

Perjalanan Emosional dan Psikologis Pelaku UMKM Perempuan dalam Mengelola Usaha Kecil

Asrianto ^{1*}, Anwar Ramli ², Anwar Rauf ³, Romansyah Sahabuddin ⁴,
Masnawaty Sangkala ⁵, Samirah Dunakhir ⁶

¹⁻⁶ Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Korespondensi penulis: anto.bakrie@gmail.com*

Abstract. *Women entrepreneurship in Micro, Small, and Medium Enterprises (MSMEs) plays a vital role in the local economy. However, women entrepreneurs often face complex emotional and psychological challenges due to their dual roles as housewives and entrepreneurs. Market uncertainty, social pressure, and lack of support from their environment further burden their workload. This study aims to explore the subjective experiences of women micro MSMEs, particularly in dealing with the psychological pressures of carrying out these roles. The research method used is a qualitative phenomenological approach with seven informants from the culinary, handicraft, and online trading sectors. Data were collected through semi-structured interviews and non-participant observation, then analyzed using a thematic approach based on the Miles & Huberman model. The results of the study revealed four main themes: (1) the pressure of dual roles that often trigger stress and emotional exhaustion (burnout), (2) chronic anxiety related to fear of business failure and income instability, (3) spirituality and religious activities as meaning-based coping mechanisms, and (4) the importance of social support from partners, family, and community as a balance of emotional conditions. These findings confirm that the success and sustainability of women's businesses depend not only on economic capital or technical skills, but are also significantly influenced by mental health and the strength of social networks. Therefore, empowerment programs for women's MSMEs need to be designed holistically, encompassing psychosocial aspects, coping strategy training, and strengthening supportive and inclusive social networks.*

Keywords: *Dual Roles, Emotional Coping, Social Support, Spirituality, Women's MSMEs.*

Abstrak. Kewirausahaan perempuan pada unit Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) mikro memainkan peran penting dalam perekonomian lokal. Namun, para pelaku usaha perempuan kerap menghadapi tantangan emosional dan psikologis yang kompleks akibat peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus pengusaha. Ketidakpastian pasar, tekanan sosial, serta minimnya dukungan dari lingkungan turut memperberat beban mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif perempuan pelaku UMKM mikro, khususnya dalam menghadapi tekanan psikologis dalam menjalankan peran tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi kualitatif dengan tujuh informan dari sektor kuliner, kerajinan tangan, dan perdagangan online. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi non-partisipan, kemudian dianalisis menggunakan pendekatan tematik berdasarkan model Miles & Huberman. Hasil penelitian mengungkap empat tema utama: (1) tekanan peran ganda yang sering memicu stres dan kelelahan emosional (burnout), (2) kecemasan kronis terkait ketakutan akan kegagalan usaha dan ketidakstabilan pendapatan, (3) spiritualitas dan aktivitas ibadah yang menjadi mekanisme koping berbasis makna, serta (4) pentingnya dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan komunitas sebagai penyeimbang kondisi emosional. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan dan keberlanjutan usaha perempuan tidak hanya bergantung pada modal ekonomi atau keterampilan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental dan kekuatan jejaring sosial. Oleh karena itu, program pemberdayaan UMKM perempuan perlu dirancang secara holistik, mencakup aspek psikososial, pelatihan strategi koping, dan penguatan jejaring sosial yang suportif dan inklusif.

Kata Kunci: Peran Ganda, Penanganan Emosional, Dukungan Sosial, Spiritualitas, UMKM Wanita.

1. LATAR BELAKANG

Kewirausahaan merupakan salah satu pendorong utama pembangunan ekonomi, tidak hanya dalam skala makro tetapi juga pada level mikro melalui pemberdayaan komunitas dan individu. Di Indonesia, Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) telah terbukti memainkan peran sentral dalam menopang perekonomian nasional. Menurut data Kementerian

Koperasi dan UKM (2023), UMKM menyumbang sekitar 60,5% terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) nasional dan menyerap lebih dari 97% tenaga kerja aktif. Menariknya, dari total pelaku UMKM di Indonesia, lebih dari separuhnya adalah perempuan. Perempuan tidak lagi hanya diposisikan sebagai penjaga rumah tangga, tetapi telah mengambil peran signifikan sebagai pelaku ekonomi produktif yang menjalankan usaha kecil dari rumah hingga pasar digital. Perubahan ini menandai pergeseran paradigma gender di tengah masyarakat yang masih memegang teguh nilai-nilai tradisional.

Fenomena meningkatnya partisipasi perempuan dalam kewirausahaan, khususnya pada sektor informal dan mikro, memperlihatkan adanya kebutuhan untuk mandiri secara ekonomi, menopang pendapatan keluarga, serta menyalurkan potensi diri. Namun demikian, keterlibatan perempuan dalam UMKM tidak terjadi dalam ruang sosial yang netral. Banyak perempuan pelaku UMKM harus menghadapi tantangan multidimensi: mulai dari ketimpangan akses terhadap sumber daya ekonomi, keterbatasan pendidikan dan pelatihan, stereotip gender, hingga beban domestik yang tidak pernah berkurang meskipun mereka telah menjadi pencari nafkah. Dalam studi oleh Roomi & Parrott (2008), ditemukan bahwa perempuan wirausaha sering kali mengalami “gendered constraints” berupa pembatasan peran dalam rumah tangga dan kurangnya akses ke jaringan profesional, yang pada akhirnya menghambat perkembangan usaha dan berdampak pada kesejahteraan mental mereka.

