


LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian

**FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA, DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**
Jl. Adi Sucipto No. 145, Solo 57144, Indonesia
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742847
www.usahidusls.ac.id

Nomor : 162/D/FSHS/Usahid-Ska/I/2026
Lampiran :
Perihal : **Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir**

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Pimpinan Universitas Sahid Surakarta
Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta

Dengan hormat,


Guna memenuhi persyaratan perkuliahan Program S-1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh Skripsi / Tugas Akhir. Dimana perlu diadakannya pengambilan data penelitian di instansi yang terkait dengan bidang keilmuan yang ditekun.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin bagi mahasiswa kami untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:


Nama	: Aqvina Rahma Diyanti
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022031033
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Coping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta
Waktu Penelitian	: 19 Desember 2025 s/d 30 Desember 2025

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 09 Januari 2025
Mengetahui,
Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni


Engli Purnomosidi, S.Pd., M.Si
NIDN. 0602058801

Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian



UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
PSIKOLOGI
Jl. Adi Sucipto 154, Surakarta 57144, Jawa Tengah, Indonesia
Telp. 0271 - 743493, 743494, Fax. 0271 - 742047
www.usahidsolo.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
Nomor : 002 / 1 / PA - Ushid / 2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Dhian Riskiana Putri, M.Psi., M.A**
Jabatan : **Ketua Program Studi Psikologi**


Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa yang tercantum di bawah ini:

Nama : **Aqvina Rahma Diyanti**
Nomor Induk Mahasiswa : **2022031033**
Program Studi : **Psikologi**

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data di Universitas Sahid Surakarta terhitung mulai tanggal 22 Desember 2025 s/d 26 Desember 2025 untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul "*Coping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta*"

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 09 Januari 2026
Mengetahui
Ketua Program Studi Psikologi



Dhian Riskiana Putri, M.Psi., M.A
NIDN. 007041803


Lampiran 3 Form Bimbingan Skripsi I

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama Lengkap : Aqvina Rahma Diyanti
 NIM : 2022031033
 Pembimbing I : Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A
 Judul Skripsi : *COPING STRES MAHASISWI TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA*

NO	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	18 September 2025	Pengajuan judul	h.
2	18 September 2025	Acc judul	h.
3	16 Oktober 2025	Pengumpulan proposal bab 1-3	h.
4	23 Oktober 2025	Revisi bab 1-3	h.
5	3 November 2025	Revisi bab 1-3	h.
6	13 November 2025	Revisi bab 1-3	h.
7	19 November 2025	Revisi bab 1-3	h.
8	2 Desember 2025	Revisi bab 1-3	h.
9	4 Desember 2025	Acc sempro	h.
10	8 Januari 2026	pengumpulan bab 4-5	h.
11	15/01/26	Revisi bab 4,5	h.
12	21/01/26	Acc sidang skripsi	h.
13			

Surakarta,^{21/01/}..... 2026

Pembimbing 1

 Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A

Lampiran 4 Form Bimbingan Skripsi II

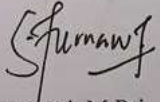
LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama Lengkap : Aqvina Rahma Diyanti
 NIM : 2022031033
 Pembimbing II : Sri Ernawati, M.Psi., Psikolog
 Judul Skripsi : *COPING STRES MAHASISWI TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA*

NO	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	16 September 2025	Pengajuan Judul	St.
2	18 September 2025	Acc Judul	St.
3	16 Oktober 2025	Pengumpulan proposal bab 1-3	St.
4	23 Oktober 2025	Revisi bab 1-3	St.
5	3 November 2025	Revisi bab 1-3	St.
6	13 November 2025	Revisi bab 1-3	St.
7	19 November 2025	Revisi bab 1-3	St.
8	2 Desember 2025	Revisi bab 1-3	St.
9	4 Desember 2025	Acc Samprom	St.
10	8 Januari 2026	Pengumpulan bab 4-5	St.
11	15 Januari 2026	Revisi bab 4.5	St.
12	21 Januari 2026	Acc Sidang Skripsi	St.
13			

Surakarta, 21 / 01 / 2026

Pembimbing 2



Sri Ernawati, M.Psi., Psikolog

Lampiran 5 Informed Consent**SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)****IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI**

Saya yang bernama Aqvina Rahma Diyanti, mahasiswi Psikologi Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul “*Coping Stres* Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta”.

Untuk penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : N
Usia : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Psikologi
Semester : 7 (Tujuh)

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 22 Desember 2025



SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)**IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI**

Saya yang bernama Aqvina Rahma Diyanti, mahasiswa Psikologi Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul “*Coping Stres* Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta”.

Untuk penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : T
Usia : 21 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Psikologi
Semester : 7 (Tujuh)

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 23 Desember 2025



SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)**IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI**

Saya yang bernama Aqvina Rahma Diyanti, mahasiswa Psikologi Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul “*Coping Stres* Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta”.

Untuk penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : O
Usia : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Psikologi
Semester : 7 (Tujuh)

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 24 Desember 2025



SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)**IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI**

Saya yang bernama Aqvina Rahma Diyanti, mahasiswa Psikologi Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul “*Coping Stres* Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta”.

Untuk penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : P
Usia : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Psikologi
Semester : 7 (Tujuh)

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 25 Desember 2025



SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)**IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI**

Saya yang bernama Aqvina Rahma Diyanti, mahasiswa Psikologi Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul “*Coping Stres* Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta”.

Untuk penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I
Usia : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Psikologi
Semester : 7 (Tujuh)

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 26 Desember 2025



SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)**IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI**

Saya yang bernama Aqvina Rahma Diyanti, mahasiswa Psikologi Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul “*Coping Stres* Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta”.

Untuk penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : R
Usia : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Psikologi
Semester : 7 (Tujuh)

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 29 Desember 2025



SURAT PERNYATAAN (INFORMED CONSENT)**IKUT SERTA DALAM PENELITIAN SKRIPSI**

Saya yang bernama Aqvina Rahma Diyanti, mahasiswa Psikologi Universitas Sahid Surakarta saat ini sedang melakukan penelitian untuk Skripsi yang berjudul “*Coping Stres* Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta”.

Untuk penelitian tersebut saya memohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan serta bersedia di wawancarai dan bersedia memberikan informasi sesuai adanya untuk membantu penelitian ini. Data yang diperoleh akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk penelitian ini saja.

Terima kasih atas kesediaan dan partisipasinya dalam penelitian ini. Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A
Usia : 22 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : Psikologi
Semester : 7 (Tujuh)

Menyatakan bersedia dan tidak keberatan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun.

Surakarta, 30 Desember 2025



Lampiran 6 Tabel Hasil Observasi

Tabel Hasil Observasi Informan I (N)

Aspek	Indikator	Rating Scale				
		1	2	3	4	5
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planfull Problem Coping</i> (Usaha memecahkan masalah)				√	
	<i>Confrontive Coping</i> (Usaha mengubah suatu kondisi)					√
	<i>Seeking Sosial Support</i> (Usaha untuk mencari dukungan)				√	
<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>Distancing</i> (Usaha melepaskan diri dari permasalahan)				√	
	<i>Self Control</i> (Mengatur diri)					√
	<i>Escape Avoidance</i> (Menjauhkan diri dari masalah)				√	
	<i>Accepting Responsibility</i> (Menerima masalah yang sedang terjadi)				√	
	<i>Positif Reappraisal</i> (Mencari makna positif)					√
Keterangan: 1= Kurang, 2= Agak Kurang, 3= Cukup, 4= Agak Tinggi, 5= Tinggi						

Tabel Hasil Observasi Informan II (T)

Aspek	Indikator	Rating Scale				
		1	2	3	4	5
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planfull Problem Coping</i> (Usaha memecahkan masalah)				√	
	<i>Confrontive Coping</i> (Usaha mengubah suatu kondisi)				√	
	<i>Seeking Sosial Support</i> (Usaha untuk mencari dukungan)					√
<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>Distancing</i> (Usaha melepaskan diri dari permasalahan)				√	
	<i>Self Control</i> (Mengatur diri)					√
	<i>Escape Avoidance</i> (Menjauhkan diri dari masalah)				√	
	<i>Accepting Responsibility</i> (Menerima masalah yang sedang terjadi)					√
	<i>Positif Reappraisal</i> (Mencari makna positif)					√
Keterangan: 1= Kurang, 2= Agak Kurang, 3= Cukup, 4= Agak Tinggi, 5= Tinggi						

Tabel Hasil Observasi Informan III (O)

Aspek	Indikator	Rating Scale				
		1	2	3	4	5
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planfull Problem Coping</i> (Usaha memecahkan masalah)				√	
	<i>Confrontive Coping</i> (Usaha mengubah suatu kondisi)				√	
	<i>Seeking Sosial Support</i> (Usaha untuk mencari dukungan)					√
<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>Distancing</i> (Usaha melepaskan diri dari permasalahan)				√	
	<i>Self Control</i> (Mengatur diri)				√	
	<i>Escape Avoidance</i> (Menjauhkan diri dari masalah)				√	
	<i>Accepting Responsibility</i> (Menerima masalah yang sedang terjadi)					√
	<i>Positif Reappraisal</i> (Mencari makna positif)				√	
Keterangan: 1= Kurang, 2= Agak Kurang, 3= Cukup, 4= Agak Tinggi, 5= Tinggi						

Tabel Hasil Observasi Informan IV (P)

Aspek	Indikator	Rating Scale				
		1	2	3	4	5
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planfull Problem Coping</i> (Usaha memecahkan masalah)				√	
	<i>Confrontive Coping</i> (Usaha mengubah suatu kondisi)					√
	<i>Seeking Sosial Support</i> (Usaha untuk mencari dukungan)					√
<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>Distancing</i> (Usaha melepaskan diri dari permasalahan)				√	
	<i>Self Control</i> (Mengatur diri)					√
	<i>Escape Avoidance</i> (Menjauhkan diri dari masalah)				√	
	<i>Accepting Responsibility</i> (Menerima masalah yang sedang terjadi)				√	
	<i>Positif Reappraisal</i> (Mencari makna positif)					√
Keterangan: 1= Kurang, 2= Agak Kurang, 3= Cukup, 4= Agak Tinggi, 5= Tinggi						

Tabel Hasil Observasi Informan V (I)

Aspek	Indikator	Rating Scale				
		1	2	3	4	5
<i>Problem Focused Coping</i>	<i>Planfull Problem Coping</i> (Usaha memecahkan masalah)				√	
	<i>Confrontive Coping</i> (Usaha mengubah suatu kondisi)					√
	<i>Seeking Sosial Support</i> (Usaha untuk mencari dukungan)					√
<i>Emotional Focused Coping</i>	<i>Distancing</i> (Usaha melepaskan diri dari permasalahan)				√	
	<i>Self Control</i> (Mengatur diri)					√
	<i>Escape Avoidance</i> (Menjauhkan diri dari masalah)				√	
	<i>Accepting Responsibility</i> (Menerima masalah yang sedang terjadi)					√
	<i>Positif Reappraisal</i> (Mencari makna positif)					√
Keterangan: 1= Kurang, 2= Agak Kurang, 3= Cukup, 4= Agak Tinggi, 5= Tinggi						

Lampiran 7 Verbatim

Identitas Informan I

Nama : N

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 21 Tahun

Keterangan : Er = Interviewer
Ee1 = Interviewee 1

	Verbatim	Main Tema
1	Er: Selamat sore kak nesa Ee1: Selamat sore kak api Er :Langsung saja ya kak nesa, disini kan kakak sudah jadi mahasiswi semester akhir ni kak betul kan nah itu selain tugas akhir itu hal apa saja yang paling membuat kakak merasa tertekan di semester akhir ini kak? Er: Selain tugas akhir sebenarnya ada beberapa sih kak api disini kan aku juga bekerja sebagai guru jadi ya mungkin itu sih yang jadi kayak tambahan dari apa mungkin tekanan ya atau banyaknya pikiran dari semester akhir ini selain dari tugas-tugas Er: Oh begitu jadi ada di luar apa namanya sambil bekerja jadi itu membuat kepikirannya malah double gitu ya lebih banyak gitu terus menurut kakak tuh tekanan tersebut itu lebih banyak berasal dari diri sendiri dari lingkungan atau dari keduanya?	Pembukaan
10		
20	Ee1: Kalau tekanannya aku sih ngerasa dari keduanya sih gabungan dari keduanya yang pertama memang kan biasanya ngaruh ya karena lingkungan terus ke diri sendiri yang pertama lingkungan kalau misalnya di lingkungan lagi gak kondusif dan banyak kettrigger-kettrigger gitu ya ee di diri sendiri jadinya ya ikut tertekan terus jadi lebih kayak apa ya kita ngerasa burn out	
30	Er: Oh iya kalau ngerasanya malah semakin tertekan nah terus dari berbagai tekanan yang kakak rasakan nih nah tekanan mana yang paling berat dan paling memengaruhi kondisi	

40	<p>kakak</p> <p>Ee1: Sejujurnya adalah dari semester akhir ini yang ngerjain skripsi, karena kan banyak banget ya, kalau dari kampus kan kita disuruh ada 4 artikel dari pengabdian terus penelitian sama pkl pkl, iya kan pkl 3 artikel dan ya beberapa laporannya juga banyak itu terus kalau dari kerjaan sih sejauh ini mungkin cuma 40% sih jadi paling banyak ya memang dari skripsi ini karena kalau dari kerjaan tuh emang dari partnerku itu memberikan pengertian jadi kayak yaudah yang lebih diutamakan tuh dari skripsi nah tapi juga balik dari itu kan pasti juga banyak tekanan dalam mengerjakannya gitu</p> <p>Er: Tekanan dalam mengerjakannya itu apa aja sih?</p>	
50	<p>Ee1: Tekanannya adalah yang pertama kadang kalau gak mood gak tau tiba-tiba burn out nih habis ngerjain ini dan itu gitu, nah jadi itu kita kayak gak ada semangat kita ini jadi lemes terus kitanya itu jadi bingung mau mulainya itu dari mana, karena kan otak tuh kayak tiba-tiba ngelag gitu loh, yeah curhat terus habis itu yang kedua dari apa ya mungkin ya itu sih sebenarnya kayak ngaruh juga kayak kebanyakan tugasnya itu, terus ngatur waktunya itu kadang tuh kayak bingung, kita ngatur waktunya kayak gimana gitu</p>	
60	<p>Er: Ya kan, gak cuma ngerjain skripsi aja ya karena masih ada tugas-tugas lain jadi malah itu tuh buat kayak pikirannya tuh</p> <p>Ee1: Terus kalau misalnya dikerjain malah tambah numpuk-numpuk tambah pikiran lagi</p> <p>Er: Nah betul jadi dikerjain maupun di apa namanya dicitil-ticil itu tetap aja gak sih tetap kepikiran terus, terus nah apa tekanan-tekanan tersebut itu saling berkaitan satu sama lain?</p>	
70	<p>Ee1: Menurutku berkaitan sih kalau sekarang kayak gitu sih ya gitu</p> <p>Er: Nah ini bisa gak sih kakak ceritain awal perjalanan kakak sampai sampai berada tahap pengerjaan skripsi sebagai mahasiswi tingkat akhir itu gimana</p> <p>Ee1: Perjalanan yang dari mana dulu ini</p> <p>Er: Dari awal mulai kuliah pun bisa</p> <p>Ee1: Iya selainnya sebagai mahasiswa ya, pasti</p>	Usaha memecahkan masalah

