

Manajemen Stress Dan Strategi Pengelolaan Kesusakan Pedagang Pasar Tematik Ubud Bali

I Gede Pradnyana Antara Yasa¹, Moh Gilang Prasetyo², Kadek Agus Yudhi Astawan³, I Putu Aditya Pramana⁴

Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia

Email Korrespondensi: pradnyanagede2003@gmail.com, gilangpangestu0812@gmail.com, yudhiastawa17@gmail.com, putupramana04@icloud.com

Article received: 05 Januari 2026, Review process: 28 Januari 2026

Article Accepted: 22 April 2026, Article published: 01 Juni 2026

ABSTRACT

Traditional markets play a crucial role in improving the well-being of traders at the Ubud Thematic Market. The unstable number of traders causes stress among some, and traders' lack of discipline in complying with applicable regulations leads to congestion and traffic jams. The purpose of this study was to educate traders on stress management and strategies for managing congestion at the Ubud Thematic Market. The research method used a participatory approach, with traders directly involved in every stage of the activity. Subjects included traders and parking attendants at the Ubud Thematic Market. Data collection methods included observation, interviews, and documentation. The results showed four ways to manage stress: taking deep breaths and getting enough rest, focusing on the problem at hand and finding a solution, managing emotions so as not to harm others, and seeking support from colleagues and family. This education is expected to minimize stress and anxiety levels among traditional market traders. The strategy for managing congestion among traders is implemented by increasing traders' understanding, namely by providing education on merchandise arrangement and enforcing order regulations.

Keywords: Stress Management, Crowded Market Traders

ABSTRAK

Pasar tradisional memainkan peran penting dalam peningkatan kesejahteraan pedagang di Pasar Tematik Ubud. Jumlah pedagang yang tidak stabil menyebabkan terjadinya stress pada beberapa pedagang, selain itu kurangnya ketertiban pedagang dalam mematuhi aturan yang berlaku menimbulkan terjadinya kesesakan dan kemacetan. Tujuan penelitian ini adalah mengedukasi manajemen stress dan strategi pengelolaan kesesakan pedagang pasar di Pasar Tematik Ubud. Metode penelitian menggunakan pendekatan partisipatif, di mana pedagang dilibatkan secara langsung dalam setiap tahap kegiatan. Subjek kegiatan meliputi pedagang dan Tukang Parkir Pasar Tematik Ubud. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat empat cara mengelola stress yaitu dengan tarik nafas dalam dan istirahat yang cukup, fokus pada masalah yang terjadi dan mencari solusinya, kelola emosi agar tidak merugikan orang lain serta meminta dukungan dari rekan dan juga keluarga. Edukasi ini diharapkan meminimalisir tingkat stress dan kecemasan pedagang pasar tradisional. Strategi pengelolaan kesesakan pedagang dilakukan dengan cara meningkatkan pemahaman pedagang yaitu dengan memberikan edukasi mengenai penataan barang dagangan dan penegakan regulasi ketertiban.

Kata Kunci: Manajemen Stress, Kesusakan, Pedagang Pasar

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya jumlah penduduk, kebutuhan manusia pun semakin bertambah dan beragam. Masalah muncul karena sifat kebutuhan manusia bersifat tak terbatas serta bervariasi, sementara sumber pemenuhan kebutuhan berupa barang, jasa, dan sumber daya alam sangat terbatas jumlahnya. Karenanya, demi memenuhi berbagai kebutuhan untuk menjaga kelangsungan hidup, manusia melakukan beragam aktivitas ekonomi yang melahirkan berbagai bentuk transaksi, mulai dari barter hingga sistem pasar modern (Riani & Syafruddin, 2024).

Pasar berfungsi sebagai lokasi transaksi jual beli, sekaligus lebih dari itu: bukan hanya tempat masyarakat memenuhi kebutuhan harian, tetapi juga pusat pendorong aktivitas ekonomi komunitas (Kinanti & Lisa, 2024). Peran penting pasar tidak terpisahkan dari fungsinya sebagai pusat kegiatan jual beli. Pasar berperan sebagai fasilitas ekonomi yang memudahkan masyarakat dalam melakukan transaksi barang atau produk, baik yang bersifat konsumsi maupun produksi. Oleh karena itu, pasar memberikan rasa nyaman dan efisiensi bagi para pelaku transaksi. Seiring perkembangannya, pasar terbagi menjadi dua jenis utama, yakni pasar modern dan pasar tradisional, yang masing-masing memiliki kelebihan serta kekurangannya sendiri.

