

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Wabah global *Covid-19* hampir terjadi di mana-mana di awal tahun 2020, termasuk di Indonesia (Marlinah, 2020). Pandemi *Covid-19* mengubah banyak hal karena membahayakan kesehatan dan keselamatan orang-orang saat mereka melakukan pekerjaan mereka. Sebagai bagian dari upaya untuk menghentikan penyebaran virus, peraturan PSBB yang memberlakukan pembatasan sosial yang ketat di sejumlah besar kota di Indonesia mulai berlaku pada awal April. Pemerintah pusat dan daerah juga gencar terlibat dalam sosialisasi protokol kesehatan dalam rangka menekan penyebaran infeksi *Covid-19* dan jumlah orang yang terjangkit, selain merumuskan dan melaksanakan PSBB. Karena itu, aktivitas sosial, gaya hidup, dan rutinitas di PSBB dan zona merah penyebaran *Covid-19* sangat terdampak (Agustino, Perdana, Hartawan., dkk, 2020).

Statistik BNPB menunjukkan bahwa jumlah paparan *Covid-19* telah meningkat secara dramatis, dengan 5.923 kasus positif dilaporkan pada April 2020 dan peningkatan sekitar 83.000 kasus positif dilaporkan di 34 provinsi per 17 Juli 2020, berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana Badan (BNBP). Saat menghadapi wabah pandemi, situasi ini memerlukan penyesuaian dan pilihan baru sebagai cara untuk membantu membatasi penularan penyakit dan fase adaptasi untuk membantu mengembangkan kebiasaan baru. Perusahaan telah menghentikan operasi, menghentikan operasi, mengubah rencana perusahaan, memberhentikan karyawan, menunda proses rekrutmen, atau

tetap melakukan kegiatan secara ketat sesuai standar kesehatan (Agustino, Perdana, Hartawan., dkk, 2020).

Berbagai kebijakan sebagai upaya penurunan resiko penularan telah dijalankan oleh pemerintah Indonesia, seperti penerapan *social distancing* dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang menyebabkan adanya pembatasan interaksi antar masyarakat sehingga beralihnya sebagian besar cara pemenuhan kebutuhan hidup dengan cara membatasi aktivitas di luar rumah atau *Work From Home* (WFH). Adanya PSBB berdampak pada diliburkannya sekolah dan aktivitas tempat kerja, terbatasnya kegiatan keagamaan di tempat ibadah dan aktivitas di tempat umum serta penurunan pada perekonomian masyarakat. (AIdania & Niswah, 2021).

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang berlaku mengharuskan aktivitas warga dilakukan dari rumah atau secara *daring*, hal ini tentunya membuat melambatnya laju perekonomian, kondisi pasar yang lesu, produktivitas dan omzet yang menurun sebagai akibat dari melemahnya daya beli masyarakat. Bukanlah suatu hal yang mudah diperhadapkan pada situasi yang penuh ketidakpastian untuk menjalankan usaha dan tetap bertahan (Saragih & Elisabeth, 2020).

Terletak di Kecamatan Helvetia Medan, Kelurahan Cinta Damai menjadi pusat perdagangan, pemukiman, dan kegiatan lainnya. Batas wilayahnya: Kelurahan lalang di sebelah barat, Kelurahan Tanjung Gusta di sebelah utara, Kelurahan lalang di sebelah selatan, dan Kelurahan Sei Sikambing C di sebelah timur. Adapun nama jalan yang ada di kelurahan cinta damai sebagai berikut:

jalan bahagia, jalan sempurna, jalan karya, jalan aman, jalan masjid, jalan pendidikan, jalan gereja, jalan sekolah, jalan makmur, jalan pantai barat, jalan pramuka, jalan pantai timur, jalan granat, jalan senapan, jalan perjuangan, jalan kartika, jalan prona, jalan asri, jalan dodik, dan jalan kelambir v. Ketika peneliti mengamati kelurahan cinta damai sebelum dan sesudah pandemi pada Maret 2021, peneliti melihat gerai atau toko yang tetap buka selama pandemi seperti jalan gereja, jalan kelambir v, jalan sekolah, jalan pendidikan, jalan sempurna, dan jalan bahagia. Dan ada penambahan gerai atau toko seperti di jalan aman, jalan makmur, dan jalan sekolah.

Wirausahawan menjadi lebih umum sebagai akibat dari situasi pandemi saat ini. Bagi banyak orang, menjadi wirausaha atau wirausaha berarti menjual produk secara eksklusif melalui platform media sosial. Ini semua tentang terminologi. Wirausahawan sering disebut sebagai usaha mikro kecil menengah (UMKM), pengusaha, pedagang, atau bahkan tenaga penjual atau dealer. Seorang wirausaha mengejar peluang tanpa mengandalkan sumber daya yang mereka kuasai saat ini untuk memanfaatkan barang dan jasa di masa depan dengan mendirikan usaha sendiri (Hutabarat, 2017).

Untuk menjadi seorang wirausahawan, Anda harus dapat mengembangkan sesuatu yang baru dalam suatu organisasi atau sebagai pribadi, baik itu produk atau jasa, dan Anda harus dapat mendisrupsi sistem ekonomi saat ini untuk melakukannya (Ardiyanti & Mora, 2019)

Tidak mudah untuk menjadi seorang pengusaha. Banyak kesulitan harus ditanggung sebelum mereka dapat mencapai posisi bahagia dan puas dalam hidup.

Jika tidak ada yang lain, mereka telah melihat naik turunnya perusahaan yang mereka bangun. Dengan begitu banyak saingan, bisnis mereka akan kurang menarik bagi pelanggan. Untuk menjaga kepercayaan pelanggan, mereka harus terus memikirkan cara untuk mengembangkan perusahaan mereka (Syaiful dan Sariyah, 2018).

Menurut Otoritas Jasa Keuangan (OJK) jumlah Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) pada 2016 tercatat ada 61,7 juta UMKM di Indonesia, jumlahnya terus meningkat pada 2017 mencapai 62,9 juta, kemudian tahun 2018 jumlah UMKM mencapai 64,2 juta, dan tahun 2019 diproyeksikan tumbuh 5 persen menjadi 67,4 juta UMKM di Indonesia (Christy, 2021).

Meskipun imbalan dalam kewirausahaan menggiurkan, tapi ada juga biaya yang berhubungan dengan kepemilikan bisnis tersebut. Memulai dan mengoperasikan bisnisnya sendiri, memerlukan kerja keras, menyita banyak waktu dan membutuhkan kekuatan emosi. Wirausaha mengalami tekanan pribadi yang tidak menyenangkan seperti kebutuhan untuk menginvestasikan lebih banyak waktu dan tenaganya. Banyak wirausaha menggambarkan kariernya menyenangkan, tetapi sangat menyita segalanya. Kemungkinan gagal dalam bisnis adalah ancaman yang selalu ada bagi wirausaha, tidak ada jaminan kesuksesan, tantangan yang berupa kerja keras, tekanan emosional, dan resiko meminta tingkat komitmen dan pengorbanan (Purwanti, 2012).

