

Dinamika Psychological Well-Being Mahasiswa dalam Aktivitas Digital Entrepreneurship

Femilia Anggraini¹, Nasya Mahesa Rosadi², Dwi Fitria Sari³

¹ Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

*Corresponding Email: femiliaanggraini05@gmail.com

ABSTRACT

The rapid growth of digital technology has encouraged an increasing number of university students to engage in digital entrepreneurship. This phenomenon provides opportunities for students to develop entrepreneurial capabilities while simultaneously exposing them to various psychological pressures that may affect their overall well-being. This study aims to explore the dynamics of students' Psychological Well-Being within the context of digital entrepreneurship and to understand how they interpret emotional experiences, academic demands, and challenges in digital business environments. Using a qualitative phenomenological approach, this study involved three student digital entrepreneurs selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using Braun and Clarke's thematic analysis. The findings reveal three main dynamics shaping students' psychological well-being: (1) managing the dual demands of academic responsibilities and digital business activities, (2) the development of autonomy, personal control, and purpose in life through entrepreneurial engagement, and (3) emotional pressures related to business uncertainty and the need for adequate social support. Although digital entrepreneurship provides avenues for personal growth, it also poses risks such as stress and emotional exhaustion when not supported by appropriate coping strategies and social resources. These findings highlight the importance of institutional support in promoting the psychological well-being of student digital entrepreneurs.

Keywords : psychological well-being, digital entrepreneurship, university students, phenomenology, mental well-being

ABSTRAK

Pertumbuhan pesat teknologi digital telah mendorong semakin banyak mahasiswa untuk terlibat dalam kewirausahaan digital. Fenomena ini memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan kewirausahaan sekaligus mengekspos mereka pada berbagai tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika Kesejahteraan Psikologis mahasiswa dalam konteks kewirausahaan digital dan untuk memahami bagaimana mereka menafsirkan pengalaman emosional, tuntutan akademik, dan tantangan dalam lingkungan bisnis digital. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi kualitatif, studi ini melibatkan tiga mahasiswa wirausahawan digital yang dipilih melalui pengambilan sampel bertujuan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke. Temuan mengungkapkan tiga dinamika utama yang membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa: (1) mengelola tuntutan ganda tanggung jawab akademik dan aktivitas bisnis digital, (2) pengembangan otonomi, kendali pribadi, dan tujuan hidup melalui keterlibatan kewirausahaan, dan (3) tekanan emosional terkait dengan ketidakpastian bisnis dan kebutuhan akan dukungan sosial yang memadai. Meskipun kewirausahaan digital menyediakan jalan bagi pertumbuhan pribadi, hal ini juga menimbulkan risiko seperti stres dan kelelahan emosional jika tidak didukung oleh strategi penanggulangan dan sumber daya sosial yang tepat. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan institusional dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa wirausahawan digital.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, kewirausahaan digital, mahasiswa universitas, fenomenologi, kesejahteraan mental

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam satu dekade terakhir telah mengubah secara signifikan cara masyarakat berkomunikasi, belajar, dan berwirausaha. Transformasi digital ini menciptakan ekosistem ekonomi baru yang semakin inklusif dan mudah diakses oleh generasi muda, khususnya mahasiswa. Laporan Digital 2024: Indonesia (We Are Social & Meltwater, 2024) menunjukkan

bahwa 79,5% penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet dan lebih dari 72% terlibat dalam aktivitas ekonomi digital, termasuk transaksi daring, pemasaran digital, dan penggunaan platform e-commerce. Perkembangan ekosistem digital tersebut memberikan peluang luas bagi mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas digital entrepreneurship, sebuah bentuk kewirausahaan yang memanfaatkan teknologi sebagai komponen utama dalam proses bisnis.

Mahasiswa sebagai digital natives memiliki tingkat adaptasi yang tinggi terhadap teknologi digital sehingga mereka mampu memanfaatkan platform seperti Instagram, TikTok Shop, Shopee, serta berbagai layanan berbasis aplikasi untuk memulai usaha. Data Kementerian Koperasi dan UKM Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa sekitar 34% pelaku usaha baru berada pada rentang usia 18–25 tahun, dan mayoritas menjalankan usahanya melalui platform digital. Penelitian Sari (2023) mengungkap bahwa fleksibilitas waktu, akses teknologi yang mudah, dan peluang pendapatan tambahan menjadi faktor pendorong utama mahasiswa memilih menjalankan usaha digital. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Hakim dan Ramadhani (2022) yang menunjukkan bahwa literasi digital berperan penting dalam meningkatkan kesiapan mahasiswa untuk memulai wirausaha berbasis teknologi.

