

**STRATEGI COPING STRES KERJA
PADA PENGUSAHA TRUK DI KUDUS**

SKRIPSI

Yolanda Rahmawati
21.E1.0173



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

STRATEGI COPING STRES KERJA PADA PENGUSAHA TRUK DI KUDUS

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dan Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Psikologi

Oleh:

Yolanda Rahmawati
21.E1.0173



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengusaha truk dalam mengelola stres kerja mereka, serta dampak yang ditimbulkan oleh stres tersebut terhadap kinerja bisnis mereka. Pengambilan narasumber dilakukan menggunakan *purposive sampling* sebanyak tiga narasumber dengan kriteria: memiliki dan mengelola armada secara mandiri untuk distribusi barang, memiliki badan usaha resmi, serta telah menjalankan usaha selama minimal lima tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara dilakukan secara langsung. Keabsahan data juga dilakukan melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga narasumber mengalami stres kerja yang berasal dari faktor lingkungan, organisasi, dan individu. Untuk mengelola stres, ketiga narasumber menerapkan strategi *problem-focused coping* digunakan untuk menyelesaikan tantangan bisnis secara langsung, seperti permasalahan operasional dan keuangan. Sementara itu, *emotion-focused coping* diterapkan untuk menjaga stabilitas emosional melalui pendekatan spiritual, kegiatan rekreasi, dan dukungan sosial. Secara keseluruhan, ketiga narasumber lebih dominan menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi tekanan kerja.

Kata Kunci: *faktor stres, coping stress, pengusaha*

ABSTRACT

This study aims to explore how truck entrepreneurs manage work-related stress and how such stress affects their business performance. Using purposive sampling, three participants were selected based on the following criteria: independently owning and managing a fleet for goods distribution, operating under a registered business entity, and having at least five years of business experience. The research employed a qualitative approach with data collected through semi-structured interviews conducted in person. Data validity was ensured through source, technique, and time triangulation. The findings show that all three participants experienced work stress originating from environmental, organizational, and individual factors. To cope with these stressors, they applied both problem-focused coping and emotion-focused coping strategies. Problem-focused coping was used to directly address operational and financial challenges, while emotion-focused coping helped maintain emotional stability through spiritual practices, recreational activities, and social support. Overall, the participants were more inclined to use problem-focused coping in managing work-related pressure.

Keywords: *stress factors, coping stress, entrepreneurial*