

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, estipramesti33@gmail.com

Article History:

Received: 08/09/2025

Revised: 10/09/2025

Accepted: 10/09/2025

Keywords:

UMKM,
Kesehatan Mental,
Kesejahteraan
Psikologis

Abstract: 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.

INTRODUCTION

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) merupakan salah satu pilar utama perekonomian Indonesia. Berdasarkan data terbaru, Indonesia memiliki lebih dari 64 juta unit UMKM, yang menyumbang sekitar 61,07 % terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) nasional dan menyerap lebih dari 97 % tenaga kerja (Ningsih et al., 2023). Di tengah perannya yang strategis tersebut, UMKM tidak hanya berfungsi sebagai penggerak pertumbuhan ekonomi, tetapi juga sebagai instrumen pemerataan kesejahteraan. Namun demikian, pelaku UMKM sering kali dihadapkan pada beragam tantangan yang melampaui sekadar kendala teknis, manajerial, atau permodalan. Dalam konteks ini, aspek psikologis seringkali menjadi masalah yang luput dari perhatian, padahal keutuhan kesehatan mental pelaku usaha terbukti memengaruhi kinerja, daya inovasi, dan keberlanjutan usaha mereka (Asrianto et al., 2025).

Kelurahan Sangiang Jaya, yang terletak di wilayah perkotaan dengan kepadatan UMKM mencapai lebih dari 500 unit usaha, menjadi cerminan tantangan tersebut. Analisis situasi di lapangan mengungkapkan bahwa sebagian besar pelaku UMKM di kawasan ini mengalami tekanan psikologis tinggi, ditandai oleh gejala stres berkepanjangan dan kelelahan mental. Ketidakpastian pendapatan, tuntutan produksi yang meningkat, serta persaingan pasar yang terus memanas menjadi pemicu utama. Sebagai contoh, survei internal menunjukkan bahwa lebih dari 70 % responden UMKM di Sangiang Jaya melaporkan mengalami gangguan tidur dan kecenderungan cemas berlebih saat menghadapi fluktuasi permintaan pasar (Karyati, 2022). Tekanan ini tidak hanya berimbas pada kondisi emosional, tetapi juga pada keputusan bisnis yang diambil, seperti pengurangan jam operasional, penundaan investasi, atau stagnasi pengembangan produk.

Lebih jauh lagi, tingkat literasi kesehatan mental di kalangan pelaku UMKM tergolong rendah. Kebanyakan menganggap stres dan kecemasan sebagai kondisi yang “wajar” dan sementara, tanpa menyadari bahwa jika dibiarkan, gejala tersebut dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti depresi atau gangguan kecemasan umum. Akses terhadap layanan dukungan psikologis formal juga masih sangat terbatas. Sebagian besar pelaku UMKM belum memiliki informasi yang memadai tentang mekanisme pendampingan psikologis—baik melalui program pemerintah, lembaga swadaya masyarakat, maupun institusi pendidikan tinggi (Jacobis et al., 2025). Kondisi ini diperparah oleh stigma sosial yang masih melekat: mencari bantuan psikolog dianggap tabu atau identik dengan “ketidakmampuan mengelola diri.”

Permasalahan utama yang diangkat dalam program pengabdian ini adalah kerentanan mental pelaku UMKM di Kelurahan Sangiang Jaya dan dampaknya terhadap produktivitas serta pertumbuhan usaha. Studi oleh Mohd Pajri (2024) menegaskan bahwa stres dan kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu proses pengambilan keputusan rasional, menurunkan kreativitas, hingga melemahkan ketahanan usaha dalam menghadapi perubahan pasar. Yu (2016) menambahkan bahwa pelaku Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah yang terbebani tekanan psikologis cenderung mengalami penurunan kecepatan respons terhadap kebutuhan pelanggan dan rendahnya inisiatif inovasi produk. Dalam jangka panjang, tanpa adanya intervensi yang tepat, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stagnasi usaha, bahkan kegagalan bisnis,

sehingga melemahkan ketahanan ekonomi lokal dan mengancam keberlanjutan roda perekonomian di tingkat kelurahan.

Pemilihan Kelurahan Sangiang Jaya sebagai lokasi program didasarkan pada dua pertimbangan utama. Pertama, jumlah UMKM yang padat—sebagian besar bergerak di sektor perdagangan, industri rumah tangga, dan jasa mikro—menandakan kebutuhan mendesak akan intervensi yang bersifat terintegrasi antara aspek teknis bisnis dan kesejahteraan psikologis. Kedua, keberadaan jaringan komunitas pelaku UMKM yang relatif terorganisir memudahkan pelaksanaan kegiatan pendampingan kolaboratif. Dengan demikian, program ini dirancang untuk menjawab secara simultan dua tujuan: meningkatkan kapasitas manajerial serta operasional UMKM sekaligus memperkuat fondasi kesehatan mental pelaku usaha.

