



## Manajemen Stres Bagi Pelaku Umkm Di Rumah Kreatif Bumn Makassar

Resekiani Mas Bakar<sup>1\*</sup>, Kurniati Zainuddin<sup>2</sup>, Aliyah Hidayah Madjid<sup>3</sup>, Nabila Ramadhani Imran<sup>4</sup>, Ni Made Kausalya Devi Utami<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Psikologi, Universitas Negeri Makassar

resekiani\_masbakar@unm.ac.id<sup>1</sup>, kurniati.zainuddin@unm.ac.id<sup>2</sup>, aaliyahhidayah30@gmail.com<sup>3</sup>

nabilaramadhani7200@gmail.com<sup>4</sup>, nirmade.kausalya@gmail.com<sup>5</sup>

### Abstrak

Berbagai tekanan dan beban tanggung jawab yang dialami oleh pelaku UMKM seperti kondisi ekonomi yang tidak stabil, persaingan yang ketat sesama pelaku UMKM, kurangnya pengetahuan SDM, sulitnya mengembangkan inovasi yang baru dan tekanan-tekanan lain yang dialami oleh pelaku UMKM. Sehingga, sangat rentan mengalami kondisi *stress*. Kondisi *stress* merupakan tanggapan diri sendiri dalam proses internal atau eksternal yang mencapai pada ketegangan fisik dan psikologis seseorang. Tujuan utama dari pelatihan ini ialah agar pelaku UMKM dapat mengatasi kondisi *stress* yang dialami dengan memberikan pengetahuan mengenai manajemen *stress* dan teknik relaksasinya. Manajemen *stress* merupakan cara untuk berpikir dan bereaksi yang ditunjukkan untuk mengatasi tekanan atau transaksi yang menyakitkan diakibatkan *stress*. Edukasi ini menasar pelaku UMKM Kota Makassar yang telah mendaftar di *event* Rumah BUMN Makassar. Metode yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini yaitu dengan pemberian materi yang disertai dengan teknik relaksasi *Box Breathing* dan pemberian *Coaching Game Point Of You* berupa beberapa kartu bergambar yang dapat merangsang pikiran subjek. Kegiatan psikoedukasi ini mendapatkan *feedback* positif dari para peserta dan pihak Rumah BUMN. Kegiatan psikoedukasi ini memiliki manfaat bagi pelaku UMKM seperti mengetahui secara lebih jelas tentang *stress* yang dialaminya dan cara mengolah *stress* dengan baik. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, pelaku UMKM terlihat memiliki antusias yang tinggi berdasarkan observasi dan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan kepada pemateri.

**Kata Kunci:** Pelaku UMKM, Manajemen *Stress*, Relaksasi

### PENDAHULUAN

UMKM (Usaha Mikro, Kecil dan Menengah) menjadi komponen penting dalam ekonomi global dengan memberikan kontribusi yang pesat terhadap terbukanya lapangan pekerjaan, peningkatan dalam pendapatan dan pertumbuhan ekonomi regional. Berbagai tantangan, tekanan dan beban tanggung jawab yang dialami oleh UMKM berdampak pada keberlanjutan dan kesuksesan pelaku UMKM.

Tekanan seperti kesuksesan untuk mencapai kestabilan finansial, mengalahkan persaingan yang ketat bahkan masalah pribadi yang harus ditanggung sendiri. Dari tekanan dan tanggung jawab yang dialami tersebut, sangat memungkinkan jika pelaku UMKM yang produktif rentan mengalami kondisi *stress*. Hal ini sejalan dengan riset dari Kementerian Kesehatan Indonesia menyatakan sebanyak 6,1% penduduk Indonesia usia produktif yang mengalami gangguan kesehatan mental (Kemenkes, 2023)

*Stress* merupakan suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang bahkan membahayakan (Dewi, 2012). *Stress* adalah keadaan tertekan secara fisik maupun mental dengan kehidupannya, kondisi *stress* merupakan tanggapan diri sendiri dalam proses internal atau eksternal yang mencapai pada ketegangan fisik dan psikologis seseorang (Chaplin, 2005). *Stress* juga berarti kondisi seseorang yang sedang bermasalah dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang (Yuliawan, 2012). Sederhananya, *stress* adalah keadaan dimana memburuknya kondisi emosi dan fisik seseorang dalam hidupnya dan menjadi respon tubuh terhadap kehidupan yang dijalani baik secara fisik maupun mental. *Stress* terjadi ketika ada sesuatu yang dirasa dapat mengancam kebahagiaan diri.