Di balik perjuangan membangun dan mempertahankan usaha kecil, tersembunyi pergolakan emosional dan psikologis yang kerap tidak terlihat. Tekanan sosial, ketidakpastian pasar, dan keterbatasan dukungan sering menimbulkan stres, kecemasan, dan bahkan perasaan tidak berdaya. Banyak pelaku UMKM perempuan yang mengelola usahanya dalam kondisi penuh beban: mengasuh anak, mengurus rumah tangga, menghadapi tuntutan pelanggan, dan memikul tekanan finansial, semuanya dilakukan secara bersamaan dan sering kali tanpa sistem pendukung yang memadai. Penelitian oleh McGowan et al. (2012) menunjukkan bahwa emosi negatif seperti stres kronis, rasa bersalah, dan kelelahan emosional merupakan tantangan nyata yang dialami oleh perempuan pelaku usaha, terlebih ketika peran publik dan domestik tidak berjalan seimbang.

Sayangnya, sebagian besar studi mengenai UMKM di Indonesia dan negara berkembang masih didominasi oleh pendekatan teknis-ekonomi seperti strategi pemasaran, pengembangan produk, dan digitalisasi usaha. Dimensi psikologis terutama yang berkaitan dengan pengalaman batin, kesehatan mental, serta mekanisme koping (*coping mechanism*) yang digunakan oleh pelaku usaha perempuan masih sangat kurang mendapat perhatian. Hal ini menciptakan gap dalam literatur akademik dan praktik pemberdayaan. Padahal, aspek

psikologis merupakan fondasi penting dalam keberlangsungan kewirausahaan. Sarfaraz, Faghieh, & Majd (2014) menegaskan bahwa faktor-faktor seperti motivasi intrinsik, kepercayaan diri (*self-efficacy*), dan kontrol emosional sangat memengaruhi keberhasilan perempuan dalam dunia usaha.

Selain itu, dukungan sosial juga terbukti menjadi penyangga utama dalam meredam tekanan psikologis. Namun tidak semua perempuan pelaku UMKM memiliki akses terhadap jaringan pendukung, baik dalam bentuk komunitas, kelompok usaha, maupun pendampingan psikologis. Banyak dari mereka memilih memendam perasaan tertekan karena merasa tidak punya tempat yang aman untuk bercerita atau takut dianggap lemah oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini diperkuat oleh temuan Dewi & Lestari (2020), yang mencatat bahwa sebagian besar pelaku UMKM perempuan di daerah urban dan rural mengalami beban emosional tinggi, namun tidak memiliki ruang untuk mengekspresikannya.

Berdasarkan uraian tersebut, jelas bahwa terdapat kebutuhan mendesak untuk mengeksplorasi aspek psikologis dan emosional pelaku UMKM perempuan sebagai bentuk pengakuan terhadap realitas hidup mereka yang kompleks. Penelitian dengan pendekatan kualitatif menjadi sangat relevan untuk menggali makna subjektif, pengalaman personal, dan strategi batin yang digunakan oleh para perempuan ini dalam menghadapi berbagai tantangan usaha dan kehidupan sehari-hari. Dengan memahami perjalanan emosional mereka secara lebih dalam, diharapkan muncul pemahaman baru yang lebih manusiawi dalam menyusun kebijakan pemberdayaan UMKM, yang tidak hanya berorientasi pada pertumbuhan ekonomi semata, tetapi juga pada kesehatan mental dan keberdayaan sosial perempuan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif perempuan pelaku UMKM dalam menjalani dinamika emosional dan psikologis mereka selama mengelola usaha kecil. Pendekatan fenomenologi dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengeksplorasi makna dan esensi pengalaman hidup dari sudut pandang informan. Seperti dijelaskan oleh Creswell (2013), pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengungkap "*lived experiences*" dari individu agar peneliti dapat memperoleh pemahaman terhadap makna yang mereka bangun atas peristiwa-peristiwa tertentu dalam kehidupan mereka.

Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan pelaku UMKM mikro yang telah menjalankan usahanya minimal selama dua tahun. Kriteria ini dipilih agar informan memiliki pengalaman emosional dan psikologis yang cukup dalam mengelola usaha dan menghadapi

dinamika yang menyertainya. Teknik penentuan informan dilakukan secara *purposive sampling*, yakni pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian (Patton, 2002). Jumlah informan ditentukan secara bertahap hingga mencapai titik jenuh informasi (data saturation), yaitu ketika tidak ditemukan lagi data atau makna baru dari wawancara yang dilakukan (Guest, Bunce, & Johnson, 2006).

Teknik pengumpulan data utama adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan dengan panduan pertanyaan terbuka untuk memungkinkan informan menyampaikan pengalaman mereka secara naratif, reflektif, dan bebas. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi non-partisipan terhadap lingkungan usaha informan untuk memahami konteks sosial dan emosional yang melatarbelakangi pengalaman mereka. Semua data dicatat dan direkam dengan izin informan, kemudian ditranskrip secara verbatim.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik berdasarkan model Miles & Huberman (2014), yang meliputi tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Proses analisis dilakukan dengan mengelompokkan tema-tema besar yang muncul dari narasi informan, seperti tema tentang tekanan peran ganda, stres finansial, dukungan keluarga, coping mechanism, hingga dimensi spiritualitas atau harapan personal. Analisis ini bertujuan untuk menemukan pola dan makna umum dari pengalaman emosional dan psikologis yang dialami oleh para informan.

