

Manajemen Emosi dan Mindfulness sebagai Strategi Peningkatan Ketahanan Psikologis Pelaku UMKM

R. Amalina Dewi Kumalasari^{1*}, Astri Firdasannah², Anita Silvianita³, Nurafni Rubiyanti³,
Rahmi Habibah²

¹Program Studi Administrasi Bisnis, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, Indonesia

³Program Studi Magister Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia

*e-mail: radenamalina@telkomuniversity.ac.id

Article Info: Received: 13 May 2026, Accepted: 26 July 2026, Published: 10 August 2026

Abstract

MSME actors face business pressures, customer demands, limited resources, and dual-role responsibilities that can trigger stress and reduce the quality of decision-making. This community service program aimed to strengthen participants' understanding and basic skills in emotional management and mindfulness as capacities that support psychological resilience. The program involved members of the Rumah Hasanah Bandung Community and employed an experiential learning approach through interactive lectures, discussions, guided practice, reflection, and role play. The training covered emotional concepts, emotion regulation techniques, mindfulness, wise mind, and what skills and how skills. Program effectiveness was evaluated using identical pre-test and post-test questionnaires, supported by structured observations and participant reflections. The results showed that the mean score increased from 2.80 to 4.32, representing a 54.3% improvement, with the greatest gains observed in participants' understanding of how skills, what skills, and the distinction between wise mind and emotional mind. These findings indicate that the program successfully enhanced participants' initial capacity to manage emotional challenges encountered in business activities. Continued mentoring and follow-up evaluation are recommended to encourage the consistent application of these skills and to assess their contribution to strengthening the psychological resilience of MSME actors.

Keywords: Mindfulness; Emotional Management; MSMEs; Psychological Resilience; Community Empowerment

Abstrak

Pelaku UMKM menghadapi tekanan usaha, tuntutan pelanggan, keterbatasan sumber daya, serta peran ganda yang dapat memicu stres dan menurunkan kualitas pengambilan keputusan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar pelaku UMKM dalam manajemen emosi dan mindfulness sebagai kapasitas yang mendukung ketahanan psikologis. Program dilaksanakan pada anggota Komunitas Rumah Hasanah Bandung menggunakan pendekatan experiential learning melalui ceramah interaktif, diskusi, praktik terbimbing, refleksi, dan role play. Materi pelatihan meliputi konsep emosi, teknik regulasi emosi, mindfulness, wise mind, serta keterampilan what skills dan how skills. Efektivitas program dievaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang didukung observasi terstruktur serta refleksi peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata skor peserta meningkat dari 2,80 menjadi 4,32 atau sebesar 54,3%, dengan peningkatan terbesar pada pemahaman how skills, what skills, serta perbedaan wise mind dan emotional mind. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan kapasitas awal peserta dalam mengelola tekanan emosional yang dihadapi selama menjalankan usaha. Pendampingan dan evaluasi lanjutan diperlukan untuk memastikan penerapan keterampilan secara berkelanjutan serta mengkaji kontribusinya terhadap penguatan ketahanan psikologis pelaku UMKM.

Kata kunci: Mindfulness; Manajemen Emosi; UMKM; Ketahanan Psikologis; Pemberdayaan Komunitas

1. PENDAHULUAN

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) merupakan salah satu pilar utama perekonomian Indonesia karena berkontribusi sebesar 61,07% terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) nasional dan menyerap sekitar 97% tenaga kerja. Kontribusi tersebut menunjukkan bahwa keberlanjutan UMKM tidak hanya berdampak terhadap pertumbuhan ekonomi nasional, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan memperkuat ketahanan ekonomi daerah (Junaidi, 2024). Di tengah dinamika ekonomi yang semakin kompetitif, keberlangsungan usaha tidak hanya ditentukan

oleh kemampuan teknis, pemasaran, dan pengelolaan keuangan, tetapi juga oleh kapasitas pelaku usaha dalam menghadapi tekanan psikologis, perubahan lingkungan bisnis, serta ketidakpastian pasar.

Pelaku UMKM menghadapi berbagai tantangan, seperti fluktuasi penjualan, keterbatasan modal, perubahan perilaku konsumen, persaingan usaha, dan meningkatnya tuntutan pelanggan. Kondisi tersebut menempatkan pelaku usaha pada situasi yang rentan terhadap stres, kelelahan emosional, serta penurunan kualitas pengambilan keputusan, terutama ketika harus menghadapi kondisi usaha yang tidak menentu (Doern et al., 2018). Kerentanan tersebut menjadi lebih kompleks pada pelaku UMKM rumahan, khususnya perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai pelaku usaha sekaligus pengelola rumah tangga sehingga beban psikologis yang dihadapi tidak hanya berasal dari aktivitas usaha, tetapi juga dari tanggung jawab keluarga (Pellu et al., 2023; Sirait et al., 2025). Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kualitas pelayanan, hubungan dengan pelanggan, serta keberlanjutan usaha apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola emosi secara efektif (Gross, 2015; Mcrae & Gross, 2020).

