



PENINGKATAN KEBAHAGIAAN KERJA MELALUI PROGRAM PELATIHAN UNTUK PELAKU WIRAUSAHA MUSLIM WANITA PADA UMK DI KOTA BANJARMASIN

Hastin Umi Anisah, Muhammad Zainal Abidin, Akhmad Supriyanto, Widyarfendhi

Program Studi Manajemen, FEB, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin

Email korespondensi: humianisah@ulm.ac.id

ABSTRAK

Kebahagiaan kerja merupakan aspek penting dalam menunjang kinerja, keberlanjutan usaha, dan kesejahteraan psikologis, khususnya bagi pelaku usaha wanita yang memikul peran ganda sebagai pengelola bisnis dan pengelola rumah tangga. Bagi muslimah wirausaha, emosi yang sehat dan kebahagiaan saat bekerja bukan hanya sebuah kebutuhan, melainkan bagian dari nilai spiritual dalam memaknai kerja sebagai ibadah. Ketika emosi dapat dikelola dengan baik, pekerjaan bukan hanya menjadi sumber pendapatan, tetapi juga sumber kekuatan dan keberkahan. Permasalahan utama yang dihadapi wanita bekerja, termasuk khususnya pelaku wirausaha muslim, adalah konflik peran antara pekerjaan dan keluarga, kurangnya dukungan sosial, ketidakseimbangan kehidupan kerja, serta tekanan emosional yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan kinerja bisnis.

Berdasar pada hal tersebut, kegiatan PPM ini ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan kerja muslimah wirausaha melalui pendekatan psikologi positif Islami. Metode kegiatan yang diterapkan adalah FGD, pematerian dan praktik/ pelatihan oleh narasumber yang kompeten di bidangnya. Pada akhirnya, metode yang diterapkan tersebut dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan regulasi emosi, penguatan makna kerja, dan pengelolaan stres yang akan berkontribusi pada keberlanjutan usaha, hubungan keluarga yang lebih harmonis, dan kualitas hidup yang meningkat.

Kata kunci: *Kebahagiaan Kerja, Program Pelatihan, Wirausaha Muslim Wanita*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan kerja merupakan aspek penting dalam menunjang kinerja, keberlanjutan usaha, dan kesejahteraan psikologis, khususnya bagi pelaku usaha wanita yang memikul peran ganda sebagai pengelola bisnis dan pengelola rumah tangga. Bagi muslimah wirausaha, emosi yang sehat dan kebahagiaan saat bekerja bukan hanya sebuah kebutuhan, melainkan bagian dari nilai spiritual dalam memaknai kerja sebagai ibadah. Ketika emosi dapat dikelola dengan baik, pekerjaan bukan hanya menjadi sumber pendapatan, tetapi juga sumber kekuatan dan keberkahan.

Studi menunjukkan bahwa pelaku wirausaha muslim wanita sering menghadapi tantangan seperti konflik peran, keterbatasan dukungan sosial, serta ketidakseimbangan antara kehidupan kerja dan keluarga, yang dapat menyebabkan stres saat bekerja (Mahmudah et al., 2022). Tantangan ini tetap relevan bahkan pada usaha yang telah berjalan lebih dari dua tahun—yang artinya telah melewati masa kritis keberlangsungan bisnis—karena pada fase ini pelaku usaha



dituntut mempertahankan motivasi dan kinerja jangka panjang.

Penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja berkontribusi positif terhadap kinerja dan kesejahteraan psikologis (Haider et al., 2018). Karyawan atau pelaku usaha yang bahagia cenderung lebih mampu mengelola tanggung jawab kerja dan keluarga secara efektif. Kepuasan terhadap lingkungan sosial kerja, terutama rekan sejawat, turut memperkuat efek keseimbangan ini terhadap produktivitas. Modal psikologis seperti motivasi mandiri dan kebutuhan berprestasi juga terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja usaha wirausaha muslimah (Ummah, 2021). Kebahagiaan kerja dapat memperkuat elemen-elemen ini secara substansial.

