

Manajemen Emosi Berbasis Mindfulness Untuk Kesuksesan Bisnis Ukm Perempuan: Program Pelatihan Di Komunitas Rumah Hasanah Bandung

¹Astri Firdasannah, ²Jihan Eka Aulianti, ³Anggun Zachra Julaiha, ⁴Cyndi Fiolanda Hermawan,
⁵Asyisyifa Fauziah
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
Jl. Soekarno Hatta No.643, Bandung Jawa Barat
1astrifirdasannah25@gmail.com

Abstract

Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) play a vital role in Indonesia's economy, contributing over 99% of total business entities and absorbing 97% of the workforce. Female entrepreneurs face unique emotional and social challenges due to multiple roles, business pressures, and limited emotional regulation skills. This community service program aimed to enhance emotional management and mindfulness skills among female MSME entrepreneurs in the Rumah Hasanah Bandung Community. The program was conducted through interactive workshops, mindfulness practices, role plays, and emotional journaling. Evaluation through pre- and post-tests showed an average knowledge improvement of 29%, with a 91.7% satisfaction rate. Participants reported improved emotional awareness, patience, self-confidence, and communication skills. This program demonstrated the effectiveness of emotional management training in improving psychological well-being and sustainable business performance among women entrepreneurs.

Keywords: *Emotional management, Mindfulness, MSMEs, Psychological well-being, Women entrepreneurs*

Abstrak

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) memiliki peranan penting dalam perekonomian Indonesia dengan kontribusi lebih dari 99% terhadap jumlah pelaku usaha nasional. Namun, perempuan pelaku UMKM sering menghadapi tantangan emosional karena peran ganda, tekanan bisnis, dan keterbatasan keterampilan regulasi emosi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan manajemen emosi dan mindfulness pada pelaku UMKM perempuan di Komunitas Rumah Hasanah Bandung. Program dilaksanakan melalui workshop interaktif, praktik mindfulness, role play, dan jurnal emosi. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 29%, dengan tingkat kepuasan peserta mencapai 91,7%. Peserta melaporkan peningkatan kesadaran emosi, kesabaran, kepercayaan diri, dan kemampuan komunikasi. Program ini terbukti efektif dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis dan kinerja bisnis berkelanjutan bagi pelaku UMKM perempuan.

Kata Kunci: Manajemen emosi, Mindfulness, UMKM, Kesejahteraan psikologis, Perempuan pengusaha

1. Pendahuluan

Usaha kecil dan menengah (UKM) merupakan salah satu pilar penting dalam perekonomian Indonesia. Berdasarkan data Kementerian Koperasi dan UKM, lebih dari 99% pelaku usaha di Indonesia adalah UMKM dan menyerap lebih dari 97% tenaga kerja nasional (Kementerian Koperasi dan UKM, 2023). Peran perempuan sebagai penggerak UMKM semakin menonjol, karena tidak hanya meningkatkan ekonomi keluarga, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan sosial masyarakat (Dewi et al., 2021).

Namun, pelaku UMKM perempuan menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan pelaku usaha pada umumnya, terutama akibat peran ganda sebagai pengelola usaha dan pengelola keluarga. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya tekanan emosional, stress, dan kelelahan mental (Purwanti, 2020). Emosi yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan, hubungan dengan pelanggan, dan keberlangsungan usaha (Gross, 2014).