Banyaknya tekanan pribadi yang dialami oleh wirausaha dalam menjalankan usahanya juga harus beriringan dengan kebutuhan akan kesejahteraan diri atau disebut dengan *psychological well-being*. Bekerja dengan kesejahteraan diri yang

baik adalah kondisi dimana individu mampu menerima diri apa adanya, memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan hidup sehingga membuat hidup lebih bermakna (Ryff, 1989).

Istilah *psychological well-being* yang dipopulerkan oleh ryff dengan konsep yang berawal dari adanya keyakinan bahwa kesehatan yang positif tidak sekedar tidak adanya penyakit fisik saja, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan dengan kebutuhan untuk merasa lebih baik secara psikologis (Kartikasari, 2013).

Peneliti melakukan wawancara dengan B.S komunikasi personal pada tanggal 10 Mei 2021 berikut pernyataannya:

“saya tidak memikirkan keuntungan besar dari usaha saya, yang penting dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari sudah cukup. Sebulan sekali saya dan teman saling bertukar kabar, menghabiskan waktu bersama dan curhat kumpul bareng entah di rumah saya atau teman saya. kami membahas tentang masalah pribadi dan saling memberikan solusi satu sama lain. Kalau hari libur kan tutup, saya memberikan waktu dengan keluarga saya seperti: jalan-jalan, menonton film, cerita-cerita, dll. ”

Dari hasil wawancara tersebut B.S memiliki dimensi hubungan positif dengan orang lain yang dilihat dari memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan temannya yaitu dengan berkumpul bersama sebulan sekali dan saling curhat tentang masalah pribadi dan memberikan solusi satu sama lain, kemudian memberikan waktu kepada keluarganya. Peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil wawancara di atas merupakan salah satu dari dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff & Singer (1996) yaitu memiliki persahabatan yang mendalam dan hubungan yang hangat dengan orang lain yang merupakan dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Kemudian peneliti melakukan wawancara ke dua dengan C.T komunikasi personal pada tanggal 11 Mei 2021, berikut pernyataannya:

“saya punya rencana ke depannya untuk berkolaborasi usaha saya bersama dengan teman saya. teman saya usaha minuman kekinian dan saya makanan kekinian. Saya punya banyak rencana, sebelum rencana berkolaborasi dengan teman, rencana saya dulu itu ingin membuka usaha menjual kue untuk hari-hari besar, dan keluarga tidak menyetujui rencana saya terus saya tidak memperdulikannya. keputusan saya yang penting saya mencoba”.

Dari hasil wawancara tersebut C.T memiliki dimensi tujuan hidup yang dilihat dari C.T punya rencana ke depannya untuk berkolaborasi dengan temannya. C.T juga memiliki dimensi otonomi terlihat dari membuat keputusan atau pun rencana berdasarkan penilaian dirinya sendiri untuk mencobanya terlebih dulu. Peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil wawancara di atas C.T memiliki dua dimensi *psychological well-being* yaitu dimensi tujuan hidup dan dimensi otonomi yang dikemukakan oleh Ryff & Singer (1996).

Peneliti melakukan wawancara ke tiga dengan L.S komunikasi personal pada tanggal 12 Mei 2021, berikut pernyataannya:

“dulu saya pernah membandingkan diri saya dengan teman-teman saya. awalnya saya pesimis, malu dengan diri sendiri, dan berusaha untuk menghindari dari perkumpulan orang-orang banyak. semakin bertambahnya usia saya, saya merasa puas dengan diri saya sekarang seperti: saya dapat mengatur keuangan usaha saya, membedakan antara urusan dalam hal bekerja dan juga urusan pribadi saya, serta saya senang mencoba sesuatu yang baru. sebelum saya membuka usaha grosir, saya seorang karyawan di salah satu mall. saya mengumpulkan modal dulu setelah sudah cukup dan saya bisa membuka grosir ini”.

Dari hasil wawancara tersebut L.S memiliki dimensi penerimaan diri karena L.S menerima berbagai aspek positif dan negatif yang ada dalam dirinya seperti pesimis, malu, dan menghindari dari perkumpulan serta merasa puas dengan dirinya yang sekarang. L.S juga memiliki dimensi penguasaan lingkungan yaitu ia

mampu mengatur keuangannya dan membedakan urusan pekerjaan dan pribadinya. Serta L.S juga memiliki dimensi pertumbuhan pribadi dimana ia senang untuk mencoba sesuatu yang baru. Peneliti menarik kesimpulan bahwa hasil wawancara di atas L.S memiliki tiga dimensi *psychological well-being* yaitu dimensi penerimaan diri, dimensi penguasaan lingkungan, dan dimensi pertumbuhan pribadi yang dikemukakan oleh Ryff & Singer (1996).

Berdasarkan hasil penelitian yang diteliti oleh Manita, dkk (2019) mengenai Hubungan Stres dan Kesejahteraan (*Well-Being*) Dengan Moderasi Kebersyukuran, hasil analisis data menunjukkan bahwa 29,2% variabel stres memengaruhi kesejahteraan, sedangkan sisanya 70,8% variabel kesejahteraan dipengaruhi oleh variabel lain. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kesejahteraan. Kebersyukuran memoderasi hubungan stres dan kesejahteraan.

Stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan kesejahteraan psikologis seseorang (Atkinson & Hilgard's, 2009). Kesejahteraan fisik berkaitan dengan kesehatan jasmani sedangkan kesejahteraan psikologis merupakan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari (Ryff, 1995). Stressor yang didefinisikan sebagai tuntutan yang berasal dari dalam maupun luar lingkungan dapat mempengaruhi *psychological well-being* (Hamaideh, 2011).

Stres didefinisikan sebagai situasi yang dinilai oleh individu sebagai signifikan secara pribadi dan memiliki tuntutan yang melebihi sumber daya orang untuk mengatasinya (Folkman, 2010).

Wirausahawan biasanya memiliki jam kerja yang panjang, tekanan waktu tinggi, konflik peran, dan mereka harus bereaksi terhadap banyak tuntutan ekonomi, serta mengatasi kegagalan masa lalu. Stres yang tinggi dapat mempengaruhi kesehatan dan mempengaruhi kinerja. Untuk menjalankan usaha dengan sukses, pengetahuan tentang hubungan kinerja stres adalah relevansi praktis. Selain itu, persaingan tinggi dan persyaratan tugas wirausahawan dapat membuat beberapa wirausahawan rentan terhadap masalah kesehatan terkait stres. Di sisi lain, mengelola stres berhasil dapat menghasilkan posisi pasar yang kuat, kesuksesan, dan kelangsungan hidup jangka panjang (Rauch, Unger & Rosenbusch, 2007). Wirausahawan mengalami berbagai stresor seperti jam kerja yang panjang, upaya kerja yang tinggi, dan lingkungan kerja yang tidak dapat diprediksi dengan efek negatif pada kesejahteraan mereka (Nurani, 2020).

