



**JURNAL AKUBIS  
AKUNTANSI DAN BISNIS**



**MANAJEMEN STRES PADA PEMILIK USAHA KECIL MENENGAH (UKM) BIDANG  
KULINER DI KOTA KEDIRI**

**Frans Christian Gunawan <sup>1)</sup>, Hallie J. Sahertian <sup>2)</sup>, Felix S. W.W. Broto <sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Jurusan Manajemen Universitas Ma Chung Malang.  
franschristian77@gmail.com

<sup>2)</sup> Dosen Universitas Ma Chung Malang.  
hallie.sahertian@machung.ac.id

<sup>3)</sup> Dosen Universitas Ma Chung Malang.  
felik.sad@machung.ac.id

**Informasi Artikel**

*Draft awal September 2016*  
*Revisi September 2016*  
*Diterima Oktober 2016*

Kata Kunci:  
Stress, Stressor, Stress  
Management,  
Entrepreneurs, SMEs.

**ABSTRACT**

Stress management is a common knowledge and should be applied by each individual in order to reduce high stress levels due the demands and pressures of works and personal life of each individual. Although not most of all, Stress Management can be implemented by a business owner (SMEs) so that any activity which they do business to run well and thrive. In addition, Stress Management can be used to manage the activities of the organization is currently running businesses, business owners can also apply stress management on their personal lives in order to create a balance between business activities and their personal lives. Causes of stress on business owners came from a variety of sources which is derived from organizational factors and individual factors that each individual has a different and its own way of dealing with every obstacle that can possibly create stress. The purpose of this study was to determine the causes of stress on business owners, especially in culinary's bussines owners (Food and Beverage) and how they perform is seen by the Stress Management Organizational and Individual aspects. The subjects in this study is the Owner of Small and Medium Enterprises (SMEs) in Culinary derived from Kediri be a participant in this study. The approach used in this study is a qualitative case study approach. From the results of the study, researchers found that the phenomena that occur related to the causes of stress and stress management is different for each individuals. The Stressors on Owner of Small and Medium Enterprises (SMEs) in Culinary are need to know that the process of Stres Manajement can be done in order to maintain the continuity of their bussiness.

Diterbitkan oleh  
Fakultas Ekonomi  
Universitas Katolik Widya  
Karya Malang

**1. Pendahuluan**

**1.1. Latar Belakang**

Setiap jenis perusahaan perlu untuk memiliki seorang pemimpin yang mampu mengelola dengan baik dan efisien setiap sumber daya yang dimiliki. Dengan strategi manajemen yang baik dan terarah oleh visi maupun misi, perusahaan diharapkan mampu untuk mencapai keberhasilan dalam memenangkan persaingan. Namun dengan tuntutan dan tekanan yang tinggi tersebut, setiap pemilik usaha berpeluang untuk mengalami stres

kerja yang apabila tidak dihadapi dengan benar akan berdampak pada stabilitas dan kinerja perusahaan yang sedang dipimpin. Tingkat stres pemilik usaha dengan pegawai/karyawan relatif berbeda karena sebagai seorang pemilik usaha, mereka juga perlu memahami kondisi (terutama stres) pegawai/karyawan selagi mengelola stres personal mereka sendiri. Menurut Robbins & Judge (2008) terdapat beberapa sumber potensial penyebab stres yakni berasal dari faktor lingkungan, organisasi, personal. Pada aspek faktor lingkungan terdapat beberapa sub-aspek yakni seperti ketidakpastian ekonomi, politik dan perubahan teknologi.

Manajemen stres pada pemilik UKM sangat penting agar bisnis yang sedang dilakukan dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan serta visi & misi perusahaan. Penerapan manajemen stres pada pemilik usaha/entrepreneur dengan karyawan tidak jauh berbeda. Menurut Robbin & Judge (2008) terdapat 2 (dua) teknik pendekatan terkait manajemen stres yang antara lain pendekatan Individual dan Pendekatan Organisasional. Pendekatan Individual akan membahas bagaimana seorang pemilik usaha/entrepreneur mengelola stres pribadi mereka seperti manajemen waktu, relaksasi, olah raga, dan perluasan jaringan sebagai dukungan sosial. Pada pendekatan individual, memiliki keluarga, teman dan rekan kerja yang mendukung sangat penting sebagai suatu saluran yang positif ketika tingkat stres mulai meningkat. Dengan demikian, memperluas jaringan dukungan sosial dapat menjadi sarana untuk mengurangi tingkat stres yang tinggi. Teknik yang kedua adalah pada pendekatan organisasional. Pendekatan organisasional bertujuan untuk menghindari konflik antara pemilik usaha dengan karyawan sehingga tidak menghambat kegiatan organisasi.

Pada penelitian ini, UKM yang akan diteliti berada di Kota Kediri. Kota Kediri merupakan salah satu kawasan perkotaan yang sedang berkembang dan memiliki banyak unit-unit UKM dengan berbagai skala yakni Mikro, Kecil, hingga Menengah. Didukung dengan adanya Industri-Industri besar di Kota Kediri yang bergerak dibidang industri gula dan rokok, pembangunan infrastruktur serta sarana-sarana pelayanan masyarakat semakin berkembang.