Konsep intervensi berlandaskan teori stress management dan positive psychology, yang menekankan pentingnya peningkatan coping skills serta keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan personal. Intervensi ini mencakup serangkaian workshop—meliputi teknik relaksasi, cognitive reframing, dan time management—disertai sesi konseling kelompok dan pendampingan satu-satu (one-on-one coaching). Modul pelatihan akan dikembangkan dengan mengadaptasi pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ringan, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), serta prinsip-prinsip kepemimpinan transformasional untuk mendorong internalisasi pola pikir positif. Setiap rangkaian kegiatan akan diukur dampaknya secara kuantitatif menggunakan instrumen DASS-21 untuk menilai tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta indikator kinerja bisnis (omzet, volume penjualan, dan kepuasan pelanggan).

Tinjauan pustaka mendukung bahwa peningkatan kapasitas individu dalam mengelola stres dan menjaga kesejahteraan psikologis sangat krusial, terutama bagi kelompok yang berperan ganda—sebagai pelaku usaha sekaligus pengelola rumah tangga—dan kerap menghadapi tekanan finansial (Lazarus & Folkman, 1984; Seligman, 2011). Studi meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBT dan mindfulness mampu menurunkan skor stres hingga 30 % dan meningkatkan produktivitas kerja sebesar 20–25 % dalam kurun waktu tiga bulan (Smith et al., 2019). Di konteks UMKM, penelitian Lapitan et al. (2022) menemukan bahwa program pelatihan psikososial terintegrasi dapat memperbaiki resilient coping pelaku usaha dan mendorong pertumbuhan omzet rata-rata 15 % dalam setahun.

Dengan latar belakang tersebut, program pengabdian ini memiliki tujuan akhir untuk menciptakan perubahan sosial yang signifikan di Kelurahan Sangiang Jaya, yakni tumbuhnya kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan mental, terbangunnya resiliensi psikologis, serta peningkatan kinerja dan keberlanjutan usaha. Diharapkan, para mitra binaan tidak hanya mampu mengelola stres dan meningkatkan keseimbangan hidup, tetapi juga menerapkan pola pikir positif dalam mengambil keputusan bisnis strategis. Secara lebih luas, model intervensi ini diharapkan dapat direplikasi di kelurahan atau komunitas UMKM lain, menjadi best practice dalam penguatan UMKM melalui sinergi peningkatan kompetensi teknis dan kesejahteraan psikologis.

METHOD

Pendekatan pengabdian masyarakat untuk mendukung kesehatan mental pelaku UMKM di Kelurahan Sangiang Jaya dikembangkan berdasarkan prinsip Community-Based Participatory Research (CBPR) yang menegaskan kemitraan sejajar antara tim pengabdian dan pelaku usaha (Minkler & Wallerstein, 2008). Kerangka kerja Plan-Do-Check-Act (PDCA) digunakan sebagai panduan siklus umpan balik berkelanjutan, sehingga setiap tahap refleksi dapat menyesuaikan materi dan strategi dengan kondisi riil di lapangan (Mahbubi, 2025). Dengan demikian, keterlibatan UMKM bukan sekadar partisipasi pasif, melainkan fondasi utama untuk merancang solusi yang relevan dan memadai.

Pada tahap awal, tim melakukan wawancara mendalam dan diskusi kelompok terfokus dengan tiga puluh pemilik UMKM yang dipilih secara purposive agar mencakup sub-sektor perdagangan, jasa, dan industri rumah tangga (Guest, Bunce, & Johnson, 2006). Setiap sesi wawancara berdurasi 60–90 menit direkam dan dianalisis menggunakan thematic analysis oleh dua peneliti independen untuk meminimalkan bias dan meningkatkan validitas temuan (Braun & Clarke, 2006). Catatan lapangan dan jurnal harian peserta turut dikumpulkan sebagai data triangulasi untuk memperkaya pemahaman terhadap konteks sosial, budaya, dan operasional usaha.

Berdasarkan temuan lapangan, tim merumuskan modul pelatihan yang mencakup manajemen stres berbasis Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990), teknik cognitive reframing ala Cognitive Behavioral Therapy (CBT), penguatan resiliensi psikologis melalui teori growth mindset (Seligman, 2011), serta strategi