Namun demikian, beberapa studi juga menunjukkan bahwa ketidakseimbangan atau tuntutan ganda yang tinggi dalam pekerjaan dan rumah tangga dapat menyebabkan kelelahan emosional dan meningkatkan perilaku prokrastinasi (Gu et al., 2022). Oleh karena itu, pelatihan untuk mengelola kesejahteraan psikologis menjadi kebutuhan yang sangat penting, terutama yang mempertimbangkan aspek nilai, spiritualitas, dan konteks budaya peserta.

Dalam perspektif Islam, pendekatan psikologi positif Islami menempatkan kebahagiaan bukan sekadar sebagai pencapaian personal, tetapi juga sebagai bagian dari perjalanan spiritual. Gratitude (syukur) dan spiritualitas terbukti secara empiris berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis (Arikhah et al., 2022; Song & Yang, 2022). Manajemen emosi yang dilandasi nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal dapat menjadi modal penting untuk membantu pelaku wirausaha menghadapi tantangan kompleks, termasuk bias gender dan tekanan sosial (Mei et al., 2023).

Konteks ini semakin relevan dalam ekosistem bisnis halal yang berkembang, di mana pelaku usaha muslimah dituntut untuk tidak hanya kompeten, tetapi juga memiliki integritas spiritual dan ketahanan emosi (Akram, 2022). Sebagai contoh, dalam usaha kuliner rumahan, seorang muslimah bisa saja menghadapi tekanan ketika harus menyelesaikan pesanan dalam kondisi anak sedang sakit. Jika ia memiliki ketahanan psikologis yang kuat, maka ia mampu tetap produktif tanpa mengorbankan relasi keluarga.

Dengan demikian, pelatihan kebahagiaan kerja berbasis psikologi positif Islami menjadi sangat penting untuk mendukung muslimah wirausaha dalam membangun bisnis yang berkelanjutan dan bermakna. Program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebahagiaan kerja, tetapi juga membantu membentuk ekosistem usaha yang sehat, spiritual, dan produktif.

Di Kota Banjarmasin, Komunitas Wirausaha Muslimah Kota Banjarmasin yang mempunyai tujuan, diantaranya adalah Membantu wanita muslimah memiliki penghasilan sendiri melalui

usaha halal, mengedukasi anggota tentang kewirausahaan berbasis syariah (anti-riba, halal, transparan, dan adil), dan Memperluas koneksi antar pengusaha muslimah untuk saling mendukung. Selain itu, Komunitas ini juga berfungsi untuk mendorong wanita muslimah untuk mandiri secara finansial melalui kewirausahaan, memberikan pelatihan, mentoring, dan akses ke sumber daya bisnis (modal, pemasaran dan lain-lain), serta memperluas jaringan bisnis antaranggota untuk menciptakan peluang kolaborasi.

Permasalahan utama yang dihadapi wanita bekerja, termasuk khususnya pelaku wirausaha muslim, adalah konflik peran antara pekerjaan dan keluarga, kurangnya dukungan sosial, ketidakseimbangan kehidupan kerja, serta tekanan emosional yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan kinerja bisnis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasar pada rancangan kegiatan, kegiatan PKM diselenggarakan di Warung Bambu yang merupakan salah satu usaha yang dimiliki oleh Wirausaha Muslim Wanita yang beralamat di Jl. Dharma Bhakti VB No.42 Pemurus Luar Kecamatan Banjarmasin Timur Kota Banjarmasin pada tanggal 25 Agustus 2025, terdapat 20 mitra berpartisipasi. Setelah tim melakukan survey dan sosialisasi pada Wirausaha Muslim Wanita di Kota Banjarmasin, instrumen pre-test didistribusikan pada mitra peserta dalam kuesioner. Dari 20 mitra hadir, terdapat 13 mitra yang konsisten merespon pre- dan post-test (Tabel 1 & 2).

Tabel 1. Hasil pre-test

Responden	SM1	SM2	SM3	SA1	SA2	SA3	SP	MF1	MF2	mean
M1	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3,33
M2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2,33
M3	4	4	3	5	3	3	2	3	2	3,22
M4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,00
M5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,00
M6	4	4	5	3	4	3	4	5	5	4,11
M7	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1,89
M8	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1,44
M9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
M10	3	5	5	5	4	3	4	5	4	4,22
M11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00
M12	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4,67
M13	2	2	3	4	4	3	5	5	4	3,56

Adapun nilai *mean* tiap uji disajikan pada kolom akhir masing-masing tabel tersaji.