Permasalahan tersebut juga dialami oleh anggota Komunitas Rumah Hasanah Bandung yang beranggotakan perempuan pelaku UMKM rumahan. Identifikasi kebutuhan melalui diskusi dan wawancara dengan pengurus komunitas menunjukkan bahwa anggota menghadapi berbagai tekanan berupa ketidakpastian pendapatan, keluhan pelanggan, penurunan penjualan, keterbatasan modal, keterlambatan penyelesaian pesanan, serta kesulitan menyeimbangkan peran sebagai pelaku usaha dan ibu rumah tangga. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya respons emosional yang kurang adaptif, seperti mudah marah, cemas, kehilangan fokus, dan kesulitan mengambil keputusan ketika menghadapi permasalahan usaha. Di sisi lain, sebagian besar anggota belum memiliki pengetahuan maupun keterampilan praktis untuk mengenali emosi, mengelola tekanan, serta menentukan respons yang lebih konstruktif. Situasi ini menunjukkan bahwa pemberdayaan UMKM perlu dilengkapi dengan penguatan kapasitas psikologis selain peningkatan kompetensi teknis usaha.

Berbagai program pemberdayaan UMKM masih lebih banyak berorientasi pada peningkatan kapasitas teknis, seperti pemasaran, digitalisasi usaha, pengelolaan keuangan, maupun pengembangan produk. Intervensi yang secara khusus berfokus pada penguatan kapasitas psikologis pelaku usaha masih relatif terbatas, padahal kemampuan mengelola emosi dan mempertahankan ketahanan psikologis merupakan faktor penting yang mendukung keberlangsungan usaha dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian (Santoro et al., 2020). Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya program pemberdayaan yang tidak hanya meningkatkan kompetensi bisnis, tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis pelaku usaha.

Ketahanan psikologis (*psychological resilience*) merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan maupun perubahan yang tidak terduga (Liu et al., 2020; Manansal, 2013). Dalam konteks kewirausahaan, ketahanan psikologis berperan penting dalam menjaga keberlangsungan usaha melalui kemampuan mengelola tekanan, mempertahankan motivasi, serta mengambil keputusan secara adaptif ketika menghadapi berbagai tantangan bisnis. Penguatan ketahanan psikologis dapat dilakukan melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi dan penerapan *mindfulness*. Regulasi emosi memungkinkan individu mengenali, memahami, dan mengendalikan respons emosional secara tepat sehingga mampu mengurangi perilaku impulsif serta meningkatkan kemampuan beradaptasi. Sementara itu, *mindfulness* membantu individu mengembangkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian berlebihan sehingga dapat menurunkan stres, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat ketahanan psikologis (Gethin, 2011; Gu et al., 2015; Sanjiwani et al., 2023). Pada pelaku UMKM, kedua kemampuan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan fokus, kualitas pengambilan keputusan, pengelolaan konflik dengan pelanggan, dan kemampuan menghadapi ketidakpastian usaha (Fisher et al., 2016; Miao et al., 2017; Vonderlin et al., 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pelatihan manajemen emosi dan *mindfulness* bagi anggota Komunitas Rumah Hasanah Bandung sebagai upaya memperkuat kapasitas psikologis pelaku UMKM. Program dirancang menggunakan pendekatan *experiential learning* yang memadukan penyampaian konsep, diskusi, refleksi, praktik, dan *role play* sehingga peserta tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual, tetapi juga pengalaman langsung dalam menerapkan teknik regulasi emosi dan *mindfulness* pada situasi yang relevan dengan aktivitas usaha. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dasar peserta dalam mengelola

emosi, menerapkan *mindfulness*, serta membangun kesiapan psikologis untuk menghadapi berbagai tekanan dalam menjalankan usaha.