Untuk memastikan validitas dan kredibilitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan member check. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data wawancara dari beberapa informan dengan latar belakang berbeda, sedangkan member check dilakukan dengan meminta kembali konfirmasi kepada informan mengenai hasil interpretasi peneliti terhadap narasi mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Lincoln & Guba (1985) yang menyatakan bahwa keabsahan dalam penelitian kualitatif bergantung pada kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas data.

Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian mampu menangkap kompleksitas realitas batin pelaku UMKM perempuan, serta menyajikan narasi yang otentik dan bermakna mengenai perjalanan emosional dan psikologis mereka sebagai pelaku usaha sekaligus pengemban peran domestik.

3. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menghasilkan empat tema besar yang menggambarkan kompleksitas perjalanan emosional dan psikologis yang dialami oleh perempuan pelaku UMKM mikro. Keempat tema tersebut adalah: (1) tekanan peran ganda dalam keluarga dan usaha, (2) kecemasan dan rasa takut gagal, (3) spiritualitas sebagai bentuk coping emosional, dan (4) pentingnya dukungan sosial sebagai penguat psikologis.

Tekanan Peran Ganda sebagai Pemicu Stres dan Burnout

Mayoritas informan dalam penelitian ini menunjukkan adanya tekanan emosional yang signifikan akibat menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan sekaligus pelaku usaha. Konflik peran ini menjadi sumber utama stres dan kelelahan (burnout), terutama ketika keduanya harus dijalankan dalam waktu bersamaan tanpa dukungan sistemik dari pasangan, keluarga, atau lingkungan sosial. Dalam banyak kasus, perempuan merasa bahwa mereka harus "menyelesaikan semua sendiri", mulai dari mengurus rumah tangga, mendampingi anak, hingga menjalankan dan mengembangkan usaha mereka.

Seperti diungkapkan oleh Informan I2 (35 tahun, pelaku usaha catering rumahan):

"Saya masak buat pelanggan jam 5 pagi, tapi harus juga siapin anak sekolah. Habis antar anak, lanjut masak lagi. Kadang siang udah gak sanggup, tapi pesanan gak bisa ditunda."

Pernyataan ini memperlihatkan realitas tekanan psikologis yang tidak hanya bersumber dari pekerjaan produktif, tetapi juga berasal dari norma sosial yang menempatkan tanggung jawab domestik sepenuhnya pada perempuan, terlepas dari kontribusi mereka dalam ekonomi keluarga.

Fenomena ini sangat sejalan dengan konsep role strain yang dikembangkan oleh Goode (1960), yang menyebut bahwa semakin banyak peran yang harus dijalankan oleh seseorang, maka semakin besar potensi ketegangan internal yang mereka alami. Dalam konteks perempuan pelaku UMKM, konflik antara peran domestik dan peran wirausaha menciptakan role overload yang berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis mereka.

McGowan et al. (2012) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa perempuan pelaku usaha yang tidak mendapatkan redistribusi kerja rumah tangga cenderung mengalami ketegangan emosional yang lebih tinggi dibanding laki-laki pelaku usaha, terutama dalam kultur patriarkal. Mereka merasa terjebak dalam dua dunia: harus profesional dalam bisnis, namun tetap ideal secara peran keluarga.

Tekanan ini menjadi lebih berat ketika usaha yang dijalankan belum menghasilkan secara signifikan. Sejumlah informan bahkan merasa "tidak pantas" untuk mengeluh karena usaha mereka dianggap "hanya sampingan". Padahal dari sisi beban kerja, mereka

menghabiskan waktu dan energi yang tidak sedikit. Hal ini menunjukkan bagaimana konstruksi sosial dan persepsi nilai terhadap kerja perempuan turut memperburuk tekanan batin yang mereka alami.

Lebih lanjut, fenomena ini juga memperlihatkan keterbatasan dukungan struktural dalam lingkungan sekitar. Tidak sedikit informan yang menyatakan bahwa mereka jarang mendapat bantuan pengasuhan anak atau pekerjaan rumah tangga dari pasangan. Padahal, sebagaimana disebut oleh Greenhaus & Beutell (1985), konflik antara peran kerja dan peran keluarga dapat diatasi jika terdapat dukungan instrumental dari sistem sosial terdekat, seperti pasangan atau keluarga.

Stres kronis yang dihasilkan dari peran ganda ini juga berisiko berkembang menjadi *burnout* psikologis, ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi usaha, dan bahkan keinginan untuk berhenti. Sejumlah informan mengaku mengalami penurunan semangat ketika harus menghadapi kritik dari pelanggan, padahal mereka sedang kelelahan akibat urusan domestik.