Keadaan *stress* memberikan pengaruh *negative* terhadap kesehatan fisik, mental maupun kinerja seseorang. Kondisi *stress* yang tidak kunjung di atasi dapat dengan mudah menurunkan produktivitas, meningkatnya tingkat kesalahan dan kegagalan yang besar (Hasjanah, 2020). *Stress* cenderung meningkat saat seseorang tidak bisa mengatasi situasi yang tidak menyenangkan (Oktaviani, 2023).

Keadaan *stress* yang tidak segera diatasi berakibat pada menurunnya tingkat interaksi seseorang secara positif dengan lingkungannya (Sinambela, 2016). Begitu pula sebaliknya, jika pelaku UMKM mampu mengatasi kondisi *stress* dengan baik, maka kesehatan fisik dan psikisnya juga akan berjalan dengan baik. Tingkat produktivitas yang meningkat, bisnis dapat berkembang pesat, finansial menjadi lebih baik bahkan masalah pribadi dapat diatasi dengan maksimal.

Maka dari itu, setiap pelaku UMKM harus memiliki manajemen *stress* yang baik. Manajemen *stress* merupakan cara untuk berpikir dan bereaksi yang ditunjukkan untuk mengatasi tekanan atau transaksi yang menyakitkan diakibatkan

stres (Bara dan Susilawati, 2023). Manajemen stres sudah seperti bagian dari kunci hidup untuk bahagia dan sukses dalam kehidupan masyarakat walaupun dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang sulit (Emilisa, Indriyarti, Yusran, dkk 2023) Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, dkk 2020) bahwa manajemen stres yang baik mampu meningkatkan adaptasi diri terhadap masalah dan tuntutan yang ada.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan pelatihan mengenai manajemen stres dan teknik relaksasi bagi pelaku UMKM. Manajemen stres dapat didefinisikan sebagai sebuah teknik untuk mengurangi beban dan tekanan yang dirasakan pelaku UMKM baik itu beban dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Dalam pelatihan manajemen stres ini diberikan dua teknik relaksasi yang mudah untuk diajarkan dan diaplikasikan oleh pelaku UMKM yang pertama yaitu, teknik *box breathing* dengan metode 4-4-4-4 yaitu menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahan napas selama 4 detik, mengeluarkan napas secara perlahan melalui hidung selama 4 detik dan menahan napas kembali selama 4 detik. Agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal, teknik ini bisa dilakukan secara berulang.

Teknik *box breathing* merupakan teknik yang membantu untuk manajemen stres dengan mengatur pernafasan secara perlahan dengan tujuan untuk mengembalikan pernapasan ke ritme biasanya setelah melalui pengalaman yang menegangkan (Stinson 2024). Teknik ini merupakan intervensi yang dapat mengurangi perasaan terbebani dan pikiran yang penuh tekanan. Teknik yang kedua yaitu, penggunaan kartu *coaching point of you* dengan tujuan untuk merangsang pikiran partisipan untuk membuka dirinya dan bebas berekspresi untuk meningkatkan potensi diri serta rasa percaya diri sendiri untuk tetap kuat dalam menghadapi tantangan selanjutnya bagi pelaku UMKM.

Tujuan utama dari pelatihan ini, agar pelaku UMKM dapat mengatasi kondisi stres yang dialami dengan memberikan pengetahuan mengenai manajemen stres dan teknik relaksasinya. Selain itu, diharapkan pelatihan ini memberikan manfaat bagi pelaku UMKM agar bisa mengelola stresnya sendiri dengan baik.