80	<p>juga banyak tekanan, jadi tekanannya ya udah di sebenarnya kalau kayak masalah tekanan gitu tuh udah dirasain dari semester 1 ya pastinya, tapi emang nggak yang se-boom yang sekarang semester akhir ini ya, perjalanannya adalah mengalami banyak tekanan tapi tetap harus dikerjain sih saya kan memang tanggung jawab kan</p> <p>Er: Jadi semakin nambah semester semakin banyak tekanan yang dirasain</p>	
90	<p>Ee1: Iyaa apalagi yang terakhir emang kita kalau semester tujuh kan jarang masuk tapi kayak beban tugasnya itu kayak lebih berat di semester ini daripada semester kemarin malah daripada semester awal-awal</p> <p>Er: Iya benar sih, nah tantangan yang di apa namanya dihadapi selama semester akhir itu membuat kakak stres gak sih?</p> <p>Ee1: Pasti dong gak mungkin gak</p> <p>Er: Nah itu cara nanganin stresnya itu gimana?</p>	<p><i>Coping Stres</i> informan dari aspek <i>Problem Focused Coping</i></p>
100	<p>Ee1: Kalau aku mungkin itu ya kalau nanganin stres itu paling berhenti berhenti bentar maksudnya kayak gak ngerjain tugas entah itu dari tugas kuliah ya skripsi tugas akhir gitu ataupun kerjaan gitu ya, paling scroll atau beli makanan, jajan keluar gitu muter-muter sekedar cari angin kayak gitu aja terus kadang juga main sama temen kayak kita tuh ngobrol sama orang gitu kadang tuh bisa ngerilis rasa stres kayak gitu loh, sama ya paling ini juga sih kadang kalau misalnya udah males sama skripsi</p>	
110	<p>maksudnya kayak udah burn out gitu kalau misalnya sekiranya kerjaanku tuh emang bisa kan ada juga kayak biar gak jenuh jadi kayak yaudah aku ganti ngerjain kerjaan mungkin kayak nge design-design atau apa gitu terus nanti kalau misalnya udah ya aku tetep balik lagi ngerjain skripsi</p> <p>Er: Jadi buat ngilangin stres sementara waktu gitu terus nah pada bagian apa tuh kak yang buat tugas akhir itu jadi sangat sulit</p>	
120	<p>Ee1: Pastinya deadline ya sama apa ya, prosesnya tetap sulit sih tapi cuman kayak ya kita mau gak mau kan tetap harus di jalanin ya paling kalau misalnya sulit tuh kita cari-cari itu sih kayak referensi jurnal yang mungkin gak</p>	

130	<p>ada terus buku-bukunya terus kayak kita harus begadang malam kadang tuh ngerjain tuh bisa sampai malam banget kayak gitu loh terus tidur tuh akhir-akhir ini juga kurang sih kayak sering tidur pagi terus gitu jadi kayak dari tidur pagi bangun pagi nanti ketemunya juga gitu-gitu terus terus sedikit ya jadi kan kalau kayak gitu kan tubuh saat capek gampang capek terus ya aku tuh sempat beberapa kali sakit juga gara-gara itu tapi ya Alhamdulillah udah recovery terus ya yang buat cepat burnout itu sebenarnya juga itu sih</p>	
	<p>Er: Jadi setiap tahapan ngerjain skripsi itu emang berat ya kak ya?</p>	
	<p>Ee1: Berat</p>	
140	<p>Er: Tidak ada yang mudah berarti</p>	
	<p>Ee1: Tidak ada</p>	
	<p>Er: Terus apa sih yang kakak rasain saat menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir?</p>	Usaha untuk mengubah suatu kondisi
150	<p>Ee1: Kesulitannya adalah ada beberapa metode dalam skripsi itu yang emang belum mengerti ya karena memang kita juga baru jadi mahasiswa jadi pertama kali mengerjakan skripsi jadi kita meraba-raba sendiri terus ya mungkin ada ketemu di kesulitan yang kita mencari referensi kayak gitu sih terus sama kalau waktu ambil data Alhamdulillah ya paling ya lancar ya paling cuman kayak masalah waktu aja kan sama informannya kayak kita nyesuain gitu kadang juga janjiannya hari ini tapi ternyata nggak jadi kayak gitu kan bisa diundur atau nggak gitu ya ada beberapa kali tuh aku minta buat izin wawancara tapi informannya tidak berkenan jadi otomatis aku cari informan lain gitu yang sesuai dengan kriteria skripsiku gitu</p>	
160	<p>Er: Oh gitu terus nah terus kan saat kan ngerjain tugas akhir pasti ngalamin kendala ya kak ya</p>	
	<p>Ee1: Pasti pasti</p>	
	<p>Er: Nah itu kepada siapa tuh kakak biasanya minta bantuan</p>	
170	<p>Ee1: Kalau minta bantuan sih lebih tepatnya ke Allah ya minta doa kalau minta bantuan sih ke temen ya pasti, ke temen sama dosen karena ya</p>	

<p>180</p> <p>190</p> <p>200</p> <p>210</p>	<p>menurutku kalau buat skripsinya kan kayak metode-metode alurnya semacam itu kan yang lebih tahu kan temen sama dosen, ya kadang juga kayak kakak yang udah pernah skripsi udah lulus, tanya itu gitu ya itu sih sama kalau orang tua ya mungkin cuman minta itu sih saran kalau pas lagi burnout tuh ini enaknya kita ngapain gitu ya kalau orang tua lebih ke minta semangat aja sih</p> <p>Er: Oh gitu jadi kalau emang bantuan ke temen yang udah lebih tau ya itu berarti temennya temen apa temen dekat apa gimana</p> <p>Ee1: Temen dekat temen kuliah juga ya pastinya tapi enggak sih kalau aku lebih ke siapa yang bisa apa yang bisa dimintain tolong kita tanyain ya kita tanyain gitu</p> <p>Er: Berarti teman yang udah seperjuangan gitu ya yang sama-sama ngerasain gitu ya</p> <p>Ee1: Bener gitu</p> <p>Er: Nah minta bantuan itu menurut kakak itu ngeringan masalah gak?</p> <p>Ee1: Sangat dong pasti kalau di pendem sendiri nanti kita jadi gak tau apa-apa</p> <p>Er: Bener juga, terus perbedaan nyata dari minta bantuan sama enggak itu gimana?</p> <p>Ee1: Ada beberapa ini contoh kecil aja ya ada beberapa yang aku gak tau, nah aku kira tuh emang awalnya tuh kayak, oh yaudah bener gini karena kan sesuai persepsiku sendiri karena aku juga gak tanya kan ternyata waktu aku konsulin ke dosen ternyata itu salah nah dari situ aku nyimpulin kayak kita tuh sebenarnya lebih akan terarah tuh kalau kita berani tanya kalau memang kita gak tau gitu, daripada dipendem aja</p> <p>Er: Oh gitu, emang sangat besar banget ya pengaruh dari minta bantuan ataupun enggak jadi kalau sama teman itu benar-benar diarahin kan ya, kadang-kadang teman ada yang udah ngerjain lebih dulu, nah itu kasih tau teman yang lain gitu ya</p> <p>Ee1: Benar-benar ya kayak gitu ya kebanyakan kan memang kayak gitu</p> <p>Er: Iya kan kebanyakan, terus nah menurut kakak itu seberapa penting sih punya seseorang untuk berbagi cerita di masa-masa akhir</p>	<p>Usaha untuk mencari dukungan</p>
---	---	-------------------------------------

220	<p>perkuliahan alias tempat curhat?</p> <p>Ee1: Penting sih menurutku juga, karena bener-bener yang apa ya kayak ini tuh bener-bener se stress-stressnya gitu jadi kayak apa ya di pikiran capek di itu capek ya kalau kita gak ngerilis gak ngobrol tadi yang kayak di pertanyaan awal tadi kayak ya malah tambah jadi stress gak sih kayak semua dipendem sendiri gitu ya walaupun kita cuma curhat kayak ngeluh aku capek banget tuh ngerjain ini, ini gimana gitu itu udah buat lega gitu udah bantu gitu</p>	
230	<p>Er: Udah sangat bersyukur ya, terus nah apakah kakak tuh dapat dukungan dari keluarga, temen maupun dosen dalam proses proses mengerjakan skripsi</p> <p>Ee1: Untuk semuanya sejauh ini sangat-sangat didukung oleh orang tua pastinya terus temen, dosen juga</p>	<p>Dukungan sosial yang diperoleh</p>
240	<p>Er: Nah itu gimana tuh cara mereka, cara bentuk dukungan mereka itu gimana?</p> <p>Ee1: Kalau dari orang tua itu dukungannya pasti kan kasih motivasi kasih semangat, kasih doa kayak gitu ya, dukungannya sama kasih materi ya mungkin kayak untuk ini kita untuk ini penelitian gitu kan terus kalau temen sih lebih ya sama sih kasih dukungan juga sama kayak dikasih tau cara ngerjainnya yang bener gimana terus kayak dibantuin juga kadang kita misalnya kita ada yang belum bener nih dibantuin juga caranya gitu kasih dukungannya, kalau dosen ya selayaknya kita waktu bimbingan aja sih tetap kasih arahan gitu</p>	
250	<p>Er: Kalau temen itu temen apa? Temen sekolah? Temen kuliah? Apa?</p> <p>Ee1: Temen kuliah yang bener-bener satu prodi sama kita yang kayak ya kita seperjuangan lah karena juga sama-sama tau gitu kan sama-sama ngejalanin</p> <p>Er: Terus nah cara menghadapi stres kakak itu dari dalam mengerjakan tugas akhir itu mengalami perubahan gak sih dari awal sampai sekarang?</p>	
260	<p>Ee1: Kalau aku sejauh ini sama sih tetepan</p> <p>Er: Tetep sama ya?</p> <p>Ee1: Kayak yang tadi ya kadang istirahat bentar</p>	

	<p>atau gak gitu kita main kemana, beli jajan gitu-gitu sih ngadepinnya jadi kayak yang menurutku aku nyaman buat apa namanya nge rilis stres, yaudah tak lakuin gitu</p> <p>Er: Berarti gak ada hobi baru tuh, gak ada ya?</p> <p>Ee1: Gak ada, ya paling olahraga aja sih itu aja, udah</p>	
270	<p>Er: Oh gitu, jadi olahraga itu kadang apa namanya, meredakan gak sih?</p> <p>Ee1: Tapi olahraganya aku paling cuman berenang aja, udah itu sama jalan gitu aja</p> <p>Er: Gak apa-apa sih berenang enak, kegiatan apa sih yang paling membantu kakak buat ngelupain stres untuk sementara waktu yang palingnya</p>	
280	<p>Ee1: Yang sekarang kegiatannya paling paling ngeredein stres biasanya sholat sih sama ngaji gitu sama apa ya kadang tuh suka itu sih keluar ketemu teman kita curhat-curhat gitu aja udah</p> <p>Ee1: Nah terus kakak tuh membatasi enggak sih batasin waktu untuk ngelupain masalah kayak apa namanya ibaratnya stres nih stres mikirin skripsi nah itu kakak itu membatasi wah aku sampai besok berarti udah harus reda nih aku besok udah harus ngerjain lagi nih apa kayak gitu atau ya udah apa namanya sejalannya aja gitu sampai lega gitu</p>	<p><i>Coping Stres Informan dari aspek Emotional Focused Coping</i></p>
290	<p>Ee1: Enggak sih kalau aku tetep harus itu sih apa namanya karena kan kejar deadline ya jadi kayak ya udah kita apa namanya ya kita kasih waktu kayak boleh ini stress tapi jangan lama-lama soalnya juga kita kan kejar waktu jadi kayak lebih tau aja sih ya walaupun kadang stress gak stres stresnya itu belum reda banget tapi tetap harus dijalani kayak terabas aja</p> <p>Er: Oh gitu berarti emang enggak semata-mata ngikutin hati gitu ya malah nanti terlena gitu</p>	
300	<p>Ee1: Nanti terlena malah kita kalau aku mikirnya gini, kalau terlena terus kan itu kan ada deadline-nya ya malah nanti tambah stress kalau misalnya ditunda-tunda karena kan nanti kan otomatis numpuk-numpuk semua gitu</p> <p>Er: Iya sih, malah apa namanya teman-teman udah selesai, aku belum masih ada perasaan gak enak</p> <p>Ee1: Bener bener, iya kayak gitu</p>	

310	<p>Er: Terus nah buat kakak tuh melakukan pengalihan itu bantu memperbaiki kondisi atau hanya bersifat sementara</p> <p>Ee1: Kalau menurutku itu sih bantu memperbaiki kondisi sih kalau aku loh ya walaupun tetap karena kan tetap dihantam terus ya jadi kayak mungkin nanti stresnya bisa balik lagi tapi menurutku habis ngelakuin tadi tuh kegiatan-kegiatan tadi menurutku lebih better sih</p>	Mencoba melepaskan diri dari permasalahan
320	<p>Er: Malahan, jadi pas habis ngelakuin kegiatan terus habis itu kakak mulai ngerjain itu berarti otak itu itu lebih fresh gitu lebih gampang itu ngerjainnya</p> <p>Ee1: Betul gitu</p> <p>Er: Berarti dapet-dapet ide baru gitu ya</p> <p>Ee1: Bener-bener</p>	
330	<p>Er: Oo gitu, terus nah kalau tuh pernah nggak sih ngerasa ingin nyerah gitu atau putus asa dalam ngerjain tugas akhir tuh</p> <p>Ee1: Pernah, sering banget</p> <p>Er: Gimana tuh gimana ceritanya</p> <p>Ee1: Jadi kayak apa namanya pas bener-bener udah stress banget tuh kan jadi kayak kita udah gak tau nih mau ngapain gitu terus jadi kayak pengen berhenti apa ya kayak gak usah gitu ya gak usah dilanjut gitu ya pasti ada kayak bener-bener udah ngerasa capek banget gitu loh kalau pas waktu lagi kondisinya kerjaanku banyak terus ditambah sama ngerjain skripsi kan otomatis kayak boom waktu ngebom gitu kan jadi kayak di dalam diri tuh kayak ini dikerjain dua-duanya udah gak kuat apa yaudah lah berhenti aja gitu tapi tetap balik lagi, kayak udah sejauh ini masa kayak nanemin ke dalam diri sendiri kayak udah sejauh ini masa harus berhenti sih, gitu loh</p>	
340	<p>Er: Oh gitu, terus nah kakak tuh lebih pilih ngehadapi atau menghindari masalah saat stresnya muncul</p>	
350	<p>Ee1: Kalau aku lebih ngehadapin sih stresnya itu, kita hadapin terus baru nanti kita coping karena kalau ngehinder tuh kayak gak akan selesai jadi kayak kalau ngehinder tuh kayak yaudah masalahnya tetep ada tetep jalan dan bahkan kan gak selesai</p>	

360	<p>Er: Iya bener sih, mungkin emang awal-awal bakal ngerasa gak ngerjain itu kayak tenang gitu ya kan gak ngerjain tapi lama-kelamaan kan tetep ya itu suatu hal yang gak bakal selesai kalau gak kita hadapin</p> <p>Ee1: Nah bener</p>	
	<p>Er: Nah kakak tuh saat kakak tuh dalam kondisi emosi yang gak stabil tuh nah apakah kakak lebih pilih diem atau tetap menyelesaikan masalahnya?</p> <p>Ee1: Kalau awal-awal pasti diem sebentar, aku tuh mesti diem sebentar tapi habis itu jalan tetap kayak gitu.</p>	Mencoba mengatur diri
370	<p>Er: Nah itu jangkanya tuh lama gak sih?</p> <p>Ee1: Enggak sih paling cuman beberapa saat ya beberapa saat tapi emang diusahain langsung kita jalan lagi</p> <p>Er: Jadi emang gak mau nunda-nunda gitu ya?</p> <p>Ee1: Benar</p> <p>Er: Terus, nah ini nih kakak tuh pernah emosi nggak, emosi entah sedih marah itu pernah kan?</p> <p>Ee1: Pasti pernah</p>	
380	<p>Er: Itu gimana sih cara kakak mengatur emosi itu agar nggak ngeluapin ke orang lain?</p> <p>Ee1: Yang pertama harus, waktu kita emosi nih oke kita luapin tapi tetap jangan lupa kita mikir kayak ini masalah kita terus kayak kita harus punya kontrol kendali atas diri kita, banyak-banyakin istighfar terus kita gak boleh ngeluapin ke orang lain karena orang lain pun itu juga punya masalah gitu loh nggak cuman diri kita sendiri jangan ibaratnya kayak orang lain yang nggak salah apa-apa dan nggak tahu apa-apa harus kayak ikut kena kan jadi kasihan</p>	
390	<p>tuh paling enggak ya mungkin kalau ke orang lain tuh nggak yang ikut jadi masalah itu nggak paling ya ikut jadi tempat cirhat aja sih</p> <p>Er: Oooh gitu enggak sampai ngeluapin yang sampai apa namanya ibaratnya kalau emosi marah tuh sampai marah-marah ke orang itu</p> <p>Ee1: Enggak enggak</p>	
400	<p>Er: Jadi emang diredain sendiri dulu</p> <p>Ee1: Diredain sendiri dulu, baru kita nanti mungkin curhat lah gitu</p> <p>Er: Oh gitu, oke nah emosi yang paling sering muncul saat ngerasa tertekan sama tugas akhir</p>	

