



Model Strategi Penguatan Resiliensi Usaha Mitigasi Burnout terhadap Kinerja Finansial dan Kinerja Psikologis Pelaku UMKM

Enny Istanti ^{1*}, Achmad Daengs GS ², Ramadhan Kurnia Iman ³, Mahjudin ⁴, Dody Suhermawan ⁵, Moch. Rachmandany Firmansyah ⁶

¹ Universitas Bhayangkara Surabaya, Indonesia

² Universitas 45 Surabaya, Indonesia

³ Mahasiswa Program Doktor Ilmu Manajemen, Universitas Dr. Soetomo Surabaya, Indonesia

^{4,5} Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

⁶ PDAM Kota Surabaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi : jurnaleko45@gmail.com

Abstract. Indonesian MSMEs face high work pressure due to limited capital, market competition, and daily operational demands, which have the potential to trigger burnout and threaten business continuity. This study adopted a quantitative approach with a cross-sectional survey design and employed Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) for data analysis. The findings are expected to contribute to the development of the Job Demands-Resources (JD-R) model in the context of MSMEs and provide practical insights for improving business resilience. The results indicate that burnout significantly influences business resilience. In addition, both burnout and business resilience have significant effects on the financial and psychological performance of MSMEs. Business resilience also acts as a mediating variable in the relationship between burnout and MSME performance. Thus, the success of MSMEs is not only determined by economic achievements, but also by the ability of business owners to maintain psychological health, optimize resources, build support networks, and respond to changes in the business environment in a flexible, planned, and sustainable manner in the long term more effectively.

Keywords: Burnout; Business Resilience; Financial Performance; Partial Least Squares; Psychological Performance.

Abstrak. Pelaku UMKM di Indonesia menghadapi tekanan kerja yang tinggi akibat keterbatasan modal, persaingan pasar, dan tuntutan operasional harian, yang berpotensi memicu burnout dan mengancam keberlangsungan usaha. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi penguatan resiliensi usaha sebagai mekanisme mitigasi burnout, serta menguji dampaknya secara simultan terhadap dua dimensi kinerja UMKM, yaitu kinerja finansial dan kinerja psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan dianalisis menggunakan metode *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM). Hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat pengembangan model *Job Demands-Resources* (JD-R) pada konteks UMKM serta menjadi masukan bagi pelaku usaha dan pembuat kebijakan dalam meningkatkan resiliensi bisnis. Temuan penelitian menunjukkan bahwa burnout berpengaruh signifikan terhadap resiliensi bisnis, sedangkan burnout dan resiliensi bisnis sama-sama berpengaruh signifikan terhadap kinerja keuangan dan kinerja psikologis UMKM. Selain itu, resiliensi bisnis juga berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan tersebut. Dengan demikian, keberhasilan UMKM tidak hanya ditentukan oleh pencapaian ekonomi, tetapi juga oleh kemampuan pemilik usaha menjaga kesehatan psikologis, mengoptimalkan sumber daya, membangun jejaring dukungan, dan merespons perubahan lingkungan usaha secara fleksibel, terencana, dan berkelanjutan dalam jangka panjang secara lebih efektif.

Kata Kunci : Burnout; Kinerja Finansial; Kinerja Psikologis; *Partial Least Squares*; Resiliensi Usaha.

1. PENDAHULUAN

Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) memiliki peran penting dalam perekonomian Indonesia karena memberikan kontribusi lebih dari 60% terhadap Produk Domestik Bruto (PDB) nasional serta menjadi penyerap tenaga kerja terbesar di dalam negeri. Kontribusi strategis ini menjadikan keberlangsungan dan kinerja UMKM sebagai isu krusial

dalam agenda pembangunan ekonomi nasional. Namun demikian, di balik peran strategisnya, pelaku UMKM menghadapi tekanan kerja yang kompleks: keterbatasan modal, persaingan pasar yang ketat, ketidakpastian regulasi, minimnya dukungan kelembagaan, serta tuntutan untuk terus beradaptasi terhadap perubahan teknologi dan preferensi konsumen. Kombinasi tekanan tersebut menempatkan pelaku UMKM pada risiko tinggi mengalami burnout, yaitu kondisi kelelahan emosional kronis yang berdampak pada penurunan motivasi, kualitas pengambilan keputusan, dan produktivitas usaha (Maslach, 1982; Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001).

Gambaran skala kontribusi UMKM terhadap perekonomian nasional Indonesia disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kontribusi UMKM terhadap Perekonomian Nasional Indonesia.

Indikator	Nilai Terkini	Sumber
Jumlah unit usaha UMKM	64,2 juta unit	Kementerian UMKM/Kemenkop, 2024–2025
Kontribusi terhadap PDB Nasional	61,07% (Rp8.573,89 triliun)	Kemenkop UKM; Kemenko Perekonomian
Penyerapan tenaga kerja nasional	97% dari total tenaga kerja nasional	BPS / Kemenkop UKM
Kontribusi terhadap total investasi	60,4%	Kementerian Koperasi dan UKM
Kontribusi terhadap ekspor nasional	15,7% dari total ekspor	Kemenko Bidang Perekonomian
Jumlah UMKM Non-Pertanian (SIDT-UMKM)	30,21 juta unit	Kementerian UMKM
Tenaga Kerja UMKM Non-Pertanian	45,31 juta tenaga kerja	SIDT-UMKM

Sumber: diolah dari Kementerian Koperasi dan UKM (2024), BPS (2024), Kemenko Perekonomian (2025), SIDT-UMKM (2025)

Kontribusi strategis ini menjadikan keberlangsungan dan kinerja UMKM sebagai isu krusial dalam agenda pembangunan ekonomi nasional. Namun demikian, di balik peran strategisnya, pelaku UMKM menghadapi tekanan kerja yang kompleks: keterbatasan modal, persaingan pasar yang ketat, ketidakpastian regulasi, minimnya dukungan kelembagaan, serta tuntutan untuk terus beradaptasi terhadap perubahan teknologi dan preferensi konsumen. Kombinasi tekanan tersebut menempatkan pelaku UMKM pada risiko tinggi mengalami **burnout**, yaitu kondisi kelelahan emosional kronis yang berdampak pada penurunan motivasi, kualitas pengambilan keputusan, dan produktivitas usaha (Maslach, 1982; Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001).

Kajian mutakhir memperkuat urgensi isu ini. Malak, Raza, dan Jariko (2025) dalam studinya terhadap 312 wirausaha di Pakistan membuktikan bahwa burnout berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = -0,151$) dan terhadap Psychological Capital ($\beta = -0,190$). Studi lanjutan Malak dan Qassim (2025) yang menggunakan perspektif Conservation of Resources Theory turut menegaskan bahwa burnout memediasi hubungan

antara sumber daya psikologis dan kesejahteraan wirausaha. Kedua temuan ini menunjukkan bahwa burnout bukan sekadar kondisi individual sesaat, melainkan fenomena yang secara sistematis mengikis kapasitas psikologis pelaku usaha dalam jangka panjang.

Di sisi lain, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa resiliensi baik pada tingkat organisasi maupun individu wirausaha dapat berfungsi sebagai penyangga (*buffering mechanism*) terhadap dampak negatif tekanan kerja. Obeng Damoah (2025) menemukan bahwa resiliensi wirausaha dan resiliensi organisasi berpengaruh positif terhadap keberlangsungan UKM eksportir, bahkan pada kondisi gejala lingkungan bisnis yang tinggi. Sementara itu, Alshebami dan Murad (2022) membuktikan bahwa resiliensi wirausaha memperkuat pengaruh literasi keuangan terhadap kinerja berkelanjutan UMKM di Arab Saudi. Pada konteks Indonesia, Fathori (2025) serta Kasmirandi, Chaeruddin, Abbas, Kusumawardhani, dan Erwin (2025) juga menegaskan bahwa penguatan resiliensi organisasi baik melalui strategi manajerial maupun pemanfaatan teknologi berkontribusi signifikan terhadap kinerja UKM di tengah ketidakpastian ekonomi.

