

## Penguatan Peran Strategis Perguruan Tinggi melalui pelatihan *Psychological Well Being* Bagi Pelaku UMKM Disabilitas Kreatif di Sorong

Ahmad Yulianto<sup>1</sup>, Nur Rokhima<sup>2</sup>, Indri Anugrah Ramadhani<sup>3</sup>, Andriyani<sup>4</sup>,  
Muya Barida<sup>5</sup>, Riana Mashar<sup>6</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

<sup>4,5,6</sup>Universitas Ahmad Dahlan

email: [ahmadyulianto@unimudasorong.ac.id](mailto:ahmadyulianto@unimudasorong.ac.id)<sup>1</sup> \*), [nurrokhima@unimudasorong.ac.id](mailto:nurrokhima@unimudasorong.ac.id)<sup>2</sup>,  
[indianugrah18@gmail.com](mailto:indianugrah18@gmail.com)<sup>3</sup>, [andriyani@mpmat.uad.ac.id](mailto:andriyani@mpmat.uad.ac.id)<sup>4</sup>, [muya.barida@bk.uad.ac.id](mailto:muya.barida@bk.uad.ac.id)<sup>5</sup>,  
[Riana.mashar@pgpaud.uad.ac.id](mailto:Riana.mashar@pgpaud.uad.ac.id)<sup>6</sup>

### Abstrak

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan peran strategis perguruan tinggi dalam mendukung pelaku Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) disabilitas kreatif di Sorong melalui pelatihan kesehatan mental (PWB). Kegiatan ini didasarkan pada fakta bahwa kesejahteraan psikologis sangat penting untuk meningkatkan produktivitas, kreativitas, dan keberlanjutan usaha pelaku UMKM dengan disabilitas. Pengembangan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan adaptasi adalah semua hasil dari pelatihan yang diberikan. Sesi diskusi interaktif, simulasi, dan pendampingan berkelanjutan digunakan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta pelatihan mengalami peningkatan yang signifikan dalam elemen PWB seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan lingkungan. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model pemberdayaan UMKM disabilitas yang berkelanjutan serta memperkuat kontribusi perguruan tinggi dalam pembangunan inklusif.

**Kata Kunci:** *Psychological Well-Being*, UMKM Disabilitas, Pelatihan, Pemberdayaan, Perguruan Tinggi



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### PENDAHULUAN

Pelaku Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) disabilitas kreatif di Sorong menghadapi tantangan multidimensional yang menghambat pertumbuhan dan keberlanjutan usaha mereka. Selain keterbatasan akses terhadap pelatihan keterampilan teknis, modal usaha, dan jaringan pasar, aspek psikologis juga menjadi kendala signifikan. Stigma sosial, diskriminasi, serta kurangnya dukungan psikososial sering kali menyebabkan rendahnya tingkat kepercayaan diri, ketahanan mental, dan motivasi pelaku UMKM disabilitas (Rizky, 2021; Santoso & Wibisono, 2020). Hal ini berdampak pada terbatasnya inovasi dan kreativitas yang seharusnya menjadi keunggulan kompetitif mereka. Kesejahteraan psikologis telah terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan kinerja individu dalam berbagai konteks, termasuk usaha mikro (Ryff & Keyes, 1995).

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis *Psychological Well-Being* pelaku UMKM disabilitas kreatif di Sorong. Kesejahteraan psikologis dipahami sebagai elemen fundamental yang mencakup enam dimensi utama: penerimaan diri (*self-acceptance*), pengelolaan emosi, hubungan positif dengan orang lain (*positive relations*), otonomi (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) (Ryff, 1989). Dimensi-dimensi ini memungkinkan individu untuk menghadapi tekanan hidup secara efektif, termasuk dalam menjalankan dan mengembangkan usaha. Melalui pelatihan ini, bertujuan membantu pelaku UMKM mengembangkan strategi pengelolaan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun hubungan yang konstruktif dengan lingkungan sosial dan profesional. Hal ini sejalan dengan pendekatan *Positive Psychology* yang menekankan pengembangan potensi individu melalui penguatan aspek-aspek positif dalam diri mereka (Seligman, 2011). Aspek-aspek ini tidak hanya

meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi juga berdampak langsung pada kreativitas dan inovasi usaha, yang menjadi faktor penting dalam daya saing UMKM (Fredrickson, 2001).

