

***COPING STRES PADA DRIVER OJEK ONLINE DALAM  
MENGHADAPI TEKANAN KERJA DI KOTA YOGYAKARTA***



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana**

**Disusun Oleh:**

**Bunagi Alfarez Junior  
22102020064**

**Dosen Pembimbing:**

**Zaen Musvirifin, M.Pd.I.  
NIP 19900428 202321 1 029**

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2026**



**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-986/Un.02/DD/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : COPING STRES PADA DRIVER OJEK ONLINE DALAM MENGHADAPI  
TEKANAN KERJA DI KOTA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : BUNAGI ALFAREZ JUNIOR  
Nomor Induk Mahasiswa : 22102020064  
Telah diujikan pada : Selasa, 02 Juni 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**



Ketua Sidang  
Zaen Musyirifin, M.Pd.I.  
SIGNED

Valid ID: 6a2954ab0632c



Penguji I  
Nailul Falah, S.Ag, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 6a273d096d113



Penguji II  
Slamet, S.Ag, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 6a28c69e00775



Yogyakarta, 02 Juni 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Mafuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 6a2a173a27eab

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
DI Yogyakarta

*Assalamualaikum wr. wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudari:

Nama : Bunagi Alfarez Junior  
NIM : 22102020064  
Judul Skripsi : Strategi Coping Stres pada Driver Ojek Online dalam Menghadapi Tekanan Kerja di Kota Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan.  
Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Dosen Pembimbing

Zaen Musyirifin, M. Pd. I.  
NIP 19900428 202321 1 029

Yogyakarta, 18 Mei 2026

Mengetahui:  
Ketua Program Studi

Zaen Musyirifin, M. Pd. I.  
NIP 19900428 202321 1 029

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bunagi Alfarez Junior  
NIM : 22102020064  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Strategi Coping Stres pada Driver Ojek Online dalam Menghadapi Tekanan Kerja di Kota Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penyusun.

Yogyakarta, 18 Mei 2026

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



**Bunagi Alfarez Junior**  
NIM 22102020064

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*“Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Ecep Angling Darma dan Ibu Amelia yang telah memberikan dukungan sejauh ini.”*



## MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٩﴾

“Manusia tidak memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”

*Qs. An-Najm: 39.\**



---

\* Al-Qur'an, 53:39

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Coping Stres Pada Driver Ojek Online Dalam Menghadapi Tekanan Kerja di Kota Yogyakarta.*” Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan. Namun berkat dukungan, bantuan, serta do’a dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., Sebagai Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam sekaligus dosen pembimbing skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, masukan, motivasi, serta bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan

skripsi ini. Segala ilmu, perhatian, dan dukungan yang diberikan sangat berarti bagi penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

4. Bapak Nailul Falah S.Ag., M.Si. dan Bapak Slamet S.Ag, M.Si. selaku dosen penguji 1 dan dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan dalam skripsi ini.
5. Ibu Ferra Puspito Sari, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik, yang selalu memberikan arahan dan motivasi dari semester satu hingga menyusun skripsi. Terima kasih atas bantuan, bimbingan, ilmu, dan ketulusan yang Ibu telah curahkan. Semoga Allah membalas segala kebaikan Ibu dengan keberkahan yang berlimpah dan pahala yang tidak pernah putus.
6. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling Islam dan seluruh karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu dan pelayanan administrasi.
7. Seluruh staf akademik dan administrasi yang ramah, sigap, dan penuh pelayanan membantu kelancaran proses pengurusan administrasi dari awal hingga akhir penulisan.
8. Seluruh pihak, sahabat, teman, maupun kerabat yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala dukungan, bantuan, dan do'a yang telah diberikan kepada penulis selama perkuliahan maupun selama proses penulisan dan penyusunan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan yang penulis terima dari berbagai pihak senantiasa dibalas oleh Allah dengan pahala yang berlipat ganda serta keberkahan dalam setiap langkah kehidupan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata

sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi pembaca.



Yogyakarta, 17 April 2026

Penulis

Bunagi Alfarez Junior

NIM. 22102020064

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

**Bunagi Alfarez junior (22102020064),** *Coping Stres* pada *Driver Ojek Online* dalam Menghadapi Tekanan Kerja di Kota Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2026.

*Driver ojek online* menghadapi berbagai tekanan selama bekerja. Tekanan yang dialami *driver ojek online* berasal dari kondisi kerja, sepi *orderan*, tuntutan pelanggan, serta kondisi cuaca dan pendapatan yang tidak menentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi *coping stres* pada *driver ojek online* dalam menghadapi tekanan kerja di kota Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian terdiri dari tiga *driver ojek online* di Kota Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, serta tiga subjek yaitu orang terdekat, keluarga, istri, anak atau teman subjek sebagai data pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari subjek dan subjek, serta *member checking* untuk memastikan kesesuaian data dengan pengalaman yang disampaikan subjek. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping stres* pada *driver ojek online* dalam menghadapi tekanan pekerjaan di kota Yogyakarta meliputi *Problem Focused Coping*, *Emotion Focused Coping*, *Meaning Focused Coping*. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, pasangan, dan teman sesama *driver* menjadi faktor penting dalam membantu subjek menghadapi stres dalam bekerja.

**Kata kunci:** strategi *coping stres*, *driver ojek online*, tekanan kerja

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRACT

**Bunagi Alfarez Junior (22102020064)**, *Stress Coping Among Online Motorcycle Taxi Drivers in Dealing with Work Pressure in Yogyakarta. Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communication, Sunan Kalijaga Islamic University of Yogyakarta. 2026.*

*Online motorcycle taxi drivers face various pressures while working. The pressures experienced by online motorcycle taxi drivers stem from working conditions, a lack of orders, customer demands, as well as unpredictable weather and income. This study aims to identify stress coping strategies among online motorcycle taxi drivers in dealing with work-related stress in the city of Yogyakarta. This study employs a qualitative research method with a phenomenological approach. The primary research subjects consist of three online motorcycle taxi drivers in the city of Yogyakarta selected using purposive sampling, along with three supporting subjects—close relatives, family members, spouses, children, or friends of the primary subjects—to provide supplementary data. Data collection techniques included interviews, observation, and documentation. Data validity was ensured through source triangulation by comparing information from primary and secondary sources, as well as member checking to verify that the data aligned with the subjects' reported experiences. Data analysis involved data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study show that the stress coping strategies used by online motorcycle taxi drivers in dealing with work-related pressure in the city of Yogyakarta include Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping, and Meaning-Focused Coping. Additionally, social support from family, partners, and fellow drivers is a key factor in helping subjects cope with work-related stress.*

**Keywords:** *stress coping strategies, online motorcycle taxi drivers, work-related stress*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Telaah Pustaka.....	9
F. Kerangka Teori.....	17
1. Tinjauan Tentang <i>Coping Stres</i> .....	17
2. Tinjauan tentang Tekanan Kerja .....	29
G. Metode Penelitian.....	36
1. Jenis Penelitian .....	36
2. Subjek dan Objek Penelitian .....	37
3. Metode Pengumpulan data .....	39
4. Validasi Data .....	41
5. Metode Analisis Data .....	43
H. Sistematika Pembahasan .....	44

<b>BAB II GAMBARAN UMUM <i>DRIVER OJEK ONLINE</i> DI KOTA</b>	
<b>YOGYAKARTA .....</b>	<b>47</b>
A. Profil <i>Driver Ojek Online</i> .....	47
B. Profil Subjek Penelitian .....	48
<b>BAB III STRATEGI <i>COPING STRES</i> PADA <i>DRIVER OJEK ONLINE</i></b>	
<b>DALAM MENGHADAPI TEKANAN KERJA DI KOTA YOGYAKARTA</b>	<b>54</b>
A. <i>Problem Focused Coping</i> .....	54
B. <i>Emotion Focused Coping</i> .....	62
C. <i>Meaning Focused Coping</i> .....	65
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>81</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>114</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Strategi Coping Informan.....	73
--	----



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi saat ini telah memberikan dampak yang signifikan bagi hampir seluruh masyarakat di dunia, termasuk Indonesia. Kemajuan teknologi tersebut menghadirkan berbagai kemudahan, salah satunya melalui aplikasi berbasis daring yang dapat diakses melalui telepon pintar untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Salah satu bentuk layanan daring yang banyak digunakan oleh masyarakat adalah transportasi berbasis aplikasi atau yang lebih dikenal dengan ojek *online*.<sup>1</sup>

Terdapat beberapa perusahaan yang menyediakan layanan tersebut, salah satunya adalah Gojek yang cukup populer di kalangan masyarakat. Pertumbuhan pesat Gojek di Indonesia menyebabkan meningkatnya kebutuhan akan pengemudi untuk memenuhi permintaan konsumen. Kondisi ini menjadi peluang ekonomi bagi sebagian masyarakat, baik sebagai sumber penghasilan tambahan maupun sebagai pekerjaan utama.

Stres kerja pada *driver* ojek *online* dapat muncul dari berbagai sumber. Ketidakpastian pendapatan akibat *fluktuasi order*, persaingan antar *driver*, tekanan dari sistem, *rating* pelanggan, ketidakpastian kondisi eksternal seperti cuaca atau kondisi lalu lintas, serta ketidakjelasan status kerja sebab dalam

---

<sup>1</sup> Annatasya Annatasya et al., "Perkembangan Teknologi Informasi Menciptakan Inovasi Di Bidang Transportasi Online : Ojek Online," *Social Empirical: Prosiding Berkala Ilmu Sosial* 1, no. 2 (2024): 154–60.

banyak kasus *driver* dikategorikan sebagai “mitra” bukan pekerja tetap, sehingga tidak menikmati perlindungan ketenagakerjaan maupun jaminan sosial.<sup>1</sup> Selain itu, beban kerja yang panjang dan jam kerja tidak menentu juga meningkatkan risiko kelelahan fisik dan psikologis bagi *driver*.<sup>2</sup> Penulis menemukan bahwa stres kerja memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kinerja *driver* ojek *online*. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin menurun kinerja *driver*. Sebaliknya, keterlibatan kerja (*job engagement*) mampu meningkatkan kinerja *driver* secara signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberhasilan *driver* tidak hanya dipengaruhi keterampilan teknis, tetapi juga kemampuan mereka dalam mengelola tekanan kerja.<sup>3</sup>

Sementara itu, penulisan selanjutnya menegaskan bahwa faktor beban kerja memiliki hubungan positif dengan stres kerja. Semakin tinggi beban kerja yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami *driver*. Namun, dukungan sosial tidak terbukti berpengaruh signifikan terhadap stres kerja. Meskipun demikian, secara umum tingkat stres kerja *driver* Gojek berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa stres merupakan realitas yang

---

<sup>1</sup> Shalsabilla Shafira, Ritha F Dalimunthe, and R Hamdani Harahap, “Digital Transformation and Working Conditions: A Case Study of Ride-Hailing Drivers in the Gig Economy,” *International Conference of Business and Social Sciences* 4, no. 1 (2024): 731–42.