Meskipun demikian, tinjauan atas literatur terkini menunjukkan bahwa penelitian-penelitian tersebut cenderung menguji hubungan burnout-resiliensi-kinerja secara parsial: sebagian berfokus pada kesejahteraan psikologis semata (Malak et al., 2025), sebagian lain berfokus pada kinerja finansial atau keberlangsungan usaha semata (Khan, Rathore, Zubair, Mukaram, & Selem, 2024; Obeng Damoah, 2025), dan hampir tidak ada yang menempatkan resiliensi usaha sebagai mediator tunggal yang menghubungkan burnout dengan dua dimensi kinerja UMKM secara simultan, yakni kinerja finansial (aspek objektif-operasional) dan kinerja psikologis (aspek subjektif-emosional). Padahal, keberlanjutan UMKM pada hakikatnya ditentukan oleh keseimbangan antara kesehatan finansial usaha dan kesejahteraan psikologis pelakunya sendiri, sebagaimana ditegaskan dalam perspektif kewirausahaan holistik (Taleb, Hashim, Zakaria, dkk., 2025).

Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu masih memandang burnout sebagai variabel yang hanya memberikan dampak langsung terhadap berbagai luaran organisasi maupun individu. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya mampu menjelaskan mekanisme psikologis dan organisasional yang menyebabkan burnout akhirnya menurunkan kinerja UMKM. Dalam praktiknya, tidak semua pelaku usaha yang mengalami tingkat burnout yang tinggi akan menunjukkan penurunan kinerja dengan tingkat yang sama. Di sisi lain, penelitian mengenai resiliensi usaha pada UMKM masih lebih banyak menempatkannya sebagai variabel independen atau sebagai faktor yang secara langsung memengaruhi keberhasilan usaha. Kajian yang mengintegrasikan burnout, resiliensi usaha, kinerja finansial, dan kinerja psikologis

dalam satu model konseptual masih sangat terbatas, khususnya pada konteks UMKM di negara berkembang. Padahal, pelaku UMKM menghadapi karakteristik tekanan yang berbeda dibandingkan perusahaan besar, seperti keterbatasan modal, ketergantungan pada pemilik usaha, tingginya ketidakpastian pasar, serta keterbatasan sumber daya manusia

Kesenjangan penelitian (*research gap*) inilah yang mendasari perlunya penelitian ini dilakukan. Penelitian ini dirancang untuk merumuskan dan menguji model strategi penguatan resiliensi usaha sebagai mekanisme mitigasi burnout pada pelaku UMKM, sekaligus menganalisis dampaknya secara simultan terhadap kinerja finansial dan kinerja psikologis, guna memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai keberlanjutan UMKM di Indonesia. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh burnout terhadap resiliensi usaha pelaku UMKM, menganalisis pengaruh burnout terhadap kinerja finansial dan kinerja psikologis pelaku UMKM, menganalisis pengaruh resiliensi usaha terhadap kinerja finansial dan kinerja psikologis pelaku UMKM, menguji peran mediasi resiliensi usaha dalam hubungan antara burnout dan kedua dimensi kinerja UMKM dan merumuskan strategi penguatan resiliensi yang aplikatif bagi pelaku UMKM dan pemangku kebijakan dalam upaya memitigasi burnout dan mendorong keberlanjutan usaha. Manfaat teoritis penelitian adalah memperkaya pengembangan Job Demands-Resources (JD-R) Model dalam konteks kewirausahaan UMKM, dengan menempatkan resiliensi usaha sebagai sumber daya psikologis-organisasional (*personal* dan *job resources*) yang memitigasi proses gangguan kesehatan (*health impairment process*) akibat *burnout*. Sedangkan manfaat praktis penelitian adalah diharapkan rujukan bagi pelaku UMKM dalam mengenali gejala burnout dan menerapkan strategi penguatan resiliensi secara mandiri serta bagi lembaga pengembangan UMKM dan inkubator bisnis dalam merancang program pendampingan psikologis dan manajerial.

2. LANDASAN TEORI

Job Demands-Resources (JD-R) Model

Model *Job Demands-Resources* (JD-R) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis dan kinerja seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang dimiliki. Apabila tuntutan kerja lebih besar dibandingkan sumber daya yang tersedia, risiko terjadinya stres dan *burnout* akan meningkat. Model JD-R (Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001; Bakker & Demerouti, 2017) menjelaskan dua proses psikologis yang berlangsung simultan dalam lingkungan kerja. Pertama, proses gangguan kesehatan, dimana tuntutan kerja yang berlebihan seperti jam kerja panjang, tekanan finansial, dan ketidakpastian pasar menguras energi psikologis dan berujung pada burnout. Kedua, proses

motivasional (*motivational process*), di mana sumber daya kerja (*job resources*) dan sumber daya pribadi (*personal resources*), termasuk resiliensi, mendorong keterlibatan kerja dan hasil kinerja yang positif.

Burnout pada Konteks Kewirausahaan UMKM

Burnout adalah keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh stres kerja yang terjadi secara berkepanjangan dan tidak berhasil dikelola dengan baik, sehingga menyebabkan penurunan motivasi, energi, produktivitas, serta kemampuan individu dalam menjalankan pekerjaan atau aktivitas usahanya secara optimal. *Burnout* merupakan sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, munculnya sikap sinis atau depersonalisasi, serta menurunnya rasa pencapaian diri akibat paparan kronis terhadap stresor pekerjaan (Maslach, 1982; MalachPines, 2005). Pada konteks kewirausahaan, burnout dipicu oleh karakteristik pekerjaan yang penuh risiko, ketidakpastian, serta tanggung jawab penuh atas keberlangsungan usaha (Malak, Raza, & Jariko, 2025). Sesuai dengan proses gangguan kesehatan dalam Model JD-R, burnout diharapkan berpengaruh negatif terhadap sumber daya pribadi dan kinerja pelaku usaha.

Resiliensi Usaha

Resiliensi usaha adalah kemampuan suatu usaha atau pelaku usaha untuk bertahan, beradaptasi, pulih, dan berkembang ketika menghadapi berbagai tekanan, gangguan, ketidakpastian, maupun perubahan lingkungan bisnis, sehingga usaha tetap mampu mempertahankan keberlangsungan operasional dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Obeng Damoah, 2025). Resiliensi usaha tidak hanya mencerminkan kemampuan untuk mengatasi krisis, tetapi juga kemampuan untuk belajar dari pengalaman, memanfaatkan peluang baru, serta meningkatkan daya saing melalui inovasi dan adaptasi yang berkelanjutan. Resiliensi usaha merujuk pada kapasitas adaptif pelaku UMKM untuk pulih dengan cepat dari guncangan atau krisis, mempertahankan operasional usaha, serta beradaptasi terhadap perubahan lingkungan bisnis (Somers, 2009). Pada tingkat individu, konsep ini beririsan dengan resiliensi wirausaha (*entrepreneurial resilience*), yaitu kapasitas psikologis wirausaha untuk tetap bertahan, belajar dari kegagalan, dan mempertahankan harapan serta optimisme di tengah tekanan (Alshebami & Murad, 2022; Obeng Damoah, 2025).

