

Resilience Building: Strategi Ketahanan Psikologis *Owner* UMKM Mitra Binaan Rumah BUMN Solo dalam Menghadapi *Burnout* Social Media Marketing

Dimas Ryan Rafi Utomo¹, Desy Mayasari^{1*}, Putriesti Mandasari²

¹Program Studi Pemasaran Digital, Universitas Sebelas Maret

²Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Sebelas Maret

*Email: desy.mayasari@staff.uns.ac.id

Abstrak

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) memiliki peran strategis dalam perekonomian Indonesia dengan kontribusi besar terhadap penciptaan lapangan kerja dan ketahanan ekonomi. Namun, tuntutan digitalisasi membuat banyak pemilik UMKM harus mengelola pemasaran melalui media sosial secara mandiri, mulai dari pembuatan konten hingga interaksi dengan pelanggan. Peran ganda ini kerap menimbulkan beban kerja berlebihan yang berisiko memicu *burnout*, berupa kelelahan fisik, emosional, dan mental. *Burnout* tidak hanya mengganggu kesejahteraan individu, tetapi juga mengancam keberlanjutan usaha melalui penurunan motivasi, produktivitas, serta daya saing. Program pengabdian ini dirancang sebagai intervensi untuk mengatasi *burnout* melalui penyuluhan *work-life balance* (WLB) bagi UMKM mitra di wilayah Surakarta. Penyuluhan difokuskan pada empat aspek utama: manajemen waktu terstruktur, peningkatan kualitas *me time* dan aktivitas rekreatif, penguatan dukungan sosial dari keluarga maupun komunitas, serta penerapan teknik relaksasi sederhana seperti pernapasan dan *mindfulness*. Pendekatan yang digunakan adalah *action research* dengan metode kualitatif, melalui wawancara mendalam, observasi, serta pengukuran kondisi sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Hasil menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada tiga pemilik UMKM yang terlibat. Sebelum intervensi, mereka mengalami *burnout* dengan gejala beragam: kelelahan fisik, kecemasan digital, dan konflik peran ganda. Setelah penyuluhan, mereka mampu menerapkan strategi baru, seperti pembatasan jam kerja, penyusunan jadwal, pelibatan keluarga dalam aktivitas usaha, serta praktik relaksasi. Perubahan tersebut berdampak pada berkurangnya gejala *burnout* serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup. Temuan ini membuktikan bahwa intervensi sederhana berbasis *work-life balance* efektif menekan *burnout* pada pemilik UMKM. Program pendampingan ke depan perlu menekankan tidak hanya pada keterampilan digital, tetapi juga kesehatan mental dan kesejahteraan individu sebagai fondasi keberlanjutan usaha jangka panjang.

Kata Kunci: *Burnout social media marketing, owner, UMKM*

PENDAHULUAN

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) memiliki peranan yang sangat strategis dalam perekonomian Indonesia. Sektor ini terbukti menjadi penopang utama ketika terjadi krisis ekonomi, serta berkontribusi besar dalam penciptaan lapangan kerja dan pemerataan kesejahteraan masyarakat. Menurut berbagai laporan, UMKM tidak hanya menyerap tenaga kerja dalam jumlah besar, tetapi juga menyumbang porsi signifikan terhadap Produk Domestik Bruto (PDB). Dengan kata lain, keberlangsungan UMKM sangat menentukan stabilitas maupun ketahanan ekonomi nasional.

Akan tetapi, dinamika persaingan usaha yang semakin ketat menuntut pelaku UMKM untuk beradaptasi, berinovasi, dan memanfaatkan teknologi digital sebagai bagian dari strategi

bisnis. Salah satu bentuk adaptasi yang paling banyak digunakan adalah social media marketing. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana promosi, tetapi juga sebagai kanal komunikasi langsung dengan konsumen, tempat membangun citra merek, serta wadah interaksi komunitas yang memperkuat loyalitas pelanggan. Pengabdian terdahulu menunjukkan bahwa strategi ini mampu meningkatkan visibilitas usaha dan memperluas jangkauan pasar dengan biaya relatif rendah (Astuti et al., 2022a; Janah & Tampubolon, 2024; Kaplan & Haenlein, 2010).