<sup>2</sup> Muhammad Radyasa Akbar, Lina Yuliana, and Nur Falah Setyawati, “Faktor Risiko Penyebab Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Gojek Di Kota Balikpapan,” *Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lindungan Lingkungan* 10, no. 2 (2024): 245–51.

<sup>3</sup> Agus Lesmana, “Pengaruh Job Stress, Dan Job Engagement Terhadap Kinerja Driver Ojek Online Gojek Di Kabupaten Sukabumi,” *Jurnal Ekonomak* VI, no. 1 (2020): 23–32.

nyata dialami para *driver*, meskipun masih dalam tingkat yang relatif dapat ditoleransi.<sup>4</sup>

Pada komunitas pengemudi ojek *online* di Kota Depok menemukan bahwa 69,5% pengemudi mengalami stres kerja, sedangkan hanya 30,5% yang tidak mengalami stres. Faktor-faktor yang terbukti berhubungan dengan stres kerja adalah umur, lama kerja, beban kerja, dan kelelahan kerja, sementara masa kerja tidak menunjukkan hubungan signifikan. Kondisi ini menggambarkan bahwa mayoritas pengemudi ojek *online* menghadapi risiko tinggi mengalami stres kerja, terutama karena lamanya jam kerja, beban fisik dan mental yang berat, serta tekanan untuk selalu siap menerima *order* demi memenuhi target pendapatan.<sup>5</sup>

Adapun penelitian mengenai *driver* Shopee Food di DKI Jakarta menunjukkan bahwa stres kerja tidak memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kinerja *driver*, sedangkan faktor program insentif dan motivasi kerja justru berpengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan kinerja. Hasil ini memperlihatkan bahwa meskipun stres kerja tetap dialami oleh para *driver*, adanya dukungan berupa sistem insentif dan motivasi yang tinggi mampu menjadi faktor protektif yang menjaga produktivitas mereka. Namun demikian, dinamika stres kerja pada *driver* ojek *online* tetap penting diperhatikan, mengingat tekanan akibat target, ketidakpastian pendapatan, dan

---

<sup>4</sup> Sheren Arinindiaputri Wibowo and Agustin Handayani, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Beban Kerja Dengan *Stress* Kerja Pada Mitra Pengemudi Ojek *Online* Di Komunitas Gojek X," *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 2, no. November (2020): 185–96.

<sup>5</sup> Anisa Aulia Ifadah and Cornelis Novianus, "Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Komunitas Ojek Online Di Kota Depok Tahun 2024," *Indonesian Journal of Science* 1, no. 3 (2024): 831–38.

tuntutan konsumen dapat menimbulkan dampak psikologis yang berbeda pada setiap individu. Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa stres kerja merupakan fenomena yang kompleks, sehingga perlu dikaji lebih dalam bagaimana strategi *coping* digunakan oleh *driver* ojek *online* dalam mengelola tekanan yang dihadapi.<sup>6</sup>

Berdasarkan temuan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa profesi *driver* ojek *online* sangat rentan terhadap stres kerja yang dapat mempengaruhi kinerja maupun kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana *driver* ojek *online*, khususnya di Kota Yogyakarta, menerapkan strategi *coping* untuk mengelola stres yang mereka alami. Pemahaman mengenai strategi *coping* ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai mekanisme adaptasi *driver* dalam menghadapi tekanan kerja, serta menjadi dasar dalam upaya memberikan intervensi atau dukungan yang lebih tepat bagi kesejahteraan mereka.

Strategi *coping* stres menjadi menarik untuk diteliti karena setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan yang dialaminya. Tekanan kerja yang sama tidak selalu menghasilkan respon yang sama pada setiap individu, karena kemampuan seseorang dalam beradaptasi sangat dipengaruhi oleh strategi *coping* yang digunakan berbeda dengan penelitian yang berfokus pada tingkat stres atau faktor penyebab stres, penelitian mengenai strategi *coping* memungkinkan peneliti untuk memahami

---

<sup>6</sup> Ariq Akbar Rabbani and Wasi Bagasworo, "Pengaruh Stres Kerja, Program Insentif Dan Motivasi Terhadap Kinerja *Driver* Ojek *Online*," *Journal of Accounting, Management and Islamic Economics* 2, no. 1 (2024): 227–42, <https://doi.org/10.35384/jamie.v2i1.536>.

bagaimana individu secara aktif merespon, mengelola, dan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dihadapi. Strategi *coping stres* menjadi menarik untuk diteliti karena dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses adaptasi individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan yang muncul dalam pekerjaannya.

Penelitian ini dilakukan di Kota Yogyakarta, menurut data dari *Goodstats* yang berada dibawah naungan *goodnews* yang merupakan salah satu media berita terpercaya di Indonesia mengatakan dalam sebuah artikelnya bahwa kota Yogyakarta sampai saat ini masih menjadi primadona bagi pelajar untuk menempuh Pendidikan. Berdasarkan survei dari *goodstats* pada tahun 2023 Yogyakarta menjadi kota pilihan masyarakat indonesia untuk menempuh Pendidikan, jauh diatas Jakarta dan Bandung. Selain itu dalam indeks *QS best student cities* 2024 Yogyakarta menduduki peringkat 126 di dunia yang dinilai berdasarkan enam indikator utama: peringkat universitas, campuran mahasiswa, daya tarik, aktivitas pemberi kerja, keterjangkauan, dan suara mahasiswa. Data dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Yogyakarta juga menunjukkan bahwa sekitar 20,51% penduduk Kota Yogyakarta merupakan pelajar dan mahasiswa, yang menjadikan kota ini sebagai salah satu pusat aktivitas masyarakat produktif di sektor pendidikan dan ekonomi.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Yogyakarta, "Profil Perkembangan Kependudukan Kota Yogyakarta 2023," *Journal GEEJ* 7, no. 2 (2023).

Tingginya jumlah pelajar dan mahasiswa mendorong meningkatnya penggunaan transportasi daring sebagai sarana mobilitas sehari-hari, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai penelitian mengenai perilaku mahasiswa dalam menggunakan layanan transportasi *online*. Kondisi tersebut menjadi relevan dalam konteks Kota Yogyakarta yang memiliki populasi pelajar dan mahasiswa dalam jumlah besar, sehingga permintaan terhadap jasa ojek *online* cenderung tinggi. Namun, di balik peluang tersebut, para *driver* ojek *online* menghadapi tingkat persaingan yang ketat, seiring dengan banyaknya individu yang menjadikan pekerjaan ini sebagai sumber penghasilan tambahan.<sup>8</sup>

Selain itu, kondisi sosial ekonomi di Yogyakarta turut menambah tekanan bagi para *driver*. Berita dari Kompas melaporkan bahwa para *driver* ojek *online* di Daerah Istimewa Yogyakarta menuntut kenaikan tarif karena tarif dasar tidak naik selama tiga tahun terakhir, sementara biaya hidup dan operasional terus meningkat. Hal ini menunjukkan adanya ketimpangan antara pendapatan dan kebutuhan hidup yang semakin besar. Sejalan dengan itu, artikel dari Kompasiana menyebutkan bahwa meskipun Yogyakarta dikenal sebagai kota pelajar yang damai, tingkat upah minimum dan biaya hidup yang

---

<sup>8</sup> Siti Hawa Febriani et al., "Analisis Tingkat Persepsi Mahasiswa UIN Terhadap Penggunaan Transportasi Online ( Gojek , Grab , Indrive , Dan Maxim ) Sebagai Sarana Mobilitas Menuju Kampus Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung , Indonesia Masyarakat , Termasuk Mahasiswa D," *Jurnal Ekonomi, Akuntansi, Dan Perpajakan* 2, no. 3 (2025): 93–102.

relatif tinggi menciptakan tekanan ekonomi tersendiri bagi pekerja sektor informal, termasuk *driver* ojek *online*.<sup>9</sup>

Berdasarkan kondisi tersebut, Kota Yogyakarta dipilih sebagai lokasi penelitian karena dianggap paling representatif dalam menggambarkan kompleksitas pekerjaan *driver* ojek *online*, yang di satu sisi memiliki peluang ekonomi tinggi berkat mobilitas masyarakat pelajar, namun di sisi lain menghadapi tantangan berupa persaingan ketat, ketidakpastian pendapatan, dan tingginya biaya hidup. Faktor-faktor inilah yang berpotensi menimbulkan stres kerja, sehingga penting untuk diteliti bagaimana para *driver* ojek *online* di Kota Yogyakarta menerapkan strategi *coping stres* dalam menghadapi tekanan pekerjaan tersebut.

## **B. Rumusan masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana strategi *coping stres* pada *driver* ojek *online* dalam menghadapi tekanan kerja di Kota Yogyakarta?.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan strategi *coping stres* pada *driver* ojek *online* di Kota Yogyakarta dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

---

<sup>9</sup> Kompas.com, “Tuntutan Ojol Jogja 20 Mei 2025, Salah Satunya Tarif Tak Naik 3 Tahun,” 20 Mei 2025, <https://yogyakarta.kompas.com/read/2025/05/20/062212578/tuntutan-ojol-jogja-20-mei-2025-salah-satunya-tarif-tak-naik-3-tahun>

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling islam, serta studi mengenai stres kerja dan strategi *coping*. Temuan penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan untuk memahami bagaimana individu yang bekerja di sektor informal, seperti *driver* ojek *online*, menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan teori mengenai mekanisme adaptasi individu terhadap stres kerja.

### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi *driver* ojek *online* mengenai strategi *coping* yang dapat mereka gunakan untuk mengelola stres kerja sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis maupun kinerja mereka. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi masukan bagi perusahaan penyedia layanan transportasi daring, seperti Gojek, untuk memahami kondisi psikologis mitra *driver* serta merancang program pendampingan atau dukungan yang lebih tepat. Bagi praktisi bimbingan dan konseling, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan layanan konseling atau intervensi yang relevan bagi individu yang menghadapi stres kerja di sektor informal.

## E. Telaah Pustaka

Dari penelitian ini terdapat beberapa referensi terdahulu yang digunakan untuk memperkuat penelitian ini, di antaranya:

1. Skripsi, karya Rudi Yanto. Fakultas Teknologi Industri Universitas Islam Indonesia tahun 2023 dengan judul "Pengaruh beban kerja mental pada pengemudi gojek di wilayah kabupaten Sleman Yogyakarta". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. instrumen yang dipakai adalah NASA-TLX (NASA Task Load Index) untuk mengukur beban kerja mental para *driver* Gojek. Responden penelitian merupakan *driver* aktif yang beroperasi di Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Hasil pengukuran kemudian dianalisis untuk mengetahui tingkat beban kerja mental, yang mayoritasnya berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengemudi Gojek mengalami beban kerja mental pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor seperti jam kerja yang panjang, tingginya tuntutan konsumen, serta persaingan antar *driver* yang semakin ketat. Beban kerja mental yang berlebihan berpotensi menimbulkan kelelahan kognitif, menurunkan konsentrasi, bahkan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan keselamatan kerja para *driver*. Hal ini menggambarkan bahwa profesi pengemudi ojek

*online* memiliki risiko psikologis yang cukup tinggi dan memerlukan perhatian khusus.<sup>10</sup>

Persamaannya dengan skripsi ini terletak pada fokus kajian mengenai kondisi psikologis *driver* ojek *online* yang rentan terhadap tekanan kerja. Jika penelitian sebelumnya lebih menekankan pada beban kerja mental sebagai faktor penyebab stres, maka skripsi ini berupaya mengkaji strategi *coping stres* yang digunakan *driver* Gojek di Kota Yogyakarta dalam menghadapi tekanan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melengkapi hasil penelitian terdahulu, tetapi juga memberikan perspektif baru mengenai bagaimana para *driver* mengelola stres yang muncul akibat beban kerja mental, sehingga dapat bertahan dan tetap produktif dalam pekerjaannya.

