



---

**EDUKASI PENGELOLAAN STRESS PELAKU USAHA UMKM KERIPIK BAYAM DIMASA PANDEMI COVID-19 DI DESA KALISARI KECAMATAN NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

oleh

**Besti Lilyana<sup>1</sup>, Viola De Yusa<sup>2</sup>, Suwandi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Institut Informatika dan Bisnis Darmajaya

Email : <sup>1</sup>[bestililyana@darmajaya.ac.id](mailto:bestililyana@darmajaya.ac.id), <sup>2</sup>[viola.d.yusa@gmail.com](mailto:viola.d.yusa@gmail.com),

<sup>3</sup>[suwandi@darmajaya.ac.id](mailto:suwandi@darmajaya.ac.id)

---

**Article History:**

Received: 11-01-2022

Revised: 10-02-2022

Accepted: 23-02-2022

**Keywords:**

Stres, Pengelolaan Diri,  
UMKM

**Abstract:** *Pandemi Covid-19 telah menimbulkan berbagai dampak pada perekonomian masyarakat terutama pada pengusaha Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). Beragam dampak yang dirasakan oleh pengusaha UMKM telah mempengaruhi kesehatan psikologis seperti timbulnya stres, cemas, rasa takut, dan gejala depresi. Kegiatan Pengabdian yang dilakukan sangat diperlukan untuk membantu pengusaha UMKM tetap dapat menjaga kesehatan psikologis dalam situasi stres di masa pandemi. Pengabdian dilakukan disalah satu UMKM yang ada di Desa Kalisari yaitu UMKM keripik bayam. Pendirian UMKM keripik Bayam ini sudah berdiri pada tahun 2019 usaha tersebut terdapat permasalahan yaitu pemilik UMKM mengeluhkan stress dalam menghadapi turunnya target penjualan produk dimasa pandemi COVID-19 yang membuat produktivitas karyawan dan kualitas pekerjaan menjadi menurun, pemilik usaha pun ragu dalam menginovasi produknya, lalu para pekerja juga mengeluhkan turunnya penjualan membuat motivasi mereka dalam bekerja menjadi menurun karena turunnya penjualan membuat sebagian karyawan harus kehilangan pekerjaannya. Tujuan dilakukan pengabdian ini untuk membantu pengusaha UMKM agar dapat tetap menjaga kesehatan psikologis di masa pandemi Covid-19 dan menghindari munculnya gejala depresi atau gangguan psikologis lainnya dikemudian hari. Kegiatan yang dilakukan dengan cara memotivasi langsung para karyawan dan pemilik UMKM dengan mengajak pemilik dan karyawan menonton video tentang motivasi dan meyakinkan karyawan dan pemilik UMKM untuk tidak mudah putus asa dalam menghadapi masa pandemi COVID-19. Dengan terus berusaha dalam mengembangkan usaha dan meningkatkan produktivitas kerja agar tercapainya target penjualan.*



## PENDAHULUAN

Desa Kalisari kecamatan Natar kabupaten Lampung-Selatan terdapat potensi daerah yang menjanjikan, seperti potensi pertanian yang menghasilkan beras yang berkualitas menengah. Hasil pertanian tersebut dijual disekitar pasar maupun warung yang ada disekitar kecamatan, mayoritas warga didesa kalisari memiliki lahan untuk menanam berbagai sayuran baik dirumah maupun diladang sehingga dapat dikatakan warga desa tersebut tidak konsumtif. Di Desa Kalisari juga terdapat potensi Usaha Mikro Kecil Menengah contoh paling banyaknya dari UMKM didesa ini adalah warung-warung milik warga, ada juga usaha mikro keripik seperti keripik bayam, keripik upik yang terbuat dari singkong, dimalam hari pun terdapat beberapa usaha seperti usaha nasi goreng, martabak, dan roti bakar. Tidak hanya usaha kecil dibidang makanan tapi terdapat juga usaha yang cukup besar yaitu ternak ayam. Tujuan didirikannya Usaha Mikro Kecil Menengah ini yakni untuk meningkatkan ekonomi Desa Kaliasari dengan memanfaatkan sumber daya yang ada didesa tersebut untuk berwirausaha yang akan meningkatkan ekonomi warga dan juga mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat.

Pengabdian dilakukan disalah satu UMKM yang ada di Desa Kalisari yaitu UMKM keripik bayam. Pendirian UMKM keripik Bayam ini sudah berdiri pada tahun 2019 yang didirikan oleh Ibu Siti selaku pemilik usaha keripik bayam tersebut. UMKM keripik ini belum memiliki merk dagang, pengelolaan keripik bayam masih sangat tradisional yaitu dengan alat penggorengan dan pengering minyak keripik yang biasa belum memakai mesin. Dan bahan baku pembuatan produk tersebut pun masih alami, bahan baku yang dipakai seperti daun bayam ditanam sendiri oleh pemilik usaha, tentunya sayuran tersebut terhindar dari pestisida. Keripik buatannya juga tidak mengandung bahan pengawet yang berbahaya pada makanan sehingga kualitas produknya terjamin dan aman untuk dikonsumsi, penggunaan bahan baku yang berkualitas tersebut masih tetap dipertahankan hingga saat ini karena pemilik tidak ingin membuat konsumennya kecewa.