Meskipun efektif, pemanfaatan media sosial tidak lepas dari tantangan. Keterbatasan sumber daya membuat pemilik UMKM sering kali harus mengelola seluruh proses pemasaran digital seorang diri. Mulai dari merencanakan konten, mengelola akun, merespons komentar pelanggan, hingga menangani keluhan konsumen—semua dilakukan tanpa dukungan tim yang memadai. Situasi ini menimbulkan beban kerja berlapis, yang apabila berlangsung terus-menerus dapat mengarah pada kondisi *burnout*.

Burnout sendiri dipahami sebagai kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan pekerjaan yang berlebihan serta ketidakseimbangan antara beban dengan kapasitas individu (Yusuf, 2019). Pemilik UMKM menghadapi risiko tinggi terhadap burnout karena mereka tidak hanya berperan sebagai manajer pemasaran, tetapi juga sebagai produsen, akuntan, hingga *customer service*. Dengan kata lain, satu orang memikul beban kerja dari berbagai posisi sekaligus. Tekanan bertambah ketika mereka dituntut untuk selalu mengikuti tren digital yang bergerak cepat. Algoritma media sosial yang berubah, kebutuhan konten yang konsisten, serta ekspektasi pelanggan terhadap respons cepat sering kali menjadi sumber stres tambahan.

Apabila tidak ditangani, burnout dapat memberikan dampak serius. Pemilik UMKM berpotensi mengalami penurunan motivasi, kelelahan berkepanjangan, gangguan tidur, dan kehilangan kreativitas. Secara bisnis, hal ini akan memengaruhi produktivitas, kualitas pelayanan, serta daya saing usaha. Dampak negatif juga merembet pada lingkup yang lebih luas, termasuk keluarga, pelanggan, dan mitra kerja. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat melemahkan ketahanan UMKM dan menghambat kontribusinya terhadap perekonomian. Fakta ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental tidak hanya relevan bagi karyawan di perusahaan besar, tetapi juga sangat penting diperhatikan pada level pemilik usaha kecil.

Melihat urgensi tersebut, diperlukan upaya nyata untuk membantu pemilik UMKM mengenali sekaligus mengatasi burnout. Salah satu strategi yang dinilai relevan adalah melalui penyuluhan mengenai *work-life balance* (WLB). Konsep *work-life balance* menekankan pentingnya keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan personal. Penerapan WLB diyakini mampu menurunkan tingkat stres, memperbaiki kesehatan mental, serta meningkatkan kualitas hidup individu. Bagi pemilik UMKM, hal ini berarti kemampuan untuk membagi waktu secara lebih sehat antara mengelola bisnis dengan menjaga diri sendiri maupun keluarga.

Kegiatan pengabdian ini menghadirkan penyuluhan *work-life balance* yang difokuskan pada empat aspek utama. Pertama, manajemen waktu, yaitu keterampilan menyusun jadwal kerja yang realistis, membuat prioritas, dan membatasi jam operasional agar tidak terjadi kelelahan berkepanjangan. Kedua, peningkatan kualitas *me time* dan aktivitas rekreatif, yang memberi ruang bagi pemilik usaha untuk mengisi ulang energi fisik dan emosional. Ketiga, penguatan dukungan sosial, baik dari keluarga maupun komunitas UMKM, agar individu tidak merasa bekerja sendirian dan memiliki tempat berbagi pengalaman serta solusi. Keempat,

penerapan teknik relaksasi sederhana, seperti pernapasan dalam dan *mindfulness*, yang membantu meredakan ketegangan serta mengembalikan fokus.

Dengan pendekatan tersebut, diharapkan penyuluhan ini mampu memberikan dampak nyata, tidak hanya meningkatkan pemahaman pemilik UMKM tentang pentingnya menjaga keseimbangan hidup, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dalam praktik sehari-hari. Melalui intervensi sederhana namun terarah, risiko *burnout* dapat ditekan, produktivitas usaha tetap terjaga, dan pemilik UMKM dapat menjalankan bisnisnya dengan lebih berkelanjutan.

METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam fenomena *burnout* yang dialami oleh pemilik UMKM Mitra Binaan Rumah BUMN Solo dalam menjalankan aktivitas pemasaran melalui media sosial. Menurut Walidin et al. (2015), pengabdian kualitatif bertujuan untuk menggali fenomena sosial atau pengalaman manusia secara komprehensif melalui kata-kata, serta dilakukan dalam konteks yang nyata sesuai kondisi lapangan.

Fokus pengabdian ini tidak hanya mendeskripsikan gejala *burnout* yang muncul, tetapi juga mencari langkah-langkah antisipatif yang dapat diterapkan oleh para pemilik UMKM untuk mengurangi dampak *burnout* dan menjaga keberlanjutan usaha mereka. Dengan demikian, hasil pengabdian diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata berupa rekomendasi strategi praktis yang dapat diterapkan oleh pelaku UMKM dalam aktivitas pemasaran digital. Sebagai bentuk *action research*, pengabdian ini juga mengombinasikan pendekatan kualitatif dengan intervensi berupa penyuluhan *work-life balance* (WLB) yang dievaluasi menggunakan metode before-after treatment. Intervensi dilakukan untuk melihat perubahan kondisi *burnout* setelah peserta memperoleh edukasi tentang strategi WLB.

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap tiga owner UMKM mitra binaan Rumah BUMN Solo, yaitu F (31 tahun, laki-laki), A (24 tahun, perempuan), dan Y (36 tahun, perempuan). Ketiga informan dipilih secara purposive sampling dengan kriteria utama: (1) aktif mengelola pemasaran digital usahanya, (2) mengikuti pelatihan lanjutan social media marketing dari Rumah BUMN, dan (3) menunjukkan gejala kelelahan kerja atau *burnout* dalam aktivitas digital marketing sehari-hari.

Pemilihan tiga informan ini tidak dimaksudkan untuk generalisasi statistik, melainkan untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif dan konteks *personal burnout* pada pelaku UMKM. Dalam penelitian kualitatif, ukuran sampel ditentukan oleh tingkat kejenuhan data (*data saturation*), yaitu kondisi ketika informasi yang diperoleh dari wawancara tidak lagi menghasilkan tema atau pola baru (Creswell & Poth, 2018; Guest, Bunce, & Johnson, 2006).

Pada penelitian ini, kejenuhan data tercapai setelah wawancara ketiga, di mana seluruh informan memberikan narasi yang konsisten mengenai penyebab utama *burnout*, yaitu tingginya beban kerja dan peran ganda dalam pengelolaan media sosial serta produksi. Tidak ditemukan tema baru pada wawancara tambahan, sehingga tiga informan dianggap mewakili kedalaman dan kompleksitas fenomena yang dikaji.

Objek pengabdian adalah para pemilik UMKM Mitra Binaan Rumah BUMN Solo yang berada di wilayah Karesidenan Surakarta. Mereka dipilih karena memiliki pengalaman

langsung dalam menggunakan media sosial sebagai sarana pemasaran sekaligus menghadapi tantangan yang berpotensi menimbulkan *burnout*. Data primer: wawancara mendalam dengan pemilik UMKM, serta pengukuran *burnout* melalui kuesioner sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi penyuluhan. Data sekunder: dokumen profil usaha, visi dan misi, serta hasil pengabdian terdahulu terkait *burnout* dan UMKM.