## METODE

Kegiatan psikoedukasi yang bertemakan Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi Bagi Pelaku UMKM bertujuan untuk upaya meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan pemilik UMKM dengan mengetahui lebih jelas tentang stres yang dialaminya. Metode yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi yaitu dengan memberikan materi yang dipaparkan oleh pemateri dari dosen Psikologi Universitas Negeri Makassar sekaligus *founder* dari Komunitas Pelipur. Selama penjelasan materi, dilakukan juga teknik relaksasi dengan teknik *box breathing*. Setelah penyampaian materi berlangsung, peserta diberikan *coaching game point of you* berupa beberapa kartu bergambar yang dapat merangsang pikiran subjek.

Tujuan dari metode ini adalah agar peserta dapat mengetahui dan bisa mengelola sendiri stress apa yang dialaminya. Edukasi ini menyasar pelaku UMKM Kota Makassar yang telah mendaftar di *event* Rumah BUMN Makassar. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan kegiatan, adapun penjelasan pada setiap tahap diuraikan sebagai berikut:

### A. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini, langkah pertama yang dilakukan yaitu melakukan *need assesmen* kepada pimpinan Rumah BUMN Makassar untuk diskusi penyusunan rencana kegiatan bersama dengan mentor BKP Pelipur yang akan menjadi pemateri dalam psikoedukasi ini. Setelah melakukan diskusi terkait tema, selanjutnya akan dilakukan metode psikoedukasi yang akan diberikan yaitu dengan pemberian materi dan akan dilanjutkan pemberian teknik relaksasi. Pada tahap ini juga dilakukan diskusi terkait tanggal serta waktu pelaksanaan psikoedukasi dan melakukan pembuatan materi psikoedukasi sesuai dengan tema yang sudah ditentukan serta pembuatan refleksi yang akan diberikan ke peserta.

### B. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan, pemateri memulai dengan menyampaikan materi mengenai topik utama. Pemateri menjelaskan secara garis besar mengenai stres dan cara mengolah stres dengan baik dan memberikan beberapa contoh strategi manajemen stres untuk memperjelas pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan.

Selama materi berlangsung, pemateri mengajak peserta untuk melakukan teknik relaksasi dengan Teknik *box breathing* atau 4-4-4-4 yaitu 4 detik untuk menarik napas, 4 detik untuk menahan napas, 4 detik untuk mengeluarkan napas secara perlahan-lahan melalui hidung, dan 4 detik untuk menahan kembali tanpa menghirup napas. Teknik ini bisa dilakukan secara berulang, agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Teknik ini bertujuan untuk mengembalikan ritme pernapasan normal setelah menghadapi situasi yang menegangkan (Stinson 2024). Teknik menjadi salah satu langkah yang dapat mengurangi rasa terbebani dan tekanan mental.

Setelah mendengarkan materi yang diselingi teknik *box breathing*, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi. Setelah itu, peserta diberikan *coaching game point of you* berupa beberapa kartu bergambar yang dapat merangsang pikiran subjek untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam menghadapi usaha yang dimiliki sebagai pelaku UMKM.

### C. Tahap Evaluasi

Penilaian dari program ini dilakukan guna melihat keberhasilan pelaksanaan program dalam menyejahterahkan pelaku UMKM dengan memberikan pengetahuan mengenai manajemen stres dan teknik relaksasinya. Evaluasi melalui wawancara dan observasi, wawancara dilakukan kepada tiga orang peserta dengan menanyakan terkait keefektifan pelatihan bagi peserta pelatihan yaitu pelaku UMKM. Kemudian observasi dilakukan dengan mengamati pola perilaku dari pelaku UMKM pada saat proses pelatihan berlangsung, dapat terlihat jika pelaku UMKM memiliki

keterarikan yang tinggi terhadap pelatihan yang dilakukan. Dibuktikan dengan komunikasi yang interaktif antara peserta dan pemateri serta banyaknya peserta yang bertanya kepada pemateri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Psikoedukasi dengan judul Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi bagi Pelaku UMKM dilaksanakan sebagai bentuk program kerja kelompok BKP Proyek Kemanusiaan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yakni mitra Pelipur bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pelaku UMKM terkait stres, penyebabnya, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental maupun kinerja bisnis. Melalui kegiatan ini, pelaku UMKM diperkenalkan dengan berbagai teknik relaksasi yang efektif, seperti pernapasan dalam, meditasi, yoga, dan latihan fisik ringan, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, mereka juga diajarkan strategi praktis untuk mengelola stres, termasuk manajemen waktu, teknik pemecahan masalah, dan pengaturan prioritas.