Kinerja Finansial UMKM

Kinerja finansial UMKM adalah tingkat keberhasilan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) dalam mengelola sumber daya keuangan untuk mencapai tujuan ekonomi yang ditunjukkan melalui kemampuan menghasilkan pendapatan, laba, arus kas yang sehat, pertumbuhan penjualan, efisiensi biaya operasional, serta peningkatan nilai usaha dalam

periode tertentu. Kinerja finansial mencerminkan efektivitas dan efisiensi pengelolaan keuangan perusahaan dalam mendukung keberlangsungan usaha, meningkatkan profitabilitas, dan menciptakan pertumbuhan yang berkelanjutan di tengah dinamika lingkungan bisnis. Kinerja finansial UMKM mengacu pada capaian operasional dan finansial usaha yang terukur secara objektif, meliputi pertumbuhan penjualan, profitabilitas, pangsa pasar, dan efisiensi operasional dibandingkan dengan target yang ditetapkan (Khan, Rathore, Zubair, Mukaram, & Selem, 2024; Fathori, 2025)

Kinerja Psikologis Pelaku Usaha

Kinerja psikologis pelaku usaha adalah kondisi psikologis positif yang mencerminkan kemampuan seorang pelaku usaha untuk menjalankan aktivitas bisnis secara optimal melalui pengelolaan emosi, motivasi, ketahanan mental, kemampuan beradaptasi, serta pengambilan keputusan yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan usaha. Kinerja psikologis menunjukkan sejauh mana pelaku usaha mampu mempertahankan kesejahteraan mental, menjaga semangat kerja, mengendalikan stres, dan tetap produktif dalam mengelola usahanya meskipun berada dalam situasi yang penuh ketidakpastian. Berbeda dengan kinerja finansial, kinerja psikologis merupakan ukuran non-finansial yang mencerminkan evaluasi subjektif pelaku usaha atas pencapaiannya, meliputi kepuasan usaha (satisfaction), rasa syukur (gratitude), dan kesiapan (preparedness) dalam menghadapi tantangan usaha di masa depan (Malak, Raza, & Jariko, 2025; Taleb et al., 2025).

Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan pemetaan penelitian terdahulu, kerangka konseptual penelitian ini menempatkan Burnout sebagai variabel eksogen (independen), Resiliensi Usaha sebagai variabel mediator, serta Kinerja Finansial dan Kinerja Psikologis sebagai dua variabel endogen (dependen) yang diuji secara paralel dalam satu model struktural. Alur hubungan konseptual dapat digambarkan sebagai berikut: Burnout memengaruhi Resiliensi Usaha secara negatif; Resiliensi Usaha kemudian memengaruhi Kinerja Finansial dan Kinerja Psikologis secara positif; selain itu, Burnout juga diuji pengaruh langsungnya terhadap kedua dimensi kinerja tersebut, sehingga peran mediasi Resiliensi Usaha dapat diidentifikasi secara menyeluruh (baik mediasi penuh maupun mediasi parsial). Berikut hipotesis penelitian yaitu:

H1 : Burnout berpengaruh negatif signifikan terhadap Resiliensi Usaha pelaku UMKM.

H2 : Burnout berpengaruh negatif signifikan terhadap Kinerja Finansial UMKM.

H3 : Burnout berpengaruh negatif signifikan terhadap Kinerja Psikologis pelaku UMKM.

H4 : Resiliensi Usaha berpengaruh positif signifikan terhadap Kinerja Finansial UMKM.

H5 : Resiliensi Usaha berpengaruh positif signifikan terhadap Kinerja Psikologis pelaku

UMKM.

H6 : Resiliensi Usaha memediasi pengaruh Burnout terhadap Kinerja Finansial UMKM.

H7 : Resiliensi Usaha memediasi pengaruh Burnout terhadap Kinerja Psikologis pelaku UMKM.

Kerangka penelitian disusun untuk menjelaskan hubungan antarvariabel berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu sehingga arah penelitian menjadi lebih jelas (Dewi, Rina, Zuhro, Diana, et al., 2024: 142–160). Penelitian ini menggunakan desain penelitian sebagai pedoman dalam menentukan sumber data, teknik pengumpulan data, serta metode analisis untuk menjawab rumusan masalah (Asep Iwa Soemantri, 2020: 5). Data primer diperoleh melalui metode survei dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian (Kumala Dewi, Indri et al., 2022: 29). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) yang meliputi pengujian model pengukuran (*outer model*), model struktural (*inner model*), dan pengujian hipotesis untuk mengetahui hubungan antarvariabel penelitian (Pramono Budi et al., 2023: 970).

3. METODE

Desain dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif dengan desain survei *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan kausal antarvariabel laten. Pengolahan data dilakukan menggunakan metode *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM), karena metode ini mampu menguji pengaruh langsung, pengaruh tidak langsung, serta peran variabel mediasi dalam model penelitian.

Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi penelitian adalah pemilik/pengelola UMKM aktif di wilayah penelitian yang ditentukan, dengan kriteria inklusi: (1) usaha telah beroperasi minimal satu tahun; (2) responden merupakan pemilik atau pengambil keputusan utama dalam usaha tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan mempertimbangkan keterwakilan sektor usaha. Mengacu pada kaidah ukuran sampel minimum untuk analisis, yaitu 10–20 kali jumlah variabel independen (Hair et al., 2014), dengan 3 variabel prediktor (burnout, resiliensi, dan interaksi) maka jumlah sampel minimum adalah 60–120 responden. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 140 pelaku UMKM yang memenuhi kriteria.

Teknik Pengumpulan Data

Data primer dikumpulkan melalui kuesioner survei berskala Likert 5 poin, didistribusikan secara langsung (tatap muka) maupun daring (melalui formulir elektronik dan grup komunitas

UMKM). Sebelum pengumpulan data utama, instrumen diuji cobakan (pilot test) kepada 30 responden untuk memastikan validitas dan reliabilitas awal.

Definisi Operasional Variabel

Berikut definisi operasional variabel dalam penelitian ini antara lain:

Tabel 2. Definisi Operasional Variabel.

Variabel	Definisi	Indikator	Sumber Instrumen
Burnout (X)	Sindrom psikologis berupa kelelahan emosional, sikap sinis/depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri akibat tekanan kerja kronis yang dialami pelaku UMKM (Maslach, 1982; Demerouti et al., 2001; Malak et al., 2025).	1) Kelelahan emosional; 2) Sikap sinis terhadap pekerjaan/pelanggan; 3) Penurunan rasa pencapaian pribadi	Skala Likert 5 poin, diadaptasi dari MalachPines Burnout Measure dan instrumen Malak et al. (2025)
Resiliensi Usaha (M)	Kapasitas adaptifpsikologis pelaku UMKM untuk pulih dari guncangan, mempertahankan harapan dan optimisme, serta beradaptasi terhadap perubahan pasar (Somers, 2009; Obeng Damoah, 2025; Alshebami & Murad, 2022).	1) Fleksibilitas terhadap perubahan; 2) Kapasitas improvisasi saat krisis; 3) Harapan dan optimisme usaha; 4) Efikasi diri dalam menghadapi tekanan	Skala Likert 5 poin, diadaptasi dari Somers (2009) dan skala entrepreneurial resilience Alshebami & Murad (2022)
Kinerja Finansial (Y1)	Capaian operasional finansial UMKM dibandingkan target yang ditetapkan, mencerminkan efektivitas pengelolaan sumber daya usaha (Khan et al., 2024; Fathori, 2025).	1) Pertumbuhan penjualan; 2) Profitabilitas usaha; 3) Pertumbuhan pangsa pasar; 4) Efisiensi operasional	Skala Likert 5 poin, diadaptasi dari Khan et al. (2024)
Kinerja Psikologis (Y2)	Evaluasi subjektif pelaku UMKM atas pencapaian, emosi positif, dan kesiapan menghadapi tantangan usaha di masa depan (Malak et al., 2025; Taleb et al., 2025).	1) Kepuasan usaha (satisfaction); 2) Rasa syukur (gratitude); 3) Kesiapan menghadapi tantangan (preparedness)	Skala Likert 5 poin, diadaptasi dari instrumen kinerja psikologis Malak et al. (2025)