Di pasar tradisional, penjual dan pembeli bertemu secara langsung untuk melakukan jual-beli, yang umumnya diwarnai aktivitas tawar-menawar (Angkasawati dan Milasari, 2021). Pasar tradisional berperan krusial sebagai jalur distribusi utama bagi produk agribisnis, terutama pangan pokok yang dibutuhkan masyarakat setiap hari. Di Indonesia, eksistensi pasar tradisional melampaui aspek ekonomi semata, karena mencerminkan norma budaya dan peradaban yang telah berlangsung lama di berbagai daerah. Oleh karena itu, pasar tradisional tetap menjadi pusat kegiatan ekonomi yang sangat diperlukan oleh masyarakat.

Pasar tradisional memainkan peran penting dalam peningkatan kesejahteraan pedagang di Pasar Tematik Ubud. Pasar tradisional memiliki peran krusial bagi masyarakat karena memberikan keuntungan bagi pedagang sekaligus memenuhi keperluan harian pembeli. Eksistensi pasar tradisional turut melestarikan budaya lokal melalui praktik transaksi konvensional, seperti proses tawar-menawar antara penjual dan pembeli (Ranggayoni, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengelola Pasar Tematik Ubud, diketahui bahwa jumlah pedagang di pasar tersebut tidak stabil. Pada hari tertentu banyak pedagang yang melanggar aturan dengan berjualan di trotoar dan pinggir jalan. Selain itu, waktu *drop in* dan *drop out* barang dagangan juga tidak menentu yang mengakibatkan kesesakan dan beberapa pedagang mengalami stress. Kurangnya pemahaman dalam pengelolaan stress mengakibatkan pedagang mengalami kelelahan mental dan berujung pada hilangnya semangat kerja.

Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai manajemen stress. Pengelolaan stress sebaiknya dimulai dengan mengidentifikasi kondisi stress pada individu terlebih dahulu. Identifikasi tersebut dapat dilakukan melalui alat seperti kuesioner, wawancara, maupun observasi. Upaya deteksi dini stress pada remaja sangat penting untuk mencegah dampak sosial seperti morbiditas di masyarakat akibat stress. Langkah ini juga bisa dilakukan secara mandiri dengan

memberdayakan masyarakat untuk membantu remaja mengatasi masalah stres mereka sendiri (Wulandari & Rahayuni, 2023).

Selain itu, kurangnya ketertiban pedagang dalam mematuhi aturan yang berlaku menimbulkan terjadinya kesesakan dan kemacetan. Maka dari itu, penting untuk dilakukan edukasi manajemen stress dan strategi pengelolaan kesesakan yang terjadi di Pasar Tematik Ubud

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan partisipatif yang menempatkan pedagang sebagai subjek aktif dalam setiap tahapan kegiatan pengabdian, mulai dari identifikasi permasalahan hingga evaluasi program. Kegiatan dilaksanakan di Pasar Tematik Ubud, Bali, dengan melibatkan pedagang dan tukang parkir sebagai peserta utama. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengidentifikasi kondisi lapangan terkait tingkat stres pedagang dan permasalahan kesesakan pasar, sedangkan wawancara dilakukan secara langsung untuk memperoleh informasi mendalam mengenai pengalaman, kendala, serta kebutuhan peserta dalam pengelolaan stres dan penataan aktivitas perdagangan. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan kegiatan, foto, dan dokumen yang relevan. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi survei dan identifikasi masalah, observasi dan wawancara, pemberian edukasi mengenai manajemen stres dan strategi pengelolaan kesesakan, monitoring dan evaluasi hasil kegiatan, publikasi, serta penyusunan laporan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan kondisi aktual pedagang serta efektivitas edukasi yang diberikan dalam meningkatkan pemahaman mengenai pengelolaan stres dan ketertiban pasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Pasar Tematik Ubud



Gambar 1. Profil Pasar Tematik Ubud

Pasar rakyat tematik wisata Ubud Bali telah selesai direvitalisasi dan kembali siap menjadi tujuan wisatawan dengan suasana yang lebih nyaman.

Manajemen Stress Pedagang Pasar Tematik Ubud

Keberhasilan pengabdian masyarakat pada pedagang Pasar Tematik Ubud didorong oleh sambutan baik dari pengelola pasar terhadap kegiatan pengkajian dan penyuluhan mengenai kesehatan mental, psikologi, serta pengelolaan stres dan depresi, yang dianggap sebagai inisiatif pertama sejenis di sana. Pedagang pasar melaporkan sering menghadapi tekanan pikiran, stres, serta kesulitan ekonomi akibat minimnya pengunjung yang berbelanja dan kebiasaan menawar harga jauh di bawah pasaran. Hal ini terjadi karena pada zaman ini masyarakat lebih cenderung berbelanja online. Kondisi psikologi pedagang yang terganggu cenderung menggunakan manajemen stress yang salah dengan menonjolkan perilaku yang negatif padahal untuk mengantisipasi pikiran negatif yang dialami lebih baik terbuka dan berkonsultasi kemudian menerapkan teknik manajemen stress yang sudah di bekali melalui kegiatan ini. Edukasi mengenai pengelolaan stress sangat diperlukan oleh pedagang pasar dalam menghadapi kondisi sehari-hari dalam berjualan.