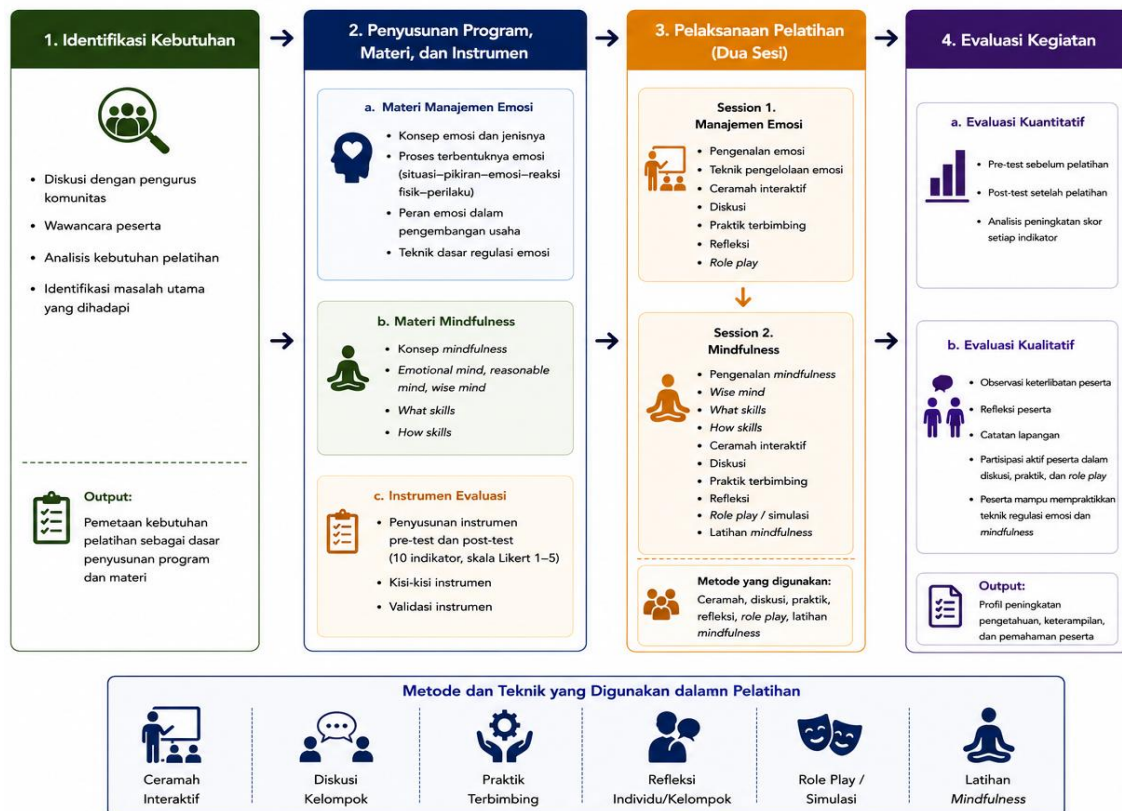
2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui kolaborasi antara Program Studi Administrasi Bisnis, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Telkom University; Program Studi Psikologi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Telkom University; serta Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI). Mitra kegiatan adalah Komunitas Rumah Hasanah Bandung yang bergerak dalam penguatan keluarga, kesehatan mental, dan pemberdayaan usaha rumahan. Kegiatan dilaksanakan di Aula Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI), Bandung, pada 21–22 Juli 2025.

Sasaran kegiatan adalah anggota Komunitas Rumah Hasanah Bandung yang merupakan pelaku UMKM atau pelaku usaha rumahan. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 20 orang. Peserta dipilih secara purposif berdasarkan keterlibatan aktif dalam komunitas serta kesesuaian kebutuhan terhadap materi pelatihan, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, tekanan peran ganda, dan kemampuan menghadapi dinamika usaha.

Pelaksanaan kegiatan dirancang menggunakan pendekatan *experiential learning* yang menekankan proses belajar melalui pengalaman, refleksi, konseptualisasi, dan praktik. Pendekatan ini dipilih karena pengembangan kemampuan manajemen emosi dan *mindfulness* tidak cukup dilakukan melalui penyampaian materi secara teoritis, tetapi memerlukan pengalaman belajar yang memungkinkan peserta mengaitkan materi dengan situasi nyata yang dihadapi dalam menjalankan usaha. Melalui pendekatan tersebut, peserta diharapkan mampu mengenali emosi, mengelola respons emosional, meningkatkan kesadaran diri, serta mengambil keputusan secara lebih adaptif.

Rancangan kegiatan diawali dengan identifikasi kebutuhan melalui diskusi dan wawancara bersama pengurus Komunitas Rumah Hasanah Bandung untuk memperoleh gambaran mengenai permasalahan yang dihadapi anggota, terutama yang berkaitan dengan tekanan usaha, stres, beban peran ganda, serta kebutuhan penguatan kapasitas psikologis. Informasi yang diperoleh menjadi dasar dalam menyusun materi pelatihan, metode pembelajaran, serta instrumen evaluasi.



Gambar 1. Metode Kegiatan Pengabdian

Materi pelatihan disusun sesuai dengan kebutuhan mitra dengan fokus pada penguatan ketahanan psikologis melalui manajemen emosi dan *mindfulness*. Materi manajemen emosi meliputi konsep dasar emosi, jenis emosi, proses terbentuknya emosi melalui hubungan antara situasi, pikiran, emosi, reaksi fisik, dan perilaku, serta teknik dasar regulasi emosi. Materi *mindfulness* mencakup konsep dasar *mindfulness*, *emotional mind*, *reasonable mind*, *wise mind*, serta latihan *what skills* dan *how skills*. Bersama dengan penyusunan materi, disusun pula instrumen pre-test dan post-test sebagai alat untuk mengevaluasi pencapaian tujuan kegiatan.