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa tekanan peran ganda tidak hanya mengganggu efisiensi kerja atau produktivitas bisnis, tetapi juga merusak kualitas hidup perempuan pelaku UMKM secara menyeluruh. Oleh karena itu, penanganan isu ini membutuhkan pendekatan multidimensi: dari perubahan norma sosial tentang kerja domestik, redistribusi tanggung jawab dalam keluarga, hingga penyediaan layanan pendukung seperti *child care* atau pendampingan psikososial bagi perempuan pelaku usaha mikro.

Kecemasan dan Ketakutan Gagal yang Bersifat Kronis

Tema kedua yang muncul secara kuat dalam penelitian ini adalah kecemasan berkelanjutan yang dialami oleh pelaku UMKM perempuan, terutama berkaitan dengan ketidakpastian pendapatan, ketidakstabilan pasar, dan beban moral sebagai penopang keluarga. Kecemasan ini bersifat kronis, terus-menerus dirasakan, dan tidak mereda bahkan saat usaha sedang berjalan lancar. Perasaan khawatir akan kegagalan, kekurangan modal, atau penurunan permintaan menjadi bagian dari dinamika psikologis sehari-hari.

Salah satu informan, I4 (42 tahun, penjual kerajinan tangan), menyampaikan:

“Kalau bulan ini sepi, saya mulai panik. Takut gak bisa bayar utang kulakan. Di rumah juga suami kerja serabutan, jadi saya harus mikir keras setiap hari.”

Pernyataan tersebut menggambarkan beban ganda perempuan pelaku UMKM: tidak hanya menjadi pengelola usaha, tetapi juga penopang finansial keluarga. Ketika pendapatan tidak stabil, kecemasan meningkat karena mereka tidak memiliki "jaring pengaman ekonomi",

dan pada saat yang sama merasa harus tetap kuat secara emosional untuk anak-anak dan keluarga.

Kondisi ini menunjukkan bahwa perempuan UMKM berhadapan dengan kecemasan eksistensial kecemasan yang melampaui rasa takut sesaat, dan justru menjadi pola mental yang menetap dalam keseharian. Dalam psikologi, hal ini disebut sebagai prolonged uncertainty yang berdampak pada fungsi-fungsi psikologis dasar seperti tidur, konsentrasi, ketenangan pikiran, bahkan motivasi kerja.

Dalam konteks Lazarus dan Folkman (1984), kecemasan semacam ini dapat dikategorikan sebagai bentuk dari emotional distress yang timbul ketika individu dihadapkan pada tuntutan eksternal (misalnya tekanan ekonomi, tuntutan pelanggan, atau biaya operasional) yang tidak dapat mereka kendalikan secara langsung. Jika situasi ini berlangsung terus-menerus tanpa adanya strategi koping atau dukungan sosial yang memadai, maka potensi berkembangnya gangguan psikologis seperti anxiety disorder atau kelelahan mental akan meningkat.

Kecemasan yang berkepanjangan ini juga memperlihatkan bagaimana struktur ekonomi mikro memengaruhi kondisi psikologis pelaku usaha. Taylor (2002) menyebutkan bahwa perempuan dalam sektor informal sering kali hidup dalam kondisi "berisiko ganda", yakni rentan secara ekonomi dan sekaligus tidak memiliki akses terhadap layanan kesehatan mental. Hal ini menjadikan mereka lebih mungkin mengalami tekanan psikologis yang tidak terlihat (invisible burden), tetapi berdampak nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Menariknya, beberapa informan juga mengaku merasa "tidak boleh terlihat lemah" karena menganggap bahwa kekuatan mental adalah bagian dari identitas wirausaha yang tangguh. Narasi ini mencerminkan adanya stigma terhadap ekspresi emosional, terutama di lingkungan usaha mikro yang penuh persaingan. Padahal, penyangkalan atas emosi justru memperburuk kondisi psikologis secara jangka panjang.

Dari sisi gender, perasaan takut gagal tidak hanya bersifat ekonomi, tetapi juga moral dan sosial. Gagal dalam usaha sering diinternalisasi oleh perempuan sebagai kegagalan dalam memenuhi peran sebagai ibu, istri, atau tulang punggung keluarga. Beban ini bukan sekadar perasaan personal, tetapi merupakan hasil konstruksi sosial yang melekatkan peran penyelamat ekonomi rumah tangga kepada perempuan dalam kondisi serba terbatas.

Dengan demikian, kecemasan kronis yang dialami oleh pelaku UMKM perempuan harus dilihat sebagai persoalan struktural yang membutuhkan pendekatan interdisipliner. Tidak cukup hanya dengan memperkuat aspek teknis kewirausahaan, tetapi juga perlu diintegrasikan

pendampingan psikososial, penguatan kapasitas koping, dan reformasi sistem dukungan sosial agar pelaku UMKM dapat bertahan dengan sehat secara mental.

Spiritualitas dan Ibadah sebagai Mekanisme Koping Emosional

Salah satu temuan menarik dalam penelitian ini adalah bahwa seluruh informan secara konsisten menjadikan praktik spiritual sebagai strategi utama dalam mengelola tekanan psikologis. Aktivitas seperti salat, berzikir, membaca Al-Qur'an, atau sekadar menyendiri untuk berbicara kepada Tuhan dianggap sebagai sumber ketenangan batin dan kekuatan emosional yang sangat penting, terutama saat beban hidup dan usaha mencapai titik puncaknya.

