

Dari Sterss Fiannisial Menuju Ketahanan Finansial: Studi Fenomenologis tentang Adaptasi Psikologis dan Inovasi di Kalangan Wirausahawan Muda dalam Mempersiapkan Indonesia 2035

Dian Sartika Sari

Program Studi Managemen; Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur

Email korespondensi: dian_sartika.ma@upnjatim.ac.id

Abstrak

Pembangunan kewirausahaan nasional menjadi salah satu prioritas strategis pemerintah dalam mewujudkan Visi Indonesia 2035, yang menekankan pentingnya generasi muda yang tangguh secara finansial, inovatif, dan adaptif terhadap perubahan. Wirausahawan muda merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan finansial, terutama dalam fase perkembangan bisnis dan perubahan ekonomi global. Penelitian ini mengeksplorasi makna pengalaman stres finansial dan proses transformasinya menjadi ketahanan finansial melalui adaptasi psikologis dan inovasi. Menggunakan pendekatan fenomenologis, penelitian ini melibatkan sepuluh partisipan wirausahawan muda yang diwawancarai secara mendalam. Analisis tematik menghasilkan tiga tema utama: (1) stres finansial sebagai pemicu refleksi diri, (2) adaptasi psikologis melalui kesadaran dan kebermaknaan, serta (3) inovasi sebagai bentuk aktualisasi diri dalam bertahan. Temuan ini menunjukkan bahwa ketahanan finansial bukan sekadar kemampuan ekonomi, melainkan hasil dari proses psikologis yang berakar pada kesadaran, fleksibilitas mental, dan daya cipta. Penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan program pendampingan wirausahawan muda yang berfokus pada penguatan mental dan inovasi berkelanjutan.

Kata kunci: *stres finansial, ketahanan finansial, adaptasi psikologis, inovasi, psikologi wirausaha*

Abstract

Developing a national entrepreneurial spirit is a key priority in achieving Indonesia's Vision 2035, which emphasizes the development of a financially independent, creative, and adaptable young generation. Young entrepreneurs often face financial stress, particularly during business growth and amidst economic uncertainty. This study aims to understand how the experience of financial stress transforms into financial resilience through a process of psychological adaptation and innovation. The study used a qualitative phenomenological method with in-depth interviews with ten young entrepreneurs. Thematic analysis yielded three main themes: (1) financial stress leads to self-reflection, (2) psychological adaptation through awareness and meaning-making, and (3) innovation as a means of self-actualization and increased resilience. The results show that financial resilience is not solely dependent on economic capacity but is also a psychological process based on awareness, mental flexibility, and creativity. This study provides an understanding of psychological adaptation in the world of entrepreneurship and provides an overview for designing mentoring programs that strengthen mental resilience and encourage sustainable innovation for young entrepreneurs

Keywords: *financial stress, financial resilience, psychological adaptation, innovation, entrepreneurial psychology.*

1. PENDAHULUAN

Pembangunan usaha nasional merupakan salah satu agenda strategis dalam mewujudkan Visi Indonesia 2035 yang menekankan pentingnya pembangunan ekonomi

melalui pengembangan generasi yang inovatif , kreatif , dan berprestasi .Bisnis merupakan salah satu agenda strategis dalam mewujudkan Visi Indonesia 2035 yang menitikberatkan pada pentingnya pembangunan ekonomi melalui pengembangan generasi yang inovatif , kreatif , dan berprestasi . Dengan semakin pesatnya perkembangan ekonomi global dan teknologi , wirausahawan muda dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks, seperti strategi keuangan yang dapat memengaruhi stabilitas emosi , pengambilan keputusan , dan kelangsungan bisnis . Stres, juga dikenal sebagai tekanan keuangan, adalah fenomena yang tidak hanya terkait dengan kesulitan ekonomi tetapi juga memengaruhi respons psikologis seseorang terhadap kesulitan keuangan dan ketidakpastian yang dialami dalam lingkungan bisnis (Joo & Grable , 2019).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres keuangan memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan produktivitas karyawan . Misalnya misalnya Mawardi et al. (2021) menyatakan bahwa teori ekonomi dapat menurunkan motivasi dan kreativitas dalam pengembangan bisnis . Widyastuti (2025) menjelaskan hubungan antara ketahanan finansial, kesejahteraan finansial, dan kesehatan mental pada generasi muda; sangat relevan untuk memperkuat kerangka psikologi finansial.