Stres dapat mempengaruhi dimensi psikososial bagian kognitif seseorang dalam hal mengingat sesuatu yang dapat dilihat dari hasil wawancara kepada informan sebagai berikut:

“pernah ketika saya ingin belanja kebutuhan usaha saya di pasar saya melupakan bahan yang mau dibeli. Ketika sampai di rumah baru saya mengingat bahan yang harus dibeli. Sehingga saya harus kembali lagi ke pasar untuk membelinya. Kadang juga saya lupa meletakkan barang-barang saya seperti: hp, kunci, remote, dll”

(komunikasi personal, J.S 01 Mei 2021)

Dari hasil wawancara tersebut bahwa stres akan mengganggu fungsi kognitif yang berkaitan dengan daya ingat yaitu mudah lupa, dimana J.S melupakan yang ingin ia beli dan juga lupa meletakkan dimana barang-barangnya. Kecenderungan untuk mudah lupa merupakan dimensi psikososial bagian aspek kognitif. Hal ini sesuai dengan dimensi *stress* yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011).

Dapat dilihat pada penelitian Pengaruh Stres Situasi Kerja Terhadap *Psychological Well-Being* Guru Honorer Madrasah Ibtidaiyah Di Kota Tangerang. Penelitian ini dilakukan oleh Issom & Makbulah (2017) dengan kesimpulan bahwa pengaruh stres situasi kerja terhadap *psychological well-being* sebesar 11% dan 89% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Pengaruh Stres Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Polisi Wanita. penelitian ini dilakukan oleh Sarah (2018) dengan kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari stres kerja dan kepuasan kerja terhadap *psychological well-being* sebesar 28,1%.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Stress* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Wirausaha Kelurahan Cinta Damai Selama Pandemi”. Penelitian ini dilakukan untuk melihat sejauh mana *stress* mempengaruhi *psychological well-being* pada wirausahawan yang masih membuka dan menjalankan usaha selama masa pandemik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh *stress* dengan *psychological well-being* pada wirausahawan kelurahan cinta damai selama pandemik?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh *stress* dengan *psychological well-being* pada wirausahawan Kelurahan cinta damai selama pandemik

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan penelitian ini dapat memberikan hasil yang bermanfaat, sejalan dengan tujuan penelitian dan dapat berguna baik secara teoritis maupun praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Untuk memahami kondisi *stress* dan *psychological well-being* yang dirasakan oleh wirausahawan Kelurahan Cinta Damai selama pandemik

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Wirausahawan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang dapat dilakukan oleh para wirausahawan yaitu berupa mengatur jam kerja agar bisa meluangkan waktu untuk berkumpul dengan keluarga, teman, dan sahabat dan menikmati waktu untuk diri sendiri yaitu melakukan hobi yang disukai.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para peneliti selanjutnya bahwa penelitian ini terdapat pengaruh

stress terhadap *psychological well-being* pada wirausahawan kelurahan cinta damai selama pandemik.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Psychological Well-Being

2.1.1 Pengertian Psychological Well-Being

Menurut Ryff & Singer (1996) *Psychological well-being* adalah konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi individu sebagai manusia yang utuh.

Orang yang memiliki kesejahteraan psikologis lebih terlibat dalam aktivitas sehari-hari dan memiliki koneksi yang lebih kuat dengan pikiran dan emosi batin mereka (Anggarwati & Thamrin, 2019)

Kesejahteraan psikologis didefinisikan oleh Ryff (1995) sebagai tidak adanya kecemasan, depresi, atau gejala psikologis lainnya dalam diri seseorang. Menyesuaikan diri dengan baik melibatkan memiliki pandangan positif tentang diri sendiri dan kehidupan seseorang, perasaan pertumbuhan dan perkembangan pribadi, keyakinan bahwa hidup memiliki makna dan tujuan, hubungan interpersonal yang sangat baik, dan kemampuan untuk berhasil mengelola hidup Anda dan dunia di sekitar Anda..

Berdasarkan beberapa teori diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan seseorang (individu) yang mampu menerima dirinya apa adanya dari segala kekurangan dan masa lalunya serta mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

2.1.2 Dimensi *Psychological Well-Being*

Terdapat 6 dimensi *psychological well-being* (Ryff & Singer, 1996):

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) merupakan ciri utama kesehatan mental serta karakteristik aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan, teori rentang hidup juga menekankan penerimaan diri sendiri dan kehidupan

masa lalu seseorang. Dengan demikian, memegang sikap positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik sentral dari fungsi psikologis positif.

2. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*) merupakan pengaktualisasi diri digambarkan memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat untuk semua manusia, memiliki persahabatan yang mendalam, hubungan yang hangat dengan orang lain dan memiliki keintiman pencapaian persatuan dekat dengan orang lain.
3. Otonomi (*Autonomy*) merupakan ada penekanan yang cukup besar di masa lalu pada kualitas-kualitas seperti penentuan nasib sendiri, kemandirian, dan pengaturan perilaku dari dalam yang mampu mengevaluasi dirinya sendiri dengan standar pribadi.
4. Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*) merupakan kemampuan individu menciptakan lingkungan aktivitasnya yang signifikan di luar dirinya yang bersifat kreatif melalui aktivitas fisik dan mental.
5. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*) merupakan keyakinan yang memberi seseorang perasaan bahwa ada tujuan dan makna hidup, memiliki niat dan arah yang berkontribusi pada perasaan bahwa hidup itu bermakna.
6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*) merupakan keterbukaan untuk mengaktualisasikan sentralistik klinis untuk menumbuhkan diri dan menyadari potensi diri.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

a. Usia

Ryff & Singer (1996) menyatakan bahwa adanya perbedaan kesejahteraan psikologis pada tiga kelompok umur yaitu dewasa muda, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan, dimensi pertumbuhan pribadi, dimensi tujuan hidup, dan dimensi otonomi.

b. Jenis Kelamin

Ryff & Singer (1996) menyatakan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis pria dan wanita hampir sama namun wanita lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Kelima dimensi lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita.

c. Kelas Sosial Ekonomi

Ryff & Singer (1996) menyatakan bahwa dimensi tujuan hidup dan dimensi pertumbuhan pribadi lebih tinggi pada kelompok berpendidikan tinggi daripada kelompok berpendidikan rendah.

d. Kebudayaan

Ryff & Singer (1996) menyatakan bahwa perbedaan kesejahteraan psikologis antara kebudayaan barat dan timur. Dimensi yang lebih berorientasi pada diri seperti dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi lebih menonjol dalam konteks budaya barat yang lebih bersifat individualistik. Sedangkan dimensi yang berorientasi pada orang lain seperti dimensi hubungan positif dengan orang lain lebih menonjol pada budaya timur yang dikenal lebih kolektif dan saling tergantung.

e. Stres

Wach., dkk, (2020) menyatakan bahwa wirausahawan juga melihat kesejahteraan mereka sebagai indikasi kesuksesan mereka. Mengingat pentingnya kesejahteraan, tampaknya penting untuk memahami bagaimana wirausahawan mencapai atau mempertahankannya, terutama mengingat tingginya tingkat stresor kerja yang mereka hadapi. Dibandingkan dengan karyawan yang dibayar, pekerjaan wirausahawan lebih menantang dan kompleks serta melibatkan tingkat ketidakpastian yang tinggi, yang membuatnya sangat menuntut dan membuat stres. Tuntutan ini diperkuat oleh hubungan langsung yang sangat langsung dengan hasil kerja, karyawan, dan bisnis mereka. Mereka memiliki kesulitan untuk menjaga jarak secara emosional, kognitif, atau memang secara hukum dari akuntabilitas mereka. Pekerjaan wirausahawan secara mental menuntut: mereka harus memecahkan masalah yang kompleks, bertindak di bawah tekanan waktu, dan beralih di antara berbagai tugas.