Komunitas Rumah Hasanah Bandung, yang beranggotakan ibu-ibu pemilik UKM, merupakan kelompok potensial yang dapat berkembang lebih baik dengan dukungan pendampingan. Hasil diskusi awal dan asesmen kebutuhan dengan Komunitas Rumah Hasanah Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar anggota komunitas belum memiliki strategi manajemen emosi yang baik ketika menghadapi tekanan usaha, seperti keluhan pelanggan, fluktuasi penjualan, dan konflik peran dalam keluarga. Kondisi ini menjadi dasar perlunya intervensi berupa pelatihan manajemen emosi yang aplikatif dan sesuai dengan konteks kehidupan pelaku UMKM perempuan

Manajemen emosi merupakan keterampilan penting dalam menunjang keberhasilan usaha. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik mampu meningkatkan resiliensi, kepercayaan diri, dan efektivitas kepemimpinan (Tugade et al., 2004). Dengan pengelolaan emosi yang tepat, pelaku UMKM dapat membuat keputusan yang lebih rasional, membangun komunikasi yang positif dengan pelanggan, serta menjaga kesejahteraan pribadi dan keluarga.

Oleh karena itu, diperlukan suatu program pendampingan dalam bentuk pelatihan manajemen emosi yang bersifat aplikatif dan kontekstual dengan realitas kehidupan pelaku UMKM perempuan. Program ini diharapkan mampu membekali peserta dengan keterampilan praktis dalam mengelola emosi secara adaptif, sehingga dapat mendukung keberhasilan usaha serta meningkatkan daya saing bisnis yang dijalankan.

2. Metode

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21–22 Juli 2025 di Kampus UNIBI Bandung bekerja sama dengan Komunitas Rumah Hasanah. Sebanyak 22 peserta mengikuti seluruh sesi kegiatan. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi: (1) Persiapan, yaitu koordinasi dengan pihak mitra, asesmen kebutuhan, dan penyusunan modul pelatihan; (2) Pelaksanaan, berupa workshop interaktif, pemaparan teori, diskusi kelompok, praktik mindfulness, role play, dan latihan jurnal emosi; serta (3) Evaluasi, dengan pengukuran melalui pre-test dan post-test serta kuesioner kepuasan peserta. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan peningkatan skor dan persepsi peserta terhadap kegiatan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PkM bertema “Manajemen Emosi Berbasis Mindfulness untuk Kesuksesan Bisnis” dilaksanakan pada 21–22 Juli 2025 di Kampus UNIBI bekerja sama dengan Komunitas Rumah Hasanah Bandung.

Jumlah peserta sebanyak 22 orang, seluruhnya pelaku UMKM yang bergerak di bidang kuliner, fashion, dan jasa.

Metode pelaksanaan berupa workshop interaktif yang terdiri dari pemaparan teori manajemen emosi dan *mindfulness*, diskusi serta berbagi pengalaman, praktik jurnal emosi, dan *role play* menghadapi situasi bisnis penuh tekanan.



Gambar 1. Foto saat kegiatan berlangsung

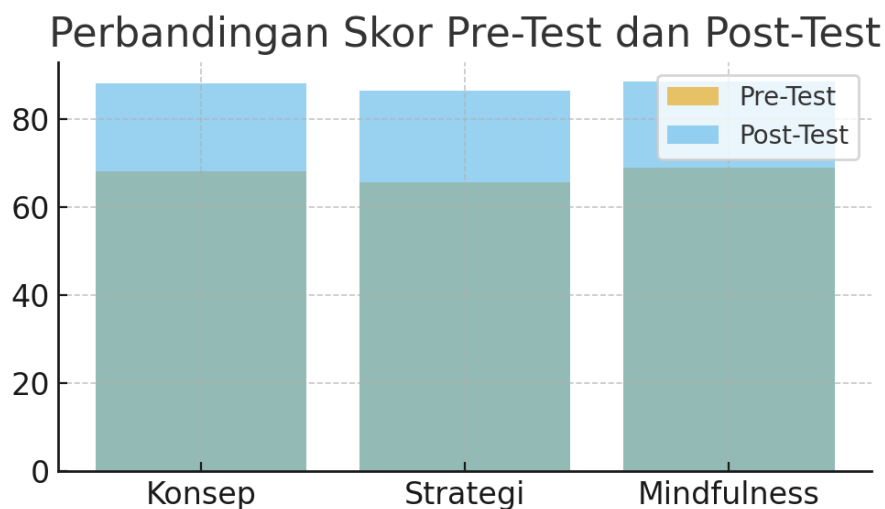
3.2. Hasil Evaluasi Pre-Test dan Post-Test

