

**MANAJEMEN STRES TUKANG BECAK PENUMPANG  
PASCA BEROPERASI GOJEK ONLINE  
DI KOTA BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**ASMAUL HUSNA**

**NIM. 200402033**

**Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
DARUSSALAM-BANDA ACEH**

**2025 M/1446 H**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry**

**Darussalam Banda Aceh Sebagai Salah Satu Syarat untuk**

**Memperoleh Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah**

**Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



## SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas  
Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk  
Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

**Diajukan Oleh:**  
**ASMAUL HUSNA**  
**NIM. 200402033**  
**Pada Hari/Tanggal**

Kamis, 9 Januari 2025  
9 Rajab 1446 H

di  
Darussalam – Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,

Juli Andriyani, M.Si.

NIP. 197407222007102001

Penguji I,

Drs. Mahdi Nk, M. Kes.  
NIP. 196108081993031001

Sekretaris,

Muhammad Yusuf, S.Sos.I, MA

NIDN. 2106048401

Penguji II,

Zamratul Aini, M. Pd  
NIDN. 1310029101

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh



Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd  
NIP: 196412201984122001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Asmaul Husna  
NIM : 200402033  
Jenjang : Strata Satu (S-1)  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan memang ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 24 Desember 2024

Yang menyatakan,

Asmaul Husna

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena bahwa akibat kehadiran layanan transportasi online seperti gojek membuat tukang becak penumpang Kota Banda Aceh merasa kelelahan dan menghabiskan waktu yang relative lebih lama untuk mencari penumpang dan akibat penurunan jumlah penumpang dapat menyebabkan kelelahan fisik yang berlebihan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran stres dan bentuk-bentuk manajemen stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online di Kota Banda Aceh. Metode penelitian yang digunakan ialah kualitatif dengan pengamatan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online di Kota Banda Aceh yaitu meliputi tiga aspek kategori stres, yaitu stres dari sisi fisik, emosi, psikologis, sosial dan kurang motivasi dalam aktivitas sehari-hari. Sedangkan bentuk manajemen stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online yaitu menerima perubahan situasi dan mengakui dampaknya terhadap kehidupan, mengembangkan keterampilan baru untuk meningkatkan daya saing, mencari alternatif pekerjaan atau sumber pendapatan, membangun jaringan dukungan dengan keluarga, teman, dan komunitas. Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan pada bab pembahasan maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut: Selain mengantar penumpang, tukang becak bisa menawarkan layanan tambahan seperti antar jemput anak sekolah, mengantar barang belanjaan, atau menjadi tour guide local. Tukang becak bisa menjalin kerjasama dengan toko-toko atau restoran untuk menawarkan layanan antar jemput pelanggan. Memberikan fasilitas tambahan seperti tempat duduk yang nyaman, payung, atau bahkan menyediakan minuman ringan untuk penumpang dapat menjadi nilai tambah.

**Kata Kunci : Stres, Tukang Becak Penumpang, Gojek**

AR - RANIRY

## KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberi nikmat-Nya. Karena rahmat serta kehendak-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Manajemen Stres Tukang Becak Penumpang Pasca Beroperasi Gojek Online di Petisa Kota Banda Aceh”**. Shalawat beriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga serta para sahabat beliau sekalian.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga yang saya tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Kusmawati Hatta M.Pd, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
2. Bapak Jarnawi, S.Ag., M.Pd selaku Ketua Jurusan/Prodi Bimbingan Konseling Islam.
3. Ibu Juli Andriyani, M.Si. dan Bapak Muhammad Yusuf, S.Sos.I., MA. selaku pembimbing I dan pembimbing II.
4. Seluruh Dosen dan Staf di jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
5. Kepada kedua orang tua penulis terutama Ayah Sultanin dan Mamak Nurbayani tercinta, Terima kasih atas segalanya dan terima kasih atas ketulusan doa, dukungan, motivasi, dan segala hal dan upaya dalam mempermudah segala urusan sehingga saya sampai dititik ini berkat doa orang tua saya.

6. Kepada saudara kandung penulis, kakak Hasnatul Asra S.Pd, adek saya Naila Asfhia, yang telah memberikan dukungan serta semangat baru untuk berada dititik terakhir ini.
7. Terimakasih untuk keluarga besar saya umi, macut, bg Ikbal, kak Ami, pakwa, teh cut, bg Isa, yawatet, yang telah memberikan dukungan baik.
8. Ika, Jupit, Dar, Cut, Dahlan, Ahmadul, Neng, dan Rio merupakan kawan saya yang selama ini sudah menjadi teman sekaligus keluarga bagi saya, mereka yang selalu bersedia menemani, mendengarkan, serta membantu saya, dan juga memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada Babul Magfirah yang selama ini sudah banyak membantu saya serta selalu setia menemani dalam kondisi apapun, meskipun hujan tetap kami terjeng demi menjemput gelar sarjana ini.
10. Kepada Mutia dan nurhafiza sudah menjadi teman baik saya selama perkuliahan.
11. Teman-teman Prodi BKI angkatan 2020, yang sudah menjadi teman dan suport system yang baik.
12. Dan kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantu baik moril dan materil.

Terima kasih atas jasa, bantuan dan doa yang diberikan kepada penulis semoga Allah SWT membalasnya. Dengan demikian penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kesalahan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari para penguji, pembimbing, dan seluruh pihak yang membaca terkait dengan skripsi yang telah penulis susun untuk bisa menjadi

lebih baik kedepannya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada banyak orang dan semoga kita selalu mendapat ridha Allah SWT. Amiin Ya Rabbal'alamin.

Banda Aceh, 9 Januari 2025

Yang Menyatakan,

Penulis



## DAFTAR ISI

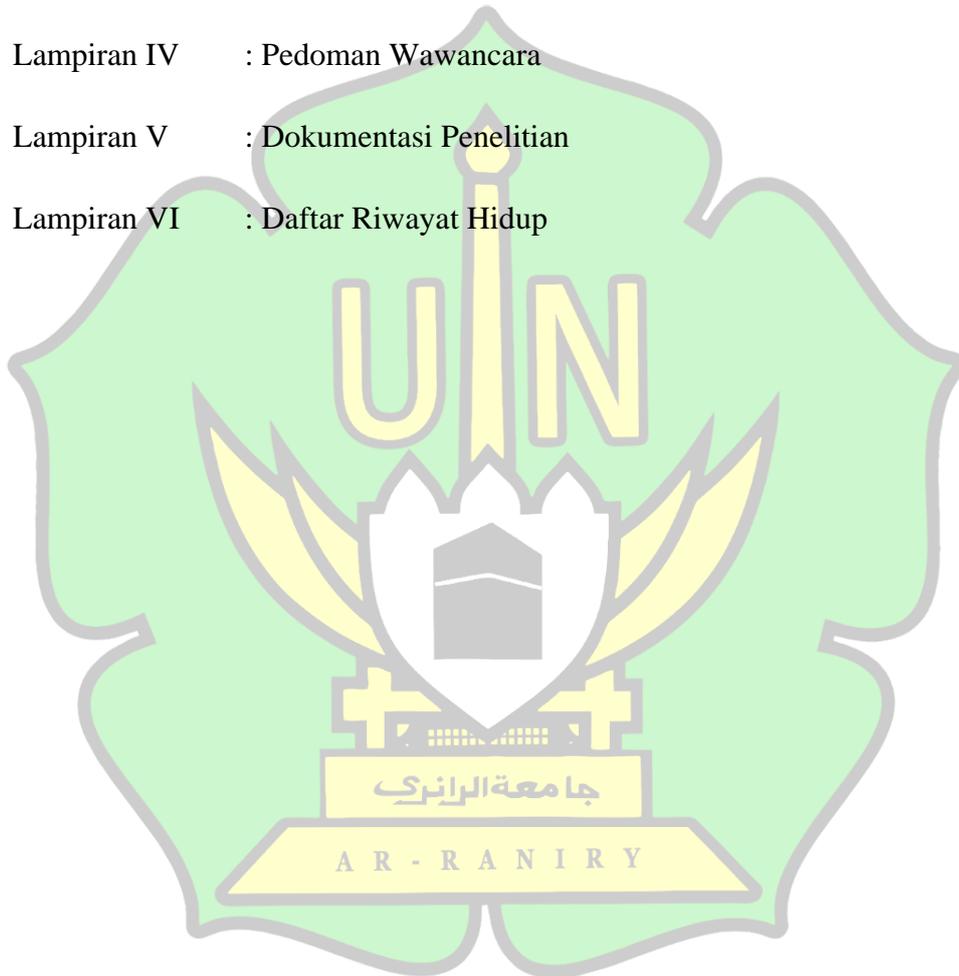
	Halaman
<b>COVER</b>	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian	8
E. Penjelasan Istilah Penelitian	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	<b>14</b>
A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan	14
B. Konsep Stres	17
1. Pengertian Stres	17
2. Dampak Stres pada Kesehatan	18
3. Faktor-faktor Penyebab Stres	19
C. Konsep Manajemen Stres	22
1. Pengertian Manajemen Stres	22
2. Fungsi Manajemen Stres	23
3. Proses Manajemen Stres	25
4. Penerapan Manajemen Stres dalam Kehidupan Sehari-hari	27
D. Manajemen Stres dalam Al-Quran	29
E. Konsep Becak Penumpang	36
F. Konsep Gojek Online	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	<b>45</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	45
B. Subjek Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel	45
C. Teknik Pengumpulan Data	47
D. Teknik Pengolahan Data dan Teknik Analisis Data	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>51</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	51
B. Hasil Penelitian	56
C. Pembahasan	60

<b>BAB V PENUTUP</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran II : Surat Keterangan Penelitian Ilmiah
- Lampiran III : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran IV : Pedoman Wawancara
- Lampiran V : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran VI : Daftar Riwayat Hidup



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manajemen stres adalah serangkaian teknik dan strategi yang digunakan untuk mengelola dan mengurangi stres. Stres sendiri adalah respons tubuh terhadap tuntutan atau tekanan yang kita alami. Reaksi ini bisa bersifat fisik, emosional, atau psikologis.

Manajemen stres sangat penting karena stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Beberapa dampak buruk dari stres yang berkepanjangan. Masalah fisik yang muncul seperti, Sakit kepala, gangguan pencernaan, nyeri otot, masalah tidur, dan melemahnya sistem kekebalan tubuh. Sedangkan masalah kesehatan mental yang muncul seperti depresi, kecemasan, gangguan mood, dan penurunan konsentrasi<sup>1</sup>.

Sedangkan masalah gangguan hubungan social yang muncul seperti Stres dapat membuat kita menjadi lebih mudah marah, sensitif, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Dan pada masalah penurunan produktivitas yang muncul seperti mengganggu kinerja di berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan dan studi.

---

<sup>1</sup> Sohail, M., & Rehman, C. A. Stress and Health at the Workplace-A Review of the Literature. *Journal of Business Studies Quarterly*, 6(3), 94-121. (2015). Diakses pada tanggal 19 Maret 2024

Meningkatnya tuntutan pekerjaan di era industri membuat banyak orang mengalami stres yang signifikan. Perubahan gaya hidup modern, seperti tuntutan pekerjaan yang tinggi, persaingan yang ketat, dan gaya hidup yang serba cepat, juga berkontribusi pada peningkatan tingkat stres. Pendekatan dalam manajemen Stres antara lain, perubahan fisiologis tubuh sebagai respons terhadap stres, seperti teknik relaksasi dan olahraga. Sedangkan dari sisi psikologis perubahan pola pikir dan perilaku untuk mengatasi stres, seperti terapi kognitif-behavioral. Pendekatan sosial yaitu mengutamakan dukungan sosial dan interaksi dengan orang lain sebagai cara untuk mengurangi Stres<sup>1</sup>.

Teknik manajemen stres yang umum digunakan antara lain seperti teknik relaksasi (Meditasi, yoga, pernapasan dalam, dan relaksasi otot progresif). Olahraga (Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi hormon stres dan meningkatkan mood). Manajemen waktu yaitu membagi waktu secara efektif dan menghindari penundaan. Pendekatan teknik teknologi seperti Aplikasi mindfulness, terapi online, dan chatbot dapat menjadi alat bantu yang berguna<sup>2</sup>.

Teknik manajemen stres tersebut tentunya perlu diterapkan oleh tukang becak dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi saat ini seperti sepi penumpang dan kurangnya pendapatan disebabkan oleh kehadiran gojek

---

<sup>1</sup> Marliani, R. Psikologi Industri dan Organisasi. Bandung : Pustaka Setia. (2015). Diakses pada tanggal 19 Juni 2024

<sup>2</sup> Othman, C. N., Lamin, R. A., & Othman, N. Occupational Stress Index of Malaysian University Workplace. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 153, 700-710. (2014). Diakses pada tanggal 19 Juni 2024

online, sehingga membuat tukang becak harus mencari solusi lain untuk mengurangi tekanan tersebut dan mampu mengatasi krisis ekonomi keluarga dalam kondisi tertekan.

Disisi lain juga bahwa banyaknya transportasi umum di dalam sebuah kota membuat kota tersebut semakin ramai dan sering membuat macet. Tetapi hal itu menjadi suatu hal yang biasa dalam sebuah Negara. Transportasi yang sering sekali mengakibatkan kemacetan seperti angkutan umum seperti taxi, ojek dan becak<sup>3</sup>. Didalam suatu daerah mempunyai penduduk yang sangat ramai dengan kapasitas dari puluhan juta sampai ratusan juta manusia yang hidup dalam suatu daerah.

Dengan tingginya kapasitas penduduk di suatu daerah maka semakin banyak pula jasa transportasi yang dipakai dalam suatu negara tersebut. Setiap pemerintah selalu menyediakan banyak jasa transportasi agar penduduk tersebut mudah dalam melakukan aktivitas atau suatu pekerjaan.

Salah satu daerah yang masih menggunakan moda transportasi becak adalah Kota Banda Aceh yang terletak di provinsi Aceh. Umumnya di Kota Banda Aceh, seorang pengemudi becak duduk di samping sebelah kanan penumpang, menggunakan gabungan antara kendaraan roda dua dengan gerobak yang di desain khusus. Kapasitas normal becak pada umumnya adalah dua penumpang.