Salah satu jenis usaha yang cukup diminati oleh masyarakat Kota Kediri adalah jenis usaha dalam bidang makanan dan minuman (kuliner). Menjalankan bisnis UKM bidang kuliner memiliki kelebihan serta kelemahan yang perlu untuk diketahui oleh setiap orang ketika memilih untuk terjun ke dunia bisnis UKM bidang kuliner (Bisnis Kuliner 2014). Pemerintah Kota Kediri juga aktif dalam melakukan pembinaan dan pemberian sosialisasi bagi para pelaku UMKM khususnya pada sektor kuliner supaya menjaga mutu dan kualitas yang diharapkan dapat meningkatkan kapasitas dan mampu untuk memberikan daya saing dalam menghadapi AFTA (ASEAN Free Trade Area) 2015 (Potret Berita 2014). Dengan semakin ketatnya persaingan bisnis UKM bidang kuliner, para pemilik UKM diharapkan memiliki strategi bisnis yang dapat dilakukan serta dapat mengelola stres baik secara individual maupun organisasional. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penyebab-penyebab stres yang dialami oleh seorang pemilik usaha (UKM) bidang kuliner di Kota Kediri serta bagaimana mereka melakukan Manejemen Stres yang dilihat berdasarkan aspek Organisasional dan Individual.

## 1.2. Perumusan Masalah

Perencanaan strategis jangka panjang bagi Usaha Kecil Menengah (UKM) ikut berperan dalam menentukan pilihan sumber permodalan selain kemudahan dalam proses perolehan pinjaman dari lembaga finansial. Pada kenyataannya tidak sedikit UKM kesulitan dalam menentukan sumber pendanaan mereka. Berbagai faktor menjadi kendala, diantaranya skala usaha yang masih dikategorikan kecil menjadi penghalang dalam upaya mendapatkan kredit dari lembaga keuangan, selain itu juga adanya potensi pajak bagi usaha kecil dan menengah. Dalam Kurniadi (2002) bagi UKM yang terpenting adalah bukan bunga pinjaman yang rendah akan tetapi akses kelembaga keuangan yang

memberikan pinjaman tanpa anggunan dengan prosedur yang tidak sulit serta dapat dicairkan pada waktu yang tepat.

Melalui analisa yang menyeluruh dan mengkaitkan dengan teori-teori yang mendasari kebijakan modal bagi usaha kecil dan menengah diharapkan akan menemukan pola perilaku permodalan UKM dalam upaya menemukan struktur modal optimal khususnya di Malang. Penelitian ini menganalisis pilihan sumber pendanaan melalui faktor-faktor determinasi struktur modal untuk usaha kecil dan menengah (UKM) khususnya di Malang. Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh rasio penjualan, rasio hutang terhadap asset, jangka waktu pinjaman/hutang, dan umur usaha UKM di Malang, serta lembaga keuangan yang diakses oleh UKM terhadap profitabilitasnya?

## 2. Metode Penelitian

### 2.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan jenis data yang akan dicari, pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Creswell (2013) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif/*Qualitative Research* sebagai sesuatu yang berkaitan dengan aspek kualitas, nilai atau makna yang terdapat dibalik fakta. Kualitas, nilai atau makna hanya dapat diungkapkan dan dijelaskan melalui linguistik (sudut pandang), bahasa atau kata-kata. Dipilihnya pendekatan kualitatif dalam penelitian ini didasarkan pada permasalahan yang akan dikaji di dalam penelitian yaitu bagaimana seorang pemilik UKM bidang kuliner di Kota Kediri melakukan manajemen stres baik secara individu maupun organisasional.

Penelitian kualitatif secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan metode studi kasus. Hancock & Algozzine (2006) menjelaskan bahwa penelitian studi kasus adalah penelitian yang dilakukan terhadap suatu "objek", yang disebut sebagai "kasus", yang dilakukan secara menyeluruh dan mendalam dengan menggunakan sumber data. Penelitian studi kasus bertujuan untuk mengetahui sesuatu hal secara lebih mendalam. Tujuan penelitian ini dengan menggunakan metode studi kasus adalah untuk memahami tentang pengalaman dan strategi dalam melakukan manajemen stres oleh seorang pemilik UKM bidang kuliner sehingga usaha mereka tetap dapat berjalan dan berkembang. Dengan melakukan pemahaman dan pemaknaan dari sudut pandang narasumber penelitian, informasi tentang manajemen stres dapat diperoleh.

### 2.2. Setting Penelitian

Penelitian ini mengambil setting tempat UKM yang ada di Kota Kediri. Peneliti mempersempit lingkup penelitian dengan memilih salah satu jenis usaha di bidang Kuliner (Makanan dan Minuman) yang sudah cukup lama menjalankan usaha tersebut. Pada saat melakukan penelitian, peneliti menerapkan metode *bracketing* untuk menghindari subjektivitas terkait latar belakang, pengetahuan dan persepsi peneliti yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. *Bracketing* adalah metode untuk mengurung asumsi dan pengetahuan yang dimiliki oleh peneliti (Triwijayati 2012). Asumsi yang dikesampingkan oleh peneliti adalah manajemen stres pada pemilik UKM bidang kuliner, sedangkan pengetahuan yang peneliti harus dikesampingkan adalah manajemen stres.

