

Membangun Kesehatan Mental yang Optimal Untuk Pertumbuhan UMKM di Kelurahan Sangiang Jaya

Sri Damayanti¹, Fariska Dyanis Anitasari², Rr Arsyita Sri Wardhani³, Rahmawati Akeda⁴, Azizah Cahya Manda⁵, Pramesty Kusumaning Palupi⁶

¹ UMT, Tangerang, sri.damayanti@umt.ac.id ² UMT, Tangerang, fariska@umt.ac.id ³UMT, Tangerang, arsyita.psikologi@gmail.com
⁴UMT, Tangerang, akedamath@gmail.com ⁵ UMT, Tangerang, azizahcahyamanda@gmail.com ⁶UMT, Tangerang, estiprimesti33@gmail.com

Article History: Received: Revised: Accepted:	Abstract: <i>UMKM adalah fondasi perekonomian Indonesia yang memberikan kontribusi besar pada Produk Domestik Bruto (PDB), penyerap tenaga kerja yang signifikan, serta berperan dalam penguatan bisnis lokal dan pembangunan ekonomi masyarakat. Permasalahan utama yang dihadapi oleh para pelaku UMKM, terutama pada masa sulit, adalah tekanan psikologis, stres, dan kelelahan mental yang sering kali diabaikan, padahal kondisi ini berdampak signifikan pada produktivitas dan pengambilan keputusan bisnis. Oleh karena itu, program ini bertujuan membekali para pelaku UMKM dengan pengetahuan dan keterampilan praktis untuk mengelola kesehatan mental secara efektif. Metode yang digunakan adalah pelatihan, workshop, dan sesi konseling yang berfokus pada teknik manajemen stres, resiliensi, dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Hasil program menunjukkan peningkatan kesadaran peserta akan pentingnya kesehatan mental, serta adanya perubahan perilaku positif dalam mengelola tekanan bisnis sehari-hari. Program ini diharapkan dapat menjadi model bagi pembinaan UMKM yang tidak hanya fokus pada aspek bisnis, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis para pelakunya.</i>
---	--

Pendahuluan

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) merupakan pilar penting dalam perekonomian nasional, yang berkontribusi signifikan terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) dan penyerapan tenaga kerja (Ningsih et al., 2023). Namun, para pelaku UMKM, khususnya di Kelurahan Sangiang Jaya, menghadapi tantangan besar yang tidak hanya bersifat teknis dan manajerial, tetapi juga psikologis (Asrianto Asrianto et al., 2025). Analisis situasi menunjukkan bahwa pelaku UMKM di wilayah ini sering mengalami tekanan psikologis, stres, dan kelelahan mental akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, ketidakstabilan pendapatan, dan persaingan pasar yang ketat (Karyati, 2022). Kondisi ini diperparah oleh kurangnya pemahaman akan pentingnya kesehatan mental dan minimnya akses terhadap dukungan psikologis (Jacobis et al., 2025).

Permasalahan utama yang menjadi fokus pengabdian ini adalah kerentanan mental pelaku UMKM di Kelurahan Sangiang Jaya, yang secara langsung berdampak pada produktivitas, inovasi, dan keberlanjutan usaha mereka (Mohd Pajri, 2024). Stres dan kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat menghambat pengambilan keputusan rasional dan kemampuan untuk beradaptasi dengan

perubahan pasar (Yu, 2016). Tanpa intervensi yang tepat, kondisi ini dapat menyebabkan stagnasi bisnis dan bahkan kegagalan usaha, yang pada akhirnya akan melemahkan ketahanan ekonomi lokal. Pemilihan Kelurahan Sangiang Jaya sebagai lokasi pengabdian didasarkan pada populasi UMKM yang padat dan adanya kebutuhan mendesak akan program yang berfokus pada kesejahteraan psikologis. Program ini bertujuan untuk menghasilkan perubahan sosial yang signifikan, yaitu terciptanya kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan mental dan peningkatan resiliensi psikologis pada pelaku UMKM. Perubahan yang diharapkan mencakup kemampuan para mitra binaan untuk mengelola stres, meningkatkan keseimbangan hidup, dan membangun fondasi mental yang kuat untuk mendukung pertumbuhan bisnis yang berkelanjutan. Tinjauan literatur relevan mendukung gagasan bahwa peningkatan kapasitas individu dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis sangat krusial, terutama bagi kelompok yang memiliki peran ganda dan menghadapi tekanan finansial.