---

<sup>3</sup> Hananto Brian Alvin. Evaluasi Metodologi Desain Dalam Simulasi Perancangan Ulang Sistem Tanda Untuk Pengguna Transportasi Umum. *Jurnal Bahasa Rupa*. 2020. Volume 4 No.1. <https://ejournal.instiki.ac.id>. Diakses pada tanggal 19 Maret 2024

Tukang becak menjadi pekerjaan yang terbilang mudah dilakukan dan bisa dikerjakan oleh berbagai kalangan masyarakat, baik dari kalangan remaja hingga dewasa. Selagi mereka bisa mengendarai kendaraan roda dua, mengendarai becak hanya butuh keseimbangan untuk mengendalikan beban yang berada pada sisi gerobaknya<sup>4</sup>. Maka sangat tidak heran jika populasinya semakin meningkat dari hari ke hari, salah satu faktornya adalah karena ekonomi dan kebutuhan hidup yang terus meningkat.

Seiring dengan berkembangnya transportasi modern, munculnya Trans Koetaradja dan moda transportasi berbasis online lainnya membawa tantangan baru bagi para pengemudi becak. Trans Koetaradja merupakan bus gratis yang difasilitasi oleh pemerintah sebagai jasa angkutan umum. Bus ini beroperasi setiap harinya dengan halte yang tersebar hampir di seluruh sudut Kota Banda Aceh. Demikian pula dengan moda transportasi yang berbasis online, kehadirannya semakin diperhitungkan dalam masyarakat karena dinilai memberi kemudahan, efisiensi waktu serta kecenderungan pada tarif yang stabil.

Menurut Fatimah becak memiliki beberapa keunggulan, antara lain: Ongkos becak umumnya lebih murah dibandingkan dengan moda transportasi lain. Fleksibel: Becak dapat menjangkau tempat-tempat yang tidak dapat dijangkau oleh kendaraan lain, seperti gang-gang sempit atau jalanan yang

---

<sup>4</sup> Basuki, Kami Hari dan Ismiyati. *Analisis Penggunaan Moda Transportasi Becak Motor di Kota Semarang*, 2020. <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses pada tanggal 19 Maret 2024

rusak. Ramah lingkungan: Becak tidak menghasilkan emisi gas buang, sehingga lebih ramah lingkungan dibandingkan dengan kendaraan bermotor<sup>5</sup>.

Namun, becak juga memiliki beberapa kekurangan, seperti: Kecepatan: Becak tergolong lambat dibandingkan dengan moda transportasi lain<sup>6</sup>. Keamanan: Becak tidak memiliki standar keselamatan yang memadai, sehingga rentan terhadap kecelakaan. Kesehatan pengemudi: Becak mengandalkan tenaga manusia untuk menggerakkannya, sehingga dapat membahayakan kesehatan pengemudi, terutama di cuaca panas atau tanjakan.

Di masa depan, becak mungkin akan menghadapi beberapa tantangan, seperti persaingan dengan moda transportasi lain dan peraturan pemerintah yang semakin ketat. Namun, becak juga memiliki beberapa potensi untuk dikembangkan, seperti diubah menjadi becak listrik atau becak wisata<sup>7</sup>. Becak merupakan bagian dari budaya dan sejarah Indonesia. Oleh karena itu, penting untuk melestarikan becak dan memastikan keberadaannya di masa depan.

Keberadaan transportasi online di Kota Banda Aceh terus meningkat dari hari ke hari. Hal ini karena transportasi online memberikan kemudahan dan kenyamanan lebih ketimbang transportasi becak pada umumnya. Ini menjadi

---

<sup>5</sup> Fatimah, S. (2019). Pengantar Transportasi. Myria Publisher. Hal 33., Diakses pada tanggal 17 Juli 2024.

<sup>6</sup> Aminah. 2016. Penataan Transportasi Publik-Privat dan Pengembangan Aksesibilitas Masyarakat, Surabaya: Airlangga University Press.

<sup>7</sup> Mutiawati. Kinerja Pelayanan Angkutan Umum Jalan Raya. Deepublish. 2019. Hal. 37. Diakses pada tanggal 16 Juli 2024

tantangan sekaligus ancaman bagi tukang becak untuk terus dapat mempertahankan keberadaannya di tengah persaingan global<sup>8</sup>.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti melihat beberapa tukang becak penumpang yang tidak mendapatkan pelanggan dan terlihat mereka menunggu sampai setengah 1 hari untuk mendapatkan satu penumpang. Kemudian peneliti mewawancarai 2 orang tukang becak penumpang terkait sepi penumpang selama ini, mereka berpendapat bahwa sepi penumpang diakibatkan oleh maraknya ojek online yang memadati Kota Banda Aceh<sup>9</sup>.

Hasil wawancara dengan 2 tukang becak lainnya mengatakan bahwa akibat kehadiran layanan transportasi online seperti Gojek membuat mereka merasa kelelahan dan menghabiskan waktu yang relative lebih lama untuk mencari penumpang dan akibat penurunan jumlah penumpang dapat menyebabkan kelelahan fisik yang berlebihan. Bentuk kecemasan lain yang muncul pada tukang becak yaitu gangguan tidur, mereka cemas akan masa depan dan kesulitan finansial, sehingga tukang becak sering merasa lelah dan kurang berenergi<sup>10</sup>.

---

<sup>8</sup> Dwijayanti, M., & Jember, M. Dampak Ojek Online Terhadap Jam Kerja dan Pendapatan Ojek di Kota Denpasar. *E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana*, 2021. Vol 10 No 8 (2021): Vol 10 No 8. <https://jurnal.harianregional.com>. Diakses pada tanggal 19 Maret 2024

<sup>9</sup> Amrul Jamal, Tukang Becak Penumpang di Kota Banda Aceh. Diwawancarai pada 5 Februari 2024.

<sup>10</sup> Khairul, Tukang Becak Penumpang di Kota Banda Aceh. Diwawancarai pada 5 Februari 2024.

Potensi yang lebih serius dan kekhawatiran lebih mendalam pada tukang becak yaitu masalah kesehatan, Ketika kecemasan meningkat sehingga menyebabkan mereka merasakan sakit kepala, gangguan pencernaan, dan penurunan daya tahan tubuh. Kekhawatiran tersebut dapat berdampak pada psikologis mereka, mereka mengatakan saat ini mereka merasakan kehilangan mata pencaharian, dan kesulitan memenuhi kebutuhan keluarga menjadi beban psikologis yang berat.

Terkadang mereka juga merasakan depresi yaitu perasaan sedih, putus asa, dan kehilangan harapan dapat memicu depresi. Yang mereka khawatirkan munculnya perasaan frustrasi karena upaya yang dilakukan untuk mencari penumpang tidak membuahkan hasil yang diharapkan. Sehingga timbul rasa marah, kadang marah pada diri sendiri dan pada keadaan saat ini.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Manajemen Stres Tukang Becak Penumpang Pasca Beroperasi Gojek Online di Petisa Kota Banda Aceh.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka diperoleh beberapa rumusan masalah diantaranya:

1. Bagaimana gambaran Stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online di Petisa Kota Banda Aceh?.
2. Bagaimana bentuk-bentuk manajemen stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online di Petisa Kota Banda Aceh?.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui Gambaran Stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online di Petisa Kota Banda Aceh.
2. Mengetahui bentuk-bentuk manajemen stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online di Petisa Kota Banda Aceh.

### D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih ilmu dalam bidang konseling tentang manajemen Stres pada tukang becak penumpang di Kota Banda Aceh.
2. Manfaat Praktis Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi masyarakat untuk tetap survive di tengah persaingan global serta diharapkan pula hasil penelitian ini memberikan pemahaman dalam perspektif tukang becak penumpang mengenai manajemen Stres bagi pihak-pihak yang ingin mendalami permasalahan ini melalui sudut pandang Konseling Islam

### E. Penjelasan Istilah Penelitian

Peneliti menggunakan penjelasan istilah-istilah penelitian pada saat menulis skripsi ini untuk menghindari kesalahan atau kesalahpahaman.

Ada beberapa istilah yang perlu diperjelas, antara lain sebagai berikut.

## 1. Manajemen Stres

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap suatu tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila yang bersangkutan tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami Stres<sup>11</sup>.

Manajemen Stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan Stres di mana bertujuan untuk mengenal penyebab Stres dan mengetahui teknik-tehnik mengelola Stres, sehingga orang lebih baik dalam menguasai Stres dalam kehidupan dari pada dihimpit oleh Stres itu sendiri<sup>12</sup>.

Manajemen Stres lebih dari pada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif. Stres merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari setiap individu, karena stres dapat mempengaruhi setiap orang, namun stres memiliki sisi baik dan sisi buruk<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> Aditya, O. M., Muslih, B., & Meilina, R. Analisis Dampak Stress Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Turnover Intention Pada PT Artaboga Cemerlang Depo Kediri.

<sup>12</sup> Asmarani A. I., dkk. Manajemen Stres. Penerbit; Yayasan Cendikia Mulia Mandiri. 2024. 183 Hal Diakses pada tanggal 8 April 2024

Dapat didefinisikan bahwa stres merupakan suatu keadaan dimana individu tidak dapat menyesuaikan diri antara kemampuan diri dan tuntutan yang diterima oleh individu sehingga menimbulkan kecemasan-kecemasan negatif didalam diri. Stres bisa diartikan sebagai status yang individu alami ketika muncul ketidakcocokan antara tuntutan-tuntutan yang individu hadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Inilah keseimbangan antara bagaimana individu memandang tuntutan-tuntuta dan bagaimana mengira agar bisa menangani tuntutan-tuntutan itu yang menentukan apakah individu merasa tidak stres, diStres atau euStres<sup>14</sup>.

Sedangkan Izzati mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan yang individu alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana berpikir bahwa individu dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah tidak merasakan Stres<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> Derrick, D. Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres Kerja terhadap Turnover Intention. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kewirausahaan*, Vol. 6 No. 1 (2022). <https://journal.untar.ac.id>. Diakses pada tanggal 8 April 2024

<sup>14</sup> Fitriani, R., Agusdin, & Nurmayanti, S. Stres Kerja Terhadap Turnover Intention. *Jurnal Distribusi*, Vol. 8 No. 1 (2020) <https://distribusi.unram.ac.id>. Diakses pada tanggal 8 April 2024

<sup>15</sup> Izzati U. A., & Mulyana O. P. Psikologi Industri & Organisasi. *Penerbit Bintang Surabaya Anggota IKAPI daerah Jawa Timur*, 188 Hal. (2019) <https://distribusi.unram.ac.id>. Diakses pada tanggal 8 April 2024

Jadi dapat disimpulkan bahwa manajemen stres merupakan serangkaian teknik dan strategi yang bertujuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengurangi dampak negatif stres dalam kehidupan kita. Stres itu sendiri merupakan reaksi tubuh dan pikiran terhadap tuntutan atau tekanan yang kita hadapi.

## 2. Gojek Online

Gojek Indonesia merupakan karya anak bangsa yang berdiri pada tahun 2010 di Jakarta. Perusahaan ini kali pertama lahir dengan niat baik untuk memberikan solusi memudahkan kehidupan sehari-hari di tengah kemacetan perkotaan. Perusahaan ini bekerja dengan menghubungkan ojek dengan penumpang ojek, dimana sebelumnya tukang ojek lebih banyak menghabiskan waktu di pangkalan menunggu penumpang. Awal peluncurannya, Go-Jek hanya melayani lewat call center saja dan hanya melayani pemesanan ojek di wilayah Jakarta saja. Tetapi pada tahun 2015 Go-Jek mulai berkembang dan membuat aplikasi Go-Jek dengan sistem yang tertata rapi. Dengan aplikasi ini, pengguna ojek dapat dengan mudah memesan ojek secara online, membayar secara kredit dan mengetahui keberadaan driver yang akan menjemput para pemesan<sup>16</sup>.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Gojek online telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat urban di Indonesia. Dengan

---

<sup>16</sup> CNBC Indonesia, Kisah Nadiem & Tukang Ojek: Dulu Disayang, Kini (2023): <https://www.cnbcindonesia.com>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2024

inovasi dan layanan yang terus berkembang, Gojek semakin mempermudah kehidupan kita sehari-hari

### 3. Becak Penumpang

Becak Penumpang adalah sebuah moda transportasi tradisional yang umum ditemukan di banyak kota di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan atau kawasan perkotaan dengan jalan-jalan sempit. Becak ini dirancang untuk mengangkut penumpang dengan jumlah terbatas, biasanya satu hingga dua orang, dan dioperasikan oleh seorang pengemudi.<sup>17</sup> Ciri-ciri utama becak penumpang yaitu memiliki roda tiga. Awalnya menggunakan tenaga manusia. Namun, seiring perkembangan zaman, banyak becak yang telah dimodifikasi dengan menggunakan mesin motor sebagai penggerak. Kabin terbuka, Becak umumnya memiliki kabin yang terbuka atau setengah terbuka, sehingga penumpang dapat menikmati pemandangan sekitar. Kapasitas terbatas, Becak dirancang untuk mengangkut penumpang dalam jumlah yang terbatas, sehingga lebih cocok untuk jarak tempuh yang pendek.

Jadi dapat disimpulkan bahwa moda transportasi tradisional yang sangat populer di Indonesia, terutama di daerah pedesaan dan kota-kota kecil. Becak ini biasanya terdiri dari tiga roda, dengan bagian depan yang didorong oleh seorang pengemudi menggunakan tenaga manusia

---

<sup>17</sup> Dwijayanti, M., & Jember, M. Dampak Ojek Online Terhadap Jam Kerja dan Pendapatan Ojek di Kota Denpasar. *E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana*, 2021. Vol 10 No 8 (2021): Vol 10 No 8. <https://ojs.unud.ac.id>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2024

(dikayuh). Bagian belakang becak dilengkapi dengan tempat duduk untuk penumpang.



## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Tinjauan temuan penelitian sebelumnya merupakan temuan yang dilaporkan sebelumnya yang dianggap dapat mendukung kajian teoritis dalam penelitian yang sedang berjalan untuk menghindari duplikasi dengan penelitian sebelumnya.

Berikut ini penelitian terdahulu yang dianggap relevan, teori metodenya, seperti yang terlihat pada penelitian-penelitian sebelumnya yang dianggap berkaitan dengan analisis, sehingga dapat diketahui dimana perbedaannya dengan apa yang penulis lakukan. Terdapat beberapa penelitian terdahulu, antara lain sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Syahna dengan judul “Studi fenomenologi Stres kerja driver grab: sebab, respon dan konsekuensi”, Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa menjadi seorang driver grab tidak luput dari Stres kerja, dan terdapat beberapa faktor yang dapat memicu Stres kerja.