2.2 Stress

2.2.1 Pengertian *Stress*

Penelitian telah menunjukkan bahwa stres dapat dihasilkan oleh tuntutan fisik yang ditempatkan pada tubuh, serta keadaan lingkungan dan sosial yang dianggap berpotensi berbahaya, tidak terkendali, atau di luar kemampuan individu untuk mengatasinya. Teknik koping mengacu pada metode yang digunakan orang untuk menghadapi situasi sulit. Latar belakang budaya, pengalaman memecahkan masalah, variabel kontekstual, kepribadian, konsep diri, dan faktor-faktor lain semuanya memengaruhi metode koping dan, pada gilirannya, kapasitas individu untuk mengatasinya.

Stres merupakan persepsi ketidaksesuaian yang tidak akurat antara tuntutan lingkungan dan sumber daya biologis atau psikologis yang akan mempengaruhi kognitif, emosi dan perilaku sosialnya (Sarafino & Smith, 2011).

Transaksi orang dan lingkungan menyebabkan individu mengalami kesenjangan antara tuntutan situasi dan sumber daya orang tersebut, menurut Herbert & Cohen (1994). Persepsi individu tentang peristiwa lingkungan, daripada faktor lingkungan objektif, menentukan seberapa stres mereka. Kapasitas seseorang untuk menghadapi (atau mengatasi) bahaya, ancaman, dan kesulitan suatu peristiwa akan dinilai, begitu juga dengan potensi bahaya, ancaman, dan tantangan dari peristiwa tersebut. Ini berarti bahwa ketika seseorang merasa terancam atau dituntut oleh suatu keadaan, mereka menjadi stres karena mereka merasa perlu untuk bereaksi namun tidak memiliki

keterampilan coping untuk melakukannya. Selain mengalami perasaan yang tidak menyenangkan (seperti kecemasan dan kesedihan), perubahan psikologis, dan perubahan pola perilaku ketika orang sedang stres atau melakukan penilaian stres, mereka juga lebih mungkin untuk sakit atau meninggal.

Berdasarkan beberapa teori di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan psikologis individu yang ditentukan dengan perasaan tertekan dan cemas yang diakibatkan oleh berbagai tuntutan dan situasi yang berasal dari luar dirinya yaitu lingkungan dan sosial.

2.2.2 Dimensi *Stress*

Menurut Sarafino & Smith (2011) dimensi stres terdiri dari:

1. Dimensi Biologis

Aspek biologis dari *stress* berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

2. Dimensi Psikososial

Stresor dapat menghasilkan perubahan-perubahan psikologis serta sosial dari individu, perubahan-perubahan tersebut antara lain:

a. Kognitif

Stres akan mengganggu fungsi kognitif dengan mengalihkan perhatian individu. Kognitif berkaitan dengan ingatan, kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan ketidakmampuan dalam pemecahan masalah. Selama stres mencerminkan bahwa stres dapat mengalih fungsikan sumber daya kognitif.

b. Emosi

Emosi cenderung membarengi stres dan orang sering menggunakan keadaan emosional mereka untuk menilai kondisi stres yang dialami. Stres menimbulkan perasaan takut sebagai reaksi emosi umum yang selalu dialami oleh individu, merasa cemas, merasa sedih, merasa marah karena frustrasi yang dapat menyebabkan perilaku agresif, hingga merasa depresi.

c. Perilaku Sosial

Stres akan merubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Seseorang yang merasa berada dalam situasi stres menjadi kurang ramah dan tidak peka pada kebutuhan orang lain.

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Stress*

Sarafino & Smith (2011) ada 2 faktor yang mempengaruhi terjadinya stres adalah sebagai berikut:

- a. Faktor *Internal* merupakan sumber stres ada di dalam diri individu. Sakit merupakan salah satu cara munculnya stres dari dalam diri individu. Menjadi sakit menciptakan tuntutan fisik dan psikologis pada orang

tersebut, dan tingkat stres yang dihasilkan tuntutan ini tergantung pada keseriusan penyakit dan usia individu. Cara lain stres muncul dalam diri seseorang adalah melalui penilaian kekuatan motivasi yang berlawanan, ketika keadaan konflik ada. Secara umum, orang menemukan konflik stres ketika melibatkan banyak fitur, ketika menentang kekuatan motivasi, memiliki kekuatan yang cukup sama, dan ketika pilihan “salah” dapat menyebabkan konsekuensi yang sangat negatif dan permanen.

- b. Faktor *Eksternal* merupakan sumber stres berasal dari keluarga, komunitas dan masyarakat. Sumber stres di keluarga bersumber dari konflik kebutuhan antar anggota keluarga. Seperti persoalan *finansial*, perilaku anggota keluarga yang tidak baik, perbedaan keinginan, bertambahnya anggota keluarga, perceraian orang tua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga. Sumber stres di komunitas dan masyarakat, seperti anak-anak mengalami stres di sekolah dan acara kompetitif olahraga dan pertunjukkan bakat, orang dewasa dikaitkan dengan pekerjaan dan kondisi lingkungan tempat tinggal.

2.3 Wirausahawan

2.3.1 Pengertian Wirausahawan

Entrepreneur adalah Seseorang yang bebas dan memiliki kemampuan untuk hidup mandiri dalam menjalankan kegiatan usahanya atau bisnisnya atau hidupnya, Seseorang yang bebas merancang, menentukan, mengelola, mengendalikan semua usahanya, Seseorang yang terampil memanfaatkan

peluang dalam mengembangkan usahanya dengan tujuan untuk meningkatkan kehidupannya (Ananda & Rafida, 2016).

Kewirausahaan merupakan kemampuan kreatif dan inovatif, jeli melihat peluang dan selalu terbuka untuk setiap masukan dan perubahan yang positif yang mampu membawa bisnis terus bertumbuh (Saragih, 2017).

Dalam salah jenis pekerjaan yakni wirausaha terdapat sub jenis perniagaan yang dinamakan sebagai UMKM (Usaha Mikro Kecil dan Menengah). UMKM merupakan hal yang baru dalam kegiatan atau aktivitas perniagaan. UMKM ini bergerak dalam hal perdagangan dimana hal ini menyangkut pada aktivitas atau kegiatan berwirausaha. UMKM merupakan suatu usaha perdagangan yang dikelola oleh perorangan atau juga badan usaha dalam lingkup kecil atau juga mikro (Pendidikan.Co.Id).