2. Jurnal, karya Fenika Wulani, Tuty Lindawati, dan Y.B. Budi Iswanto (2022) berjudul “*Work Stress of Online Motorcycle Taxi Drivers: The Role of Coworker Support, Autonomy and Affective Occupational Commitment*” meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja pada pengemudi ojek *online* di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap 89 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan rekan kerja dan otonomi tidak secara langsung menurunkan stres kerja, namun keduanya

---

<sup>10</sup> Rudi Yanto, “Pengaruh Beban Kerja Mental Pada Pengemudi Gojek Di Wilayah Kabupaten Sleman Yogyakarta” (Universitas Islam Indonesia, 2023).

berpengaruh positif terhadap komitmen afektif terhadap pekerjaan yang pada akhirnya membantu menekan stres kerja para pengemudi.<sup>11</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis terletak pada fokus pembahasan mengenai stres kerja pada pengemudi ojek *online* dan faktor psikologis yang berperan dalam mengatasinya. Perbedaannya terletak pada pendekatan penelitian, di mana jurnal ini menyoroti faktor penyebab stres secara kuantitatif, sedangkan skripsi yang diteliti ini menitik beratkan pada strategi *coping stres* yang digunakan *driver* dalam menghadapi tekanan pekerjaan sehari-hari. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki fokus yang lebih mendalam dibandingkan penelitian Fenika, karena tidak hanya mengidentifikasi bentuk stres kerja, tetapi juga menganalisis bagaimana *driver* ojek *online* melakukan proses *appraisal* dan *coping* berdasarkan teori Lazarus & Folkman. Penelitian ini berupaya memahami bagaimana *driver* menilai situasi stres (*primary dan secondary appraisal*), serta strategi *coping* apa yang digunakan baik *problem focused*, *emotion focused*, maupun *meaning focused coping*. Pendekatan ini memberikan sudut pandang teoritis yang lebih komprehensif dibandingkan penelitian Fenika yang hanya menitikberatkan pada identifikasi sumber stres.

3. Jurnal, karya Moh Faidol Juddi, Agus Aprianti, dan Rana Ahmed Hameed (2025) berjudul *Understanding Communication Patterns in*

---

<sup>11</sup> Fenika Wulani, Tuty Lindawati, and Y B Budi Iswanto, "Work Stress of Online Motorcycle Taxi Drivers: The Role of Coworker Support, Autonomy and Affective Occupational Commitment," *Jurnal Organisasi Dan Manajemen* 18, no. 2 (2022): 26–42, <https://doi.org/10.33830/jom.v18i2.3409.2022>.

*Coping with Stress in Indonesia's Gig Economy* membahas pola komunikasi dan strategi *coping stres* yang digunakan oleh *driver* ojek *online* di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis untuk memahami pengalaman para *driver* dalam menghadapi stres akibat sistem kerja berbasis aplikasi yang sering kali menimbulkan tekanan psikologis, seperti pendapatan yang tidak stabil, aturan algoritmik yang tidak transparan, dan perilaku pelanggan yang menegangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para *driver* mengatasi stres dengan mengandalkan kekuatan pribadi, dukungan spiritual, serta dukungan sosial dari komunitas seperti *Indriver Bandung Bersatu (IBB)*, yang berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman dan memberikan dukungan emosional antaranggota.<sup>12</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang berjudul *Strategi Coping Stres pada Driver Ojek Online di Kota Yogyakarta* terletak pada fokus kajian yang sama-sama meneliti bentuk dan strategi *coping stres* pada pekerja ojek *online*, Namun, penelitian ini melangkah lebih jauh dengan menggunakan kerangka teori Lazarus & Folkman yang membahas *primary appraisal*, *secondary appraisal*, serta tiga jenis *coping problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *meaning focused coping*. Menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, serta menekankan pentingnya dukungan sosial dan aspek emosional

---

<sup>12</sup> Moh Faidol Juddi, Agus Aprianti, and Rana Ahmed Hameed, "Understanding Communication Patterns in Coping with Stress in Indonesia 's Gig Economy," *Jurnal Kajian Komunikasi* 13, no. 1 (2025): 74–96.

dalam proses penyesuaian diri terhadap tekanan pekerjaan di lingkungan *gig economy*. Dengan demikian, artikel tersebut sangat membantu memperkaya landasan teori penelitian saya, terutama dalam memahami bagaimana *driver* membangun mekanisme *coping* melalui dukungan sosial dan komunikasi. Namun, penelitian yang penulis lakukan memiliki fokus khas, yaitu menganalisis strategi *coping* secara mendalam berdasarkan teori psikologis dan religius, serta dilakukan pada konteks yang berbeda yaitu Kota Yogyakarta yang memiliki karakter mobilitas masyarakat yang unik. Oleh karena itu, artikel ini bukan hanya relevan, tetapi juga menjadi pembanding penting dalam menegaskan posisi penelitian saya sebagai pengembangan dari penelitian sebelumnya.

4. Jurnal, karya Julius Habibi tahun 2025 yang berjudul “Faktor Psikososial dan Kesejahteraan Mental Pengemudi Ojek *Online* di Bengkulu: Studi *Mixed-Methods* tentang Beban Kerja, Dukungan Sosial, dan Dinamika Ekonomi”. menjelaskan bahwa kesejahteraan mental pengemudi ojek *online* dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial, seperti beban kerja, dukungan sosial, tekanan pelanggan, dan keseimbangan kerja-kehidupan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh negatif signifikan terhadap kesejahteraan mental, sedangkan dukungan sosial memiliki pengaruh positif signifikan, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin baik kesejahteraan mental pengemudi. Tekanan pelanggan dan keseimbangan kerja-kehidupan tidak berpengaruh signifikan, namun ditemukan adanya

tekanan algoritmik dan ketergantungan ekonomi sebagai faktor baru yang memperburuk stres para pengemudi. Penelitian ini menggunakan metode campuran (*mixed methods*) dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikososial pengemudi ojek *online*.<sup>13</sup>

Persamaan penelitian ini dengan yang dilakukan penulis terletak pada fokus kajian terhadap fenomena stres kerja dan kesejahteraan mental pada pengemudi ojek *online*. Keduanya sama-sama menyoroiti tekanan kerja, ketidakpastian penghasilan, dan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi stres. Namun, perbedaan terletak pada arah penelitian: jurnal ini menitikberatkan pada analisis pengaruh faktor psikososial terhadap kesejahteraan mental secara statistik, sedangkan skripsi ini berfokus pada strategi *coping stress* yang digunakan oleh *driver* Gojek dalam mengelola tekanan pekerjaan, sehingga memberikan sudut pandang yang lebih mendalam terhadap mekanisme adaptasi individu dalam menghadapi stres kerja.

5. Jurnal, karya Chelsi Wijaya, Irvan Trang, dan Yantje Uhing (2022) pada jurnal “Analisis Stres Kerja, Motivasi, dan *Self-management Ability* terhadap *Psychological Well Being* pada Mitra Pengemudi Perusahaan Ojek *Online* di Kota Manado” membahas pengaruh stres kerja, motivasi, dan kemampuan manajemen diri terhadap kesejahteraan psikologis

---

<sup>13</sup> Julius Habibi, “Faktor Psikososial Dan Kesejahteraan Mental Pengemudi Ojek Online Di Bengkulu: Studi Mixed-Methods Tentang Beban Kerja, Dukungan Sosial, Dan Dinamika Ekonomi,” *Journal of Nursing and Public Health (JNPH)* 13, no. 1 (2025): 326–33.

(*psychological well-being*) pada mitra *driver* ojek *online* di Kota Manado.<sup>14</sup> Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda terhadap 100 responden mitra Gojek dan Grab. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variable stres kerja, motivasi, dan kemampuan manajemen diri berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, baik secara simultan maupun parsial. Peneliti menegaskan bahwa kemampuan mengelola diri dan berpikir positif berperan penting dalam menjaga kesejahteraan mental di tengah tekanan pekerjaan.

Persamaan penelitian ini dengan yang dilakukan penulis terletak pada fokus yang sama, yaitu pada fenomena stres kerja yang dialami oleh pengemudi ojek *online* dan bagaimana mereka mengatasinya. Keduanya menyoroti pentingnya kemampuan pengemudi dalam mengelola tekanan psikologis agar tetap memiliki kesejahteraan mental yang baik. Perbedaannya terletak pada pendekatan yang digunakan jurnal ini meneliti pengaruh stres kerja, motivasi, dan *self-management* terhadap *psychological well-being* secara kuantitatif, sedangkan skripsi ini meneliti strategi *coping stres* secara kualitatif untuk memahami secara mendalam cara *driver* menghadapi tekanan pekerjaan sehari-hari.

6. Jurnal, karya Richa Rifana Aida dan Indriati Paskarini (2022). Pada jurnal "*Correlation of Individual Characteristics and Work Stress among*

---

<sup>14</sup> Chelsi Wijaya, Irvan Trang, and Yantjie Uhing, "Analisis Stres Kerja, Motivasi Dan Self Management Ability Terhadap Psychological Well Being Pada Mitra Pengemudi Perusahaan Ojek Online Di Kota Manado," *Jurnal EMBA* 10, no. 4 (2022): 858–67.

*Go-Jek Drivers during the Pandemic*”.<sup>15</sup> Menunjukkan bahwa penelitian ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara karakteristik individu (usia, status pernikahan, jumlah tanggungan, dan masa kerja) dengan tingkat stres kerja pada pengemudi Gojek selama masa pandemi di Surabaya. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar pengemudi mengalami stres kerja dalam kategori sedang hingga berat, dengan hubungan yang lemah antara karakteristik individu dan stres kerja. Hal ini menunjukkan bahwa pandemi memperburuk tekanan psikologis yang dialami oleh pekerja sektor informal seperti pengemudi ojek *online*.