Pelatihan dilaksanakan melalui ceramah interaktif, diskusi, praktik terbimbing, refleksi, dan *role play*. Kegiatan dibagi ke dalam dua sesi utama. Sesi pertama berfokus pada pengenalan emosi beserta teknik dasar pengelolaannya, sedangkan sesi kedua menitikberatkan pada praktik *mindfulness* untuk membantu peserta meningkatkan kesadaran diri, mengelola tekanan emosional, dan merespons berbagai situasi usaha secara lebih adaptif.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang terdiri atas sepuluh indikator dengan skala Likert lima poin. Instrumen disusun mengacu pada tujuan dan materi pelatihan. Lima indikator pertama mengukur aspek manajemen emosi, meliputi pemahaman mengenai emosi dan jenisnya, proses terbentuknya emosi, peran emosi dalam pengembangan usaha, teknik pengelolaan emosi, serta penerapan teknik pengelolaan emosi. Lima indikator berikutnya mengukur aspek *mindfulness*, yaitu pemahaman mengenai *mindfulness*, perbedaan *emotional mind* dan *wise mind*, pentingnya *wise mind*, serta keterampilan *what skills* dan *how skills*. Keterkaitan antara tujuan kegiatan, materi pelatihan, dan indikator evaluasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Keterkaitan Tujuan Kegiatan, Materi Pelatihan, dan Indikator Evaluasi

No.	Tujuan Kegiatan	Materi Pelatihan	Indikator Evaluasi
1	Meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dan jenis emosi serta Melatih keterampilan dasar peserta dalam menerapkan regulasi emosi	Pengenalan emosi dan teknik pengelolaannya	Peserta memahami emosi dan jenisnya
			Peserta memahami bagaimana emosi terbentuk
			Peserta memahami peran emosi dalam pengembangan usaha
			Peserta memahami teknik mengelola emosi
			Peserta memahami cara menggunakan teknik pengelolaan emosi
2	Meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep <i>mindfulness</i>	<i>Mindfulness</i> untuk mendukung keseimbangan emosional	Peserta memahami <i>mindfulness</i>
			Peserta memahami perbedaan <i>wise mind</i> dan <i>emotional mind</i>
			Peserta memahami pentingnya <i>wise mind</i>
			Peserta memahami <i>what skills</i>
			Peserta memahami <i>how skills</i>

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor sebelum dan sesudah pelatihan pada setiap indikator untuk menggambarkan peningkatan pemahaman peserta. Hasil analisis digunakan untuk mengevaluasi ketercapaian tujuan kegiatan pada aspek pengetahuan dan keterampilan dasar, bukan untuk mengukur perubahan ketahanan psikologis secara langsung. Sebagai pelengkap, dilakukan observasi terhadap keterlibatan peserta selama diskusi, praktik, refleksi, dan *role play* dengan fokus pada kemampuan mengenali pemicu emosi, menjelaskan alternatif respons, serta mempraktikkan teknik regulasi emosi dan *mindfulness*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan manajemen emosi dan *mindfulness* bagi pelaku UMKM yang tergabung dalam Komunitas Rumah Hasanah Bandung. Kegiatan berlangsung di Aula Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia (UNIBI), Bandung, dengan melibatkan tim pelaksana dari Telkom University dan UNIBI. Pelatihan dirancang untuk menjawab

kebutuhan mitra terkait penguatan ketahanan psikologis, khususnya dalam menghadapi tekanan usaha, tuntutan pelanggan, ketidakpastian pendapatan, serta beban peran ganda antara aktivitas usaha dan keluarga. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan pembelajaran partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, latihan praktik, refleksi, dan roleplay. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan keterampilan pengelolaan emosi dan mindfulness dalam situasi yang dekat dengan pengalaman keseharian mereka sebagai pelaku UMKM. Selama kegiatan berlangsung, peserta dilibatkan secara aktif untuk mengidentifikasi pengalaman emosional yang sering muncul dalam menjalankan usaha, seperti menghadapi komplain pelanggan, tekanan penjualan, keterlambatan pesanan, keterbatasan modal, serta tuntutan pekerjaan domestik.