Program ini juga dirancang untuk memperkuat kemampuan peserta dalam menghadapi tantangan bisnis yang dinamis. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah self-efficacy theory oleh Bandura (1997), yang menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan memiliki pengaruh besar pada tindakan dan hasil yang dicapai. Dengan meningkatkan self-efficacy, pelaku UMKM disabilitas dapat lebih percaya diri dalam mengambil keputusan bisnis dan menghadapi risiko. Adapun kegunaan program ini mencakup beberapa aspek utama. Bagi pelaku UMKM disabilitas, pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas usaha mereka melalui penguatan aspek mental dan emosional. Dari sisi perguruan tinggi, program ini menjadi wujud nyata kontribusi institusi pendidikan tinggi dalam mendukung pemberdayaan masyarakat dan pembangunan sosial-ekonomi yang inklusif di wilayah Sorong. Sementara itu, bagi pemerintah daerah dan pemangku kepentingan lainnya, program ini dapat menjadi model intervensi sosial-ekonomi yang dapat direplikasi dan diadaptasi untuk wilayah lain di Indonesia (Rizky, 2021).

Target program ini adalah pelaku UMKM disabilitas kreatif di Sorong yang telah menjalankan usaha kecil atau sedang memulai usaha baru, terutama mereka yang mengalami tantangan psikologis dalam menjalankan usaha. Program ini dirancang untuk menghasilkan beberapa luaran strategis, antara lain peningkatan indikator kesejahteraan psikologis peserta, seperti penerimaan diri, otonomi, dan tujuan hidup. Selain itu, program ini akan menghasilkan panduan pelatihan berbasis PWB yang dapat digunakan untuk pelaku UMKM disabilitas. Tidak kalah penting, program ini diharapkan dapat menghasilkan model pemberdayaan berbasis PWB yang dapat direplikasi dan diadaptasi untuk kebutuhan wilayah lain (Seligman, 2011).

Melalui peran strategisnya, perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menjadi agen perubahan sosial dengan menyediakan program pemberdayaan berbasis pelatihan PWB. Intervensi ini diharapkan dapat menjadi solusi atas masalah yang dihadapi pelaku UMKM disabilitas kreatif di Sorong, serta mendukung pembangunan inklusif dan berkelanjutan di wilayah tersebut.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan program pelatihan *Psychological Well-Being* bagi pelaku UMKM disabilitas kreatif di Sorong dilakukan melalui program kolaborasi sosial membangun Masyarakat antara tim Pelaksana yaitu Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong dengan tim pendamping yaitu dari Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, serta serangkaian tahapan yang dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta sekaligus memperkuat kemampuan mereka dalam menjalankan usaha. Program ini dimulai dengan tahap persiapan yang melibatkan koordinasi dengan pihak UMKM Disabilitas Kreatif Kabupaten Sorong untuk menetapkan jadwal pelatihan serta kebutuhan logistik. Selanjutnya, materi pelatihan disusun dengan pendekatan berbasis psikologi positif dan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, pengelolaan emosi, hubungan positif, otonomi, dan tujuan hidup. Pada tahap pelaksanaan, pelatihan dilakukan dalam lima sesi yang berfokus pada topik-topik utama: penerimaan diri, pengelolaan emosi, membangun hubungan positif, merancang tujuan hidup, dan menguasai lingkungan usaha. Setiap sesi diakhiri dengan aktivitas yang melibatkan peserta secara aktif, baik dalam diskusi kelompok, simulasi, maupun latihan keterampilan praktis. Tabel rincian kegiatan pelatihan *Psychological Well-Being*. Berikut rincian kegiatan pelatihan *Psychological Well-Being* diantaranya:

**Tabel 1.** Rincian kegiatan pelatihan *Psychological Well-Being*

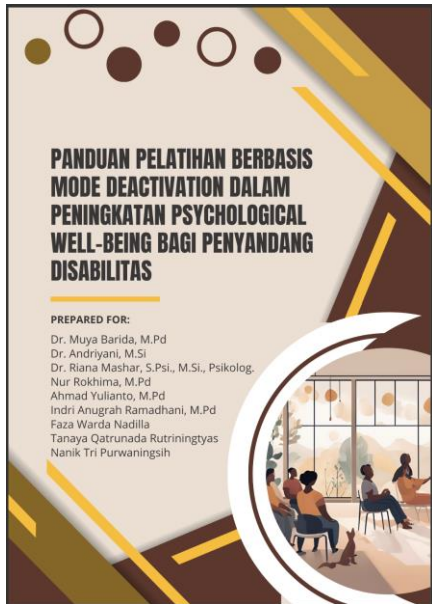
No	Kegiatan	Tanggal	Durasi	Keterangan
1	Koordinasi awal dengan UMKM Disabilitas	6 September 2024	2 jam	Diskusi dengan pihak UMKM terkait kebutuhan pelatihan.
2	Penyusunan modul pelatihan	7-14 September 2024	1 minggu	Pembuatan materi berdasarkan kebutuhan peserta.
3	Pre Test dan Pelaksanaan sesi 1: <i>Self-Awareness and Acceptance</i>	21 September 2024	3 jam	Pengenalan diri, identifikasi kekuatan pribadi.
4	Pelaksanaan sesi 2: <i>Emotional Management</i>	28 September	3 jam	Teknik relaksasi dan pengendalian emosi.
5	Pelaksanaan sesi 3: <i>Positive Relationships</i>	5 Oktober 2024	3 jam	Membangun hubungan positif dan jaringan sosial.
6	Pelaksanaan sesi 4: <i>Purpose in Life</i>	12 Oktober 2024	3 jam	Merancang visi usaha dan tujuan hidup.
7	Pelaksanaan sesi 5: <i>Environmental Mastery</i>	19 Oktober 2024	3 jam	Pengelolaan lingkungan usaha yang mendukung.
8	Evaluasi dan monitoring hasil Pelatihan ( <i>Post test</i> )	26 Oktober 2024	2 jam	Diskusi kelompok, survei evaluasi.
9	Penutupan dan refleksi	2 November 2024	2 jam	Umpan balik peserta dan perencanaan tindak lanjut.

Pada sesi pertama, peserta dilatih untuk mengenali dan menerima diri mereka, yang dilanjutkan dengan sesi pengelolaan emosi untuk membantu mereka menghadapi stres dan kecemasan dalam bisnis. Pada sesi berikutnya, peserta diajarkan cara membangun hubungan positif baik dengan rekan kerja maupun dengan pelanggan, serta mengembangkan visi hidup dan tujuan usaha mereka. Evaluasi dilakukan secara berkala melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan dalam kesejahteraan psikologis peserta. Selain itu, observasi langsung dan wawancara dengan peserta juga dilakukan untuk mendapatkan umpan balik kualitatif mengenai perubahan sikap dan keterampilan mereka setelah pelatihan. Metode pengumpulan data ini akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk data kuantitatif dan analisis tematik untuk data kualitatif (Ardyan, dkk. 2023). Di akhir program, peserta diberikan kesempatan untuk melakukan refleksi mengenai pembelajaran yang telah diperoleh dan rencana tindak lanjut dalam menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam usaha mereka. Dengan metode yang terstruktur dan komprehensif, diharapkan program ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis pelaku UMKM disabilitas kreatif di Sorong, tetapi juga memberi dampak positif pada pengembangan usaha mereka, serta memperkuat peran perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan *Psychological Well-Being* bagi pelaku UMKM disabilitas kreatif di Sorong menghasilkan sejumlah capaian penting, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Kegiatan pelatihan *Psychological Well-Being* (PWB) bagi pelaku UMKM disabilitas kreatif di Sorong dilaksanakan melalui serangkaian tahapan yang dirancang secara sistematis untuk memberikan dampak maksimal pada kesejahteraan psikologis peserta. Program ini dimulai dengan **koordinasi awal** pada tanggal 6 September 2024, di mana tim pelaksana berdiskusi dengan pihak UMKM disabilitas untuk mengidentifikasi kebutuhan utama mereka. Kegiatan ini berlangsung

selama dua jam, menghasilkan gambaran tentang tantangan utama yang dihadapi oleh peserta, seperti pengelolaan emosi, kepercayaan diri, dan hubungan sosial.