Desain intervensi: Penyuluhan WLB berfokus pada manajemen waktu, pembatasan jam kerja, pentingnya *me time* dan aktivitas rekreatif, dukungan sosial keluarga/komunitas, serta praktik relaksasi sederhana. Intervensi dalam pengabdian ini dirancang agar sesuai dengan kondisi nyata pemilik UMKM yang diteliti. Prosesnya dimulai dari penggalan awal masalah, ketika peneliti melakukan percakapan mendalam untuk memahami tekanan sehari-hari yang mereka alami. Pada tahap ini muncul gambaran bahwa sebagian besar pelaku usaha terbebani oleh peran ganda—menjadi pengelola bisnis sekaligus penanggung jawab produksi dan pemasaran—sehingga sering kehilangan kendali atas waktu kerja mereka. Setelah itu dilakukan pengukuran awal (*pre-test*). Tahap ini penting untuk merekam kondisi dasar setiap informan. Mereka diminta menceritakan pengalaman *burnout* yang dirasakan, serta mengisi lembar penilaian sederhana terkait pola kerja, rasa lelah, dan keseimbangan hidup. Catatan ini kemudian menjadi pijakan untuk melihat perubahan setelah intervensi diberikan.

Tahap berikutnya adalah inti dari kegiatan, yakni penyuluhan mengenai *work-life balance*. Penyuluhan tidak hanya berbentuk ceramah, melainkan disusun dalam format yang interaktif. Peserta diajak mendiskusikan kebiasaan harian, mencoba menyusun rencana kerja dengan batasan waktu yang lebih sehat, serta mempraktikkan latihan sederhana seperti teknik pernapasan untuk mengurangi ketegangan. Topik utama yang ditekankan adalah bagaimana mengatur waktu secara realistis, memberikan ruang untuk diri sendiri dan keluarga, serta mencari dukungan dari lingkungan sekitar.

Setelah sesi penyuluhan, dilakukan kembali pengukuran akhir (*post-test*). Dengan instrumen yang sama, peserta diminta menilai kembali kondisi mereka. Selain itu, diskusi terbuka dilakukan untuk menggali kesan dan perubahan yang mereka rasakan segera setelah mencoba strategi baru.

Tahap terakhir adalah analisis hasil. Peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi, lalu merumuskan refleksi bersama peserta. Dari sini terlihat bahwa penyuluhan sederhana ternyata mampu menumbuhkan kesadaran baru, mendorong perubahan perilaku, dan memberi mereka bekal praktis untuk mencegah *burnout* ke depan.

Teknik analisis data menggunakan *template analysis*, yaitu proses pengkodean tema yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan konteks pengabdian. Analisis dilakukan melalui tahapan memahami data secara keseluruhan, memberi kode pada data yang relevan, mengelompokkan tema, hingga menyusun pola yang menggambarkan kondisi *burnout*, efektivitas intervensi WLB, serta alternatif langkah antisipasi. Analisis ini tidak hanya menghasilkan deskripsi fenomena, tetapi juga menunjukkan dampak praktis dari intervensi penyuluhan dalam menurunkan tingkat *burnout* pada pemilik UMKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

UMKM merupakan tulang punggung perekonomian Indonesia, namun untuk dapat bertahan dan berkembang di tengah persaingan yang semakin ketat, pelaku UMKM dituntut

berinovasi dalam pemasaran, salah satunya melalui media sosial. Rumah BUMN Solo hadir untuk mendukung pengembangan UMKM, terutama dalam proses digitalisasi usaha. Program pendampingan diarahkan agar UMKM naik kelas dari tahap Go Online menuju Go Global. Akan tetapi, penggunaan media sosial sebagai sarana pemasaran sering kali menimbulkan tantangan baru bagi pemilik usaha. Tidak sedikit *owner* UMKM harus mengelola seluruh proses digital marketing secara mandiri, mulai dari pembuatan konten hingga pelayanan pelanggan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan *burnout*, yaitu kelelahan fisik maupun mental akibat beban kerja yang berlebihan. *Burnout* berdampak serius pada menurunnya motivasi, produktivitas, serta daya saing usaha, sehingga penting untuk memahami faktor penyebab sekaligus merumuskan strategi antisipasi yang aplikatif bagi keberlanjutan UMKM.

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam dan observasi terhadap tiga owner UMKM mitra binaan Rumah BUMN Solo, yaitu F (31 tahun, laki-laki), A (24 tahun, perempuan), dan Y (36 tahun, perempuan). Pemilihan tiga informan ini didasarkan pada prinsip *data saturation*, yakni ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak lagi menghasilkan temuan baru, sehingga dianggap mewakili kedalaman konteks fenomena yang diteliti.