Gambar 2. Proses Pemaparan Materi Pengenalan Emosi

Kegiatan pelatihan terdiri atas dua sesi utama. Sesi pertama berfokus pada pengenalan emosi dan teknik pengelolaannya. Pada sesi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai konsep dasar emosi, jenis-jenis emosi, proses terbentuknya emosi, serta peran emosi dalam perilaku bisnis dan pengambilan keputusan. Peserta mempelajari bahwa emosi tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi terbentuk melalui rangkaian situasi, pikiran, emosi, reaksi fisik, dan perilaku. Melalui diskusi, peserta diminta mengaitkan konsep tersebut dengan pengalaman nyata dalam menjalankan usaha, misalnya ketika menghadapi pelanggan yang menawar harga terlalu rendah, menerima komplain, atau mengalami penurunan penjualan. Setelah memahami proses terbentuknya emosi, peserta diperkenalkan pada beberapa teknik dasar pengelolaan emosi. Teknik yang diberikan meliputi latihan pernapasan untuk menurunkan ketegangan fisik, metode *STOP–Think–ACT* untuk membantu peserta berhenti sejenak sebelum merespons situasi menekan, journaling emosi untuk mencatat pemicu emosi dan alternatif respons yang lebih adaptif, serta penguatan pola pikir positif dan *self-care*. Latihan ini bertujuan untuk membantu peserta mengurangi respons impulsif dan meningkatkan kemampuan mengambil keputusan secara lebih tenang.



Gambar 3. Penyampaian Materi dan Praktik *What Skills* serta *How Skills*

Sesi kedua berfokus pada latihan mindfulness untuk mendukung keseimbangan emosional. Pada sesi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai mindfulness sebagai kemampuan untuk hadir secara penuh pada momen saat ini, menyadari pikiran dan emosi tanpa menghakimi, serta merespons situasi secara lebih efektif. Peserta juga diperkenalkan pada konsep *reasonable mind*, *emotional mind*, dan *wise mind*. Konsep *wise mind* menjadi penting karena membantu peserta memahami perlunya keseimbangan antara pertimbangan rasional dan kesadaran emosional dalam menghadapi tekanan usaha. Praktik mindfulness dilakukan melalui latihan *what skills* dan *how skills*. Pada latihan *what skills*, peserta dilatih untuk melakukan *observing*, *describing*, dan *participating*, yaitu mengamati pengalaman saat ini, menjelaskan pikiran atau perasaan tanpa penilaian, serta hadir penuh dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Sementara itu, pada latihan *how skills*, peserta dilatih untuk bersikap *non-judgmentally*, *one-mindfully*, dan *effectively*. Latihan ini diarahkan agar peserta dapat lebih fokus, tidak mudah terbawa emosi negatif, dan mampu memilih respons yang paling tepat dalam situasi usaha yang menekan.

3.2 Hasil Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat ketercapaian tujuan kegiatan, yaitu peningkatan pemahaman dan keterampilan dasar peserta dalam manajemen emosi dan mindfulness. Instrumen evaluasi terdiri atas 10 indikator yang disusun sesuai dengan materi pelatihan. Lima indikator berkaitan dengan pemahaman dan penerapan dasar manajemen emosi, sedangkan lima indikator lainnya berkaitan dengan pemahaman konsep dan keterampilan dasar mindfulness. Oleh karena itu, hasil evaluasi dalam kegiatan ini menggambarkan perubahan pada aspek pemahaman peserta dan kesiapan awal untuk menerapkan keterampilan, bukan perubahan ketahanan psikologis secara langsung.

Tabel 2. Hasil evaluasi pre-post-test

Materi	No	Indikator	Pre	Post	Peningkatan (+)/ Penurunan (-)
Manajemen Emosi	1	Memahami emosi & jenisnya	3.1	4.4	+1.3
	2	Memahami bagaimana emosi terbentuk	3.0	4.3	+1.3
	3	Peran emosi dalam membuat usaha tumbuh	3.2	4.5	+1.3
	4	Memahami teknik mengelola emosi	2.9	4.4	+1.5
	5	Menggunakan teknik mengelola emosi	2.8	4.2	+1.4
Mindfulness	6	Memahami mindfulness	2.7	4.3	+1.6
	7	Memahami wise mind vs. emotional mind	2.6	4.2	+1.6
	8	Memahami pentingnya wise mind	2.8	4.4	+1.6
	9	Memahami <i>what skills</i>	2.5	4.1	+1.6
	10	Memahami <i>how skills</i>	2.4	4.0	+1.6

Hasil evaluasi (Tabel 2) menunjukkan adanya peningkatan skor pada seluruh indikator. Pada aspek manajemen emosi, peningkatan skor menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih memahami jenis emosi, proses terbentuknya emosi, pengaruh emosi terhadap aktivitas usaha, serta teknik dasar yang dapat digunakan untuk mengelola respons emosional. Skor pemahaman mengenai teknik mengelola emosi meningkat dari 2,9 menjadi 4,4, sedangkan indikator penggunaan teknik mengelola emosi meningkat dari 2,8 menjadi 4,2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai regulasi emosi, tetapi juga mulai memahami langkah-langkah penerapannya dalam situasi usaha. Pada aspek *mindfulness*, peningkatan terjadi pada pemahaman konsep mindfulness, perbedaan antara *emotional mind* dan *wise mind*, pentingnya *wise mind*, serta keterampilan *what skills* dan *how skills*. Peningkatan terbesar sebesar 1,6 poin terdapat pada seluruh indikator mindfulness. Temuan ini menunjukkan bahwa materi mindfulness merupakan pengetahuan yang relatif baru bagi peserta sebelum pelatihan. Setelah kegiatan, peserta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengamati pikiran dan emosi, tidak langsung memberikan penilaian, menjaga fokus, serta memilih