### 2.3. Subyek Penelitian

Subyek penelitian yang akan dipilih dalam penelitian ini berjumlah 3(tiga) subyek penelitian. Penetapan jumlah subyek untuk penelitian jenis kualitatif pada dasarnya tidak dapat ditentukan, namun jumlah subyek penelitian hanya sedikit karena memerlukan kriteria khusus yang telah ditentukan dalam penelitian sehingga membantu peneliti untuk dapat mencapai tujuan penelitian (Creswell 2009). Teknik pemilihan subyek penelitian pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposeful Sampling* yang dilakukan mengambil orang-orang yang terpilih oleh peneliti sesuai dengan kriteria khusus yang dimiliki narasumber tersebut (Sumarsono 2004:63). Pemilihan subyek penelitian didasarkan atas

salah satu strategi pada teknik *Purposeful Sampling* yaitu dengan menggunakan strategi *Typical Case Sampling*. Strategi *Typical Case Sampling* merupakan strategi yang digunakan dengan tujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan sesuatu yang khas dan tidak biasa terhadap sebuah kasus (Creswell 2009).

Strategi *Typical Case Sampling* digunakan karena penelitian ini berfokus pada bagaimana seorang pemilik UKM bidang kuliner di Kota Kediri dalam melakukan manajemen stres baik secara individual dan organisasional. Fokus penelitian mengharuskan subyek penelitian memiliki beberapa kriteria yaitu selain sebagai pemilik UKM bidang Kuliner di Kota Kediri, namun juga telah berpengalaman selama kurang lebih 5 tahun dan usaha/bisnis dalam bidang kuliner yang dijalankan masih berjalan dan berkembang.

#### 2.4. Instrumen Penelitian & Peran Peneliti

Dalam penelitian kualitatif, yang menjadi instrumen penelitian adalah peneliti itu sendiri. Peneliti menjadi *human instrument* yang berfungsi menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai narasumber, melakukan pengumpulan data, menilai kualitas data, analisis data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan. Peneliti sebagai instrumen perlu untuk "divalidasi" guna mengetahui seberapa jauh kesiapannya dalam melakukan penelitian yang selanjutnya akan terjun ke lapangan guna mencari data (Sugiyono 2013). Proses validasi ini dilakukan melalui evaluasi diri sejauh mana pemahaman terkait penguasaan teori/wawasan, metode penelitian (kualitatif) terhadap subyek yang akan diteliti, serta kesiapan untuk terjun ke lapangan. Persiapan yang akan peneliti lakukan adalah dengan menyusun pertanyaan wawancara terkait bagaimana seorang pemilik UKM bidang kuliner di Kota Kediri dalam melakukan manajemen stres baik yang berasal dari aspek individual dan aspek organisasional. Panduan wawancara yang berupa pertanyaan disusun berdasarkan pemahaman teori yang telah disusun dan disesuaikan dengan tujuan penelitian untuk memperoleh data yang akurat untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki beberapa peran penting sebagai human instrument yaitu sebagai interviewer dan evaluator. Interview/wawancara dilakukan guna memperoleh data dan informasi terkait manajemen stres pada pemilik UKM di Kota Kediri dengan panduan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya. Wawancara akan dilakukan beberapa kali atau dengan narasumber (pemilik UKM bidang kuliner) yang berbeda dengan usaha yang sama/dengan narasumber (pemilik UKM bidang kuliner) baru apabila data hasil dari wawancara yang diperoleh kurang menjawab rumusan masalah penelitian yang bertujuan supaya informasi menjadi lebih akurat. Setelah diperoleh informasi yang sesuai dengan penelitian yakni terkait manajemen stres pada pemilik UKM bidang kuliner, maka selanjutnya peneliti akan menjalankan peran selanjutnya sebagai evaluator. Peneliti akan mentranskrip terlebih dahulu informasi yang telah didapat dari proses wawancara untuk memudahkan peneliti mensortir hasil wawancara. Setelah wawancara disortir, selanjutnya hasil wawancara tersebut akan diperinci melalui reduksi data yang digunakan sebagai alat pengelompokan untuk menjawab rumusan masalah. Setelah keseluruhan informasi dikelompokkan, peneliti akan melakukan evaluasi dan menarik kesimpulan sebagai jawaban atas rumusan masalah penelitian.