Informan I5 (29 tahun, pelaku usaha snack rumahan) mengungkapkan:

“Saya sering nangis waktu salat malam. Cuma itu tempat paling lega buat cerita semua. Kalau udah nangis, hati lebih plong, besok bisa semangat lagi.”

Pernyataan ini mengandung makna yang dalam: spiritualitas menjadi tempat aman untuk meresapi tekanan, sebuah ruang batiniah di mana mereka bisa menangis tanpa dihakimi, mengekspresikan ketakutan tanpa merasa lemah, dan menanamkan kembali harapan yang mulai pudar. Dalam banyak kasus, praktik religius ini menjadi satu-satunya bentuk koping emosional yang mereka miliki di tengah ketiadaan dukungan psikologis formal.

Dalam konteks teoritis, pengalaman para informan sejalan dengan konsep religious coping yang dijelaskan oleh Kenneth Pargament (1997), yakni cara-cara individu memanfaatkan keyakinan agama untuk memahami dan mengatasi tekanan hidup. Religious coping berfokus pada aspek meaning-making yaitu membangun makna terhadap penderitaan dan situasi sulit sebagai bagian dari kehendak Ilahi atau perjalanan spiritual pribadi.

Pargament membedakan dua bentuk religious coping:

- Positive religious coping, seperti keyakinan akan kasih Tuhan, doa aktif, dan penyerahan diri sebagai kekuatan batin yang membangun.
- Negative religious coping, seperti melihat cobaan sebagai hukuman Tuhan atau mengalami konflik batin dengan iman.

Dalam penelitian ini, seluruh informan menggunakan bentuk positive religious coping, yang berperan dalam menumbuhkan rasa kendali internal, penerimaan, dan ketahanan psikologis (resilience). Dengan menjalankan ibadah dan mendekatkan diri secara spiritual, mereka merasa lebih siap menghadapi tantangan usaha, kehilangan pelanggan, ketidakpastian ekonomi, maupun konflik dalam keluarga.

Spiritualitas juga berfungsi sebagai strategi pengendalian emosi (emotion-focused coping), di mana perempuan tidak mencoba mengubah situasi eksternal secara langsung, melainkan mengelola respon batin mereka terhadap tekanan. Strategi ini sangat relevan dalam

konteks pelaku UMKM mikro yang memiliki keterbatasan akses, modal, dan pengaruh terhadap sistem yang lebih besar. Ketika semua upaya rasional tampak mentok, spiritualitas menjadi "tempat pulang" secara emosional.

Lebih dari itu, spiritualitas dalam konteks ini bukan semata ritual formal, tetapi sebuah mekanisme eksistensial untuk menjaga semangat hidup, memperkuat harapan, dan menyeimbangkan perasaan bersalah atau kecewa yang muncul saat realita usaha tidak sesuai harapan. Praktik keagamaan menjadi sarana refleksi, evaluasi diri, dan penyemangat personal. Dengan kata lain, spiritualitas tidak hanya “menghibur”, tetapi juga memberdayakan secara batiniah.

Hal ini didukung pula oleh penelitian Koenig, McCullough, & Larson (2001), yang menemukan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual terbukti dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres, menurunkan risiko depresi, serta memperbaiki kualitas hidup secara psikologis. Dalam studi-studi lain yang menyoroti pengusaha mikro perempuan di negara-negara berkembang, spiritualitas juga sering muncul sebagai mekanisme adaptif utama dalam menghadapi tekanan multidimensi (Mahadea & Pillay, 2008).

Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks perempuan pelaku UMKM yang beroperasi dalam kondisi rentan dan penuh tekanan, spiritualitas bukan sekadar pelengkap emosional, tetapi menjadi pondasi psikologis utama yang menopang ketahanan, harapan, dan keberlanjutan usaha mereka.

Dukungan Sosial sebagai Sumber Keseimbangan Emosional

Dukungan sosial muncul sebagai salah satu faktor penyangga psikologis yang paling signifikan dalam menjaga keseimbangan emosional perempuan pelaku UMKM. Dalam konteks tekanan ekonomi, konflik peran ganda, dan keterbatasan sumber daya, kehadiran orang-orang terdekat baik dalam bentuk pasangan, teman sebaya, maupun komunitas sesama pelaku usaha menjadi kunci penting dalam proses pemulihan dan penguatan emosional.

Informan I6 (37 tahun, reseller online) menuturkan:

“Saya ikut komunitas ibu-ibu UMKM di kelurahan. Kadang cuma saling cerita, tapi itu ngebantu banget. Rasanya kayak kita gak sendiri, banyak yang ngalamin hal yang sama.”

Pernyataan ini menunjukkan bahwa keberadaan komunitas atau lingkungan sosial yang suportif memberikan rasa keterhubungan (connectedness), yang sangat penting bagi individu yang menghadapi tekanan mental. Rasa “tidak sendirian” merupakan bentuk validasi emosional, yang membantu pelaku usaha merasa bahwa perjuangan mereka dimengerti dan dibagi oleh orang lain. Dalam psikologi sosial, pengalaman ini disebut sebagai shared reality, yaitu ketika seseorang merasa terhubung karena memiliki pengalaman emosional yang sama.