<p>410</p> <p>420</p> <p>430</p> <p>440</p>	<p>itu apa? Ee1: Ini kok banyak banget ya tugasnya gitu Er: Jadi emosi apa ya itu yang sedih apa gimana? Ee1: Sedih sih ya kebanyakan tetap sedih sih terus kadang kalau kita nyari jurnal kayak beberapa ada yang kliru atau gimana kayak sedih, ini kok belum bener-bener kayak gitu Er: Oh berarti pengen nangis juga gak? Ee1: Pasti, karena sering nangis juga Er: Berarti kalau udah pusing banget terus ada masalah lain kakak itu nangis? Ee1: Iya pasti nangis Er: Berarti pernah dong ngerjain sambil nangis Ee1: Pernah kita ngerjain sambil nangis sesenggukan tapi sambil ngetik sambil jalan sambil ya Allah ya Allah gitu kan Er: Tapi itu tetap fokus ya berarti? Ee1: Tetap harus fokus, ya walaupun fokusnya tetap berkurang bakal berkurang kan tapi ya tetap diusahain kayak tetap jalan terus Er: Kenapa kok gak milih, apa namanya nangis dulu lah sampai udah baru ngerjain kenapa kok gak milih gitu? Ee1: Gak tau ya, aku nya nyaman gitu sih sebenarnya kayak yaudah sambil dikerja tapi ada beberapa yang kayak yaudah nangis dulu terus kita baru lanjut ngerjain kadang ada juga aku yang udah capek banget gitu kan nangis terus tidur jadi posisi laptop masih nyala masih ini ya udah tidur tapi nanti kalau kayak gitu biasanya aku bangun lagi terus jalan ngerjain lagi gitu Er: Oo gitu berarti nangis dalam keadaan apa namanya ngerjain skripsi Ee1: Kayaknya semua mahasiswa juga pernah kayak gitu kecuali kalau dia joki Er: Ya bener juga, apa namanya berarti itu tergantung mood juga ya Ee1: Heemm tergantung mood juga Er: Terus nah, apa sih yang biasanya kakak katakan atau lakukan pada diri sendiri ketika emosi tersebut muncul Ee1: Afirmasi ya terus beri dukungan ya afirmasi kayak ayo nis kita tuh pasti bisa ngelewatin kayak udah sejauh ini gak mungkin</p>	<p>Mengontrol emosi</p>
---	--	-------------------------

450	<p>kalau kita tuh emang dirancang kalau gak kuat ngejalanin ini terus kasih motivasi-motivasi yang kurang lebih sama sih sama kayak misalnya nih kita lagi buka sosial media nih kalau lagi kurang semangat gitu ya kasih kata-kata cari kata-kata yang bisa nge-trigger semangat kita jadi balik lagi gitu</p> <p>Er: Eee apa namanya kalau lihat youtube itu bisa nggak sih apa namanya ngeredain emosi?</p> <p>Ee1: Bisa bisa bisa nonton youtube kayak nonton-nonton apa nadia omara ya nggak itu aja sih kayak nonton-nonton hal yang apa</p>	
460	<p>namanya yang lucu-lucu atau nggak gitu ya biografi-biografi yang sesuai minatku gitu yang sesuai apa namanya ya yang aku sukai gitu</p> <p>Er: Ohh gitu, itu memang ngaruh banget ya buat ngeredainnya</p> <p>Ee1: Bener</p> <p>Er: Nah pernah gak sih kakak sengaja ngejauh dari tugas akhir selama beberapa hari karena merasa jenuh atau tertekan itu pernah gak?</p>	Menjauhan diri dari masalah
470	<p>Ee1: Sempat pernah</p> <p>Er: Nah itu berapa hari tuh? Gimana tuh?</p> <p>Ee1: Mungkin 2-3 hari sih</p> <p>Er: Sebentar juga ya</p> <p>Ee1: Sebentar itu yaudah aku tapi kebayangan pas itu tuh ya main hp sih terus kerja juga tapi abisnya ya udah balik lagi</p> <p>Er: Oh tetap balik ngerjain ya walaupun nyicil dikit-dikit gitu</p>	
480	<p>Ee1: Ya kuncinya tuh sehari tuh satu paragraf sih berapa kalimat gitu aja pokoknya harus dikerjain setiap hari</p> <p>Er: Berarti tetap dikerjain walaupun progresnya dikit-dikit gitu ya</p> <p>Ee1: Sebenarnya tetap ngerjain gitu ya kita tetap jalan gitu loh gak diem gitu kan</p> <p>Er: Betul sih terus, bagaimana sih cara kakak nyemangatin diri agar kembali ngerjain tugas akhir tersebut?</p>	
490	<p>Ee1: Nyemangatin tadi sama kayak kita motivasi diri terus tadi tetap kita ngerilis stress ya kita nge-ping diri kita terhadap stresnya itu jadi kayak yaudah cari hal yang seneng-seneng karena kalau kita cuman diem pendem mikir aja gitu ya numpuk-numpuk, menurutku kayak gak</p>	

500	<p>bisa ngerilis stresnya jadi kayak malah tambah stres jadi kayak yaudah cari hal yang seneng gitu, terus baru kita lanjut lagi, karena kalau udah seneng kan bukan seneng sih lebih tepatnya kayak udah lega gitu kan kita mau lanjut hantam-hantaman lagi itu kayak yaudah siap-siap gitu</p> <p>Er: Oh gitu-gitu, jadi ibaratnya kayak memperbaiki mood diri sendiri dulu gak sih sebelum ngerjain suatu hal yang lebih berat, lebih menantang lagi biar gak apa namanya waktu ngerjain itu biar otaknya itu fresh gitu kan</p> <p>Ee1: Fresh, bener</p>	
510	<p>Er: Biar lancar ngerjainnya, nah menurut kakak nih kan ngejauh tuh ngejauh kan 2-3 hari itu tadi, nah itu malah lebih banyak membantu atau justru menghambat proses penyelesaiannya?</p> <p>Ee1: Balance sih, kalau aku ngerasa tapi kadang aku mikirnya juga bersyukur karena ada space atau ada jeda gitu buat kita gak tertekan banget, tapi kan maksudnya kayak walaupun 2-3 hari gitu habis itu ngerjainnya kayak yaudah kita langsung ngerjainnya kan otak kan gak ada pikiran kan sebelumnya gitu</p>	
520	<p>Er: Heem, tapi apa namanya kalau udah 2-3 hari gak nyentuh skripsi ya itu pernah gak sih muncul perasaan terlanjur males kan udah 2-3 hari gak nyentuh tuh terus hari keempat mau ngerjainnya tuh kayak ah males aku terlanjur males</p> <p>Ee1: Pernah, tapi tetap itu tadi harus motivasi diri kan jadi tetap memaksa diri tetap harus memaksa walaupun sebenarnya males banget buka tapi ya gimana orang tanggungan juga kan jadi harus tetap jalan gitu</p>	
530	<p>Er: Ohh gitu, nah usaha-usaha apa sih yang kakak lakukan agar dapat nerima dan sadar tanggung jawab atas tugas akhir yang kakak jalani</p> <p>Ee1: Deadline sih sama dosen, motivasi supaya tetap dijalanin maksudnya kayak cepet-cepet diselesaikan sama orang tua sih kalau sebenarnya dari aku sendiri sih sejalanannya ya tetap sejalan-jalannya diusahakan yang terbaik nanti ya mau hasilnya kayak gimana pun</p>	Menerima masalah yang sedang terjadi

<p>540</p> <p>550</p> <p>560</p> <p>570</p> <p>580</p>	<p>seenggaknya kan udah berusaha juga Er: Berarti emang dari awal udah sadar sama tahun jawab tentang tugas akhir ini ya kak ya? Ee1: Sadar gak sadar harus sadar Er: Oh berarti emang terpaksa gitu ya, karena emang kewajibannya nggak sih Ee1: Iyaa kewajiban, iya jadi kayaknya mau gak mau kita sebagai mahasiswa kan tetap harus nyelesain kita ngejalanin itu Er: Iya sih betul juga sih, benar Ee1: Dinikmatin aja setiap prosesnya Er: Dinikmatin sama apa tuh sama agak-agak gimana tuh Ee1: Agak-agak nangis tapi sambil makan jajan enak mbak Er: Jadi balance ya, hidup stressnya sama hidup yang enaknya itu dan tetap waras Ee1: Dan tetap waras sih ya betul Er: Berarti emang dari awal udah sadar ya tentang apa namanya tugas akhir itu merupakan hal yang penting itu emang dari awal udah sadar ya Ee1: Udah sadar sekali Er: Terus apa kakak pernah ya memaknai tekanan yang kakak alami sebagai proses untuk menjadi pribadi yang lebih kuat Ee1: Pasti, pasti itu Er: Gimana tuh Ee1: Ya kayak setiap proses itu kan pasti banyak pelajaran yang bisa diambil terus kayak pengalaman itu kan guru paling baik ya jadi kayak yaudah jadi buat kita lebih ngerti lebih bisa belajar terus akhirnya kita jadi lebih kuat lebih kayak tau nih cara ngehadapinnya nanti gimana, kayak gitu Er: Ooh gitu, terus berarti ada hal baik dong dari dapet tekanan di semester akhir ini? Ee1: Tetep pasti ada, tetep pasti ada kalau aku mikirnya ada sih Er: Itu lebih banyak hal baiknya atau hal buruknya? Ee1: Berkesinambungan sih, balance Er: Oh balance, malah gak lebih apa namanya dampak positifnya gak yang lebih banyak gitu? Ee1: Ya, dampak positif sih juga lebih banyak sih ya walaupun sebenarnya kan balance ya dari</p>	<p>Mencari makna positif</p>
--	--	------------------------------

590	<p>suatu masalah kita ada pengalaman gitu jadi ya aku bisa anggap kalau lebih banyak positifnya aja sih gitu</p> <p>Er: Berarti emang semua hal harus lebih ke semua hal itu kita ambil dampak positifnya biar enak gitu ngejalaninnya biar gak tambah kepikiran banget</p> <p>Ee1: Betul sih</p> <p>Er: Terus, tekanan tersebut tuh buat kakak merasa lebih dekat dengan tuhan, keluarga maupun temen gak?</p> <p>Ee1: Lebih dekat dengan semuanya</p> <p>Er: Gimana tuh ceritanya?</p>	
600	<p>Ee1: Tekanan itu kan jadi kayak kita lebih banyak berdoa berserah diri kepada Tuhan kayak minta pertolongan juga ke orang tua juga dari banyaknya tekanan kita mungkin, walaupun orang tua gak bisa kasih saran atau yang bagaimana lebihnya seenggaknya kayak ada doa yang buat ngiringin gitu terus dari teman juga kayak gitu, walaupun mungkin ya beberapa bawa dampak yang baik ada juga yang kayak gak bawa juga ya gak apa-apa sih yaudah gitu</p>	Memaknai tekanan
610	<p>Er: Jadi emang apa namanya ngerasa tertekan itu malah ngebuat kita menjadi dekat sama hal yang dulunya gak deket gitu</p> <p>Ee1: Bener sama Tuhan terutama</p> <p>Er: Nah bagaimana sih kakak meyakini diri bahwa semua proses ini akan berakhir dengan baik</p>	Meyakini diri positif
620	<p>Ee1: Kuncinya itu mikirnya positif aja sih kalau aku sih lebih gini yang mbak api kalau misalnya hasil itu kan kita belum ada yang tahu entah itu baik atau enggak tapi aku buatnya itu bakal tetap baik karena walaupun ya kita enggak doa jelek ya walaupun kayak kurang tapi tetap kayak ada pelajaran yang bisa diambil gitu loh jadi aku menganggapnya semuanya itu baik gitu</p> <p>Er: Oh berarti kakak tetap menganggapnya semua itu bakal berjalan maupun berakhir dengan baik gitu ya seenggaknya kita udah berusaha</p>	
630	<p>Ee1: Bener-bener</p> <p>Er: Terus apa makna pengalaman mengerjakan</p>	

<p>640</p> <p>650</p> <p>660</p> <p>670</p>	<p>tugas akhir bagi kakak sebagai mahasiswi tingkat akhir?</p> <p>Ee1: Maknanya adalah banyak pelajaran dari situ, kayak kita jadi lebih ngerti lingkungan terus luar orang lain karakter orang lain terus habis itu kesabaran, arti kesabaran terus kita lebih banyak belajar yang sebelumnya gak tau jadi tau kayak gitu</p> <p>Er: Dan apa namanya ngerjain tugas akhir kan kayak ibaratnya kita baru pertama kali ngerjain ya kak ya</p> <p>Ee1: Bener</p> <p>Er: Terus apa namanya kita dapat pengalaman tuh dari ngerjain tugas akhir, oh berarti emang ngerjain begini, itu ngerubah sudut pandang juga buat tau banyak pengalaman pengalaman teman yang lain gak sih</p> <p>Ee1: Iya pengalaman teman yang lain juga kan ya tetap ngerti juga</p> <p>Er: Iya sih sama-sama ngertinya gak sih, nah ini nih apakah pengalaman ini mengubah cara kakak mandang diri sendiri? Jika iya bagaimana?</p> <p>Ee1: Iya sih mandang diri sendiri kan? Jadi kayak wah ternyata aku bisa kok ngejalanin ini gitu loh asalkan sabar asalkan mau ikhlas ngejalaninnya terus ternyata aku kuat kalau aku gitu maksudnya ngejalanin ini gitu loh ya gitu sih</p> <p>Er: Ooh gitu, terakhir nih kak terakhir jika kakak dapat bicara kepada diri kakak di awal semester akhir, pesan apa yang ingin kakak sampaikan?</p> <p>Ee1: Di awal semester akhir lebih banyak baca terus jangan mudah nyerah terus sama prepare-nya sih harusnya dari awal gitu, kalau udah tau prepare-nya harus dimantepin gitu terus jangan mudah apa ya jangan mudah ninggalin skripsi lama-lama jangan mudah terlena, itu sih</p> <p>Er: Kalau tau akhirnya kayak gini rasanya tuh dari awal pengen seharusnya aku tuh kayak gini</p> <p>Ee1: Benar-benar, kita jadi tau strateginya gitu loh</p> <p>Er: Betul sih, jadi secara gak langsung sebenarnya banyak penyesalan gak sih</p> <p>Ee1: Benar-benar</p>	<p>Penutup</p>
---	--	----------------

680	<p>Er: Tapi karena udah dilakuin jadi dijadikan pelajaran</p> <p>Ee1: Benar-benar</p> <p>Er: Terima kasih banyak kak nesa atas jawaban yang udah diberi kak nesa kepada saya</p> <p>Ee1: Sama-sama kak afi.</p>	
-----	---	--

Identitas Informan II

Nama : T

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 21 Tahun

Keterangan : Er = Interviewer
Ee2 = Interviewee 2

	Verbatim	Main Tema
1	<p>Er: Selamat siang kak titi</p> <p>Ee2: Siang kak</p> <p>Er: Baik, saya disini mau wawancara kak singkat aja terkait coping stress mahasiswi tingkat akhir, apakah kakak berkenan?</p> <p>Ee2: Boleh berkenan</p> <p>Er: Oke, langsung aja ya kak</p> <p>Ee2: Iyaa</p>	Pembukaan
10	<p>Er: Selain tugas akhir hal apa sih yang paling buat kakak merasa tertekan di semester akhir ini?</p> <p>Ee2: Apa ya kak, kegiatannya lebih banyak aja sih karena ya memang ada spend waktu dek rumah kan jadi kayak aktivitasnya lebih banyak gitu itu salah satu yang distres juga sih selain dari tugas akhir</p> <p>Er: Oh gitu jadi apa namanya banyaknya di rumah gitu ya kak ya</p> <p>Ee2: Heem</p>	
20	<p>Er: Terus menurut kakak tuh tekanan tersebut lebih banyak berasal dari diri sendiri, lingkungan atau dari keduanya kak</p> <p>Ee2: Menurut aku lebih ke diri sendiri sih kak karena aku sebenarnya dikit-dikit tak pikiran jadi kayak... gampang banget overthinking orangnya menurutku kayak gitu bikin kita stress</p>	