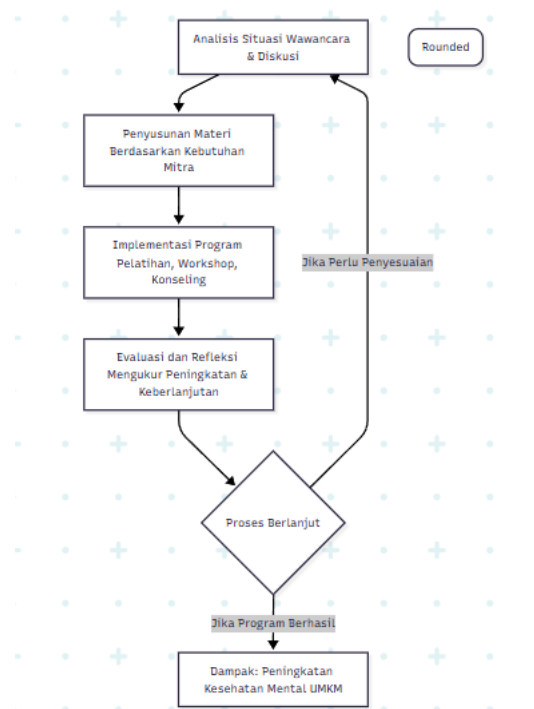
manajemen waktu dan work-life balance. Materi disajikan dalam format interaktif, dengan handout ringkas, video tutorial untuk praktik mandiri, dan infografis yang dapat dibagikan melalui platform digital. Fokus utama adalah penerapan keterampilan praktis agar pelaku UMKM dapat melakukan intervensi diri tanpa mengganggu jam operasional usaha.

Selama pelaksanaan, workshop dan sesi konseling kelompok dilaksanakan secara interaktif dengan durasi 90 menit per pertemuan. Psikolog klinis bersertifikat BNSP memandu latihan mindfulness dan teknik relaksasi, sementara mentor UMKM yang telah mengikuti Training of Trainers mengarahkan diskusi mengenai inovasi produk dan pengelolaan usaha. Sinergi antara keahlian psikologis dan praktik bisnis memastikan materi terintegrasi, sehingga peserta mampu melihat kaitan langsung antara kondisi mental dan performa usaha.

Evaluasi program memanfaatkan metode campuran. Perubahan tingkat stres diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) dan dianalisis dengan paired t-test atau uji Wilcoxon pada $p < 0,05$ untuk menilai signifikansi perbaikan (Lovibond & Lovibond, 1995). Selain itu, indikator bisnis seperti omzet bulanan dan kepuasan pelanggan diukur dengan skala Likert. Wawancara lanjutan pasca-program dan catatan lapangan digunakan untuk mengevaluasi penerapan teknik di lapangan serta hambatan yang masih muncul, sehingga evaluasi tidak hanya bersifat numerik tetapi juga kontekstual.

Untuk memastikan keberlanjutan, tim memberdayakan kader lokal—termasuk pengurus karang taruna dan PKK—sebagai co-fasilitator pada pertemuan tindak lanjut bulanan. Prosedur etis program meliputi informed consent tertulis, jaminan kerahasiaan data, dan persetujuan resmi dari aparat kelurahan, sesuai prinsip Belmont Report (1979). Sebuah mid-term review pada bulan ketiga diadakan untuk memantau kemajuan, mengidentifikasi hambatan implementasi, dan menyusun rekomendasi adaptasi strategi.

Dengan pendekatan partisipatif yang mengutamakan kolaborasi, analisis data yang terstandar, fasilitator kompeten, serta mekanisme evaluasi dan keberlanjutan yang terukur, metodologi pengabdian ini diharapkan tidak hanya menurunkan tingkat stres pelaku UMKM, tetapi juga membangun kapasitas komunitas secara mandiri dan dapat direplikasi di wilayah lain.



Proses Tahapan Perencanaan

RESULT

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 dkk., 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

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	Stagnan;	Meningkat; mental yang	Terbentuknya fondasi mental

Indikator Dampak	Kondisi Awal (Sebelum Program)	Kondisi Akhir (Setelah Program)	Perubahan Positif
dan Inovasi Bisnis	pengambilan keputusan terhambat oleh stres dan tekanan.	lebih sehat berkorelasi dengan kemampuan pengambilan keputusan dan adaptasi yang lebih baik.	yang kuat untuk mendukung pertumbuhan bisnis yang berkelanjutan.

DISCUSSION

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 dkk., 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 dkk., 2024; Sondakh dkk., 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 dkk., 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.

CONCLUSION

Berdasarkan pelaksanaan program pengabdian masyarakat di Kelurahan Sangiang Jaya, dapat ditarik beberapa poin pemahaman yang sekaligus menegaskan urgensi memandang penguatan UMKM tidak sekadar soal aspek teknis operasional, tetapi juga mengintervensi dimensi psikologis wirausaha. Pertama, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pendekatan holistik—yang secara simultan menitikberatkan pada peningkatan kapasitas manajerial dan pemberdayaan kesehatan mental—terbukti efektif mendorong transformasi perilaku dan kinerja bisnis. Para pelaku UMKM melaporkan perbaikan signifikan dalam kemampuan mengelola stres, produktivitas harian, serta perencanaan strategis jangka panjang. Kesadaran baru tentang pentingnya kesejahteraan psikologis ini menjadi fondasi kokoh agar setiap keputusan bisnis tidak hanya berlandaskan target omzet, tetapi juga mempertimbangkan kapasitas mental pelaku usahanya.

