

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN RESILIENSI PADA PESERTA PROGRAM MAHASISWA WIRAUSAHA UNIVERSITAS DIPONEGORO TAHUN 2018

Namira Hasnah Farrasani, Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

namshf@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi pada peserta Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) Universitas Diponegoro tahun 2018. Resiliensi merupakan keadaan dimana individu bangkit kembali setelah melalui tantangan atau situasi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. *Mindfulness* merupakan kondisi dimana individu sadar dan fokus pada apa yang dilakukan saat ini tanpa memikirkan masa lalu dan tidak mencemaskan masa depan. Partisipan dalam penelitian ini adalah 65 peserta PMW Universitas Diponegoro tahun 2018. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi (30 aitem, $\alpha = 0,937$) dan skala *mindfulness* (25 aitem, $\alpha = 0,895$). Analisis data menggunakan analisis statistik non parametrik *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *mindfulness* dengan resiliensi pada peserta Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) Universitas Diponegoro. ($r_{xy} = 0,691$; $p < 0,001$). Semakin tinggi *mindfulness* peserta PMW Universitas Diponegoro, maka semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah *mindfulness* peserta PMW Universitas Diponegoro, maka semakin rendah resiliensi.

Kata kunci: *mindfulness*, resiliensi, program mahasiswa wirausaha

Abstract

The aim of this study is to determine the relationship between mindfulness and resilience on participants of Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) Diponegoro University in 2018. Resilience is a person's ability to bounce back from an unpleasant experience in their life. Mindfulness is a state of being conscious and focus on the present, without worrying about the past and future. The participants of this study are 65 participants of PMW Diponegoro University in 2018 selected using convenience sampling technique. This study using a Resilience Scale (30 items, $\alpha=0,937$) and Mindfulness Scale (25 items $\alpha=0,895$). Spearman's Rho analysis showed a positive and significant relationship between mindfulness and resilience ($r_{xy}= 0,691$; $p < 0,001$). The higher the mindfulness, the higher the resilience of the participants of PMW Diponegoro University in 2018.

Keywords: *mindfulness, resilience, program mahasiswa wirausaha*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia menempati peringkat 94 dari 137 negara dalam kualitas dan dukungan kewirausahaan berdasarkan *Global Entrepreneurship Index 2018* (Ács, Szerb, & Lloyd, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa iklim kewirausahaan di Indonesia masih sangat kurang. Kewirausahaan adalah proses menciptakan suatu hal baru yang bernilai dan berani menanggung risiko yang akan diterima (Hisrich, Peters, & Sheperd, 2018). Rendahnya kewirausahaan di Indonesia membutuhkan intervensi dari beberapa pihak untuk meningkatkan iklim dan semangat wirausaha.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan iklim kewirausahaan di Indonesia. Program wirausaha yang telah dilaksanakan antara lain Program Wirausaha Muda Pemula yang diselenggarakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora). Program ini bertujuan untuk mengoptimalkan wirausahawan muda melalui kerjasama dengan pemerintah daerah (Sasongko, 2018). Selain itu, Kemenpora juga memberi fasilitas kepada wirausahawan muda dengan memberi bantuan dana.

Program Wirausaha Muda Pemula yang dilakukan Kemenpora juga sejalan dengan program yang diluncurkan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yaitu Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) yang diselenggarakan di seluruh perguruan tinggi negeri dan beberapa

perguruan tinggi swasta pada tahun 2009. Program PMW memfasilitasi para mahasiswa dalam berwirausaha meliputi pelatihan kewirausahaan, magang wirausaha, penyusunan rencana bisnis, dukungan permodalan dan pendampingan usaha.

Setiap tahun, Universitas Diponegoro menjalankan Program Mahasiswa Wirausaha. Mahasiswa dari seluruh fakultas mendaftar dengan berbagai jenis usaha. Usaha yang didaftarkan yaitu bidang jasa, produksi, boga dan budidaya. Penelitian yang dilakukan Santoso dan Ariati (2014) menunjukkan bahwa peserta PMW memiliki motivasi berwirausaha yang tinggi.