Namun , banyak banyak penelitian yang telah dilakukan berfokus pada aspek ekonomi dan keuangan , sementara aspek psikologis , seperti peneliti sendiri , fleksibilitas mental , dan sifat subjektif dari pengalaman keuangan , cenderung kurang mendapat perhatian .yang telah dilakukan berfokus pada aspek ekonomi dan keuangan , sedangkan aspek psikologis , seperti kesadaran diri, fleksibilitas mental ,sifat subjektif dari pengalaman keuangan , cenderung kurang mendapat perhatian . Ryu dan Fan (2021) menyoroti perlunya membutuhkan penelitian yang lebih berfokus pada proses adaptasi psikologis dalam menciptakan ketahanan finansial .untuk penelitian yang lebih berfokus pada proses adaptasi psikologis dalam menciptakan ketahanan finansial . Selain tambahan,itu Santos dan Liguori (2020) menegaskan (2020) bahwa inovasi dan daya cipta bukan hanya sekedar faktor ekonomi tetapi juga merupakan refleksi mekanisme psikologis yang muncul ketika mekanisme psikologis yang muncul ketika individu seorang individu kesulitan .menghadapi kesulitan.

Studi terbaru menunjukkan bahwa wirausaha muda, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia, sering kali bekerja dalam keadaan yang sangat tidak yakin tanpa dukungan psikologis (Neneh, 2022). Hal ini mendukung klaim Newman et al. (2019)

bahwa keahlian bisnis dan kemampuan psikologis keduanya memainkan peran penting dalam adaptasi kewirausahaan modern.

Berdasarkan tinjauan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah yang belum banyak dieksplorasi, yaitu bagaimana proses psikologis berperan dalam transformasi stres finansial menjadi ketahanan finansial pada wirausahawan muda. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, penelitian ini berfokus pada makna pengalaman subjektif pelaku usaha muda dalam menghadapi tekanan finansial, serta bagaimana mereka mengembangkan inovasi dan adaptasi psikologis sebagai cara untuk mengatasi tekanan finansial.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk: (1) menentukan arti stres finansial yang dialami oleh wirausahawan muda, (2) menjelaskan proses adaptasi psikologis yang memungkinkan transformasi menuju ketahanan finansial, dan (3) menjelaskan bagaimana inovasi berfungsi sebagai cara aktualisasi diri dalam menghadapi tekanan finansial. Penelitian ini baru-baru ini memasukkan perspektif psikologi dan kewirausahaan ke dalam pemahaman ketahanan finansial, yang selama ini lebih sering dilihat hanya dari sudut pandang ekonomi dan manajemen.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, yang bertujuan untuk memahami makna pengalaman subjektif wirausahawan muda dalam menghadapi stres finansial dan proses transformasinya menjadi ketahanan finansial. Pendekatan fenomenologi dipilih karena relevan untuk menggali pengalaman hidup individu secara mendalam melalui refleksi kesadaran dan interpretasi makna yang muncul dari pengalaman nyata (Creswell & Poth, 2018; Smith & Shinebourne, 2020). Dengan demikian, metode ini memungkinkan peneliti menelusuri esensi pengalaman psikologis wirausahawan muda dalam konteks tekanan ekonomi yang dinamis.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini melibatkan wirausahawan muda berusia 20 hingga 35 tahun yang telah menjalankan usaha minimal satu tahun dan pernah mengalami tekanan keuangan. Purposive sampling, metode pemilihan partisipan yang dipilih secara sengaja berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan subjek penelitian (Palinkas et al., 2015; Robinson, 2014). Sepuluh partisipan dipilih untuk memastikan keragaman pengalaman dan memperkaya konteks fenomenologis penelitian. Mereka berasal dari berbagai industri, seperti kuliner, fesyen, dan jasa kreatif.

Metode Pengumpulan Data

Dengan bantuan panduan semi-terstruktur, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (in-depth interview). Ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui apa yang dipikirkan partisipan tentang pengalaman stres finansial mereka dan bagaimana mereka beradaptasi (Braun & Clarke, 2021; Alase, 2017). Setiap wawancara direkam selama 45–90 menit dan ditranskripsi secara verbatim untuk menjaga keaslian data.

Analisis dan Keabsahan Data

Metode analisis tematik fenomenologis digunakan untuk menganalisis data. Metode ini mengikuti langkah-langkah reduksi fenomenologis yang digunakan dalam penelitian kualitatif kontemporer (Nowell et al., 2017; Clarke & Braun, 2018). Pembacaan transkrip berulang, pengelompokan tema, identifikasi unit makna, dan penarikan inti pengalaman adalah semua bagian dari proses analisis. Proses ini menunjukkan bagaimana stres finansial berubah menjadi ketahanan finansial.

