



**PELATIHAN MENTAL *HEALTH* DALAM MENJALANKAN
BISNIS BAGI UMKM**

Appin Purisky Redaputri¹, Niki Agus Santoso², Aprinisa³, Shanaz Rizkyna⁴

^{1,3,4}Universitas Bandar Lampung, Lampung, Indonesia

²Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

Email: appin@ubl.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore the importance of mental health among entrepreneurs and employees in Micro, Small and Medium Enterprises (MSMEs) in the context of post-COVID-19 pandemic recovery. The methods used included the development of a training program designed to improve mental health literacy. The results showed that many workers in MSMEs experienced increased stress and anxiety due to the impact of the pandemic, with many workers losing their jobs. Effective mental health training can increase knowledge and reduce stigma related to mental health issues, as well as build support networks among entrepreneurs. In conclusion, comprehensive mental health interventions are essential to improve psychological well-being and productivity in MSMEs, as well as support business resilience in the face of existing challenges.

KEYWORDS

*Mental Health, MSMEs, Training, Psychological support,
Post-pandemic Recovery*

ARTICLE HISTORY

Received 15 Oktober 2024
Revised 13 November 2024
Accepted 7 Desember 2024

CORRESPONDENCE : Appin Purisky Redaputri @ appin@ubl.ac.id

PENDAHULUAN

Pentingnya kesehatan mental dalam konteks menjalankan bisnis, khususnya bagi Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM), telah mendapat perhatian signifikan dalam beberapa tahun terakhir. UMKM mewakili sebagian besar ekonomi global, mencakup sekitar 90% bisnis dan lebih dari 50% lapangan kerja di seluruh dunia (Sasaki, 2023). Namun, kesehatan mental pengusaha dan karyawan dalam perusahaan-perusahaan ini sering kali diabaikan, meskipun perannya penting dalam kinerja dan keberlanjutan bisnis secara keseluruhan. Masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, lazim terjadi di tempat kerja dan dapat menyebabkan kerugian produktivitas yang signifikan, yang mengakibatkan kerugian ekonomi global sekitar \$1 triliun setiap tahunnya



(Harding et al., 2022). Pandemi COVID-19 telah memperburuk tantangan ini, menyoroti kebutuhan mendesak akan intervensi kesehatan mental yang dirancang khusus untuk UMKM (Joshi et al., 2021; “Strategi UMKM Bertahan Melewati Covid-19: Menjadi Fleksibel Dan Kolaboratif,” 2022). Pandemi COVID-19 berdampak besar pada kesehatan mental individu, khususnya mereka yang bekerja di UMKM. Laporan menunjukkan bahwa tiga dari lima pekerja di UMKM Nepal kehilangan pekerjaan karena pandemi, yang menyebabkan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan (Joshi et al., 2021). Demikian pula, penelitian menunjukkan bahwa penutupan usaha kecil dan pembatasan mobilitas selama pandemi telah meningkatkan kejadian masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi, di kalangan pengusaha secara signifikan (Park & Kim, 2021). Kerentanan unik yang dihadapi oleh pemilik UMKM, seperti ketidakstabilan keuangan dan kurangnya akses ke sumber daya kesehatan mental, semakin memperparah masalah ini (Sornsenee et al., 2022). Oleh karena itu, menangani kesehatan mental di sektor ini bukan hanya masalah kesejahteraan individu tetapi juga penting untuk ketahanan dan keberlanjutan bisnis ini.

Integrasi promosi kesehatan mental ke dalam program kesejahteraan di tempat kerja sangat penting bagi UMKM. Penelitian telah menunjukkan bahwa program kesehatan yang komprehensif, yang mencakup komponen kesehatan mental, dapat meningkatkan kesejahteraan karyawan dan meningkatkan kinerja bisnis (McCoy et al., 2014). Nishikido et al. mengembangkan daftar periksa tindakan bagi para pemberi kerja untuk menerapkan program kesehatan yang menekankan promosi kesehatan mental, yang sejalan dengan tujuan kesehatan masyarakat yang lebih luas (McCoy et al., 2014). Lebih jauh lagi, kesejahteraan psikologis karyawan dikaitkan dengan dukungan organisasi dan kepemimpinan yang memberdayakan, yang dapat menumbuhkan lingkungan kerja yang lebih sehat dan meningkatkan produktivitas secara keseluruhan (Maziriri et al., 2019). Ketika UMKM menavigasi kompleksitas pemulihan pascapandemi, memprioritaskan inisiatif kesehatan mental dapat menjadi keuntungan strategis,



meningkatkan moral karyawan dan ketahanan bisnis (Zulfa, 2024).