Namun, di balik peluang tersebut, mahasiswa yang menjalankan usaha digital sambil mengikuti perkuliahan menghadapi tantangan psikologis yang tidak sedikit. Mereka harus menanggung beban akademik berupa tugas, ujian, dan kegiatan kampus, sekaligus mengelola aspek-aspek bisnis seperti promosi digital, pelayanan pelanggan, dan fluktuasi penjualan yang dipengaruhi oleh tren serta algoritma platform. Survei Mental Health Opportunity Index oleh UNDP dan Into the Light Indonesia (2023) menunjukkan bahwa 57% mahasiswa Indonesia mengalami tingkat stres tinggi akibat tuntutan akademik, tekanan ekonomi keluarga, dan intensitas aktivitas digital. Kondisi ini mengindikasikan adanya risiko terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama bagi mereka yang menjalankan aktivitas bisnis di ruang digital yang sangat kompetitif.

Untuk memahami kondisi tersebut, kerangka Psychological Well-Being (PWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1989) menjadi landasan teoretis yang relevan. Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi utama: penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif (positive relations), otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), tujuan hidup (purpose in life), dan pertumbuhan pribadi (personal growth). Aktivitas wirausaha digital yang dijalankan mahasiswa berkaitan langsung dengan keenam dimensi tersebut. Proses mengambil keputusan, menghadapi ketidakpastian bisnis, berinteraksi dengan pelanggan, serta menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa dan entrepreneur menciptakan dinamika psikologis yang dapat memperkuat atau justru menurunkan kesejahteraan mereka.

Beberapa penelitian terdahulu memperlihatkan adanya tekanan psikologis di kalangan mahasiswa entrepreneur. Israfil (2021) menemukan bahwa mahasiswa pelaku usaha rentan mengalami konflik peran (role conflict) yang memengaruhi stabilitas emosional dan performa akademik. Penelitian Rahayu (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalankan usaha sambil kuliah memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan emosional jika tidak didukung oleh lingkungan sosial yang memadai. Sementara itu, Nugroho et al. (2023) mencatat bahwa pendidikan

kewirausahaan digital dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa, namun penelitian tersebut tidak menggali pengalaman kesejahteraan psikologis secara mendalam.

Kajian literatur menunjukkan bahwa penelitian mengenai digital entrepreneurship pada mahasiswa masih dominan berfokus pada motivasi, minat berwirausaha, kompetensi digital, dan efikasi diri. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa entrepreneur, terutama dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, masih terbatas. Padahal, pemahaman terhadap pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalankan bisnis digital sangat penting untuk melihat bagaimana mereka menghadapi tekanan, mengelola emosi, dan membangun pertumbuhan pribadi melalui aktivitas kewirausahaan tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dinamika Psychological Well-Being mahasiswa dalam aktivitas digital entrepreneurship. Pendekatan kualitatif fenomenologis digunakan untuk menggali pengalaman personal, makna subjektif, dan dinamika emosional mahasiswa secara mendalam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi di era digital, serta memberikan manfaat praktis bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa pelaku wirausaha digital.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menjalankan digital entrepreneurship dan dinamika Psychological Well-Being yang menyertainya. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna mendalam dari pengalaman hidup partisipan. Penelitian tidak menggunakan variabel terukur, tetapi berfokus pada konsep Psychological Well-Being menurut Ryff (1989) dan pengalaman mahasiswa dalam mengelola usaha digital.

Partisipan penelitian berjumlah tiga mahasiswa aktif yang menjalankan usaha digital minimal enam bulan. Pemilihan dilakukan melalui purposive sampling berdasarkan kecocokan karakteristik dengan tujuan penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur yang berlangsung 45–60 menit, serta didukung observasi ringan dan dokumentasi aktivitas usaha digital. Seluruh data dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke (2006), dimulai dari proses pengkodean hingga penentuan tema utama yang menggambarkan dinamika kesejahteraan psikologis partisipan. Kredibilitas data dijaga melalui teknik member checking dan triangulasi sumber.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam menjalankan digital entrepreneurship membentuk dinamika Psychological Well-Being yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan akademik, aktivitas bisnis, serta kondisi emosional sehari-hari. Seluruh partisipan menggambarkan bahwa menjalankan bisnis digital sambil mengikuti perkuliahan menimbulkan beban yang tidak ringan. Mahasiswa kerap menghadapi tekanan waktu, kelelahan, dan kesulitan menyeimbangkan kedua tanggung jawab tersebut. Tantangan ini memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola lingkungan dan membuat keputusan secara

mandiri, namun sekaligus mendorong mereka mengembangkan strategi adaptif seperti pengaturan jadwal, penyesuaian alur kerja, dan pemilihan waktu produktif yang fleksibel.