Adanya permasalahan yang seringkali terjadi di dunia transportasi *online* menjadi *driver* transportasi *online* sendiri merupakan pekerjaan yang cukup mudah dilakukan dan memiliki jam waktu kerja yang fleksibel, akan tetapi para *driver* tetap tidak terbebas dari timbulnya stres kerja. Proses kerja dapat timbul di dalam dunia transportasi *online* terutama bagi para *driver*

walaupun memiliki jam kerja yang fleksibel dan mengerjakan pekerjaan yang mudah maka dari itu dapat disimpulkan bahwa stres kerja yang timbul dalam bekerja para driver grab dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pandemi-19, sistem insentif dan persaingan antara pekerja maupun perusahaan pesaing<sup>1</sup>.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Pramardini dengan judul “Resiliensi masyarakat miskin perkotaan: studi kasus pengemudi ojek pangkalan di stasiun tigaraksa, kelurahan cikasungka, kecamatan solear”, penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh syahna dengan judul “Studi fenomenologi Stres kerja driver grab: sebab, respon dan konsekuensi”, penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa menjadi seorang driver grab tidak luput dari Stres kerja, dan terdapat beberapa faktor yang dapat memicu Stres kerja.

Kebutuhan finansial mendorong mereka untuk dapat menambah penghasilan melalui bekerja sebagai ojek pangkalan modal yang sedikit dapat juga menjadi keuntungan bagi mereka untuk mendapatkan pendapatan tanpa mengeluarkan biaya yang banyak dan waktu yang fleksibel dapat mengisi kekosongan waktu dari pekerjaan utama mereka.

---

<sup>1</sup> Syahna D.R. Studi fenomenologi stress kerja driver grab: sebab, respon dan konsekuensi. *Selekta Manajemen: Jurnal Mahasiswa Bisnis & Manajemen*: Vol. 2 No. 4 (2023), <http://dspace.uii.ac.id/123456789/45574>. Diakses 22 Juli 2024

Strategi bertahan pengemudi ojek pangkalan dilakukan dengan cara mengelola keuangannya agar tetap stabil seperti meminimalisir pengeluaran makanan mereka sehari-hari mengurangi jumlah uang saku anaknya sekolah dan menabung untuk keperluan keluarganya<sup>2</sup>.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Tarigan dengan judul “Strategi bertahan hidup penarik becak terhadap kehadiran gojek di kawasan kampus USU Padang Bulan Medan”, Penelitian ini menggunakan Metode Kualitatif. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Setelah dengan kehadiran Gojek banyak perubahan yang terjadi pada Penarik becak kampus USU, sebelumnya para penarik becak sudah merasakan perubahan yang cukup sulit dengan kehadiran transportasi konvensional lainnya dan juga dengan adanya bus Linus (Lintas USU), dan kondisi dengan munculnya Gojek seperti semakin mempersulit keadaan para penarik becak kampus USU. Perubahan yang paling mendasar adalah terganggunya matapencarian mereka karena dengan adanya Gojek serta transportasi lainnya yang berujung pada semakin minimnya pendapatan mereka yang berdampak kepada seluruh aspek kehidupannya, dan mengharuskan penarik becak menerapkan strategi bertahan hidup<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Pramardini A. S., Resiliensi masyarakat miskin perkotaan: studi kasus pengemudi ojek pangkalan di stasiun tigaraksa, kelurahan cikasungka, kecamatan solear. Jurnal Institutional Repository Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta. Vol. 5 (2023), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/75290>. Diakses Juli 2024.

<sup>3</sup> Tarigan M. Strategi bertahan hidup penarik becak terhadap kehadiran gojek di kawasan kampus USU Padang Bulan Medan, Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara. (2018), <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/4188>. Diakses Juli 2024.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa adanya persamaan penelitian di atas yaitu pada penelitian pertama menggunakan jenis penelitian yang sama yaitu kualitatif dan variabel stres, pada penelitian kedua juga memiliki kesamaan yaitu menggunakan jenis penelitian kualitatif dan variabel stres, sedangkan pada penelitian yang ketiga juga menggunakan jenis penelitian kualitatif serta variabel becak.

Adapun perbedaan penelitian di atas yaitu membahas tentang bagaimana kehidupan dan kondisi keuangan tukang becak setelah kehadiran ojek online, dan kondisi keuangan tukang becak pasca covid-19. Penulis tidak menemukan skripsi yang secara khusus membahas tentang bagaimana Manajemen Stres Tukang Becak Penumpang Pasca Beroperasi Gojek Online.

## B. Konsep Stres

### 1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres merupakan respon tubuh terhadap lingkungan di sekitarnya, sehingga dapat menjadi sistem pertahanan diri yang dapat memproteksi diri kita<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Asmarany A. I, dkk. Manajemen Stress. *Penerbit Yayasan Cendikia Mulia Mandiri*, 183 Hal. (2024) <https://www.google.co.id/books>. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2024.

Stres merupakan suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis dan biasanya stres dikaitkan dengan penyakit psikologis. Akan tetapi, lebih karena masalah kejiwaan seseorang selanjutnya berakibat pada penyakit fisik yang bisa muncul akibat lemah dan rendahnya daya tahan tubuh dalam kondisi Stres<sup>5</sup>.

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres merupakan reaksi alami tubuh dan pikiran kita terhadap tekanan atau perubahan dalam kehidupan. Ini bisa berupa tekanan dari pekerjaan, hubungan, keuangan, atau bahkan perubahan besar dalam hidup seperti pindah rumah atau kehilangan orang yang dicintai.

## 2. Dampak Stres pada Kesehatan

Banyak dampak negatif yang dihasilkan dari diStres. Winkleman menyebutkan bahwa diStres secara fisik akan mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh secara persisten, kurangnya nafsu makan, sakit kepala dan lambung. Tingginya tingkat diStres berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, gangguan pola tidur, sakit kepala, dan perasaan tidak berdaya<sup>6</sup>.

Dampak Stres ke dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Beberapa tanda bahwa Stres telah berdampak pada fisik

---

<sup>5</sup> Zainal H. & Ashar A. I. D. *Stress Kerja*. PT Sonpedia Publishing Indonesia, 116 Hal. (2024) <https://www.buku.sonpedia.com>. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2024

<sup>6</sup> Ibid. Hal 37

diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Adanya dampak pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosi, dampak dari Stres diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Pada aspek perilaku, Stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas<sup>7</sup>. Melihat adanya pengaruh negatif dari diStres ini, khususnya pada mahasiswa, membuat peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran Stres dan dampaknya pada mahasiswa.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dampak Stres pada kesehatan lebih dari sekadar emosi stres, meskipun merupakan reaksi alami tubuh terhadap tekanan, jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan yang serius. Dampak stres tidak hanya terbatas pada kesehatan mental, tetapi juga meluas ke berbagai sistem tubuh.

### 3. Faktor-faktor Penyebab Stres

Menurut Maramis, Stres dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis<sup>8</sup>.

---

<sup>7</sup> Ibid. Hal 74

<sup>8</sup> Utami T. N., Susilawati & Ayu D., Manajemen Stress Kerja (Suatu pendekatan integrasi sains dan islam). CV. Merdeka Kreasi Group. 2021. 84 Hal., Diakses pada tanggal 17 Juli 2024.

- a. Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.
- b. Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.
- c. Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.
- d. Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan.

Faktor-faktor penyebab stres, secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya<sup>9</sup>. Stres berasal dari beberapa sumber yaitu:

- a. Lingkungan yang termasuk dalam Stresor lingkungan yaitu:
  - 1) Sikap lingkungan, seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat

---

<sup>9</sup> Antonius. *Beban Kerja Dan Stres Kerja*. Pasuruan: CV. Penerbit Kiara Media. 2020. Hal. 37. Diakses pada tanggal 17 Juli 2024.

tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut.

2) Tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.

3) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba untuk menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal yang baru, tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gaptek (Musradinur, 2016).

b. Diri sendiri, terdiri dari:

1) Kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai.

2) Proses internalisasi diri adalah tuntutan individu untuk terusmenerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan.

c. Pikiran

1) Berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan.

- 2) Berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab stres adalah respons kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Penting untuk mengenali faktor-faktor yang memicu stres pada diri sendiri agar dapat mencari solusi yang tepat.

### C. Konsep Manajemen Stres

#### 1. Pengertian Manajemen Stres

Manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab Stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menangani stres dalam kehidupan. Manajemen stres merupakan sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Manajemen Stres lebih dari pada sekedar mengatasinya, yakni belajar menanggulangnya secara adaptif dan efektif<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Asih, G.Y. Widhiastuti, H. & Dewi, R. Stres Kerja. Semarang: University Press. 2018. Hal 45. Diakses pada tanggal 17 Juli 2024.

Manajemen stres adalah serangkaian kemampuan penggunaan sumber daya secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan<sup>11</sup>.

Jadi dapat disimpulkan bahwa manajemen stres adalah upaya yang dilakukan untuk mengelola dan mengurangi dampak negatif stres dalam kehidupan kita. Stres sendiri merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan atau tuntutan.

## 2. Fungsi Manajemen Stres

Fungsi manajemen stres sebagai berikut<sup>12</sup>:

- a. Mengatur diri belajar mengatur diri menjadi lebih baik.
- b. Berpikir rasional berpikir rasional berdasarkan fakta yang ada bukan perasaan semata.
- c. Menenangkan diri ketika diri kita sudah merasa lebih tenang makan emosi pun bisa dikendalikan.
- d. Membantu mencari jalan keluar membantu untuk mencari solusi atau jalan keluar.
- e. Meningkatkan produktivitas orang dengan manajemen stresnya bagus, biasanya ketika ada masalah produktivitasnya akan naik.

---

<sup>11</sup> Hawari & Dadang. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta:FKUI. 2011. 175 Hal. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2024.

<sup>12</sup> Ibid. Hal. 87

- f. Pematangan diri semakin sering kita menghadapi dan bisa mengatasi masalah yang terjadi, maka semakin matang pula kualitas diri. Karena dengan adanya suatu masalah kita bisa belajar dari masalah tersebut dan mencari jalan keluarnya.

Fungsi manajemen stres manajemen stres memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan hidup kita. Secara umum, fungsi utama manajemen stres adalah sebagai berikut<sup>13</sup>:

- a. Mencegah dampak negatif stres, stres yang tidak terkelola dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Manajemen stres bertujuan untuk mencegah terjadinya masalah-masalah tersebut.
- b. Meningkatkan kualitas hidup, dengan mengelola stres, kita dapat merasa lebih tenang, bahagia, dan produktif. Hal ini tentu akan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.
- c. Meningkatkan kemampuan mengatasi masalah: Manajemen stres mengajarkan kita berbagai teknik untuk menghadapi situasi yang sulit dan menemukan solusi yang efektif.
- d. Meningkatkan produktivitas, ketika stres terkendali, kita dapat berkonsentrasi lebih baik dan menyelesaikan tugas dengan lebih efisien.

---

<sup>13</sup> Ibid. Hal 125.

- e. Memperkuat hubungan social, stres yang tinggi sering kali membuat kita menjadi lebih sensitif dan mudah marah. Dengan mengelola stres, kita dapat membangun hubungan yang lebih baik dengan orang-orang di sekitar kita.
- f. Meningkatkan ketahanan diri, manajemen stres membantu kita mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Fungsi manajemen stres menurut larasati sebagai berikut:<sup>14</sup>

- a. Mengatur diri belajar mengatur diri menjadi lebih baik.
- b. Berpikir rasional berpikir rasional berdasarkan fakta yang ada bukan perasaan semata.
- c. Menenangkan diri ketika diri kita sudah merasa lebih tenang makan emosi pun bisa dikendalikan.
- d. Membantu mencari jalan keluar membantu untuk mencari solusi atau jalan keluar.
- e. Meningkatkan produktivitas Orang dengan manajemen stresnya bagus, biasanya ketika ada masalah produktivitasnya akan naik.
- f. Pematangan diri Semakin sering kita menghadapi dan bisa mengatasi masalah yang terjadi, maka semakin matang pula kualitas diri. Karena dengan adanya suatu masalah kita bisa belajar dari masalah tersebut dan mencari jalan keluarnya.

---

<sup>14</sup> Widyastuti, Palupi. National Safety Council. Manajemen Stres. Penerbit; One Exeter Plaza. 2004. 116 Hlm. Diakses pada tanggal 22 Juli 2024.

Jadi dapat disimpulkan bahwa fungsi manajemen stres adalah sebagai investasi yang sangat penting untuk kesejahteraan kita. Dengan menguasai teknik-teknik manajemen stres, kita dapat hidup lebih berkualitas dan menikmati setiap momen dalam hidup.

### 3. Proses Manajemen Stres

Identifikasi stres diantaranya adalah sebagai berikut<sup>15</sup>:

#### a. Perasaan dan Gejala

Identifikasi stres dimulai dengan kesadaran terhadap perasaan dan gejala yang muncul ketika seseorang mengalami tekanan ini mungkin termasuk perubahan mood kegelisahan gangguan tidur atau gejala fisik seperti sakit kepala atau gangguan pencernaan

#### b. Pengenalan Pemicu Stres

Penting untuk mengidentifikasi pemicu atau penyebab stres apakah itu berasal dari pekerjaan hubungan interpersonal Atau faktor-faktor lainnya mengetahui apa yang memicu stres membantu individu untuk mengambil langkah-langkah konkrit dalam mengelola situasi tersebut.

Manajemen stres menurut Segarahayu meliputi 3 tahap,yaitu<sup>16</sup>:

---

<sup>15</sup> Ibid. Hal. 127

<sup>16</sup> Segarahayu, R.D., Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang. <http://jurnalonline.um.ac.id>. (2013). Diakses pada 23 Oktober 2024

- a. Tahap pertama, partisipan mempelajari apakah Stres itu dan bagaimana mengidentifikasi Stresor dalam kehidupan mereka sendiri.
- b. Tahap kedua, mereka memperoleh dan mempraktekan ketrampilan untuk mengatasi Stres.
- c. Tahap terakhir, partisipan mempraktekan teknik manajemen Stres yang ditargetkan situasi penuh Stres dan memonitor efektivitas teknik itu.

Jadi dapat disimpulkan bahwa proses manajemen stres adalah sebuah proses berkelanjutan yang melibatkan beberapa tahap untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mengatasi stres. Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kualitas hidup.

#### 4. Penerapan Manajemen Stres dalam Kehidupan Sehari-hari

Manajemen Stres ditempat kerja sebagai berikut:<sup>17</sup>

- a. Menjaga keseimbangan kerja dan kehidupan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan ribadi merupakan langkah kunci dalam manajemen stres di tempat kerja. Ini melibatkan penetapan batas waktu, menentukan prioritas, dan memberikan waktu untuk aktivitas diluar yang memberikan kepuasan dan relaksasi

---

<sup>17</sup> Ibid. Hal. 57

b. Strategi untuk mengatasi stres pekerjaan terdapat berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres pekerjaan termasuk:

- 1) Menetapkan prioritas tugas dan fokus pada hal-hal yang dapat dikendalikan
- 2) Mengelola waktu dengan efisien dan menghindari prokrastinasi
- 3) Membangun hubungan yang sehat dengan rekan kerja dan atasan
- 4) Mengajukan dukungan ketika diperlukan dan berkomunikasi secara terbuka tentang beban kerja.