respons yang lebih efektif. Secara keseluruhan, rata-rata skor peserta meningkat dari 2,80 menjadi 4,32 atau sebesar 54%. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa tujuan kegiatan pada aspek pemahaman telah tercapai. Namun, hasil ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya peningkatan ketahanan psikologis secara langsung karena kegiatan belum menggunakan instrumen khusus ketahanan psikologis dan belum melakukan evaluasi perilaku dalam jangka panjang.

3.3 Pembahasan Hasil Kegiatan

Pelatihan manajemen emosi dan mindfulness memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan dasar peserta dalam menghadapi tekanan usaha. Capaian tersebut menunjukkan adanya kesesuaian antara materi pelatihan dan kebutuhan anggota Komunitas Rumah Hasanah Bandung. Peningkatan pemahaman pada aspek manajemen emosi menunjukkan bahwa peserta mulai menyadari hubungan antara situasi, pikiran, emosi, reaksi fisik, dan perilaku. Pemahaman tersebut penting karena emosi yang tidak dikenali dan dikelola dapat memunculkan respons impulsif ketika peserta menghadapi komplain, negosiasi harga, keterlambatan produksi, atau penurunan penjualan. Regulasi emosi membantu individu mengenali dan mengarahkan respons emosional sehingga dapat menghadapi tekanan secara lebih adaptif (Gross, 2015). Regulasi emosi yang baik juga berkaitan dengan kemampuan beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan (Mcrae & Gross, 2020). Dengan demikian, materi mengenai proses terbentuknya emosi memberikan dasar bagi peserta untuk tidak langsung bereaksi terhadap situasi usaha yang tidak sesuai dengan harapan.

Teknik pernapasan, *STOP–Think–ACT*, dan journaling emosi merupakan materi yang relevan dengan kebutuhan peserta karena mudah dipraktikkan dalam kegiatan sehari-hari. Latihan pernapasan membantu peserta menurunkan ketegangan fisik dan memberikan jeda sebelum merespons. Teknik *STOP–Think–ACT* mengarahkan peserta untuk berhenti sejenak, mempertimbangkan situasi, kemudian memilih tindakan yang lebih tepat. Sementara itu, journaling emosi membantu peserta mengenali pola pemicu, pikiran, dan respons yang sering muncul. Teknik-teknik tersebut memberikan langkah praktis yang dapat digunakan ketika peserta menghadapi pelanggan, tekanan penjualan, maupun konflik pembagian waktu antara usaha dan keluarga.

Pada aspek mindfulness, melalui pelatihan, peserta memahami bahwa mindfulness bukan sekadar upaya menenangkan diri, tetapi kemampuan untuk menyadari pikiran, emosi, dan reaksi tubuh tanpa langsung memberikan penilaian. Mindfulness dapat membantu individu mengelola tekanan dan memperbaiki regulasi emosi (Gu et al., 2015; Querstret et al., 2020). Dalam konteks pelaku UMKM, kemampuan tersebut dapat membantu peserta memberikan jeda antara munculnya tekanan dan respons yang akan diberikan. Pemahaman mengenai emotional mind, reasonable mind, dan wise mind juga memberikan perspektif baru bagi peserta dalam pengambilan keputusan usaha. Peserta memperoleh pemahaman bahwa keputusan yang adaptif tidak hanya didasarkan pada emosi sesaat maupun pertimbangan rasional semata, tetapi memerlukan keseimbangan antara keduanya. Kondisi *wise mind* relevan ketika peserta harus menghadapi situasi seperti pelanggan yang menyampaikan komplain, permintaan potongan harga, keterlambatan pembayaran, atau masalah produksi. Dalam situasi tersebut, keputusan yang hanya didominasi emosi dapat memicu konflik, sedangkan keputusan yang hanya berorientasi pada logika dapat mengabaikan kondisi pelanggan dan hubungan usaha.