Dalam konteks teoritis, House (1981) membagi dukungan sosial ke dalam empat fungsi utama, yaitu:

- Dukungan emosional, berupa empati, kasih sayang, dan perhatian.
- Dukungan instrumental, seperti bantuan nyata atau materi.
- Dukungan informasional, yakni pemberian saran atau masukan yang membantu pengambilan keputusan.
- Dukungan penilaian, yakni umpan balik atau afirmasi terhadap tindakan individu.

Penelitian ini menemukan bahwa keempat jenis dukungan tersebut hadir dalam kehidupan informan meskipun dalam intensitas yang berbeda-beda. Misalnya, beberapa informan merasakan manfaat utama dari komunitas UMKM dalam bentuk dukungan emosional dan informasional, terutama saat mereka merasa ragu terhadap strategi usaha atau ketika menghadapi pelanggan yang sulit. Komunitas menjadi wadah diskusi, curhat, bahkan kolaborasi usaha.

Bagi informan yang mendapatkan dukungan dari pasangan (suami), efeknya sangat terasa terhadap kestabilan emosional dan semangat menjalankan usaha. Sebaliknya, beberapa informan yang tidak memiliki pasangan suportif cenderung lebih cepat mengalami kelelahan psikologis, seperti yang ditemukan juga oleh McGowan et al. (2012). Mereka yang merasa didukung secara aktif dalam pengasuhan anak, pengambilan keputusan, atau pembagian peran rumah tangga menunjukkan daya tahan yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan usaha.

Dukungan sosial juga berfungsi sebagai mekanisme pemulihan dari stres (*recovery coping*). Ketika perempuan mengalami tekanan tinggi akibat ketidakpastian pendapatan atau konflik rumah tangga, kehadiran teman untuk mendengarkan atau sekadar berbagi cerita menjadi bentuk terapi sosial. Hal ini konsisten dengan pendapat Taylor (2002) yang menyatakan bahwa individu cenderung lebih mampu menoleransi stres apabila mereka memiliki dukungan sosial yang kuat dan berkelanjutan.

Selain itu, dukungan sosial berkontribusi langsung terhadap pembangunan kepercayaan diri dan efikasi diri (*self-efficacy*). Ketika seorang perempuan pelaku UMKM mendapatkan penguatan dari lingkungannya misalnya melalui pujian, testimoni pelanggan, atau cerita keberhasilan teman sekomunitas hal ini memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi tantangan yang sedang dihadapi. Ini mendukung teori Bandura (1997) yang menyebut bahwa dukungan verbal dan pengalaman *vicarious* (pengamatan kesuksesan orang lain) dapat memperkuat efikasi diri.

Lebih jauh, komunitas juga berfungsi sebagai ruang aman sosial (safe space), di mana perempuan merasa bebas mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi. Ini menjadi penting karena banyak informan merasa tidak bisa membicarakan tekanan yang mereka alami kepada keluarga karena takut dianggap lemah atau tidak kompeten. Komunitas UMKM, terutama yang berbasis perempuan, menjadi tempat berbagi pengalaman dan strategi bertahan hidup, sekaligus menumbuhkan rasa solidaritas dan keberdayaan.

Dengan demikian, dukungan sosial bagi perempuan pelaku UMKM bukan sekadar pelengkap dalam konteks kewirausahaan, melainkan kebutuhan fundamental untuk menjaga kesehatan mental dan keberlangsungan usaha. Dukungan ini tidak selalu dalam bentuk besar dan formal, tetapi hadir dalam bentuk paling sederhana: didengarkan, dipahami, dan disemangati. Ketika struktur ekonomi dan sosial belum sepenuhnya mendukung, relasi sosial horizontal menjadi sandaran paling nyata bagi perempuan dalam menjalankan usaha kecil mereka dengan harapan dan kekuatan batin yang utuh.

Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan pelaku UMKM mengalami perjalanan emosional dan psikologis yang sangat kompleks dalam menjalankan usahanya. Dimensi tekanan, ketakutan, strategi koping, hingga dukungan sosial menjadi pola umum yang ditemukan dalam narasi para informan. Namun, pengalaman ini tidak bisa dilepaskan dari struktur sosial, budaya, dan ekonomi yang menyelimuti kehidupan mereka sebagai perempuan di masyarakat patriarkal yang sedang mengalami transisi sosial.

Tekanan Peran Ganda dan Struktur Sosial Patriarkal

Perempuan pelaku UMKM tidak hanya menjalankan peran sebagai pelaku ekonomi, tetapi juga tetap mengemban tanggung jawab domestik sebagai ibu dan istri. Peran ganda ini menyebabkan tekanan emosional yang kronis, karena mereka harus memenuhi ekspektasi produktivitas di ruang publik (usaha) dan ruang privat (rumah tangga) secara bersamaan.

Fenomena ini mengafirmasi teori *gendered division of labor* yang menyatakan bahwa perempuan sering kali terperangkap dalam sistem pembagian kerja tradisional, di mana pekerjaan domestik tetap dibebankan kepada mereka meskipun sudah memiliki peran ekonomi (Oakley, 1974). Dalam temuan penelitian ini, peran ganda menyebabkan stres, kelelahan, bahkan perasaan bersalah. Sebagaimana diungkapkan oleh McGowan et al. (2012), banyak perempuan wirausaha merasa harus membuktikan keberhasilan ganda di dua wilayah sekaligus keluarga dan usaha tanpa ada pengurangan ekspektasi sosial dari keduanya.