Edukasi manajemen stress pada pedagang Pasar Tematik Ubud dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Berdasarkan hasil observasi, tingkat stres pedagang dapat dilihat dari adanya gejala kecemasan dan kelelahan. Selain itu, beberapa pedagang mengeluh dengan minimnya minat masyarakat untuk melakukan pembelian.

2. Tahap Pelaksanaan



Gambar 2. Cara Mengelola Stress

Pelaksanaan edukasi manajemen stress dilakukan dengan memberikan poster mengenai tata cara mengelola stress dan cara mengatasi stress pada pedagang pasar. Cara mengelola stress yaitu dengan tarik nafas dalam dan istirahat yang cukup, fokus pada masalah yang terjadi dan mencari solusinya, kelola emosi agar tidak merugikan orang lain serta meminta dukungan dari rekan dan juga keluarga. Edukasi ini diharapkan meminimalisir tingkat stress dan kecemasan pedagang pasar tradisional.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan bersama pedagang dan tukang parkir Pasar Tematik Ubud, untuk menilai manfaat kegiatan serta menerima masukan untuk perbaikan di masa depan. Semua kegiatan didokumentasikan sebagai bukti pelaksanaan dan referensi bagi kegiatan serupa berikutnya.

Strategi Pengelolaan Kesesakan Pedagang Pasar Tematik Ubud

1. Penertiban

Penertiban adalah proses, cara, dan perbuatan menertibkan. Penertiban ini dilakukan untuk mengatasi kesesakan tempat dan pengelolaan kios yang ada di Pasar Tematik Ubud. Penertiban ini dibantu oleh tukang parkir, untuk mengkoordinir setiap pedagang yang masuk ke pasar.

2. Peningkatan Pemahaman Pedagang

Untuk mewujudkan kota yang bersih, tertib dan aman dengan sarana dan prasarana yang memadai dan berwawasan lingkungan. Meskipun sarana Pasar Tematik Ubud sudah memadai, namun masih ada beberapa pedagang yang melakukan penjualan di lokasi yang tidak seharusnya menjadi lokasi pedagang. Walaupun ada kios-kios tidak permanen yang dibangun oleh pemerintah maupun pedagang masih tidak mampu menampung jumlah pedagang sehingga banyak terdapat pedagang yang menggerai dagangannya di pinggir jalan. Hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran masyarakat, masih banyak pedagang yang berjualan di trotoar sehingga mengganggu lalu lintas dan menyebabkan kesesakan saat konsumen dan pedagang lainnya untuk melakukan mobilitas serta terjadinya kemacetan lalu lintas. Kesesakan juga terjadi pada lokasi parkir karena terlalu banyak kendaraan yang masuk sedangkan luas area parkir pada *basement* cukup terbatas. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman pedagang sangat diperlukan, pedagang harus memahami cara mengelola waktu *drop in* dan *drop out* barang dagangannya, pedagang juga harus mematuhi aturan dengan berjualan pada kios yang telah disediakan serta membawa barang dagangan sesuai dengan kapasitas kios yang tersedia.

Adapun cara untuk meningkatkan pemahaman pedagang dapat dilakukan dengan cara memberikan edukasi mengenai:

a. Penataan Barang Dagangan

Susun ulang kios dan lapak pedagang secara berurutan berdasarkan jenis barang untuk memperlancar alur lalu lintas pengunjung. Batasi jumlah pedagang per zona dengan rotasi jadwal agar tidak terjadi penumpukan di area sempit. Pemahaman mengenai zona khusus untuk barang besar atau parkir sementara guna mengurangi kesesakan dan kemacetan.

b. Penegakan Regulasi Ketertiban

Jumlah pedagang harian atau mingguan harus ditetapkan melalui sistem pendaftaran untuk mengontrol jumlah pedagang. Pengelola pasar dan satpol PP berperan dalam pengawasan untuk memastikan kepatuhan terhadap batas area dagang. Berikan pemahaman mengenai sanksi sebagai peringatan bagi pelanggaran berulang sambil edukasi manfaat kepatuhan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil di atas, pengelolaan stress dapat dilakukan dengan tarik nafas dalam dan istirahat yang cukup, fokus pada masalah yang terjadi dan mencari solusinya, kelola emosi agar tidak merugikan orang lain serta meminta dukungan dari rekan dan juga keluarga. Hal ini memberikan ruang untuk pedagang dalam meningkatkan kesadaran jiwanya. Hasil ini sejalan dengan pendapat Wulandari & Rahayuni (2023), yang menyatakan bahwa kehadiran kader kesehatan jiwa memungkinkan pedagang terbuka berbagi isi hati melalui sharing dan konsultasi. Hal ini menjadikan pedagang sebagai mitra puskesmas dalam deteksi dini beban pikiran atau stres, sehingga masalah dapat ditangani sejak awal agar tidak berlarut-larut atau menular ke pedagang lain.