Latihan *what skills*, yang meliputi *observing*, *describing*, dan *participating*, membantu peserta mengamati pengalaman, mengenali emosi, dan terlibat penuh dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Adapun latihan *how skills*, yang meliputi *non-judgmentally*, *one-mindfully*, dan *effectively*, membantu peserta mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri, memusatkan perhatian pada satu aktivitas, dan memilih tindakan yang paling sesuai dengan situasi. Keterampilan tersebut relevan bagi pelaku usaha rumahan yang sering menjalankan beberapa peran secara bersamaan. Kemampuan untuk menjaga fokus dan menentukan prioritas dapat membantu peserta mengurangi tekanan akibat tuntutan usaha dan keluarga yang berlangsung pada waktu yang bersamaan. Capaian kegiatan juga didukung oleh penggunaan pendekatan *experiential learning*. Penyampaian materi melalui ceramah interaktif memberikan dasar pemahaman, sedangkan diskusi, refleksi, praktik, dan *roleplay* memberikan kesempatan kepada peserta untuk menghubungkan materi dengan pengalaman nyata. Peserta tidak hanya mendengarkan penjelasan, tetapi juga mengidentifikasi pemicu emosi, mendiskusikan respons yang biasa dilakukan, dan mencoba alternatif respons yang lebih adaptif. Keterlibatan aktif tersebut

menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan pemahaman peserta karena proses pembelajaran berlangsung secara kontekstual dan sesuai dengan permasalahan mitra.

Hasil observasi selama kegiatan memperkuat temuan dari *pre-test* dan *post-test*. Peserta terlibat aktif dalam diskusi, mampu menyampaikan pengalaman emosional yang berkaitan dengan kegiatan usaha, serta mengikuti praktik regulasi emosi dan *mindfulness*. Respons peserta menunjukkan bahwa materi dinilai dekat dengan situasi yang mereka alami. Meskipun demikian, observasi tersebut dilakukan dalam situasi pelatihan sehingga hanya menggambarkan keterlibatan dan kemampuan awal peserta dalam mempraktikkan materi. Hasil tersebut belum membuktikan bahwa teknik yang dipelajari telah diterapkan secara konsisten dalam kegiatan usaha. Evaluasi kegiatan masih memiliki keterbatasan karena instrumen *pre-test* dan *post-test* terutama mengukur aspek pemahaman dan kesiapan awal peserta. Oleh karena itu, peningkatan skor tidak dapat langsung diartikan sebagai peningkatan ketahanan psikologis atau perubahan perilaku yang menetap. Kegiatan juga belum dilengkapi dengan instrumen khusus ketahanan psikologis dan evaluasi tindak lanjut setelah pelatihan. Perbedaan karakteristik peserta, seperti jenis usaha, lama menjalankan usaha, tingkat tekanan usaha, dan tanggung jawab keluarga, juga belum dianalisis secara khusus. Keterbatasan tersebut perlu menjadi perhatian dalam menafsirkan hasil program.

Berdasarkan hasil kegiatan, pelatihan manajemen emosi dan *mindfulness* dapat menjadi tahap awal dalam penguatan kapasitas psikologis pelaku UMKM. Program lanjutan perlu dilakukan melalui latihan berkala, kelompok refleksi, pencatatan pengalaman emosi, dan pendampingan terhadap permasalahan usaha yang dihadapi peserta. Evaluasi tindak lanjut beberapa minggu atau bulan setelah pelatihan juga diperlukan untuk mengetahui konsistensi penerapan teknik, perubahan sikap, dan perubahan respons peserta ketika menghadapi tekanan usaha. Dengan demikian, keberhasilan program selanjutnya dapat dinilai tidak hanya berdasarkan peningkatan pemahaman, tetapi juga berdasarkan penerapan keterampilan dalam kehidupan dan kegiatan usaha peserta.

3.4 Rencana Tindak Lanjut

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa manajemen emosi dan *mindfulness* merupakan materi yang relevan dengan kebutuhan pelaku UMKM dalam menghadapi berbagai tekanan usaha. Peningkatan skor pada seluruh indikator *pre-test* dan *post-test* mengindikasikan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai regulasi emosi, konsep *mindfulness*, serta keterampilan dasar *what skills* dan *how skills*. Peningkatan tersebut didukung oleh pendekatan pembelajaran partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, praktik, refleksi, dan *role play*, sehingga peserta tidak hanya memahami materi secara konseptual, tetapi juga mampu mengaitkannya dengan pengalaman nyata selama menjalankan usaha. Meskipun demikian, hasil kegiatan masih terbatas pada peningkatan aspek pemahaman dan kesiapan awal peserta dalam menerapkan keterampilan yang diperoleh. Evaluasi belum mengukur perubahan perilaku maupun peningkatan ketahanan psikologis secara langsung sehingga diperlukan tindak lanjut untuk mengetahui efektivitas penerapan keterampilan dalam aktivitas usaha sehari-hari.