Methode Pengabdian

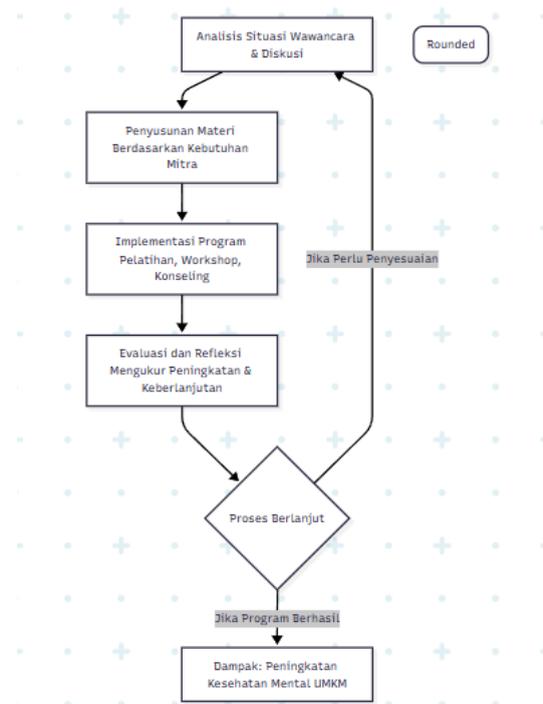
Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan kolaborasi aktif dengan mitra UMKM di Kelurahan Sangiang Jaya. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan bahwa setiap tahapan program, mulai dari perencanaan hingga implementasi, relevan dengan kebutuhan dan tantangan yang dialami langsung oleh para pelaku UMKM. Subjek pengabdian adalah para pemilik UMKM di kelurahan tersebut, yang secara aktif dilibatkan dalam setiap proses. Pelaksanaan program ini dibagi menjadi empat tahapan utama:

1. **Analisis Situasi dan Perencanaan (*Laying the foundation*):** Tahap ini diawali dengan wawancara dan diskusi terfokus dengan perwakilan pelaku UMKM di Kelurahan Sangiang Jaya. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi permasalahan utama terkait kesehatan mental, tingkat stres, dan dampaknya terhadap keberlanjutan bisnis. Hasil analisis ini menjadi dasar untuk menyusun materi dan modul pelatihan yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan mitra.
2. **Penyusunan Materi dan Strategi (*Information gathering and analysis*):** Berdasarkan temuan di tahap pertama, tim pengabdian menyusun modul pelatihan yang berfokus pada manajemen stres, peningkatan resiliensi psikologis, dan teknik menjaga keseimbangan hidup. Metode ini dirancang untuk tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
3. **Implementasi Kegiatan (*Acting on finding*):** Tahap ini mencakup pelaksanaan pelatihan, *workshop*, dan sesi konseling kelompok. Kegiatan ini dirancang secara interaktif untuk mendorong partisipasi aktif dari peserta.
4. **Evaluasi dan Refleksi:** Di akhir program, dilakukan evaluasi untuk mengukur peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku peserta. Tahap ini juga mencakup sesi refleksi bersama untuk merumuskan langkah-langkah keberlanjutan.

Seluruh proses perencanaan dan strategi program ini dapat digambarkan melalui diagram alir partisipatif sebagai berikut:

Diagram tersebut menunjukkan siklus berkelanjutan di mana setiap tahapan saling berkaitan, memastikan bahwa program tidak hanya memberikan solusi jangka pendek tetapi juga membangun kapasitas komunitas secara mandiri dan berkelanjutan.

Contoh Gambar:



Gambar 1. Proses Tahapan Perencanaan

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan analisis kebutuhan yang mendalam melalui pertemuan dengan pengurus komunitas di Kelurahan Sangiang Jaya. Tahap awal ini sangat krusial untuk memastikan bahwa program yang dirancang benar-benar relevan dengan permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan analisis, ditemukan bahwa para pelaku UMKM menghadapi tekanan psikologis yang signifikan, yang sering kali berdampak negatif pada produktivitas dan keberlanjutan usaha mereka. Permasalahan ini menjadi dasar bagi tim untuk menyusun materi dan strategi pendampingan yang berfokus pada kesehatan mental.