Adapun manajemen stres di rumah sebagai berikut:<sup>18</sup>

- a. Dengan cara mengatur waktu untuk keluarga dan diri sendiri.
- b. Menciptakan suasana rumah yang nyaman dan tenang.
- c. Melakukan hobi atau kegiatan yang disukai.
- d. Berkomunikasi terbuka dengan anggota keluarga. Mencari dukungan dari orang terdekat.

Sedangkan manajemen stres di tempat pendidikan sebagai berikut:<sup>19</sup>

- a. Mengelola waktu belajar dengan efektif.
- b. Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang disukai.
- c. Beristirahat cukup sebelum belajar.

---

<sup>18</sup> Ekawarna. Manajemen Konflik dan Stres. Penerbit; Bumi Aksara. 2018. 386 hlm. Diakses pada tanggal 1 November 2024.

<sup>19</sup> Ibid. Hal. 83

- d. Berdiskusi dengan teman atau guru jika mengalami kesulitan.

Adapun manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari adalah sebagai berikut:<sup>20</sup>

- a. Berolahraga secara teratur.
- b. Mengonsumsi makanan sehat.
- c. Melakukan meditasi atau yoga.
- d. Menjaga pola tidur yang baik.
- e. Menghindari konsumsi zat adiktif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa menerapkan manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari adalah kunci untuk mencapai keseimbangan hidup yang lebih baik. Dengan mengadopsi berbagai teknik dan strategi, kita dapat mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

#### D. Manajemen Stres dalam Al-Quran

Mengingat besarnya dampak stres, maka kemampuan mengatasi permasalahan sangatlah diperlukan. Stres tidak mungkin bisa dihindari selamanya karena kesusahan dan cobaan dari Allah SWT tidak bisa dikendalikan oleh manusia. Langkah terbaiknya adalah dengan mengembangkan perilaku dan sikap untuk mengatasi stres sehingga Anda

---

<sup>20</sup> Ibid. Hal. 93

dapat terhindar dari dampak Stres. Allah SWT telah menegaskan dengan jelas mengenai menghindari stres di dalam surat Ali Imron ayat 139.<sup>21</sup>

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”

Maksudnya adalah ayat di atas memberi semangat bagi kita yang sedang mengalami keterpurukan atau kurangnya percaya diri. Rasyid Ridha dalam Tafsirnya yang berjudul Tafsir al-Manar, kata tahinu dari kata al-wahnu yang bermakna lemah dalam suatu urusan atas sebab sesuatu yang sedang menimpa atau menyakiti jiwa. Allah memerintahkan untuk janganlah lemah dalam berperang, walaupun dalam berperang kalian akan ditimpa kesusahan berupa kegagalan. Ayat ini turun ketika Nabi Muhammad dan pasukannya kalah dalam perang uhud. Kemudian kata wa la tahzanu bermakna janganlah bersedih hati terhadap apa yang menimpa diri kalian pada hari ini. Dan janganlah kamu bersedih yang bisa membuat hatimu patah semangat.<sup>22</sup>

Ketika seseorang merasa sedih dan lemah, mereka rentan terhadap datangnya stres yang dapat mempengaruhi kondisi emosional dan fisik mereka. Mereka merasa dirinya lemah sehingga tidak bisa menyelesaikan

<sup>21</sup> QS Ali Imron :139

<sup>22</sup> Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar*, Jilid 5, Beirut : Dar Ma'rifah ; Dar Al-Fikr, hal. 319

suatu masalah, sehingga membuat dirinya tidak menjadi produktif, padahal Allah telah melarang kita untuk berlebihan dalam kesedihan dan merasa lemah dalam suatu urusan.<sup>23</sup> Didalam surat Al-Baqoroh ayat 286 Allah SWT juga menjelaskan seseorang tidak mungkin diberi beban masalah kecuali dia bisa melewatinya.<sup>24</sup>

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: *“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebaikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”*

---

<sup>23</sup> Yuwono, Susatyo, Mengelola Stres dalam Perspektif Psikologi dan Islam, Jurnal Psycho Idea, Tahun 8, Vol 2, Juli 2010. Diakses pada 25 Oktober 2024

<sup>24</sup> QS Al-Baqoroh :286

Maksud ayat di atas menjelaskan tentang kesabaran merupakan kunci untuk mendapatkan pertolongan dan ridho Allah SWT. Allah SWT mengingatkan manusia agar selalu mengingat-Nya dalam segala situasi, baik dalam kesulitan maupun kemudahan. Orang-orang yang sabar dalam menghadapi musibah akan mendapat tiga balasan dari Allah SWT, yaitu ampunan, pujian yang baik, dan hidayah. Sabar yang akan mendapatkan balasan yang besar itu adalah sabar ketika awal datangnya musibah atau malapetaka.<sup>25</sup>

Maksud ayat di atas adalah menjelaskan bahwa Allah tidak menuntut dari hamba-hambanya sesuatu yang tidak mereka sanggupi. Barangsiapa yang mengerjakan kebajikan, maka akan memperoleh ganjaran baik, dan barangsiapa yang berbuat keburukan, maka akan memperoleh balasan yang buruk. Wahai tuhan kami, jangan Engkau menyiksa kami jika kami lupa terhadap sesuatu yang Engkau wajibkan atas kami atau kami berbuat salah dengan melakukan sesuatu yang Engkau larang untuk dikerjakan.<sup>26</sup>

Wahai tuhan kami janganlah Engkau bebani kami dengan amalan-amalan yang berat yang telah Engkau bebankan kepada umat-umat yang berbuat maksiat sebelum kami sebagai hukuman bagi mereka. Wahai tuhan kami, janganlah Engkau membebankan kepada kami perkara yang kami tidak mampu memikulnya, baik dalam bentuk bentuk perintah-perintah

---

<sup>25</sup> Tafsir Ibnu Katsir, dalam Al-Baqarah ayat 153

<sup>26</sup> Imam Baidhawi, *Tafsir Anwarul Tanzil wa Asrarut Ta'wil*. hal 127

syariat dan musibah musibah. Dan hapuskanlah dosa-dosa kami dan tutuplah kekurangan-kekurangan kami dan sudilah berbuat baik kepada kami.

Ayat ini menekankan bahwa Allah tidak memberi beban kepada seseorang melebihi dari apa yang mereka mampu. Ini mengandung makna bahwa setiap orang akan diuji dalam hidupnya sesuai dengan kapasitas dan kemampuannya. Ketika seseorang mengalami stres, ayat ini memberikan pengertian bahwa Allah mengetahui kondisi dan batas kemampuan setiap individu, sehingga mereka tidak akan diuji melebihi dari apa yang dapat mereka tanggung.

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut:

#### 1. Sabar dan Sholat

Dalam islam, kesabaran adalah kemampuan untuk bertahan dan mengikuti ajaran agama untuk melawan atau melawan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi Stresor yang ada. Sebagaimana dalam ayat 155 surat Al-Baqarah menjelaskan bahwa kesabaran akan mampu menghadapi cobaan yang ditimpanya. Dalam surat Al-Baqarah ayat 153 Allah juga berfirman:<sup>27</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

---

<sup>27</sup> QS Al-Baqarah :153

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Maksud ayat diatas adalah melalui sholat orang akan dapat benar-benar merasakan kehadiran Allah SWT. Ketika kita berdoa dengan sungguh-sungguh, kita terbebas dari segala kelelahan fisik, masalah, beban mental dan banyak emosi. Dengan demikian, sholat menjadi obat atas keresahan akibat rasa takut yang dihadapinya.<sup>28</sup>

## 2. Bersyukur dan Berserah Diri

Selalu mensyukuri dan menerima segala anugerah dari Allah SWT adalah Salah satu kunci mengatasi depresi. dengan Allah SWT telah mengajarkan dalam Al-Quran surat Fatihah ayat 2 dan surat Al-Bakoroh ayat 156 (yaitu) bila ada musibah orang mengucapkan:<sup>29</sup> “*Inna lillaahi wa innaa ileihi raaji'uun*”. Dua kata yang disebutkan di atas sangat familiar dalam bahasa kita, dan jika kita memahami maknanya setiap kali kita bertemu dan berbicara, niscaya akan ada kekuatan mental yang besar untuk menghadapi bencana tersebut.

---

<sup>28</sup> Abdullah bin Muhammad, Tafsir Ibnu Katsir, Terj. M. ‘Abdul Ghoffar E.M, Cet. 1, (Tt: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2008)

<sup>29</sup> QS Al-Baqarah :156

*“Segala puji bagi Allah, tuhan alam semesta” dan “Kami datang dari Allah dan kepada-Nya kami kembali”* Berpikir negatif yang menitikberatkan pada persepsi terhadap masalah sebagai hal yang berbahaya dan merugikan, perlu diubah menjadi pemikiran positif yang menekankan pada persepsi terhadap masalah sebagai hal yang tidak perlu dikhawatirkan. Faktanya, masyarakat perlu menemukan cara untuk mengatasi stres dan emosi positif lainnya.<sup>30</sup>

Saat stres akibat bencana menimpa Anda, sering kali Anda merasa ada sesuatu yang hilang dalam diri Anda. Hal ini memerlukan kepercayaan (keyakinan) bahwa kita bukan manusia, kita milik Allah SWT dan segala sesuatu di sekitar kita adalah milik Allah SWT.

### 3. Doa dan Dzikir

Sebagai orang beriman, doa dan dzikir merupakan sumber kekuatan dalam ikhtiar kita. Besar harapannya jika kita hanya mengandalkan Allah SWT saja, dan jika kita khawatir akan adanya ancaman, kita bisa mengandalkan Allah SWT melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, emosi menjadi lebih tenang dan tenteram, sehingga meningkatkan konsentrasi dan kemampuan berpikir jernih, serta pengendalian emosi yang lebih besar. Ledakan amarah,

---

<sup>30</sup> Departemen Agama RI, Al Qur'an dan Tafsirnya. Jilid 1. H.45-46

kesedihan, atau kegembiraan yang berlebihan dapat dengan mudah dikendalikan kapan saja. Sebagaimana dalam Ar-Rad ayat 28 :<sup>31</sup>

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Maksud ayat di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang Allah beri petunjuk adalah orang-orang yang beriman, hati mereka merasa tenang dengan mengingat Allah, bertasbih dan bertahmid kepada Allah, membaca dan mendengar Kitab-Nya, ingatlah bahwa ketenangan hati diwujudkan dengan mengingat Allah, sudah selayaknya ia demikian.<sup>32</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa doa dan dzikir merupakan bagian dari Ketentraman dan ketenangan hati akan membuat seseorang akan lebih mudah dalam menyelesaikan masalah.

#### E. Konsep Becak Penumpang

##### 1. Sejarah Berdirinya Penarik Becak

Sejak dahulu becak dapat dikatakan memiliki peran dalam kegiatan manusia, khususnya melakukan kegiatan angkut dalam jarak tempuh yang

<sup>31</sup> QS Ar-Rad :28

<sup>32</sup> Tafsir Al-Mukhtashar. Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram

jauh. Pada saat itu pemilik becak hanya sedikit tetapi dengan berjalannya waktu ke waktu pemilik becak terus bertambah, usaha becak mulai diminati karena pendapatan yang dihasilkan cukup besar dan juga faktor kebutuhan ekonomi yang terus meningkat.<sup>33</sup>

Dari kesulitan–kesulitan yang mereka hadapi, timbullah percakapan dari para penarik becak yang sering berkumpul pada saat beristirahat di persimpangan jalan, untuk membentuk satu komunitas dan struktur organisasi penarik becak. Sama halnya dengan organisasi–organisasi pada umumnya yang memiliki struktur organisasi dan aturan–aturan yang disusun berdasarkan kesepakatan bersama, organisasi penarik becakpun juga sudah memiliki struktur dan aturan–aturan yang telah disusun dalam anggaran organisasi.

Beberapa aturan telah dijalani, seperti sistem yang bergilir dengan kesepakatan bersama muncul lah ide-ide atau instruksi dari pemilik–pemilik becak yang bermaksud terciptanya komunitas becak yang di sebut PBSK (Persatuan Becak Simpang Kualu). Wadah yang didasari perasaan senasib ini bertujuan untuk meringankan para penarik becak dalam mencari solusi untuk bertahan, dengan kata lain setiap masalah yang dihadapi para penarik becak, baik itu masalah ekonomi maupun sosial, dapat dipecahkan secara bersama. Jika pemilik becak mendapatkan

---

<sup>33</sup> Ahsani A. A., Online vs Konvensional: Keunggulan dan Konflik Antar Moda Transportasi di Kota Makassar. 2: 220-46. 2017. di akses pada 25 Oktober 2024

musibah atau mengalami sakit, becak yang sering digunakan boleh di sewakan pada warga yang ingin menambang.<sup>34</sup>

Lambat laun keberadaan becak sangat di terima di masyarakat Simpang Kualu, karena memang memberi kemudahan dalam aktifitas warga. Simpang Kualu atau Suka Karya yang terbilang padat penduduknya, menjadikan becak sebagai alat transportasi yang mudah ditemukan dalam lingkungan sehari-hari.

Minimnya kendaraan yang dimiliki masyarakat membuat becak menjadi sebuah transportasi yang cukup di idola kan masyarakat pada saat itu. Keberadaan becak tidak sedikit membantu masyarakat dalam menunjang rutinitas kesehariannya, seperti anak sekolah, pedagang, dan ibu-ibu yang berbelanja kepasar, dikarenakan banyak faktor, mulai dari kenyamana, resiko akan kecelakaan yang terbilang rendah, termasuk harga tarif becak. Harga tarif yang disepakati, untuk anak sekolah Rp.3000, dewasa Rp.7000, dan bila untuk mengangkut barang bila dekat Rp.25.000-Rp.35000. Kemajuan becak dikarenakan kebutuhan manusia untuk berpergian ke tempat lain guna mencari barang yang di butuhkan atau melakukan aktivitas dan mengirim barang ke tempat lain yang membutuhkan barang tersebut.

---

<sup>34</sup> Ibid. Hal. 17

Jadi dapat disimpulkan bahwa Sejarah tukang becak penumpang merupakan ikon transportasi tradisional Indonesia yang tak lekang oleh waktu. Lebih dari sekadar alat transportasi, becak mengantarkan cerita tentang sejarah, budaya, dan peran pentingnya dalam kehidupan masyarakat.