Persamaan penelitian ini dengan yang dilakukan penulis terletak pada kesamaan subjek penelitian yaitu *driver* ojek *online* dan tema utama terkait stres kerja yang dialami dalam menjalani profesinya. Kedua penelitian sama-sama menyoroti kondisi psikologis pengemudi akibat tekanan pekerjaan dan faktor eksternal (seperti pandemi atau situasi kerja yang berat). Sehingga penelitian ini berfokus pada strategi *coping stres* atau cara pengemudi mengatasi tekanan tersebut, sedangkan penelitian Aida dan Paskarini lebih berfokus pada hubungan antara karakteristik individu dengan tingkat stres kerja.

---

<sup>15</sup> I. Aida, R. R and Paskarini, “Correlation of Individual Characteristics and Work Stress among Go-Jek Drivers during the Pandemic Richa,” *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 2022, 343–53.

## F. Kerangka Teori

### 1. Tinjauan Tentang *Coping Stres*

#### a. Pengertian *Coping Stres*

*Coping stres* merupakan konsep yang menjelaskan berbagai upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi, mengelola, dan menyesuaikan diri terhadap tekanan atau tuntutan yang muncul dalam kehidupannya. Setiap individu akan menghadapi berbagai situasi yang berpotensi menimbulkan stres, baik yang berasal dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri. Ketika menghadapi kondisi tersebut, individu akan berusaha memanfaatkan kemampuan yang dimiliki untuk mengurangi tekanan dan mempertahankan keseimbangan dalam kehidupannya. Berbagai upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi tekanan tersebut dikenal sebagai *coping stres*. Konsep ini menjadi penting karena dapat membantu menjelaskan bagaimana seseorang merespon dan beradaptasi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.<sup>16</sup>

*Coping* dipahami sebagai usaha kognitif dan perilaku yang senantiasa berubah untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa *coping* bukan suatu tindakan yang bersifat tetap, melainkan suatu proses yang

---

<sup>16</sup> Lazarus, Richard S, and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.

dinamis dan dapat berubah sesuai dengan situasi yang dihadapi. Dalam proses coping, individu tidak hanya berusaha menghilangkan sumber stres, tetapi juga berupaya mengendalikan respon emosional dan menyesuaikan diri terhadap kondisi yang tidak dapat diubah. Pandangan ini memperlihatkan bahwa coping memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupannya.<sup>17</sup>

Coping juga dipahami sebagai suatu transaksi yang dilakukan individu untuk mengatasi berbagai tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan menekan, menantang, atau mengganggu kesejahteraan dirinya. Melalui coping, individu dapat menggunakan berbagai cara untuk menyelesaikan masalah, mengendalikan emosi, maupun memaknai pengalaman, serta sumber daya yang dimiliki. Keberadaan coping yang efektif dapat membantu individu beradaptasi dengan tekanan yang dihadapi serta menjaga kesehatan psikologisnya. Dalam konteks tersebut, *coping stres* dapat dipahami sebagai serangkaian usaha yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku untuk menghadapi serta mengelola tekanan yang muncul dalam kehidupan.

#### **b. Faktor-Faktor Pemicu Munculnya Stres**

Stres muncul ketika individu memandang bahwa tuntutan dari lingkungan, baik yang bersifat internal maupun eksternal, melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Faktor pemicu stres

---

<sup>17</sup> Ibid, 141

tidak semata-mata terletak pada situasi yang dihadapi, tetapi pada bagaimana individu menilai dan memaknai situasi tersebut. Oleh karena itu, perbedaan persepsi dan pengalaman individu menyebabkan tingkat stres yang dirasakan juga berbeda, meskipun berada dalam kondisi yang sama. Stres juga dipicu oleh keterbatasan sumber daya individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan, seperti kemampuan personal, pengalaman, dukungan sosial, kondisi fisik, serta keyakinan diri. Ketika individu merasa tidak memiliki cukup kemampuan atau dukungan untuk mengatasi tuntutan yang ada, maka tekanan psikologis cenderung meningkat.<sup>18</sup>

Stres muncul ketika individu merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya. Tingkat stres yang dirasakan tidak hanya dipengaruhi oleh situasi, tetapi juga oleh cara individu menilai dan memaknai kondisi tersebut. Perbedaan pengalaman, kemampuan pribadi, serta dukungan yang dimiliki menyebabkan setiap individu merasakan tingkat stres yang berbeda, meskipun berada dalam situasi yang sama.

### c. Strategi *Coping* Stres

Penelitian ini berlandaskan pada teori stres dan *coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Teori ini menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari proses interaksi antara individu

---

<sup>18</sup> Fakhri Firdaus, Anton Soekiman, and Felix Hidayat, "Faktor-Faktor Penyebab, Tingkat Stres Kerja, Dan Dampak Stres Kerja Pada Tenaga Ahli Proyek Kontruksi," *Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 1 (2024): 581–601.

dengan lingkungannya. Stres muncul ketika seseorang menilai bahwa tuntutan atau tekanan dari lingkungan melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut. Dengan kata lain, stres bukan hanya berasal dari kondisi eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh cara individu menilai dan merespons situasi yang dihadapinya.

Menurut Lazarus dan Folkman, proses timbulnya stres dan *coping* terjadi melalui beberapa tahapan, yaitu:

1) Penilaian tahap awal (*primary appraisal*)

Proses penilaian awal terhadap situasi yang sedang dihadapi.

Pada tahap ini, individu menilai apakah suatu peristiwa atau kondisi merupakan ancaman, kerugian, atau tantangan.

2) Penilaian tahap kedua (*secondary appraisal*)

Proses penilaian terhadap kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapi situasi yang dianggap menekan.

Setelah seseorang menilai suatu situasi sebagai *stressor*, ia kemudian menilai apakah dirinya mampu menghadapinya.<sup>19</sup>

Penilaian terhadap stres menjadi dasar bagi individu dalam menentukan respon yang akan digunakan untuk menghadapi situasi yang menekan. Respon tersebut dapat berupa berbagai upaya kognitif maupun perilaku yang bertujuan mengelola tuntutan yang dihadapi. Bentuk upaya tersebut dikenal sebagai *Coping stres* adalah usaha

---

<sup>19</sup> Lazarus, S, and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dianggap membebani atau melampaui kemampuan individu. *Coping stres* tidak selalu menghilangkan *stressor*, tetapi berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Strategi *coping stres* dapat diklasifikasikan menjadi *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *coping* berbasis makna (*meaning focused*).<sup>20</sup>

1) *Problem Focused coping*

*Problem focused coping* adalah strategi *coping* yang berfokus pada upaya langsung untuk mengatasi atau memperbaiki sumber masalah yang memicu stres.<sup>21</sup> Dalam pendekatan Lazarus & Folkman, strategi ini digunakan ketika seseorang menilai bahwa situasi masih dapat dikendalikan atau diubah. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* akan berusaha mencari solusi konkret, menyusun rencana, serta melakukan tindakan nyata untuk memperbaiki kondisi yang menimbulkan tekanan. Strategi ini melibatkan langkah-langkah seperti mencari informasi, mengidentifikasi penyebab masalah, meminta bantuan yang bersifat praktis, serta mengubah perilaku atau lingkungan agar situasi menjadi lebih adaptif.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, 150.

<sup>21</sup> *Ibid.*, 153.

<sup>22</sup> Yaogfei Song, Ying Luo, and Ronghua Zhang, "Acta Psychologica The Relationship between Meaning-Focused *Coping* and Depression : A Chain Mediation Model Involving Meaning in Life and Psychological Well-Being," *Acta Psychologica* 260, no. October (2025): 105661, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105661>.

## 2) *Emotion focused coping*

*Emotion focused coping* adalah strategi *coping* yang berfokus pada upaya individu untuk mengelola dan mengurangi tekanan emosional yang muncul akibat stres, tanpa secara langsung mengubah sumber stres itu sendiri.<sup>23</sup> Berdasarkan teori Lazarus & Folkman, strategi ini biasanya digunakan ketika seseorang menilai bahwa situasi yang dihadapi sulit atau tidak dapat dikendalikan, sehingga langkah yang paling memungkinkan adalah menata kembali respon emosional agar beban psikologis berkurang.

## 3) *Meaning Focused Coping*

*Meaning focused coping* adalah strategi *coping* yang berorientasi pada pencarian makna, nilai, atau sisi positif dari situasi yang menimbulkan stres, terutama ketika kondisi tersebut sulit atau bahkan tidak mungkin diubah.<sup>24</sup> Pendekatan ini berkembang dari teori *coping* Lazarus & Folkman, yang menyatakan bahwa individu akan beralih pada strategi pencarian makna ketika *problem-focused coping* tidak dapat dilakukan dan *emotion-focused coping* tidak cukup untuk meredakan tekanan jangka panjang.

---

<sup>23</sup> Lazarus, S, and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. 157.

<sup>24</sup> Crystal L Park and Susan Folkman, "Meaning in the Context of Stress and Coping," *Review of General Psychology*, no. 2 (1997): 115–44.

*Meaning-focused coping* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang memungkinkan individu tetap memiliki harapan, tujuan, dan rasa kendali internal meskipun stresor tidak berubah. Pada strategi ini, individu mengolah kembali cara mereka memahami situasi dengan memaknai ulang pengalaman negatif menjadi sesuatu yang lebih dapat diterima atau bahkan dianggap sebagai bagian penting dari proses kehidupan.

Dalam konteks penelitian saya mengenai *driver* ojek *online* di Kota Yogyakarta, *meaning-focused coping* terlihat ketika para *driver* mencoba memaknai tekanan pekerjaan sebagai bagian dari proses yang harus dijalani demi memenuhi kebutuhan hidup dan tanggung jawab keluarga.

Strategi ini muncul saat *driver* menghadapi kondisi yang tidak dapat mereka kontrol, seperti ketidakpastian pendapatan, fluktuasi *order*, cuaca buruk, atau kebijakan aplikasi yang sering berubah. Alih-alih berfokus pada hal-hal yang tidak bisa mereka ubah, *driver* menggunakan *meaning-focused coping* dengan cara melihat sisi positif dari pekerjaan, seperti merasa lebih bersyukur karena masih memiliki penghasilan, menganggap kesulitan sebagai tantangan yang memperkuat mental, atau memaknai pekerjaan sebagai kesempatan untuk bertemu banyak orang dan belajar hal baru. Dengan menemukan makna di balik situasi yang menekan, para *driver* mampu menjaga ketahanan emosional

mereka dan tetap bertahan dalam dinamika pekerjaan yang tidak menentu.<sup>25</sup>

#### **d. Dampak buruk stres**

Stres yang tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun spiritual. Dari sisi fisik, stres dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti sakit kepala, kesulitan tidur, tekanan darah tinggi, serta penurunan daya tahan tubuh. Secara psikologis, stres memunculkan perasaan cemas, mudah marah, frustrasi, dan kelelahan emosional yang dapat mengganggu produktivitas individu. Sementara itu, secara spiritual, stres dapat menurunkan ketenangan batin, melemahkan semangat dalam beribadah, serta mengurangi kemampuan seseorang untuk bersabar dan bertawakal dalam menghadapi kesulitan hidup.<sup>26</sup>

#### **e. Coping Stres dalam Perspektif Islam**

*Coping stres* dalam perspektif Islam dipahami sebagai bentuk ujian yang diberikan oleh Allah SWT untuk mendekatkan diri manusia kepada-Nya. Dalam Islam, stres dianggap sebagai cobaan

---

<sup>25</sup> Eric C Schoenmakers and Theo G Van Tilburg, "Problem-Focused and Emotion-Focused Coping Options and Loneliness : How Are They Related ?," *European Journal of Ageing* 12, no. 2 (2015): 153–61, <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>.