Data dianalisis dengan teknik *template analysis*, sehingga dapat diidentifikasi pola penyebab *burnout* dan strategi coping yang digunakan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa *burnout* terutama disebabkan oleh beban kerja yang tinggi dan peran ganda, di mana pemilik usaha harus menangani seluruh aspek digital marketing sekaligus proses produksi. Tekanan order yang meningkat, keterbatasan waktu, serta kurangnya dukungan sosial turut memperberat kondisi ini. Selain itu, faktor usia, pengalaman, dan karakteristik pribadi juga memengaruhi tingkat ketahanan individu dalam menghadapi stres kerja yang berkepanjangan.

Tabel 1. Kondisi Pre-test, Strategi setelah Penyuluhan, Post-test

Informan	Kondisi Pre-test (Sebelum Intervensi)	Strategi Setelah Penyuluhan	Hasil / Perubahan (Post-test)
F (31, L)	Kelelahan fisik, tidur tidak teratur, mudah marah, bekerja >12 jam/hari.	Membatasi jam kerja, membuat <i>to-do list</i> , olahraga rutin, waktu keluarga.	Tidur lebih teratur, energi fisik membaik, lebih tenang, fokus kembali pada strategi bisnis.
A (24, P)	Kelelahan emosional, cemas harus cepat membalas pesan pelanggan, kehilangan motivasi membuat konten.	Menyusun jadwal balas pesan, <i>me time</i> akhir pekan, menulis jurnal harian.	Cemas berkurang, motivasi membuat konten meningkat, lebih percaya diri mengelola bisnis.
Y (36, P)	Konflik peran ganda, sering lupa makan, tidur kurang, mudah menangis, merasa kewalahan.	Melibatkan keluarga untuk tugas sederhana, relaksasi napas, waktu pribadi sore hari.	Keseimbangan peran lebih baik, suasana hati stabil, rasa kewalahan berkurang, lebih berdaya.

Untuk mengatasi *burnout*, para pelaku UMKM biasanya melakukan strategi coping sederhana seperti mengambil waktu istirahat, meluangkan *me time* atau *family time*, serta menjaga konsistensi dalam mengelola media sosial meski tanpa jadwal baku. Dukungan keluarga, pasangan, komunitas, maupun mentor menjadi sumber motivasi yang cukup membantu, namun strategi tersebut lebih bersifat jangka pendek dan belum menyentuh akar persoalan. Berdasarkan temuan lapangan, beberapa langkah aplikatif yang dapat dilakukan antara lain pengelolaan waktu yang lebih terstruktur, pembagian peran dengan melibatkan keluarga atau tim kecil, penguatan jejaring dukungan sosial melalui komunitas atau program

pendampingan, serta peningkatan kapasitas digital melalui pelatihan *social media marketing* agar lebih efisien. Selain itu, menjaga keseimbangan hidup dengan aktivitas relaksasi atau hobi juga penting sebagai bentuk coping sehat untuk mencegah kelelahan berkepanjangan.

Sebagai tindak lanjut, pengabdian ini juga melakukan intervensi berupa penyuluhan *work-life balance* dengan evaluasi sebelum dan sesudah (*pre-test* dan *post-test*) pada setiap informan. Informan F (31 tahun, laki-laki)

- Pre-test: F menunjukkan tingkat *burnout* tinggi. Ia mengaku sering bekerja lebih dari 12 jam sehari karena harus menangani produksi, pengiriman, dan promosi media sosial sekaligus. Gejala yang dominan adalah kelelahan fisik, sulit tidur, serta mudah marah kepada anggota keluarga karena merasa tidak punya waktu pribadi. Ia juga merasa tidak produktif meskipun sudah bekerja keras.
- Post-test: Setelah penyuluhan, F mencoba membatasi jam kerja dengan membuat *to-do list* harian dan menutup aktivitas media sosial di atas pukul 21.00. Ia mulai berolahraga tiga kali seminggu dan menyisihkan waktu bersama keluarga. F melaporkan adanya penurunan kelelahan fisik serta kualitas tidur yang lebih baik. Ia merasa lebih tenang dan dapat kembali fokus pada strategi pengembangan usaha, bukan rutinitas harian.