Untuk menilai peningkatan pengetahuan, dilakukan tes sebelum dan sesudah pelatihan. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Dari data di tabel 1. terlihat adanya peningkatan rata-rata sebesar 19,8 poin, menandakan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesadaran diri peserta. Dari data di atas terlihat adanya peningkatan rata-rata sebesar 19,8 poin, menandakan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kesadaran diri peserta.

Tabel 1. Rata-rata Skor Pre-Test dan Post-Test

No	Aspek Penilaian	Rata-rata Pre-Test	Rata-rata Post-Test	Peningkatan (%)
1	Pemahaman konsep manajemen emosi	68.0	88.0	29.4%
2	Penerapan strategi regulasi emosi	65.5	86.5	32.1%
3	Pemahaman mindfulness dalam bisnis	69.0	88.5	28.3%

Gambar 2. Diagram Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test



3.3. Hasil Refleksi dan Jurnal Emosi

Analisis refleksi dan jurnal emosi peserta selama dua hari pelatihan menunjukkan adanya perubahan positif dalam cara peserta mengenali, memahami, dan merespons emosi yang muncul dalam aktivitas bisnis sehari-hari. Berikut detail perubahan peserta:

- Peserta mulai mengenali sumber stres (pelanggan sulit, target penjualan, kelelahan).
- Peserta menerapkan teknik napas sadar dan afirmasi positif untuk menenangkan diri.

- Muncul rasa percaya diri, syukur, dan semangat dalam menjalankan usaha.
- Komunikasi dengan keluarga menjadi lebih terbuka dan tenang.

Cuplikan refleksi peserta: *“Saya jadi sadar, sering marah karena lelah dan tidak mengatur waktu. Setelah pelatihan, saya mulai menenangkan diri dulu sebelum merespons pelanggan.” “Praktik mindfulness membuat saya lebih sabar menghadapi masalah usaha.”* Pernyataan ini menunjukkan meningkatnya kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi peserta.

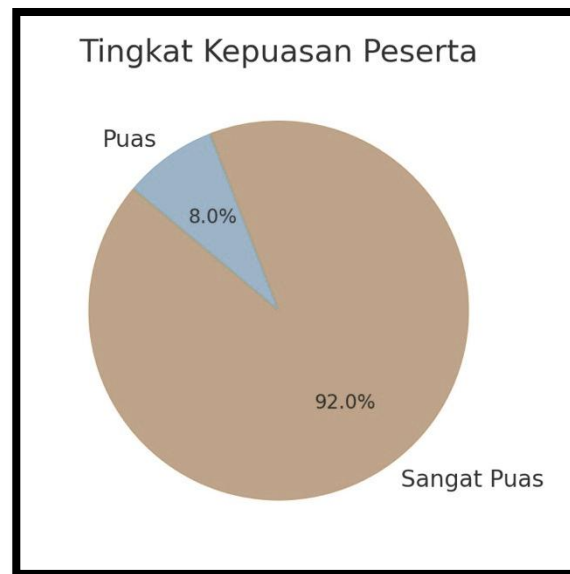
3.4. Hasil Kuesioner Kepuasan Peserta

Kuesioner kepuasan dibagikan setelah kegiatan selesai. Hasilnya menunjukkan tingkat kepuasan sangat tinggi.