<sup>26</sup> Andi Bunyamin, "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis," *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145, <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.

(ujian hidup) yang bertujuan menguji kesabaran dan keikhlasan manusia,<sup>27</sup> sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah ayat 155.

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرٍ صَّابِرِينَ ۝﴾

Artinya : *Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.*

Dalam pandangan Islam, stres tidak selalu dipahami sebagai kondisi yang bersifat negative, melainkan dapat menjadi sarana bagi individu untuk meningkatkan kualitas keimanan dan kedekatan kepada Allah SWT. Bunyamin menjelaskan bahwa islam mengajarkan manusia untuk menghadapi tekanan hidup melalui keseimbangan antara ikhtiar, kesabaran, do'a, dan tawakal. Pendekatan tersebut membantu individu memperoleh ketenangan batin sehingga mampu menghadapi berbagai kesulitan hidup dengan lebih adaptif. Adapun beberapa strategi *coping* 25khlas dalam perspektif Islam adalah sebagai berikut:

### 1) Ikhlas dan sabar

Islam mengajarkan bahwa setiap ujian dan kesulitan yang dihadapi manusia merupakan bagian dari kehendak Allah SWT.

---

<sup>27</sup> Deyang Maysa Pramanik et al., "Pengalaman *Stress* Dan *Coping Stress* Strategy Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam," *Junior Medical* 2, no. 4 (2023): 490–506.

Sikap ikhlas berarti menerima segala ketentuan Allah dengan hati yang lapang, sedangkan sabar merupakan bentuk keteguhan dalam menghadapi cobaan tanpa mengeluh. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. At-Taubah ayat 91,<sup>28</sup>

﴿لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾

Artinya : *Tidak ada dosa (karena tidak pergi berperang) bagi orang-orang yang lemah, sakit, dan yang tidak mendapatkan apa yang akan mereka infakkan, jika mereka ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada jalan apa pun untuk (menyalahkan) orang-orang yang berbuat baik. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*

Berdasarkan pemikiran M. Quraish Shihab, sikap sabar merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi berbagai ujian dan kesulitan hidup dengan tetap berpegang pada nilai-nilai kebaikan serta tidak kehilangan harapan kepada Allah SWT.<sup>29</sup> Sabar tidak dimaknai sebagai sikap pasif terhadap masalah, melainkan kemampuan untuk tetap bertahan, mengendalikan diri, dan terus berusaha menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sikap tersebut dapat membantu individu memperoleh ketenangan

<sup>28</sup> Abidah Ayu, "Coping Stress in Islamic Perspective Corresponding Author," in *Coping Stress in Islamic Perspective*, vol. 2 (International Conference on Religion, Science and Education (ICRSE), 2023), 939–44.

<sup>29</sup> Mohamad Sabit Zulfikar, "Hikmah Dan Sabar Dalam Tafsir Al-Mishbah Menurut M. Quraish Shihab Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental" (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2024).

batin dan menjaga kesehatan mental ketika menghadapi tekanan hidup.

## 2) Tabah

Sikap sabar dan tabah menjadi kunci penting dalam menghadapi stres menurut pandangan Islam. Kesabaran bukan hanya sekadar menahan diri dari emosi negatif, tetapi juga mencakup kemampuan untuk tetap tenang, berpikir jernih, serta berusaha mencari solusi tanpa menyerah pada keadaan. Sementara itu, ketabahan menggambarkan kekuatan batin untuk bertahan menghadapi kesulitan dengan keimanan dan keyakinan bahwa setiap masalah pasti disertai jalan keluar.<sup>30</sup> Sebagaimana yang dicantumkan dalam Al-quran surat Al-baqarah ayat 286:

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
 اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا  
 تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا  
 تُحْمِلْنَا 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 (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) "Wahai Tuhan kami,*

<sup>30</sup> Pandey Akbar Wirawan et al., "Pendekatan Konseling Individu Dengan Tafsir Qs. Al-Baqarah: 286 Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stress," *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2025): 52–61.

*janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani kepada 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.*

Selain sikap *tabah*, Islam juga mengenal *coping* berbasis spiritual atau religius, yaitu upaya mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, dzikir, shalat, membaca Al-Qur'an, dan memperkuat tawakal sebagai bentuk penyandaran diri pada kekuatan Ilahi.<sup>31</sup> *Coping* religius ini berangkat dari keyakinan bahwa setiap tekanan hidup merupakan *ibtīlā'* yang mengandung hikmah dan berfungsi membentuk ketangguhan batin seseorang.<sup>32</sup>

Praktik shalat, zikir, dan doa berperan sebagai mekanisme regulasi diri yang membantu menenangkan pikiran, menurunkan kecemasan, serta menjaga stabilitas emosi ketika menghadapi situasi yang menekan. Dalam konteks pekerjaan yang penuh tuntutan, seperti profesi *driver* ojek *online* yang menghadapi ketidakpastian pendapatan dan tekanan pelanggan, *coping* spiritual memberikan kerangka makna yang membuat individu lebih mampu menerima dan mengelola stres secara adaptif.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Juli Andriyani, "The Power Of Secure Attachment: Building Strong Relationships In Adolescence," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.

<sup>32</sup> Bunyamin, "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis."

<sup>33</sup> Warlan Sukandar, "Psikoterapi Dan Konseling Islam : Analisis Pendekatan Psikoterapi Dan Konseling Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 1-5 Untuk Mewujudkan Kesejahteraan

Menurut M. Quraish Shihab, ketenangan dan kesehatan mental dapat diperoleh melalui penguatan keimanan yang disertai sikap sabar, Ikhlas, syukur dan ridha terhadap ketentuan Allah SWT. Sikap tersebut membantu individu untuk tetap tabah dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup sehingga tidak mudah larut dalam tekanan dan keputusasaan. Individu yang mampu mempertahankan sikap tersebut akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi. Al-Quran sebagai kitab suci umat muslim memberikan kita petunjuk terkait pengelolaan stres. Dalam hal ini, Al-quran memandang stres sebagai ujian atau cobaan dari Allah SWT.

## **2. Tinjauan tentang Tekanan Kerja**

### **a. Pengertian Tekanan Kerja**

Tekanan kerja merupakan kondisi yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan pekerjaan yang dianggap melebihi kemampuan, sumber daya, atau kapasitas yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Tekanan kerja dapat berasal dari berbagai aspek pekerjaan, seperti beban kerja yang tinggi, tuntutan waktu, tanggung jawab yang besar, ketidakjelasan peran, maupun kondisi lingkungan kerja yang kurang mendukung. Ketika individu merasa tidak mampu memenuhi

tuntutan pekerjaan yang dihadapi, maka kondisi tersebut dapat menimbulkan ketegangan baik secara fisik maupun psikologis.<sup>34</sup>

Tekanan kerja tidak selalu berdampak negatif, karena pada tingkat tertentu tekanan dapat mendorong individu untuk meningkatkan motivasi dan kinerja dalam menyelesaikan tugasnya. Namun, apabila tekanan yang dialami berlangsung dalam intensitas yang tinggi dan terjadi secara terus menerus tanpa diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang memadai, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan seperti kelelahan, penurunan produktivitas, gangguan emosional, serta munculnya stres kerja. Dalam lingkungan kerja, tekanan kerja sering dipandang sebagai salah satu faktor yang berperan dalam munculnya berbagai permasalahan psikologis.<sup>35</sup>

Dalam konteks pekerjaan *driver* ojek *online*, tekanan kerja dapat berasal dari ketidakpastian pendapatan, tuntutan pelayanan kepada pelanggan, kondisi cuaca yang tidak menentu, serta resiko yang dihadapi selama bekerja di jalan.<sup>36</sup> Berbagai tuntutan tersebut mengharuskan driver untuk terus menyesuaikan diri agar mampu mempertahankan pekerjaannya dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-

---

<sup>34</sup> Stephen P Robbins and Timothy A Judge, *Organizational Behavior*, 19th Edisi (Harlow, United Kingdom: Pearson Education, 2023).

<sup>35</sup> Dina Ramadhani and Arum Etikariena, "Tuntutan Kerja Dan Stres Kerja Pada Karyawan Swasta: Peran Mediasi Motivasi Kerja," *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2019): 110–24, <https://doi.org/10.51353/inquiry.v9i2.157>.

<sup>36</sup> Mahlil Adriaman and Kartika Dewi Irianto, "Implementasi Asas Perjanjian Kemitraan Antara *Driver* Ojek *Online* Dengan PT. Gojek Indonesia," *Pagaruyuang Law Journal* 4, no. 2 (2021): 263–72, <https://doi.org/10.31869/plj.v4i2.2560>.

hari. Tekanan kerja menjadi aspek yang relevan untuk dikaji karena berkaitan dengan munculnya stres dan cara individu menghadapi berbagai tuntutan pekerjaannya.<sup>37</sup>

#### **b. Aspek-aspek Tekanan Kerja**

Tekanan kerja merupakan kondisi yang dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek yang berasal dari lingkungan sekitar, pekerjaan, maupun individu itu sendiri. Aspek-aspek tersebut menjadi sumber tekanan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu dalam menjalankan pekerjaannya. Setiap individu dapat mengalami tingkat tekanan yang berbeda meskipun berada dalam situasi kerja yang sama, karena tekanan kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Aspek-aspek tekanan kerja meliputi faktor lingkungan, faktor pekerjaan, dan faktor individu.<sup>38</sup>

##### **1) Faktor Lingkungan**

Faktor lingkungan merupakan sumber tekanan yang berasal dari kondisi di luar pekerjaan yang dapat mempengaruhi individu dalam menjalankan aktivitas kerjanya. Aspek ini meliputi kondisi ekonomi, perkembangan teknologi, perubahan sosial, maupun kondisi lingkungan fisik yang dihadapi individu.

Perubahan yang terjadi dalam lingkungan dapat menimbulkan

---

<sup>37</sup> I Putu Dharmawan Pradhana, I Wayan Abimayu Angga Nugraha, and Ketut Elly Sutrisni, "Dapatkah Anda Menangani Tekanan? Studi Fenomenologi Terkait Upaya Karyawan Dalam Menghadapi Tekanan Kerja," *Jurnal Manajemen* 21, no. 1 (2024): 33–53, <https://doi.org/10.25170/jm.v21i1.5516>.