Hal ini menunjukkan bahwa persoalan psikologis yang dialami perempuan pelaku UMKM tidak bisa hanya dipandang sebagai masalah individu, tetapi merupakan akibat dari sistem

sosial yang belum memberikan redistribusi peran secara adil. Penelitian ini menjadi bukti nyata bahwa kesejahteraan mental perempuan wirausaha tidak dapat dilepaskan dari perubahan struktur sosial dan budaya yang selama ini menghambat keseimbangan hidup mereka.

Kecemasan, Ketidakpastian, dan Tekanan Emosional Berkelanjutan

Kecemasan yang dirasakan oleh informan bersifat kronis dan sistemik, bukan sekadar respon situasional. Hal ini berkaitan dengan realitas ekonomi di sektor informal yang penuh ketidakpastian: fluktuasi pendapatan, ketergantungan pada pasar lokal, kurangnya perlindungan sosial, dan minimnya akses modal.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), tekanan psikologis akan meningkat ketika seseorang merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kapasitasnya untuk mengatasi. Dalam konteks ini, pelaku UMKM perempuan mengalami *emotional overload* karena beban usaha dan rumah tangga yang bertumpuk, namun tanpa dukungan struktural atau jaminan keberlanjutan.

Kondisi ini juga memperlihatkan keterkaitan antara faktor ekonomi dan psikologis. Ketika pelaku usaha kecil tidak memiliki stabilitas pendapatan, maka kecemasan eksistensial pun meningkat: takut gagal, takut kehilangan pelanggan, takut menjadi beban keluarga. Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada psikis, tetapi juga pada daya kreativitas, kualitas pengambilan keputusan, dan keberanian mengambil risiko dalam bisnis.

Spiritualitas sebagai Mekanisme Koping yang Bersifat Adaptif

Salah satu temuan yang kuat dalam penelitian ini adalah peran spiritualitas sebagai sistem koping. Dalam kondisi tertekan, para informan tidak hanya bergantung pada rasionalitas bisnis, tetapi juga menaruh harapan, penguatan, dan ketenangan pada praktik keagamaan seperti doa, dzikir, atau ibadah rutin.

Pargament (1997) menyebutkan bahwa *religious coping* adalah strategi penting yang digunakan individu ketika menghadapi tekanan yang tidak dapat dikendalikan secara langsung. Dalam penelitian ini, spiritualitas berperan ganda: sebagai sarana penguatan batin, dan juga sebagai bentuk "*reframing*" terhadap situasi yaitu menganggap kesulitan sebagai ujian, usaha sebagai ibadah, dan kegagalan sebagai bagian dari proses takdir.

Strategi koping berbasis spiritual ini terbukti memberikan ketahanan psikologis (*resilience*) yang signifikan, bahkan lebih efektif dibanding pendekatan rasional semata. *Coping* ini juga memperlihatkan bahwa perempuan pelaku UMKM tidak menyerah dalam tekanan, tetapi mampu mengonstruksi makna atas penderitaannya sendiri, yang memperkuat daya lenting dan harapan.

Dukungan Sosial dan Komunitas sebagai Jaringan Emosional

Temuan lainnya menunjukkan bahwa dukungan sosial baik dari keluarga, pasangan, maupun komunitas pelaku usaha sangat penting dalam menjaga stabilitas emosional informan. Dukungan ini tidak selalu dalam bentuk materi, tetapi dalam bentuk empati, perhatian, dan ruang untuk berbagi cerita dan pengalaman.

Menurut House (1981), dukungan sosial memiliki empat fungsi: emosional, instrumental, informasional, dan apresiatif. Dalam penelitian ini, keempat fungsi tersebut hadir secara kasual di antara sesama pelaku UMKM, baik dalam bentuk kelompok arisan, komunitas WhatsApp, hingga diskusi informal di pasar. Komunitas menjadi wadah penting untuk validasi pengalaman emosional, yang mencegah perempuan merasa terasing dan menormalisasi penderitaan mereka sebagai perjuangan kolektif.

Dukungan pasangan juga muncul sebagai faktor pelindung psikologis. Informan yang mendapat dukungan emosional dan partisipasi kerja dari pasangan menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah, serta kepercayaan diri yang lebih kuat dalam mengambil keputusan usaha.

Implikasi Kontekstual: Kewirausahaan Perempuan Bukan Sekadar Masalah Ekonomi

Pembahasan ini secara keseluruhan menegaskan bahwa wirausaha perempuan, terutama di sektor UMKM mikro, bukan hanya persoalan pemberdayaan ekonomi, tetapi menyangkut keseimbangan psikologis dan struktur relasi sosial. Ketika perempuan tidak mendapat dukungan dalam pembagian peran, tidak memiliki ruang ekspresi emosional, dan menghadapi tekanan ekonomi yang tak menentu, maka usaha sekecil apa pun akan menimbulkan konsekuensi psikologis jangka panjang.