#### 2.5. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan tahap yang digunakan peneliti dalam memperoleh data dalam suatu penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian kualitatif dapat diperoleh melalui hasil wawancara, dokumentasi, dan gabungan/traingulasi dengan tujuan supaya data yang diperoleh lebih mendalam, jelas dan spesifik (Sugiyono 2013). Data yang diperoleh dalam penelitian ini nantinya adalah data verbal atau data deskriptif. Data deskriptif adalah data yang berupa kata-kata tertulis (narasi) atau lisan dan gambar yang diperoleh dari transkrip hasil wawancara, catatan

lapangan, foto, *videotape*, dokumen, dan memo yang diperoleh dari narasumber penelitian yang sedang diamati (Bogdan & Taylor dalam Susetyo & Tarsidi 2010). Menurut Robert & Biklen (2008) menjelaskan bahwa data deskriptif yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis dan diolah terlebih dahulu sehingga dapat menghasilkan temuan yang menjawab pertanyaan penelitian. Data deskriptif yang akan diperoleh melalui proses wawancara langsung dengan narasumber penelitian.

Wawancara adalah proses tanya-jawab oleh peneliti terhadap responden atau pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian untuk memperoleh keterangan guna mencapai tujuan penelitian (Zulkarnaen 2013). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara secara *in-depth-interview*. Menurut Prastowo (2011) metode wawancara *in-depth-interview* adalah proses untuk memperoleh keterangan dari narasumber dengan cara tanya-jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dan informan dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara. Wawancara secara mendalam digunakan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi yang kompleks, yang sebagian besar berisi tentang pendapat, sikap, dan pengalaman pribadi informan.

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur merupakan salah satu teknik wawancara yang terdiri dari beberapa pertanyaan kunci yang sifatnya terbuka dan dapat membantu peneliti untuk mengidentifikasi informasi yang ingin didapatkan dari narasumber penelitian. Wawancara tidak terstruktur memperbolehkan narasumber penelitian maupun peneliti untuk memberikan ide atau respon yang lebih detail sehingga proses wawancara dapat menjadi lebih bebas namun tetap terarah.

Proses wawancara dilakukan dengan menggunakan panduan pertanyaan wawancara yang telah disusun oleh peneliti terlebih dahulu dengan tujuan supaya arah pertanyaan yang akan ditanyakan kepada narasumber penelitian lebih jelas sehingga narasumber dapat menjawab pertanyaan. Pertanyaan yang disusun dalam panduan wawancara yaitu seputar hal-hal penting seputar manajemen stres yang akan di-*sharing*-kan oleh pemilik UKM bidang kuliner di Kota Kediri, baik yang berasal dari aspek individual maupun organisasional.

## 2.6. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek *credibility*/kredibilitas/kepercayaan terhadap data hasil penelitian. Tujuan menggunakan aspek *credibility* sebagai teknik keabsahan data juga supaya data yang diperoleh dari informan dapat dipercaya dan apa adanya. Menurut Moleong (2011), terdapat enam cara yang dilakukan dalam penelitian kualitatif untuk menguji kredibilitas data yaitu dengan cara perpanjangan durasi pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi data, analisis kasus negatif, menggunakan bahan referensi, dan *member check*. Pengujian kredibilitas data penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi data dan *Member Check*.

Triangulasi data adalah teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data tersebut untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data. *Member Check* adalah proses validasi data yang diperoleh peneliti dari informan dengan tujuan supaya informasi yang diperoleh dan akan digunakan dalam penulisan laporan sesuai dengan apa yang dimaksud oleh informan (Sugiyono 2013)

## 2.7. Teknik Analisis Data

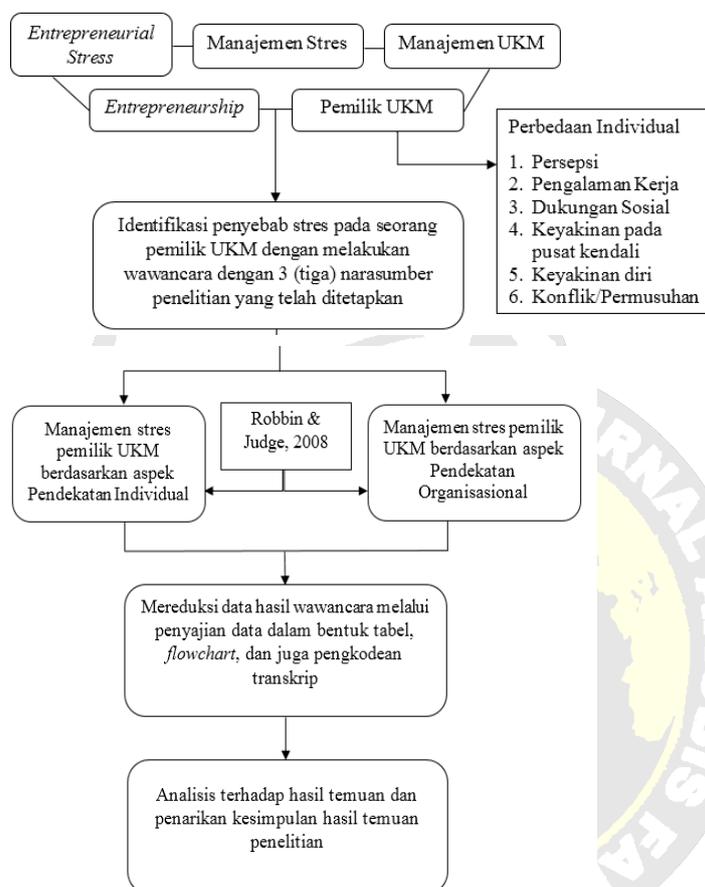
Analisis data dalam penelitian kualitatif merupakan proses pelacakan dan pengaturan secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain yang dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman terhadap bahan-bahan tersebut agar dapat diinterpretasikan temuannya kepada orang lain (Sugiyono 2013). Pada tahapan analisis data, dilakukan proses penyederhanaan data-data yang terkumpul ke

dalam bentuk narasi yang lebih mudah dibaca dan dipahami. Terdapat 4 (empat) tahapan yang perlu dilakukan dalam menganalisis data dari penelitian kualitatif yang antara lain:

1. Pengumpulan data
2. Reduksi Data
3. Penyajian Data
4. Penarikan Kesimpulan

Berikut merupakan kerangka berfikir dalam penelitian ini:

Gambar 1. Rerangka Pemikiran Penelitian



### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Reduksi Data

Peneliti memperoleh data penelitian dari hasil wawancara bersama dengan para partisipan Pemilik UKM di bidang kuliner. Data penelitian berupa hasil wawancara ditranskripsikan dalam bentuk tulisan dan dilakukan proses reduksi data untuk menemukan tema. Proses reduksi data dilakukan dari transkrip wawancara yang kemudian dirangkum, dipilih hal-hal pokok, dan fokus pada hal-hal yang penting guna menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Hasil reduksi data dalam penelitian ini dapat dilihat pada lampiran reduksi data.

Proses reduksi data yang dilakukan oleh peneliti dibantu dengan pemberian kode dan penentuan tema-tema. Peneliti melihat hubungan antara teori-teori yang dipakai dengan hasil transkrip wawancara dan peneliti menemukan bahwa sumber stres yang dialami oleh para pemilik UKM bidang kuliner sesuai dengan temuan penelitian terkait sumber stres para *Entrepreneur* yang oleh Grant dan Ferris (2009). Hasil temuan penelitian terkait sumber stres yang dilakukan oleh Grant dan Ferris (2009) tersebut ditemukan diluar pengukuran terkait stres yang antara lain seperti: membangun dan

menjaga reputasi, mengkomunikasikan visi, konflik dengan rekan kerja, berhadapan dengan pelanggan, pen delegasian kerja, etika dan tanggung jawab dengan yang lain (pelanggan, karyawan, keluarga), takut pada kegagalan/ permodalan, merasa terisolasi/kurangnya dukungan, kurangnya pengalaman/pengetahuan, masalah perijinan, mempertahankan tingkat energi, mengenali sebuah kesempatan, berinovasi /berhadapan dengan sesuatu yang buruk, pemanfaatan sumberdaya/mengelola masalah yang tidak terduga/manajemen waktu, resiko kerja, peran ganda (dalam aspek organisasi & individual), *shareholder*, dan mengelola pegawai (pergantian pegawai, mencari orang yang tepat).

Berdasarkan teori terkait sumber stres, peneliti kemudian membuktikan apakah para partisipan (pemilik UKM) pernah mengalami stres dari beberapa teori sumber penyebab stres tersebut berdasarkan hasil transkrip wawancara. Setelah diketahui penyebab stres para pemilik UKM, peneliti kemudian juga menanyakan bagaimana para partisipan (pemilik UKM) mengatasi serta melakukan manajemen stres dari setiap kegiatan usaha yang mereka lakukan sehari-hari. Manajemen stres dalam penelitian ini akan dibagi menjadi 2 (dua) aspek yaitu dari aspek individual dan organisasional yang diambil dari teori menurut Robbin & Judge (2008) yang kemudian peneliti klasifikasikan berdasarkan hasil transkrip wawancara dari setiap partisipan (pemilik UKM) yang menjadi tema dalam penelitian ini.

### 3.2. Hasil Temuan Penelitian

Wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk memperoleh data penelitian. Partisipan dalam penelitian ini antara lain Perusahaan Roti "Orion", Perusahaan Pengolahan Susu Sapi "Anugerah", dan Rumah Makan *Chinese Food & Sea Food* "Mie Erlangga" yang menjadi salah satu UKM (Usaha Kecil Menengah) yang terdapat di Kota Kediri, Jawa Timur. Dalam penelitian ini, bentuk data penelitian yang berupa hasil rekaman wawancara langsung dengan informan penelitian kemudian ditranskripkan ke dalam bentuk tulisan. Langkah selanjutnya adalah dengan melakukan reduksi data guna menentukan fenomena penelitian. Proses reduksi data yang dilakukan dari hasil transkrip wawancara yang telah dilakukan sebelumnya, kemudian dirangkum berdasarkan teori dan dipilih hal-hal yang sifatnya pokok dan berfokus dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat sumber-sumber stres yang berasal dari hasil penelitian sebelumnya menurut Grant & Ferris (2009) yang kemudian diklasifikasikan kembali menggunakan teori terkait manajemen stres berdasarkan aspek organisasional dan individual menurut Robbin & Judge (2008). Berdasarkan hasil reduksi data, peneliti menemukan fenomena-fenomena terkait penyebab stres pemilik UKM dan bagaimana mereka melakukan manajemen stres berdasarkan aspek Organisasional dan Individual. Berikut merupakan tabel Klasifikasi Fenomena dan Pengidentifikasian Tema dalam penelitian ini.