<sup>38</sup> Robbins and Judge, *Organizational Behavior*.

tekanan ketika individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap kondisi tersebut. Pada profesi *driver* ojek *online*, faktor lingkungan dapat berupa kondisi cuaca yang tidak menentu, kemacetan lalu lintas, kondisi jalan, serta perubahan kondisi ekonomi yang mempengaruhi tingkat permintaan jasa transportasi *online*.<sup>39</sup>

## 2) Faktor Pekerjaan

Faktor pekerjaan berkaitan dengan berbagai tuntutan yang muncul selama individu menjalankan pekerjaannya. Aspek ini mencakup beban kerja, tuntutan waktu, tanggung jawab pekerjaan, target yang ingin dicapai, serta berbagai kondisi yang berhubungan langsung dengan pelaksanaan pekerjaan. Tekanan kerja dapat muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan pekerjaan yang dihadapi lebih besar dibandingkan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya. Faktor pekerjaan pada *driver* ojek *online* dapat berupa ketidakpastian jumlah pesanan yang diterima, tuntutan untuk memberikan pelayanan yang baik kepada pelanggan, serta target pendapatan yang harus dipenuhi untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> Ibid 19

<sup>40</sup> Ibid 20

### 3) Faktor Individu

Faktor individu merupakan aspek yang berasal dari kondisi pribadi yang dimiliki seseorang. Aspek ini meliputi kondisi ekonomi, tanggung jawab keluarga, kondisi Kesehatan, karakteristik kepribadian, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul. Perbedaan karakteristik individu menyebabkan setiap individu memiliki tingkat ketahanan yang berbeda terhadap tekanan yang dihadapi. Individu yang memiliki tanggung jawab keluarga yang besar atau menghadapi permasalahan ekonomi cenderung merasakan tekanan kerja yang lebih tinggi dibandingkan individu yang memiliki kondisi kehidupan yang lebih stabil.<sup>41</sup>

#### c. Dampak Tekanan Kerja

Tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus dapat menimbulkan berbagai dampak bagi individu, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun perilaku kerja.<sup>42</sup> Pada aspek psikologis, individu dapat mengalami kecemasan, mudah marah, ketegangan emosional, kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya motivasi dalam bekerja. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal.

---

<sup>41</sup> Ibid 20-21

<sup>42</sup> Ela Nurdiawati and Nina Atiatunnisa, "Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Stres Kerja Psikologis Dan Stres Kerja Perilaku Dengan Kinerja Karyawan," *Faletahan Health Journal* 5, no. 3 (2018): 117–22, <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.24>.

Selain berdampak pada kondisi psikologis, tekanan kerja juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik individu. Tekanan kerja yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, kelelahan, gangguan pencernaan, menurunnya daya tahan tubuh, hingga meningkatkan resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan lainnya.<sup>43</sup> Dampak fisik tersebut umumnya muncul ketika individu mengalami tekanan kerja dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya upaya penyesuaian atau pengelolaan yang memadai.

Dalam konteks pekerjaan, tekanan kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan produktivitas, meningkatnya kesalahan kerja, berkurangnya kualitas pelayanan, serta menurunnya kinerja individu secara keseluruhan. Tekanan kerja juga dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam mengatur perilaku kerja sehingga berpotensi menimbulkan perilaku kerja yang kurang efektif.<sup>44</sup> Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola tekanan kerja supaya tidak menimbulkan dampak negative yang lebih luas.

---

<sup>43</sup> Annuridya Octasylya and Ahmad Musyaffa, "Analisis Tingkat Stres Kerja, Dampak Terhadap Kesehatan Dan Kinerja Kerja Karyawan Di PT. X," *Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK)* 7, no. 2 (2023): 8–12.

<sup>44</sup> Nur Hasanah, "Dampak Tekanan Kinerja Terhadap Penilaian Stres, Regulasi Diri Dan Perilaku Kerja: Sebuah Kajian Literatur," *Jurnal Dinamika Manajemen* 13, no. 1 (2025): 1–16.

#### d. Cara Menghadapi Tekanan Kerja

Tekanan kerja merupakan kondisi yang hampir tidak dapat dihindari dalam kehidupan kerja. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan yang muncul sesuai dengan pengalaman, kemampuan, serta sumber daya yang dimilikinya. Perbedaan tersebut menyebabkan respon yang ditunjukkan individu terhadap tekanan kerja juga berbeda-beda, meskipun berada dalam situasi pekerjaan yang relatif sama. Kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kerja menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis serta keberlangsungan aktivitas kerjanya.<sup>45</sup>

Dalam menghadapi tekanan kerja, individu memerlukan berbagai sumber daya yang dapat membantu dirinya beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan yang dihadapi. Salah satu faktor yang berperan dalam menghadapi tekanan kerja adalah efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mengatasi berbagai tantangan yang muncul. Dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar juga dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan kerja. Dukungan sosial memberikan bantuan emosional, informasi, perhatian, serta dorongan yang dapat membantu individu mengurangi beban

---

<sup>45</sup> Siti Maryam, "Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya," *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1 (2017): 101–7.

psikologis yang dirasakan. Semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial yang dimiliki individu, maka semakin baik kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kerja yang dialaminya.<sup>46</sup>

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang berfokus untuk menggali fenomena yang terjadi pada sebuah kasus maupun peristiwa. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk menemukan esensi dari pengalaman manusia terhadap peristiwa tertentu, melalui proses wawancara mendalam, refleksi, dan interpretasi terhadap makna yang muncul. Pendekatan ini tidak berfokus pada generalisasi, melainkan pada pemahaman mendalam (*in-depth understanding*) terhadap pengalaman yang unik dari setiap partisipan.

Pendekatan fenomenologi sendiri digunakan dalam penelitian ini karena pendekatan fenomenologi bertujuan untuk memahami makna pengalaman hidup seseorang sebagaimana yang mereka alami secara langsung, serta mendeskripsikan esensi dari pengalaman tersebut melalui proses wawancara dan refleksi mendalam. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk memperoleh pemahaman yang utuh tentang bagaimana individu

---

<sup>46</sup> Lintang Kurniasari, "Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dan Stress Kerja : Literatur Review," *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, no. April (2023): 553–57.

memaknai stres dan strategi *coping* yang mereka gunakan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>47</sup>

Pada tahap pelaksanaan, penulis berupaya memahami fenomena yang dialami subjek dengan melakukan wawancara secara mendalam. Hasil wawancara kemudian akan dikelompokkan, ditelaah, dan disimpulkan guna menggambarkan bagaimana masing-masing subjek menghadapi stres dan menerapkan strategi *coping* dalam kesehariannya.

## 2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek pada penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini, subjeknya adalah *driver* ojek *online* di Kota Yogyakarta. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menjadikan profesi *driver* ojek *online* sebagai pekerjaan utama.
- b. Berusia 25-60 tahun.
- c. Telah bekerja sebagai *driver* ojek *online* minimal 2 tahun.
- d. Sudah berkeluarga dan memiliki tanggungan keluarga, baik pasangan maupun anak.
- e. Beroperasi di Tugu Yogyakarta, Malioboro
- f. Pernah stres dalam menjalankan pekerjaannya.

---

<sup>47</sup> Yusanto Yoki, "Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif," *Journal of Scientific Communication* 1, no. 1 (2019): 1-13.

- g. Bersedia menjadi subjek penelitian dan mampu menceritakan pengalaman pribadinya secara terbuka.
- h. Jumlah subjek 3 orang.

Berdasarkan observasi pra penelitian dari 30 *driver* ojek *online* yang memenuhi kriteria seperti diatas diambil 3 orang :

- a. W : Berusia 50 tahun yang bekerja menjadi *driver* selama 10 tahun. berstatus sebagai kepala keluarga, memiliki istri dan 2 anak.
- b. S : Berusia 53 tahun yang bekerja menjadi *driver* selama 11 tahun, berstatus sebagai kepala keluarga, memiliki istri dan 2 anak.
- c. B : Berusia 49 tahun yang bekerja menjadi *driver* selama 9 tahun, berstatus sebagai kepala keluarga, memiliki istri dan 3 anak.

Peneliti juga mengambil 3 orang terdekat dari masing masing subjek, yaitu:

- a. Y : Istri dari subjek W
- b. A : Teman dekat subjek S
- c. H : Teman dekat subjek B

Objek penelitian ini adalah *coping stres* pada driver ojek online di Kota Yogyakarta dalam menghadapi tekanan kerja. Fokus penelitian diarahkan pada berbagai bentuk strategi coping yang digunakan subjek dalam menghadapi tekanan kerja, *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *meaning focused coping*. Strategi yang digunakan untuk mengatasi stres yang muncul dalam pekerjaannya.

### 3. Metode Pengumpulan data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Ketiga Teknik tersebut digunakan untuk memperoleh data yang mendalam dan komprehensif mengenai pengalaman *driver* ojek *online* dalam menghadapi stres kerja serta strategi *coping* yang digunakan.

#### a. Observasi

Teknik pengumpulan data observasi non partisipan, penulis tidak terlibat secara langsung dalam aktivitas subjek penelitian. Dilakukan melalui pengamatan dengan cara mengamati perilaku, interaksi serta situasi yang dialami subjek tanpa ikut serta dalam kegiatan sehari-hari mereka.<sup>48</sup> Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk mengamati aktivitas kerja, perilaku, serta interaksi subjek selama menjalankan pekerjaannya sebagai *driver* ojek *online*. Melalui observasi, peneliti dapat memperoleh informasi yang tidak selalu terungkap dalam proses wawancara sehingga dapat membantu memperkaya data penelitian. Hasil observasi juga digunakan untuk mendukung dan memperkuat data yang diperoleh melalui wawancara.

---

<sup>48</sup> Herson Anwar, "Penyajian Data Penelitian dan Review Melalui Teknik Observasi" (2014): 13.

b. Wawancara

Wawancara digunakan karena sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif fenomenologis yang berfokus pada penggalian makna dan esensi pengalaman hidup partisipan.<sup>49</sup> Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan berdasarkan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya, namun tetap memberikan keleluasaan kepada subjek untuk mengembangkan jawaban sesuai dengan pengalaman yang dimilikinya. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang memungkinkan penulis untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap pandangan, perasaan, dan makna pengalaman yang dimiliki partisipan. Teknik ini memberikan ruang bagi subjek untuk mengungkapkan pengalaman secara bebas dan reflektif sehingga penulis dapat menangkap makna subjektif dari fenomena yang dialami.

Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara terencana agar proses penggalian data berlangsung efektif dan nyaman bagi subjek. Sebelum wawancara dilakukan, penulis terlebih dahulu menghubungi subjek untuk menentukan waktu, tempat, dan estimasi durasi wawancara. Setelah kesepakatan

---

<sup>49</sup> Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara," *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, no. 1 (2007): 35–40.

diperoleh, penulis mendatangi subjek sesuai jadwal yang telah disepakati. Pada saat wawancara berlangsung, penulis menggunakan alat perekam suara untuk mendokumentasikan percakapan, serta mencatat poin-poin penting dalam buku catatan.