Informan A (24 tahun, perempuan)

- Pre-test: A mengalami kelelahan emosional. Ia merasa tertekan karena harus selalu merespons pesan pelanggan secepat mungkin dan khawatir kehilangan konsumen jika terlambat membalas. Akibatnya, A sering mengabaikan waktu istirahat, merasa cemas, dan kehilangan motivasi untuk membuat konten kreatif.
- Post-test: Setelah intervensi, A menerapkan sistem jadwal kerja dengan waktu khusus untuk membalas pesan (pagi dan sore), serta menjadwalkan *me time* di akhir pekan. Ia juga mulai menulis jurnal singkat untuk mencatat hal-hal positif setiap hari. A melaporkan bahwa rasa cemasnya berkurang, motivasi untuk membuat konten kembali meningkat, dan ia merasa lebih percaya diri mengendalikan bisnisnya.

Informan Y (36 tahun, perempuan)

- Pre-test: Y menghadapi *burnout* akibat peran ganda. Selain mengelola bisnis, ia harus mengurus keluarga, sehingga sering merasa kewalahan. Ia mengaku sering lupa makan, jarang tidur cukup, dan sering merasa bersalah karena tidak bisa membagi waktu dengan baik. Tekanan ini membuatnya mudah menangis dan kehilangan semangat.
- Post-test: Setelah penyuluhan, Y mulai melibatkan anggota keluarga untuk membantu hal-hal sederhana dalam bisnis (misalnya pengepakan produk). Ia juga mulai melatih relaksasi napas sebelum tidur dan menyisihkan waktu 30 menit setiap sore untuk kegiatan pribadi. Y melaporkan adanya perbaikan keseimbangan peran, lebih jarang merasa kewalahan, dan suasana hatinya lebih stabil. Ia merasa lebih berdaya karena tidak harus menanggung semua tanggung jawab sendirian.

Hasil *before-after treatment* dari ketiga informan memperlihatkan pola yang konsisten:

- Sebelum intervensi, mereka sama-sama mengalami gejala *burnout* berupa kelelahan fisik (F), kelelahan emosional (A), serta konflik peran ganda (Y). Semua informan merasa beban kerja berlebihan, kehilangan motivasi, dan kesulitan menjaga keseimbangan hidup.
- Sesudah intervensi, setiap informan menunjukkan perubahan positif yang spesifik sesuai masalah utama masing-masing. F lebih disiplin mengatur jam kerja, A berhasil

mengurangi kecemasan digital, dan Y menemukan dukungan keluarga untuk membagi peran.

Analisis *before-after* pada tiga informan ini menegaskan bahwa penyuluhan *work-life balance* mampu memberikan dampak nyata, meskipun dalam skala kecil. Perubahan perilaku yang ditunjukkan, mulai dari pembatasan jam kerja, penerapan jadwal yang lebih teratur, hingga peningkatan dukungan sosial keluarga, menjadi bukti bahwa intervensi sederhana dapat mengurangi gejala *burnout* dan meningkatkan kualitas hidup pemilik UMKM.

Dengan demikian, *burnout* pada owner UMKM saat menjalankan *social media marketing* terutama terjadi karena beban kerja tinggi dan peran ganda yang dijalankan secara mandiri. Namun, dengan adanya intervensi berupa penyuluhan *work-life balance*, disertai dukungan sosial yang kuat, pengaturan waktu yang baik, penerapan strategi coping yang sehat, serta komitmen untuk terus belajar dan mengembangkan diri, risiko *burnout* dapat ditekan. Hal ini pada akhirnya akan membantu pemilik UMKM tetap produktif, berdaya saing, serta bahagia dalam menjalankan bisnisnya secara berkelanjutan.