30	<p>nggak sih, kak? Er: Iya sih Ee2: Karena dikit-dikit dipikirin, dikit-dikit dipikirin gitu</p>	
40	<p>Er: Jadi kayak masalah kecil itu terlalu dipikir gitu ya? Ee2: Heemm Er: Terus dari berbagai tekanan yang kakak rasain nih tekanan mana yang paling berat dan paling memengaruhi kondisi kakak? Ee2: Jujur tugas akhir ini sih kak karena ya mungkin baru pertama kali di hidup saya ya menjalani hal tersebut terus kadang tuh juga bingung ngerjain gimana-gimana terus kadang kalau revisi gitu juga bingung ngerjainnya gimana jadi menurutku itu sih yang lebih besar mempengaruhi tingkat stres saya</p>	
50	<p>Er: Oh gitu, terus bisa gak sih kakak ceritain awal perjalanan kakak sampai berada pada tahap ngerjain tugas akhir sebagai mahasiswi tingkat akhir Ee2: Tahapannya? ya seperti itu ya seperti itu sih kak pada awalnya di kampus saya itu tuh intinya tuh ada program magang kak nah dari situ kita tuh ngerjain penelitian pengabdian, habis itu ada dua opsi mau skripsi atau lewat jurnal nah kalau saya itu lewat jurnal kak, milih lewat jurnal karena menurut saya lebih simple nah setelah itu saya stuck di pengerjaan proposal dan laporannya kalau untuk publishnya insya Allah udah tapi saya stuck di pengerjaan proposal dan laporannya nah terus saya tuh menurut saya tuh saya kurang berproges</p>	<p><i>Coping Stres</i> dari aspek <i>Problem Focused</i> <i>Coping</i></p>
60	<p>Er: Oh gitu kak Ee2: Sampai detik ini tuh saya kurang berprogres Er: Nah Emang kenapa tuh sama proposal sama laporannya itu emang kenapa susah kah apa gimana Ee2: Enggak sih kak kalau susah sih enggak ya, sedikit susah sedikit susah tapi memang gimana ya kak karena bingung aja sih</p>	
70	<p>Er: Ha bingung ngerjainnya gitu bingung nyusun-nyusunnya gitu Ee2: Betul</p>	

<p>80</p> <p>90</p> <p>100</p> <p>110</p>	<p>Er: Terus, nah tantangan yang kakak hadapi selama menjalani semester akhir itu buat kakak stres gak sih?</p> <p>Ee2: Sangat-sangat membuat saya stres karena ya tadi seperti yang saya bilang karena ini tuh baru pertama kali saya jalani kak</p> <p>Er: Terus ada kaitannya enggak sih kan kita tuh apa namanya diprodi psikologi kan disuruhnya kalau bisa lulusnya 3,5 tahun nah itu menjadi salah satu faktor yang nimbulin stress enggak sih kak?</p> <p>Ee2: Iya sih kak secara tidak langsung itu tuh kayak nge-pressure diriku sendiri</p> <p>Er: Jadi yang kayak umumnya itu apa namanya lulus 4 tahun jadi semua lebih apa namanya ngerjain dari ngerjain skripsi ngerjain apalah itu dimulai dari lebih awal gitu ya di semester 7</p> <p>Ee2: Iya benar</p> <p>Er: Itu apa namanya kadang kadang secara gak langsung gak siap ngerjainnya juga gak sih?</p> <p>Ee2: Betul kak karena menurut aku kayak ya terlalu, bukan terlalu dini sih lebih dini ngerjainnya itu kayak ya teman-teman ku yang di kampus lain belum kok aku udah terus ya wes gitu</p> <p>Er: Terus bagaimana sih pendapat kakak mengenai tugas akhir yang sedang kakak kerjain?</p> <p>Ee2: Pendapat saya? Tugas akhir ini membuat saya sedikit stres, mungkin kalo dipresentase di 50% kak menjadi alasan saya stres karena ya saya bingung aja sih</p> <p>Er: Oh 50% itu berarti 50% ngerjain skripsi terus 50% nya dari faktor yang lain? Berarti lebih besar skripsi karena emang ibaratnya setengah hidup buat kuliah gitu.</p> <p>Ee2: Betul, dan hal tersebut kan gimana ya kak ya? Sebelumnya belum ada gambaran</p> <p>Er: Oh gitu, terus bagian mana sih yang kakak rasa tugas akhir menjadi sangat sulit untuk dikerjain?</p> <p>Ee2: Sebenarnya ngulur-ngulur waktu sih kak itu yang bikin sulit, misal kita hari ini ada revisian, menurut aku efisiennya kita langsung ngerjain revisiannya kan kita paham gitu kan salahnya kita tuh dimana, terus benarnya</p>	<p>Usaha memecahkan masalah</p>
---	--	---------------------------------

<p>120</p> <p>130</p> <p>140</p> <p>150</p> <p>160</p>	<p>gimana tuh di hari itu juga gitu, nah kalau kita ngulur-ngulur ya bikin berat juga. Er: Oh bagian, apa namanya bagian sulitnya berarti pas pengerjaannya ya, jadi apa namanya jadi terkadang males gitu-gitu ya Ee2: Betul ngulur waktu itu sih Er: Oh gitu, terus apa sih yang kalau rasain saat menghadapi kesulitan dalam ngerjain tugas akhir mentok apa gimana? Ee2: Kalau mentok pasti iya ya kak ya biasanya kalau aku bener-bener udah mentok kayak gitu tak tinggalin dulu sih kak justru tak tinggalin dulu si pekerjaanku itu ya mungkin satu dua hari lah ya habis itu kalau udah bisa mikir lagi atau dapat referensi pekerjaannya nah aku baru ngerjain lagi karena menurut aku kalau bener-bener dipaksain nanti jatuhnya burn out Er: Oh gitu malahan jadi emang pelan-pelan tapi pasti gitu Ee2: Iyaa Er: Terus apa sih tindakan yang biasanya kakak lakuin untuk mengurangi stress yang kakak alami? Ee2: Biasanya kalau aku menganggapnya masih di stress ringan ya kak ya belum yang berat-berat banget itu aku bisa nonton film kayak gitu-gitu nanti kalau udah ngerasa udah gak kuat banget biasanya aku malah tidur Er: Malahan? Ee2: Kalau menurut aku kalau kita tidur walaupun gak menyelesaikan masalah tapi kita gak mikir gitu loh kak kayak stop mikir nah gitu biasanya kalau stressnya baru berat banget gitu Er: Main gitu gak pernah kak? Ee2: Kalau main saya jarang ya di semester akhir ini saya jarang banget main karena menurut aku malah nambah-nambah pikiran Er: Malahan kak? Ee2: Iyaa Er: Kenapa itu kok bisa? Ee2: Saya gak tau ya karena saya gak bisa seperti itu tapi kalau keluar biasa saya sendiri, malahan sendiri keluar itu enak tapi kalau main itu tambah stress karena kadang tu gimana ya kita pengennya bener bener main tapi ada aja</p>	<p>Usaha untuk mengubah suatu kondisi</p>
--	---	---

170	<p>yang bikin kepikiran Er: Contohnya apa tuh? Ee2: Ya mungkin kayak kepikiran wah kerjaanku belum selesai atau uangku habis ini tinggal segini gitu</p>	
180	<p>Er: Oooo, tapi main sama temen itu ngerasa ketrigger gak? kan kadang secara gak langsung kalau sama temen sendiri bahasnya juga gak jauh-jauh dari skripsi lah apalah gitu lah, nah itu buat ketrigger gak? Ee2: Sebenarnya iya juga sih kak tapi kadang kalau sama temen yang seangkatan ya maksudnya kayak mereka juga merasakan mengerjakan tugas akhir itu tuh enak karena bisa sharing-sharing nah kadang tuh aku keluar sama temen yang maaf ya kak, dia tuh kerja bukan kuliah kadang mereka tuh gimana ya kadang dia cerita kita dengerin tapi pas kita cerita tentang kuliah, dia tuh kayak ngerasa minder gitu padahal kita tuh gak ada maksud ke situnya, nah itu tuh malah jadi pikiran lagi kan kak</p>	
190	<p>Er: Oooh, tau-tau Ee2: Apakah tadi aku ngomongnya salah bikin sakit hati dia, gitu jadi mending saya gak keluar saja</p>	
200	<p>Er: Jadi daripada nambah-nambah pikiran yang sebenarnya gak harus dipikirin gitu ya kak, nah terus kalau ada kendala nih dalam ngerjain tugas akhir nah kepada siapa sih biasanya kakak minta bantuan? Ee2: Biasanya sih kakak saya ya kak ya kedua kakak saya tapi karena mereka juga ada kerjaan tersendiri jadi gak bisa kayak full gitu loh kak, nangepin akunya full gitu gak bisa jadi kadang juga ke temen gitu pas lagi bingung ngerjainnya gimana tuh ke temen tapi kalau di rumah, kakak saya sih karena menurut saya dia lebih berpengalaman</p>	Usaha untuk mencari bantuan
210	<p>Er: Oh gitu ini seringnya malah ke kakak ya Ee2: Heeh tapi ya karena nggak bisa full pada juga ke temen gitu, karena menurut aku kalo ke teman pas lagi bingung ngerjain skripsi itu tuh gimana ya bikin aku nyaman nyamannya tu gara-gara ya mereka ngerasain apa yang tak rasain gitu</p>	

220	<p>Er: Oh heem, nah terus menurut kakak ini minta bantuan apa namanya dapat ngeringanin masalah gak sih</p> <p>Ee2: Sangat-sangat bisa ngeringanin masalah karena menurut aku kalau kita tuh mikirnya sendiri pas lagi stres itu tuh pikirannya pasti gak bisa jernih jadi kita tuh butuh orang lain buat entah ngasih saran atau ngasih masukan ke kita gitu jadi lebih bagus kalau kita tuh minta pendapat ke orang lain</p>	
230	<p>Er: Terus apa sih perbedaan yang nyata saat nyelesain masalah sendiri sama dibantu sama orang lain?</p> <p>Ee2: Menurut aku kayak gini kayak ya... Mungkin gini gambarannya, kadang kita punya masalah A, terus kita cerita ke orang lain minta pendapat atau masukan gitu dari si temen kita lah. Nah, terus mungkin temen kita udah pernah menyelesaikan masalah tersebut, gitu jadi dia kan punya gambaran lebih daripada kita gitu loh kak</p>	
240	<p>Er: Iya</p> <p>Ee2: Terus kalau kita kayak meyelesaikan sendiri, menurut aku lebih kacau sih karena kita kan baru ada masalah tersebut, kita kan belum ada gambaran gitu loh mungkin kalau kita cerita ke orang lain tuh mereka udah pernah ngalamin hal tersebut jadi bisa sharing ngebuka ngebuka ngebuka apa namanya pikiran</p>	
250	<p>Er: Ohh gitu, nah menurut kakak itu seberapa penting sih punya seseorang buat berbagi cerita di masa masa akhir perkuliahan</p> <p>Ee2: Sangat penting sih kak karena menurut aku kalau kita mendengar sendiri itu bakal, ya tadi burnout gitu stresnya tuh udah stres tingkat atas gitu beda kalau kita ada masalah atau mungkin pas pekerjaan skripsinya ada kendala kita ada teman cerita kan lebih enak ya kak ya walaupun nggak 100% menyelesaikan masalah paling nggak kita tuh plong kalau kita cerita ke orang tersebut gitu</p> <p>Er: Oo gitu, terus apakah kakak itu dapat dukungan dari keluarga, teman maupun dosen dalam menghadapi stres selama mengerjakan tugas akhir kak</p> <p>Ee2: Sangat-sangat saya merasakan mendapat</p>	<p>Dukungan sosial yang diperoleh</p>

260	<p>dukungan tersebut dari orang-orang di sekeliling saya karena sangat membantu dalam pengurusan pekerjaan skripsi saya entah dari segi mental saya atau membantu dalam penyusunan tugas akhir tersebut</p>	
	<p>Er: Nah itu dukungan kalau dari orang tua itu seperti apa itu?</p>	
	<p>Ee2: Lebih ke menyadarkan secara agama sih kak, ya karena tiap ada saya cerita tentang stres tugas akhir ini orang tua saya tuh menyuruh sabar dan sholatnya di</p>	
	<p>Er: Dikencangin?</p>	
270	<p>Ee2: Ya betul, Intinya kayak berdoa kepada Allah swt lebih kencang daripada biasanya mungkin karena orang tua saya juga takut kalau saya tuh gila, kalau maksudnya kalau kita jauh dari Tuhan gitu loh kak pas pengerjaan tugas akhir ini stres jadi gila gitu kak</p>	
	<p>Er: Jadi bentuk dukungan orang tua itu lebih seperti itu ya kak tapi harus disuruh mendekatkan diri kepada Tuhan gitu, kalau dari teman itu teman mana yang paling apa namanya mendukung dari teman sekolah,</p>	
280	<p>teman kuliah, teman rumah, apa apa gitu?</p>	
	<p>Ee2: Teman kuliah sih kak karena menurut aku mereka tuh ya tadi ngerasain juga jadi sangat mendukung dan kalau lagi bingung gitu dikasih gambaran mending gini, gini, gini, gitu enak Er: Enaknya gitu? terus kalau dari dosen tuh gimana tuh?</p>	
290	<p>Ee2: Kalau dari dosen Alhamdulillahnya saya tuh dapat membimbing yang ngemong ya kak ya jadi semisal saya salah saya tuh nggak di judge tapi kayak dicariin solusi jalan keluarnya itu gimana gitu</p>	
	<p>Er: Oo gitu untuk dukungan dari orang tua teman maupun dosen ya kak ya, terus kan apakah cara kakak dalam menghadapi stres mengerjakan tugas akhir itu mengalami perubahan dari awal hingga sekarang kak kan ini ngerjain tugas akhir full satu semester ya ibaratnya nah itu cara apa namanya menghadapi stres dari awal ngerjain sampai sekarang itu</p>	
300	<p>apakah masih sama apa gimana</p>	
	<p>Ee2: Caranya mungkin kalau pas awal-awal dulu aku masih santai ya kak ya, ya mungkin</p>	

<p>310</p> <p>320</p> <p>330</p> <p>340</p>	<p>aku bisa ngelakuin yang itu tadi nonton film gitu kalau stress nah kalau sekarang tuh lebih banyak tidur dan gimana ya kak ya tidur dan nyari aktivitas lain sih kalau sekarang ya nah terus aku juga baru sembuh dari sakit saya ya kak ya, nah itu juga menambah stres saya jadi mungkin kalau nonton film sekarang sudah jarang banget kalau ada waktu luang biasanya aku malah tidur gitu</p> <p>Er: Selagi masih bisa tidur sebelum sibuk banget ya kak ya</p> <p>Ee2: Iyaa</p> <p>Er: Berarti apa namanya udah berbeda ya cara cara apa namanya cara menghadapinya</p> <p>Ee2: Karena menurut aku semakin kesini tuh tuntutananya semakin besar kalau pas awal-awalan masih kayak bisa santai gitu</p> <p>Er: Benar juga, benar juga semakin kesini kan kayak lebih ke oh udah mepet ini</p> <p>Ee2: Betul, terus kadang temen tuh udah sampai jauh kok aku masih disini ya</p> <p>Er: Padahal ya gimana ya setiap orang kan juga masalahnya beda-beda</p> <p>Ee2: Betul sekali</p> <p>Er: Betul, terus nah kegiatan apa sih selain yang tadi yang paling membantu kakak untuk melupakan stress untuk sementara waktu</p> <p>Ee2: Apa ya kakak aku sih ngebantuin orang tua ya kak tapi itu juga bikin stress sih kadang tapi menurut aku kegiatan kan aku ngebantunya di pasar ya kak jadi kayak aku tuh ketemu sama orang-orang baru, terus sama orang pasar itu kan ceplas-ceplos, kadang itu jokes-nya itu masuk banget di aku</p> <p>Er: Cocok banget</p> <p>Ee2: Jokes bapak-bapak, ibu-ibu masuk banget, jadi kayak sedikit meringankan stres saya, tapi kadang juga bikin stres karena omongan mereka</p> <p>Er: Oh iya sih, orang tua ya pasti omongannya ya gitu lah ya kak ya, terus nah, menurut kakak tuh melakukan pengalihan tersebut bantu memperbaiki kondisi atau hanya bersifat sementara kak?</p> <p>Ee2: Menurut aku sementara sih kak kalau full tuh, kalau aku sendiri tuh belum bisa untuk</p>	<p><i>Coping Stres dari aspek Emotional Focused Coping</i></p>
---	---	--