Pendekatan kualitatif ini mampu menggali dimensi yang tak terukur secara kuantitatif: rasa bersalah, takut gagal, rasa sendirian, harapan spiritual, dan pentingnya empati sosial. Dimensi-dimensi ini justru menjadi penentu keberlanjutan usaha, sebagaimana dinyatakan oleh Sarfaraz, Faghieh, & Majd (2014), bahwa keberhasilan wirausaha perempuan lebih ditentukan oleh motivasi batin dan resiliensi psikologis daripada semata-mata keterampilan teknis.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa perjalanan kewirausahaan perempuan pelaku UMKM tidak hanya merupakan aktivitas ekonomi, melainkan juga merupakan proses emosional dan psikologis yang intens, yang berlangsung dalam konteks sosial-budaya yang kompleks. Dimensi emosional ini mencakup berbagai bentuk tekanan psikologis, konflik peran, kecemasan yang berkelanjutan, kebutuhan akan makna, serta pentingnya dukungan sosial sebagai penyangga mental.

Pertama, peran ganda sebagai ibu rumah tangga sekaligus pelaku usaha terbukti menjadi sumber stres dominan. Perempuan mengalami tekanan dari tuntutan domestik dan produktivitas usaha secara bersamaan, tanpa redistribusi tanggung jawab yang adil dalam rumah tangga. Ketidakseimbangan ini mendorong mereka pada kondisi burnout dan perasaan bersalah, terutama ketika merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi di kedua ruang tersebut.

Kedua, ditemukan bahwa para pelaku UMKM perempuan hidup dalam kondisi ketidakpastian ekonomi yang menciptakan kecemasan akut dan berkepanjangan. Kecemasan ini tidak hanya menyangkut keberlangsungan usaha, tetapi juga menyangkut rasa tanggung jawab terhadap keluarga, terutama dalam rumah tangga berpendapatan rendah. Kecemasan yang dialami menjadi beban mental yang nyata, memengaruhi kualitas tidur, kemampuan fokus, dan keyakinan terhadap masa depan.

Ketiga, mayoritas informan memanfaatkan spiritualitas dan aktivitas keagamaan sebagai mekanisme koping. Praktik seperti doa, ibadah, dan refleksi religius menjadi sarana utama dalam menenangkan diri dan mencari makna dari tekanan yang mereka hadapi. Spiritualitas tidak hanya memberikan ketenangan, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis (resiliensi), karena membangun narasi harapan dalam situasi yang tak menentu.

Keempat, dukungan sosial terbukti menjadi sumber kekuatan emosional yang vital. Baik dalam bentuk dukungan pasangan, komunitas UMKM, maupun relasi informal dengan teman sebaya, keberadaan jejaring sosial memberikan rasa solidaritas dan penguatan psikologis. Teman-teman komunitas menjadi tempat berbagi cerita dan beban, yang membantu meringankan tekanan dan meningkatkan motivasi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberlangsungan usaha perempuan pelaku UMKM sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional dan psikologis mereka, serta dukungan lingkungan sosial yang melingkupi. Pendekatan pembangunan dan pemberdayaan UMKM perempuan ke depan perlu lebih bersifat holistik, tidak hanya berfokus pada pelatihan teknis atau bantuan modal, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan mental dan sosial mereka sebagai individu yang memikul beban ganda.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik UMKM nasional tahun 2023. BPS RI.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Freeman.
- Creswell, J. W. (2013). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (3rd ed.). Sage Publications.

- Dewi, A. P., & Lestari, M. D. (2020). Kesejahteraan psikologis perempuan pelaku UMKM di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 145-160.
- Goode, W. J. (1960). A theory of role strain. *American Sociological Review*, 25(4), 483-496. <https://doi.org/10.2307/2092933>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <https://doi.org/10.2307/258214>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? *Field Methods*, 18(1), 59-82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Kementerian Koperasi dan UKM Republik Indonesia. (2022). *Profil UMKM tahun 2022*. Kemenkop UKM.
- Kementerian Koperasi dan UKM Republik Indonesia. (2023). *Profil UMKM tahun 2023*. Kemenkop UKM.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195118667.001.0001>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(85\)90062-8](https://doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8)
- Mahadea, D., & Pillay, M. K. (2008). Environmental conditions for SMME development in a South African province. *South African Journal of Economic and Management Sciences*, 11(4), 431-448. <https://doi.org/10.4102/sajems.v11i4.269>
- McGowan, P., Redeker, C. L., Cooper, S. Y., & Greenan, K. (2012). Female entrepreneurship and the management of business and domestic roles: Motivations, expectations and realities. *Entrepreneurship & Regional Development*, 24(1-2), 53-72. <https://doi.org/10.1080/08985626.2012.637351>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Oakley, A. (1974). *The sociology of housework*. Martin Robertson.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.
- Roomi, M. A., & Parrott, G. (2008). Barriers to development and progression of women entrepreneurs in Pakistan. *The Journal of Entrepreneurship*, 17(1), 59-72. <https://doi.org/10.1177/097135570701700105>

- Sarfaraz, L., Faghih, N., & Majd, A. A. (2014). The relationship between women entrepreneurship and gender equality. *Journal of Global Entrepreneurship Research*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40497-014-0011-3> <https://doi.org/10.1186/2251-7316-2-6>
- Taylor, S. E. (2002). *Health psychology* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Wulandari, A. S. (2020). Beban emosional dan strategi koping perempuan pelaku UMKM. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 33-44.