Tabel 2. Hasil Post test

Responden	SM1	SM2	SM3	SA1	SA2	SA3	SP	MF1	MF2	mean
M1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,00
M2	5	5	5	3	3	1	3	3	5	3,67

M3	4	4	4	5	3	3	4	4	3	3,78
M4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,00
M5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,00
M6	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4,78
M7	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3,33
M8	5	5	5	3	3	3	3	3	5	3,89
M9	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3,22
M10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,00
M11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4,00
M12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,00
M13	4	4	4	4	3	3	4	5	3	3,78

Dari skor mean tersebut dilakukan pengujian sampel secara berpasangan (Paired sample T-test) dengan IBM SPSS statistics versi 27.

Tabel 3. Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Mean Pre-test	2.9829	13	1.35617	.37613
	mean post-test	4.0342	13	.69889	.19384

Table 3 menunjukkan data berpasangan (Pair) 1 yang terbagi menjadi dua bagian Pre-test dan Post-test. Perubahan dari mean pre-test (2.9829) ke mean post-test (4.0342) - yang mana peningkatannya mencapai 74% - menunjukkan adanya peningkatan kebahagiaan kerja yang signifikan dari sebelum intervensi pematiran dan pelatihan (pre-test) ke setelah intervensi (post-test). Peningkatan dari skor mean pre-test ke post-test dalam data yang diamati mengindikasikan adanya perubahan positif yang dapat diinterpretasikan sebagai efek dari intervensi (PKM) terhadap kebahagiaan kerja oleh Pelaku Wirausaha Muslim Wanita pada UMKM di Kota Banjarmasin

Tabel 4. Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Mean Pre-test & mean post-test	13	.699	.008

Dari hasil analisis korelasi pasangan antara Pre-test & Post-test dengan ukuran sampel sebanyak 13, didapatkan nilai korelasi sebesar 0.699 dan tingkat signifikansi 0.008. Nilai korelasi positif tersebut menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara dua variabel tersebut. Selain itu, tingkat signifikansi yang kurang dari 5% atau 0.05, yaitu 0.008 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah signifikan secara statistik.

Tabel 5. Paired Samples Test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Mean Pre-test	2.9829	13	1.35617	.37613
	mean post-test	4.0342	13	.69889	.19384

Dari Tabel 9 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Pre-test dan Post-test dalam sampel penelitian tersebut. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) kurang dari alpha (biasanya 0.05), maka terdapat bukti statistik yang cukup untuk menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor Pre-test dan Post-test.

Tabel 6. Paired Samples Effect Sizes

					95% Confidence Interval		
				Standardizer ^a	Point Estimate	Lower	Upper
Pair 1	Mean Pre-test - mean post-test	Cohen's d	1.00166	-1.050	-1.720	.352	
		Hedges' correction	1.03438	-1.016	-1.665	.341	

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Secara umum, ukuran Cohen's d atau Hedges' g di atas 0,8 menunjukkan efek besar, mengindikasikan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Untuk Confidence Interval 95% (CI) keduanya menunjukkan bahwa rentang perkiraan ukuran efek dalam populasi, dan karena mencakup nol, hasilnya signifikan secara statistik. Maka, hasilnya disimpulkan bahwa: terdapat perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test dengan efek besar, menandakan bahwa pematiran dan pelatihan sebagai intervensi yang dilakukan memberikan perubahan substansial. Catatan kaki tabel menyebutkan bahwa Cohen's d menggunakan standar deviasi dari perbedaan rata-rata, sementara koreksi Hedges menambahkan faktor koreksi.