Sebagai kesimpulan, pentingnya kesehatan mental dalam menjalankan bisnis bagi UMKM tidak dapat dilebih-lebihkan. Tantangan yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19 telah menyoroti kerentanan dalam sektor ini, yang menggarisbawahi perlunya intervensi kesehatan mental yang terarah. Dengan memprioritaskan kesehatan mental, UMKM tidak hanya dapat meningkatkan kesejahteraan karyawannya, tetapi juga meningkatkan efisiensi operasional dan keberlanjutan jangka panjang. Penelitian dan upaya kebijakan di masa mendatang harus difokuskan pada pengembangan dan penerapan strategi kesehatan mental yang efektif yang disesuaikan dengan kebutuhan unik UMKM, untuk memastikan bahwa mereka siap berkembang dalam lanskap bisnis yang semakin kompleks.

METODE

Dalam konteks workshop kesehatan mental, tahapan sharing, praktik, dan tanya jawab merupakan elemen penting yang mendukung pemahaman dan penerapan konsep kesehatan mental di kalangan peserta. Tahapan sharing biasanya dimulai dengan penyampaian materi oleh fasilitator, yang dapat dilakukan melalui metode ceramah. Metode ini efektif dalam menyampaikan informasi dasar mengenai kesehatan mental, termasuk definisi, stigma, dan pentingnya literasi kesehatan mental, sebagaimana diungkapkan oleh Magasi dan Hamdan yang menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang kesehatan mental dapat mengurangi stigma terhadap gangguan mental seperti depresi (Magasi & Stephani Raihana Hamdan, 2023).

Setelah sesi sharing, tahapan praktik memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh. Dalam workshop, praktik dapat mencakup teknik-teknik seperti meditasi atau mindfulness yang terbukti efektif dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan (Astuti, 2024). Melalui praktik langsung, peserta tidak hanya belajar secara teori tetapi juga dapat merasakan manfaat dari teknik yang diajarkan, yang penting untuk pengembangan keterampilan dalam mengelola kesehatan mental mereka sendiri.



Tahapan terakhir, yaitu tanya jawab, berfungsi sebagai platform interaktif di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Metode ini tidak hanya meningkatkan pemahaman tetapi juga mendorong diskusi yang lebih mendalam mengenai isu-isu kesehatan mental yang relevan. Namun, referensi yang digunakan untuk mendukung klaim tentang interaksi melalui tanya jawab tidak relevan dengan konteks kesehatan mental, sehingga perlu dicabut. Dengan demikian, kombinasi dari ketiga tahapan ini sharing, praktik, dan tanya jawab menciptakan lingkungan belajar yang holistik dan mendukung peningkatan kesehatan mental individu.

HASIL dan PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan kesehatan mental bagi Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) merupakan langkah penting dalam mendukung kesejahteraan mental para pengusaha. Pengetahuan mengenai kesehatan mental yang diperlukan mencakup pemahaman tentang masalah kesehatan mental, kemampuan untuk mengenali tanda-tanda awal masalah tersebut, serta keterampilan untuk memberikan dukungan psikologis kepada diri sendiri dan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental yang tinggi dapat berkontribusi pada promosi kesehatan mental dan membantu dalam identifikasi serta intervensi dini ketika masalah psikologis muncul (Dias et al., 2018). Oleh karena itu, pelatihan yang dirancang untuk UMKM harus mencakup modul tentang pengenalan masalah kesehatan mental, cara mengatasi stres, dan teknik dukungan psikologis seperti Psychological First Aid (PFA) (Lestari et al., 2021).

