan umur panjang sampai sekarang

Lampiran 6 Transkrip wawancara subjek 3 (PC)

Transkrip wawancara subjek 3 (PC)

No.	Kode	Wawancara
1.	P	Assalamualakium. Mohon maaf mengganggu waktu bapak , sebelumnya dengan Ibu siapa ?
2.	PC	PC
3.	P	Usianya berapa Bu ?
4.	PC	50 tahun
5.	P	Jumlah Anak ada berapa pak ?
6.	PC	Ada 5
7.	P	Jualannya apa ini pak ?
8.	PC	Sabuk dompet kaos kaki
9.	P	Sudah berapa lama Bu berjualan dipasar?
10.	PC	Ya hamper 30 tahun
11.	P	Selama ini dengan keadaan pasca covid 19 , ada penurunan omzet ?
12.	PC	Ya ada penurunan penurunan, kalo paling banyak itu, totalnya sekitar Rp.250.000 banyak penurunan pada gak kuat mbak lebih milih gak jualan , biaya oprasionalnya lumayan mbak sehari gak cukup Rp.100.000 . lama-lama bisa ikut bubar mbak kalo terus seperti ini
13.	P	Apa yang dirasakan terhadap tuntutan ekonomi pasca pandemi covid-19 ?
14.	PC	kalo kata saya ,sama aja mbak ,sama gini aja. Karena kalo tidak berjualan ,ya mau ngapain dirumah ,butuh masih banyak ,kalo laku juga lumayan gak sampai rugi banget biasanya laku satu Rp.100.000 sekarang laku

		Rp.50.000”.
15.	P	apa yang dilakukan dalam menghadapi tuntutan yang ada ?
16.	PC	gak bisa ngalawan pedagang online, dipasar aja udah banyak saingan apalagi ditambah sama persaingan online, saya umur segini binggung ,kalah sama yang lebih pintar dan muda.
17.	P	Bagaimana ibu menyesuaikan perasaan ibu yang kadang yang tidak menentu ,kadang seneng ,sedih, dan banyak pikiran dikeadaan sekarang ini ?
18.	PC	Hanya bisa berdoa aja semua sehat ,selamat ,panjang umur , ibadah wajib jangan sampai lupa ,di paguyuban juga ada rutinan pengajian penting untuk hadir ,bersyukur masih berkumpul sama orang-orang disini, semua disini senasib ,seperjuangan gak saya saja yang mengalami konflik batin,ekonomi terutama
19.	P	pasca pandemi ini interksi antar pedagang bagaimana Bu??
20.	PC	kiosku yang sering didatengin tetangga depan apa samping sambil ngobrol kalo siang apa sore, ya pada mampir sebentar sambil sambat pasar kok sepi beda banget sama sebelum covid.
21.	P	Dukungan apa yang membuat ibu ,tetap kuat untuk menjalani kehidupan yang penuh rintangan ini Bu?
22.	PC	Setiap saya pulang dari pasar , hati tenang , diusia saya yang sudah kepala lima sebenarnya capek ya ya alahamdullilah, anak-anak bantu beres-beres rumah
23.	P	Bagaimana solusi Ibu menyikapi perasaan negatif yang membuat ibu tenang dengan keadaan yang sekarang ?
24.	PC	Ya Kalo perasaannya lagi gak enak ya palingan diem dulu ,baru nanti,main hape ,cari hiburan
25.	P	Kepikiran ga sih Bu kalo keadaanya begini terus , ?
26.	PC	Daripada kepikiran pasar sepi terus bikin capek, ya mungkin bisa tadinya konvensional belajar jualan online juga gitu ,
27.	P	Dengan keadaan sekarang ada gak Bu perasaan yang hambat ya membuat ibu tidak bersemangat melakukan aktivitas ?

28.	PC	Aku ya ada tapi sudah terima aja , coba jual jual barang lain barang ini itu ,yang penting jadi uang dan untung
29.	P	hikmah apa yang ibu dapatkan dari kejadian yang selama ini ,membuat perasaan dan emosi ibu ?
30.	PC	kesabarannya diuji ,kedekatan dengan tuhan juga diuji,semua mohon ke allah untuk dipermudah ,ya alhamdulillah masih bertahan disini,