Wawancara dilakukan berdasarkan pedoman wawancara yang telah disusun sebelumnya, namun penulis tetap membuka ruang fleksibilitas agar pertanyaan dapat berkembang sesuai respons subjek. Pendekatan ini memungkinkan penulis mengeksplorasi pengalaman subjek secara lebih mendalam tanpa keluar dari fokus penelitian. Apabila terdapat pertanyaan dalam pedoman wawancara yang belum sempat ditanyakan karena keterbatasan waktu, penulis akan mengatur jadwal lanjutan dengan subjek untuk melanjutkan sesi berikutnya. Hal ini dilakukan untuk memastikan seluruh data yang diperlukan dapat tergali secara optimal.

#### 4. Validasi Data

Teknik validasi data dalam penelitian ini digunakan untuk menjaga keabsahan data yang diperoleh selama penelitian. Untuk memastikan keakuratan dan kredibilitas data, penulis menggunakan teknik triangulasi sumber. Triangulasi sumber merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan cara membandingkan dan mengecek kembali informasi yang diperoleh dari berbagai sumber data yang berbeda.<sup>50</sup> Melalui teknik

---

<sup>50</sup> Mhd Husnul Fikri, Sri Murhayati, and Ronal Darmawan, "Kebebasan Data Dalam Penelitian Kualitatif," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (2025): 13057–65.

triangulasi sumber, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai fenomena yang diteliti serta mengurangi kemungkinan terjadinya bias yang berasal dari satu sumber informasi saja.

Dalam penelitian ini, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari subjek, yaitu *driver* ojek *online* dengan informasi yang diperoleh dari subjek yang terdiri dari orang-orang terdekat subjek. Perbandingan tersebut dilakukan terhadap berbagai informasi yang berkaitan dengan tekanan kerja yang dialami subjek, kondisi yang memicu munculnya stres, serta strategi *coping stres* yang digunakan dalam menghadapi tekanan kerja.<sup>51</sup> Sehingga penulis dapat mengetahui kesesuaian antara pengalaman yang disampaikan oleh subjek dengan pengamatan dan pengetahuan yang dimiliki oleh subjek sehingga data yang diperoleh menjadi lebih valid dan dapat dipercaya.

Selain triangulasi, penulis juga melakukan *member checking*, yaitu mengkonfirmasi kembali hasil wawancara atau penafsiran penulis kepada subjek. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa hasil wawancara sesuai dengan apa yang dimaksud oleh subjek, sehingga data yang dihasilkan benar-benar menggambarkan pengalaman mereka secara nyata.<sup>52</sup>

Untuk pelaksanaan metode ini sendiri, penulis membandingkan hasil wawancara dari beberapa subjek yang sama-sama menjadikan *driver* ojek *online* sebagai pekerjaan utama. Tujuannya untuk melihat kesamaan dan

---

<sup>51</sup> Wiyanda Vera Nurfajriani et al., "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Penelitian Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. September (2014): 826–33.

<sup>52</sup> Gismina Tri Rahmayati and Yoga Catur Prasetyo, "Pada Penelitian Kualitatif Muftahatus Sa'Adah," *Jurnal Al 'Adad: Jurnal Tadris Matematika* 1 (2022): 54–64.

perbedaan pengalaman mereka dalam menghadapi stres kerja dan strategi *coping* yang digunakan. Selain itu, penulis juga mewawancarai kepada pihak ketiga yaitu orang-orang yang berhubungan dengan subjek, yakni keluarga, istri, saudara atau anak subjek jika memungkinkan. Setelah itu hasil wawancara subjek yakni Y, A dan H sebagai perbandingan wawancara pada subjek untuk memastikan konsistensi data. Setelah wawancara selesai dan hasilnya ditranskrip, penulis melakukan *member checking* dengan memperlihatkan ringkasan hasil wawancara kepada subjek agar mereka dapat memeriksa kebenarannya.

#### 5. Metode Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Analisis ini bertujuan untuk memahami makna pengalaman yang dialami oleh para subjek.

##### a. Reduksi Data

Reduksi data dilakukan dengan pemilihan, penyederhanaan, dan pemfokusan data yang relevan dengan tujuan penelitian.<sup>53</sup> Pada tahap ini, penulis menyeleksi data hasil wawancara yang berkaitan dengan bentuk stres, penyebab stres, serta *strategi coping* yang digunakan oleh para *driver* ojek *online*. Data yang tidak relevan akan disisihkan agar analisis menjadi lebih terarah.

---

<sup>53</sup> Anne Campbell, Olwen McNamara, and Peter Gilroy, *Qualitative Data Analysis, Practitioner Research and Professional Development in Education*, First Edit (London: Sage Publications Ltd, 2011), <https://doi.org/10.4135/9780857024510.d49>.

#### b. Penyajian Data

Penyajian data proses menampilkan hasil reduksi dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti uraian naratif, tabel, atau bagan.<sup>54</sup> Tahap ini membantu penulis untuk melihat hubungan antar kategori data, misalnya hubungan antara penyebab stres dan *strategi coping* yang digunakan subjek.

#### c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Tahap ini dilakukan dengan menafsirkan makna dari data yang telah disajikan untuk menarik kesimpulan sesuai fokus penelitian.<sup>55</sup> Kesimpulan awal kemudian diverifikasi dengan cara membandingkannya kembali dengan data di lapangan agar hasilnya tetap konsisten dan dapat dipercaya.

### H. Sistematika Pembahasan

Sistematika penelitian dalam proposal ini disusun agar pembahasan lebih terarah dan mudah dipahami. Dengan fokus pembahasan masing masing sebagai berikut:

**BAB I**, Pendahuluan berfungsi sebagai dasar dalam pelaksanaan penelitian. Bab ini memuat latar belakang yang menguraikan fenomena stres kerja pada *driver* ojek *online* di Kota Yogyakarta beserta pentingnya *strategi coping stres* dalam menghadapi berbagai tekanan pekerjaan. Selanjutnya, bab ini memuat

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.

<sup>55</sup> Lisa Lopez Levers, "Qualitative Research: Data Collection Methods," *The ACA Encyclopedia of Counseling* 68, no. 3 (2015): 427–29.

rumusan masalah dan tujuan penelitian yang menjadi fokus utama penelitian. Selain itu, disajikan telaah pustaka dan kerangka teori mengenai stres kerja, *coping stres*, serta dukungan sosial sebagai dasar dalam menganalisis data penelitian. Bab ini juga dilengkapi dengan kerangka berpikir dan metodologi penelitian yang digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian.

**BAB II**, Gambaran Umum Subjek berperan sebagai bagian yang memberikan konteks penelitian secara lebih mendalam. Materi dalam bab ini memuat gambaran umum mengenai pekerjaan *driver* ojek *online* di Kota Yogyakarta beserta kondisi kerja yang dihadapi para subjek dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, bab ini juga menyajikan profil subjek penelitian, baik subjek maupun subjek, yang meliputi latar belakang, lama bekerja, serta pengalaman subjek selama menjadi *driver* ojek *online*. Berbagai kondisi yang berkaitan dengan tekanan kerja, seperti tuntutan ekonomi, pendapatan yang tidak menentu, cuaca yang berubah-ubah, juga dijelaskan dalam bab ini. Penyajian konteks tersebut penting sebelum memasuki tahap analisis, agar pembaca dapat memahami situasi, pengalaman, serta lingkungan kerja yang mempengaruhi munculnya stres dan *strategi coping* yang digunakan oleh para subjek dalam menghadapi tekanan pekerjaan.

**BAB III**, Hasil temuan penelitian dan pembahasan berisi pemaparan hasil penelitian yang diperoleh dari proses wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap para subjek. Bab ini menjelaskan berbagai bentuk tekanan kerja yang dialami *driver* ojek *online* di Kota Yogyakarta serta *strategi coping* yang digunakan dalam menghadapi tekanan tersebut. Pembahasan dalam bab ini

difokuskan pada bentuk *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan *meaning focused coping* yang dilakukan oleh subjek. Selain itu, bab ini juga membahas peran dukungan sosial dari lingkungan sekitar dalam membantu subjek mengurangi stres selama bekerja. Seluruh temuan penelitian dianalisis dan dikaitkan dengan teori serta hasil penelitian terdahulu supaya diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai *strategi coping stres* pada *driver ojek online*.

**BAB IV**, mencakup kesimpulan dari hasil penelitian mengenai *strategi coping stres* pada *driver ojek online* di Kota Yogyakarta. Kesimpulan disusun berdasarkan hasil wawancara, observasi, serta pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, sehingga memberikan gambaran mengenai bentuk *strategi coping stres* yang digunakan para subjek dalam menghadapi berbagai tekanan pekerjaan. Pada bagian akhir, bab ini memuat saran yang ditunjukkan kepada *driver ojek online*, keluarga, lingkungan sekitar, serta penulis selanjutnya sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan kemampuan *coping stres* dan pengembangan penelitian di masa mendatang.

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, strategi *coping stres* yang digunakan *driver* ojek *online* di Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa para subjek cenderung menggunakan berbagai bentuk strategi *coping stres* untuk menghadapi tekanan yang dialami. Strategi tersebut meliputi *Problem Focused Coping* melalui upaya memenuhi kebutuhan ekonomi, penyelesaian masalah dan evaluasi diri, berpikir jernih dalam mengambil keputusan.