<p>350</p> <p>360</p> <p>370</p> <p>380</p> <p>390</p>	<p>pengalihan stres tersebut tuh berlaku sementara di aku</p> <p>Er: Ya kayak tadi itu gitu ya?</p> <p>Ee2: Heeh, nanti kalau udah pulang ke rumah tuh kepikiran lagi</p> <p>Er: Ya sudah gitu repeat terus ya</p> <p>Ee2: Betul sekali</p> <p>Er: Terus tuh kan kalau udah melupakan sejenak tuh nah pas mau ngerjain lagi tuh kakak tuh udah fresh pikirannya udah plong, udah dapet ide baru atau tetep sama aja gitu</p> <p>Ee2: Kadang udah dapet ide baru kak terus sebenarnya aku tuh orangnya pelupa ya kayaknya kadang tuh udah dapet ide baru pas mau ngerjain tuh malah stuck lagi</p> <p>Er: Oh gitu</p> <p>Ee2: Nah kadang tuh salahnya aku tuh ngebaca ulang lagi dari awal, harusnya misal aku punya revisian terus aku stress, aku ada kegiatan buat pengalihan stress terus aku dapet ide baru nah aku langsung ngerjain yang revisiannya, harusnya seperti itu menurut aku nah tapi tuh enggak, di aku tuh malah diulang lagi dari awal dibaca ulang lagi jadi salahnya tuh disitu malah bikin stress dan buang-buang waktu</p> <p>Er: Oh jadi lupa lagi terus malah inget-inget lagi kayak gitu</p> <p>Ee2: Heeh</p> <p>Er: Terus nah kakak tuh membatasin waktu gak sih? kayak apa namanya ibaratnya kayak kalau emang bener-bener suntuk mentok gitu kan, kakak membatasin waktu apa enggak kayak eh udah sampai apa namanya sampai sini, besok aku udah harus ngerjain. Nah, kayak gitu apa udah ya udah sampai seleganya, gitu.</p> <p>Ee2: Kubatesin waktu sih, kak karena aku tuh sadar diri orangnya gampang stress jadi kalau nggak kayak gitu, nanti aku burn out dan nggak selesai-selesai gitu jadi mending aku batesin waktu yang penting tetap ngerjain gitu walaupun dikit.</p> <p>Er: Oh iya iya, jadi dikit tapi... pasti gitu ya sering gitu</p> <p>Ee2: Heem</p> <p>Er: Bagus sih kak bagus-bagus</p> <p>Ee2: Ya makasih ya</p>	<p>Mencoba melepaskan diri dari permasalahan</p>
--	--	--

400	<p>Er: Nah kakak tuh pernah nggak sih ngerasain pengen nyerah atau putus asa dalam ngerjain tugas akhir tuh</p> <p>Ee2: Oh mungkin di pertengahan ini ya kak pertengahan menuju akhir-akhir ini</p> <p>Er: Ya gimana tuh</p> <p>Ee2: Karena ya gimana ya saya merasa dikejar-kejar walaupun nggak ada yang ngejar tapi saya merasa dikejar kejar nah kadan tu saya capek kayak udah aku gak mau lagi tapi kalau gak mau lagi aku nanti lulusnya gimana gitu.</p> <p>Er: Betul, betul, betul.</p> <p>Ee2: Jadi kadang aku tuh pengen menyerah tapi yang menguatkan saya, saya tuh mikir orang tua saya kasihan, sudah memberikan fasilitas</p>	
410	<p>saya untuk kuliah, membiayai saya, seperti itu jadi mereka tuh menjadi penguat jiwa saya saat saya lagi lengah</p> <p>Er: Jadi intinya pernah ngerasa kayak gitu tapi gak sampai merealisasikan gitu ya cuma emang pikiran aja pengen nyerah tapi habis itu tetap ngerjain lagi</p> <p>Ee2: Betul</p> <p>Er: Cuma pikiran aja gitu ya</p> <p>Ee2: Betul</p>	
420	<p>Er: Nah kakak tuh lebih milih menghadapi atau menghindari masalah ketika stres itu muncul?</p> <p>Ee2: Aku menghindari sih kak, tapi ada waktunya kayak aku mending menghindar dulu sebentar nih biar pikirannya itu agak kurang abis itu yaudah diselesaikan nanti kalau aku udah ngerasa aku udah baikan udah bisa mikirlah, nanti aku baru menyelesaikan masalahnya tersebut kalau enggak nanti malah tidak selesai kalau itu malah tambah</p>	Mencoba mengatur diri
430	<p>masalahnya seperti itu</p> <p>Er: Nah kalau saat berada dalam kondisi emosi yang tidak stabil pilih diem atau tetap langsung menyelesaikan masalahnya?</p> <p>Ee2: Saya pilih diem karena saya susah dari diri juga semisal saya langsung menyelesaikan masalah tersebut pastinya akan timbul masalah lainnya nanti malah bingung nih yang satu belum selesai udah ada pertambahan lain jadi mending saya diem aja dulu baru nanti</p>	
440	<p>menyelesaikan masalahnya pas aku emosinya</p>	

450	<p>udah stabil</p> <p>Er: Wah sangat bagus kak, nah gimana sih cara ngatur emosi agar tidak meluapkan ke orang lain itu gimana?</p> <p>Ee2: Gimana ya kak? Aku lebih ke menerapkan diri aku sendiri itu kalau aku digituin orang lain aku bakal gimana gitu? Ee aku tuh mending diem sih kak kalau emosinya lagi gak stabil karena aku tuh juga menerapkan ke diriku sendiri kalau aku digituin sama orang tuh gimana, rasanya tuh gak enak menurut aku nah mending aku diem dulu ketimbang saya meluapkan ke orang lain gitu</p> <p>Er: Oh jadi kayak refleksi gitu ya?</p> <p>Ee2: Heem</p> <p>Er: Kayak aku gak suka digituin jadi ibaratnya kamu gak mau gituin orang lain gitu ya</p> <p>Ee2: Betul sekali</p>	
460	<p>Er: Terus menurut kakak tuh kemampuan mengatur emosi tuh membantu bertahan di semester akhir ini gak sih?</p> <p>Ee2: Sangat-sangat membantu kak karena misal kita emosi terus kita luapkan ke temen kita temen kampus kita lah terus nanti kalau dianya juga lagi emosi sama-sama meledak nah terus pasti nanti ada salah paham malah kitanya jadi jauh, tidak ikut ikut lagi seperti itu jadi sangat membantu.</p>	Mengontrol emosi
470	<p>Er: Biar hubungan sesama manusia, biar tidak ada masalah gitu</p> <p>Ee2: Betul</p> <p>Er: Kan pasti kan ya kalau emosi pasti ngerasain, entah sedih, marah, kecewa atau apa pun itu nah emosi yang muncul saat ngerasa tertekan dengan tugas akhir itu apa kak</p> <p>Ee2: Lebih ke sedih sih aku kak</p> <p>Er: Sedih gimana tuh</p>	
480	<p>Ee2: Kayak ngerasa hilangnya motivasi dalam hidup saya karena pengerjaan tugas akhir ini terus lebih banyak merenung gitu padahal hal-hal tersebut tuh kayak gak usah dilakuin gitu tapi saya lakuin gara-gara saya stres dan menimbulkan, eh menyebabkan emosi saya tuh gak stabil, lebih ke sedih, kadang juga sampai nangis gitu tapi emang gak perlu</p> <p>Er: Ya itu omongan kalau udah gak sedih</p>	

490	<p>Ee2: Nah betul Er: Orang mah sedih kan manusiawi ya, kadang tiba-tiba sedih gitu Ee2: Betul sekali kak Er: Nanti kalau udah sadar, udah bener-bener hilang sedihnya, kayak eh ngapain sih kemarin aku? Ee2: Nah betul banget itu Er: Terus apa sih yang biasanya kakak katakan atau lakukan pada diri sendiri ketika emosi tersebut itu muncul Ee2: Biasanya afirmasi positif sih kak Er: Gimana tuh?</p>	
500	<p>Ee2: Kayak yuk kamu bisa yuk gak apa-apa ini mungkin kamu baru capek aja seperti itu nanti kamu kalau udah mendingan lanjut lagi ya Er: Oh gitu, dan itu works kak? Ee2: Menurut aku iya tapi kadang juga enggak kalau aku bener bener lagi stress banget Er: Itu enggak berguna ya? Ee2: Enggak, gak berguna Er: Terus kalau udah stress banget itu, kalau itu enggak berguna terus gimana?</p>	
510	<p>Ee2: Ya itu kak, aku tidur Er: Tapi itu sangat works? Ee2: Iya, walaupun kayak aku pas stress berat tuh ada orang nemenin atau gimana gitu ya? Menurut aku enggak, nggak berguna nggak berguna sama sekali mending aku tidur Er: Jadi mending wes sendirian, sendirian terus tidur gitu dah Ee2: Betul-betul</p>	Menjauhkan diri dari masalah
520	<p>Er: Oh gitu, pernah nggak sih kak jauh dari tugas akhir selama beberapa hari karena merasa jenuh atau tertekan gitu Ee2: Oh sangat-sangat pernah Er: Paling lama itu berapa lama Ee2: Mungkin satu mingguan kak itu perlu aku tinggalin gara-gara aku tuh jenuh dan ada ini sih aplikasi satu aplikasi yang membuat saya tuh malas mengerjakan tugas akhir Er: Apa itu kak?</p>	
530	<p>Ee2: Ya itu TikTok karena kalau saya sudah men-scroll dia rasanya nyaman sekali saya bisa tidur gara-gara TikTok tapi saya tidak tidak bisa tidur gara-gara tugas akhir.</p>	

540	<p>Er: Loh, kan penyeimbang itu kak?</p> <p>Ee2: Oh, gitu ya tapi dia, si aplikasi ini kadang juga setan menurut saya, maksudnya tuh setan tuh kayak pengaruh buruknya ke saya tuh sangat-sangat besar, bukan setan apa ya tapi karena dia jahat aja</p> <p>Er: Tapi ya abis itu gimana secara ngehentikannya biar nggak terus-terusan buka aplikasi itu?</p> <p>Ee2: Saya inget bimbingan aja sih kak kan karena saya juga udah skip bimbingan berapa kali jadi kayak ada rasa takut nanti kalau aku kayak, iya saya belum bimbingan nih gitu nah biasanya aku stop terus aku ngerjain lagi walaupun dikit seperti itu</p>	
550	<p>Er: Oh jadi apa namanya pengingatnya itu karena bimbingannya ya? bukan karena aku cepet lah biar cepet selesai aku ngerjain skripsi, enggak karena emang bimbingan biar enggak dicari</p>	
560	<p>Ee2: Betul, terus biar enggak revisiannya banyak gitu</p> <p>Er: Iya betul juga sih kalau udah revisian banyak kan pusing ya kak ya, terus ah menurut kakak tuh menjauh sejenak dari tugas akhir itu lebih banyak membantu atau justru menghambat proses penyelesaiannya?</p>	
570	<p>Ee2: Sebenarnya dua-duanya sih kak membantu juga karena mungkin, ya balik lagi ya kayak tadi, misalnya kita stres, kita harus menghindar dulu sejenak terus kalau menghambat mungkin iya karena semisal kita sebenarnya udah bisa selesai di satu minggu itu karena kita menghindar dari masalah menghindar dari stres tersebut menjauh sejenak itu tuh bakal ngulur waktu gitu loh kak</p>	
	<p>Er: Oh iya benar-benar</p> <p>Ee2: Kayak semisal kita udah harusnya bisa selesai di minggu ini satu minggu ini terus kita malah ngulur waktu mungkin dari 2 minggu pengerjaannya seperti itu</p> <p>Er: Terus habis itu ngerasa nyesel?</p> <p>Ee2: Heem</p> <p>Er: Kenapa kok gak dari kemarin sih tak kerjain, tak bimbingan gitu, terus apa sih usaha yang kakak lakuin agar bisa nerima dan</p>	

580	<p>sadar tanggung jawab atas tugas akhir yang kakak jalani</p> <p>Ee2: Ngeliat teman sih, progresnya teman karena menurut aku, ya walaupun kayak gitu tuh maksudnya gimana ya, setiap orang pasti punya perjalanannya sendiri ya. Tapi menurut aku, kayak gitu tuh membuat aku semangat sih, sadar juga akan tanggung jawabku di tugas akhir ini. kalau semisal temenku udah sampai lebih jauh dari aku, nah itu bikin semangat aku gitu loh aku harus ngerjain karena temen aku</p>	
590	<p>udah segini gitu</p> <p>Er: Terus nanti bisa tanya ke temen gitu</p> <p>Ee2: Heeh betul sekali</p> <p>Er: Terus sejak kapan sih kakak bener-bener sadar bahwa tugas akhir merupakan hal penting yang harus diselesaikan?</p> <p>Ee2: Akhir-akhir ini sih kak</p> <p>Er: Oh berarti nggak sejak awal tuh?</p> <p>Ee2: Nggak, sejak awal kan aku masih santai kayak alah bisalah gitu, pas sudah menjalaninya</p>	Menerima masalah yang sedang terjadi
600	<p>ternyata agak berat, ya berat sih bukan agak, nah terus kehilangan motivasi terus akhirnya saya tuh sadar ini harus segera diselesaikan dan ini merupakan tanggung jawab saya, kalau enggak tak selesaikan pasti bakal ada masalah yang lainnya gitu</p> <p>Er: Oh berarti emang sadarnya akhir-akhir ini</p> <p>Ee2: Betul</p> <p>Er: Ya pas udah mepet, pas awalnya alah apa selesai lah gitu to</p>	
610	<p>Ee2: Heem betul</p> <p>Er: Apa kakak pernah memaknai tekanan yang kakak alami sebagai proses untuk menjadi pribadi yang lebih kuat?</p> <p>Ee2: Iya, karena menurut aku setiap proses itu pasti ada aja ya kak ya masalahnya itu pasti ada aja kita tuh bisa belajar dari masalah tersebut cara menanganinya gimana gitu jadi misal nanti kita dapet masalah yang sama kita tuh udah ada gambaran gitu loh, gak kaget lah</p>	
620	<p>Er: Oh ibaratnya gitu</p> <p>Ee2: Heeh</p> <p>Er: Terus maknanya itu apa tuh?</p> <p>Ee2: Maknanya bisa menjadi pelajaran hidup bagi saya</p>	