Tukang Becak memiliki peran yang sangat penting sebagai:<sup>35</sup>

- a) Transportasi: Menyediakan layanan transportasi terjangkau bagi masyarakat, terutama mereka yang tidak memiliki akses ke kendaraan pribadi atau transportasi umum yang memadai.
- b) Ekonomi: Menjadi sumber penghasilan bagi para tukang becak dan keluarganya, membantu memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.
- c) Budaya: Menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya Indonesia, mencerminkan tradisi dan nilai-nilai lokal.
- d) Pariwisata: Memberikan daya tarik wisata bagi pengunjung domestik dan mancanegara, menawarkan pengalaman autentik berkeliling kota.

Persaingan dengan moda transportasi modern seperti ojek online dan taksi. Peraturan dan pembatasan operasional di beberapa daerah. Faktor usia dan kesehatan para tukang becak. Di tengah gempuran modernisasi,

---

<sup>35</sup> Utomo M. A. D. Roda Terus Berputar (Kajian Eksistensi Tukang Becak Kayuh Kota Salatiga), Walisongo Repositori. (2018), <https://eprints.walisongo.ac.id/eprint/21088/>. Diakses Juli 2024.

tukang becak terus beradaptasi untuk bertahan dan berkembang. Upaya inovasi dan digitalisasi, seperti penggunaan aplikasi pemesanan online, mulai dilakukan untuk meningkatkan aksesibilitas dan mempermudah pelayanan bagi penumpang.

Masa depan tukang becak tidak luput dari tantangan dan pertanyaan. Namun, peran pentingnya dalam sejarah, budaya, dan ekonomi masyarakat menjadikannya elemen penting yang patut dilestarikan.<sup>36</sup> Upaya kolaboratif dari berbagai pihak, seperti pemerintah, organisasi sosial, dan masyarakat, diperlukan untuk memastikan kelangsungan hidup becak di era modern.

Dapat disimpulkan bahwa tukang becak penumpang bukan sekadar pengayuh roda tiga, melainkan penggerak roda kehidupan bagi banyak orang. Keberadaannya mencerminkan kegigihan, semangat, dan nilai-nilai budaya bangsa. Menjaga kelestarian becak berarti melestarikan warisan budaya dan memastikan kebermanfaatannya bagi generasi mendatang.

## 2. Ruang Lingkup Becak Penumpang

Ruang lingkup becak yaitu alat transportasi yang menggunakan motor atau di sebut dengan becak motor. Becak motor yang mempunyai roda empat dengan dua penumpang, kemudian pengemudi becak berada disamping penumpang agar dapat menyamai kendaraan angkutan lainnya. Para pemilik becak harus handal dalam mengendarai becak di tambah lagi resiko yang di hadapi dengan kecepatan kendaraan lainnya, dan juga

---

<sup>36</sup> Farichah, N. Perkembangan Angkutan Kota di Surabaya 1953-1975. Airlangga. 2006. Diakses pada 25 Oktober 2024.

terjadinya kemacetan. Untuk menjaga kualitas pelayanan dan kecepatan yang stabil, para pemilik becak harus menggunakan motor besar, dan agar perjalanan cepat sampai tujuan.<sup>37</sup>

Keberadaan becak tidak bermotor (sebut saja becak tradisional) ini makin tergusur oleh keberadaan Bentor. Sejak lima tahun lalu Betor muncul di Yogyakarta dan karena didiamkan oleh regulator maupun penegak hukum, maka jumlahnya semakin banyak. Mungkin sekarang telah mencapai 1.000 unit. Bila hal tersebut tidak segera disikapi oleh regulator dan penegak hukum, sangat mungkin pada suatu ketika nanti becak tradisional hilang, digantikan oleh Bentor. Hilangnya becak tradisional dan digantikan oleh Bentor akan mengancam industri pariwisata di Yogyakarta karena kehilangan salah satu daya tariknya (keliling kota naik becak) Namun, akibat kemajuan pola pikir manusia kendaraan tradisional ini mulai mengalami inovasi ke arah yang lebih modern, efisien dan praktis. Dengan perkembangan teknologi, jarak dan waktu tidak lagi menjadi persoalan. Seolah waktu dan jarak ‘terlipat’ oleh perkembangan teknologi. Tidak dapat dipungkiri bahwa masyarakat selalu berkembang mengikuti laju perubahan zaman. Teknologi adalah salah satu tingkat evolusi sosiokultural masyarakat menuju perubahan yang terarah (Darmaningtyas, 2014)

---

<sup>37</sup> Darmawan, F. Becak di Ujung Kayuh. Geotimes.com. 2018. Diakses pada 25 Oktober 2024

Jadi dapat disimpulkan bahwa becak penumpang memiliki peran yang kompleks dalam kehidupan masyarakat. Di satu sisi, becak memberikan manfaat sebagai moda transportasi yang fleksibel dan ramah lingkungan. Di sisi lain, becak juga menghadapi berbagai tantangan seperti persaingan dan regulasi yang belum jelas. Untuk menjaga keberlangsungan becak penumpang, diperlukan upaya untuk mengembangkan becak sebagai bagian dari sistem transportasi yang berkelanjutan dan memberikan perlindungan bagi para pengemudi.

#### F. Konsep Gojek Online

Gojek online merupakan angkutan umum yang sedang banyak diminati masyarakat, sama dengan gojek pada umumnya gojek online menggunakan sepeda motor sebagai sarana pengangkutan. Gojek online kini banyak diminati karena berkembang dengan kemajuan teknologi. Gojek online merupakan gojek sepeda motor yang dapat dipesan menggunakan teknologi internet dengan memanfaatkan aplikasi pada telepon genggam. Hal ini dapat memudahkan pengguna jasa untuk memanggil pengemudi gojek online. Tidak hanya mengantar orang, gojek online dapat mengantar jemput barang sesuai pesanan ataupun membeli makan kemudian diantar pada pelanggan gojek online. Gojek online kini hadir dan membantu masyarakat dalam melakukan padatnya aktivitas sehari-hari dengan menggunakan teknologi yang semakin berkembang<sup>38</sup>.

---

<sup>38</sup> Fitriani, Jurnal Analisis Perbedaan Pendapatan Gojeksepeda Motor Berbasis Online Di Kota Surabaya (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2018), 3.

Aplikasi yang digunakan untuk memesan gojek online telah dilengkapi dengan jarak antara lokasi penjemputan dan tujuan, lama pengemudi menuju lokasi penjemputan dan lama pengemudi mengantar ke lokasi tujuan, tarif, nama pengemudi ggojek. Identitas pengemudi dapat diketahui secara langsung dan pasti karena sebelum bergabung dengan perusahaan, para pengemudi telah mengisi daftar identitas untuk dilampirkan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.

Kemunculan dari maraknya gojek online di Indonesia dipelopori oleh Go-Jek yang diberi nama yaitu Go-Ride, tepatnya pada tahun 2010. Nadiem Makarim, salah satu pendiri Go-Jek, melihat bahwa solusi untuk membenahi layanan transportasi di Jakarta sangat diperlukan. Permasalahan yang terlihat bukan hanya kemacetan, melainkan juga tarif gojek yang “tidak wajar” mahal. Ide dari bisnis ini juga berasal dari Kompetisi Wirausaha Muda Indonesia dan *Global Enterpreunership Program* Indonesia. Kemudian direalisasikan menjadi sebuah *start up* yang berbasis teknologi untuk operasionalnya. Selanjutnya muncul GrabTaxi di Indonesia pada tahun 2014.

Awalnya GrabTaxi hanya sebagai penyedia *platform* yang menghubungkan taksi offline dengan konsumen. Namun melihat potensi pasar dari transportasi motor dan mobil (bukan taksi), Grab kemudian mengembangkan ranah bisnisnya dengan memberi nama GrabBike untuk gojek motornya. Untuk saat ini, Grab merupakan pesaing kuat dari Go-Jek. Transportasi online adalah pelayanan jasa transportasi yang berbasis

internet dalam setiap kegiatan transaksinya, mulai dari pemesanan, pemantauan jalur, pembayaran dan penilaian terhadap pelayanan jasa itu sendiri. Salah satu transportasi online yang paling sering digunakan adalah gojek online.

Gojek online merupakan gojek atau jasa antar jemput penumpang yang sistem pemesanannya berbasis aplikasi smartphone. Sistem pembayarannya bisa melalui cash atau digital payment. Dalam aplikasi tersebut dapat diketahui jarak, lama pemesanan, harga, identitas driver yang menjemput, serta perusahaan pengelolaannya. Transportasi online adalah pelayanan jasa transportasi yang berbasis internet dalam setiap kegiatan transaksinya, mulai dari pemesanan, pemantauan jalur, pembayaran dan penilaian terhadap pelayanan jasa itu sendiri<sup>39</sup>.

Gojek online merupakan gojek atau jasa antar jemput penumpang yang sistem pemesanannya berbasis aplikasi smartphone. Sistem pembayarannya bisa melalui cash atau digital payment. Dalam aplikasi tersebut dapat diketahui jarak, lama pemesanan, harga, identitas driver yang menjemput, serta perusahaan pengelolaannya.

---

<sup>39</sup> Rahardjo Adisasmita, Dasar-Dasar Ekonomi Transportasi (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010)

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Penelitian ini mendeskripsikan seluruh data yang diperoleh di lapangan, meliputi observasi, wawancara, auditori, dan visual. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, dimana proses pengumpulan data lapangan meliputi teknik observasi dan wawancara.

Menurut Moleaong, penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan dalam melakukan penelitian yang memusatkan perhatian pada fenomena alam karena fokusnya, bersifat naturalistic mendasar atau alamiah dan tidak dapat dilakukan di laboratorium tetapi harus dilakukan di lapangan.<sup>1</sup>

Penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, menganalisis dan merinci data penelitian yang diperoleh dari situasi dan kondisi alamiah dengan melihat kondisi perekonomian tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online di Kota Banda Aceh.

#### **B. Subjek Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel**

Subjek penelitian merupakan responden yang terlibat langsung dalam penelitian. Responden berperan dalam memberikan informasi utama yang dibutuhkan dalam penelitian.<sup>2</sup> Subjek penelitian menurut Padgett ialah sumber

---

<sup>1</sup> Moleaong, L.J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2017. Hal 32., Diakses pada tanggal 17 Juli 2024.

<sup>2</sup> Herdiansyah, H. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika, 2015. Hal. 57. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024

tempat memperoleh keterangan penelitian atau lebih tepatnya dimaknai sebagai seseorang atau sesuatu yang mengenyainya ingin diperoleh keterangan.<sup>1</sup>

Adapun jumlah subjek penelitian yang merupakan tukang becak penumpang yang ada di Kota Banda Aceh Provinsi Aceh, berjumlah 3 orang. Menurut Poerwandari, *sampling* adalah pemilihan beberapa subjek sebagai perwakilan populasi umum sehingga diperoleh sampel yang representatif dari populasi tersebut.<sup>2</sup> Peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Sugiyono menjelaskan *purposive sampling* ialah teknik penentuan responden atau teknik pengambilan sampel atau sumber data dengan pertimbangan tertentu, dalam artian responden tersebut yang dianggap paling tahu mengenai apa yang peneliti butuhkan dalam penelitiannya.<sup>3</sup> Ahmad Rijali menyebutkan *purposive sampling* ialah pemilihan sekelompok mata pelajaran berdasarkan ciri-ciri tertentu yang dianggap berkaitan erat dengan suatu populasi yang telah diketahui sebelumnya, yaitu suatu kesatuan sampel yang dipilih disesuaikan dengan kriteria – kriteria tertentu berdasarkan tujuan penelitian.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Syahbudi M., Barus E. E. Barus D. S. *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam*. Medan: Merdeka Kreasi. 2023, Hal. 88. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024

<sup>2</sup> Steven J. Taylor, Robert Bogdan, Marjorie L. DeVault. *Introduction to Qualitative Research Methods. A Guidebook and Resource*. 2015. P. 12. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024

<sup>3</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2014. Hal. 67. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024

Dengan menggunakan teknik *purposive sampling* peneliti menerima informan penelitian yang memenuhi kriteria tertentu yang dibutuhkan peneliti untuk meneliti lapangan. Informan penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Sudah bekerja sebagai tukang becak penumpang minimal 2 tahun
2. Berjenis kelamin laki-laki
3. Tukang becak yang beroperasi di pusat kota.

Dalam hal ini peneliti memilih kriteria tersebut karena kriteria tersebut dapat memberikan informasi terkait dengan masalah yang diteliti.

### **C. Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data yang diperlukan sesuai dengan tujuan skripsi ini, penulis menggunakan metode sebagai berikut:

1. Observasi (Pengamatan)

Menurut Hardani, observasi dalam penelitian ilmiah adalah observasi yang sistematis dan terencana yang dilakukan untuk memperoleh data yang akurat melalui proses observasi. Observasi yaitu kegiatan mengamati perhatian terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh indera<sup>5</sup>. Metode observasi digunakan untuk memperoleh data

---

<sup>4</sup> Madekhan, M. *Posisi dan Fungsi Teori dalam Penelitian Kualitatif*. Jurnal Reforma, Vol. 7 No. 2 (2018). <http://jurnalpendidikan.unisla.ac.id>. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024

langsung dari lapangan yang menjadi sampel penelitian. Metode observasi juga dapat menguji secara validitas langsung dari informasi yang diberikan responden. Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan dimana peneliti terlibat langsung di tempat penelitian.

## 2. Wawancara

Menurut Sugiyono, wawancara adalah pertemuan antara dua orang dimana terjadi pertukaran informasi dan ide melalui tanya jawab untuk memahami suatu topik tertentu. Hasil wawancara dijadikan sebagai informasi mengenai jawaban responden, permasalahan penelitian, dan digunakan sebagai informasi dalam penulisan skripsi ini.

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Menurut Sugiyono, wawancara semi terstruktur lebih bebas dibandingkan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk mengetahui sesuatu secara lebih terbuka, dan dalam hal ini orang yang diwawancara dimintai pendapatnya.

### **D. Teknik Pengolahan Data dan Teknik Analisis Data**

Menurut Sugiyono, analisis data kualitatif merupakan upaya mengolah data, mengorganisasikan data, memilahnya menjadi satuan-satuan yang dapat

---

<sup>5</sup> Hardani, dkk *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV.Pustaka Ilmu Grup, Hal. 15 (2020). <https://www.researchgate.net>. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024

dikelola, mencari dan menemukan pola, mencari tahu apa yang penting dan apa yang dapat dipelajari, serta memutuskan apa yang ingin disampaikan kepada orang-orang.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis data kualitatif interaktif melalui reduksi data, penyajian dan penarikan kesimpulan<sup>6</sup>. Langkah-langkah analisis data untuk penelitian ini dijelaskan di bawah ini.