Strategi pengelolaan kesesakan pedagang dilakukan dengan cara meningkatkan pemahaman pedagang yaitu dengan memberikan edukasi mengenai penataan barang dagangan dan penegakan regulasi ketertiban. Hal ini sejalan dengan Syafruddin, et al. (2022) yang menyatakan bahwa peraturan dan pengontrolan terhadap pedagang pasar tradisional sangat berpengaruh pada ketertiban pedagang dan juga meningkatkan kepuasan masyarakat yang berbelanja ke pasar. Selain itu, Wibowo et al. (2022), juga menyatakan bahwa pengelolaan terhadap pasar dapat membantu memudahkan pedagang dalam melakukan penjualan. Selain itu, Angkasawati, & Milasari (2021), menyatakan bahwa pengelolaan pasar tradisional dengan rapi dan tertat dengan baik dapat meningkatkan kenyamanan dan keamanan baik bagi pedagang dan juga pengunjung pasar

SIMPULAN

Kesimpulan, bahwa terdapat empat cara mengelola stress yaitu dengan tarik nafas dalam dan istirahat yang cukup, fokus pada masalah yang terjadi dan mencari solusinya, kelola emosi agar tidak merugikan orang lain serta meminta dukungan dari rekan dan juga keluarga. Edukasi ini diharapkan meminimalisir tingkat stress dan kecemasan pedagang pasar tradisional. Strategi pengelolaan kesesakan pedagang dilakukan dengan cara meningkatkan pemahaman pedagang yaitu dengan memberikan edukasi mengenai penataan barang dagangan dan penegakan regulasi ketertiban.

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, pengelola Pasar Tematik Ubud disarankan untuk melakukan edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan terkait manajemen stres serta ketertiban aktivitas perdagangan guna menciptakan lingkungan pasar yang lebih nyaman, aman, dan produktif. Pemerintah daerah dan pengelola pasar perlu memperkuat pengawasan terhadap

pelaksanaan aturan pasar, terutama terkait penempatan pedagang, pengaturan waktu distribusi barang, dan pemanfaatan area parkir untuk mengurangi potensi kesesakan dan kemacetan. Pedagang juga diharapkan meningkatkan kesadaran dalam mengelola stres secara positif, mematuhi regulasi yang telah ditetapkan, serta berpartisipasi aktif dalam menjaga ketertiban dan kenyamanan lingkungan pasar. Upaya kolaboratif antara pemerintah, pengelola pasar, dan pedagang diharapkan dapat mendukung terciptanya pasar tradisional yang tertata, sehat secara psikologis, serta mampu meningkatkan kesejahteraan seluruh pihak yang terlibat.

DAFTAR RUJUKAN

- Angkasawati, & Milasari, D. (2021). Pengembangan Pasar Tradisional Dalam Meningkatkan Minat Pengunjung di Pasar Tradisional Boyolangu Kec. Boyolangu Tulungagung. *Publiciana: Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, Vol. 14(1): 169-187.
- Kinanti, R. T. S., & Lisa, D. (2024). Analisa Penerapan Pendekatan Arsitektur Perilaku pada Pasar Tradisional Pringsewu. *Journal of Architecture and Human Experience*, 2(2), 145-156.
- Kriyantono, R. (2021). *Teknik Praktis Riset Komunikasi Kuantitatif dan Kualitatif (Disertai Contoh Praktis)*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Ranggayoni, S. (2023). *Peran Pasar Tradisional Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Pedagang Menurut Perspektif Ekonomi Islam (Studi pada Pasar Ulee Kareng di Kota Banda Aceh)* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani, L., Sutanty, M., & Suprianto. (2023). Revitalisasi Pasar Tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat di Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Ekonomi & Bisnis (JEB)*, 11(2): 323-333.
- Syafruddin, Rahayu, S., & Diatmika, I.P.G. (2022). The Evaluation of Internal Control System for Market Retribution Collection. *JIA: Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 7(2): 254-267.
- Wibowo, B.A., Bambang, A.N., Pribadi, R., Setiyanto, I., Prihantoko, K.E., & Sutanto, H.A. (2022). Strategi Pengelolaan Kawasan Pesisir di Pasar Banggi Kabupaten Rembang dengan Pendekatan Analytical Hierarchy Process (AHP). *Jurnal Kelautan Tropis*, 25(2): 191-201.
- Wulandari, I. A. P., & Rahayuni, I. G. R. (2023). Manajemen Stress Pada Pedagang Malam Dalam Menghadapi Darurat Ppkm Pasar Jagapati Dan Anggabaya. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(1), 7-10