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *Structural Equation Modeling–Partial Least Squares* (SEM-PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS. Metode ini dipilih karena mampu menguji hubungan antar konstruk secara simultan, termasuk pengaruh langsung, tidak langsung, dan peran variabel mediasi tanpa mensyaratkan asumsi normalitas multivariat yang ketat (Hair et al., 2022). Tahapan analisis meliputi evaluasi model pengukuran (*outer model*) untuk menguji validitas dan reliabilitas konstruk melalui nilai outer

loading, Average Variance Extracted (AVE), Cronbach's Alpha, rho_A, dan Composite Reliability, serta validitas diskriminan menggunakan kriteria HTMT atau Fornell-Larcker. Selanjutnya dilakukan evaluasi model struktural (*inner model*) dengan menganalisis *path coefficient*, koefisien determinasi (R^2), ukuran efek (f^2), relevansi prediktif (Q^2), dan *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR). Pengujian hipotesis dan efek mediasi dilakukan menggunakan prosedur *bootstrapping* berdasarkan nilai *t-statistics* dan *p-value* untuk menentukan signifikansi pengaruh langsung maupun tidak langsung antarvariabel.

4. HASIL

Uji Validitas Dan Reliabilitas

Tabel 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.

	Cronbach's Alpha	rho_A	Composite Reliability	Average Extracted (AVE)	Variance
Burnout (X)	0.853	0.853	0.911	0.773	
Kinerja Finansial (Y1)	0.786	0.791	0.862	0.611	
Kinerja Psikologis (Y2)	0.851	0.860	0.910	0.771	
Resiliensi Usaha (M)	0.839	0.852	0.893	0.677	

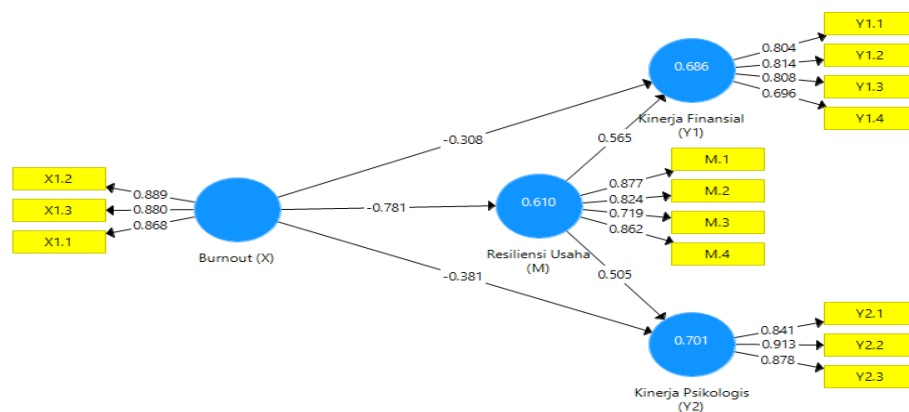
Sumber: Hasil Analisis Peneliti (2026)

Evaluasi model pengukuran (*outer model*) dilakukan untuk menguji validitas konvergen dan reliabilitas konstruk. Validitas konvergen dinilai melalui nilai Average Variance Extracted (AVE), sedangkan reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's Alpha , rho_A , dan Composite Reliability (CR). Mengacu pada Hair et al. (2022), suatu konstruk dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha , rho_A , dan Composite Reliability lebih dari 0,70, sedangkan validitas konvergen terpenuhi apabila nilai AVE melebihi 0,50.

Berdasarkan hasil pengujian, seluruh konstruk memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,786–0,853, rho_A sebesar 0,791–0,860, dan Composite Reliability sebesar 0,862–0,911. Selain itu, nilai AVE untuk variabel Burnout, Kinerja Finansial, Kinerja Psikologis, dan Resiliensi Usaha masing-masing sebesar 0,773; 0,611; 0,771; dan 0,677, yang seluruhnya berada di atas batas minimum 0,50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh konstruk telah memenuhi kriteria validitas konvergen dan reliabilitas internal, sehingga model pengukuran dinyatakan layak untuk dilanjutkan ke tahap evaluasi model struktural (*inner model*).

Analisis Jalur

Berikut merupakan hasil dari pengolahan untuk *inner model*. Hasil pengolahan tersaji dalam gambar 1.



Gambar 1. Hasil Analisis Jalur.

Sumber: Hasil Analisis Peneliti (2026)

Dari gambar 1 seluruh indikator penelitian memiliki nilai *outer loading* di atas 0,70, kecuali satu indikator pada konstruk Kinerja Finansial yang memiliki nilai 0,696. Nilai tersebut masih dapat dipertahankan karena berada sangat dekat dengan batas minimum yang direkomendasikan serta konstruk telah memenuhi persyaratan validitas konvergen dan reliabilitas.

Tabel 4. Hasil Analisis Jalur.

			Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Burnout (X)	->	Kinerja Finansial (Y1)	-0.308	-0.327	0.078	3.965	0.000
Burnout (X)	->	Kinerja Psikologis (Y2)	-0.381	-0.379	0.093	4.081	0.000
Burnout (X)	->	Resiliensi Usaha (M)	-0.781	-0.781	0.036	21.677	0.000
Resiliensi Usaha (M)	->	Kinerja Finansial (Y1)	0.565	0.547	0.078	7.203	0.000
Resiliensi Usaha (M)	->	Kinerja Psikologis (Y2)	0.505	0.507	0.092	5.491	0.000

Sumber: Hasil Analisis Peneliti (2026)

Hasil pengujian koefisien jalur disajikan pada Tabel X dan dianalisis menggunakan prosedur bootstrapping . Suatu hubungan dinyatakan signifikan apabila memiliki nilai *t*-statistics > 1,96 dan *p*-value < 0,05 (Hair et al., 2022). Berdasarkan hasil pengujian, variabel Burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kinerja Finansial dengan koefisien jalur sebesar -0,308, nilai *t*-statistics sebesar 3,965, dan *p*-value sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat burnout akan menurunkan kinerja finansial pelaku usaha. Selain itu, Burnout juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kinerja Psikologis dengan koefisien jalur sebesar -0,381, nilai *t*-statistics sebesar 4,081, dan *p*-value

sebesar 0,000. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami pelaku usaha, semakin rendah pula kondisi psikologis yang dimilikinya. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan burnout akan menurunkan kondisi psikologis individu dalam menjalankan usahanya.

Hasil pengujian juga menunjukkan bahwa Burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Resiliensi Usaha dengan koefisien jalur sebesar -0,781, nilai t-statistics sebesar 21,677, dan p-value sebesar 0,000. Besarnya nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa burnout merupakan faktor yang dominan dalam menurunkan resiliensi usaha. Sebaliknya, Resiliensi Usaha berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Finansial dengan koefisien sebesar 0,565, nilai t-statistics sebesar 7,203, dan p-value sebesar 0,000, serta terhadap Kinerja Psikologis dengan koefisien sebesar 0,505, nilai t-statistics sebesar 5,491, dan p-value sebesar 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi resiliensi usaha yang dimiliki pelaku UMKM, semakin baik pula kinerja finansial dan kondisi psikologis yang dicapai. Dengan demikian, seluruh pengaruh langsung dalam model penelitian terbukti signifikan pada taraf signifikansi 5%, sehingga seluruh hipotesis pengaruh langsung dapat diterima.