Penelitian ini menggunakan strategi kepercayaan dengan member checking, peer debriefing, dan triangulasi data untuk menjamin keabsahan data (Korstjens & Moser, 2018; Noble & Smith, 2015). Proses ini dilakukan untuk memastikan interpretasi yang dihasilkan kredibel, andal, dan konsisten.

Melalui rancangan metodologis ini, penelitian berupaya memberikan pemahaman mendalam mengenai proses psikologis adaptasi dan inovasi wirausahawan muda dalam menghadapi stres finansial, serta memperkaya literatur mutakhir tentang ketahanan finansial dalam konteks psikologi kewirausahaan di Indonesia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sepuluh wirausahawan muda berusia antara 23–35 tahun yang memiliki latar belakang usaha di bidang kuliner, fesyen, dan jasa kreatif. Seluruh partisipan memiliki pengalaman menghadapi tekanan finansial yang signifikan selama menjalankan usahanya. Dari hasil wawancara mendalam dan proses analisis tematik, diperoleh tiga tema utama yang menggambarkan proses transformasi stres finansial menjadi ketahanan finansial, yakni: **(1) krisis finansial sebagai titik balik kesadaran diri, (2) adaptasi psikologis sebagai**

proses pemulihan, dan (3) inovasi sebagai bentuk aktualisasi serta ketahanan jangka panjang.

1. Krisis Finansial sebagai Titik Balik Kesadaran Diri

Lima partisipan mengalami stres berat karena **terlilit hutang bank**. Mereka mengaku kesulitan membayar cicilan bulanan akibat penurunan omzet dan bunga pinjaman yang tinggi. Salah satu partisipan (P3) menyampaikan:

“Awalnya saya ambil pinjaman karena mau kembangkan usaha, tapi malah jadi beban. Setiap kali lihat tagihan bank, rasanya cemas dan menyesal.”

Situasi ini memperlihatkan bagaimana tekanan finansial menimbulkan kecemasan kronis, rasa gagal, dan kehilangan kontrol diri. Satu partisipan lain (P7) bahkan mengaku **terjebak dalam pinjaman dari rentenir**, yang membuatnya mengalami tekanan psikologis dan sosial yang berat:

“Kalau telat bayar sehari saja, mereka datang ke rumah. Saya merasa takut dan malu, sampai nggak berani keluar rumah.”

Sementara itu, empat partisipan lain tidak memiliki utang langsung, namun mengalami **penurunan ekonomi ekstrem** yang menyebabkan mereka dijauhi keluarga dan lingkungan sosial. Seorang partisipan (P9) berkata:

“Keluarga saya sampai bilang saya gagal. Saya merasa sendirian banget, seperti nggak ada yang ngerti perjuangan saya.”

Kondisi-kondisi ini mencerminkan fase *crisis point* sebagaimana dijelaskan oleh Hartmann (2022), di mana tekanan finansial menjadi momen reflektif yang memaksa wirausahawan untuk menilai ulang makna kegagalan dan tujuan hidup. Dalam konteks ini, krisis finansial berfungsi sebagai “pemicu kesadaran diri” yang mendorong proses transformatif menuju resiliensi.

2. Adaptasi Psikologis sebagai Proses Pemulihan

Seluruh partisipan menunjukkan kemampuan **beradaptasi secara psikologis** setelah melewati fase krisis. Mereka menampilkan strategi *self-regulation* dan *meaning reconstruction*, yakni mengubah pola pikir dari berfokus pada kerugian menuju pemaknaan terhadap pelajaran yang diperoleh. Seorang partisipan (P5) menyampaikan:

“Saya berhenti marah pada keadaan. Saya mulai sadar, mungkin ini cara Tuhan ngajarin saya lebih hati-hati dan sabar.”

Proses reflektif ini sejalan dengan pandangan *Alshebami et al. (2022)* yang menyatakan bahwa *entrepreneurial resilience* berperan penting dalam menengahi hubungan antara tekanan finansial dan keberlanjutan usaha. Resiliensi membantu wirausahawan untuk tetap fokus pada solusi dan mempertahankan motivasi bahkan ketika situasi ekonomi tidak menentu.