#### 1. Mereduksi Data

Dalam mengumpulkan data kualitatif, peneliti menggunakan metode yang berbeda-beda dan hal ini terjadi berulang kali sehingga menghasilkan data yang sangat besar dan kompleks. Mengingat informasi yang diperoleh dari lapangan masih sangat kompleks, bersifat perkiraan dan belum tersistematiskan, maka peneliti harus melakukan analisis dengan bantuan pengolahan data. Reduksi data berarti menulis rangkuman, memilih pokok-pokok, memilih topik, membuat beberapa kategori dan pola agar masuk akal. Data yang direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan peneliti mengumpulkan dan mencari informasi tambahan jika diperlukan.

#### 2. Penyajian Data

---

<sup>6</sup> Creswell, J. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. ogyakarta: Pustaka Pelajar, Hal. 139 (2014). <https://books.google.co.id>. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Penyajian data dalam penelitian kualitatif dilakukan dalam bentuk uraian singkat, diagram, hubungan antar kategori, model, dan lain-lain, sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Dengan menyajikan data, lebih mudah untuk memahami apa yang terjadi dan merencanakan tindakan lebih lanjut berdasarkan kejelasan.

### 3. Menarik Kesimpulan dan Verifikasi

Menurut Sugiyono, langkah terakhir dalam analisis data kualitatif adalah merangkum dan mengkaji. Temuan awal masih bersifat sementara dan dapat berubah sewaktu-waktu kecuali didukung oleh bukti yang kuat. Namun jika kesimpulan yang diambil didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten, sehingga kesimpulan yang diambil bersifat fleksibel. Kesimpulan yang diambil dari hasil penelitian harus mampu memberikan jawaban permasalahan. Temuan tersebut diklasifikasi secara deskriptif sesuai permasalahan dengan mendeskripsikan manajemen Stres tukang becak penumpang dalam menghadapi kondisi setelah berlakunya gojek online di Kota Banda Aceh.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Objek Penelitian

##### 1. Sejarah Becak Penumpang

Becak telah menjadi bagian integral dari transportasi publik di Aceh, khususnya di kota-kota besar seperti Banda Aceh. Namun, sejarah kehadirannya tidaklah sesederhana yang terlihat. Mari kita telusuri perjalanan becak di Aceh dari masa ke masa.

Era Kaha sebelum becak mendominasi jalanan Aceh, terdapat moda transportasi lain yang cukup populer, yaitu kaha atau kereta kuda. Kaha menjadi pilihan utama masyarakat untuk berkeliling kota, terutama di Banda Aceh. Kendaraan tradisional ini beroperasi hingga akhir tahun 1960-an. Era becak dayung munculnya kendaraan bermotor yang lebih murah menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kaha perlahan ditinggalkan. Posisi kaha kemudian digantikan oleh becak dayung. Becak dayung dengan tenaga manusia ini menjadi primadona baru di kalangan masyarakat<sup>1</sup>.

Transisi ke becak mesin perkembangan zaman membawa perubahan pada moda transportasi, becak dayung yang cukup melelahkan bagi tukang becak kemudian bertransformasi menjadi becak mesin,

---

<sup>1</sup>Kompas.com. “Becak Layak Jadi Ikon Wisata”. <https://nasional.kompas.com/read/2010/05/29/13520476/>. (2010) becak. layak. jadi. ikon. wisata, diakses Pada 25 Desember 2024.

penggunaan mesin pada becak membuat perjalanan menjadi lebih efisien dan nyaman, becak motor menjadi raja jalanan Aceh pada akhir abad ke-20, becak motor mulai populer di Aceh. Dengan mesin yang lebih bertenaga, becak motor mampu melaju lebih cepat dan membawa penumpang lebih banyak. Becak motor pun kemudian menjadi primadona baru dan dianggap sebagai "raja jalanan" di Aceh, terutama di Banda Aceh.

Becak motor pasca tsunami gempa dan tsunami yang melanda Aceh pada tahun 2004 memberikan dampak yang signifikan terhadap transportasi, termasuk becak. Ribuan becak hanyut terbawa gelombang. Namun, becak motor dengan cepat bangkit kembali dan menjadi salah satu sarana transportasi utama dalam upaya pemulihan pasca bencana. Becak Motor sebagai Ikon Wisata Selain sebagai transportasi umum, becak motor di Aceh juga menjadi salah satu daya tarik wisata. Banyak wisatawan yang tertarik untuk mencoba sensasi berkeliling kota menggunakan becak motor. Bahkan, di beberapa daerah seperti Aceh Tengah, becak motor dimodifikasi dengan menggunakan mesin motor gede (moge) untuk menarik minat wisatawan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi popularitas becak di Aceh yaitu: Keterjangkauan dengan menawarkan tarif yang relatif murah dibandingkan dengan moda transportasi lainnya. Fleksibilitas dan dapat mengakses jalan-jalan kecil dan gang-gang yang tidak bisa dijangkau oleh kendaraan bermotor besar. Keamanan yang pada umumnya

dianggap lebih aman dibandingkan dengan sepeda motor. Budaya: Becak telah menjadi bagian dari budaya masyarakat Aceh, sehingga memiliki nilai sentimental tersendiri.

Becak di Aceh adalah cerminan dari perkembangan transportasi dan sosial budaya masyarakat Aceh. Dari kaha yang elegan hingga becak motor yang modern, becak telah mengalami transformasi yang signifikan. Meskipun kehadiran transportasi modern terus berkembang, becak motor tetap memiliki tempat khusus di hati masyarakat Aceh dan menjadi bagian tak terpisahkan dari identitas kota.

## 2. Visi dan Misi Becak Penumpang

Meskipun tidak ada data resmi yang merinci visi dan misi spesifik dari organisasi pengemudi becak penumpang di Aceh secara keseluruhan, kita dapat mengkonstruksikan kemungkinan visi dan misi berdasarkan peran becak dalam masyarakat Aceh, serta tantangan dan peluang yang dihadapi oleh para pengemudi becak<sup>1</sup>.

### Visi

1. Menjadi moda transportasi alternatif yang ramah lingkungan dan terjangkau bagi masyarakat Aceh. Ini mencerminkan keinginan untuk mempertahankan eksistensi becak di tengah persaingan dengan kendaraan bermotor modern, sekaligus memberikan kontribusi positif bagi lingkungan.

---

<sup>1</sup> Astuti, 2010. "Eksistensi Angkutan Becak Dalam Perkembangan Transportasi Di Yogyakarta". Yogyakarta: AKPN "Bahtera" Yogyakarta

2. Meningkatkan kesejahteraan para pengemudi becak dan keluarga mereka. Visi ini berfokus pada aspek sosial ekonomi, di mana pengemudi becak diharapkan dapat memiliki penghasilan yang layak dan kehidupan yang lebih baik.
3. Menjaga kelestarian budaya dan tradisi Aceh melalui keberadaan becak. Becak telah menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya Aceh. Dengan menjaga keberadaan becak, maka nilai-nilai budaya lokal juga ikut terjaga.

#### **Misi**

1. Mengelola operasional becak secara profesional dan berkelanjutan. Ini mencakup aspek seperti manajemen armada, pelatihan pengemudi, serta pengembangan rute yang efisien.
2. Memperluas jaringan dan jangkauan layanan becak. Dengan memperluas jaringan, becak dapat menjangkau lebih banyak masyarakat dan memenuhi kebutuhan transportasi yang semakin meningkat.
3. Meningkatkan kualitas layanan becak. Ini dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan becak, memberikan pelayanan yang ramah, dan menerapkan tarif yang wajar.
4. Berkolaborasi dengan pemerintah dan pihak terkait untuk mengembangkan transportasi publik yang terintegrasi. Dengan berkolaborasi, diharapkan dapat ditemukan solusi yang saling

menguntungkan bagi semua pihak, termasuk pengemudi becak dan pengguna jasa transportasi lainnya.

5. Melakukan kampanye keselamatan berkendara bagi pengemudi becak. Keselamatan adalah hal yang sangat penting, terutama bagi mereka yang bekerja di jalan raya.

Tantangan yang kerap dialami oleh semua tukang becak penumpang di Banda Aceh adalah sebagai berikut:

1. Persaingan dengan moda transportasi modern: Ojek online, taksi, dan kendaraan pribadi menjadi pesaing serius bagi becak.
2. Keterbatasan infrastruktur: Jalan yang tidak rata dan kurangnya fasilitas parkir menjadi kendala bagi operasional becak.
3. Perubahan iklim dan lingkungan: Peningkatan suhu dan polusi udara dapat mempengaruhi kenyamanan penumpang dan kesehatan pengemudi becak.

Peluang dan potensi tukang becak penumpang di Kota Banda Aceh adalah sebagai berikut:

1. Pariwisata: Becak dapat dijadikan sebagai salah satu daya tarik wisata, terutama bagi wisatawan yang ingin merasakan pengalaman lokal.
2. Teknologi: Penggunaan aplikasi berbasis lokasi dapat membantu pengemudi becak menemukan penumpang dan meningkatkan efisiensi operasional.

3. Kemitraan dengan bisnis lokal: Becak dapat bekerja sama dengan bisnis lokal untuk menawarkan layanan antar jemput atau promosi produk.

## **B. Hasil Penelitian**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan wawancara. Peneliti mewawancarai 3 orang tukang becak yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Wawancara dilakukan di pangkalan becak penumpang Kota Banda Aceh. Proses penelitian dilakukan mulai tanggal 10 - 15 Desember 2024. Adapun hasil penelitiannya dijabarkan sesuai dengan rumusan masalah<sup>2</sup>:

### **1. Bagaimana Gambaran Stres Tukang Becak Penumpang Pasca Beroperasi Gojek Online di Kota Banda Aceh**

Peneliti melakukan wawancara dengan bapak Wahab, salah satu tukang becak penumpang di Kota Banda Aceh mengatakan bahwa:

“Saya merasakan sulit tidur, stres dan rasa cemas yang saya rasakan membuat saya kesulitan tidur. Nafsu makan saya berubah, karena saya sering memikirkan pekerjaan sehingga nafsu makan saya menurun. Saya sering merasakan kelelahan, akibat stres yang berkepanjangan membuat saya sering merasakan kelelahan dan kurangnya energi. Terkadang saya merasakan sakit kepala dan tegang otot karena stres”.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Hasil observasi dengan Bapak Abdul Manaf, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh pada tanggal 5 Februari- 2 Agustus 2024

<sup>3</sup> Wawancara dengan Bapak Wahab, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh Pada Tanggal 11 Desember 2024

Peneliti melakukan wawancara dengan bapak Abdul Manaf, salah satu tukang becak penumpang di Kota Banda Aceh mengatakan bahwa:

“Saya merasakan adanya perubahan suasana hati yang tidak stabil. Saya merasakan kekhawatir dan takut akan masa depan. Terkadang muncul perasaan sedih dan putus asa. Bahkan sewaktu-waktu saya merasakan gejala reaksi emosi yang berlebihan terhadap situasi kecil. Ketika dalam sebuah masalah saya sulit focus dan tidak mampu mengambil Keputusan, serta rasa kepercayaan diri sangat rendah”.<sup>4</sup>

Peneliti melakukan wawancara dengan bapak Nasir, salah satu tukang becak penumpang di Kota Banda Aceh mengatakan bahwa:

“Saya merasakan kesulitan untuk fokus dan mengambil keputusan dalam sesuatu hal karena rasa stres yang sering membayangi. Dan kesulitan membuat keputusan karena stress serta terus memikirkan masalah keuangan dan persaingan. Selain itu saya juga merasakan kurangnya kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan. Kemudian saya juga merasakan bahwa selama ini hubungan dengan keluarga kurang karena stres, merasakan kesulitan berinteraksi dengan orang lain karena stres. Saya juga merasakan ketidaknyamanan dan berupaya menghindari kegiatan sosial karena merasa tidak nyaman. Serta saya merasakan kesepian karena terasa asing dari sosial”.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa gambaran stres yang dialami oleh tukang becak penumpang meliputi tiga aspek kategori stres, yaitu stres dari sisi fisik seperti (sulit tidur, nafsu makan berubah, kelelahan dan sakit kepala beserta otot), emosi seperti (mood swing, kecemasan, depresi, dan iritasi), psikologis seperti(konsentrasi

---

<sup>4</sup> Wawancara Dengan Bapak Abdul Manaf, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh Pada Tanggal 12 Desember 2024

<sup>5</sup> Wawancara Dengan Bapak Nasir, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh Pada Tanggal 13 Desember 2024

terganggu, kepikiran, dan rasa tidak percaya diri), sosial seperti (hubungan keluarga terganggu, sulit berinteraksi, menghindari sosialisasi, dan kurangnya motivasi dalam aktivitas sehari-hari).

## **2. Bagaimana Bentuk-Bentuk Manajemen Stres Tukang Becak Penumpang Pasca Beroperasi Gojek Online di Kota Banda Aceh**

Wawancara ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai strategi manajemen stres yang diterapkan oleh tukang becak di Kota Banda Aceh sebagai respon terhadap persaingan yang semakin ketat dengan kehadiran platform transportasi online seperti gojek.

Perubahan signifikan transportasi telah memberikan dampak langsung pada pendapatan dan kesejahteraan para tukang becak, sehingga mendorong mereka untuk mengembangkan mekanisme manajemen stres yang efektif.