Tabel 1 . Klasifikasi Fenomena dan Pengidentifikasian Tema Penelitian

Jenis Fenomena	Identifikasi Tema
Konflik dengan rekan bisnis (mitra kerja, karyawan, pelanggan)	Penyebab Stres Pemilik UKM bidang Kuliner
Proses manajemen usaha (produksi & pemasaran)	
Pengelolaan Pegawai/Karyawan (perekrutan dan jam kerja pegawai)	Manajemen Stres berdasarkan Aspek Organisasional
Membangun dan Mempertahankan Reputasi Usaha	
Pendelegasian Kerja	
Pemanfaatan sumberdaya/mengelola masalah yang tidak terduga/manajemen waktu	
Etika dan tanggung jawab dengan yang lain (Pelanggan, pegawai)	
Mengelola pegawai (pergantian pegawai, mencari orang yang tepat)	Manajemen Stres berdasarkan Aspek Individual
Menjaga kepuasan pelanggan	
Manajemen Keuangan/permodalan	
Mencari kepuasan terkait penghargaan ( <i>Achievement</i> ) dan melakukan kegiatan lain diluar aktivitas sebagai pemilik usaha	
Mempertahankan tingkat energi	
Mengenali sebuah kesempatan/pejuang	
Mengenali Resiko Usaha	
Membangun jaringan ( <i>Networking</i> ) sosial	

Jenis identifikasi tema yang ada merupakan tema yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini. Dari hasil reduksi dan analisis data, dapat terlihat bahwa penyebab stres seorang pemilik UKM di bidang kuliner berasal dari faktor organisasi. Permasalahan yang berasal dari organisasi menjadi kendala yang umum/biasa terjadi dalam menjalankan usaha sebagai pemilik UKM. Permasalahan terkait pegawai/karyawan juga dapat menjadi penyebab stres bagi seorang pemilik UKM di bidang kuliner karena setiap kepentingan dan waktu yang dimiliki oleh masing-masing orang berbeda-beda.

Dalam usaha untuk mengatasi permasalahan yang menimbulkan stres tersebut, para partisipan memiliki cara masing-masing untuk mengelola/memanajemen stres baik dari aspek organisasional maupun individual. Berdasarkan pernyataan para partisipan (pemilik UKM), dari aspek organisasi, membangun reputasi dan mempertahankannya merupakan cara supaya usaha/bisnis di bidang kuliner mereka dapat berjalan dengan baik. Menjaga kepuasan pelanggan (menjaga kualitas pelayanan dan produk) juga menjadi salah satu hal yang para partisipan (pemilik UKM) lakukan untuk mempertahankan pelanggan yang menjadi salah satu aspek penting dalam dunia usaha di bidang kuliner. Walaupun memiliki jumlah pegawai/karyawan yang terbatas, permasalahan terkait pegawai/karyawan juga sering kali muncul dan para partisipan (pemilik UKM) sudah paham betul dan mampu untuk mengatasinya sesuai dengan kemampuan masing-masing. Para partisipan juga mampu untuk mengelola pegawai/karyawan mereka supaya hubungan baik dengan para pegawai dapat terjaga dan setiap kegiatan kerja dalam usaha yang mereka jalankan dapat dijalankan dengan baik. Melakukan manajemen permodalan dalam usaha merupakan hal penting yang para partisipan (pemilik UKM) lakukan untuk berjaga-jaga bila terdapat hal-hal yang tidak terduga seperti peralatan usaha yang rusak, memperbaharui aset usaha dan ketersediaan bahan baku.

Berdasarkan aspek individual, setiap partisipan (pemilik UKM) memiliki cara masing-masing dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan pribadi mereka. Mengetahui resiko dari usaha (bidang kuliner) merupakan hal yang penting bagi para partisipan sebagai seorang pemilik UKM. Karena setiap usaha pasti memiliki resiko yang harus dipahami oleh setiap pemilik usaha (UKM). Selain mengetahui berbagai resiko yang dihadapi, para partisipan juga telah memanfaatkan dan mengetahui setiap

peluang/kesempatan yang ada untuk mengembangkan usaha mereka. Menciptakan waktu luang untuk berlibur/berwisata bersama dengan keluarga dan menjalankan hobi diluar pekerjaan juga dilakukan oleh salah satu dari partisipan (pemilik UKM). Selain untuk mengurangi tingkat kejenuhan kerja dari kegiatan sebagai pemilik usaha, melakukan sesuai yang benar-benar disukai juga menjadi salah satu hal yang penting untuk menciptakan pikiran yang positif.

