

Fany Novitasari. (5010246). Studi Deskriptif Stres pada Para *Commuter* Bus Antarkota. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Klinis (2007).

INTISARI

Commuter ‘komuter’ adalah orang yang mempunyai aktivitas rutin di luar kota dan sering melakukan perjalanan jauh atau bepergian. Rutinitas yang dijalani oleh para komuter ini berpotensi menimbulkan kejemuhan. Kejemuhan merupakan salah satu penyebab munculnya stres. Seringkali para komuter tidak menyadari bahwa stres yang dialami selama di perjalanan dapat berpengaruh pada aktivitas yang akan dilakukan. Kejemuhan yang dirasakan membuat komuter menggunakan cara masing-masing untuk mengatasinya. Apapun cara *coping* stres tersebut, para komuter memiliki motif untuk tetap menggunakan bus antarkota sebagai alat transportasi mereka.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres komuter dan berbagai pemicunya, cara mereka mengatasinya (*coping*), dan motif yang mendasari penggunaan bus antarkota sebagai alat transportasi. Penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket. Data yang didapat dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif yaitu data diubah dan dideskripsikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para komuter sebagian besar memiliki tingkat stres yang tergolong rendah walaupun mereka terpaksa menggunakan bus yang kurang layak sebagai alat transportasi utama. Hal yang kurang memuaskan bagi komuter bus adalah kondisi bus dan keadaan penumpang (penuhnya penumpang dan gangguan asap rokok). Alasan menggunakan bus adalah karena tidak ada alternatif lain dan hemat biaya. Perasaan yang muncul sebagai komuter adalah bosan, tidak nyaman, sehingga mereka mencoba untuk mengalih dengan cara mencari strategi penyelesaian masalah yang tepat seperti mendengarkan musik, mengobrol, dan tidur. Cara penyelesaian seperti ini adalah *coping* stres jenis *emotion focused coping* karena lebih pada pengalihan dan bukan pada penyelesaian permasalahan yang ada secara langsung.

Saran bagi komuter adalah melaporkan ketidaklayakan yang mereka terima pada pengelola bus antarkota dan mencari *coping* stres yang bisa membantu mengatasi kejemuhan mereka. Bagi pengelola bus antarkota bisa disarankan untuk lebih memperhatikan kenyamanan fisik dan psikologis para penumpang.

Kata kunci: Stres, *coping* stres, motif, komuter, bus antarkota.