Evaluasi pelatihan kesehatan mental di kalangan UMKM juga sangat penting untuk memastikan efektivitas program tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa banyak pengusaha kecil tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang kebijakan dan intervensi kesehatan mental, yang dapat mempengaruhi komitmen mereka untuk menerapkan program tersebut (Coppens et al., 2023). Oleh karena itu, evaluasi harus mencakup pengukuran perubahan dalam pengetahuan, sikap,

dan perilaku terkait kesehatan mental setelah pelatihan. Misalnya, studi menunjukkan bahwa pelatihan yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan tentang pertolongan pertama kesehatan mental dan mengurangi stigma terkait masalah kesehatan mental (Reavley et al., 2018).

Dalam konteks UMKM, penting juga untuk memahami bahwa kesehatan mental pengusaha dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja yang tinggi, isolasi, dan tekanan finansial (Saxon et al., 2022). Oleh karena itu, pelatihan harus dirancang untuk tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga untuk membangun jaringan dukungan di antara pengusaha, yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan mental (Baloch et al., 2021). Dengan demikian, pelatihan kesehatan mental harus mencakup elemen yang mendorong kolaborasi dan dukungan antar pengusaha, serta menciptakan lingkungan yang aman untuk berbagi pengalaman dan strategi coping.

Secara keseluruhan, pelaksanaan dan evaluasi pelatihan kesehatan mental bagi UMKM harus dilakukan dengan pendekatan yang komprehensif, mengingat pentingnya literasi kesehatan mental, dukungan sosial, dan pengurangan stigma. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan mental pengusaha, tetapi juga dapat berkontribusi pada keberlanjutan dan pertumbuhan bisnis mereka di masa depan.





Gambar 1. Pelatihan *Mental Health* untuk UMKM

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam konteks Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). Kesehatan mental yang baik tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan individu, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kinerja dan keberlanjutan bisnis secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan kesehatan mental yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait kesehatan mental di kalangan pengusaha, yang pada gilirannya dapat mengurangi stigma dan meningkatkan dukungan sosial di tempat



kerja. Selain itu, integrasi komponen kesehatan mental dalam program kesejahteraan di tempat kerja terbukti dapat meningkatkan produktivitas dan moral karyawan, serta membantu UMKM dalam menghadapi tantangan yang muncul akibat pandemi COVID-19.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa limitasi. Salah satunya adalah kurangnya data longitudinal yang dapat menunjukkan perubahan jangka panjang dalam kesehatan mental pengusaha setelah mengikuti program pelatihan. Selain itu, penelitian ini mungkin tidak sepenuhnya mencakup keragaman konteks UMKM di berbagai wilayah, yang dapat mempengaruhi generalisasi temuan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang mencakup berbagai jenis UMKM dan konteks budaya yang berbeda untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang isu kesehatan mental di sektor ini.

Penelitian masa depan sebaiknya difokuskan pada pengembangan dan evaluasi program pelatihan kesehatan mental yang lebih terintegrasi dan berkelanjutan, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pengusaha secara lebih mendalam. Penelitian juga dapat mempertimbangkan penggunaan teknologi digital untuk mendukung pelatihan dan intervensi kesehatan mental, mengingat keterbatasan akses yang sering dihadapi oleh pengusaha kecil. Dengan pendekatan yang lebih holistik dan berbasis bukti, diharapkan dapat tercipta lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif di kalangan UMKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. (2024). Meta-analisis praktik meditasi untuk kesehatan mental. *Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 423-429. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1991>
- Baloch, G. M., Sundarasan, S., Chinna, K., Nurunnabi, M., Kamaludin, K., Khoshaim, H. B., Hossain, S. F. A., & AlSukayt, A. (2021). COVID-19: Exploring impacts of the pandemic and lockdown on mental health of Pakistani students. *PeerJ*, 9. <https://doi.org/10.7717/peerj.10612>