Selain tekanan tersebut, aktivitas kewirausahaan digital juga memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan psikologis partisipan. Mahasiswa menyatakan bahwa keterlibatan dalam usaha digital membantu meningkatkan kepercayaan diri, memperkaya pengalaman interpersonal, serta memberikan arah tujuan hidup yang lebih jelas. Pengalaman menghadapi konsumen, mengelola risiko digital, dan mengatur proses pemasaran online dianggap sebagai proses yang memperkuat identitas diri dan rasa kompeten. Aktivitas-aktivitas ini memberi ruang bagi mereka untuk merasakan pertumbuhan pribadi dan memandang usaha digital sebagai jalan untuk membangun masa depan yang lebih terarah.

Namun demikian, dinamika emosi yang muncul dalam aktivitas digital entrepreneurship tidak selalu bersifat positif. Mahasiswa sering menghadapi tekanan emosional yang berasal dari ketidakpastian penjualan, perubahan algoritma platform, ekspektasi pelanggan, serta respons negatif dalam media digital. Kondisi ini memicu kecemasan, keraguan diri, dan perasaan tidak stabil. Walaupun demikian, mahasiswa tidak selalu mengalami penurunan kesejahteraan psikologis secara permanen, karena sebagian besar mendapat dukungan dari lingkungan sosial terdekat seperti keluarga, teman, atau komunitas bisnis daring. Dukungan tersebut berperan dalam mempertahankan kestabilan emosional dan membantu mahasiswa menerima keterbatasan diri selama menjalankan usaha.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa aktivitas digital entrepreneurship mengandung potensi untuk meningkatkan maupun menekan Psychological Well-Being mahasiswa. Pengalaman tersebut tidak hanya mencerminkan tuntutan akademik dan bisnis yang harus mereka kelola, tetapi juga menunjukkan bagaimana mahasiswa memaknai perjalanan kewirausahaan sebagai proses pembelajaran yang memperkuat kedewasaan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis mahasiswa terbentuk melalui proses negosiasi berkelanjutan antara tekanan, kebutuhan dukungan sosial, dan peluang pertumbuhan diri yang diperoleh dari aktivitas bisnis digital yang mereka jalankan.

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas digital entrepreneurship membentuk dinamika Psychological Well-Being yang dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan akademik, proses bisnis digital, serta kondisi emosional individu. Kompleksitas tuntutan tersebut selaras dengan pandangan Ryff (1989) bahwa kesejahteraan psikologis tidak berdiri pada satu kondisi tunggal, melainkan merupakan hasil dari proses penyesuaian berkelanjutan terhadap berbagai aspek kehidupan yang saling berkaitan.

Tekanan peran yang dialami mahasiswa selama menjalankan usaha digital mengonfirmasi temuan lampau yang menyoroti munculnya konflik peran dalam konteks entrepreneurial mahasiswa (Israfil, 2021). Kesulitan dalam mengelola waktu, beban akademik yang intens, serta kebutuhan mempertahankan performa bisnis menghasilkan tekanan psikologis yang dapat menghambat pencapaian keseimbangan diri. Namun, kemampuan mahasiswa menyesuaikan rutinitas, menyusun

prioritas, dan menerapkan strategi manajemen waktu menunjukkan perkembangan kapasitas penguasaan lingkungan yang relevan dengan dimensi environmental mastery dalam model Ryff.

Selain tantangan, keterlibatan dalam kegiatan kewirausahaan digital memberikan kontribusi terhadap aspek pertumbuhan personal. Mahasiswa melaporkan peningkatan kompetensi pribadi, kejelasan tujuan hidup, serta perluasan wawasan mengenai peluang karier di masa depan. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menjelaskan bahwa pengalaman bisnis pada usia dini berperan dalam memperkuat orientasi hidup dan membangun identitas profesional (Nugroho et al., 2023). Aktivitas kewirausahaan digital memberikan ruang bagi individu untuk memaknai perubahan yang dihadapi, sehingga mendukung terbentuknya dimensi personal growth and purpose in life.