Uji Mediasi (*Indirect Effect*)

Tabel 5. Hasil Analisis *Indirect effect*.

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Burnout (X) -> Resiliensi Usaha (M) -> Kinerja Finansial (Y1)	-0.441	-0.428	0.068	6.527	0.000
Burnout (X) -> Resiliensi Usaha (M) -> Kinerja Psikologis (Y2)	-0.394	-0.397	0.079	5.019	0.000

Sumber: Hasil Analisis Peneliti (2026)

Pengujian efek mediasi dilakukan melalui prosedur *bootstrapping* pada jalur pengaruh tidak langsung (*indirect effect*). Hasil analisis menunjukkan bahwa Resiliensi Usaha memediasi hubungan antara Burnout dan Kinerja Finansial dengan koefisien sebesar -0,441, nilai t-statistics sebesar 6,527, dan p-value sebesar 0,000. Selain itu, Resiliensi Usaha juga terbukti memediasi hubungan antara Burnout dan Kinerja Psikologis dengan koefisien sebesar -0,394, nilai t-statistics sebesar 5,019, dan p-value sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan burnout akan menurunkan resiliensi usaha, yang selanjutnya berdampak pada penurunan kinerja finansial dan kinerja psikologis pelaku usaha. Dengan demikian, seluruh pengaruh tidak langsung dalam model penelitian terbukti signifikan, sehingga Resiliensi Usaha berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara Burnout dengan Kinerja Finansial maupun Kinerja Psikologis.

PEMBAHASAN

Pengaruh Burnout terhadap Resiliensi Usaha

Hasil analisis menunjukkan bahwa burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap resiliensi usaha ($\beta = -0,781$; $t = 21,677$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat burnout yang dialami pelaku UMKM, semakin rendah tingkat resiliensi usaha yang dimilikinya. Temuan ini sejalan dengan teori Job Demands-Resources (JD-R) yang menjelaskan bahwa tuntutan kerja yang berlebihan menguras energi psikologis dan mengikis sumber daya pribadi (*personal resources*), termasuk kapasitas adaptif dan ketahanan individu (Demerouti et al., 2001; Bakker & Demerouti, 2017). Ketika pelaku usaha mengalami kelelahan emosional kronis, sikap sinis terhadap pekerjaan, dan penurunan rasa pencapaian, kemampuannya untuk pulih dari guncangan bisnis, mempertahankan optimisme, serta beradaptasi terhadap perubahan pasar akan melemah. Temuan ini konsisten dengan penelitian Malak et al. (2025) yang menemukan bahwa burnout berpengaruh negatif terhadap *Psychological Capital* ($\beta = -0,190$), serta Putri dan Hendrik (2025) yang menyatakan burnout berpengaruh negatif terhadap resiliensi.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap resiliensi usaha mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami oleh pelaku usaha, maka semakin rendah kemampuan mereka untuk mempertahankan keberlangsungan usaha, beradaptasi terhadap perubahan lingkungan bisnis, serta bangkit dari berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi (Valsania et al., 2022). Ketika pelaku usaha mengalami burnout, sebagian besar energi psikologis dan kognitif mereka terkuras untuk mengatasi kelelahan yang dirasakan, sehingga kemampuan untuk berpikir strategis, mengambil keputusan yang tepat, mengidentifikasi peluang baru, serta mengembangkan inovasi menjadi semakin menurun. Kondisi tersebut menyebabkan pelaku usaha lebih sulit beradaptasi dengan perubahan permintaan pasar, perkembangan teknologi, dinamika persaingan, maupun ketidakpastian ekonomi yang merupakan unsur penting dalam membangun resiliensi usaha.

Pengaruh Burnout terhadap Kinerja Keuangan

Hasil analisis menunjukkan bahwa burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja keuangan ($\beta = -0,308$; $t = 3,965$; $p < 0,001$). Semakin tinggi burnout yang dialami pelaku usaha, semakin rendah capaian kinerja keuangan UMKM dalam hal pertumbuhan penjualan, profitabilitas, pangsa pasar, dan efisiensi operasional. Temuan ini dapat dijelaskan melalui proses *health impairment* dalam Model JD-R, di mana kelelahan emosional dan sikap sinis mengurangi kualitas pengambilan keputusan, menurunkan

keaktivitas, dan melemahkan motivasi dalam mencapai target bisnis. Akibatnya, pelaku usaha menjadi kurang responsif terhadap peluang pasar, kurang inovatif dalam mengembangkan produk, dan kurang efektif dalam mengelola sumber daya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sukmanata et al. (2025) dan Malak et al. (2025) yang menunjukkan bahwa burnout berdampak negatif terhadap kinerja individu maupun kesejahteraan psikologis wirausaha.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja keuangan mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami oleh pemilik, pengelola, maupun karyawan suatu usaha, maka semakin rendah pula kemampuan usaha dalam menghasilkan kinerja keuangan yang optimal. Dalam konteks usaha, khususnya UMKM, pemilik usaha sering kali memegang berbagai peran sekaligus, mulai dari pengelolaan operasional, pemasaran, keuangan, hingga pelayanan pelanggan. Ketika mengalami burnout, kapasitas mereka untuk mengelola seluruh fungsi tersebut akan menurun, sehingga berbagai keputusan bisnis menjadi kurang tepat, respons terhadap perubahan pasar menjadi lebih lambat, dan kemampuan memanfaatkan peluang usaha menjadi berkurang (Dewi & Nina, 2026). Akibatnya, efisiensi operasional menurun, biaya usaha cenderung meningkat, produktivitas melemah, dan pendapatan yang diperoleh tidak mampu tumbuh secara optimal.

Pengaruh Burnout terhadap Kinerja Psikologis

Hasil analisis menunjukkan bahwa burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja psikologis ($\beta = -0,381$; $t = 4,081$; $p < 0,001$). Semakin tinggi burnout, semakin rendah kepuasan usaha, rasa syukur, dan kesiapan menghadapi tantangan yang dirasakan pelaku UMKM. Temuan ini sejalan dengan konsep burnout yang terdiri atas dimensi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Maslach, 1982). Burnout menyebabkan individu mengevaluasi pencapaian usahanya secara lebih negatif sehingga optimisme dan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan bisnis turut menurun. Temuan ini konsisten dengan Alfajar dan Roziana (2022) serta Malak dan Qassim (2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami pelaku usaha, semakin rendah pula kinerja psikologisnya. Kondisi tersebut terjadi karena burnout menyebabkan kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan kerja yang berlangsung terus-menerus, sehingga kemampuan individu dalam menjaga kesejahteraan psikologis menjadi menurun (Maslach & Michael, 2018). Kondisi

tersebut menyebabkan individu menjadi lebih mudah merasa cemas, frustrasi, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, serta mengalami penurunan kemampuan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai permasalahan.