Beberapa partisipan mengaku membangun rutinitas baru seperti journaling, meditasi ringan, serta mengikuti kelompok wirausaha yang memberikan dukungan moral. Salah satu partisipan (P2) mengungkapkan:

“Saya mulai nulis setiap malam tentang apa yang saya syukuri. Aneh, tapi lama-lama jadi tenang, dan malah muncul ide baru buat usaha.”

Temuan ini sejalan dengan *Dewi, Sinarwati, & Oktariyana (2021)* yang menemukan bahwa dukungan sosial dan refleksi emosional berperan penting dalam memperkuat ketahanan finansial wirausahawan muda selama masa pandemi. Adaptasi psikologis tidak hanya berupa strategi bertahan, tetapi juga proses pembentukan *psychological capital* baru berupa harapan, optimisme, dan efikasi diri.

3. Inovasi sebagai Bentuk Aktualisasi dan Ketahanan Finansial

Setelah berhasil menstabilkan kondisi emosionalnya, para partisipan menunjukkan kemampuan untuk **berinovasi dan menyesuaikan strategi bisnis** sebagai wujud aktualisasi diri. Tiga partisipan mengubah sistem bisnis menjadi *pre-order* untuk mengurangi risiko stok, dua lainnya beralih ke pemasaran digital, dan satu partisipan membuka usaha jasa konsultasi kecil setelah belajar dari kegagalannya.

Salah satu partisipan (P1) menuturkan:

“Dulu saya jual offline, tapi waktu bangkrut saya belajar live jualan. Ternyata lebih cepat mutarnya dan nggak butuh modal besar.”

Fenomena ini mendukung temuan *Widyastuti & Nugraha (2025)* yang menunjukkan bahwa ketahanan finansial berkaitan erat dengan kemampuan menciptakan inovasi dan keseimbangan mental. Dalam konteks psikologis, inovasi menjadi simbol dari *self-actualization* setelah melalui fase krisis — bukan sekadar strategi bisnis, melainkan bentuk ekspresi dari pemulihan psikologis.

Beberapa partisipan juga menuturkan bahwa pengalaman gagal justru membuat mereka lebih empatik terhadap sesama pelaku usaha. Seorang partisipan (P8) mengatakan:

“Sekarang saya bantu teman-teman biar nggak salah ambil pinjaman kayak saya dulu. Rasanya lega bisa bantu orang lain.”

Temuan ini sejalan dengan konsep *post-traumatic growth* dalam kewirausahaan (*Liu et al., 2022*), di mana tekanan ekstrem dapat memunculkan pertumbuhan psikologis baru, seperti makna hidup, empati, dan kreativitas sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa **resiliensi terhadap stres finansial merupakan proses dinamis yang melibatkan kesadaran diri, fleksibilitas psikologis, dan orientasi inovatif**. Krisis finansial menjadi pemicu refleksi eksistensial yang memunculkan motivasi untuk beradaptasi secara lebih sehat dan produktif.

Dalam kerangka teori *financial resilience*, sebagaimana dijelaskan oleh *Tzora et al. (2024)* dan *Widyastuti & Nugraha (2025)*, ketahanan finansial tidak semata-mata diukur dari kemampuan ekonomi, melainkan merupakan hasil dari integrasi antara *financial capability* dan *psychological adaptability*. Proses ini menjelaskan mengapa sebagian wirausahawan mampu bangkit dan berkembang setelah krisis, sementara yang lain justru menyerah di tengah tekanan.

Dengan demikian, temuan ini memperkuat pandangan bahwa **ketahanan finansial adalah hasil dari proses psikologis yang kompleks**—berakar pada refleksi diri, makna, dan kemampuan mengubah tekanan menjadi peluang pembelajaran dan inovasi berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa **stres finansial pada wirausahawan muda dapat menjadi titik balik yang memicu proses pembentukan ketahanan finansial**. Krisis ekonomi, beban hutang, maupun tekanan sosial mendorong individu untuk melakukan refleksi diri, mengubah pola pikir, dan menemukan strategi baru dalam mempertahankan usahanya. Proses transformasi ini berjalan melalui tiga tahapan utama, yaitu:

1. **Krisis sebagai titik balik kesadaran diri**, ketika individu mulai menerima kenyataan finansial dan mengevaluasi kembali tujuan hidup serta arah bisnisnya.
2. **Adaptasi psikologis sebagai proses pemulihan**, melalui regulasi emosi, dukungan sosial, dan rekonstruksi makna terhadap pengalaman sulit.
3. **Inovasi sebagai wujud aktualisasi diri**, di mana individu mengubah tekanan menjadi dorongan untuk menciptakan strategi bisnis yang lebih kreatif, efisien, dan berkelanjutan.