Dari perspektif teoritis, implementasi program ini memperkaya wacana pemberdayaan psikologis dan resiliensi kolektif dalam tata kelola usaha mikro. Pendekatan intervensi yang berbasis partisipasi komunitas—dengan pemanfaatan peer support group sebagai sarana diskusi dan refleksi bersama—telah menumbuhkan jejaring sosial yang saling menopang saat menghadapi kendala eksternal maupun tekanan internal. Dengan demikian, kolektivitas bukan semata menjadi mekanisme mitigasi risiko, melainkan sumber motivasi dan inovasi. Program membuktikan bahwa membangun jejaring dukungan sosial di antara pelaku UMKM mampu menciptakan ekosistem usaha yang lebih adaptif dan responsif terhadap dinamika pasar.

Secara praktis, terbentuknya kelompok dukungan sebaya yang terus melakukan pertemuan rutin tanpa intervensi langsung tim fasilitator adalah bukti keberhasilan program melampaui target awal. Model peer support group ini tidak hanya menjaga keberlanjutan penerapan teknik manajemen stres dan resiliensi, tetapi juga mendorong inovasi kolaboratif—seperti pengembangan produk bersama, promosi lintas usaha, serta aksi tanggap krisis ketika muncul gejolak ekonomi lokal. Fakta ini menegaskan pentingnya memperlakukan pelaku UMKM sebagai subjek aktif, bukan sekadar penerima manfaat, sehingga terbangun rasa memiliki (*ownership*) terhadap setiap aktivitas pemberdayaan yang dijalankan.

Untuk memastikan efek jangka panjang terpelihara, diperlukan berbagai upaya penguatan struktur pendukung. Pendampingan berkelanjutan menjadi langkah krusial agar perilaku positif—seperti penerapan teknik relaksasi dan perencanaan usaha yang seimbang—tidak memudar seiring berjalannya waktu. Dalam konteks ini, peran kader lokal atau co-fasilitator dari karang taruna, PKK, dan kelompok masyarakat lainnya harus diperluas, sehingga modal sosial setempat dapat difungsikan sebagai pilar coaching dan monitoring berkelanjutan. Selain itu, kolaborasi lintas sektor—melibatkan pemerintah daerah, lembaga kesehatan mental, dan dunia usaha—dianggap perlu untuk memperluas cakupan dan kualitas layanan. Kerjasama semacam ini memungkinkan terjadinya integrasi program ke dalam skema bantuan UMKM yang lebih besar, sekaligus membuka akses pelaku usaha pada sumber daya psikososial profesional.

Selanjutnya, untuk memfasilitasi perluasan dampak, model intervensi ini perlu dijadikan blueprint yang dapat direplikasi dengan penyesuaian konteks lokal. Setiap komunitas UMKM memiliki karakteristik unik—baik dari segi budaya, pola usaha, maupun tantangan pasar—sehingga adaptasi program harus mempertimbangkan kebutuhan spesifik tersebut. Dokumen pedoman pelatihan, modul MBSR, lembar kerja CBT, dan skenario peer support group yang telah disusun dapat diperkaya oleh masukan mitra lokal di setiap lokasi replikasi. Dengan demikian, model ini tidak hanya menjadi paket standar, tetapi juga laboratorium komunitas untuk terus berinovasi.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian di Kelurahan Sangiang Jaya menegaskan bahwa integrasi pengembangan bisnis dan penguatan kesehatan mental merupakan strategi sinergis untuk memperkuat daya tahan UMKM. Melalui pendekatan partisipatif dan berkelanjutan, program ini berhasil menciptakan perubahan perilaku, membangun

struktur dukungan sosial, dan merancang model pemberdayaan yang dapat hidup mandiri. Dengan melanjutkan pendampingan, memperluas kemitraan lintas sektor, dan mereplikasi konsep sesuai kebutuhan lokal, upaya ini berpotensi menjadi katalisator bagi tumbuhnya ekosistem UMKM yang lebih resilien, produktif, dan berkelanjutan.

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

- 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>
- 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>
- Mahbubi, M. (2025). *METOPEN FOR DUMMIES: Panduan Riset Buat Kaum Rebahan, Tugas Akhir Lancar, Rebahan Tetap Jalan!*, (1 ed.). Global Aksara Pers.
- Nurwidia, L., Sari, I. R., & Astuti, D. (2025). Dampak Jaringan Sosial dalam Pengembangan Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). *Journal of Bussiness 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>
- 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>