### 3.2.1. Faktor Penyebab Stres pada Pemilik UKM di Bidang Kuliner

Fenomena atau kejadian yang menjadi faktor penyebab stres pada pemilik usaha di bidang kuliner berasal dari setiap aktivitas/kegiatan usaha yang dilakukan dan juga berasal dari faktor individu masing-masing pemilik usaha. Tidak semua penyebab stres dialami oleh para partisipan (pemilik UKM) karena terdapat perbedaan individual seperti persepsi, pengalaman kerja, dukungan sosial, dan konflik yang dihadapi (Robbin & Judge 2008). Selain itu sumber stres pada dasarnya juga relatif beragam yang berasal dari hal-hal yang sifatnya tidak terduga dan cenderung tidak terdapat acuan yang benar-benar pasti untuk pengukuran stres (Grant & Ferris 2009).

Berdasarkan hasil temuan penelitian, faktor penyebab stres juga berasal dari kegiatan pengelolaan usaha yang dilakukan. Sesuai dengan pendapat Byod & Gumpret (1983), penyebab stres terkait *People Problems* (dengan pegawai/karyawan dan mitra kerja) biasa dialami oleh para pemilik UKM dikarenakan keterbatasan dalam hal jumlah pegawai dan minimnya pengetahuan terkait pengelolaan pegawai. Konflik yang menjadi penyebab stres juga berasal dari perbedaan kepentingan individu antara pemilik usaha dengan para pegawainya. Hal ini yang seringkali memunculkan permasalahan dan konflik internal organisasi yang terkadang bila tidak secepatnya diselesaikan akan berakibat buruk bagi setiap kegiatan usaha. Menurut pendapat Tambunan (2010), permasalahan terkait manajemen seperti pemasaran dan produksi juga salah satu penyebab stres bagi beberapa partisipan (pemilik UKM) dalam penelitian ini. Hal ini selain karena minimnya pengelolaan sumber daya yang dimiliki (beberapa partisipan masih menggunakan metode tradisional), sumber daya (bahan baku dan peralatan usaha) juga terbatas pada modal usaha yang diperoleh dari hasil keuntungan usaha (Afiah 2009).

### 3.2.2. Manajemen Stres Pemilik UKM di Bidang Kuliner Berdasarkan Aspek Organisasional dan Individual

Berdasarkan hasil wawancara dengan para partisipan (pemilik UKM), ketiganya mengaku tidak pernah mengalami stres akibat tekanan pekerjaan mereka sebagai pemilik UKM di bidang kuliner. Walaupun tidak pernah mengalami stres yang berarti, para partisipan (pemilik UKM) tanpa mereka ketahui dan sadari sebenarnya telah melakukan manajemen stres yang masing-masing partisipan memiliki perbedaan cara tergantung dari setiap permasalahan yang muncul dalam menjalan usaha mereka. Hal tersebut dikarenakan para partisipan (pemilik UKM) sudah memiliki pengalaman yang cukup lama dalam menjalankan bisnis/usaha sehingga setiap permasalahan yang muncul (terkadang menyebabkan stres) dan jiwa *Entrepreneurship* mereka berkembang dan mampu untuk mempertahankan usaha yang mereka jalankan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fernet, Torrès, Austin, St-Pierre (2015), seorang pemilik usaha yang memiliki orientasi kewirausahaan yang tinggi lebih mampu untuk mengatasi segala permasalahan baik yang berasal dari setiap kegiatan usaha dan permasalahan yang muncul dari kehidupan pribadi mereka.

## 4. Kesimpulan dan Saran

### 4.1. Kesimpulan

1. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa faktor penyebab stres utama yang sering kali dialami oleh seorang pemilik UKM bidang Kuliner di Kota Kediri cenderung berasal dari faktor proses manajemen usaha yang dilakukan (proses produksi dan pemasaran)

dan pengelolaan karyawan. Selain itu konflik dengan rekan bisnis (mitra kerja, karyawan, pelanggan) juga menjadi salah satu penyebab stres pada seorang pemilik UKM di bidang Kuliner dikarenakan keterbatasan terkait sumber daya, modal, tenaga, dan jumlah karyawan.

2. Berdasarkan hasil analisis data, Manajemen stres yang dilakukan oleh seorang pemilik UKM di bidang kuliner dibagi menjadi 2 (dua) aspek yakni aspek Organisasional dan Individual. Manajemen Stres pada aspek organisasional mengarah pada seorang pemilik UKM di bidang kuliner untuk mengelola serta mempertahankan usaha mereka. Manajemen Stres pada aspek organisasional dilakukan oleh setiap pemilik UKM supaya kegiatan usaha yang dilakukan dapat berjalan dengan baik dan juga dapat tetap dapat menjaga hubungan baik dengan karyawan maupun dengan para pelanggan mereka. Manajemen Stres pada aspek Individual mengarah pada kemampuan seorang pemilik UKM di bidang kuliner untuk mengatasi permasalahan individu ditengah kesibukan mereka sebagai pemilik usaha yang sangat padat dan dapat menimbulkan stres apabila terjadi terus menerus. Manajemen Stres aspek individual perlu dilakukan supaya setiap permasalahan yang dihadapi terkait persoalan pribadi tidak sampai mempengaruhi kegiatan usaha yang dilakukan oleh para pemilik UKM.
3. Walaupun tidak secara menyeluruh, manajemen stres juga perlu dilakukan oleh seorang pemilik UKM bidang kuliner guna mempertahankan keberlangsungan usaha yang sedang mereka jalankan (aspek Organisasional) dan juga tetap dapat mempertahankan kehidupan pribadi (aspek Individual).