Peneliti melakukan wawancara dengan bapak Wahab, salah satu tukang becak penumpang di Kota Banda Aceh mengatakan bahwa:

“Menurut pendapat saya bahwa langkah awal yang saya lakukan adalah saya menerima kondisi seperti saat ini dan tidak menyangkal apalagi menyembunyikan perasaan. Kemudian masalah yang saya alami tidak pernah saya pendam, seringnya bebragi cerita dengan keluarga, teman, atau komunitas. Jika saya mengalami kegundahan yang berlebihan karena stress saya berupaya menenangkan diri dengan cara menarik napas dalam-dalam kemudian dikeluarkan secara perlahan, atau kegiatan berolahraga seperti yoga, serta tidak lupa saya memohon kepada yang maha kuasa melalui cara berdoa dan ibadah lainnya. Ketika memiliki masalah saya berupaya untuk tetap fokus pada hal-hal positif serta tujuan yang nyata”.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup>Wawancara Dengan Bapak Wahab, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh Pada Tanggal 11 Desember 2024

Peneliti melakukan wawancara dengan bapak Abdul Manaf, salah satu tukang becak penumpang di Kota Banda Aceh mengatakan bahwa:

“Menurut saya cara yang baik untuk mengatasi stress yaitu dengan cara berolahraga teratur seperti hobi saat ini bersepeda dan berjalan santai setelah subuh. Cara lain yang saya lakukan yaitu tidur yang cukup lebih kurang 7-8 jam sehari. Kemudian makanan yang seimbang, Istirahat yang cukup, artinya bahwa saya tidak memaksakan diri hanya untuk bekerja. Saya juga tidak minum alkohol dan rokok. Disisi lain saya juga sering bergabung dengan kelompok tukang becak lainnya. Serta masalah yang saya miliki tidak pernah saya pendam sendiri akan tetapi saya juga berbagi dengan keluarga, teman, dan tetangga. Saya juga berpartisipasi dalam kegiatan social khususnya didesa saya sendiri. Kegiatan lain yang saya lakukan yaitu berupaya untuk melakukan keterampilan baru dengan harapan dapat menjadi sumber pendukung pundi rupiah kedepannya”.<sup>7</sup>

Peneliti melakukan wawancara dengan bapak Nasir, salah satu tukang becak penumpang di Kota Banda Aceh mengatakan bahwa:

“Menurut saya bahwa untuk mengatasi stress saya melakukan beberapa upaya seperti saya mulai membuka jasa antar barang bahkan untuk jasa antar wisata sekalipun. Selain itu saya juga melakuakn usaha kecil-kecilan baik yang online atau offline seperti menawarkan jasa jual rumah, tanah dan kendaraan. Hal yang sangat penting yang saya lakukan untuk mengatasi stres adalah mengatur keuangan serta mencari bantuan dari pemerintah baik program bantuan ataupun pelatihan. Saya juga mengikuti pelatihan wirausaha. Serta tidak lupa juga untuk berdoa dan beribadah.”.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Wawancara Dengan Bapak Abdul Manaf, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh Pada Tanggal 12 Desember 2024

<sup>8</sup> Wawancara Dengan Bapak Nasir, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh Pada Tanggal 13 Desember 2024

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa strategi yang dilakukan tukang becak penumpang untuk menghadapi stres yaitu strategi psikologis (terima dan akui perasaan, berbagi dengan orang terdekat, meditasi dan relaksasi, dan fokus pada positif), Strategi fisik seperti (olahraga teratur, tidur yang cukup, makan seimbang, istirahat yang cukup dan hindari alkohol dan rokok), Strategi sosial seperti (bergabung dengan komunitas, membangun jaringan dukungan, berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan mengikuti pelatihan), Strategi ekonomi seperti (mencari alternatif pendapatan, mengembangkan usaha, mengatur keuangan, mencari bantuan dari pemerintah dan mengikuti pelatihan wirausaha).

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan temuan utama dalam wawancara penelitian bahwa upaya yang sudah dilakukan oleh tukang becak penumpang sebagai pengendalian stres individu dalam menangani kondisi saat ini seperti penerimaan situasi, yaitu mayoritas tukang becak mengakui bahwa kehadiran gojek telah mengubah secara drastis lanskap transportasi di Banda Aceh, mereka menyadari bahwa ini adalah sebuah realitas baru yang harus mereka hadapi. Upaya adaptasi yang dilakukan sebagian besar tukang becak berusaha untuk menerima situasi ini dan mencari cara untuk beradaptasi dengan perubahan yang ada.

Kemudian tukang becak juga mulai mendiversifikasi penghasilan seperti, usaha tambahan seperti mulai mencari sumber penghasilan

tambahan, seperti berjualan makanan ringan, menjadi tukang parkir, atau bekerja paruh waktu di sektor lain. Kemudian beberapa tukang becak berusaha meningkatkan keterampilan mereka untuk mendapatkan pekerjaan sampingan yang lebih menjanjikan.

Berdasarkan uraian diatas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Martianus Tarigan (2018) Seiring berjalannya waktu, semakin berkembangnya teknologi informasi dan komunikasi serta berkembangnya sistem globalisasi dunia, pekerjaan sektor informal khususnya penarik becak semakin menjadi berat dan semakin sulit untuk dilakukan. Munculnya jenis-jenis transportasi baru yang lebih canggih, murah dan memiliki akses yang mudah seperti Gojek online menjadi permasalahan besar yang dihadapi. Kenyataan yang ada dilapangan mengisyaratkan bahwa masyarakat miskin yang menggandrungi pekerjaan sektor informal sangat frustasi menghadapi kemajuan zaman yang terus menerus membuat mereka terpuruk<sup>9</sup>.

Dukungan sosial juga menjadi salah satu manajemen stres yang baik bagi mereka seperti, keluarga dan teman, dukungan dari keluarga dan teman menjadi sangat penting bagi tukang becak dalam menghadapi masa-masa sulit. Mereka saling berbagi cerita, pengalaman, dan memberikan semangat satu sama lain. Komunitas: beberapa tukang becak bergabung dalam

---

<sup>9</sup> Tarigan, M. Strategi Bertahan Hidup Penarik Becak Terhadap Kehadiran Gojek Di Kawasan Kampus Usu Padang Bulan Medan. (2018) *Universitas Negeri Medan*

komunitas atau kelompok informal untuk saling membantu dan berbagi informasi.

Berdasarkan uraian diatas sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2019) Seiring berjalannya waktu, semakin berkembangnya teknologi informasi dan Setelah dengan kehadiran Gojek banyak perubahan yang terjadi pada Penarik becak kampus USU, sebelumnya para penarik becak sudah merasakan perubahan yang cukup sulit dengan kehadiran transportasi konvensional lainnya dan juga dengan adanya bus Linus (Lintas USU), dan kondisi dengan munculnya Gojek seperti semakin mempersulit keadaan para penarik becak kampus USU. Perubahan yang paling mendasar adalah terganggunya mata pencaharian mereka karena dengan adanya Gojek serta transportasi lainnya yang berujung pada semakin minimnya pendapatan mereka yang berdampak kepada seluruh aspek kehidupannya, dan mengharuskan penarik becak menerapkan strategi bertahan hidup<sup>10</sup>.

Dari sisi lain tukang becak juga meyakini dari sisi spiritualitas, seperti, tukang becak yang menguatkan iman mereka dan bertawakkal kepada Tuhan. Mereka percaya bahwa dengan berserah diri, mereka akan diberikan jalan keluar dari kesulitan yang mereka hadapi. Kemudian

---

<sup>10</sup> Rahmawati. Analisis kesejahteraan keluarga pengemudi ojek pangkalan Tangerang Selatan di era ojek online. (2019) Bachelor's thesis, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Ekonomi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

beberapa tukang becak lebih sering melakukan ibadah atau kegiatan keagamaan sebagai bentuk penenang pikiran dan hati.

Selain itu tukang juga becak berusaha mengatur waktu mereka dengan lebih efektif, mereka mencoba mencari waktu-waktu yang tepat untuk mencari penumpang dan memanfaatkan waktu luang untuk melakukan kegiatan lain yang lebih produktif, mereka juga menyadari pentingnya istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

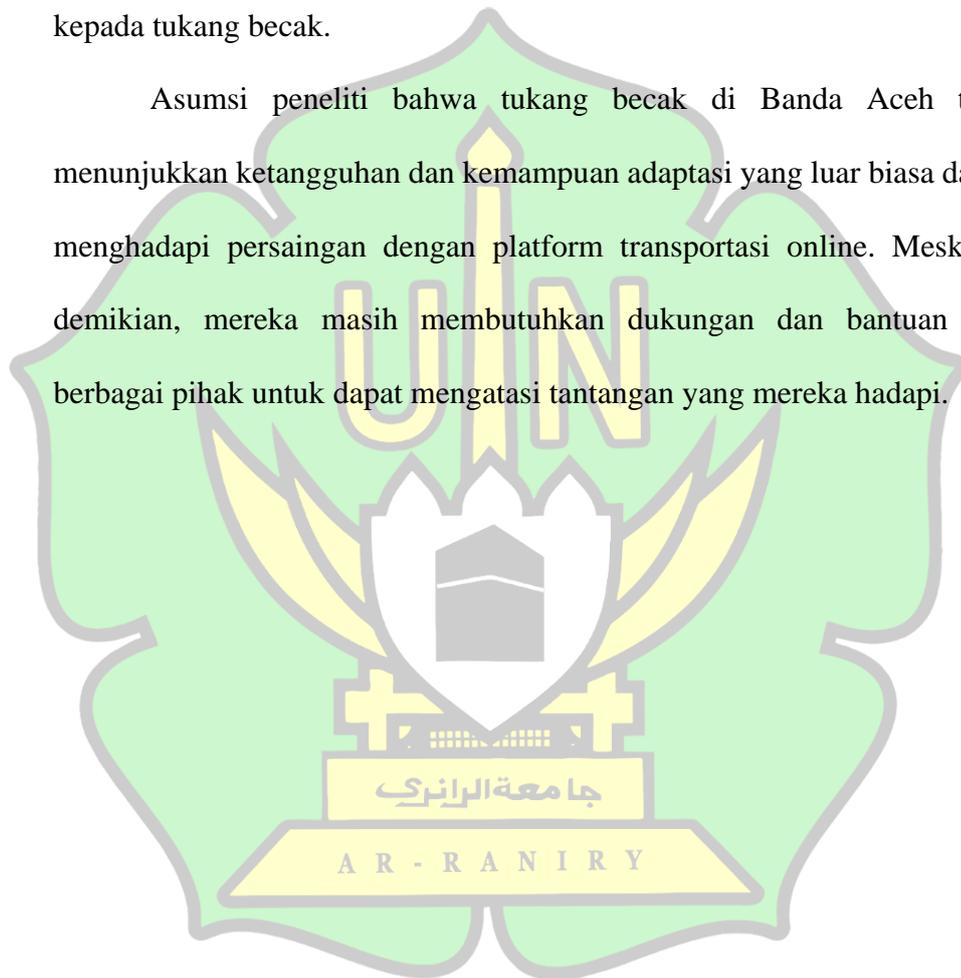
Adapun dalam konteks komunikasi tukang becak juga berusaha meningkatkan keterampilan komunikasi mereka untuk menjalin hubungan yang baik dengan penumpang. Selain itu mereka juga berusaha memberikan pelayanan yang terbaik kepada penumpang agar tetap mendapatkan pelanggan setia.

Penjelasan lebih lanjut bahwa usia merupakan bukanlah sebuah hambatan untuk tukang becak yang berusia lanjut seringkali kesulitan untuk beradaptasi dengan perubahan yang cepat dan mencari sumber penghasilan tambahan. Rendahnya tingkat pendidikan membuat sebagian tukang becak kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan lain yang lebih menjanjikan. Disisi lain tidak semua tukang becak memiliki akses yang mudah terhadap informasi mengenai peluang kerja atau program pelatihan.

Salah satu harapan yang diharapkan oleh tukang becak penumpang yaitu program pelatihan, pemerintah dan lembaga terkait perlu menyediakan program pelatihan yang relevan untuk meningkatkan keterampilan tukang becak dan membantu mereka beradaptasi dengan

perubahan zaman. Pemberian kredit usaha dengan bunga rendah dapat membantu tukang becak memulai usaha sampingan. Sosialisasi mengenai pentingnya manajemen stres dan kesehatan mental perlu dilakukan secara intensif kepada tukang becak. Perlu adanya kemitraan antara pemerintah, swasta, dan masyarakat untuk memberikan dukungan yang berkelanjutan kepada tukang becak.

Asumsi peneliti bahwa tukang becak di Banda Aceh telah menunjukkan ketangguhan dan kemampuan adaptasi yang luar biasa dalam menghadapi persaingan dengan platform transportasi online. Meskipun demikian, mereka masih membutuhkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak untuk dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Peneliti menyimpulkan bahwa keseluruhan data-data yang diperoleh terhadap analisis peneliti dari penjelasan rumusan-rumusan masalah sebagai berikut:

1. Gambaran stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online di Kota Banda Aceh yaitu meliputi tiga aspek kategori stres, yaitu stres dari sisi fisik seperti (sulit tidur, nafsu makan berubah, kelelahan dan sakit kepala beserta otot), emosi seperti (mood swing, kecemasan, depresi, dan iritasi), psikologis seperti (konsentrasi terganggu, kepikiran, dan rasa tidak percaya diri), sosial seperti (hubungan keluarga terganggu, sulit berinteraksi, menghindari sosialisasi, dan kurang motivasi dalam aktivitas sehari-hari).
2. Bentuk-bentuk manajemen stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online yaitu menerima perubahan situasi dan mengakui dampaknya terhadap kehidupan. Mengembangkan keterampilan baru untuk meningkatkan daya saing. Mencari alternatif

pekerjaan atau sumber pendapatan. Membangun jaringan dukungan dengan keluarga, teman, dan komunitas. Mengelola emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi. Mengadopsi teknologi untuk meningkatkan efisiensi dan daya saing. Mengembangkan usaha lain seperti jasa antar barang atau wisata.