Gambar 1. Panduan Pelatihan Psychological Well-Being bagi Penyandang Disabilitas



Gambar 2. HKI Buku Panduan Pelatihan Psychological Well-Being bagi Penyandang Disabilitas

Tahap berikutnya adalah penyusunan modul pelatihan, yang dilakukan selama satu minggu, dari tanggal 7 hingga 14 September 2024. Modul ini dirancang berdasarkan kebutuhan peserta yang telah diidentifikasi sebelumnya, mencakup lima sesi utama: *self-awareness and acceptance*, *emotional management*, *positive relationships*, *purpose in life*, dan *environmental mastery*. Modul ini mengintegrasikan teori psikologi positif dengan pendekatan praktis untuk mendukung pelatihan yang efektif. Pelatihan dimulai pada tanggal 21 September 2024 dengan sesi pertama bertema *Self-Awareness and Acceptance*. Sesi ini berlangsung selama tiga jam dan difokuskan pada pengenalan diri serta identifikasi kekuatan pribadi peserta, bertujuan meningkatkan penerimaan diri mereka. Pada sesi kedua yang dilaksanakan tanggal 28 September 2024, peserta belajar teknik *Emotional Management*, termasuk strategi relaksasi dan pengendalian emosi, untuk membantu mereka menghadapi stres dan tantangan bisnis. Sesi ketiga, bertema *Positive Relationships* (Perairan, dkk, 2022), dilaksanakan pada 5 Oktober 2024. Dalam sesi ini, peserta diajak membangun hubungan positif dengan orang lain, baik dalam konteks pribadi maupun profesional, termasuk memperluas jaringan sosial. Pada tanggal 12 Oktober 2024, pelatihan dilanjutkan dengan sesi keempat bertema *Purpose in Life* (Raja & Hicks, 2021), dimana peserta merancang visi usaha dan tujuan hidup mereka, sehingga memiliki arah yang jelas dalam mengembangkan usaha.

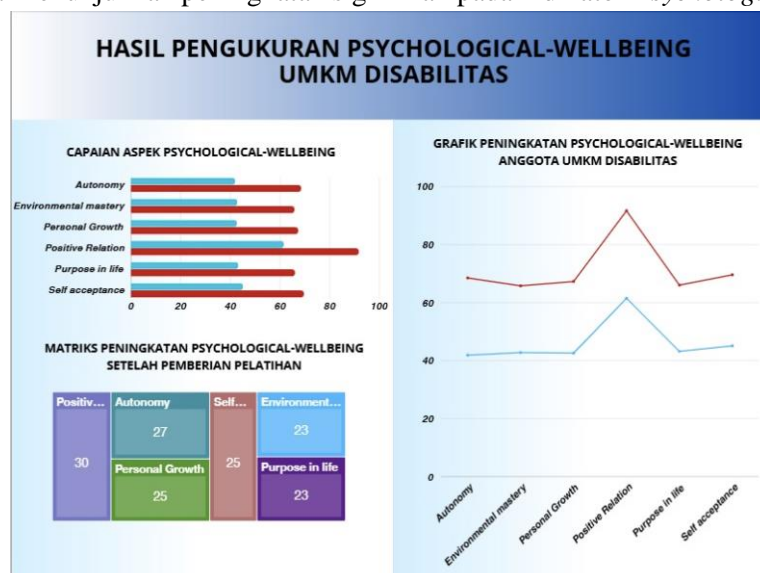
Sesi terakhir, bertema *Environmental Mastery*, dilaksanakan pada tanggal 19 Oktober 2024. Sesi ini berfokus pada kemampuan peserta dalam mengelola lingkungan usaha secara efektif, seperti menciptakan suasana kerja yang mendukung produktivitas dan inovasi (Lisbet, dkk, 2024). Setelah menyelesaikan seluruh sesi pelatihan, evaluasi dan monitoring dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2024 melalui diskusi kelompok dan survei evaluasi. Kegiatan ini mencakup *post-test* untuk mengukur dampak pelatihan terhadap kesejahteraan psikologis peserta.



**Gambar 3.** Pelaksanaan Pelatihan Psychological Well-Being bagi pelaku UMKM oleh Dr. Riana Mashar, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Program ini ditutup pada tanggal 2 November 2024 dengan refleksi bersama. Selama dua jam, peserta memberikan umpan balik mengenai pengalaman mereka selama pelatihan dan berdiskusi tentang rencana tindak lanjut untuk menerapkan keterampilan yang telah mereka pelajari. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan signifikan pada indikator kesejahteraan psikologis peserta, sekaligus mempertegas pentingnya pelatihan berbasis Psychological Well-Being dalam mendukung pemberdayaan pelaku UMKM disabilitas kreatif di Sorong.

Hasil ini mencakup peningkatan indikator kesejahteraan psikologis peserta, relevansi program dengan kajian sebelumnya, serta rekomendasi yang dapat diambil sebagai langkah tindak lanjut. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada indikator *Psychological Well-Being*.



