

SOSIALISASI PENCEGAHAN STRESS BAGI PELAKU UMKM DI DESA PANGULAH UTARA

Silvia Oktaviani
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Ps19.silviaoktaviani@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

UMKM di Desa Pangulah Utara sudah cukup berkembang dengan baik. UMKM memiliki peranan yang sangat penting bagi kemajuan perekonomian di Desa Pangulah Utara. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang diselenggarakan oleh Universitas Buana Perjuangan Karawang diharapkan dapat membantu masyarakat dalam mengembangkan inovasi agar meningkatnya perekonomian di Desa Pangulah Utara. disamping meningkatkan perekonomian, program KKN di Desa pangulah Utara juga berfokus kepada kesehatan mental dari para pelaku UMKM. Maka dari itu, dilakukan sosialisai mengenai pencegahan stress bagi para pelaku UMKM yang diharapkan dapat mencegah timbulnya stress bagi para pelaku UMKM saat sedang mengalami masalah.

Kata kunci : Pencegahan Stress, Sosialisasi, UMKM

ABSTRACT

MSMEs in Pangulah Utara Village have developed quite well. MSMEs have a very important role for economic progress in Pangulah Utara Village. The Real Work Lecture (KKN) activity organized by the University of Buana Perjuangan Karawang is expected to help the community in developing innovations so that the economy in Pangulah Utara Village can increase. In addition to improving the economy, the Community Service Program in Pangula Utara Village also focuses on the mental health of MSME actors. Therefore, socialization was carried out regarding stress prevention for MSME actors which was expected to prevent stress for MSME actors when they were having problems.

Keywords: Stress Prevention, UMKM, Socialization, Community Service Program,

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah sebagai salah satu wahana bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan teori- teori yang dimilikinya ke dalam sebuah wujud nyata pengabdian kepada masyarakat. KKN juga merupakan bentuk konkrit dari pengalaman yang mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Dengan adanya KKN ini,

mahasiswa diharapkan dapat mengaktualisasi disiplin ilmu yang masih dalam tataran teoritis dengan bentuk pengabdian dan pendampingan langsung kepada masyarakat, disamping penelitian yang dilakukan sebagai usaha pengembangan ilmu yang didapat sebelumnya. Selain itu, KKN juga memiliki keterampilan dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi ditengah masyarakat sebagai media untuk belajar membangun hubungan yang integral dalam masyarakat, sebagai obyek utama yang akan dihadapi kelak setelah menyelesaikan studi. Pengabdian kepada masyarakat terdiri dari berbagai macam kegiatan, salah satunya yaitu Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Buana Perjuangan tahun ini menyongsong tema “Inovasi dan Digitalisasi UMKM Menuju Masyarakat Mandiri” yang dilaksanakan secara hybrid (online dan offline) di wilayah Karawang, salah satunya adalah Desa Pangulah Utara, Kecamatan Kota Baru. Dengan adanya program KKN ini, diharapkan dapat membantu para pelaku UMKM serta dapat meningkatkan perekonomian di Desa Pangulah Utara.

Sebagai pelaku UMKM, dalam menjalankan perannya tak jarang mengalami masalah yang menimbulkan stress. stress merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Dalam ilmu psikologi, stress adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Tingkat stress yang rendah mungkin diinginkan, bermanfaat, dan bahkan sehat. Stress, dapat menimbulkan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan fasilitasi kinerja. Stress yang positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi, dan melakukan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun, tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stress dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu. Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Fakta yang menarik adalah bahwa stres cenderung meningkat saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang. Bagi kebanyakan orang, stres dipandang sebagai konsep negatif. Namun, stres dapat memacu kita untuk mencapai yang terbaik. Misalnya, atlet sering memecahkan rekor dunia di bawah tekanan Olimpiade. dalam hal ini, stress merupakan hal yang positif. Oleh karena itu, sejumlah stres diinginkan oleh orang, tetapi terlalu banyak stress juga akan merugikan.

Kehidupan manusia seperti era saat ini menjamin bahwa semua manusia akan mengalami stres, dan dalam artikel kali ini penulis akan membahas mengenai strategi pencegahan stress bagi para pelaku UMKM di Desa Pangulah Utara.