Pengaruh Resiliensi Usaha terhadap Kinerja Keuangan

Hasil analisis menunjukkan bahwa resiliensi usaha berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja keuangan ($\beta = 0,565$; $t = 7,203$; $p < 0,001$). Semakin tinggi resiliensi usaha yang dimiliki pelaku UMKM, semakin baik pula capaian kinerja keuangannya. Pelaku usaha yang resilien mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan bisnis, mempertahankan keberlangsungan usaha, dan memanfaatkan peluang baru sehingga mampu meningkatkan pendapatan maupun profitabilitas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2023) serta Obeng Damoah (2025) yang menunjukkan bahwa resiliensi berkontribusi positif terhadap keberhasilan dan keberlangsungan usaha.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi usaha berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja keuangan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan pelaku usaha dalam beradaptasi dan menghadapi berbagai tantangan, semakin baik pula kinerja keuangan yang dapat dicapai. Pelaku usaha yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan, tetapi mampu melihat setiap tantangan sebagai peluang untuk melakukan perbaikan, inovasi, dan pengembangan usaha (Kurnia & Mei, 2026). Kemampuan tersebut memungkinkan pelaku usaha untuk mempertahankan kelangsungan operasional, mengelola risiko secara lebih efektif, serta mengambil keputusan bisnis yang lebih tepat meskipun berada dalam kondisi yang penuh ketidakpastian. Akibatnya, aktivitas usaha dapat berjalan secara lebih efisien, produktivitas tetap terjaga, dan peluang memperoleh pendapatan serta laba menjadi semakin besar.

Pengaruh Resiliensi Usaha terhadap Kinerja Keuangan

Hasil analisis menunjukkan bahwa resiliensi usaha berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja psikologis ($\beta = 0,505$; $t = 5,491$; $p < 0,001$). Semakin tinggi resiliensi usaha, semakin tinggi pula kepuasan, rasa syukur, dan kesiapan pelaku UMKM dalam menghadapi berbagai tantangan usaha. Resiliensi memungkinkan individu mengelola tekanan secara lebih efektif, mempertahankan optimisme, dan tetap termotivasi dalam menjalankan usahanya. Temuan ini mendukung penelitian Amelina (2024) yang menyatakan bahwa resiliensi berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi usaha berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi yang dimiliki pelaku usaha, semakin baik pula kondisi psikologisnya. Kemampuan untuk beradaptasi, bangkit dari kesulitan, dan menghadapi berbagai tantangan bisnis membuat pelaku usaha lebih percaya diri, optimis, serta mampu mengelola tekanan dengan lebih baik (Lubis et al., 2024). Keyakinan tersebut meningkatkan rasa percaya diri, optimisme, motivasi, serta kemampuan mengendalikan emosi sehingga individu mampu menjalankan aktivitas usaha dengan lebih tenang, fokus, dan produktif.

Pengaruh Burnout terhadap Kinerja Keuangan melalui Resiliensi Usaha

Hasil pengujian pengaruh tidak langsung (indirect effect) menggunakan prosedur bootstrapping menunjukkan bahwa resiliensi usaha memediasi pengaruh burnout terhadap kinerja keuangan dengan koefisien jalur sebesar $\beta = -0,441$, nilai t-statistics = 6,527, dan $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa burnout tidak hanya berdampak secara langsung terhadap penurunan kinerja keuangan, tetapi juga memberikan pengaruh tidak langsung melalui penurunan resiliensi usaha. Semakin tinggi tingkat burnout yang dialami pelaku UMKM, semakin rendah kemampuan mereka untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit dari berbagai tekanan bisnis. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada menurunnya kemampuan usaha dalam mencapai pertumbuhan penjualan, profitabilitas, dan efisiensi operasional. Dengan demikian, resiliensi usaha terbukti berperan sebagai mekanisme yang menjembatani hubungan antara burnout dan kinerja keuangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi usaha mampu memediasi pengaruh burnout terhadap kinerja keuangan. Temuan ini mengindikasikan bahwa burnout tidak hanya berdampak langsung pada penurunan kinerja keuangan, tetapi juga memengaruhinya secara tidak langsung melalui penurunan resiliensi usaha. Semakin tinggi tingkat burnout yang dialami pelaku usaha, semakin rendah kemampuan mereka untuk beradaptasi dan bertahan menghadapi tantangan, sehingga kinerja keuangan yang dihasilkan juga cenderung menurun. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi usaha berperan sebagai mekanisme atau jalur yang menjelaskan bagaimana burnout dapat memengaruhi pencapaian keuangan suatu usaha. Burnout yang ditandai dengan kelelahan emosional, fisik, dan mental mengurangi kemampuan pelaku usaha untuk berpikir strategis, mengambil keputusan yang tepat, mengelola risiko, serta beradaptasi terhadap perubahan lingkungan bisnis (Sihotang et al., 2026). Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan bertahan dan bangkit dari tekanan bisnis melemah, sehingga resiliensi usaha menurun.

Pengaruh Burnout terhadap Kinerja Psikologis melalui Resiliensi Usaha

Hasil pengujian pengaruh tidak langsung (indirect effect) menggunakan prosedur bootstrapping menunjukkan bahwa resiliensi usaha memediasi pengaruh burnout terhadap kinerja psikologis dengan koefisien jalur sebesar $\beta = -0,394$, nilai t-statistics = 5,019, dan $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa burnout yang dialami pelaku UMKM menurunkan tingkat resiliensi usaha, yang selanjutnya berdampak pada penurunan kinerja psikologis. Menurunnya kemampuan untuk beradaptasi dan menghadapi berbagai tantangan usaha menyebabkan pelaku UMKM menjadi kurang mampu mempertahankan kepuasan dalam menjalankan usaha, rasa syukur atas pencapaian yang diperoleh, serta kesiapan psikologis dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian bisnis. Oleh karena itu, resiliensi usaha terbukti menjadi mekanisme penting yang menjelaskan bagaimana burnout memengaruhi kinerja psikologis pelaku UMKM.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi usaha memediasi pengaruh burnout terhadap kinerja psikologis mengindikasikan bahwa burnout tidak hanya memengaruhi kinerja psikologis secara langsung, tetapi juga memberikan dampak secara tidak langsung melalui tingkat resiliensi usaha yang dimiliki oleh pelaku usaha. Dengan kata lain, semakin tinggi burnout yang dialami, maka semakin rendah resiliensi usaha, dan penurunan resiliensi tersebut pada akhirnya menyebabkan menurunnya kinerja psikologis (Kristianto, 2025). Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi usaha merupakan mekanisme penting yang menjelaskan bagaimana kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat burnout dapat berkembang menjadi penurunan kesejahteraan psikologis, motivasi, kemampuan mengelola emosi, konsentrasi, optimisme, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kerja dan tantangan bisnis. *Burnout* menguras energi psikologis sehingga pelaku usaha kehilangan kemampuan untuk berpikir secara jernih, mengambil keputusan secara rasional, mengelola stres, serta mempertahankan semangat dalam menjalankan usahanya.

Pendekatan penelitian merupakan keseluruhan proses yang digunakan sebagai pedoman dalam menentukan objek, metode, serta teknik analisis agar tujuan penelitian dapat tercapai secara sistematis (Sutopo et al., 2021: 83–92). Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif eksplanatif dengan desain survei cross-sectional untuk menganalisis hubungan kausal antarvariabel laten. Data dianalisis menggunakan metode Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS, karena metode ini mampu menguji hubungan antarvariabel secara simultan, termasuk pengaruh langsung, tidak langsung, serta peran variabel mediasi. Sumber daya

manusia adalah sumber daya yang memegang peranan penting dalam organisasi. Sumber daya manusia menggunakan sumber daya lain untuk mencapai suatu tujuan dalam organisasi tersebut. Maka dari itu penting mengelola secara baik dan optimal untuk dapat mencapai tujuan tersebut. (Aulia, Tresna, et.al. 2022 : 176-197). Disamping aspek produktivitas, perencanaan strategis SDM juga berfokus pada peningkatan kepuasan dan kesejahteraan karyawan. (Patmi, Sri, et al. 2025.). Ekonomi digital harus mampu meningkatkan produktivitas sektor riil, memperluas akses pasar bagi UMKM. (Purba, Bonaraja, et al. 2025)