<p>630</p> <p>640</p> <p>650</p> <p>660</p> <p>670</p>	<p>Er: Apalagi ini kuliah kayak ibaratnya eee kayak sekali seumur hidup</p> <p>Ee2: Betul</p> <p>Er: Jadi buat pengalaman buat ke depan-ke depannya</p> <p>Ee2: Betul</p> <p>Er: Menurut kakak apa sih hal positif yang kakak dapetin dari tekanan yang dialami selama semester akhir ini?</p> <p>Ee2: Hal positif?</p> <p>Er: Iyaa</p> <p>Ee2: Apa ya kak ya, lebih deket sama Tuhan aja sih</p> <p>Er: Yang lainnya enggak berarti? lebih deket?</p> <p>Ee2: Eee tau karakter temen juga jadi kayak jadi kebongkar gitu</p> <p>Er: Oo gimana tuh?</p> <p>Ee2: Ya mungkin yang awalnya dia tuh aku kenal sangat bisa mengatasi mengatasi stres tapi pas tugas akhir ini dia menjadi hantu enggak, dia tuh kayak lebih panik gitu loh kak gimana ya aku tuh ngelihatnya dia tuh awalnya ya sebelum mengerjakan tugas akhir ini dia tuh bisa mengatasi stres lah kayak santai tapi pas udah pekerjaan tugas akhir ini dia tu kayak jadi orang yang panikan terus ada juga yang awalnya melihatnya kalau ada tugas tuh bener bener ngerjain langsung set set set gitu nah pas tugas akhir ini menghilang menghilang menghilang gitu</p> <p>Er: Oh gitu jadi apa namanya hal positifnya itu jadi lihat karakter temen jadi yang apa namanya di awal semester sampai sekarang itu yang sangat berbeda gitu ya</p> <p>Ee2: Terus sama deket sama Tuhan juga</p> <p>Er: Sama orang tua?</p> <p>Ee2: Eee iya mungkin tapi dibawahnya Tuhan karena ya karena kita tuh udah ada kegiatan masing-masing gitu loh kakak kadang ketemu dirumah pun kayak jarang dan sekarang saya juga dirumahnya kakak saya</p> <p>Er: Oo begitu, jadi udah jarang dirumah orang tua gitu</p> <p>Ee2: Betul</p> <p>Er: Terus kalau sama temen itu tambah deket apa malah agak jauh nih?</p>	<p>Mencari makna positif</p>
--	--	------------------------------

680	<p>Ee2: Nah, menurut aku, saya pas akhir-akhir ini tuh kayak menarik dirinya dari dunia tuh bener-bener sejauh itu kak, saya menghilang dari dunia karena saya tuh takut kalau misalnya saya lagi gak stabil, terus saya ketemu sama temen-temen saya, saya tuh jadi bias gitu loh</p> <p>Er: Gimana tuh biasanya?</p> <p>Ee2: Kayak energi negatif saya tuh menyebar kemana-mana jadi saya gak mau, malah nanti memberatkan teman saya mungkin teman saya juga gak enak ya kalau ada saya terus menegurnya nah tapi kan... ya intinya tuh aku gak mau kalau teman saya tuh kena energi negatif dari saya kalau saya lagi stress kayak gini</p>	
690	<p>Er: Oh berarti dulu enggak?</p> <p>Ee2: Enggak mungkin ya, saya enggak merasakan ya kak ya tapi akhir-akhir ini pas pengerjaan tugas akhir ini emang saya tuh bener-bener lagi menarik diri gitu terus jarang juga ketemu, malah enggak pernah ketemu sama teman saya karena kemarin juga saya terjangkit penyakit itu, jadi ya seperti itu kak</p>	
700	<p>Er: Dan ketambahan semesternya gak ada yang offline ya kak ya</p> <p>Ee2: Heemm jadi kayak yaudah kayak tambah jauh jarang ketemu</p> <p>Er: Padahal masih di sekitaran solo juga</p> <p>Ee2: Betul, tapi kalau chattingan kan masih</p> <p>Er: Penting komunikasi ya kak ya</p> <p>Ee2: Iyaa</p> <p>Er: Betul sih itu, tekanan tersebut buat kakak lebih dekat dengan Tuhan, keluarga, dan teman ya</p> <p>Ee2: Iyaa</p>	Memaknai tekanan
710	<p>Er: Oh bagaimana sih cara kakak meyakini diri bahwa semua proses ini akan berhasil dengan baik</p> <p>Ee2: Ya tadi kak, afirmasi positif dari saya sendiri itu pasti aku bisa kerjainnya walaupun aku tuh mungkin lebih lambat dari teman-teman saya ya tapi pasti bisa berakhir</p> <p>Er: Oh penting yakin lah ya sama diri sendiri kalau semua itu bakal selesai gitu, terus apakah pengalaman ini mengubah cara kakak memandang diri sendiri kak?</p>	Meyakini diri positif

720	<p>Ee2: Iya Er: Nah itu kalau iya itu bagaimana tuh? Ee2: Pas pertengahan pengerjaan tugas akhir ini saya tuh kehilangan diri saya sendiri karena saya tuh ngerasa, ya itu kayak belum ada gambaran mau ngerjakan skripsi jadi saya tuh meragukan diri saya sendiri kayak, emang kamu bisa kah? gitu</p>	
730	<p>Er: Tapi pas udah di jalanin gimana? Ee2: Pas udah di jalanin mah, ya walaupun berat aku ternyata bisa walaupun sedikit-sedikit gitu jalannya tuh kayak sedikit-sedikit. Er: Iya kan, tapi kan intinya bisa kan ya Ee2: Betull Er: Nggak yang nol progress kan juga Ee2: Betul</p>	
740	<p>Er: Terus nih terakhir nih kak jika kakak bisa bicara kepada diri kakak di awal semester akhir pesan apa sih yang pengen kakak sampaikan Ee2: Kamu tuh harusnya lebih menghargai waktu jangan ngulur-ngulur waktu, kalau ada revisian cepat dikerjain, kalau ada slot bimbingan harus dateng terus kalau ada masalah cepet diselesaikan gitu terus juga lebih terbuka ke siapapun orang-orang di sekitar saya yang saya percaya lebih terbuka kepada mereka terus... udah sih kak itu</p>	Penutup
750	<p>Er: Banyak penyesalan gitu ya Ee2: Iya karena kan udah ngejalanin ya kak ya jadi kayak udah tahu oh kemarin aku gini ternyata salah harusnya aku gini gitu kalau di awal mah ya karena kita belum ngejalanin jadi ya kita belum tahu gitu Er: Ya iya juga betul sih kak, memuaskan ya kak ya jawaban kakak dari awal sampai akhir Ee2: Ya Alhamdulillah ya kak semoga membantu Er: Iya terima kasih banyak ya kak ya udah bersedia buat diwawancarai Ee2: Iyaa Alhamdulillah Er: Terima kasih banyak kak titi, Assalamualaikum Ee2: Waalaikumsalam</p>	

Identitas Informan III

Nama : O
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 22 Tahun
Keterangan : Er = Interviewer
 Ee3 = Interviewee 3

	Verbatim	Main Tema
1	Er: Selamat malam kak odys Ee3: Selamat malam	Pembukaan
10	Er: Oke kak, ini minta waktunya sebentar buat wawancara tentang coping stress mahasiswi tingkat akhir ya kak Ee3: Ya boleh Er: Oke langsung aja ya kak ya, selain tugas akhir nih kak, hal apa sih yang paling ngebuat kakak merasa tertekan di semester akhir ini kak? Ee3: Sebenarnya selain tugas akhir kan ini kan saya juga kebetulan udah kerja, hitungannya full time ya? Er: Iyaa Ee3: Kalau menurutku yang kerja full timenya itu kan sudah terbiasa dari semester 1, jadi nggak terlalu stres. Cuma karena kerjanya di perusahaan, jadi jadwalnya kan bentrok terus sama jadwal pembimbingan, jadi kayak stresnya lebih ke bukan ke ngerjain skripsi sama kerja tapi bimbingannya, pas libur dosennya gak bisa terus pas masuk pagi dosennya buka bimbingan gitu aja sih tapi untung dosenku bisa bimbingan lewat WA jadi ngirim file lewat WA gitu	
20	Er: Terus tekanan itu lebih banyak tuh berasal dari diri sendiri lingkungan apa keduanya kak? Ee3: Kalau aku orangnya, gak maksudnya kayak kalau tertekan gak terlalu dipikirin sih maksudnya gimana ya gak bisa ke spesifik kayak aku tertekan gimana-gimana cuma kayak kadang tuh gimana ya sebenarnya tertekan, ya	
30		

40	<p>nggak tertekan sih kayak kepikiran aja kalau misal temen-temen nugas apalagi kan skripsi udah pada selesai gitu terus akunya masih apa nyempetin bimbingan aja belum sempat, gitu aja sih cuma kalau misal tugas-tugas aku setiap kepikiran tak kerjain walaupun cuma dilihat doang setidaknya lega gitu gitu sih</p> <p>Er: Penting dikerjain dikit gitu?</p> <p>Ee3: Hooh</p> <p>Er: Terus bisa nggak sih kakak ceritakan dari awal perjalanan kakak sampai pada tahap mengerjakan tugas akhir</p>	
50	<p>Ee3: Dari awal dari awal kuliah ya itu kan kita di swasta ya jadi kayak apalagi dari apa sih jumping dari kehidupan di SMA terus tiba-tiba kuliah yang kan baju aja bebas terus habis itu jam kuliah nggak tentu apalagi ternyata setelah jam kuliah jam kuliah yang cuma jam 8 sampai jam 11 itu ternyata selama 3 semester masuk itu selalu pulang gak pernah gak malem, jadi mesti ada aja kegiatan itu sih terus selama semester 1 sampai 4 gak ada masalah sih cuma main-main gitu kan belum sempet ada tugas-tugas yang bener-bener bikin stress apalagi sempat juga sempat part time terus semester 5-6 kan udah magang sebenarnya kan angkatannya kita kan magang 2 kali ya jadi kayak gak sempet ngerasain kelas yang lebih lama jadi sebenarnya nyasalnya belum ngerasain itu tes-tes tes-tes yang lain kan, angkatannya kita kan cuma tes beberapa kali buat ujian terus sedangkan aku liat aku setelah bimbingan ini liatin lihat adik-adik udah pakai jas buat tes-tes itu kayak lebih ke iri lebih ke iri aja cuma terus setelah nyelesain tugas akhir ini kayak cepet banget juga ya ngerasa nih ya apalagi gimana ya belum siap kan sebenarnya apalagi banyak</p>	<p><i>Coping Stres dari aspek Problem Focused Coping</i></p>
70	<p>matkul yang sebenarnya keskip gara-gara magang juga itu aja sih sebenarnya gak ada yang pikiran apa apa gitu nggak ada walaupun udah pada selesai tugas-tugasnya temen-temen tapi kayak akunya yakin bisa juga sih ada temen-temen lah banyak yang nanyain keadaan</p> <p>Er: Berarti sedih senengimbang</p> <p>Ee3: Sebenarnya banyak senengnya sih</p>	

80	<p>Er: Malahan?</p> <p>Ee3: Hooh</p> <p>Er: Apalagi pas awal awal semester ya</p> <p>Ee3: Sedihnya ya karena belum selesai aja yang main kan sama tes-tes gitu</p> <p>Er: Kayak dadaan peralihan enggak sih</p> <p>Ee3: Hooh tiba-tiba magang tes-tesnya praktek-prakteknya belum banyak ya itu aja sih</p> <p>Er: Ohh gitu terus, tantangannya buat kakak stres enggak sih, tantangan selama semester akhir ini buat stres enggak</p>	
90	<p>Ee3: Sebenarnya itu gimana ya stres jujur sedikit soalnya aku kalau mau gimana, dipikirin terus kan stress terus jadi yaudah, mau gimana juga dilaksanain, soalnya kan dari awal dari kita ngerjain skripsi proposal, mau upload jurnal bener-bener dari nol dan gak ada yang ngajarin, bahkan kakak tingkat aja aku gak ada kenalan terus habis itu hooh sih kayak gitu, paling juga mentok-mentok tau semua itu dari perpustakaan kalau nggak dari temen itu aja sih,</p>	
100	<p>laporan di perpustakaan juga kadang udah sesuai sama laporannya ternyata sama dosen direvisi padahal sama-sama pembimbing satu duannya, maksudnya kayak kita kan bener bener dari nol nggak tahu harus ngerjain mana-mana dulu dan tiba-tiba kan jurnalnya kita dibuat dua terus habis itu ada laporan PKL lagi, sebenarnya nggak stress cuma kayak bagi waktunya itu yang susah dan di satu sisi udah kerja di perusahaan yang emang jam kerjanya tuh 8 jam</p>	
110	<p>ya 8 mau 9 jam yang emang di jadwal udah pasti gak bisa diotak-atik kayak dulu pas part time, itu aja sih sebenarnya stressnya</p> <p>Er: Sebenarnya beban aja ga sih</p> <p>Ee3: Iyaa sebenarnya beban aja, berbagi waktu kayak harusnya tuh sehari itu ada 30 jam gitu loh kayak 24 jam ya nggak kerasa, kurang</p> <p>Er: Ooo gitu, terus pendapat kakak mengenai tugas akhir yang sedang dikerjain itu gimana?</p>	
120	<p>Ee3: Kalau pendapatku ya selama sebenarnya gimana ya ngeliat teman-teman yang udah berprogres itu menurutku tuh aku juga harus ngejar, cuman kayak kalau ketemu dosen aja nggak pernah maksudnya jadwalnya bentrok terus juga mau gimana kan jadi kayak yaudah</p>	

130	<p>dikerjain misal pulang jam 9 malam ya dikerjain dulu sebisanya nanti rencananya ketemu dosen tuh langsung semua gitu loh revisi PKL revisi apa kalau masalah stress itu gimana ya aku ngalihinnya tuh habis kepikiran tugas tuh ngalihinnya biasanya jajan kalau gak jajan tidur kalau nggak main-main itu pun bawa laptop pun kayak ya udah dibuka doang sampai bingung kan mau ngerjain yang mana soalnya sebenarnya overall udah selesai cuma kayak belum direvisi aja gitu jadi cuma nunggu waktu itu</p> <p>Er: Tapi pernah nggak ngerasa kesulitan ngerjainnya</p>	
140	<p>Ee3: Kalau ngerasa kesulitan sih enggak ya soalnya untung temen-temen juga pada bantu dan kebetulan di perpustakaan sebenarnya skripsi dari kakak-kakak tingkat itu membantu kan, di perpustakaan udah ngescan juga jadi kurang lebih udah tau apa sih garis besarnya dan kebetulan tuh dosen-dosen juga gampang dan kebetulan dosenku bu erna, bu erna tuh ngomong di grup kalau misal aya sama temen siapa ya siapa gitu udah selesaikan proposalnya, nah itu tuh temen-temen yang lain tuh boleh minta file-nya aya itu</p>	Usaha untuk mengubah suatu kondisi
150	<p>buat yaudah kurang lebih gitu tataannya, maksudnya kan harus rapi juga kan, yang rata kanan kiri yang apa, ya gitu-gitu aja sih untuk dosen juga supportif teman-teman juga banyak yang supportif bahkan yang teman-teman yang apa yang dulu gak pernah ngobrol aja bisa jadi ngobrol gara-gara bahas skripsi itu sebenarnya gak stress sih jadi, kan aku orangnya juga gimana ya, tipe nya kalau misal kepikiran yaudah mungkin gimana gitu loh jadi kalo</p>	
160	<p>nggak dikerjain yaudah jangan ngeluh gitu loh, lebih ke pasrah emang maksudnya kayak gimana kalau stres dikerjain kalau emang udah dikerjain ya berarti kan solusinya cuma tinggal bimbingan kan yaudah jadi nggak tak pikirin terus</p> <p>Er: Oh let it flow aja?</p> <p>Ee3: Iyaa</p> <p>Er: Terus kalau ada kendala tuh minta tolong kepada siapa?</p>	
170	<p>Ee3: Kalau kendala sebenarnya ya ke temen-</p>	