#### 4.2. Saran

1. Walaupun tidak secara menyeluruh, para pemilik UKM bidang kuliner disarankan untuk menerapkan manajemen stres supaya setiap kendala/permasalahan yang berpotensi sebagai *stressor* (penyebab stres) dapat dihadapi dan mampu diatasi dengan baik. Selain itu dengan menerapkan manajemen stres, para pemilik UKM bidang kuliner diharapkan mampu untuk menjaga kondisi pribadi (keluarga maupun diri sendiri) supaya setiap permasalahan yang muncul dalam kehidupan pribadi tidak sampai menjadi kendala dalam menjalankan usaha dan juga sebaliknya supaya permasalahan/kendala dalam menjalankan usaha tidak sampai mempengaruhi kehidupan pribadi.
2. Penelitian terkait manajemen stres ini hanya sebatas bagi pemilik usaha kecil menengah (UKM) bidang kuliner di Kota Kediri. Penerapan manajemen stres juga hanya berdasarkan aspek Organisasional dan aspek Individual seorang pemilik UKM terkhusus di bidang kuliner/makanan-minuman serta berbagai penyebab stres yang relatif berbeda dari setiap informan sehingga masih perlu untuk ditemukan kembali permasalahan lain yang menjadi pemicu stres. Penelitian selanjutnya dapat meneliti dari segi subyek/informan penelitian dan jenis usaha (UKM) yang berbeda sehingga memperoleh hasil temuan yang baru terkait kendala/permasalahan yang memicu stres serta bagaimana manajemen stres yang mereka lakukan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, N. N., 2009, Peran Kewirausahaan dalam Memperkuat UKM Indonesia Menghadapi Krisis Finansial Global, Working Paper, Department of Accounting Padjajaran University, Center for Accounting Development, Bandung.
- Bisnis Kuliner, 2014, 7 Keunggulan dan Kelemahan Bisnis Kuliner, viewed 7 Juli 2016, From: <http://probisnis.net/7-keunggulan-dan-kelemahan-bisnis-kuliner/>.
- Boyd, D. P., & Grumpert, D. E., 1983, Coping with Entrepreneurial Stress. Harvard Business Review, March-April, p. 46-56.
- Creswell, J. W., 2009, Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, Sage Publication Inc, California.

- Creswell, J. W., 2013, *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five approaches*, 3rd ed, Sage Publication Inc, Los Angeles
- Fernet, C., Torrès, O., Austin, S., St-Pierre, J., 2015, The psychological costs of owning and managing an SME: Linking job stressors, occupational loneliness, entrepreneurial orientation, and burnout, *Burnout Research*, 3(2), 45-53.
- Grant, S., & Ferris, K., 2009, Measuring Stress in Entrepreneurs: are existing occupational stress scales relevant, 6th AGSE Entrepreneurship Research Exchange, 3-6.
- Hancock, D. R., & Algozzine, R., 2006, *Doing case study research: A practical guide for beginning researchers*, Teachers College Press, New York.
- Moelong, L. J., 2011, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Potret Berita, 2014, UKM Makanan Kota Kediri Siap Hadapi AFTA, viewed 8 Juli 2016, From: <http://www.potretberita.com/2014/10/08/ukm-makanan-kota-kediri-siap-hadapi-afta.html>.
- Prastowo, A., 2011, *Metode Penelitian Kualitatif: Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A., 2008, *Organizational Behavior*, 12<sup>th</sup> ed, Edisi Terjemahan Buku 2, Penerbit Salemba Empat, Jakarta.
- Robert, C., & Biklen, K. S., 2008, *Qualitative Research in Education: An Introduction to Theory and Methos*, Allyn & Bacon Inc, Boston.
- Triwijayati, A., 2012, Kompetensi Anak Dalam Mengambil Keputusan Konsumsi serta Regulasi dan Pemberdayaan Konsumen Anak dalam Mengonsumsi Makanan Jajanan. *Jurnal Aplikasi Manajemen*, 10(2).
- Sugiyono, 2013, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, Alfabeta, Bandung.
- Sumarsono, S., 2004, *Metode Riset Sumber Daya Manusia*. 1<sup>st</sup> ed, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Susetyo, B. & Tarsidi, I., 2010, *Penelitian Kualitatif (Naturalistik)*. Alfabeta, Bandung.
- Tambunan, T., 2010, *Center for Industry: SME and Business Competition Studies*, Universitas Trisakti, Jakarta.
- Zulkarnaen, H. O., 2013, Analisis Strategi Pemasaran Pada Usaha Kecil Menengah (UKM) Makanan Ringan (Studi Penelitian UKM Snack Barokah di Solo. *Diponegoro Journal of Management*, 2(3), 1-13, viewed 7 Juni 2016, From: <http://eprints.undip.ac.id/40138/>.