Ketahanan finansial terbukti tidak hanya berasal dari kemampuan ekonomi, tetapi juga dari kekuatan psikologis seperti kesadaran diri, fleksibilitas mental, dan daya cipta. Wirausahawan yang mampu memaknai krisis sebagai peluang pembelajaran cenderung memiliki ketahanan yang lebih kuat untuk bertahan, berkembang, dan beradaptasi dengan perubahan.

REFERENSI

- Alshebami, A. S., Alzain, M. A., & Alomar, A. (2022). *The moderation effect of entrepreneurial resilience on the relation between financial literacy and sustainable performance*. *Frontiers in Psychology*, 13, 954841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954841>
- Alase, A. (2017). *The interpretative phenomenological analysis (IPA): A guide to a good qualitative research approach*. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), 9–19. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis?* *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Clarke, V., & Braun, V. (2018). *Using thematic analysis in counselling and psychotherapy research: A critical reflection*. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(2), 107–110. <https://doi.org/10.1002/capr.12165>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Sage Publications.

- Dewi, S., Sinarwati, N. K., & Oktariyana, I. N. (2021). *Young entrepreneur's financial resilience strategies during pandemic*. *Jurnal Ilmiah Akuntansi dan Bisnis*, 16(2), 178–189. <https://doi.org/10.24843/JIAB.2021.v16.i02.p07>
- Hartmann, S. (2022). *Psychological resilience of entrepreneurs: A review and future research agenda*. *Journal of Small Business Management*, 60(5), 1068–1097. <https://doi.org/10.1080/00472778.2021.2024216>
- Haseeb, M., & Azam, M. (2021). Financial literacy, innovation, and entrepreneurship growth in developing economies. *Journal of Economic Studies*, 48(5), 953–970.
- Joo, S., & Grable, J. E. (2019). Financial stress, coping, and financial satisfaction. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 30(2), 268–279.
- Korstjens, I., & Moser, A. (2018). *Series: Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing*. *European Journal of General Practice*, 24(1), 120–124. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092>
- Liu, X., Zhang, Y., Yang, H., & Wang, L. (2022). *Entrepreneurial mindfulness and organizational resilience: The mediating role of entrepreneurial resilience in Chinese SMEs*. *Frontiers in Psychology*, 13, 992161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.992161>
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press.
- Mawardi, I., Fitriani, E., & Hidayat, M. (2021). The impact of financial stress on entrepreneurial performance. *Journal of Entrepreneurship Education*, 24(3), 1–12.
- Netemeyer, R. G., Warmath, D., Fernandes, D., & Lynch Jr, J. G. (2018). How am I doing? Perceived financial well-being, its potential antecedents, and its relation to overall well-being. *Journal of Consumer Research*, 45(1), 68–89.
- Newman, A., Obschonka, M., & Nielsen, I. (2019). Entrepreneurial resilience: The role of psychological capital and coping strategies. *International Small Business Journal*, 37(6), 713–734.
- Noble, H., & Smith, J. (2015). *Issues of validity and reliability in qualitative research. Evidence-Based Nursing*, 18(2), 34–35. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102054>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). *Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria*. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- O'Neill, B., & Xiao, J. J. (2012). Financial resilience and personal financial stress: A model for measuring financial fitness. *Journal of Financial Service Professionals*, 66(2), 35–42.
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). *Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research*. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533–544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>



- Robinson, O. C. (2014). *Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide*. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25–41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>
- Ryu, K., & Fan, J. X. (2021). The role of psychological resilience in financial behavior and stress. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 30, 100479.
- Santos, S. C., & Liguori, E. (2020). Entrepreneurial stressors, stress, and well-being. *Journal of Business Venturing Insights*, 13, e00194.
- Smith, J. A., & Shinebourne, P. (2020). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research* (2nd ed.). Sage Publications.
- Tzora, V., Laliotis, N., & Souliotis, K. (2024). *Financial stress and resilience: The case of youth in Greece*. In *Proceedings of the European Conference on Financial Education and Financial Resilience* (pp. 1285–1300). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-81962-9_97
- Widyastuti, U., & Nugraha, D. A. (2025). *Financial resilience and life satisfaction of youth: The serial mediation of financial well-being and mental well-being*. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 39, 101971. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2025.101971>