180	<p>temen sih, maksudnya kayak sekelebat yang ada di pikiran siapa gitu, soalnya kalau orang rumah juga nggak ada yang pernah ngerjain skripsi terus temen-temenku yang sering main keluar itu juga nggak ada yang pernah skripsi cuma kebetulan kan karena aku asli Solo jadi yang di Solo juga pada seumuran kan banyak temen smp, temen sma, jadi bisa kalau misal keluar gitu yaudah bawa laptop ngerjain tugas masing-masing diselingi ngobrol juga maksudnya kayak saling membantu aja sih</p> <p>Er: Terus apa namanya pas minta bantuan ini ngeringankan nggak?</p> <p>Ee3: Kalau menurutku ngeringankan soalnya ya kalau ke temen itu tuh selain bantuan pun mereka tuh kayak support juga kayak, tenang-tenang aja maksudnya kayak satu-satu dulu gitu aja, kayak yaudah selain dapet bantuan misal kayak cara ngenomerin halaman atau cara</p>	Usaha untuk mencari bantuan
190	<p>gimana selain itu kan, kalau sama temen kan enaknyanya sama ngobrol juga maksudnya kepalanya gak kenceng terus ke tugas gitu yaudah sih</p> <p>Er: Terus punya temen ceritain penting gak pas masa-masa akhir kuliah ini?</p>	
200	<p>Ee3: Kalau aku sih menurutku penting ya, soalnya gimana ya bukan tempat ngeluh tapi kayak menurutku bukan tempat cerita cuma soal tugas akhir ya, tapi kita kan selain apalagi kerja tugas akhir kan maksudnya kayak aku kan kalau libur pun harus dimanfaatin bahkan jangankan libur kayak masuk pagi pulang jam 5 pun sorenya tuh bisa gak bisa aku main lah maksudnya kayak sekitar muter-muter ke mall, beli jajan, kayak gitu soalnya gimana ya setelah kerja 8 jam terus habis itu kepikiran tugas setelah itu aku ada refreshing otak gitu loh kalau buat temen cerita itu sebenarnya penting ya buat apapun gak soal tugas, tapi malah kalau lagi stress sama tugas aku malah menghindari</p>	
210	<p>banget bahas tugas jadi malah ke temen-temen temen cerita, temen cewek, temen cowok gitu malah keluar main ya beli mie kayak beli apapun, jadi malah ceritanya tentang kehidupan aja sih</p> <p>Er: Malah cerita yang ringan ringan aja ya?</p> <p>Ee3: Iyaa</p>	

220	<p>Er: Dapet dukungan gak dari keluarga, temen, sama dosen?</p> <p>Ee3: Jelas, kalau kalau dukungan itu jelas dari keluarga, temen, dosen bahkan saudara-saudara dari luar kayak tau bahkan temen-temen, orang tuaku kayak ini anakku lagi skripsi gitu terus oh semangat ya nduk kayak gitu-gitu maksudnya kayak dapet dukungan tapi kayak cuma yaudah dukungan verbal, kalau enggak pas nugas gitu ya dikasih uang buat beli jajan gitu aja sih cuma kalau bantu kayaknya belum ada deh soalnya</p>	Dukungan sosial yang diperoleh
230	<p>kan juga gimana setiap orang bahkan temen-temen yang sedang skripsi juga kan punya apa sih topik sama masalah beda-beda ya jadi kalau tanya pun bukan tanya yang soal topikku, untung juga ada chatgpt juga jadi masih overall bisa tanya kayak pendapat lewat situ soal penelitianku tapi temen-temen biasanya malah supportnya lewat mengerjain bareng gitu-gitu, jadi merasa gak pusing sendirian, malah ringan</p> <p>Er: Ooh gitu, terus kegiatan apa sih yang paling bantu melupakan stres?</p>	
240	<p>Ee3: Kalau aku kegiatan yang paling melupakan stres itu nonton sih nonton drakor sama muter muter, kerjanya kan juga dimall kan jadi setiap pulang kerja atau pas istirahat gitu kan istirahatnya sejam, makan cuma 20 menit itu biasanya aku muter muter jajan gitu itu jauh dari kata stres itu</p> <p>Er: Nah kamu kalau udah kayak gitu nah kamu batesin nggak waktu buat main main itu apa sampe se mood kamu ngerjainnya?</p>	<i>Coping Stres</i> dari aspek <i>Emotional Focused Coping</i>
250	<p>Ee3: Kalau aku pribadi ya aku sebenarnya nugas sama main tuh enggak tak batesi jadi kayak yaudah main-main cuma kayak setiap main tuh kadang misal dalam seminggu itu aku bisa keluar tiga kali ya terus setiap pulang kerja sama hari libur itu tuh mesti dua di antara tiga itu aku bawa laptop kebuka nggak kebuka yang penting aku bawa setidaknya ayam gitu loh maksudnya kayak tiba-tiba kepikiran atau temen yang aku ajak main tuh lagi mabar game gitu setidaknya aku buka laptop gak tau apa</p>	
260	<p>yang dikerjain pun setidaknya aku baca-baca ulang lagi gitu loh maksudnya kan aku dari jurnal kan juga gak sidang setidaknya aku ayam</p>	

<p>270</p> <p>280</p> <p>290</p> <p>300</p>	<p>lah baca-baca</p> <p>Er: Terus kan setelah melakukan pengalihan nah itu memperbaiki kondisi atau cuma sementara aja?</p> <p>Ee3: Kalau aku sih memperbaiki kondisi ya soalnya habis itu juga kan jadi waktunya itu kayak kerja, terus habis itu main kalau enggak pas libur gitu nonton film malah kadang biasanya aku pernah libur di rumah sih nonton film malah gak pegang laptop jadi malah kalau libur itu aku benar-bener nonton film apa main tapi kalau malah kerja yang benar-bener seminggu kan seminggu liburnya sekali to dan gak libur itu aku malah pegang laptop soalnya kayak setelah seharian hektik kerja kan juga saya juga ada laporan itu kayak otakku masih adrenalinnnya ke pacu gitu loh, jadi kayak ah ngapain ya belum ngantuk sampai rumah kayak buka laptop ah gitu tapi malah pas libur gitu yaudah bangun tidur di kasur di rumah nonton film gitu malahan</p> <p>Er: Pernah nggak ngerasa putus asa saat ngerjain itu pernah nggak?</p> <p>Ee3: Nek putus asa sebenarnya enggak ya tapi kayak pernahnya sering sih setiap ngerjain kayak mentok 2 jamnya burn out padahal kayak sebab aja belum selesai kayak gimana ya semakin di permasalahan umum lah ya semakin dibaca semakin gak nyambung ya cuman kayak ada di tahap yang benar-bener otakku yang jago mengarang ini ya segabisa ngarang, mungkin loh kayak yaudah lah tapi di tahap burn out itu biasanya aku malah dan kebetulan jajan jadi nek soalnya kebetulan aku nek ngejain gak bisa nek di rumah jadi mesti di luar rumah selain faktor di rumahnya wes banyak orang gak ada suasana baru gitu lah, terus gak nyaman lah nek di rumah maksudnya kayak gak jenak terus mesti nek ngejain emang di luar dan mesti malah jam malem sih kayak di atas jam 9 atau jam 10 sampai jam 1 gitu malah benar-bener fresh banget cuma kalau yang udah di atas jam 1 gitu ya udah gak bisa mikir ya udah aku berhenti tapi kayak setidaknya tuh udah selesai gitu loh, sering sih kayak gitu cuma sampai sekarang ya kendalanya belum direvisi aja</p>	<p>Mencoba melepaskan diri dari permasalahan</p>
---	---	--

310	<p>Er: Sebenarnya nggak yang bener-bener nyerah gitu ya</p> <p>Ee3: Nggak pernah, aku nggak pernah menyerah</p> <p>Er: Nah, terus pas stress pilih menghadapinya apa menghindari?</p> <p>Ee3: Nek aku stress soalnya dari kecil kan sama ayah, ayahku prinsipnya kayak emang ya bukan ayahku prinsipnya tapi kayak pemikiranku dibentuk kayak kalau kamu kepikiran, kamu stress atau overthinking itu dicari solusi kalau</p>	
320	<p>udah ketemu yaudah, misal solusinya gak bisa sekarang setidaknya udah kepikiran gitu loh solusinya, jadi aku bukan menghindari stress ya jadi kayak emang nih misal kepikiran sesuatu kerjain ini gimana ya yaudah kan kayak solusinya ya ditanyain ke pembimbing yaudah kayak bisanya kapan minggu depan ya ditanyain pembimbing dulu jadi selama habis ngerjain sampe ketemu pembimbing dulu emang gak ku kerjain sih jadi setidaknya</p>	Mencoba mengatur diri
330	<p>stressnya terjawab gitu loh</p> <p>Er: Ini memang diselesaikan gitu kan? pilih menghindari?</p> <p>Ee3: Aku gak menghindari</p> <p>Er: Nah itu stress, kalau emosi saat kamu berada dalam kondisi emosi yang gak stabil pilih diam terlebih dahulu apa? tetap menyelesaikan masalah langsung</p>	
340	<p>Ee3: Kalau aku tipenya tuh, kan aku pernah ya di psikologi kelas itu, aku emang tipenya kalau emosi emosi tentang general aja ya, secara umum ya aku milih ngeluarin semuanya jadi kayak tapi kalau ngomong gak bisa jadi ku ketik kadang di notes di orangnya langsung misalnya aku ada masalah sama orang, ku ketik di orangnya langsung tapi gak pake bahasa kasar cuma kayak bener-bener tak luapin kayak dari sisiku sendiri misalnya contoh kecil aja ya misal janji tapi kayak orang itu lupa janji lah itu tuh kayak aku luapin kenapa gak ngomong</p>	
350	<p>dari tadi maksudnya kayak aku siap-siap 2 jam gitu-gitu jadi kayak ya nggak yang marah-marah gitu cuma kayak tak luapin dari sisi aku nya dulu terus kalau lawan bicaranya ngomong hujan apa dia baru jadi emang nyelesain</p>	

360	<p>masalah dulu enggak enggak diem Ee3: Oh enggak diem, berarti langsung diluapin tapi enggak seng apa namanya Ee3: Enggak marah cuma kayak orang itu harus tahu eh orang, misal seng lawan bicara aku tuh harus tahu dari sisi akunya itu gimana, kayak kecewa sedih itu enggak Er: Hmm heem heem, terus bisa diatur emosinya gak</p>	
370	<p>Ee3: Bisa kalau kayak gitu bisa cuma ya masuknya tuh gimana ya aku ngeluarin pendapatku dulu sih jadi kalau emosi sebenarnya bisakan, enggak emosi gitu loh cuma tetep cerewet gitu lo jadi jadi enggak langsung marah-marah, gimana to kok enggak bisa, cuma kalau aku harus ku luapin Er: Tapi enggak yang marah-marah? Ee3: Nggak paling nangis anyel Er: Kalau kemampuan mengatur emosi seperti itu membantu kamu bertahan di semester akhir tidak?</p>	Mengontrol emosi
380	<p>Ee3: Bantu banget sih, maksudnya kayak di satu sisi energi ku yang gak kebuang terus habis itu tuh di sisi lain tuh aku bisa intropeksi diri jadi kayak misal kan kalau sama orang aku bisa ngeluapin tapi misal kalo tugas aku ngeluapin ke siapa kan biasanya aku cuma yaudah aku diem, tapi aku gak pernah sih nugas sampe nangis gitu maksudnya kayak kalau memang udah limit yaudah berarti limitku segini aku take a break, kadang yaudah pulang kek apa ngobrol sama kalau di kopi shop ya, ngobrol sama sama temen atau yaudah pulang aja sampai rumah mandi tidur udah gitu jadi soal tugas Insyallah gak pernah nangis sih</p>	
390	<p>Er: Oh gitu emang gak dipikir dalam-dalam gitu? Ee3: Oh gak pernah tak pikir dalam-dalam Er: Tapi pas ngerjain pernah ngerasa tertekan nggak? Ee3: Nek tertekan nggak sih maksudnya tuh aku selama ini aku merasa aku gak pernah tertekan pas ngerjain cuma gak tau tapi aku misalnya gak tau misalnya kayak aku malah gak tau penempatan misal aduh bukan tertekan tapi aduh ini kurang apa ya tapi maksudnya</p>	
400		

<p>410</p> <p>420</p> <p>430</p> <p>440</p>	<p>kayak di contoh ya misalnya yang kita lihat di perpus ya kok panjang ya kurang apa aku mikir doang tapi tertekan gak, kadang tapi yang paling membantu menurutku tiktok kayak misal eh hack kayak gitu buat apa sih dapus walaupun aku nggak bisa ya buat mendeley gitu-gitu itu malah membantu tiktok daripada chatgpt kalau chatgpt teori kan ya kayak gitu sih</p> <p>Er: Oh terbantu dengan adanya tiktok</p> <p>Ee3: Hoooh jadi aku malah soalnya aku sendiri nggak mau stres ya jadi kayak yaudah lah kalau nggak bisa ya tak tutup maksudnya kayak daripada hasilnya nggak maksimal juga kan yaudah, aku gak mau memikirkan.</p> <p>Er: Oh terus, eh pernah gak apa namanya ngejauh loh ngejauh beberapa hari kayak beberapa entah berapa hari berapa minggu tuh</p> <p>Ee3: Oh anu ya, misalnya bener-bener stres banget gitu ya dari tugas akhir apa dari orang-orang?</p> <p>Er: Tugasnya</p> <p>Ee3: Tugasnya pernah sih, soalnya kan kerja itu jadi mungkin aku kan siftnya seminggu pagi seminggu malam seminggu pagi seminggu malam pas seminggu malam itu akhir bulan kayak gini aku soalnya di satu sisi juga ngerjain laporan kantor jadi misalnya kayak gini emang sengaja gak tak kerjain cuma kayak seminggu sebelumnya aku selalu punya target ya dari misal kayak aku sekali buka laptop ini harus selesai ini, jadi gitu loh nah, kalau gitu minggu kemarin kemarin itu targetnya tak double jadi walaupun aku enggak belum ketemu pembimbing aku tuh kayak aku bikin target sendiri gitu loh nanti sama pembimbing tinggal revisi semua gitu</p> <p>Er: Berarti ngejauhnya bukan gara-gara yang enggak mau ngerjain tapi emang karena ada kegiatan di luar itu ya</p> <p>Ee3: Hoooh bener jadi aku emang kayak sebenarnya kalau nggak nge-plan gitu aku gelisah sih maksudnya kayak ya kalau ini enggak selesai ya tak selesain sebisanya tapi harus selesai semua gitu</p> <p>Er: Memang planner</p>	<p>Menjauhkan diri dari masalah</p>
---	--	-------------------------------------

450	<p>Ee3: Heeh</p> <p>Er: Terus nah, kalau udah ngejauh gitu toh nah itu lebih banyak ngebantu nih apa malah justru menghambat proses penyelesaian nih</p>	
460	<p>Ee3: Kalau aku sih gimana ya kalau menghambat soalnya dari awal juga udah terhambat kan setidaknya apa ya nggak lupa dari deadline yang tak bikin di otakku sendiri, paham gak sih jadi gak lupa maksudnya kayak buka laptop ini harus selesai bab satu setengah aja gak selesai tapi kayak setidaknya di jauh-jauh hari misal deadlineku desember ini harus selesai proposal itu gak jauh gitu loh itu kayak cuma kurang dapus kurang kurang bimbingan juga gitu toh</p>	
470	<p>Er: Jadi apa namanya sebenarnya enggak menghambat soalnya kan dari ke apa namanya sebelum itu kan sudah ngerjain ya jadi sekali enggak ngerjain enggak ngerasa apa namanya ketinggalan gitu ya</p> <p>Ee3: Heeh enggak ngerasa maksudnya kayak misal temen-temenku semprom kayak oh ya berarti aku kurang maksimal aja tapi setidaknya kayak aku nggak ketinggalan banget gitu tapi temenku berprogress laporan gitu-gitu aku juga</p>	
480	<p>gak yang gimana-gimana sih paling cuma kayak aku harus selesai sih maksudnya gak nunggu-nunggu padahal kita sedekat itu enggak maksudnya kan pencapaian temen kan mesti kan beda-beda ya maksudnya biar gak stress juga kan maksudnya kayak alah temen-temen udah tapi aku belum tapi gak dikerjain, cuma ngelah ngeluh tapi gak dikerjain, kayak gitu kan malah sebenarnya stres ya apalagi orang di rumah kena dampak pasangan kena dampak belum temen-temen juga</p>	
490	<p>Er: Bener sih itu sih emang kuncinya ke diri sendiri ya?</p> <p>Ee3: Hooh, sebenarnya ke diri sendiri tapi kan pribadian orang beda-beda cuma ada yang bener-bener wah temenku udah gimana ya jadi malah stres malah gak ke kerjain kan kayak gitu</p> <p>Er: Oalah gitu, terus apa sih yang kamu lakuin untuk menerima sama sadar tanggung jawab sama tugas akhir yang kamu kerjain?</p>	