Tujuan lainnya adalah untuk mendorong pelaku UMKM mengadopsi kebiasaan sehat yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional mereka. Dengan demikian, diharapkan akan terjadi peningkatan produktivitas dan efisiensi dalam menjalankan usaha mereka, serta tercapainya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi yang lebih baik. Kegiatan ini juga bertujuan untuk menciptakan komunitas yang mendukung, di mana pelaku UMKM dapat berbagi pengalaman dan strategi dalam mengelola stres dan tantangan bisnis.

Selain itu, dengan memahami dan menerapkan teknik manajemen stres, pelaku UMKM diharapkan dapat mengurangi risiko *burnout* dan meningkatkan ketahanan mental dan emosional mereka dalam menghadapi tantangan dan perubahan dalam lingkungan bisnis. Pada akhirnya, semua ini akan mendukung perkembangan bisnis yang dijalankan, memastikan pelaku UMKM memiliki kemampuan untuk menjaga kesehatan mereka sendiri sehingga dapat terus mengembangkan dan mempertahankan bisnis mereka dalam jangka waktu yang panjang.

Kegiatan psikoedukasi ini telah dilaksanakan pada hari Rabu, 5 Juni 2024 yang dimulai pada pukul 09.00 hingga pukul 12.00 WITA. Kegiatan ini diikuti oleh 14 orang peserta yang merupakan pelaku UMKM.

Adapun beberapa tahapan kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan ialah sebagai berikut.

1. Menentukan Topik

Dalam tahap penentuan topik, kelompok BKP Pelipur melakukan *need assessment* terlebih dahulu dengan cara melakukan wawancara pada pimpinan Rumah Kreatif BUMN Makassar terkait pelatihan yang dibutuhkan oleh para pelaku UMKM. Kemudian dari hasil asesmen tersebut didapatkan permasalahan yang biasanya dialami oleh para pelaku UMKM, yaitu kesulitan dalam mengelola stres, sehingga kegiatan psikoedukasi ini berjudul “Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi bagi Pelaku UMKM”.

2. Merancang Metode Pelaksanaan Psikoedukasi.

Metode pelaksanaan psikoedukasi ditentukan dengan melakukan diskusi antara kelompok BKP dan mentor mitra Pelipur yang kemudian disepakati bahwa metode yang digunakan ialah pemberian materi lalu dilanjutkan dengan pemberian teknik relaksasi dan pemberian kartu POY (*Point Of You*). Kemudian di sesi akhir, dilakukan refleksi kegiatan psikoedukasi bagi para peserta.

3. Melakukan Persiapan Pelaksanaan Psikoedukasi.

Di tahap ini, kelompok BKP Pelipur melakukan koordinasi dengan pihak Rumah BUMN dan mentor selaku pemateri mengenai waktu dan tanggal pelaksanaan psikoedukasi. Selanjutnya melakukan penyusunan materi psikoedukasi serta pembuatan dan pertanyaan refleksi. Persiapan terakhir ialah melakukan setting tempat sesuai dengan perencanaan metode pelaksanaan.

4. Melakukan Kegiatan Psikoedukasi.

Pada tahap ini, kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 14 orang peserta yang merupakan pelaku UMKM.