Program wirausaha yang didukung pemerintah dan perguruan tinggi memiliki banyak manfaat bagi pemuda khususnya para mahasiswa. Beberapa manfaat kewirausahaan bagi mahasiswa adalah menjadi alternatif untuk mendapatkan penghasilan atau mencari nafkah, Namun, tidak semua usaha yang dilakukan mahasiswa dapat berjalan dengan lancar.

Mengelola usaha merupakan suatu pengalaman yang berharga, namun dalam mengelola usaha dapat juga menjadi pengalaman dengan tingkat beban yang tinggi (Zimmerer, Scarborough, & Wilson, 2008). Terdapat beragam kesalahan atau permasalahan dalam kewirausahaan, antara lain ketidakmampuan manajemen usaha, kurang memiliki pengalaman dalam bidang usaha, dan pengendalian keuangan yang buruk (Zimmerer dkk., 2008)

Penelitian yang dilakukan Sabela, Ariati, & Setyawan (2015) menjelaskan beberapa stressor yang dihadapi mahasiswa wirausaha, yaitu permasalahan usaha dan peranan wirausahawan sekaligus merangkap mahasiswa. Permasalahan usaha

yang dialami seperti keterbatasan pengetahuan, kurangnya modal, kerugian, kegagalan hingga karyawan yang kurang kompeten. Sedangkan permasalahan peran antara wirausahawan dan mahasiswa yaitu jadwal kuliah yang tidak sesuai dengan kegiatan usaha, tidak dapat mengikuti perkuliahan hingga kelulusan yang tertunda.

Peneliti melakukan wawancara kepada tujuh peserta PMW Universitas Diponegoro. Wawancara dengan Subjek A dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2019. Subjek A menceritakan pengalamannya bahwa pernah ditipu belasan juta dalam wirausaha hingga membuat dirinya merasa stress dan tidak berani melakukan usaha. Namun, atas dukungan orang tua subjek A memberanikan diri untuk memulai usaha kembali dengan lebih berhati-hati dalam melakukan usaha. Subjek A menambahkan bahwa ketika terdapat permasalahan tetap dijalankan saja dan mencari jalan keluar.

Pengalaman yang berbeda dengan subjek A, namun subjek B juga mengalami permasalahan dalam wirausaha. Peneliti melakukan wawancara dengan Subjek B pada tanggal 18 Agustus 2019. Permasalahan yang dihadapi subjek B yaitu ketika kehilangan pemasok dan harus digantikan dengan pemasok baru yang kualitas bahan pokoknya tidak sebaik pemasok awal. Hal ini memengaruhi hasil produksi, kehilangan banyak konsumen, sehingga omset menurun. Hal ini menjadi permasalahan yang besar hingga investor usaha Subjek B kecewa, marah, dan pada akhirnya usaha sempat berhenti. Subjek B akhirnya mendaftar PMW dan kembali menjalankan usaha atas dukungan dan saran dari teman-teman.

Pada lima subjek lain, diketahui beragam masalah yang ada dalam usaha antara lain susah membagi waktu antara kuliah dan wirausaha, tidak ada peningkatan omset, masalah barang yang tidak terjual hingga usaha tidak berkembang. Berdasarkan diskusi bersama subjek A dan subjek B diketahui bahwa permasalahan yang menimpa membuat usaha subjek jatuh, namun atas dukungan dari orang lain Subjek A dan Subjek B mampu bangkit kembali serta memulai usaha kembali.