Dinamika proses pendampingan berjalan secara partisipatif dan interaktif. Pelaksanaan program ini tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembangunan keterampilan praktis. Kegiatan yang dilakukan mencakup serangkaian *workshop* dan sesi konseling kelompok, di mana peserta diajarkan teknik-teknik manajemen stres, meningkatkan resiliensi, dan menciptakan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan. Salah satu

tindakan teknis yang efektif adalah penerapan sesi meditasi singkat di awal setiap sesi pelatihan, yang membantu peserta lebih fokus dan rileks.

Proses pengabdian ini juga memicu perubahan-perubahan sosial yang signifikan di Kelurahan Sangiang Jaya. Munculnya kesadaran baru di antara para pelaku UMKM mengenai pentingnya kesehatan mental adalah salah satu hasil yang paling menonjol. Awalnya, isu ini dianggap tabu dan tidak relevan dengan bisnis. Namun, setelah program berjalan, para peserta mulai terbuka untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman mereka mengenai stres dan kecemasan.

Selain itu, program ini juga berhasil menumbuhkan kepemimpinan lokal. Beberapa peserta menunjukkan inisiatif untuk membentuk kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) untuk melanjutkan sesi berbagi dan saling menguatkan, bahkan setelah program selesai. Hal ini menunjukkan bahwa program tidak hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga memberdayakan komunitas untuk menciptakan mekanisme dukungan internal yang berkelanjutan (Kures et al., 2024). Perubahan perilaku ini, dari individu yang fokus hanya pada aspek finansial, menjadi individu yang juga memprioritaskan kesehatan mental, adalah transformasi sosial yang diharapkan dan menjadi indikator keberhasilan utama dari program ini.

Tabel 1. Pergerakan positif sebagai dampak dari program pendampingan

Pergerakan Positif sebagai Hasil Program Pengabdian			
Indikator Dampak	Kondisi Awal (Sebelum Program)	Kondisi Akhir (Setelah Program)	Perubahan Positif
Tingkat Kesadaran Akan Kesehatan Mental	Rendah; dianggap tabu dan tidak relevan dengan bisnis.	Tinggi ; diakui sebagai faktor krusial bagi keberlanjutan usaha.	Munculnya kesadaran baru di antara pelaku UMKM tentang pentingnya kesejahteraan psikologis.
Keterampilan Manajemen Stres	Minim; sering kali merasa tertekan, cemas, dan mengalami kelelahan mental.	Meningkat ; mampu menerapkan teknik manajemen stres dan meditasi singkat.	Terjadinya perubahan perilaku dari individu yang fokus hanya pada aspek finansial menjadi individu yang juga memprioritaskan kesehatan mental.
Dukungan Sosial Komunitas	Kurang; pelaku UMKM cenderung menghadapi masalah secara individu.	Terbentuknya jaringan dukungan ; beberapa peserta membentuk kelompok dukungan sebaya (<i>peer support group</i>).	Munculnya pemimpin-pemimpin lokal yang berinisiatif untuk membangun mekanisme dukungan internal yang berkelanjutan.
Produktivitas dan Inovasi Bisnis	Stagnan; pengambilan keputusan terhambat oleh stres dan tekanan.	Meningkat ; mental yang lebih sehat berkorelasi dengan kemampuan pengambilan keputusan dan adaptasi yang lebih baik.	Terbentuknya fondasi mental yang kuat untuk mendukung pertumbuhan bisnis yang berkelanjutan.