5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Resiliensi Usaha pelaku UMKM ($\beta = -0,781$; $p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat burnout yang dialami pelaku UMKM, semakin rendah tingkat resiliensi usaha yang dimiliki.
2. Burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kinerja Keuangan pelaku UMKM ($\beta = -0,308$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan burnout akan diikuti oleh penurunan kinerja keuangan usaha.
3. Burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kinerja Psikologis pelaku UMKM ($\beta = -0,381$; $p < 0,001$). Dengan demikian, semakin tinggi burnout, semakin rendah kinerja psikologis pelaku usaha.
4. Resiliensi Usaha berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Keuangan pelaku UMKM ($\beta = 0,565$; $p < 0,001$). Semakin tinggi resiliensi usaha, semakin baik kinerja keuangan yang dicapai.
5. Resiliensi Usaha berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kinerja Psikologis pelaku UMKM ($\beta = 0,505$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi usaha mampu meningkatkan kinerja psikologis pelaku UMKM.
6. Resiliensi Usaha memediasi pengaruh Burnout terhadap Kinerja Keuangan pelaku UMKM, yang ditunjukkan oleh pengaruh tidak langsung yang signifikan ($\beta = -0,441$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa burnout memengaruhi kinerja keuangan melalui penurunan resiliensi usaha.
7. Resiliensi Usaha memediasi pengaruh Burnout terhadap Kinerja Psikologis pelaku UMKM, yang ditunjukkan oleh pengaruh tidak langsung yang signifikan ($\beta = -0,394$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa burnout memengaruhi kinerja psikologis

melalui penurunan resiliensi usaha.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan burnout berpengaruh negatif terhadap resiliensi usaha dan kedua dimensi kinerja UMKM, saran penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga pilar utama:

Saran Bagi Pelaku UMKM (Individu)

Manajemen Waktu dan Pembagian Beban Kerja yang Efektif Pelaku UMKM disarankan untuk:

1. Menerapkan teknik prioritisasi tugas (misalnya Eisenhower Matrix) agar tuntutan operasional tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan.
2. Menetapkan jam kerja yang jelas dan mematuhi batasan tersebut, mengingat risiko burnout yang tinggi pada pelaku usaha yang bekerja tanpa henti.
3. Mengalokasikan waktu istirahat teratur dan menjaga keseimbangan antara aktivitas usaha dan waktu personal/keluarga.
4. Membagi tugas sesuai kapasitas, termasuk mempertimbangkan untuk merekrut tenaga bantuan jika beban kerja sudah tidak dapat ditangani sendiri.

Peningkatan Kapasitas Keuangan dan Manajemen Risiko Pelaku UMKM disarankan untuk:

1. Meningkatkan kompetensi dalam perencanaan keuangan, manajemen arus kas, dan pengendalian biaya operasional untuk mengurangi tekanan finansial yang menjadi salah satu pemicu utama burnout.
2. Melakukan diversifikasi produk dan pasar sehingga usaha tidak bergantung pada satu sumber pendapatan, yang dapat mengurangi kecemasan terhadap fluktuasi pasar.
3. Menerapkan manajemen risiko yang baik, termasuk membangun dana darurat usaha untuk menghadapi ketidakpastian ekonomi.
4. Memanfaatkan teknologi digital (e-commerce, media sosial, aplikasi akuntansi) untuk meningkatkan efisiensi operasional dan mengurangi beban kerja manual.

Pengelolaan Stres dan Penguatan Kesehatan Mental Pelaku UMKM disarankan untuk:

1. Mengenali gejala awal burnout (kelelahan emosional, sikap sinis, penurunan rasa pencapaian) dan tidak mengabaikannya.
2. mempraktikkan teknik pengelolaan stres seperti mindfulness, meditasi, atau olahraga teratur untuk menjaga kesehatan mental.
3. Membangun jejaring sosial dan komunitas sesama pelaku UMKM untuk berbagi pengalaman, dukungan emosional, dan informasi bisnis.

4. Tidak ragu untuk mencari bantuan profesional (konselor psikologis atau konsultan bisnis) jika gejala burnout sudah mengganggu fungsi usaha sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajar, Yulfanani dan Roziana Ainul Hidayati. (2022). Dampak Kelelahan Mental (Burnout) Terhadap Kinerja Karyawan Retail Besi Dan Baja. *Jurnal Mahasiswa Manajemen*, Vol. 3, No. 1, pp. 16-24
- Alshebami, A. S., & Murad, M. (2022). The moderation effect of entrepreneurial resilience on the relationship between financial literacy and sustainable performance. *Frontiers in Psychology*, 13, 954841. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.954841>
- Amelina, Ri. (2024). Pengaruh Resiliensi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Empati : Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 11. 148-160. 10.26877/empati.v11i2.17507 .
- Aulia, Tresna, et al. 2022. Pengaruh Pemberian Tunkin Terhadap Kesejahteraan Personel Guna Meningkatkan Profesionalisme Di Akademi Angkatan Laut, *SAINTEK : Jurnal Sains Teknologi dan Profesi AAL* Vol. 15 No. 2, Desember 2022, Halaman : 176 - 197.
- Aziz Sholeh, Abdul et. Al. 2024. Kompensasi Terhadap Motivasi Kerja Karyawan pada PT. Insolent Raya di Surabaya, *Journal Of Management and Creative Business* Vol. 2 No. 1 Januari 2024, Halaman : 82 - 96
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). Statistik UMKM Indonesia 2024. Jakarta: BPS.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285.
- Bambang S. Irianto, 2021. Kebijakan Poros Maritim Dan Strategi Ekonom Serta Keamanan Laut, *Jurnal Justiciabelen* Volume 4, No.1, p-ISSN: 2654-3419, e-ISSN : 2654-3311. Halaman : 1-10.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Dewi, Angellica Berliana dan Nina Nurhasanah. (2026). Dampak Work Demands terhadap Turnover Intention melalui Burnout dan Work-Family Conflict. *Jurnal Sains Ekonomi dan Edukasi*, Vol. 3, No. 3, pp. 367 - 395 DOI: <https://doi.org/10.62335>
- Dewi, Rina, Zuhro, Diana, et. al (2024). Service Design Performance Based On Consumer Preferences. *International Journal of Economics and Management Sciences* Vol. 1 No. 3 August 2024, Page 142-160, DOI : <https://doi.org/10.61132/ijems.v1i3.131>.
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Enny Istanti1), Bramastyo Kusumo2), I. N. (2020). IMPLEMENTASI HARGA, KUALITAS PELAYANAN DAN PEMBELIAN BERULANG PADA PENJUALAN PRODUK GAMIS AFIFATHIN. *Ekonomika* 45, 8(1), 1–10
- Fathori, F. (2025). Resiliensi organisasi dan kinerja UKM dalam menghadapi ketidakpastian ekonomi di era disrupsi global. *Jurnal Investasi Islam*, 6(2), 866-872. <https://doi.org/10.32806/jii.v6i2.1434>