Semenjak masa pandemi COVID-19 saat ini motivasi kerja dan produktivitas para pekerja menurun. UMKM yang baru dibentuk Pemilik usaha tersebut terdapat permasalahan yaitu pemilik UMKM mengeluhkan stress dalam menghadapi turunnya target penjualan produk dimasa pandemi COVID-19 yang membuat produktivitas karyawan dan kualitas pekerjaan menjadi menurun, pemilik usaha pun ragu dalam menginovasi produknya, lalu para pekerja juga mengeluhkan turunnya penjualan membuat motivasi mereka dalam bekerja menjadi menurun karena turunnya penjualan membuat sebagian karyawan harus kehilangan pekerjaannya.

Stress kerja adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang karyawan (Rivai,2004:108). Terjadinya stress kerja juga berdampak pada penurunan produktivitas kerja para karyawan dan pemilik UMKM Keripik Bayam yang ada didesa Kalisari kecamatan Natar kabupaten Lampung-Selatan. Stres yang dialami individu dapat ditanggulangi dengan berbagai cara, salah satunya melalui pengelolaan diri atau dapat disebut self-regulation. Self-regulation merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 1990). Self-regulation mencakup segala upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengubah keadaan atau keadaan mental dan respons terhadap kondisi yang sedang dihadapi (Boekaerts, Zeidner & Pintrich, 1999). Self-regulation sangat dibutuhkan oleh



setiap individu agar dapat beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan hidupnya, terutama individu yang mengalami stres. Dengan adanya self-regulation, maka individu akan mampu untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai dan meminimalisir munculnya masalah psikologis yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Pratiwi & Wahyuni, 2019). Adapun faktor yang berperan dalam pengelolaan diri salah satunya adalah faktor individu. Hal ini mencakup pengetahuan individu mengenai masalah yang dihadapi. Kemudian adanya kemampuan berpikir untuk mencari cara mengatasi kondisi stres, serta adanya tujuan yang ingin dicapai (Pratiwi & Wahyuni, 2019). Self-regulation yang dapat dilakukan bagi pengelola UMKM adalah dengan memahami stres yang dialami, mengetahui sumber stres dan dampak yang dirasakan, serta menelaah cara mengatasi stres yang dirasakan. Pengelola UMKM dapat melakukan latihan relaksasi sebagai langkah awal dalam pengelolaan diri. Pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini berdampak pada kondisi perekonomian para pengelola UMKM, sehingga pengelola UMKM merasakan stress akibat kesulitan dalam mempertahankan pendapatan atas usaha yang dijalannya. Selain itu, mereka juga merasa cemas dan rasa takut karena adanya ketidakpastian dalam memperoleh pendapatan. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah untuk membantu pengusaha UMKM agar dapat tetap menjaga kesehatan psikologis di masa pandemi Covid-19 dan menghindari munculnya gejala depresi atau gangguan psikologis lainnya dikemudian hari.

Adapun cara pengelolaan keripik bayam sebagai berikut :

1. Pencampuran bahan baku keripik bayam seperti : tepung, telur, dan bumbu lainnya.



**Gambar 1. Pencampuran Bahan Baku Keripik Bayam**

2. Panaskan minyak, setelah panas, kecilkan apinya. Celupkan daun bayam satu persatu dan goreng sampai kuning keemasan.



**Gambar 2. Pengorengan Keripik Bayam**



3. Setelah itu keripik bayam ditiriskan didalam wadah yang cukup besar.



**Gambar 3. Penirisan Keripik Bayam**

4. Setelah keripik dingin, keripik siap untuk dikemas.



**Gambar 4. Pengemasan Produk**

## **METODE**

Untuk membantu menyelesaikan permasalahan tersebut, Tim Pengabdian menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

### **1. Tahap Pertama :**

Observasi langsung dengan mengamati dan menganalisis Faktor Penyebab menurunnya produktivitas kerja karyawan dan pemilik UMKM dengan cara berkomunikasi langsung kepada karyawan dan pemilik UMKM.

### **2. Tahap kedua :**

Melakukan edukasi langsung terhadap karyawan dan juga pemilik UMKM dengan cara memotivasi langsung para karyawan dan pemilik UMKM dengan mengajak pemilik dan karyawan menonton video tentang motivasi dan meyakinkan karyawan dan pemilik UMKM untuk tidak mudah putus asa dalam menghadapi masa pandemi COVID-19. Dengan terus berusaha dalam mengembangkan usaha dan meningkatkan produktivitas kerja agar tercapainya target penjualan.



**Gambar 5. Edukasi Langsung Terhadap Karyawan dan Pemilik UMKM**

### 3. Tahap ketiga :

Meninjau ulang produktivitas karyawan apakah motivasi karyawan sudah baik.