2.3.2 Kriteria Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2008 kriteria Usaha Mikro Kecil dan Menengah (Pendidikan.Co.Id) antara lain:

1. Usaha Mikro merupakan suatu usaha dikelola perorangan yang mempunyai kekayaan bersih dibawah Rp 50.000.000 per bulan dalam hal tersebut bangunan dan juga tempat usaha tidak masuk hitungan.

Contoh usaha mikro: Warung Nasi, Tukang Cukur, Tambal Ban, Peternak Lele, Warung Kelontong, Peternak Ayam, dll.

Ciri-Ciri Usaha Mikro:

- a. jenis barang yang dijual tidak selalu tetap atau sama artinya dapat berubah kapanpun
- b. tempat usahanya juga tidak menetap artinya dapat berpindah tempat sewaktu-waktu
- c. belum pernah melakukan dalam hal administrasi keuangan, serta juga menggabungkan kekayaan keluarga dengan keuangan usaha
- d. tetap dapat berkembang meski Negara mengalami krisis ekonomi
- e. tidak sensitive terhadap suku bunga
- f. pemilik usaha mikro biasanya jujur serta ulet dan juga mau untuk dibimbing apabila menerima pendekatan yang tepat
- g. sulit untuk mendapat bantuan kredit dari perbankan
- h. tenaga kerja yang dimiliki tidak banyak, sekitar 1 sampai 5 orang saja, termasuk juga anggota keluarganya
- i. usahanya juga relative kecil
- j. lokasi usaha berada di lingkungan rumah
- k. jarang terlibat dalam kegiatan atau aktivitas ekspor-impor
- l. manajemen usaha juga dilakukan sendiri dengan secara sederhana

2. Usaha Kecil merupakan usaha yang dikelola perorangan dan juga bukan dengan melalui badan usaha dan memiliki kekayaan bersih dibawah Rp 300.000.000 per tahun.

Contoh usaha kecil: Industri kecil (industri logam, industri rumahan, industri kerajinan tangan,dll. Perusahaan berskala kecil (koperasi, mini market, toserba, dll. Usaha informal (pedagang kaki lima dengan menjual sayur, daging, dll).

Ciri-Ciri Usaha Kecil:

- a. tidak mempunyai sistem pembukuan
- b. sulit untuk dalam meningkatkan atau memperbesar skala usahanya
- c. tidak terlibat dalam aktivitas kegiatan ekspor-impor
- d. modal yang dimiliki jumlahnya terbatas
- e. pemilik usaha kecil tidak dapat membayar gaji pegawai dalam jumlah besar
- f. biaya produksi per unit lebih tinggi disebabkan karena pemilik usaha kecil tidak mendapat diskon pembelian seperti yang didapat dari perusahaan besar
- g. jenis produk yang dijual tidak banyak

3. Usaha Menengah merupakan usaha yang memiliki keuntungan bersih tidak lebih dari Rp 500.000.000 per bulan. Perhitungan ini tidak termasuk kekayaan tanah serta juga bangunan.

Contoh Usaha Menengah: Usaha perkebunan, peternakan, pertanian, kehutanan, pertambangan, Usaha perdagangan skala besar yang melibatkan aktivitas atau kegiatan ekspor-impor, Usaha ekspedisi muatan kapal laut, garmen, serta juga jasa transportasi seperti bus dengan jalur antar provinsi, dll.

Ciri-Ciri Usaha Menengah:

- a. Memiliki manajemen usaha yang lebih baik dan lebih modern. Adanya pembagian tugas yang jelas antara bagian produksi, bagian pemasaran, bagian keuangan, dll.
- b. Pernah melakukan administrasi keuangan dengan cara menggunakan sistem akuntansi secara teratur. Hal ini akan mempermudah pihak tertentu dalam melakukan pemeriksaan dan juga penilaian
- c. Memberikan jaminan sosial kepada para pekerja seperti: jamsostek, jaminan kesehatan, dll
- d. Telah mengurus segala persyaratan legalitas seperti: izin tetangga, izin usaha, NPWP, izin tempat, dll

2.4 Pengaruh *Stress* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Wirausahawan

Kewirausahaan adalah jalan kerja seseorang yang dilakukan dengan kemungkinan memperoleh keuntungan yang tidak terbatas dan kemungkinan memperoleh kerugian yang tidak terbatas berdasarkan skala kualitas seseorang, sehingga untuk melangkah ke dalam wirausaha diperlukan individu yang tangguh, kepribadian yang pantang menyerah, percaya diri, kemampuan mental-emosional dan kemampuan membaca peluang (Alfianto, 2012).

Meski sudah lama berwirausaha, karena situasi pandemi saat ini yang mengakibatkan berbagai profesi diberhentikan dari pekerjaannya, kini menjadi sasaran dan dipraktikkan oleh orang-orang dari semua lapisan masyarakat. Untuk menarik pelanggan, semua orang berlomba-lomba untuk memulai perusahaan baru dengan menggunakan berbagai teknologi dan kecerdikan. Saat pandemi menyebar, semakin banyak orang memulai bisnis (penjual) baru, yang berarti semakin sedikit pembeli yang membeli dari bisnis yang sudah ada. Ini menciptakan situasi di mana bisnis yang ada harus bersaing dengan bisnis yang baru didirikan. Kesejahteraan psikologis pengusaha terancam karena persaingan ketat yang mereka hadapi untuk menghasilkan uang.

Menjadi wirausaha bukan hal yang mudah. Banyak sekali yang harus mereka lewati, untuk mencapai posisi yang memuaskan dalam hidupnya. Paling tidak, mereka pasti melewati pasang surut dari usaha yang mereka bangun. Pesaing-pesaing yang begitu banyak akan membuat usaha mereka menjadi tidak diminati lagi oleh para konsumen. Maka dari itu, mereka harus tetap memikirkan

bagaimana mengembangkan usaha mereka agar tetap dipercaya oleh para konsumen (Syaiful & Sariyah, 2018).

Seorang wirausaha harus selalu bisa memotivasi dirinya sendiri sehingga dapat selalu kreatif dalam berinovasi dan mewujudkannya terutama di saat adanya krisis global seperti pandemik virus *covid-19* sedang terjadi agar usaha yang sudah dibangun sudah lama mampu berjalan dan bersaing dengan wirausaha yang baru merintis dari awal (Munthe & Rahadi, 2021).

Stres secara langsung mempengaruhi suasana hati (*mood*) seseorang. Ketika seseorang mengalami stres, maka suasana hatinya cenderung menurun dan memunculkan perasaan mudah marah, gangguan tidur, dan perubahan kemampuan kognitif seperti berkurangnya daya konsentrasi (Distina, 2019).

Secara umum, stres didefinisikan sebagai suatu proses yang menilai sebuah peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Stres yang berkepanjangan dan tidak dapat dikelola dengan baik ini pun tentunya berdampak pada stabilitas emosional. Ketika emosi tidak stabil dan terjadi terus menerus akan mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* dikatakan dirinya tidak hanya terus menerus merasa sedih atau terus menerus merasa bahagia, dengan kata lain orang tersebut memiliki keseimbangan antara emosi positif dan negatif (Distina, 2019).