- Lampiran 7 Tabel ekpresi dan Observasi

Tabel ekpresi dan Observasi

Subjek	Observasi di lapangan
Pertama (E)	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika berbicara tentang keadaan ekonomi pasca pandemic covid 19 suara jadi lirih dan lesu. • Ekspresi gembira subjek ketika membicarakan banyak dukungan dari karabat. • Subjek menampakkan ekspresi senang ketika bercerita tentang tetangganya. • Menunjukkan ekspresi non verbal(memijit leher)
Kedua (LA)	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek terlihat sedih dan kecewa saat bercerita tentang sepinya pasar tradisional dipasca pandemic. • Mata subjek terlihat berkaca-kaca ketika menceritakan tentang keluarga • Menampakkan ekspresi datar ketika subjek bercerita tentang susahnya bersaing di era globalisasi. • subjek terlihat lesu saat diwaawancara
Ketiga (PC)	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek terlihat sedih dan kecewa ketika menceritakan sepinya pasar • Ekspresi tersenyum subjek ketika bercerita tentang keadaan ekonomi saat ini. • Subjek memperlihatkan ekspresi lelah saat diwawancarai. • subjek terlihat senang saat ditanya tentang perjalanan hidupnya berjualan di pasar johar Semarang.

Horisonalisasi Subjek 1 (E)

Wawancara	Cooding	Makna psikologis
Ya mengalami, sekarang sudah sepi mbak ,bukan pernah lagi ,pasar sekarang sedang gak baik-baik saja ,semua sama penghasilan menurun	peristiwa mengecewakan yang tidak sesuai dengan harapan, penderitaan, sakit, frustasi terhadap keadaan atau seseorang.	kesedihan
ya seneng , ya kebetulan banyak teman-temannya ,disini pedagang lama semua jadi masih satu paguyuban , tapi ada yang keluar dari paguyuban itu biasanya emang udah gak berjualan lagi		
Ya kecewa sama pemerintah,membangkitkan roda ekonomi lebih fokus ke pasar kuliner yang ada di alun-alun, masyarakat lebih minat ke wisata kuliner, dari pada kepasar Joharnya	Penerimaan diri	Semangat bertahan hidup
Iya pernah mbak, saya di masa pandemi dan pasca pandemi ini. Apa sudahin saja usaha di pasar nya, Tapi kakak perempuan saya bilang: (“Sudah , bertahan , kamu masih punya keluarga ”), begitu mbak). Jadi ya berjualan disini sudah jalan yang baik	Penerimaan diri mampu untuk bertindak dengan tepat dan tidak memunculkan emosi yang berlebih	Semangat bertahan hidup Menontrol respon
sebenarnya ya dikepala banyak yang dipikirin ,tapi inget lagi sama keluarga ,kalo saya sakit siapa yang bakal mengurus usaha ini	mampu untuk bertindak dengan tepat dan tidak memunculkan emosi yang berlebih mempertahankan pikirannya agar tidak terpengaruh oleh perasaan negative yang hadir	Menontrol respon Prilaku
kalo pas sepi-sepinya ya kadang mampir dikios sebelah , nunggu jualan sendiri ya sepi , di sambil ngobrol biar ga stress.	mempertahankan pikirannya agar tidak terpengaruh oleh perasaan negative yang hadir Mereka menjalin	Prilaku Interaksi sosial

	hubungan sosial dengan para pedagang lainnya	
Pernah anak saya yang kecil minta dibelikan mainan ,saya dalam hati ,ini uang buat makan ,bayar listrik ,air , pas barengan ,anak-anak mana tau mbak kondisi seperti ini , disitu saya cuman bisa diam aja.	Mereka menjalin hubungan sosial dengan para pedagang lainnya peristiwa mengecewakan yang tidak sesuai dengan harapan, penderitaan, sakit, frustasi terhadap keadaan.	Interakasi sosial Kesedihan
Alhamdulillah mbak gini udah syukur banget,yang penting gak lupa sholat wajib lima waktu gak boleh di tinggal , doa ke Allah kalo setiap ngerasa hari ini jualan sepi , saya buat istigfar ,udah gak bisa sambat	peristiwa mengecewakan yang tidak sesuai dengan harapan, penderitaan, sakit, frustasi terhadap keadaan. Merasakan ketenangan jika melakukan ibadah	Kesedihan Factor internal : Religiusitas
saya disini ya sering dapat masukan sama pedagang , ya harus tetap sabar walaupun emang sepi ,karena saya ya pengennya jual ini toko, ya pedagang disini yang buat saya bertahan ,dirumah mau ngapain ,malah gak ada temen cerita	Merasakan ketenangan jika melakukan ibadah interaksi sosial yang terjalin dengan baik, dimana antar individu saling memberi dukungan baik	Factor internal : Religiusitas Factor eksternal : dukungan social
ya kalo lagi pusing ,saya libur sehari ,buat istirahat , kadang pergi main sama anak istri muter-muter kota cari jajan apa yang enak, keluarga seneng saya juga seneng” ,	interaksi sosial yang terjalin dengan baik, dimana antar individu saling memberi dukungan baik Menemukan solusi sehingga ia mampu mengurangi perasaan negatif yang hadir	Factor eksternal : dukungan social Strategi