**Gambar 4.** Hasil Pengukuran *Psychological Well-Being*

Observasi dan wawancara mendalam menunjukkan adanya perubahan pola pikir dan sikap peserta. Peserta melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan bisnis, kemampuan mengelola emosi dalam situasi sulit, serta keberanian untuk menjalin hubungan sosial dan profesional yang lebih luas. Hasil ini konsisten dengan temuan dalam penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis *Psychological Well-Being* dapat meningkatkan kualitas hidup kelompok

rentan. Misalnya, penelitian Rizky (2021) menegaskan bahwa intervensi berbasis psikologi positif efektif dalam meningkatkan penerimaan diri dan pengelolaan emosi. Selain itu, Santoso & Wibisono (2020) juga melaporkan bahwa dukungan psikososial yang terarah mampu meningkatkan ketahanan mental pada pelaku UMKM.

Hasil program ini juga selaras dengan prinsip-prinsip *Positive Psychology* yang dikembangkan oleh Seligman (2011), di mana pemberdayaan individu dilakukan dengan cara memperkuat potensi internal untuk menghadapi tantangan eksternal. Dengan demikian, pengabdian ini memberikan kontribusi praktis yang sejalan dengan hasil kajian teoretis dan penelitian terdahulu. Hasil program ini menghasilkan beberapa luaran strategis yang mendukung tujuan pemberdayaan masyarakat:

1. Peningkatan kesejahteraan psikologis peserta, ditunjukkan melalui skor pre-test dan post-test.
2. Panduan pelatihan berbasis PWB yang dapat direplikasi untuk pelaku UMKM disabilitas di wilayah lain.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan *Psychological Well-Being* bagi pelaku UMKM disabilitas kreatif di Sorong berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta. Fakta yang diperoleh dari evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), pengelolaan emosi (*emotional management*), dan hubungan positif (*positive relationships*). Selain itu, wawancara mendalam dan observasi selama pelatihan juga mengungkapkan perubahan positif pada pola pikir, sikap, dan motivasi peserta dalam menjalankan usaha. Peserta merasa lebih percaya diri, mampu mengelola emosi dalam situasi stres, dan memiliki visi usaha yang lebih jelas. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada peserta, tetapi juga memperkuat peran perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat yang inklusif, sesuai dengan prinsip pembangunan berkelanjutan. Pendekatan berbasis PWB terbukti relevan dan efektif dalam mendukung kelompok rentan seperti pelaku UMKM disabilitas, menjadikan program ini sebagai model pemberdayaan yang dapat direplikasi di wilayah lain. Namun, pelaksanaan kegiatan juga menghadapi beberapa tantangan, seperti perbedaan tingkat kemampuan peserta dalam memahami materi dan keterbatasan waktu pelatihan untuk mendalami setiap sesi. Meski demikian, antusiasme peserta dan komitmen tim pelaksana memastikan keberhasilan program secara keseluruhan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Tim Kegiatan mengucapkan terimakasih terhadap DRTPM atas program kosabangsa 2024 dengan No. Kontrak Induk 018/E5/PG.02.00/KOSABANGSA/2024 dan Nomor Kontrak Turunan 1134/LL14/PG.02.00/KOSABANGSA/2024. .

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardyan, E., Boari, Y., Akhmad, A., Yuliyani, L., Hildawati, H., Suarni, A., ... & Judijanto, L. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Pendekatan Metode Kualitatif dan Kuantitatif di Berbagai Bidang*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lisbet, Z. T., Judijanto, L., Ginanjar, R., Adnanti, W. A., Butarbutar, M., & Harto, B. (2024). *Friendly Leadership: Membangun Koneksi dan Kolaborasi di Tempat Kerja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Perairan, L., Algae, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., ... & Steger, M. (2022). Psikologi positif dalam pandemi: Penyangga, penguatan, dan membangun kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Positif*, 17(3), 303-323.

- Raja, L. A., & Hicks, J. A. (2021). Ilmu makna dalam hidup. *Tinjauan psikologi tahunan*, 72(1), 561-584.
- Rizky, A. (2021). Peningkatan kesejahteraan psikologis melalui pelatihan berbasis psikologi positif. Jakarta: Pustaka Nusantara.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santoso, H., & Wibisono, A. (2020). Peran dukungan psikososial dalam meningkatkan ketahanan mental UMKM di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 102–112. <https://doi.org/10.7454/jps.18.2.102>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.