## B. Saran

1. Selain mengantar penumpang, tukang becak bisa menawarkan layanan tambahan seperti antar jemput anak sekolah, mengantar barang belanjaan, atau menjadi *tour guide local*.
2. Tukang becak bisa menjalin kerjasama dengan toko-toko atau restoran untuk menawarkan layanan antar jemput pelanggan.
3. Memberikan fasilitas tambahan seperti tempat duduk yang nyaman, payung, atau bahkan menyediakan minuman ringan untuk penumpang dapat menjadi nilai tambah.
4. Kepada pemerintah diharapkan untuk dapat menyediakan program pelatihan dan pengembangan keterampilan seperti pelatihan kewirausahaan, pelatihan teknologi dan pelatihan bahasa asing jika diperlukan.
5. Kepada pemerintah diharapkan untuk dapat mengalokasikan bantuan keuangan dan modal usaha seperti, Program kredit lunak, bantuan modal usaha dan subsidi untuk pelatihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad, Tafsir Ibnu Katsir, Terj. M. 'Abdul Ghoffar E.M, Cet. 1, (Tt: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008)
- Aditya, O. M., Muslih, B., & Meilina, R. Analisis Dampak Stress Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Turnover Intention Pada PT Artaboga Cemerlang Depo Kediri
- Ahsani A. A., Online vs Konvensional: Keunggulan dan Konflik Antar Moda Transportasi di Kota Makassar. 2: 220-46. 2017. dI akses pada 25 Oktober 2024
- Antonius. Beban Kerja Dan Stres Kerja. Pasuruan: CV. Penerbit Kiara Media. 2020. Hal. 37. Diakses pada tanggal 17 Juli 2024
- Amrul Jamal, Tukang Becak Penumpang di Kota Banda Aceh. Diwawancarai pada 5 Februari 2024
- Aminah. 2016. Penataan Transportasi Publik-Privat dan Pengembangan Aksesibilitas Masyarakat, Surabaya: Airlangga University Press
- Asmarani A. I., dkk. Manajemen Stres. Penerbit; Yayasan Cendikia Mulia Mandiri. 2024. 183 Hal Diakses pada tanggal 8 April 2024
- Astuti, 2010. "Eksistensi Angkutan Becak Dalam Perkembangan Transportasi Di Yogyakarta". Yogyakarta: AKPN "Bahtera" Yogyakarta
- Asih, G.Y. Widhiastuti, H. & Dewi, R. Stres Kerja. Semarang: University Press. 2018. Hal 45. Diakses pada tanggal 17 Juli 2024
- Basuki, Kami Hari dan Ismiyati. *Analisis Penggunaan Moda Transportasi Becak Motor di Kota Semarang*, 2020. <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses pada tanggal 19 Maret 2024
- CNBC Indonesia, Kisah Nadiem & Tukang Ojek: Dulu Disayang, Kini (2023): <https://www.cnbcindonesia.com>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2024
- Creswell, J. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. ogyakarta: Pustaka Pelajar, Hal. 139 (2014). <https://books.google.co.id>. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024
- Departemen Agama RI, Al Qur"an dan Tafsirnya. Jilid 1. H.45-46
- Dwijayanti, M., & Jember, M. Dampak Ojek Online Terhadap Jam Kerja dan Pendapatan Ojek di Kota Denpasar. *E-Jurnal Ekonomi Pembangunan Universitas Udayana*, 2021. Vol 10 No 8 (2021): Vol 10 No 8. <https://jurnal.harianregional.com>. Diakses pada tanggal 19 Maret 2024
- Derrick, D. Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres Kerja terhadap Turnover Intention. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Kewirausahaan*, Vol. 6 No. 1 (2022). <https://journal.untar.ac.id>. Diakses pada tanggal 8 April 2024

- Darmawan, F. Becak di Ujung Kayuh. Geotimes.com. 2018. Diakses pada 25 Oktober 2024
- Ekawarna. Manajemen Konflik dan Stres. Penerbit; Bumi Aksara. 2018. 386 hlm. Diakses pada tanggal 1 November 2024
- Fatimah, S. (2019). Pengantar Transportasi. Myria Publisher. Hal 33., Diakses pada tanggal 17 Juli 2024
- Farichah, N. Perkembangan Angkutan Kota di Surabaya 1953-1975. Airlangga. 2006. Diakses pada 25 Oktober 2024
- Fitriani, R., Agusdin, & Nurmayanti, S. Stres Kerja Terhadap Turnover Intention. *Jurnal Distribusi*, Vol. 8 No. 1 (2020) <https://distribusi.unram.ac.id>. Diakses pada tanggal 8 April 2024
- Fitriani, Jurnal Analisis Perbedaan Pendapatan Gojeksepeda Motor Berbasis Online Di Kota Surabaya (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2018)
- Hananto Brian Alvin. Evaluasi Metodologi Desain Dalam Simulasi Perancangan Ulang Sistem Tanda Untuk Pengguna Transportasi Umum. *Jurnal Bahasa Rupa*. 2020. Volume 4 No.1. <https://ejournal.instiki.ac.id>. Diakses pada tanggal 19 Maret 2024
- Hawari & Dadang. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta:FKUI. 2011. 175 Hal. Diakses pada tanggal 23 Oktober 2024
- Hardani, dkk *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV.Pustaka Ilmu Grup, Hal. 15 (2020). <https://www.researchgate.net>. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024
- Herdiansyah, H. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika, 2015. Hal. 57. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024
- Hasil observasi dengan Bapak Abdul Manaf, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh pada tanggal 5 Februari- 2 Agustus 2024
- Izzati U. A, & Mulyana O. P. Psikologi Industri & Organisasi. Penerbit Bintang Surabaya Anggota IKAPI daerah Jawa Timur, 188 Hal. (2019) <https://distribusi.unram.ac.id>. Diakses pada tanggal 8 April 2024
- Imam Baidhawi, *Tafsir Anwarul Tanzil wa Asrarut Ta'wil*. hal 127
- Khairul, Tukang Becak Penumpang di Kota Banda Aceh. Diwawancarai pada 5 Februari 2024
- Kompas.com. “Becak Layak Jadi Ikon Wisata”. <https://nasional.kompas.com/read/2010/05/29/13520476/>. (2010) becak. layak. jadi. ikon. wisata, diakses Pada 25 Desember 2024
- Marliani, R. Psikologi Industri dan Organisasi. Bandung : Pustaka Setia. (2015). Diakses pada tanggal 19 Juni 2024

- Madekhan, M. *Posisi dan Fungsi Teori dalam Penelitian Kualitatif*. Jurnal Reforma, Vol. 7 No. 2 (2018). <http://jurnalpendidikan.unisla.ac.id>. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024
- Mutiawati. *Kinerja Pelayanan Angkutan Umum Jalan Raya*. Deepublish. 2019. Hal. 37. Diakses pada tanggal 16 Juli 2024
- Moleaong, L.J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2017. Hal 32., Diakses pada tanggal 17 Juli 2024
- Othman, C. N., Lamin, R. A., & Othman, N. Occupational Stress Index of Malaysian University Workplace. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 153, 700-710. (2014). Diakses pada tanggal 19 Juni 2024
- Pramardini A. S., Resiliensi masyarakat miskin perkotaan: studi kasus pengemudi ojek pangkalan di stasiun tigaraksa, kelurahan cikasungka, kecamatan solear. *Jurnal Institutional Repository Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta*. Vol. 5 (2023), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/75290>. Diakses Juli 2024
- Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar*, Jilid 5, Beirut : Dar Ma'rifah ; Dar Al-Fikr, hal. 319
- Rahmawati. Analisis kesejahteraan keluarga pengemudi ojek pangkalan Tangerang Selatan di era ojek online. (2019) Bachelor's thesis, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Ekonomi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Rahardjo Adisasmita, *Dasar-Dasar Ekonomi Transportasi* (Yogyakarta: Graha Ilmu. 2010)
- Sohail, M., & Rehman, C. A. Stress and Health at the Workplace-A Review of the Literature. *Journal of Business Studies Quarterly*, 6(3), 94-121. (2015). Diakses pada tanggal 19 Maret 2024
- Syahna D.R. Studi fenomenologi stress kerja driver grab: sebab, respon dan konsekuensi. *Selekta Manajemen: Jurnal Mahasiswa Bisnis & Manajemen*: Vol. 2 No. 4 (2023), <http://dspace.uui.ac.id/123456789/45574>. Diakses 22 Juli 2024
- Segarahayu, R.D., Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang. <http://jurnalonline.um.ac.id>. (2013). Diakses pada 23 Oktober 2024
- Syahbudi M., Barus E. E. Barus D. S. *Metodologi Penelitian Ekonomi Islam*. Medan: Merdeka Kreasi. 2023, Hal. 88. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024
- Steven J. Taylor, Robert Bogdan, Marjorie L. DeVault. *Introduction to Qualitative Research Methods. A Guidebook and Resource*. 2015. P. 12. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024

- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2014. Hal. 67. Diakses pada tanggal 6 Mei 2024
- Tarigan M. Strategi bertahan hidup penarik becak terhadap kehadiran gojek di kawasan kampus USU Padang Bulan Medan, Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara. (2018), <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/4188>. Diakses Juli 2024
- Tafsir Ibnu Katsir, dalam Al-Baqarah ayat 153
- Tafsir Al-Mukhtashar. Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid, Imam Masjidil Haram
- Utami T. N., Susilawati & Ayu D., *Manajemen Stress Kerja (Suatu pendekatan integrasi sains dan islam)*. CV. Merdeka Kreasi Group. 2021. 84 Hal., Diakses pada tanggal 17 Juli 2024
- Utomo M. A. D. *Roda Terus Berputar (Kajian Eksistensi Tukang Becak Kayuh Kota Salatiga)*, Walisongo Repositori. (2018), <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/21088/>. Diakses Juli 2024
- Widyastuti, Palupi. *National Safety Council. Manajemen Stres*. Penerbit; One Exeter Plaza. 2004. 116 Hlm. Diakses pada tanggal 22 Juli 2024
- Wawancara dengan Bapak Wahab, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh Pada Tanggal 11 Desember 2024
- Wawancara Dengan Bapak Nasir, Selaku tukang becak penumpang Kota Banda Aceh Pada Tanggal 13 Desember 2024
- Yuwono, Susatyo , *Mengelola Stres dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, Jurnal Psycho Idea, Tahun 8, Vol 2, Juli 2010. Diakses pada 25 Oktober 2024
- Zainal H. & Ashar A. I. D. *Stress Kerja*. PT Sonpedia Publishing Indonesia, 116 Hal. (2024) <https://www.buku.sonpedia.com>. Diakses pada tanggal 15 Oktober 2024

## LAMPIRAN

### Lampiran I. SK Pembimbing Skripsi

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**  
Nomor: B.255/Un.08/FDK/Kp.00.4/02/2024  
Tentang  
**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
Semester Genap Tahun Akademik 2023/2024

**DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.  
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.

Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No. 89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;  
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;  
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;  
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2024, Tanggal 24 November 2023.

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.

Pertama : Menunjuk Sdr. 1). **Juli Andriyani, M. Si** (Sebagai Pembimbing Utama)  
2). **M. Yusuf MY, MA** (Sebagai Pembimbing Kedua)

Untuk membimbing Skripsi:  
Nama : Asmaul Husna  
NIM/Jurusan : 200402033/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Judul : Manajemen Stress Tukang Becak Penumpang Pasca Beroperasi Gojek Online di Kota Banda Aceh

Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;  
Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023;  
Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.

Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh  
Pada Tanggal: 26 Februari 2024  
16 Sya'ban 1445 H  
an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Dekan,  
  
Kusmawati Hatta

Tembusan:  
1. Rektor UIN Ar-Raniry;  
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;  
3. Pembimbing Skripsi;  
4. Mahasiswa yang bersangkutan;  
Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 1 Agustus 2024

## Lampiran II. Surat Keterangan Penelitian Ilmiah



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telp : 0651-7552921, 7551857 Fax. 0651 – 7552922  
Situs: [www.kepeg.ar-raniry.ac.id](http://www.kepeg.ar-raniry.ac.id) E-mail: [kepeg@ar-raniry.ac.id](mailto:kepeg@ar-raniry.ac.id)

Nomor : B.2409/Un.08/FDK.I/PP.00.9/12/2024

09 Desember 2024

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada

Yth, 1. Ketua Petisa Kota Banda Aceh

di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama /Nim : Asmaul Husna/ 200402033

Semester/Jurusan : IX / BKI

Alamat sekarang : Lam Alue Raya

saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "*Manajemen Stress Tukang Becak Penumpang Pasca Beroperasi Gojek Online di Kota Banda Aceh*"

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Wassalam

an. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kelembagaan,



Muhammad

*Energi Kebangsaan, Sinergi Membangun Negeri*



### Lampiran III. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Nomor : Istimewa  
Lamp : -  
Hal : Surat Keterangan Melakukan Riset

Kepada Yth,  
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Ar-Raniry.

Di

Banda Aceh

Sehubungan surat dari pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Ar-Raniry Nomor B.2409/Un.08/FDK.L/PP/12/2024 tentang penelitian ilmiah mahasiswa.

Berdasarkan dengan hal tersebut di atas, Prinsipnya kami menerima Surat Keterangan Melakukan Riset, Adapun nama yang telah selesai melakukan riset yaitu:

Nama : Asmaul Husna  
Nim : 200402033  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Manajemen Stres Tukang Becak Penumpang Pasca Beroperasi Gojek Online Di Kota Banda Aceh  
Lokasi : Banda Aceh

Banda Aceh, 16 Desember 2024  
Ketua Tukang becak Penumpang



Sulaiman

## **Lampiran IV**

### **Pedoman Wawancara**

#### **I. Pendahuluan**

1. Ucapan terima kasih kepada narasumber atas kesediaannya untuk diwawancarai.
2. Penjelasan singkat mengenai tujuan wawancara.
3. Konfirmasi izin untuk merekam wawancara (jika diperlukan).

#### **II. Pertanyaan Umum**

1. Bagaimana perasaan Bapak saat ini?
2. Apakah Bapak merasakan cemas, marah atau sedih?
3. Kondisi seperti apa yang paling membuat Bapak tertekan akhir-akhir ini?
4. Sudah berapa lama Bapak merasakan perasaan cemas?

#### **III. Pertanyaan Spesifik Berdasarkan Rumusan Masalah**

Untuk Menjawab Rumusan Masalah 1:

Gambaran stres tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online

1. Bagaimana stres ini memengaruhi aktivitas sehari-hari Bapak? (Misalnya, apakah sulit tidur, konsentrasi terganggu, atau nafsu makan berubah?)
2. Apakah Bapak merasakan adanya perubahan dalam pola tidur dan pola makan akhir-akhir ini?
3. Apakah Bapak merasakan sulit untuk bersantai atau menikmati waktu luang?
4. Apakah Bapak sering merasa lelah atau tidak berenergi?
5. Apakah Bapak merasakan mudah marah atau tersinggung?
6. Apakah Bapak sering mengalami sakit kepala, nyeri otot, atau masalah pencernaan?
7. Bagaimana Bapak mengatasi keadaan seperti ini?

Untuk Menjawab Rumusan Masalah 2:

Manajemen stress tukang becak penumpang pasca beroperasi gojek online

1. Apa saja hal yang Bapak lakukan untuk menghadapi keadaan yang Bapak rasakan?
2. Upaya apa saja yang sudah Bapak lakukan untuk mengatasi rasa ketidakadilan setelah adanya gojek online?
3. Seberapa efektif upaya Bapak dalam mengatasi tekanan perihal ekonomi?
4. Dari mana Bapak mendapatkan pengetahuan tentang mengelola emosi ?
5. Bagaimana cara bapak mengalihkan rasa sedih, marah, dan cemas ?
6. Menurut Bapak seberapa penting dukungan dari keluarga dan teman dalam mengatasi stres?

#### IV. Pertanyaan Penutup

1. Menurut Bapak, apa yang bisa dilakukan untuk mengurangi dampak stres?
2. Menurut Bapak, apa yang bisa dilakukan untuk mengendalikan stres?
3. Apakah ada hal lain yang ingin Bapak sampaikan terkait kondisi saat ini dan tantangan yang Bapak hadapi?

#### V. Penutup

Ucapan terima kasih kepada narasumber atas waktu dan informasinya.

Informasi mengenai tindak lanjut dari hasil wawancara (jika ada).

**Lampiran V**

**Dokumentasi Penelitian**