Gambar 1. (a) Batik Pirukun (b) Batik Ayu Kusuma (c) CV Kreasi Koncone Ngemil

KESIMPULAN

Pengabdian ini menunjukkan bahwa pemilik UMKM yang mengelola pemasaran digital melalui media sosial sangat rentan mengalami burnout akibat beban kerja yang berlebihan, peran ganda, dan kurangnya dukungan sosial. Burnout berdampak pada menurunnya motivasi, produktivitas, dan daya saing usaha.

Intervensi berupa penyuluhan *work-life balance* terbukti memberi dampak positif. Hasil perbandingan sebelum dan sesudah intervensi memperlihatkan adanya perubahan pada pola manajemen waktu, pengelolaan emosi, serta peningkatan keterlibatan keluarga dalam mendukung aktivitas bisnis. Meskipun setiap informan menunjukkan perbedaan cara dalam merespons intervensi, secara keseluruhan gejala burnout dapat ditekan, dan kesadaran akan pentingnya keseimbangan hidup meningkat.

Namun, pengabdian ini memiliki keterbatasan. Karena menggunakan pendekatan kualitatif dengan jumlah partisipan yang sangat terbatas, temuan ini tidak dapat digeneralisasi ke seluruh populasi pemilik UMKM. Hasil pengabdian lebih tepat dipahami sebagai gambaran mendalam tentang pengalaman individu yang diteliti, bukan sebagai kesimpulan universal. Selain itu, pengabdian dilakukan dalam jangka waktu singkat, sehingga belum dapat menilai dampak jangka panjang dari intervensi penyuluhan.

Meskipun demikian, pengabdian ini tetap memberikan kontribusi penting dengan menegaskan bahwa keberlanjutan UMKM tidak hanya ditentukan oleh keterampilan digital,

tetapi juga oleh kemampuan pemilik usaha menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup. Hal ini dapat menjadi dasar bagi program pendampingan UMKM untuk memasukkan aspek *work-life balance* sebagai bagian dari strategi penguatan daya saing usaha.

REFERENSI

- Astuti, D. A., Heryana, A., Nabila, A., & Kusumaningtiar, D. A. 2022a. Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* pada karyawan. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 45–56.
- Astuti, D. A., Heryana, A., Nabila, A., & Kusumaningtiar, D. A. 2022b. Burnout dan implikasinya terhadap kinerja tenaga kerja di sektor informal. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(2), 78–89.
- Ginanti, D. A., Lestari, H., & Ramadhan, F. 2024. Strategi menjaga *work-life balance* bagi pelaku UMKM. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Inovasi*, 11(2), 150–162.
- Halim, S., & Rahmawati, N. 2021. Digital fatigue dan dampaknya terhadap kesehatan mental pelaku usaha kecil. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 23–33.
- Janah, R., & Tampubolon, H. 2024. Inovasi pemasaran digital untuk meningkatkan daya saing UMKM. *Jurnal Ekonomi Kreatif Indonesia*, 5(1), 34–47.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Marin, M., Boudreau, P., & Tremblay, D. 2009. Understanding *burnout* typologies: Frenetic, under-challenged, and worn-out workers. *International Journal of Stress Management*, 16(3), 215–233.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. 2016. *Burnout: A multidimensional perspective*. New York: Psychology Press.
- Nelma, I. 2019. Faktor-faktor penyebab *burnout* dan dampaknya pada pekerja sektor informal. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 112–124.
- Putri, R. 2020. Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* pada pekerja sektor jasa. *Jurnal Humaniora dan Psikologi*, 14(1), 67–75.
- Rahman, A. 2007. *Burnout* dan kaitannya dengan kinerja karyawan. *Jurnal Ilmu Administrasi dan Organisasi*, 14(2), 89–98.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. 2004. Job demands, job resources, and their relationship with *burnout* and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
- Walidin, W., Saifullah, & Tabrani. 2015. *Metodologi pengabdian kualitatif & grounded theory*. Banda Aceh: FTK Ar-Raniry Press.
- Yusuf, M. 2019. *Burnout* pada pemilik usaha kecil: Studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 56–70.