Keberlanjutan program perlu diarahkan pada pendampingan yang memungkinkan peserta menerapkan teknik manajemen emosi dan *mindfulness* secara konsisten. Pendampingan dapat dilakukan melalui pertemuan berkala, sesi refleksi kelompok, praktik bersama, serta pembentukan *mindfulness support group* sebagai ruang berbagi pengalaman dan saling memberikan dukungan antarpelaku UMKM. Evaluasi lanjutan juga penting dilakukan untuk menilai konsistensi penerapan keterampilan, perubahan perilaku dalam menghadapi tekanan usaha, serta dampaknya terhadap pengambilan keputusan dan kualitas layanan. Temuan dari evaluasi tersebut dapat menjadi dasar pengembangan program pengabdian berikutnya dengan materi lanjutan, seperti komunikasi asertif, penanganan komplain pelanggan, pengelolaan stres kerja, dan psikologi konsumen, sehingga manfaat program dapat berkembang dari peningkatan pengetahuan menuju penguatan kapasitas psikologis dan keberlanjutan usaha berbasis komunitas.

4. KESIMPULAN

Pelatihan manajemen emosi dan *mindfulness* bagi pelaku UMKM Komunitas Rumah Hasanah Bandung berhasil meningkatkan kapasitas peserta dalam memahami konsep emosi, regulasi emosi, *mindfulness*, *wise mind*, serta keterampilan *what skills* dan *how skills*. Capaian tersebut ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata skor *pre-test* dari 2,80 menjadi 4,32 atau sebesar 54%, yang mencerminkan

peningkatan pemahaman dan keterampilan dasar peserta sebagai bekal dalam menghadapi berbagai tekanan usaha. Peningkatan kapasitas ini memberikan landasan bagi peserta untuk mengenali respons emosional secara lebih adaptif, mengelola tekanan dengan lebih efektif, serta mendukung pengambilan keputusan yang lebih tepat dalam menjalankan usaha. Keterampilan yang diperoleh selama pelatihan juga menjadi luaran yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan melalui penerapan dalam aktivitas usaha sehari-hari dan penguatan kapasitas komunitas. Pengembangan program selanjutnya perlu diarahkan pada pendampingan, evaluasi keberlanjutan, dan penyediaan materi lanjutan agar manfaat pelatihan tidak hanya meningkatkan pemahaman peserta, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dan penguatan ketahanan psikologis pelaku UMKM secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Telkom Bandung dan Universitas Informatika dan Bisnis yang telah memberi dukungan financial dan tenaga profesional terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini, serta terima kasih kepada komunitas Rumah Hasanah Bandung atas peran aktif dalam mendukung kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Doern, R., Williams, N., & Vorley, T. (2018). Special issue on entrepreneurship and crises: Business as usual? An introduction and review of the literature. *Entrepreneurship & Regional Development*, 31, 1–13. <https://doi.org/10.1080/08985626.2018.1541590>
- Fisher, R., Maritz, A., & Lobo, A. (2016). *Does individual resilience influence entrepreneurial success*. 22, 39–53.
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Junaidi, M. (2024, November 4). *UMKM hebat, perekonomian nasional meningkat*. <https://Djpb.Kemenkeu.Go.Id/Kppn/Curup/Id/Data-Publikasi/Artikel/2885-Umkm-Hebat%2C-Perekonomian-Nasional-Meningkat.Html>.
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M., Reed, M., & Vickers, K. (2020). Comprehensive meta-analysis of resilience interventions. *Clinical Psychology Review*, 82. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101919>
- Manansal, A. A. (2013). Kecerdasan Emosi Mahasiswa Akuntansi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Pengaruhnya Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi. *Jurnal EMBA*, 1(3), 901–910.
- Mcrae, K., & Gross, J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20, 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Miao, C., Humphrey, R., & Qian, S. (2017). A meta-analysis of emotional intelligence and work attitudes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 90. <https://doi.org/10.1111/joop.12167>
- Pellu, A., Pulau, S., & Raya, S. (2023). Pengalaman Dan Persepsi Pelaku Usaha Kecil Dan Menengah Dalam Menghadapi Tantangan Ekonomi. *MULTIFINANCE Jurnal Ekonomi, Manajemen Dan Perbankan*, 1(1). <http://altinriset.com/journal/index.php/multifinance>
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M., & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394–411. <https://doi.org/10.1037/str0000165>
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023). *Pendekatan Mindfulness dalam Menjaga Kesehatan Mental*. NEM.

- Santoro, G., Messeni-Petruzzelli, A., & Giudice, M. Del. (2020). Searching for resilience: The impact of employee-level and entrepreneur-level resilience on firm performance in small family firms. *Small Business Economics*, 57, 455–471. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:212971513>
- Sirait, H., Chatra, A., Febrianti, S., Rachim, A., Suarjana, I. W., & Sirait, M. J. (2025). *Ekonomi Mikro dan Umkm di Indonesia: Tantangan, Strategi menghadapi Efisiensi dan Pasar Global*. Star Digital Publishing.
- Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., & Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11, 1–20. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01328-3>