Menurut Flett & Madorsky (2002) pengalaman awal depresi, perhatian yang berfokus pada emosi, dan gangguan kognitif setelah pengalaman peristiwa kehidupan negatif semuanya akan berfungsi sebagai isyarat penting yang menyoroti fakta bahwa kesempurnaan belum tercapai dan ini dapat memfasilitasi pengalaman pemikiran perfeksionis. Menurut Bingol & Vural (2019) konsep kognitif perfeksionis dapat didefinisikan sebagai pemikiran otomatis yang terkait dengan dialog internal individu mempertimbangkan kebutuhan untuk menjadi sempurna dan melihat kesalahan atau kekurangan sendiri dan kebutuhan untuk menjadi sempurna. penerimaan diri tanpa syarat dapat disebutkan bahkan jika individu menerima dirinya sendiri bahkan ketika dia berperilaku salah atau tidak berhasil. Tidak perlu mengevaluasi atau menilai diri sendiri atau orang lain secara keseluruhan secara positif atau negatif.

Wirausaha merupakan wadah untuk menuju *psychological well-being* karena seorang wirausahawan harus memiliki tujuan yang pasti, dapat mandiri, mengembangkan diri pribadi dan menggalai potensi yang dimilikinya serta kemampuan untuk menjalin relasi yang baik (Wikanestri & Prabowo, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Wikanestri & Prabowo (2015) menemukan bahwa secara umum *psychological well-being* wirausahawan tergolong tinggi *personal growth*, dimensi dengan kategori tinggi adalah *purpose in life*, namun kedua dimensi tersebut berada pada kategori rendah pada wirausahawan baru dan juga wirausahawan yang berpendapatan rendah.

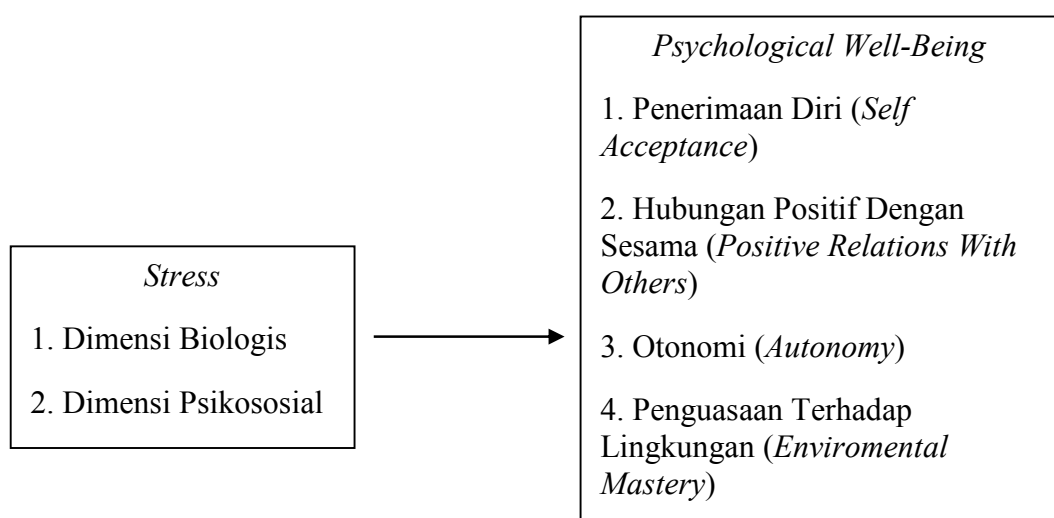
Psychological well-being merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, serta

mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya (Ryff, 1989). Menurut Ryff & Singer (1996) ada enam dimensi *psychological well-being* yaitu Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), Hubungan Positif Dengan Sesama (*Positive Relations With Others*), Otonomi (*Autonomy*), Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Enviromental Mastery*), Tujuan Hidup (*Purpose In Life*), Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*).

Dimensi penerimaan diri merupakan salah satu aspek penting dan ciri utama kesehatan mental seseorang. Gangguan kesehatan mental seperti stres karena ketidakmampuan dalam menerima kondisi dirinya. ketidakpuasan terhadap hidupnya membuat seseorang terus mengeluh dan tidak bersyukur. Bila hal ini terjadi terus menerus akan menjadi *stressor* dan berujung pada stres (Distina, 2019).

Stress pada wirausahawan sangat mempengaruhi *psychological well-being*, karena wirausahawan harus mampu mengelola setiap masalah hidupnya maupun dalam menjalankan dan mengembangkan usaha.

2.4 Kerangka Konseptual



2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis dan paradigma penelitian yang telah dijabarkan, peneliti mengajukan suatu hipotesis yaitu:

Ha: Ada pengaruh *stress* terhadap *psychological well-being* pada wirausahawan di kelurahan cinta damai

H0: Tidak ada pengaruh *stress* terhadap *psychological well-being* pada wirausahawan di kelurahan cinta damai

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel *Independent* (Bebas) dalam penelitian ini adalah *Stress*

Variabel *Dependent* (Terikat) dalam penelitian ini adalah *Psychological Well-Being*

3.2 Definisi Operasional

1. *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah kepercayaan kepada diri sendiri, mengembangkan dan memelihara hubungan baik dengan berbagai pihak, mandiri, dapat menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan pribadinya dalam diri wirausahawan.

Dalam penelitian ini *Psychological Well-Being* akan diukur dengan dimensi-dimensi *Psychological Well-Being* menurut Ryff & Singer (1996) yaitu *self-acceptance, positive relationship with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*.

2. *Stress*

Stress adalah adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan kenyataan yang sesungguhnya yang dapat menimbulkan gejala fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan. Dan gejala psikis seperti mudah lupa, sulit dalam berkonsentrasi, merasa cemas, merasa sedih, kurang ramah, dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Dalam penelitian ini *stress* akan diukur dengan dimensi-dimensi *stress* menurut Sarafino & Smith (2011) yaitu dimensi biologis dan dimensi psikososial.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2015), populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek-objek atau subjek-subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan peneliti untuk dipelajari dan darinya dapat ditarik kesimpulan. Pengusaha dari Kelurahan Cinta Damai menjadi subjek penelitian. Ada 140 peneliti di kelurahan cinta dan damai yang semuanya berwirausaha. Peneliti mengumpulkan informasi jumlah wirausaha di kelurahan Cinta Damai dengan melakukan perhitungan di setiap ruas jalan berdasarkan observasi yang dilakukan pada tanggal 11 Juli 2021. Berikut data hasil observasi pada wirausahawan yang berada di kelurahan cinta damai sebagai berikut:

Tabel 3.1
Data Hasil Observasi Wirausahawan Di Kelurahan Cinta Damai

No	Alamat Tempat Usaha	Jenis Usaha	Jumlah Wirausahawan
1	Jalan Bahagia	Warung Klontong, Rumah Makan, Warung Mie Goreng, Penjual Gorengan	8
2	Jalan Sempurna	Warung Klontong, Rumah Makan, Penjual Gorengan, Counter Pulsa/Paket Data,	8