Pada strategi *Emotion Focused Coping*, subjek meluangkan waktu untuk menenangkan diri, mengontrol emosi dan bercerita, mengalihkan pikiran melalui media sosial. Pada strategi *Meaning Focused Coping*, subjek memaknai pekerjaan sebagai tanggung jawab, memaknai pekerjaan sebagai bentuk kebaikan. Dalam aspek dukungan sosial, keluarga, istri, teman sesama *driver* menjadi sumber dukungan yang membantu para subjek dalam mengurangi stres, mempertahankan semangat kerja, serta memberikan rasa nyaman dalam menghadapi berbagai tekanan selama bekerja sebagai *driver* ojek *online*. Dengan demikian, rumusan masalah mengenai strategi *coping stres driver* ojek *online* pada tekanan kerja telah terjawab oleh para subjek.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *coping stres* pada *driver* ojek *online* di kota Yogyakarta, diharapkan para *driver* ojek *online* mampu mempertahankan dan mengoptimalkan strategi *coping* yang sudah diterapkan, serta memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, pasangan, teman sesama *driver* ojek *online* dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penulis selanjutnya untuk mengembangkan kajian mengenai stres kerja dan strategi *coping* pada *driver* ojek *online* dengan menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak maupun pendekatan penelitian yang berbeda supaya memperoleh hasil yang lebih maksimal dan mendalam.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adriaman, Mahlil, and Kartika Dewi Irianto. "Implementasi Asas Perjanjian Kemitraan Antara Driver Ojek Online Dengan PT. Gojek Indonesia." *Pagaruyuang Law Journal* 4, no. 2 (2021): 263–72. <https://doi.org/10.31869/plj.v4i2.2560>.
- Aida, R. R and Paskarini, I. "Correlation of Individual Characteristics and Work Stress among Go-Jek Drivers during the Pandemic Richa." *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 2022, 343–53.
- Akbar, Muhammad Radyasa, Lina Yuliana, and Nur Falah Setyawati. "Faktor Risiko Penyebab Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Gojek Di Kota Balikpapan." *Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan* 10, no. 2 (2024): 245–51.
- Andriyani, Juli. "The Power Of Secure Attachment: Building Strong Relationships In Adolescence." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37.
- Annatasya, Annatasya, Difo Hanggoro, Mira Hasti Hasmira, AB Sarca Putera, Ayu Adriyani, and Nasywa Salsabila Kamal. "Perkembangan Teknologi Informasi Menciptakan Inovasi Di Bidang Transportasi Online : Ojek Online." *Social Empirical: Prosiding Berkala Ilmu Sosial* 1, no. 2 (2024): 154–60.
- Anwar, Herson. "Penyajian Data Penelitian Dan Review Melalui Teknik Observasi," 2014.
- Ayu, Abidah. "Coping Stress in Islamic Perspective Corresponding Author." In *Coping Stress in Islamic Perspective*, 2:939–44. International Conference on Religion, Science and Education (ICRSE), 2023.
- Bunyamin, Andi. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis." *Idarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.
- Campbell, Anne, Olwen McNamara, and Peter Gilroy. *Qualitative Data Analysis. Practitioner Research and Professional Development in Education*. First Edit. London: Sage Publications Ltd, 2011. <https://doi.org/10.4135/9780857024510.d49>.
- Febriani, Siti Hawa, Alya Afriliani, Adi Muhammad Syalimul Gaos, and Mia Lasmi Wardiyah. "Analisis Tingkat Persepsi Mahasiswa UIN Terhadap Penggunaan Transportasi Online ( Gojek , Grab , Indrive , Dan Maxim ) Sebagai Sarana Mobilitas Menuju Kampus Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung , Indonesia Masyarakat , Termasuk Mahasiswa D." *Jurnal Ekonomi*,

*Akuntansi, Dan Perpajakan* 2, no. 3 (2025): 93–102.

- Fikri, Mhd Husnul, Sri Murhayati, and Ronal Darmawan. “Kebebasan Data Dalam Penelitian Kualitatif.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (2025): 13057–65.
- Firdaus, Fakhri, Anton Soekiman, and Felix Hidayat. “Faktor-Faktor Penyebab, Tingkat Stres Kerja, Dan Dampak Stres Kerja Pada Tenaga Ahli Proyek Kontruksi.” *Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* 18, no. 1 (2024): 581–601.
- Habibi, Julius. “Faktor Psikososial Dan Kesejahteraan Mental Pengemudi Ojek Online Di Bengkulu: Studi Mixed-Methods Tentang Beban Kerja, Dukungan Sosial, Dan Dinamika Ekonomi.” *Journal of Nursing and Public Health (JNPH)* 13, no. 1 (2025): 326–33.
- Hasanah, Nur. “Dampak Tekanan Kinerja Terhadap Penilaian Stres, Regulasi Diri Dan Perilaku Kerja: Sebuah Kajian Literatur.” *Jurnal Dinamika Manajemen* 13, no. 1 (2025): 1–16.
- I Putu Dharmawan Pradhana, I Wayan Abimayu Angga Nugraha, and Ketut Elly Sutrisni. “Dapatkah Anda Menangani Tekanan? Studi Fenomenologi Terkait Upaya Karyawan Dalam Menghadapi Tekanan Kerja.” *Jurnal Manajemen* 21, no. 1 (2024): 33–53. <https://doi.org/10.25170/jm.v21i1.5516>.
- Ifadah, Anisa Aulia, and Cornelis Novianus. “Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Komunitas Ojek Online Di Kota Depok Tahun 2024.” *Indonesian Journal of Science* 1, no. 3 (2024): 831–38.
- Juddi, Moh Faidol, Agus Aprianti, and Rana Ahmed Hameed. “Understanding Communication Patterns in Coping with Stress in Indonesia ’ s Gig Economy.” *Jurnal Kajian Komunikasi* 13, no. 1 (2025): 74–96.
- Kurniasari, Lintang. “Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dan Stress Kerja : Literatur Review.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7, no. April (2023): 553–57.
- Lazarus, Richard S, and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
- Lesmana, Agus. “Pengaruh Job Stress, Dan Job Engagement Terhadap Kinerja Driver Ojek Online Gojek Di Kabupaten Sukabumi.” *Jurnal Ekonomak* VI, no. 1 (2020): 23–32.
- Levers, Lisa Lopez. “Qualitative Research: Data Collection Methods.” *The ACA Encyclopedia of Counseling* 68, no. 3 (2015): 427–29.
- Maryam, Siti. “Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya.” *Jurnal Konseling*

*Andi Matappa 1* (2017): 101–7.

- Muhyidin, Nur Siti Annazah, Henriko Tobing, Nugroho Habibi, Fahimah Fauziyah, and Riesa Istiqamah Putri Harsiwi. “The Ambiguity of Employment Relationship in Indonesia ’ s Gig Economy : A Study of Online Motorcycle Taxi Drivers.” *Jurnal Ketenagakerjaan* 19, no. 3 (2024): 1–12. <https://doi.org/10.47198/naker.v19i3.416>.
- Nurdiawati, Ela, and Nina Atiatunnisa. “Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Stres Kerja Psikologis Dan Stres Kerja Perilaku Dengan Kinerja Karyawan.” *Faletehan Health Journal* 5, no. 3 (2018): 117–22. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.24>.
- Nurfajriani, Wiyanda Vera, Muhammad Wahyu Ilhami, Arvian Mahendra, Rusdy Andullah Sirodj, and M Win Afgani. “Triangulasi Data Dalam Analisis Data Penelitian Kualitatif.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. September (2014): 826–33.
- Octasyilva, Annuridya, and Ahmad Musyaffa. “Analisis Tingkat Stres Kerja, Dampak Terhadap Kesehatan Dan Kinerja Kerja Karyawan Di PT. X.” *Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK)* 7, no. 2 (2023): 8–12.
- Park, Crystal L, and Susan Folkman. “Meaning in the Context of Stress and Coping.” *Review of General Psychology*, no. 2 (1997): 115–44.
- Pramanik, Deyang Maysa, Rita Komalasari, M Arsyad, and Kholis Ernawati. “Pengalaman Stress Dan Coping Stress Strategy Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2022 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.” *Junior Medical* 2, no. 4 (2023): 490–506.
- Rabbani, Ariq Akbar, and Wasi Bagusworo. “Pengaruh Stres Kerja, Program Insentif Dan Motivasi Terhadap Kinerja Driver Ojek Online.” *Journal of Accounting, Management and Islamic Economics* 2, no. 1 (2024): 227–42. <https://doi.org/10.35384/jamie.v2i1.536>.
- Rachmawati, Imami Nur. “Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara.” *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, no. 1 (2007): 35–40.
- Rahmayati, Gismina Tri, and Yoga Catur Prasetyo. “Pada Penelitian Kualitatif Muftahatus Sa’Adah.” *Jurnal Al ‘Adad: Jurnal Tadris Matematika* 1 (2022): 54–64.
- Ramadhani, Dina, and Arum Etikariena. “Tuntutan Kerja Dan Stres Kerja Pada Karyawan Swasta: Peran Mediasi Motivasi Kerja.” *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 2 (2019): 110–24. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v9i2.157>.

- Rif'ati, Mas Ian, Azizah Arumsari, Nurul Fajriani, Virgin S Maghfiroh, and Ahmad Fathan Abidi. "Konsep Dukungan Sosial." Surabaya, 2018.
- Robbins, Stephen P, and Timothy A Judge. *Organizational Behavior*. 19th Edition. Harlow, United Kingdom: Pearson Education, 2023.
- Royani, Najma Zohara. "Pengaruh Stres Kerja, Work Self Efficacy, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Kinerja Driver Ojek Online." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2025.
- Schoenmakers, Eric C, and Theo G Van Tilburg. "Problem-Focused and Emotion-Focused Coping Options and Loneliness : How Are They Related ?" *European Journal of Ageing* 12, no. 2 (2015): 153–61. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>.
- Shafira, Shalsabilla, Ritha F Dalimunthe, and R Hamdani Harahap. "Digital Transformation and Working Conditions: A Case Study of Ride-Hailing Drivers in the Gig Economy." *International Conference of Business and Social Sciences* 4, no. 1 (2024): 731–42.
- Song, Yaogfei, Ying Luo, and Ronghua Zhang. "Acta Psychologica The Relationship between Meaning-Focused Coping and Depression : A Chain Mediation Model Involving Meaning in Life and Psychological Well-Being." *Acta Psychologica* 260, no. October (2025): 105661. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105661>.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, 2020.
- Sukandar, Warlan. "Psikoterapi Dan Konseling Islam : Analisis Pendekatan Psikoterapi Dan Konseling Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah Ayat 1-5 Untuk Mewujudkan Kesejahteraan Psikologis." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam Volume: 8 8*, no. 2 (2025): 851–68.
- Wibowo, Sheren Arinindiaputri, and Agustin Handayani. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Beban Kerja Dengan Stress Kerja Pada Mitra Pengemudi Ojek Online Di Komunitas Gojek X." *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* 2, no. November (2020): 185–96.
- Wijaya, Chelsi, Irvan Trang, and Yantjie Uhing. "Analisis Stres Kerja, Motivasi Dan Self Management Ability Terhadap Psychological Well Being Pada Mitra Pengemudi Perusahaan Ojek Online Di Kota Manado." *Jurnal EMBA* 10, no. 4 (2022): 858–67.
- Wirawan, Pandy Akbar, Dina Hajja Ristianti, Sumarto, Rifanto Bin Ridwan, and Emmi Kholilah. "Pendekatan Konseling Individu Dengan Tafsir Qs. Al-Baqarah: 286 Dalam Meningkatkan Kemampuan Coping Stress."

*Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 2 (2025): 52–61.

Wulani, Fenika, Tuty Lindawati, and Y B Budi Iswanto. “Work Stress of Online Motorcycle Taxi Drivers : The Role of Coworker Support , Autonomy and Affective Occupational Commitment.” *Jurnal Organisasi Dan Manajemen* 18, no. 2 (2022): 26–42. <https://doi.org/10.33830/jom.v18i2.3409.2022>.

Yanto, Rudi. “Pengaruh Beban Kerja Mental Pada Pengemudi Gojek Di Wilayah Kabupaten Sleman Yogyakarta.” Universitas Islam Indonesia, 2023.

Yogyakarta, Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota. “Profil Perkembangan Kependudukan Kota Yogyakarta 2023.” *Journal GEEJ* 7, no. 2 (2023).

Yoki, Yusanto. “Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif.” *Journal of Scientific Communication* 1, no. 1 (2019): 1–13.

Zulfikar, Mohamad Sabit. “Hikmah Dan Sabar Dalam Tafsir Al-Mishbah Menurut M. Quraish Shihab Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental.” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2024.