#### Metode Pelatihan

Untuk melaksanakan kegiatan tersebut, digunakan beberapa metode, yaitu:

- a. Metode Ceramah Metode yang diselenggarakan secara interaktif melalui pemaparan materi terkait stres beserta pengelolaannya. Susunan kegiatan mencakup sesi pengenalan dengan para peserta, penyampaian pemaparan materi.
- b. Metode diskusi interaktif dan informatif sangat penting bagi para peserta pelatihan, baik disaat menerima penjelasan, serta saat mempraktekkannya.
- c. Sesi Evaluasi dan dokumentasi dengan peserta.

Ini sangat penting diberikan kepada peserta untuk memberikan kesempatan bertanya dan membangkitkan motivasi dan kepercayaan diri saat bekerja.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum kegiatan PKM dapat terlaksana dengan baik dan materi yang disampaikan memperoleh respon yang positif dari para peserta. Dari berbagai kegiatan yang dilakukan tim pengabdian Mengedukasi pengelolaan stress untuk meningkatkan produktivitas kerja didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Pemilik usaha dan karyawan termotivasi untuk bangkit dan pemilik menjadi tidak ragu untuk mengembangkan ide-ide baru pada produknya.
2. Produktivitas kerja karyawan dan pemilik UMKM keripik bayam meningkat.
3. Pemilik usaha dapat mengetahui dan mengevaluasi bagaimana meningkatkan produktivitas kerja karyawannya.

### DISKUSI

Program pengabdian masyarakat pada UMKM Keripik Bayam memberikan dampak pada Pemilik usaha dan karyawan termotivasi untuk bangkit dan pemilik menjadi tidak ragu untuk mengembangkan ide-ide baru pada produknya. Produktivitas kerja karyawan dan pemilik UMKM keripik bayam meningkat. Pemilik usaha dapat mengetahui dan mengevaluasi bagaimana meningkatkan produktivitas kerja karyawannya.



## KESIMPULAN

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

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

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Institut Informatika dan Bisnis Darmajaya yang telah memfasilitasi ruang penelitian dan pengabdian bagi dosen sehingga tercapainya kegiatan ini yang dapat diabdikan ke masyarakat.

## DAFTAR REFERENSI

- [1] Adiyanto, M., R. (2020). Pemberdayaan usaha mikro dan kecil terdampak pandemi Covid -19 desa Paseseh Tanjung Bumi Bangkalan. *Community Development Journal*, 4(2), hal: 178- 183. DOI:10.33086/cdj.v4i2.1761.
- [2] Amnah, A., Indera, I., Pebrina, P., Halimah, H., Jaya, I., & Agustina, F. (2021, September). Peningkatan Ekonomi Bagi Kelompok Ibu-Ibu Tenaga Kerja Outsourcing Melalui Pelatihan Pembuatan Masker. In *Prosiding Seminar Nasional Darmajaya* (Vol. 1, pp. 18-21).
- [3] Bahtiar, R. A. (2021). Dampak pandemi covid-19 terhadap sektor usaha mikro, kecil, dan menengah serta solusinya. *Info Singkat*, 13 (10) : 19-24.
- [4] Boekaerts, M., Zeidner, M., & Pintrich, P. R. (Eds.). (1999). *Handbook of self-regulation*. Elsevier.
- [5] dos Santos Felix, M. M., Ferreira, M. B. G., da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2019). Relaxation therapy with guided imagery for postoperative pain management: an integrative review. *Pain Management Nursing*, 20(1), 3-9. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.014>.
- [6] Folkman, S., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1979). *Cognitive processes of stress and coping. Human stress and cognition: an information processing approach*. (Edit: Hamilton, V., Warburton, DM). New York: John Willey and Sons.
- [7] Halimah, H., Saleh, S., & Swissia, P. (2019). Pemberdayaan Napi Perempuan Lapas Way Hui Melalui Kerajinan Rajutan Dan Perhitungan Penentuan Harga Jual Produk. *Aptekmas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- [8] Halimah, H., & Lilyana, B. (2021, September). Pelatihan Pembuatan Video Pembelajaran Menggunakan Bandicam Dalam Masa New Normal Bagi Guru SDIT Insantama. In *Prosiding Seminar Nasional Darmajaya* (Vol. 1, pp. 1-6).
- [9] Hapsari, D. P., Andari, & Hasanah, A. N. (2017). Model pembukuan sederhana bagi usaha mikro di Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang. *Jurnal Akuntansi*, 22(2), 36-47. <https://doi.org/10.30656/jak.v4i2.249>
- [10] Yunus, H., Saleh, S., & Swissia, P. (2019). Pengembangan Dan Pelatihan E-Commerce Hasil Kerajinan Napi Perempuan Lapas Way Hui Bandar Lampung. *Jurnal Publika Pengabdian Masyarakat*, 1(02), 35-42.



- 
- [11] Karim, A. S. (2021). PEMULIHAN PEREKONOMIAN UMKM KUE FIORFIORE MELALUI PEMANFAATAN DIGITAL MARKETING DI KELURAHAN KEDAMAIAN, BANDAR LAMPUNG. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(6), 1109-1114.



HALAMAN INIS SENGAJA DIKOSONGKAN