Tabel 2. Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan

Aspek yang Dinilai	Sangat Puas	Puas	Cukup	Tidak Puas
Kesesuaian materi dengan kebutuhan	20	2	0	0
Kualitas penyampaian narasumber	19	3	0	0
Metode pelatihan dan simulasi	18	4	0	0
Relevansi dengan kegiatan bisnis	21	1	0	0
Manfaat terhadap kesejahteraan diri	20	2	0	0
Rata-rata kepuasan (%)	91.7%			

Gambar 3. Diagram Tingkat Kepuasan Peserta



Mayoritas peserta menyatakan puas terhadap semua aspek kegiatan. Tidak ada peserta yang menyatakan ketidakpuasan.

3.5. Saran dan Masukan

Tabel 3. Rekapitulasi Saran Kegiatan Selanjutnya

Tema Usulan Pelatihan Selanjutnya	Jumlah Peserta yang Mengusulkan
Digital Marketing & Promosi Online	6 peserta
Pelatihan lanjutan Manajemen Emosi	6 peserta
Pendampingan usaha berkelanjutan	5 peserta
Komunikasi & perilaku konsumen	3 peserta
Lainnya (keuangan, parenting, dll.)	2 peserta

Berdasarkan hasil kuesioner, saran yang paling banyak muncul adalah:

- Penambahan durasi pelatihan agar materi dapat dipraktikkan lebih dalam.
- Lebih banyak simulasi dan role play kasus nyata.

Adapun Topik lanjutan yang diusulkan:

- *Digital Marketing untuk UMKM,*
- *Komunikasi Konsumen dan Strategi Pemasaran,*
- *Pendampingan lanjutan usaha kecil berbasis mindfulness.*

Seluruh peserta mengisi usulan untuk pelatihan selanjutnya. Dilanjutkan pada foto bersama setelah kegiatan. Berikut foto bersama setelah kegiatan:

3.6. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 19,8 poin, dengan peningkatan tertinggi pada aspek penerapan strategi regulasi emosi sebesar 32,1%. Peserta melaporkan peningkatan kemampuan mengenali sumber stres, menggunakan teknik napas sadar, serta menumbuhkan rasa syukur dan semangat dalam menjalankan usaha. Sebanyak 91,7% peserta menyatakan sangat puas terhadap kesesuaian materi, metode, dan penyampaian narasumber. Peserta juga mengusulkan kegiatan lanjutan seperti pelatihan digital marketing dan pendampingan bisnis berbasis mindfulness. Hasil ini sejalan dengan teori Gross (2014) bahwa regulasi emosi membantu individu mempertahankan stabilitas psikologis dan efektivitas sosial. Selain itu, dukungan mindfulness meningkatkan kontrol diri dan rasionalitas dalam mengambil keputusan bisnis (Tugade et al., 2004).

4. Kesimpulan

Program pelatihan “Manajemen Emosi Berbasis Mindfulness untuk Kesuksesan Bisnis” berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan manajemen emosi pelaku UMKM perempuan. Peningkatan pengetahuan sebesar 29% dan kepuasan peserta 91,7% menunjukkan bahwa pelatihan ini efektif serta relevan dengan kebutuhan mereka. Kegiatan lanjutan disarankan untuk mengintegrasikan keterampilan regulasi emosi dengan pelatihan pemasaran digital dan pendampingan usaha berkelanjutan agar dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan performa bisnis dapat bertahan jangka panjang.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Komunitas Rumah Hasanah Bandung, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI), dan Universitas Telkom atas dukungan, kerja sama, dan partisipasi aktifnya dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta pelatihan atas antusiasme dan keterlibatan yang luar biasa selama kegiatan berlangsung.

Daftar Pustaka

Dewi, I. P., Sari, L., & Yuliani, R. (2021). Peran perempuan dalam pengembangan usaha mikro kecil menengah (UMKM) untuk peningkatan kesejahteraan keluarga. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 24(2), 115–125.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.

Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil dan Menengah Republik Indonesia. (2023). *Statistik UMKM 2023*. Kemenkop UKM.

Purwanti, E. (2020). Analisis peran ganda perempuan dan dampaknya terhadap stres kerja pada wirausaha kecil. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 45–53.

Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>