METODE

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu observasi serta sosialisasi kepada para pelaku UMKM.

● Observasi

Observasi menurut Arikunto (2013) adalah pengamatan langsung terhadap suatu objek dalam suatu lingkungan yang sedang berlangsung atau sedang berlangsung, dan meliputi berbagai kegiatan yang menggunakan indera peraba untuk meneliti suatu objek dengan perhatian. Hadi (2015) mengatakan bahwa metode observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis fenomena yang diteliti.. Pendapat lain menurut Mania (2008) Observasi merupakan cara atau metode menghimpun informasi atau data yg dilakukan menggunakan mengadakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap kenyataan yg sedang dijadikan target pengamatan. Sebagai keliru satu cara atau metode pada menghimpun data, maka observasi perlu dilakukan sistematis dan terarah, bukan dilakukan secara kebetulan saja. Dalam proses observasi yang peneliti lakukan, peneliti mengamati dan menganalisis faktor penyebab stress pada pelaku UMKM di Desa Pangulah Utara dengan cara berkomunikasi langsung dengan pelaku UMKM.

● Sosialisasi

Melakukan edukasi kepada pelaku UMKM dengan cara mengadakan sosialisasi tentang pengertian stress, dan memberikan tips untuk mencegah stress pada pelaku UMKM serta mengadakan sesi tanya jawab agar masyarakat lebih paham bagaimana cara pencegahan stress. Sosialisasi dilakukan dengan tujuan agar masyarakat paham cara mengatasi stress sehingga tidak menghambat produktivitas kerja dan agar tercapainya target penjualan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Secara umum, kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan terlaksana dengan baik dan materi yang disampaikan juga memperoleh respon yang positif dari para audience. Namun, peneliti menyadari bahwa pengetahuan mengenai pencegahan stress di Desa Pangulah Utara masih sangat minim dan perlu dikembangkan lagi. Padahal pengetahuan mengenai pencegahan stress kerja sangat penting bagi masyarakat. pencegahan stress adalah teknik untuk mengontrol dan mengurangi stress. pencegahan stress merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan dari stress yang berdampak negatif menjadi stress yang berdampak positif bagi diri masyarakat dan akhirnya akan menampilkan hasil kerja yang optimal. Berikut penulis berikan beberapa tips untuk menghindari stress saat usaha sedang sepi, diantaranya:

1. Mengetahui penyebab stress
2. Menjaga kebugaran jasmani (seperti pola makan)
3. Melakukan aktivitas menggembirakan (seperti liburan)

4. Menjalin hubungan yang harmonis dan komunikasi yang baik dengan pihak lain
5. Menghindari kebiasaan buruk
6. Memelihara tanaman atau binatang yang disukai, atau menjalankan kegiatan yang disukai (hobi)
7. Menghindari diri dalam kesendirian saat stress (curhat)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan serangkaian kegiatan yang dilakukan di Desa Pangulah Utara dengan hasil yang telah dilaksanakan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Edukasi pencegahan stress untuk meningkatkan produktivitas kerja karyawan dan pemilik UMKM dapat memotivasi pemilik UMKM dalam mengembangkan produknya.
2. Produktivitas kerja karyawan dan pemilik UMKM diharapkan meningkat.
3. Pemilik usaha dapat mengetahui dan mengevaluasi bagaimana meningkatkan produktivitas kerja karyawannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fandatiar, Galuh., Supriyono., Nugraha, Fajar. (2015). Rancangan bangun sistem informasi kuliah kerja nyata (KKN) pada Universitas Muria Kudus. *Jurnal Teknik Mesin, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 2015,6.1: 129-136.
- L, Rangki. (2020). Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Transmisi Covid 19 Melalui Program KKN Tematik Mahasiswa Universitas Halu Oleo. *Journal of community Engagement In Health*.
- N, Salahuddin. (2015). Panduan KKN ABCD UIN Sunan Ampel Surabaya Asset Based Community-Driven Development (ABCD).
- Y,R, Suci. (2017). Perkembangan UMKM (Usaha Mikro Kecil dan Menengah) di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Cano Ekonomos*.

LAMPIRAN