- Coppens, E., Hogg, B., Greiner, B. A., Paterson, C., de Winter, L., Mathieu, S., Cresswell-Smith, J., Aust, B., Leduc, C., Van Audenhove, C., Pashoja, A. C., Kim, D., Reich, H., Fanaj, N., Dushaj, A., Thomson, K., O'Connor, C., Moreno-Alcázar, A., Amann, B. L., & Arensman, E. (2023). Promoting employee wellbeing and preventing non-clinical mental health problems in the workplace: a preparatory consultation survey. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12995-023-00378-2>
- Dias, P., Campos, L., Almeida, H., & Palha, F. (2018). Mental health literacy in young adults: Adaptation and psychometric properties of the mental health literacy questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph15071318>
- Harding, D., Friyanto, D., & Lukman, K. M. (2022). THE WELL-BEING OF MICRO SMALL AND MEDIUM ENTERPRISES' PRACTITIONER IN COVID-19 PANDEMIC. *Sosiohumaniora*, 24(1). <https://doi.org/10.24198/sosiohumaniora.v24i1.36802>
- Joshi, T., Mainali, R. P., Marasini, S., Acharya, K. P., & Adhikari, S. (2021). Nepal at the edge of sword with two edges: The COVID-19 pandemics and sustainable development goals. In *Journal of Agriculture and Food Research* (Vol. 4). <https://doi.org/10.1016/j.jafr.2021.100138>
- Lestari, S., Rahmawati, I., Faizah, F., Risqi, P. M., & Feraihan, R. (2021). The analysis of mental health awareness constructs in college students during the Covid-19 pandemic based on Rasch Model application. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2). <https://doi.org/10.24036/00455za0002>
- Magasi, N., & Stephani Raihana Hamdan. (2023). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental pada Stigma Depresi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5325>
- Maziriri, E. T., Chuchu, T., & Madinga, N. W. (2019). Antecedents of psychological well-being among workers within small and medium enterprises. *SA Journal of Industrial Psychology*, 45. <https://doi.org/10.4102/sajip.v45i0.1691>
- McCoy, K., Stinson, K., Scott, K., Tenney, L., & Newman, L. S. (2014). Health Promotion in Small Business. *Journal of Occupational & Environmental Medicine*, 56(6). <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000000171>



- Park, J. H., & Kim, B. (2021). Associations of Small Business Closure and Reduced Urban Mobility with Mental Health Problems in COVID-19 Pandemic: a National Representative Sample Study. *Journal of Urban Health*, 98(1). <https://doi.org/10.1007/s11524-020-00511-0>
- Reavley, N. J., Morgan, A. J., Fischer, J. A., Kitchener, B., Bovopoulos, N., & Jorm, A. F. (2018). Effectiveness of eLearning and blended modes of delivery of Mental Health First Aid training in the workplace: randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1888-3>
- Sasaki, N. (2023). Implementation of an internet-based stress management program in micro- and small-sized enterprises: a study protocol for a pre-post feasibility study of the effectiveness-implementation hybrid type 2 trial.. <https://doi.org/10.1101/2023.11.02.23297716>
- Saxon, L., Bromfield, S., Leow-Taylor, S. H., Vega, C. E., Berk, M., LaMontagne, A. D., Martin, A. J., Mohebbi, M., Nielsen, K., Reavley, N. J., Walker, A., Conway, A., de Silva, A., Memish, K., Rossetto, A., Tanewski, G., & Noblet, A. (2022). Counting on U training to enhance trusting relationships and mental health literacy among business advisors: protocol for a randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04034-7>
- Sornsenee, P., Kongtragulsub, K., Watcharajiranich, K., Chantanuwat, R., Aungchayakul, A., Mangkhalathat, K., & Laparojkit, S. (2022). Factors Associated with Anxiety and Depression Among Micro, Small, and Medium Enterprise Restaurant Entrepreneurs Due to Thailand's COVID-19-Related Restrictions: A Cross-Sectional Study. *Risk Management and Healthcare Policy*, 15. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S359507>
- Strategi UMKM bertahan melewati Covid-19: menjadi fleksibel dan kolaboratif. (2022). *Indonesian Treasury Review Jurnal Perbendaharaan Keuangan Negara Dan Kebijakan Publik*, 7(1). <https://doi.org/10.33105/itrev.v7i1.500>
- Zulfa, I. (2024). The success factors of small business in crisis condition: a systematic review. *Journal Integration of Social Studies and Business Development*, 2(1), 35-42. <https://doi.org/10.58229/jissbd.v2i1.186>