		Penjahit	
3	Jalan Karya	Warung Klontong, Rumah Makan, Warung Mie Goreng, Penjual Gorengan, Grosir, Minuman Kekinian, Depot Air, Toko Pakaian, Counter Pulsa/Paket Data, Warnet/Fotocopy, Penjahit	15
4	Jalan Aman	Warung Klontong, Grosir, Counter Pulsa/Paket Data, Warnet/Fotocopy	10
5	Jalan Masjid	Warung Klontong, Rumah Makan, Depot Air, Toko Pakaian, Counter Pulsa/Paket Data	7
6	Jalan Pendidikan	Warung Klontong, Warung Mie Goreng, Penjual Gorengan, Grosir, Depot Air, Toko Pakaian, Counter Pulsa/Paket Data, Warnet/Fotocopy	8
7	Jalan Gereja	Warung Klontong, Grosir, Counter Pulsa/Paket Data, Warnet/Fotocopy	7
8	Jalan Sekolah	Warung Klontong, Rumah Makan, Counter Pulsa/Paket Data, Warnet/Fotocopy, Penjahit	10
9	Jalan Makmur	Warung Klontong, Warung Mie Goreng, Penjual Gorengan, Toko Pakaian	8
10	Jalan Pantai Barat	Warung Klontong, Rumah Makan, Warung Mie Goreng, Penjual Gorengan, Grosir, Minuman Kekinian, Depot Air, Counter Pulsa/Paket Data, Warnet/Fotocopy	17
11	Jalan Pramuka	-	0
12	Jalan Pantai Timur	Warung Klontong, Rumah Makan, Grosir, Counter Pulsa/Paket Data	10
13	Jalan Granat	-	0
14	Jalan Senapan	-	0
15	Jalan Perjuangan	Warung Klontong	3
16	Jalan Kartika	Warung Klontong, Penjual Gorengan, Grosir, Counter	5

		Pulsa/Paket Warnet/Fotocopy	Data,
17	Jalan Prona	-	0
18	Jalan Bumi Asri	-	0
19	Jalan Dodik	-	0
20	Jalan Kelambir V	Warung Klontong, Rumah Makan, Warung Mie Goreng, Penjual Gorengan, Grosir, Minuman Kekinian, Depot Air, Toko Pakaian, Counter Pulsa/Paket Data, Warnet/Fotocopy	24
Total			140

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2015) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Nonprobability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Teknik tersebut digunakan oleh peneliti karena sampel yang diambil oleh peneliti merupakan wirausahawan yang sesuai dengan Kriteria Usaha Mikro, Kecil dan Menengah dan peneliti menambahkan tiga kriteria dalam pengambilan sampel sebagai berikut:

1. Sampel penelitian merupakan wirausahawan yang berada di kelurahan cinta damai
2. Sampel penelitian menjalankan usahanya minimal selama 1 tahun
3. Wirausaha menjadi pekerjaan utamanya

Maka jumlah sampel berdasarkan tabel Isaac & Michael (Sugiyono, 2015) dengan tingkat signifikansi kesalahan 5% berjumlah 100 orang. Oleh karena itu, sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 100 Wirausahawan yang berada di Kelurahan Cinta Damai.

Tabel 3.2

Penentuan Jumlah Sampel Isaac & Michael Dari Populasi Tertentu Dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, Dan 10%

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah studi literature atau

kepuustakaan

, dan studi

lapangan

yaitu teknik

pengumpula

n data

dengan

menggunakan

an angket

atau

kuesioner.

Teknik

pengukuran

data

dilakukan

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

dengan menggunakan pengukuran skala Likert. Menurut Sugiyono (2015) skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala Likert ini digunakan dalam pengisian kuesioner, data yang telah terkumpul melalui angket, kemudian penulis olah ke dalam bentuk kuantitatif, yaitu dengan cara menetapkan skor jawaban dari pernyataan yang telah dijawab oleh responden, dimana pemberian skor tersebut didasarkan pada ketentuan jumlah jawaban. Jawaban dalam skala ini dinyatakan dalam empat kategori yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan membuang jawaban ragu-ragu atau netral. Alasan peneliti tidak menggunakan jawaban ragu-ragu atau netral karena dapat menimbulkan kecenderungan subjek tidak yakin dengan jawaban pasti.

Tabel 3.3
Cara Penilaian Skala

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Azwar (2004) mengatakan bahwa item yang dianggap baik dan memenuhi syarat adalah item yang memiliki daya diskriminasi $> 0,30$ dan sebaliknya item yang $< 0,30$ diinterpretasikan sebagai item yang memiliki daya diskriminasi rendah, yang artinya item tersebut tidak sesuai digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Perhitungan validitas dan reliabilitas dengan program *SPSS version 17*.

Ada dua skala psikologi yang dirumuskan secara *favorable* dan *unfavorable* tentang variabel yang diteliti, yaitu variabel *stress* dan variabel *psychological well being*.

1. Skala *Stress*

Skala yang disusun untuk mengukur stres dalam penelitian ini didasarkan pada dua aspek yang diungkapkan oleh Sarafino & Smith (2011) yaitu:

1. Dimensi Biologis yaitu gejala fisik antara lain Adanya tanda-tanda gejala fisik antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan.

2. Dimensi Psikososial yaitu gejala psikis ditandai dengan gejala kognitif, emosi, dan tingkah laku:

a. Kognitif yaitu kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu antara lain berkaitan dengan ingatan, kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan ketidakmampuan dalam pemecahan masalah.

b. Emosi yaitu kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu antara lain merasa cemas, merasa sedih, merasa marah karena frustrasi yang dapat menyebabkan perilaku agresif, hingga merasa depresi.

c. Tingkah Laku yaitu kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari individu yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal antara lain kurang ramah dan tidak peka pada kebutuhan orang lain.

Tabel 3.4
Blueprint Stress Sebelum Try Out

No	Dimensi	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Dimensi Biologis	1, 3, 5, 7, 9*	2, 4, 6, 8, 10	10
2	Dimensi Psikososial			
A	Kognitif	11, 13, 15*, 17, 19	12, 14*, 16*, 18*, 20	10
B	Emosi	21*, 23, 25, 27*, 29	22*, 24, 26*, 28, 30	10

C	Perilaku Sosial	31*, 33*, 35, 37*, 39	32*, 34*, 36, 38, 40*	10
Jumlah		20	20	40

Catatan: item yang ditandai dengan tanda * merupakan item gugur

Tabel 3.5
Blueprint Stress Setelah Try Out

No	Dimensi	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Dimensi Biologis	1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8, 9	9
2	Dimensi Psikososial			
A	Kognitif	10, 12, 13, 14	11, 15	6
B	Emosi	16, 18, 20	17, 19, 21	6
C	Perilaku Sosial	22, 25	23, 24	4
Jumlah		13	12	25

2. Skala *Psychological Well-Being*

Skala yang disusun untuk mengukur *Psychological Well-Being* dalam penelitian ini didasarkan pada enam aspek yang diungkapkan oleh Ryff & Singer (1996) yaitu:

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) yaitu mampu menerima diri apa adanya baik positif maupun negatif serta mengakui dan menerima berbagai aspek kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya.
2. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*) yaitu mengembangkan dan memelihara hubungan baik dengan berbagai pihak.
3. Otonomi (*Autonomy*) yaitu mampu menolak tekanan sosial dan mengevaluasi diri sendiri.
4. Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Enviromental Mastery*) yaitu mampu mengatur lingkungan dan menghadapi kejadian diluar dirinya.
5. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*) yaitu mempunyai target yang ingin dicapai dalam kehidupan.
6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*) yaitu menyadari potensi yang ada dalam dirinya dan terbuka terhadap pengalaman baru.