Dinamika emosional selama menjalankan usaha digital juga menjadi aspek penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ketidakpastian permintaan pasar, variabilitas algoritma platform, dan interaksi dengan pelanggan merupakan faktor eksternal yang dapat menimbulkan kecemasan dan tekanan emosional. Temuan ini sejalan dengan laporan UNDP dan Into the Light Indonesia (2023), yang menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok rentan dalam konteks stres akademik dan digital. Namun demikian, dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari lingkungan terdekat berperan sebagai faktor protektif yang membantu menjaga kestabilan emosional. Mekanisme tersebut sesuai dengan dimensi positive relations with others, di mana hubungan interpersonal yang konstruktif berfungsi sebagai sumber regulasi emosional dan penguatan psikologis.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks digital entrepreneurship tidak dapat dipahami sebagai kondisi statis, melainkan sebagai proses adaptasi dinamis. Kesejahteraan tersebut berkembang melalui interaksi antara tuntutan akademik, pengalaman bisnis digital, strategi coping, serta keberadaan dukungan sosial. Temuan ini mengimplikasikan perlunya intervensi institusional yang lebih komprehensif, seperti pelatihan manajemen diri, program pengembangan kapasitas digital, dan layanan dukungan psikologis, guna memastikan bahwa aktivitas kewirausahaan digital menjadi pengalaman yang menguatkan, bukan melemahkan, kesejahteraan mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas digital entrepreneurship membentuk dinamika Psychological Well-Being yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, proses bisnis digital, serta kondisi emosional yang menyertai aktivitas tersebut. Kewirausahaan digital memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan kapasitas diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperjelas arah tujuan hidup. Pengalaman mengelola usaha digital juga memfasilitasi perkembangan aspek personal growth, autonomy, and purpose in life sebagaimana dijelaskan dalam model Ryff. Mahasiswa menghadapi tekanan yang muncul dari beban peran ganda, ketidakpastian pasar digital, dan interaksi dengan pelanggan. Faktor-faktor ini berpotensi menimbulkan stres dan ketidakstabilan emosional. Dukungan sosial dari keluarga, teman, serta komunitas bisnis digital berperan penting dalam menjaga kondisi psikologis, sekaligus membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa pengalaman kewirausahaan digital dapat berfungsi sebagai wadah pengembangan diri yang bermakna, namun efektivitasnya dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa mengelola tuntutan serta ketersediaan dukungan sosial. Oleh sebab itu, institusi pendidikan perlu mempertimbangkan penyediaan program pendampingan, pelatihan manajemen waktu, dan layanan konseling sebagai bagian dari dukungan terhadap mahasiswa pelaku usaha digital.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi terhadap pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi khusus ditujukan kepada para mahasiswa yang berpartisipasi dan menyediakan data serta pengalaman yang menjadi unsur penting dalam penyusunan kajian ini. Penghargaan juga diberikan kepada dosen pembimbing dan pihak fakultas atas bimbingan, masukan, dan dukungan yang diberikan selama proses penulisan artikel. Selain itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada institusi yang telah menyediakan fasilitas dan lingkungan pendukung sehingga penelitian dapat berjalan dengan baik. Berbagai bentuk bantuan tersebut memberikan peran yang signifikan dalam terselesaikannya penelitian ini.

Referensi

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Hakim, A., & Ramadhani, N. (2022). Digital literacy and entrepreneurial readiness among university students. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 24(3), 155–167.
- Israfil, I. (2021). Konflik peran dan dampak psikologis pada mahasiswa pelaku usaha. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 214–223.
- Kementerian Koperasi dan UKM Republik Indonesia. (2023). *Statistik UMKM Indonesia 2023*. KemenkopUKM.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Nugroho, T., Larasati, A., & Pratama, R. (2023). Digital entrepreneurship education and resilience development in higher education students. *Journal of Entrepreneurship Education*, 26(1), 45–60.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). SAGE Publications.
- Rahayu, S. (2022). Emotional exhaustion among student entrepreneurs: The role of academic demands and social support. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 32–41.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sari, N. M. (2023). Faktor pendorong mahasiswa dalam memilih usaha berbasis digital. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Bisnis*, 18(1), 67–76.

UNDP & Into the Light Indonesia. (2023). *Mental health opportunity index: Report on youth mental health in Indonesia*. United Nations Development Programme.

We Are Social & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. We Are Social.