- Firdaus, Fikri, et al. 2021. Kualitas Produk dan Promosi Dalam Mempengaruhi Keputusan Konsumen Menggunakan Jasa Penyewaan Produk Alat Berat. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis* Vol. 1 No. 3 November 2021, Page : 76-82.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. Sage Publications.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2021). *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-80519-7>
- Istanti Enny et al. 2024. Service Design Performance Based On Consumer Preferences, *International Journal Of Economics and Management Sciences* Vol 1 No. 3 August 2024, Page 142 - 160.
- Iwa Soemantri, Asep et al. 2020. Entrepreneurship Orientation Strategy, Market Orientation And Its Effect On Business Performance In MSMEs. *Jurnal EKSPEKTRA Unitomo* Vol. IV No. 1, Hal. 1-10.
- Kasmirandi, K., Chaeruddin, C., Abbas, S. A., Kusumawardhani, Z. N., & Erwin, E. (2025). Analisis penerapan AI dan pengembangan SDM untuk resiliensi bisnis UMKM Sulawesi Selatan. *Jurnal Minfo Polgan*, 14(1), 529-536. <https://doi.org/10.33395/jmp.v14i1.14763>
- Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia. (2025). *Laporan Perkembangan UMKM Triwulan I 2025*. Jakarta: Kemenko Perekonomian.
- Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil dan Menengah Republik Indonesia. (2024). *Profil UMKM Indonesia 2024*. Jakarta: Kemenkop UKM.
- Khan, M. A., Rathore, K., Zubair, S. S., Mukaram, A. T., & Selem, K. M. (2024). Encouraging SMEs performance through entrepreneurial intentions, competencies, and leadership: Serial mediation model. *European Business Review*, 36(2), 271-289.
- Kristianto, Bagoes. (2025). Hubungan Resiliensi Dengan Burnout Pada Perawat Di Rumah Sakit X Di Cikarang Barat. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, Vol. 15, No. 2
- Kristiawati, et al. 2019. Citra Merek Persepsi Harga dan Nilai Pelanggan Terhadap Keputusan Pembelian Pada Mini Market Indomaret Lontar Surabaya. *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Manajemen (JMM 17)* Vol. 6 No. 2, September 2019, Hal. 27- 36.
- Kumala Dewi, Indri et al, 2022 Peningkatan Kinerja UMKM Melalui pengelolaan Keuangan, *Jurnal Ekonomi Akuntansi* , UNTAG Surabaya, Hal ; 23- 36
- Kurnia, Angelina Juliet dan Mei Le. (2026). Resiliensi Usaha Dan Adaptasi Pasar Sebagai Faktor Penentu Keberlangsungan Umkm Fashion Di Jakarta Barat Dengan Dukungan Pemerintah Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Manajerial dan Kewirausahaan*, Vol. 8, No. 2, pp. 593 – 601
- Lubis, Ayu Hayati; Firman dan Netrawati. (2024). RESILIENSI : Kemampuan Beradaptasi Dan Bertahan Dalam Menghadapi Tantangan Hidup Yang Sulit. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, Vol. 2, No. 3, pp. 1203-1208 DOI : <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v2i3>
- Mahjudin, et. al. 2025. Analysis of Credit Marketing Strategy, Lending Procedures, and Service Quality on Customer Satisfaction of Rural Banks. *Jurnal Ilmiah Manajemen Kesatuan*, Vol. 13 No. 4 2025, Page : 2659 - 2672, DOI : 10.37641/jimkes.v13i4.3296.
- Malach-Pines, A. (2005). The burnout measure, short version. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78-88. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.78>

- Malak, S. A., & Qassim, A. A. (2025). Unpacking the interplay between psychological capital and wellbeing in entrepreneurs: The mediating role of burnout through conservation of resources theory. *Frontiers in Psychology*, 16, 1590554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1590554>
- Malak, S. A., Raza, A., & Jariko, M. A. (2025). Entrepreneurs' psychological capital as a mediator: A broaden-and-build perspective on burnout and psychological well-being. *BMC Psychology*, 13, 1179. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03402-8>
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Obeng Damoah, O. B. (2025). The effect of organizational resilience on the survival of SME exporters: The role of entrepreneur resilience and environmental turmoil. *Journal of International Entrepreneurship*, 23(2), 470-501.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Obeng Damoah, O. B. (2025). The effect of organizational resilience on the survival of SME exporters: The role of entrepreneur resilience and environmental turmoil. *Journal of International Entrepreneurship*, 23(2), 470-501.
- Patmi, Sri, et al. 2025. *Manajemen Sumber Daya Manusia Strategik*. November 2025, Cetakan Pertama, Penerbit : Widina Media Utama. Hal. 1 - 232, ISBN : 978-634-246-35-7.
- Pramono Budi, Istanti Enny, Daengs GS, Achmad, Syafi'i, Bramastyo KN, RM, 2023, Impact of Social Media Marketing and Brand Awareness on Purchase Intention in coffee shop culinary in Surabaya, *International Journal of Entrepreneurship and Business Decelopment*, Volume. 5 Number 6 November 2022, Page. 968 - 977
- Purba, Bonaraja, et al. 2025. *Teori Ekonomi Pendekatan Klasik dan Modern*. Desember 2025, Cetakan Pertama, Penerbit : Yayasan Kita Menulis, Hal 1 - 181, ISBN : 978-634-260-118-1.
- Putri, Rissa & Sandi, Hendrik. (2025). Pengaruh Self-efficacy Terhadap Burnout Dengan Resilience Sebagai Variabel Mediasi Pada Karyawan PT Sapta Sentosa Jaya Abadi Mukomuko. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis*. 5. 585-595. 10.55606/jaemb.v5i1.7628.
- Rina Dewi, et al. 2020. Internal Factor Effects In Forming The Success Of Small Businesses. *Jurnal SINERGI UNITOMO*, Vol. 10 No. 1, Hal. 13-21
- Salim Gazali et al. 2024. *Ikan Nomei, Merdeka Belajar Kampus Merdeka*, Halaman : 1 - 98
- Sari, Stefani Sindita; Dara Shafa Ainun Jariyah; Dwi Dita Ratnasari dan Maria Yovita R. Pandin. (2023). Penerapan Financial Resilience Terhadap Corporate Social Responsibility Dimana Kinerja Keuangan Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, Vol. 1, No. 4, pp. 32-49 DOI: <https://doi.org/10.54066/jikma-itb.v1i3.467>
- Sihotang, Helena; Pani Romauli Elisabet Naibaho dan Truly Okto Hasudungan Purba. (2026). Pengaruh Transformational Leadership Terhadap Burnout Pada UMKM Di Kota Medan: Work Life Balance Sebagai Variabel Intervening. *KUKIMA : Kumpulan Karya Ilmiah Manajemen*, Vol. 5, No. 1, pp. 39-52

- Somers, S. (2009). Measuring resilience potential: An adaptive strategy for organizational crisis planning. *Journal of Contingencies and Crisis Management*, 17(1), 12-23. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5973.2009.00558.x>
- Sukmanata, Frida Ariana; Eko Widodo, & Indah Yuni Astuti. (2025). Pengaruh Kompensasi Finansial, Disiplin Kerja Burn Out terhadap Kinerja pada Pegawai Rumah Sakit Umum Daerah Kilisuci Kota Kediri. *Lokawati : Jurnal Penelitian Manajemen Dan Inovasi Riset*, 3(2), 37–51. <https://doi.org/10.61132/lokawati.v3i2.1621>
- Sutopo, et al. 2021. Peranan Prinsip Konsistensi Dalam Metode Pengakuan Pendapatan Terhadap Laporan Laba Rugi Pada PT. INDO ZINC DIECASTING di Gresik. *Jurnal Akuntansi, Ekonomi dan Manajemen Bisnis* Vol. 1 No. 3 November 2021, Page : 83-92.
- Taleb, T. S., Hashim, N., Zakaria, N., et al. (2025). Nurturing entrepreneurial well-being and resilience through adaptability and positive reciprocity among micro and small enterprises. *Discover Sustainability*. <https://doi.org/10.1007/s43621-025-01722-8>
- Zuhro Diana et al. 2024. Impact Of Measurement Of Service Quality Using The Servqual Method, *Digital Innovation : International Journal of Management* Vol. 1 No. 3 July 2024, Page 94-114.