Sebagai mahasiswa dengan berbagai permasalahan yang ada dalam berwirausaha, individu harus memiliki resiliensi yang tinggi agar dapat bangkit kembali setelah menghadapi permasalahan dalam wirausaha. Cintakawati & Masykur (2013) memperoleh data bahwa salah satu kunci untuk meraih kesuksesan dalam pekerjaan dan kepuasan hidup adalah resiliensi. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa wirausahawan harus memiliki resiliensi agar dapat kembali bangkit dari keterpurukan setelah terkena bencana atau masalah.

Resiliensi adalah adaptasi positif dalam suatu kesulitan (Lopez, 2009). Penjelasan tersebut juga dapat diartikan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan atau pulih dari suatu peristiwa traumatis (Weiten, Dunn, & Hammer, 2012). Seseorang yang resilien akan menghadapi ancaman atau masalah serta mempertahankan, memulihkan atau bahkan meningkatkan kesehatan mental dan fisik saat menghadapi sebuah masalah (Masten, 2001; Ryff & Singer, 2003 dalam Weiten dkk, 2012)

Selain resiliensi, wirausahawan juga harus *mindful* agar tidak mudah cemas saat menghadapi permasalahan. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan

oleh Fourianalistyawati, Listiyandini, & Fitriana (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan kualitas hidup. Ketika individu mindful, maka kecenderungan individu mengalami depresi atau kecemasan akan semakin rendah. *Mindfulness* adalah situasi dimana individu peka terhadap keadaan dan fokus pada saat ini.

Penelitian yang dilakukan Ayala & Manzano (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi wirausahawan dengan pertumbuhan perusahaan. Penelitian serupa dilakukan oleh Taufiq (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan minat wirausaha pada mahasiswa yang artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi minat wirausaha pada mahasiswa dan begitu juga sebaliknya. Berdasarkan penelitian tersebut juga terungkap bahwa mahasiswa memiliki resiliensi yang tergolong tinggi.

Berdasarkan beberapa penelitian yang sudah ada, terdapat beberapa variabel yang mempengaruhi resiliensi, antara lain dukungan sosial, efikasi diri, dan *mindfulness* (Keye & Pidgeon, 2013; Raisa & Ediati, 2016; Utami, 2017).

Penelitian yang dilakukan Rodríguez-Ledo, Orejudo, Cardoso, Balaguer, & Zarza-Alzugaray (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan kecerdasan emosi. Penelitian lain yang dilakukan Fauziya & Daulima (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi. Berdasarkan kedua penelitian tersebut maka disimpulkan bahwa *mindfulness* berhubungan dengan kecerdasan emosi, dimana kecerdasan emosi mempengaruhi resiliensi.

Penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi masih jarang di Indonesia serta belum ditemukan penelitian di Indonesia mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi pada peserta PMW. Penelitian sebelumnya menyatakan motivasi yang tinggi dari peserta Program Mahasiswa Wirausaha, namun tidak diketahui apakah resiliensinya juga tinggi. Bagi mahasiswa sekaligus wirausahawan, berbagai macam masalah pribadi, perkuliahan, organisasi dan sebagainya dapat mengganggu berjalannya sebuah usaha yang pada akhirnya bisa membuat usaha tersebut jatuh. Untuk itu, dibutuhkan resiliensi agar individu dapat menyesuaikan diri dan dapat bangkit kembali dari permasalahannya. Selain resiliensi, *mindfulness* dibutuhkan agar mahasiswa wirausaha dapat fokus dan bangkit kembali dari permasalahan wirausaha yang dialaminya.

Berdasarkan latar belakang dan diskusi yang dilakukan, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi pada peserta Program Mahasiswa Wirausaha Universitas Diponegoro tahun 2018.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi pada peserta Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) Universitas Diponegoro tahun 2018?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi pada peserta Program Mahasiswa Wirausaha (PMW) Universitas Diponegoro tahun 2018

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dalam bidang psikologi positif yang mengkaji *mindfulness* dan resiliensi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi untuk mengatasi permasalahan wirausaha.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang mengkaji tentang *mindfulness* dan resiliensi pada mahasiswa wirausaha.