Tabel 3.6

Blueprint Psychological Well-Being Sebelum Try Out

No	Dimensi	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
2	Hubungan Positif Dengan Orang Lain (<i>Positive Relations With Others</i>)	11, 13, 15*, 17, 19	12, 14, 16*, 18, 20	10
3	Otonomi (<i>Autonomy</i>)	21, 23, 25*, 27*, 29	22, 24*, 26, 28, 30*	10
4	Penguasaan Terhadap Lingkungan (<i>Enviromental Mastery</i>)	31, 33, 35, 37*, 39*	32, 34, 36, 38, 40*	10
5	Tujuan Hidup (<i>Purpose In Life</i>)	41*, 43, 45*, 47, 49	42, 44, 46, 48*, 50	10
6	Pertumbuhan Pribadi (<i>Personal Growth</i>)	51, 53, 55, 57, 59	52, 54, 56, 58, 60	10
Jumlah		30	30	60

Catatan: item yang ditandai dengan tanda * merupakan item gugur

Tabel 3.7

Blueprint Psychological Well-Being Setelah Try Out

No	Dimensi	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>)	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
2	Hubungan Positif Dengan Orang Lain (<i>Positive Relations With Others</i>)	11, 13, 15, 17	12, 14, 16, 18	8
3	Otonomi (<i>Autonomy</i>)	19, 21, 23	20, 22, 24	6
4	Penguasaan Terhadap Lingkungan (<i>Enviromental Mastery</i>)	25, 27, 29	26, 28, 30, 31	7
5	Tujuan Hidup (<i>Purpose In Life</i>)	33, 35, 37	32, 34, 36, 38	7

6	Pertumbuhan Pribadi (<i>Personal Growth</i>)	39, 41, 43, 45, 47	40, 42, 44, 46, 48	10
Jumlah		23	25	48

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Uji Validitas

Menurut Azwar (2004) validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pernyataan dengan mendefinisikan suatu variabel. Daftar pernyataan ini pada umumnya mendukung suatu kelompok variabel tertentu. Uji validitas sebaiknya dilakukan pada setiap butir pernyataan di uji validitasnya. Dengan memperhatikan *corrected item-total correlation*, item yang nilainya dibawah 0,3 adalah item yang dipertimbangkan untuk dibuang (Azwar, 2004)

3.5.2 Uji Reliabilitas

Azwar (2004) mengatakan bahwa reliabilitas adalah karakteristik tes yang mengacu pada konsistensi pengukuran yang berarti bahwa perbedaan skor yang diperoleh dalam pengukuran mencerminkan adanya perbedaan kemampuan yang sesungguhnya, bukan perbedaan yang disebabkan oleh adanya *error* pengukuran. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *single trial administration* yang dimana skala psikologi hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai subjek.

3.6 Pelaksanaan Uji Coba (Try Out)

Azwar (2004) menyatakan bahwa uji coba terhadap aitem skala psikologi bertujuan untuk mengetahui apakah kalimat dalam aitem mudah dan dapat dipahami oleh responden sebagaimana

yang diinginkan oleh peneliti dalam merancang aitem dan salah satu cara praktis untuk memperoleh data dari responden yang akan digunakan untuk penskalaan atau untuk evaluasi kualitas aitem secara psikometris. Penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala *psychological well-being* Ryff & Singer (1996) dan skala *stress* Sarafino & Smith (2011), kedua alat ukur tersebut dibuat sendiri oleh peneliti . Skala di uji cobakan pada wirausahawan kelurahan tanjung gusta yang memiliki kriteria yang sama dengan sampel penelitian. Jumlah populasi wirausahawan yang berada di Kelurahan Tanjung Gusta sebanyak 70 orang wirausahawan yang diperoleh berdasarkan hasil observasi peneliti pada tanggal 11 Agustus 2021. Rumus yang digunakan untuk mengambil sampel tryout (uji coba) menggunakan rumus Tabel Isaac & Michael (Sugiyono, 2015), maka jumlah populasi 70 orang wirausahawan dengan kesalahan signifikansi sebesar 5% diperoleh sebanyak 58 orang dan peneliti menggenapkan menjadi 60 orang wirausahwan yang akan menjadi sampel tryout (uji coba) alat ukur penelitian. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus sampai tanggal 15 Agustus 2021. Uji coba alat ukur disebar hanya sekali kepada responden dan dianalisis hasil aitemnya menggunakan uji validitas dan reliabilitas dengan program *SPSS version 17*, kemudian aitem-aitem dalam kedua alat ukur yang gugur akan dihilangkan atau dibuang dan yang aitem yang tidak gugur dapat dipakai untuk sampel penelitian Kelurahan Cinta Damai.

Tabel 3.8

Data Hasil Observasi Wirausahawan Di Kelurahan Tanjung Gusta

No	Alamat Tempat Usaha	Jumlah Wirausahawan
1	Jalan Setia	3
2	Jalan Gaperta	13
3	Jalan Ksatria	4
4	Jalan Banten	2
5	Jalan Sekata	6

6	Jalan Imam	3
7	Jalan Bilal	5
8	Jalan Puskesmas	5
9	Jalan Cempaka	4
10	Jalan Pembangunan	6
11	Jalan Bakti	4
12	Jalan Parwitayasa	3
13	Jalan Yayasan	4
14	Jalan Setiawan	8
Total		70

Tabel 3.9

Pelaksanaan TryOut (Uji Coba) Pada Wirausahawan Kelurahan Tajung Gusta

Hari/Tanggal	Jumlah
Jumat, 13-08-2021	20
Sabtu, 14-08-2021	20
Minggu, 15-08-2021	20
Total	60

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data yang penulis gunakan pada penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif.

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

3.7.1 Uji Asumsi

Uji analisis yang dipakai dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan *One sample Kolmogrov-Smirnov Test* dengan bantuan *SPSS version 17*. Data yang dikatakan terdistribusi normal jika $p > 0,05$ maka sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat mengikuti garis lurus (*linear*) atau tidak. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan pengujian *Tes For Linearity* dalam program *SPSS version 17*. Dua variabel dikatakan mengikuti garis lurus jika memiliki nilai signifikansi atau probabilitas yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$)

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana dengan bantuan *SPSS version 17*. Teknik regresi linear bertujuan untuk menguji hipotesis tentang ada atau tidaknya pengaruh antara variabel. Hipotesis diterima apabila $p < 0,05$ dan jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.