<p>Ya syukur alhamdulillah saja,keadaan sekarang walaupun sulit , yang penting tetap beraktivitas seperti biasa ,jualan sebisanya kalo sepi ya sambat,kalo rame ya bersyukur alhamdulillah masih diberi kesehatan , dan umur panjang sampai sekarang</p>	<p>Menemukan solusi sehingga ia mampu mengurangi perasaan negatif yang hadir Kemampuan dalam menerima pengalaman</p>	<p>Strategi Penerimaan respon</p>
<p>Ya tetap cari uang gimana caranya , selagi masih sehat ,apa yang bisa dlakuin ya dilakuin, ya semua untuk keluarga , cari pelanggan lagi ,kasih pelayanan terbaik ,biar orang-orang bisa minat belanja lagi di pasar</p>	<p>Kemampuan dalam menerima pengalaman</p>	<p>Penerimaan respon</p>

Horisionalisasi Subjek 2 (LA)

Wawancara	Coding	Makna psikologis
Ya mengalami, sekarang sudah sepi mbak ,bukan pernah lagi ,pasar sekarang sedang gak baik-baik saja ,semua sama penghasilan menurun	peristiwa mengecewakan yang tidak sesuai dengan harapan, penderitaan, sakit, frustrasi terhadap keadaan atau seseorang.	kesedihan
ya seneng , ya kebetulan banyak teman-temannya ,disini pedagang lama semua jadi masih satu paguyuban , tapi ada yang keluar dari paguyuban itu biasanya emang udah gak berjualan lagi	Penyesuaiaan diri	Semangat bertahan hidup
Ya kecewa sama pemerintah,membangkitkan roda ekonomi lebih fokus ke pasar kuliner yang ada di alun-alun, masyarakat lebih minat ke wisata kuliner, dari pada kepasar Joharnya	Penerimaan diri	Semangat bertahan hidup
Iya pernah mbak, saya di masa pandemi dan pasca pandemi ini. Apa sudahin saja usaha di pasar nya, Tapi kakak perempuan saya bilang: (“Sudah , bertahan , kamu masih punya keluarga ”), begitu mbak). Jadi ya berjualan disini sudah jalan yang baik	mampu untuk bertindak dengan tepat dan tidak memunculkan emosi yang berlebih	Menontrol respon
sebenarnya ya dikepala banyak yang dipikirin ,tapi inget lagi sama keluarga ,kalo saya sakit siapa yang bakal mengurus usaha ini	mempertahankan pikirannya agar tidak terpengaruh oleh perasaan negative yang hadir	Prilaku
kalo pas sepi-sepinya ya kadang mampir dikios sebelah , nunggu jualan sendiri ya sepi , di sambil ngobrol biar ga stress.	Mereka menjalin hubungan sosial dengan para pedagang lainnya	Interaksi sosial

<p>Pernah anak saya yang kecil minta dibelikan mainan ,saya dalam hati ,ini uang buat makan ,bayar listrik ,air , pas barengan ,anak-anak mana tau mbak kondisi seperti ini , disitu saya cuman bisa diam aja.</p>	<p>peristiwa mengecewakan yang tidak sesuai dengan harapan, penderitaan, sakit, frustrasi terhadap keadaan.</p>	<p>Kesedihan</p>
<p>Alhamdulillah mbak gini udah syukur banget,yang penting gak lupa sholat wajib lima waktu gak boleh di tinggal , doa ke Allah kalo setiap ngerasa hari ini jualan sepi , saya buat istigfar ,udah gak bisa sambat</p>	<p>Merasakan ketenangan jika melakukan ibadah</p>	<p>Factor internal : Religiusitas</p>
<p>saya disini ya sering dapat masukan sama pedagang , ya harus tetap sabar walaupun emang sepi ,karena saya ya pengennya jual ini toko, ya pedagang disini yang buat saya bertahan ,dirumah mau ngapain ,malah gak ada temen cerita</p>	<p>interaksi sosial yang terjalin dengan baik, dimana antar individu saling memberi dukungan baik</p>	<p>Factor eksternal : dukungan social</p>
<p>ya kalo lagi pusing ,saya libur sehari ,buat istirahat , kadang pergi main sama anak istri muter-muter kota cari jajan apa yang enak, keluarga seneng saya juga seneng” ,</p>	<p>Menemukan solusi sehingga ia mampu mengurangi perasaan negatif yang hadir</p>	<p>Strategi</p>
<p>Ya syukur alhamdulillah saja,keadaan sekarang walaupun sulit , yang penting tetap beraktivitas seperti biasa ,jualan sebisanya kalo sepi ya sambat,kalo rame ya bersyukur alhamdulillah masih diberi kesehatan , dan umur panjang sampai sekarang</p>	<p>Kemampuan dalam menerima pengalaman</p>	<p>Penerimaan respon</p>