Sesuai dengan rencana kegiatan PKM yang dirancang dalam beberapa tahapan, agenda kegiatan PKM dilaksanakan kurun Juni 2025 – November 2025. Lokasi kegiatan pelatihan diselenggarakan di Warung Bambu Jl. Dharma Bhakti VB No.42 Pemurus Luar Kecamatan Banjarmasin Timur Kota Banjarmasin. Dimana pemilik warung Bambu ini juga merupakan salah satu pengusaha wanita muslimah yang sudah lama menggeluti usaha kuliner.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah dengan melakukan pelatihan dan pendampingan kepada mitra – melalui penyampaian materi terkait Manajemen Emosi Islami dan Latihan Reflektif Sesi; Makna Kerja sebagai Ibadah dan Refleksi Syukur.



Gambar 1. Lokasi Pelatihan

Pelatihan dilakukan dalam 1 lokasi kegiatan sehingga tim dan mitra lebih mudah dalam berinteraksi. Pelatihan dihadiri oleh 20 peserta, namun hanya 13 peserta yang konsisten dalam proses evaluasi. Sosialisasi Kebahagiaan Kerja. Kegiatan dilaksanakan pada 25 September 2025, dengan menyampaikan penjelasan awal hal-hal terkait dengan kebahagiaan kerja, seperti:

1. Manajemen Emosi dan Stres untuk Wirausaha
2. Memaknai Kerja sebagai Ibadah dan Sumber Pahala
3. Refleksi Syukur dan Kesadaran Diri



Gambar 2. Penyampaian Materi Pelatihan



KESIMPULAN

Seluruh tahapan yang direncanakan dalam program ini telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Dimulai dari observasi awal dan sosialisasi, diikuti oleh persiapan yang matang, pemberian materi pendahuluan tentang kebahagiaan kerja. Program ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis kewirausahaan, tetapi juga pada kesehatan mental dan spiritual pelaku usaha, sehingga memiliki pendekatan yang holistik dan kontekstual bagi muslimah di Banjarmasin. Dengan pelaksanaan yang terstruktur dan dukungan data riset, program ini diharapkan dapat memberikan dampak berkelanjutan bagi peserta dan komunitas..

DAFTAR PUSTAKA

- Akram, H. W. (2022). Global Halal business: a sectoral analysis. *International Journal of Business and Globalisation*, 30(1), 111. <https://doi.org/10.1504/ijbg.2022.122291>
- Arikhah, A., Sessiani, L. A., Zuhri, M. K., Safitri, R. M., & Makmun, M. (2022). The experiences of gratitude in female ulama: An interpretation from Sufi psychology and PERMA-Model perspective. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 231–248. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13176>
- Gu, X., Chang, S., Deng, D., Qian, C., & Xu, G. (2022). Excess and Defect: How Job-Family Responsibilities Congruence Effect the Employee Procrastination Behavior. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(1), 1465–1480. <https://doi.org/10.2147/prbm.s365079>
- Haider, S., Jabeen, S., & Ahmad, J. (2018). Moderated Mediation between Work Life Balance and Employee Job Performance: The Role of Psychological Wellbeing and Satisfaction with Coworkers. *Revista de Psicología Del Trabajo y de Las Organizaciones*, 34(1), 29–37. <https://doi.org/10.5093/jwop2018a4>
- Komarudin, K., Haqqi, M. F. H., Karim, A., Bukhori, B., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Mahmudah, S., Karimah, U., Asnawi, H. S., & Sadari, S. (2022). Job Stress, Role Expectation Conflict, Co-Worker Support, and Work-Life Balance among Muslimah Scholars: A Study in the Indonesian Historical Women Political Movement Members. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 172–184. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.3000>
- Mei, Y., Tan, L., Yang, W., Luo, J., Xu, L., Lei, Y., & Li, H. (2023). Risk perception and gratitude mediate the negative relationship between COVID-19 management satisfaction



and public anxiety. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-298152>

Song, J.-A., & Yang, H. (2022). Mediating Effects of Happiness between Gratitude Disposition and Psychological Well-being among Clinical Nurses. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 29(2), 227–236. <https://doi.org/10.7739/jkafn.2022.29.2.227>

Ummah, M. A. C. S. (2021). IMPACT OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS ON BUSINESS PERFORMANCE OF MUSLIM WOMEN ENTREPRENEURS IN SRI LANKA. *Journal of Islamic Monetary Economics and Finance*, 7(4). <https://doi.org/10.21098/jimf.v7i4.1380>