Diskusi

Program pengabdian masyarakat di Kelurahan Sangiang Jaya telah terbukti menjadi strategi yang efektif untuk memberdayakan pelaku UMKM dengan mengatasi aspek penting yang sering diabaikan: kesehatan mental. Temuan program ini mengkonfirmasi bahwa fokus pada kesejahteraan psikologis bukanlah masalah sekunder, melainkan prasyarat mendasar untuk pertumbuhan bisnis yang berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan semakin banyaknya literatur yang menekankan pentingnya faktor psikososial dalam kesuksesan dan resiliensi wirausaha (Haryanto et al., 2025). Hasil penelitian menunjukkan adanya pergeseran signifikan dalam kesadaran dan perilaku peserta terkait kesehatan mental mereka. Awalnya, topik ini dianggap tabu dan tidak relevan dengan bisnis, namun kegiatan program berhasil menumbuhkan pemahaman baru tentang perannya dalam produktivitas dan pengambilan keputusan (Khasanah et al., 2024; Sondakh et al., 2025). Ini konsisten dengan teori-teori pemberdayaan psikologis yang menyatakan bahwa individu yang memiliki rasa kendali dan kompetensi yang lebih besar dalam kehidupan pribadinya akan lebih siap untuk menghadapi tantangan eksternal (Zhou & Chen, 2021). Dengan memberikan alat untuk manajemen stres dan resiliensi, program ini memberdayakan para pelaku UMKM untuk menghadapi tekanan pasar dan ketidakstabilan finansial dengan kepercayaan diri yang lebih besar.

Selain itu, keberhasilan program ini merupakan bukti dari model pengorganisasian komunitas dalam perubahan sosial. Munculnya para pemimpin lokal dan terbentuknya kelompok dukungan sebaya menunjukkan bahwa dampak program melampaui keterampilan individu. Temuan ini mendukung gagasan bahwa jejaring sosial dan dukungan timbal balik sangat penting untuk memupuk resiliensi kolektif dan mendorong transformasi sosial jangka panjang (Nurwidia et al., 2025). Program ini bertindak sebagai katalis, memungkinkan komunitas untuk menciptakan sistem dukungan mandiri yang berkelanjutan, yang merupakan indikator kunci dari pemberdayaan komunitas yang sejati. Oleh karena itu, hasil program ini melampaui sekadar transfer keterampilan. Temuan ini menyoroti pergeseran dalam dinamika sosial dan penciptaan infrastruktur sosial yang baru dan berkelanjutan. Model pengembangan holistik ini—di mana tujuan ekonomi dicapai bersamaan dengan kesejahteraan psikologis—menyediakan cetak biru yang berharga untuk program pengabdian masyarakat di masa depan. Namun, kesuksesan jangka panjang akan membutuhkan dukungan dan tindak lanjut yang berkelanjutan untuk memastikan perubahan positif ini dipertahankan dan diperluas.

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan program pengabdian masyarakat di Kelurahan Sangiang Jaya, dapat disimpulkan bahwa pendekatan holistik yang memadukan pengembangan bisnis dengan penguatan kesehatan mental merupakan strategi efektif untuk mendorong pertumbuhan UMKM yang berkelanjutan. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran para pelaku UMKM akan pentingnya kesejahteraan psikologis sebagai fondasi utama produktivitas dan resiliensi usaha. Temuan ini menegaskan bahwa faktor mental bukanlah hambatan terpisah dari masalah bisnis, melainkan bagian integral dari keberhasilan wirausaha.

Secara teoritis, hasil program ini memperkuat konsep pemberdayaan psikologis dan resiliensi kolektif. Program ini tidak hanya mentransfer pengetahuan praktis, tetapi juga berhasil memicu perubahan perilaku dan menumbuhkan jejaring dukungan sosial di antara para peserta. Terbentuknya kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) menunjukkan bahwa program telah melampaui tujuannya dan menciptakan mekanisme keberlanjutan mandiri.

Untuk keberlanjutan program, direkomendasikan beberapa hal:

1. Pendampingan Berkelanjutan: Diperlukan pendampingan jangka panjang untuk memastikan bahwa perubahan perilaku yang positif dapat dipertahankan.
2. Kolaborasi Lintas Sektor: Kerja sama dengan pemerintah daerah dan pihak swasta (misalnya, penyedia layanan kesehatan mental) dapat memperluas jangkauan dan dampak program.
3. Pengembangan Model Replikasi: Model program ini dapat direplikasi di komunitas UMKM lain dengan penyesuaian yang relevan sesuai dengan kebutuhan spesifik di setiap lokasi.