5. Melakukan Evaluasi Kegiatan.

Pada tahap evaluasi, masing-masing individu baik itu dari kelompok BKP, mentor, dan pihak Rumah BUMN mengeluarkan pendapat masing-masing terkait kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan dengan tujuan.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan



Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Pemberian Teknik Relaksasi



Gambar 4. Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 5. Foto Bersama

Berdasarkan refleksi yang diberikan setelah kegiatan Psikoedukasi Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi bagi Pelaku UMKM, pelaku UMKM mendapatkan dampak positif sekaligus hal yang baru, dikarenakan sebelumnya belum pernah mengikuti kegiatan yang berhubungan dengan kesehatan mental. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan apresiasi dari para peserta dan pihak Rumah BUMN Makassar. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan selama kegiatan psikoedukasi berlangsung, bahwa seluruh peserta aktif mengikuti psikoedukasi dari mengeluarkan pendapat sampai dengan diskusi dan tanya jawab bersama pemateri.

## KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi yang bertemakan Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi Bagi Pelaku UMKM ini bertujuan untuk upaya meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan pemilik UMKM dengan mengetahui lebih jelas tentang stres yang dialaminya. Selain itu, kegiatan ini juga dapat meningkatkan pemahaman pelaku UMKM terkait stres, penyebabnya, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental maupun kinerja bisnis. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan yang telah dilakukan, pelaku UMKM terlihat memiliki antusias yang tinggi berdasarkan observasi dan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Penulis berharap, kegiatan psikoedukasi selanjutnya, peserta diharapkan bisa lebih banyak lagi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pepsikoedukasi ini. Terima kasih kepada tim Rumah BUMN dan Komunitas Pelipur yang telah bekerja sama dan berdedikasi dalam setiap tahap kegiatan. Kami juga berterima kasih kepada para pelaku UMKM yang telah antusias berpartisipasi dan memberikan dukungan penuh dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Dukungan dan partisipasi aktif dari berbagai pihak sangat berarti bagi keberhasilan kegiatan ini.

Terima kasih kepada pihak terkait atas kerjasama yang baik dan bantuan yang diberikan sehingga kegiatan psikoedukasi ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi semua pihak yang terlibat, serta dapat menjadi inspirasi untuk kegiatan-kegiatan pengabdian lainnya di masa yang akan datang

## DAFTAR PUSTAKA

- Bara, I. M. B., & Susilawati, S. (2023). Analisis Manajemen Stress Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan. *ZAHRA: Journal of Health and Medical Research*, 3(1), 146-155.
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Publik, Kementerian Kesehatan RI (2023). Menjaga Kesehatan Mental Penerus Bangsa. Diakses tanggal 28 Juni 2024, Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa (kemkes.go.id)
- Chaplin, James P.(2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Dewi, S. K (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang
- Emilisa, N., Indriyarti, E. R., Yusran, H. L., Wahyuni, L., & Dizar, S. (2023). Pengabdian kepada Masyarakat: Penyuluhan Pengetahuan Manajemen Stres Bagi Pelaku UMKM di Azalea Depok. *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 7(2).
- Hasjanah, K. (18 November 2020). Pentingnya kesehatan finansial dan mental pelaku UMKM ditengah pandemi. *Tribun Jakarta*. Diambil dari <https://jakarta.tribunnews.com/2020/11/18/pentingnya-kesehatan-finansial-dan-mental-pelaku-umkm-di-tengah-pandemi?page=2> Diakses pada 15 Juli 2024
- Oktaviani, S. (2023). Osialisasi Pencegahan Stress Bagi Pelaku Umkm Di Desa Pangulah Utara. *Abdimas Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(2), 4712-4716.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67.
- Sinambela, L. P. (2021). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Membangun tim kerja yang solid untuk meningkatkan kinerja*. Bumi Aksara.
- Stinson, A (2024, 13 Mai) What Is Box Breathing. Diambil dari Box breathing: How to do it, benefits, and tips (medicalnewstoday.com). Diakses pada 28 Juni 2024
- Yuliawan, Eko. (2012). Pengaruh Stres Dan Konflik Terhadap Kinerja Pada PT. Pindad Bandung. *Jurnal Wira Ekonomi Mikrosil*. 2 (1): 11-21.
- Zafar, Q., Ali, A., Hameed, T., Ilyas, T., & Younas, H. I. (2015). The influence of job stress on employees performance in Pakistan. *American Journal of Social Science Research*, 1(4), 221-225.