Horisonalisasi Subjek 3 (PC)

Wawancara	Cooding	Makna psikologis
Ya ada penurunan penurunan, kalo paling banyak itu, totalnya sekitar Rp.250.000 banyak penurunan pada gak kuat mbak lebih milih gak jualan , biaya oprasionalnya lumayan mbak sehari gak cukup Rp.100.000 . lama-lama bisa ikut bubar mbak kalo terus seperti ini	emosi yang hadir akibat dari keadaan atau peristiwa mengecewakan yang tidak sesuai dengan harapan	Kesedihan
kalo kata saya ,sama aja mbak ,sama gini aja. Karena kalo tidak berjualan ,ya mau ngapain dirumah ,butuh masih banyak ,kalo laku juga lumayan gak sampai rugi banget biasanya laku satu Rp.100.000 sekarang laku Rp.50.000”.	Semangat bertahan hidup	Penyesuaian diri
gak bisa ngalawan pedagang online, dipasar aja udah banyak saingan apalagi ditambah sama persaingan online, saya umur segini binggung ,kalah sama yang lebih pintar dan muda.	Semangat bertahan hidup	Penerimaan diri
Hanya bisa berdoa aja semua sehat ,selamat ,panjang umur , ibadah wajib jangan sampai lupa ,di paguyuban juga ada rutinan pengajian penting untuk hadir ,bersyukur masih berkumpul sama orang-orang disini, semua disini senasib ,seperjuangan gak saya saja yang mengalami konflik batin,ekonomi terutama	Merasakan ketenangan jika melakukan ibadah	Faktor Internal Regulasi Emosi Religiusitas
kiosku yang sering didatengin tetangga depan apa samping sambil ngobrol kalo siang apa sore, ya pada mampir sebentar sambil sambat pasar kok sepi beda banget sama sebelum	Mereka menjalin hubungan sosial dengan para pedagang lainnya	Faktor eksternal Regulasi Emosi Interaksi social

covid.		
Setiap saya pulang dari pasar , hati tenang , diusia saya yang sudah kepala lima sebenarnya capek ya ya alahamdullilahan, anak-anak bantu beres-beres rumah	Factor internal	Dukungan social
Ya Kalo perasaannya lagi gak enak ya palingan diem dulu ,baru nanti,main hape ,cari hiburan	mampu mengurangi perasaan negatif	Strategi
Daripada kepikiran pasar sepi terus bikin capek, ya mungkin bisa tadinya konvensional belajar jualan online juga gitu ,	mempertahankan pikirannya agar tidak terpengaruh oleh perasaan negative	Prilaku
Aku ya ada tapi sudah terima aja , coba jual jual barang lain barang ini itu ,yang penting jadi uang dan untung	mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya serta respon perasaan yang di tampilan baik	Mengontrol respon
kesabarannya diuji ,kedekatan dengan tuhan juga diuji,semua mohon ke allah untuk dipermudah ,ya alhamdulillah masih bertahan disini,	menerima pengalaman, kenangan, atau peristiwa yang memicu hadirnya perasaan negatif	Penerimaan respon

Lampiran 11 Tabel Unit Makna Subjek 1 (E)

Tabel Unit Makna Subjek 1 (E)