Acknowledgements

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam menyukseskan program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini. Apresiasi tertinggi kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Tangerang yang telah memberikan dukungan penuh dan pendanaan yang memungkinkan terlaksananya program ini. Secara khusus, kami juga menyampaikan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Sangiang Jaya, yang telah memberikan izin dan memfasilitasi setiap tahapan kegiatan di lapangan. Dukungan dari pihak kelurahan, yang diwakili oleh Bapak Lurah dan jajarannya, sangat krusial dalam memastikan program ini berjalan lancar dan diterima dengan baik oleh masyarakat.

Terima kasih yang mendalam juga kami sampaikan kepada seluruh mitra pelaku UMKM di Kelurahan Sangiang Jaya. Partisipasi, antusiasme, dan keterbukaan mereka untuk belajar dan berubah merupakan kunci keberhasilan utama dari program ini. Tanpa semangat kebersamaan dan komitmen dari para mitra, perubahan positif yang diharapkan tidak akan pernah terwujud.

References

- Asrianto Asrianto, Anwar Ramli, Anwar Rauf, Romansyah Sahabuddin, Masnawaty Sangkala, & Samirah Dunakhir. (2025). Perjalanan Emosional dan Psikologis Pelaku UMKM Perempuan dalam Mengelola Usaha Kecil. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Manajemen Kewirausahaan Dan Bisnis*, 2(1), 179–194. <https://doi.org/10.61132/prosemnasimkb.v2i1.167>
- Haryanto, B., Zulrahmadi, & Astuti, S. (2025). PSIKOLOGI KEWIRAUSAHAAN MAHASISWA. *Digital Business Insights Journal*, 1(1), 34–40. <https://doi.org/10.32520/bidi.v1i1.4014>
- Jacobis, R. P., Nugrohoseno, D., Budiono, Ec., & Nihaya, I. U. (2025). PELATIHAN PENGUATAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING BAGI ANGGOTA UMKM. *Jurnal Abdi Insani*, 12(6), 2432–2440. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i6.2260>
- Karyati, E. (2022). Dampak Psikologis Pelaku Usaha Mikro, Kecil dan Menengah (UMKM) Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 12460–12464. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10500>
- Khasanah, N., Malihah Juniar, D. W., Pesudo, S. A., Ramadhani, H., Aji, B. K., & Nugraha, J. T. (2024). PENGARUH TINGKAT KESADARAN TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN DALAM INTERPERSONAL. *Journal of Governance and Public Administration*, 2(1), 237–249. <https://doi.org/10.70248/jogapa.v2i1.1698>
- Kures, P. V. C., Pio, R. J., & Asaloei, S. I. (2024). The Influence of Leadership and Work Motivation on the Performance of PT Bank SulutGo Employees Sam Ratulangi Sub-Branch. *Productivity*, 5(3), 910–919. <https://doi.org/10.35797/ejp.v5i3.55489>
- Mohd Pajri. (2024). Peran Manajemen Sumber Daya Manusia dalam Meningkatkan Daya Saing UMKM di Era Digital. *JURNAL EKONOMI BISNIS DAN MANAJEMEN*, 2(4), 226–236. <https://doi.org/10.59024/jise.v2i4.1154>
- Ningsih, T. W., Tulasi, D., & Masela, M. Y. (2023). Investigasi Qualitative: Menggali Tantangan yang Dihadapi UKM Indonesia dalam Mengakses Layanan Keuangan. *Sanskara Akuntansi Dan Keuangan*, 1(03), 120–130. <https://doi.org/10.58812/sak.v1i03.102>
- Nurwidia, L., Sari, I. R., & Astuti, D. (2025). Dampak Jaringan Sosial dalam Pengembangan Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). *Journal of Business Economics and Management*, 1(3). <https://doi.org/3063-8968>
- Sondakh, P., Pio, R. J., & Tamengkel, L. F. (2025). Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan pada PT. Pegadaian Cabang Karombasan. *Productivity*, 6(2), 1193–1196. <https://doi.org/10.35797/ejp.v6i2.61651>
- Yu, R. (2016). Stress potentiates decision biases: A stress induced deliberation-to-intuition (SIDI) model. *Neurobiology of Stress*, 3, 83–95. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2015.12.006>
- Zhou, H., & Chen, J. (2021). How Does Psychological Empowerment Prevent Emotional Exhaustion? Psychological Safety and Organizational Embeddedness as Mediators. *Frontiers in Psychology*, 12, 546687. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.546687>