No.	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Kesedihan	Rasa kecewa karena keadaan ekonomi yang tetap sama pasca pandemic covid 19	
		Perasaan kecewa kurangnya minat pengunjung	
2.	Semangat bertahan hidup	Menyesuaikan diri dengan keadaan yang baru pascs pandemic covid 19	
		Mampu bertahan berjualan di Pasar Tradisional	
		Menerima kondisi ekonomi saat ini	
3.	Faktor internal regulasi emosi	Merasakan ketenangan jika melakukan ibadah	
		Mengisi waktu luang dengan beribadah sunnah	
		Melakukan ibadah sunnah sebagai rasa bersyukur	
4.	Faktor eksternal regulasi emosi	Dukungan Sosial	-Mengobrol dengan tetangga -mendapat masukan dari sesama pedagang dan keluarga
		Interaksi sosial	Memiliki hubungan dekat dengan pedagang lain
			Mempunyai yang dapat membantu pekerjaannya
5.	Aspek regulasi emosi	Strategi	Mampu mengontrol emosi dengan bercerita dengan keluarga
			Menerima kejadian yang telah berlalu
			Mampu mengatur perasaan dengan baik
		Prilaku	Menjadi kuat demi keluarga
			Tetap berjualan lebih baik dari pada menganggur
		Mengontrol respon	Berusaha mengendalikan kesedihan, kekecewaan, khawatiran dan tidak berlarut-larut dengan terus berjualan
			Mampu mengendalikan kesedihan dan kekhawatiran karena dukungan keluarga
		Penerimaan respon	Mencapai ketenangan dalam berjualan berlandaskan keyakinan agama

Lampiran 12 Tabel Unit Makna Subjek 2 (LA)

Tabel Unit Makna Subjek 2 (LA)

No.	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Kesedihan	Perasaan kecewa menurunnya penghasilan	
		Kecewa pasar tradisional mulai hilang peminatnya	
2.	Semangat bertahan hidup	Berusaha pulih dan mencoba menyesuaikan diri dengan keadaan	
		Bekerja untuk mencukupi kebutuhan hidupnya	
		Mencoba membangkitkan kegiatan ekonomi agar aktif kembali ,terutama dipasar tradisional.	
3.	Faktor Internal regulasi emosi	Menguatkan diri dengan cara beribadah	
		Bersyukur dengan apapun keadaannya	
4.	Faktor eksternal regulasi emosi	Mengobrol dengan para pedagang lain yang senasib agar saling menguatkan	
		Subjek memilih berinteraksi dengan pedagang lain untuk mengisi waktu luang sambil menunggu pembeli	
5.	Aspek regulasi emosi	Strategi	Memilih bercerita dengan keluarga saat merasa pusing
		Prilaku	Mengingat keluarga yang menjadi kekuatan bagi subjek
		Mengontrol respon	Subjek merasa putus asa dengan keadaan namun di kuatkan oleh saudara
		Penerimaan respon	Menginginkan kebahagiaan dan kehidupan yang tenang

Lampiran 13 Tabel Unit Makna Subjek 3 (PC)

Tabel Unit Makna Subjek 3 (PC)

No.	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Kecewaan	Perasaan sedih dan kecewa karena pendapatan menurun	
2.	Semangat bertahan hidup	Menyesuaikan diri dengan kondisi ekonomi dan tetap berjualan dipasar tradisional demi mencukupi kebutuhan	
		Mampu mengerjakan pekerjaan sehari-hari	
3.	Faktor internal regulasi emosi	Bersyukur masih dipertemukan dengan para pedagang dipasar Johar	
		Subjek menerima kekuatan dengan keyakinan agama yang dimiliki	
4.	Faktor eksternal regulasi emosi	Subjek memiliki interaksi yang baik dengan pedagang papsar johar	
		Dukungan didapat oleh keluarga	
5.	Aspek regulasi emosi	Strategi	Mengisi keseharian dengan interaksi dan beribadah
		Prilaku	Memilih untuk mengembangkan diri belajar hal baru
		Mengontrol Respon	Dapat mengendalikan kesedihan dengan berjualan untuk mengisi kegiatan
		Penerimaan Respon	Mencapai ketenangan dengan tetap melakukan aktivitas

RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri

Nama Lengkap : Aulia Nisa
Tempat, Tanggal, Lahir : Semarang, 30 April
Alamat Rumah : Jl.Candi Intan 3
Email : Aulianisa561@gmail.com

2. Riwayat Pendidikan

a. Pendidikan formal :
SMA Kesatrian 1 Semarang

3. Pengalaman Organisasi

a. HMJ Psikologi (2018-2019)

Semarang, 12 Juni 2023

Penulis



Aulia Nisa

NIM:1607016024