500	<p>Ee3: Kalau tak lakuin ya yang lakuin ya itu dari bikin plan dari awal jadi kayak misal plan minggu ini plan minggu depan dari kayak sebulan ini plannya apa aja harus harus telaksana sih paling ya sebenarnya yang lupa tu cuma jadwal bimbingan doang yo cuma kayak yaudah kan dosennya juga baik toh jadi bisa tak lobby di wa dulu lah</p> <p>Er: Cuma kurang bimbingan itu aja</p>	
	<p>Ee3: Hoooh sebenarnya wawancara gini aku keinget kan sama tugas ku cuma yaudah lah</p> <p>Er: Terus kapan sih kamu tuh bener-bener sadar kalau tugas akhir merupakan hal yang penting yang harus diselesaikan</p>	
510	<p>Ee3: Sebenarnya sadar itu dari november ya soalnya kayak ternyata tuh sebenarnya sadar itu gara-gara oh revisi bareng-bareng dulu sama bu erna kan itu kan orang lain kan yang pembimbingnya bukan bu erna kan kayak satu-satu revisi masuk-masuk tapi kan akhir-akhir kan kita jadi tahu toh dan ternyata tuh emang sepenting itu maksudnya kayak ini tuh laporannya gak main-main gitu loh kan dulu kan kayak yaudahlah laporan paling bahkan chatgpt nggak kita baca lagi kayak gitu gitu toh cuma cuma yang itu jadi aku berpikir kayak ya emang harus serius sih makanya aku nggak</p>	Menerima masalah yang sedang terjadi
520	<p>berani yang bener bener copas copas setidaknyanya ku baca dululah</p> <p>Er: Oh berarti emang sejak baru-baru aja belum lama ini</p> <p>Ee3: Hoooh belum lama ini</p> <p>Er: Pernah nggak memaknai tugas akhir yang kamu alami sebagai proses untuk menjadi pribadi yang lebih kuat</p>	
530	<p>Ee3: Sebenarnya lebih ke gimana ya kalau kuat sih ya ya kuat-kuat aja ya cuma kalau lebih ke pribadi yang lebih tertata aja sih soalnya kan dari dulu asal-asalan kan bikin laporan gini-gini dan baru ini yang bener-bener oh udah semester 7 ya gitu dan laporannya tuh nggak main-main yaudah tapi ke pribadi yang ternyata lebih terbuka di dunia aja sih soalnya kan dari dulu ya mau main-main udah main gitu aja</p> <p>Er: Oh jadi maksudnya lebih serius gitu kah?</p> <p>Ee3: Hoooh, kalau kuat ya sebenarnya kuat ya</p>	

540	<p>maksudnya lebih ke pribadi yang kuat sama lebih ke perbadi yang serius hoooh</p> <p>Er: Ooh, ada hal positif nggak yang didapat dari tekanan selama semester akhir</p> <p>Ee3: Sebenarnya hal yang positif tuh malah itu ya apa nasihat dari dosen-dosen gitu misalkan kena bimbingan gitu kan dinasihati tau besok kalau kamu kerja tuh kayak gini tuh gini-gini gitu-gitu malahan maksudnya kayak selain bimbingan dapet ilmu itu juga dikasih tau kayak oh ternyata dunia seperti ini gitu loh</p>	Mencari makna positif
550	<p>Er: Oh maksudnya kalau pas ngerjain kan lebih sering ketemu dosen pembimbing ya jadi yang biasa jarang ngomong jarang ngomong sama dosen malah jadi lebih dekat gitu ya sama dosen</p> <p>Ee3: Hoooh, maksudnya seperti dikasih advice gitu loh seperti ya terbuka aja sih, maksudnya kayak kan gimana ya sebenarnya itu jiwaku tuh masih aku pikiranku masih remaja nih gitu santai-santai dulu gak sih gitu tapi ternyata kayak jangan sesantai itu gitu loh</p>	
560	<p>Er: Betul sih, terus buat kamu kamu ngerasa jadi lebih dekat sama Tuhan sama keluarga sama temen gak?</p> <p>Ee3: Dari dulu udah dekat sih maksudnya kayak menjauh malah gara-gara kerjaan kalau gara-gara tugas akhir ini malah yaudah em hitungannya malah dekat-deket versi orang dewasa gitu loh jadi kayak kan kalau ketemu kan kayak eh pas awal kuliah kan ketemu terus sharing terus tapi kalau setelah tugas akhir</p>	Memaknai tekanan
570	<p>chatan ayo nugas nugas ayo gitu tapi kayak sebenarnya masih ngerasa dari diri sendiri itu sama teman-teman sama semuanya tuh ngerasa dekat cuma ya itu sejarang itu kan komunikasi malah yang bikin apa ya bikin jarang ketemu kan kerja juga itu kalau tugas akhirnya nggak sama sekali nggak mempengaruhi</p> <p>Er: Kan nggak ada mata kuliah, ngaruh nggak</p> <p>Ee3: Iyaa ngaruhnya ya jadi jarang cerita sebenarnya kalau gimana ya dulu kan</p>	
580	<p>pengalihan stresnya itu sebenarnya menurutku dulu tuh laporan kerasa gak berat gara-gara emang abis kelas langsung ngerjain bareng gitu loh, kalau sekarang kan kayak sesenggangnya pokoknya tugas sendiri-sendiri kan jadi kalau</p>	

590	<p>aku senggang ya garapan terus temen-temen gak tau garap apa enggak gitu kan kalau nggak chatan dulu apalagi chatan aja harus jauh-jauh hari kan ketemu nya, ya kayak gitu sih lebih ke gimana ya harus tau deadline pribadi masing-masing sih jadi kayak temen-temen tuh kan juga ada kesibukan, gitu sih</p> <p>Er: Lebih apa pengertian?</p> <p>Ee3: Hooh</p> <p>Er: Pernah gak aku namanya meyakini diri kalau semua ini akan berakhir dengan baik</p> <p>Ee3: Biasanya kalau ngerjain udah stress ngomong alah bisa bisa sesuai deadline lah ini</p> <p>Er: Oh penting yakin</p>	
600	<p>Ee3: Hooh, aku dari awal ngerjain yakin jadi kayak aduh sudah pada sempro sudah pada ngerjain hasil tapi kayak alah bisa ya gitu jadi sebenarnya aku tau nih aku ketinggalan cuma kayak ya bisa lah gitu</p> <p>Er: Santai aja? chill</p> <p>Ee3: Hooh</p> <p>Er: Ini ada gak makna pengalaman ngerjain itu bisa akhir bagi kamu sebagai mahasiswi tingkat akhir</p>	Meyakini diri positif
610	<p>Ee3: Sebenarnya yang pengalaman tuh, ya karena ini tugasnya dari magang ya dari magang di kb ya, itu bener-bener apalagi aku bener-bener sendiri daftar magang disitu dan ustazdah nya itu 7 tuh udah gimana ya berumur semua kan yang seumuran aku ada 2 sih cuma kayak aku bener-bener aku bener-bener kayak punya ibu gitu loh disana apalagi aku anak magang sendiri, terus aku juga jadi gimana ya tau sebenarnya kan disana kan magangnya di kb itu parenting anak-anak gimana bener-bener</p>	
620	<p>kebuka banget jadi kayak ternyata jadi guru bener-bener sesusah itu kayak ngajari biacra aja anaknya bisa ngeyel bahkan bisa lari-lari sampe mana mana yaudah jadi ternyata memang sesusah itu</p> <p>Er: Jadi membuka apa namanya membuka mata</p> <p>Ee3: Hooh membuka mata dan ternyata itu dari ibu rumah tangga itu susah loh kayak kamu masih ibu rumah tangga yang kerja ya jadi kayak punya anak jemput anak ngantar anak</p>	
630	<p>terus habis itu kayak gitu susah banget sih</p>	

<p>640</p> <p>650</p> <p>660</p> <p>670</p>	<p>Er: Tapi masih punya niatan nikah? Ee3: Ya punya banget nek itu, punya cuma kayak kalau nikah gak ada tabungan sama sekali aku gak mau setidaknya ada rumah gapapa nikahnya kayak kapan-kapan tapi setelah bertemu dengan ustazah-ustazah di kb itu aku kayak, oh harus kayak gini nih gitu Er: Jadi sadar gitu Ee3: Heem Er: Terus pengalaman ini mengubah cara pandang kamu terhadap diri kamu sendiri enggak? Ee3: Sebenarnya iya soalnya aku kira kayak kalau pemikiranku ya selama aku mau belajar aku bakal bisa semua hal nggak tau sih kayak gimana ya kok kerja kerjalah misal aku dimana-mana menurutku aku dulu ya aku dimana-mana bisa lah kayak nya maksudnya kayak apa sih yang gak bisa tak pelajari gitu loh terus ternyata di tk itu kayak yang jam kerjanya loh cuma jam 8 sampai jam 11 itu aja kayak capek banget dan soal nge handle anak-anak itu susah loh maksudnya kayak ternyata tuh gak semua hal bisa langsung dipelajari instan Er: Terus terakhir sih, jika kamu dapat bicara kepada diri kamu sendiri ya di awal semester akhir kemarin, pesan apa sih yang ingin kamu sampaikan? Ee3: Harusnya di semester awal kemarin aku tidak mengambil part-time sih main-main Er: Jadi penyesalan terbesar itu? Ee3: Hooh parttime di awal semester Er: Awal semester kemarin ini? Ee3: Aku malah, kalau nggak ikut organisasi aku nggak nyesel sama sekali karena organisasi sebenarnya itu merugikan diri sendiri juga kan, waktu, uang, tenaga, tapi part-time benar-benar ngambil waktu gitu loh maksudnya kayak emang tugas ku selesai tapi kayak sebenarnya sama teman-teman sih yang kurang dan sebenarnya saya nyesel tuh nggak banyak prakteknya itu loh Er: Oh malahan jadi kalau seumpama nggak parttime malah sebenarnya banyak waktu sama temen terus ngerjain pun cepet Ee3: Hooh</p>	<p>Penutup</p>
---	---	----------------

Er: Oh yaudah itu aja lah ya kayaknya udah capek makasih banyak ya kak Ee3: Iya sama-sama ya	
---	--

Identitas Informan IV

Nama : P

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 22 Tahun

Keterangan : Er = Interviewer
Ee4 = Interviewee 4

	Verbatim	Main Tema
1	Er: Selamat malam kak putri Ee4: Selamat malam Er: Aku mau wawancara kak tentang coping stres mahasiswi tingkat akhir Ee4: Iya boleh Er: Nah sebelum sekarang kan kakak udah semester akhir nih kak pas semester awal semester awal harapan kakak saat masuk kuliah itu apa?	Pembukaan
10	Ee4: Harapan awal ya bisa lulus tepat waktu terus dengan nilai yang bagus Er: Terus apa itu mengaruhi cara kakak menyelesaikan tugas akhir nggak kak? Ee4: Mengaruhi sih karena kan dari awal saya udah punya gambaran gambaran buat lulus tepat waktu dan nilai yang mungkin yang yang baik gitu jadi saya ada apa ya kayak punya target gitu loh terus jadi pas ngerjain itu bisa cepet gitu ya bisa semangat gitu	
20	Er: Ooh gitu, terus terus tantangan yang kakak peroleh selama menjalani semester akhir itu apa aja kak? Ee4: Kalau tantangan apa ya mungkin karena tugas akhir kan ya pasti ada tantangannya dalam penyusunan tugas akhir itu pasti banyak kesalahan, banyak revisi terus awalnya ya mungkin ya cukup ini ya cukup bingung, cukup pusing cuma dijalanin pelan-pelan secara bertahap apa yang salah diperbaikiin satu-satu	

<p>30</p> <p>40</p> <p>50</p> <p>60</p> <p>70</p>	<p>akhirnya bisa</p> <p>Er: Terus yang paling mengganggu pikiran kakak dari saat menjalani semester akhir itu apa?</p> <p>Ee4: Apa ya lebih ke overthinking sih kak nanti bisa lulus tepat waktu enggak ya</p> <p>Er: Jadi itu mengganggu banget ya kak, terus ngaruh sama ngerjain skripsi juga malahan jadi malah lebih cepat ngerjain atau malah terus nanti-nanti aja</p> <p>Ee4: Iya kadang karena overthinking itu tuh malah jadi mungkin sedikit menghambat ya karena kebanyakan overthinking jadinya kayak malah nggak produktif, karena kebanyakan mikirnya, takut mau gini takut gitu takut terus akhirnya malah kehambat gitu ya ngerjain apalagi teman-teman kan sebagian ada yang udah gitu kan, pasti dia udah saya belum malah ngerasain kadang-kadang ngerasain kayak apa namanya harus ngerjain tapi kadang-kadang udah agak capek gitu itu</p> <p>Ee4: Ooh gitu, terus pendapat kakak mengenai tugas akhir yang kakak kerjain itu gimana?</p> <p>Ee4: Ya awalnya mungkin ya ngerasa susah ya karena belum menjalani tapi setelah dijalani ya ternyata bisa gitu walaupun nggak semudah itu gitu banyak tantangannya juga gitu harus ngejar ini itu apalagi kita kan juga ditarget lulus mungkin lebih cepat gitu ya jadi harus mungkin lebih langkahnya lebih cepat dibanding prodi yang lain atau gimana gitu jadi apa namanya emang sebenarnya pas awal itu kayak pikirannya oh susah itu ngerjain tugas akhir tapi pas dijalani itu sebenarnya gak sesusah itu begitu</p> <p>Er: Terus pernah gak suka kalau pas ngerjain tugas akhir itu ada buat rencana gitu loh kayak rancangan apa namanya biar teratur kayak, oh hari ini aku ngerjain proposal terus maksudnya dirancang hari ini aku ngerjain proposal terus besok aku bimbingan terus apa gimana itu buat kayak gitu apa nggak apa ya udah ngalir aja gitu</p> <p>Ee4: Ini sih dipikiran sih kak misal kayak minggu ini ngajuin judul kalau misal acc kan otomatis harus apa minggu depannya lagi tuh</p>	<p>Usaha memecahkan masalah</p>
---	---	---------------------------------

80	<p>harus ada progress dan seenggaknya seenggaknya kayak latar belakang ya dulu apa gimana gitu berarti kadang nih kalau udah bimbingan tuh apa yang direncanain tuh kadang nggak nggak selalu terwujud ya gara-gara kan apa namanya perencana ini oh paling habis ini aku udah acc semua ternyata pas udah ke dosen oh ternyata ternyata masih banyak banyak revisian, jadi yang sebenarnya minggu depan mau udah nyelesain, ternyata masih ada revisi gitu ya</p>	
90	<p>Er: Oo gitu, terus bagian mana sih kak yang buat kakak itu ngerasa kalau tugas akhir itu begitu sulit?</p>	<p><i>Coping Stres dari aspek Problem Focused Coping</i></p>
90	<p>Ee4: Bagian mana ya bagian untuk bagian buat mungkin karena saya udah sudah apa sudah bab 1 sampai bab 3 yang agak susah mungkin bab 4 ya bab 4 bagian hasil pembahasan itu kayak cara kita menuliskan hasil dari wawancaranya itu gimana gitu masih gini sih masih agak susah jadi bab 1 sampai 3 itu aman-aman aja gitu tapi emang pas nyusun hasilnya ya kayaknya agak susah, enggak agak lagi sih susah</p>	
100	<p>Er: Terus kan kalau udah tahu tuh bagian 4 kan emang susah terus tindakan apa sih yang kakak lakuin untuk menyelesainya</p>	
100	<p>Ee4: Ini niatnya mau lihat contoh temen yang udah selesai dulu gimana sih mungkin tatanannya seperti apa gitu terus nanti lihat yang punya saya juga seperti apa terus nanti disesuaikan gitu disesuaikan sama apa verbatimnya juga gitu</p>	<p>Usaha untuk mengubah suatu kondisi</p>
110	<p>Er: Emm berarti emang ngerjain bareng sama teman buat bisa belajar bareng akhirnya bisa sama-sama teman gitu ya? Biar gak bingung gitu ya?</p>	
	<p>Ee4: Iya, bisa</p>	
	<p>Er: Terus, pernah gak lihat referensi dari kating juga?</p>	
	<p>Ee4: Iya, lihat juga</p>	
	<p>Er: Ooh gitu, terus pernah gak sih ngerasain mentok stres gitu pas ngerjainnya?</p>	
120	<p>Ee4: Mentok stres itu ya itu tadi kak mungkin kan lebih kebingung ya ini isinya gimana gitu jadi saya harus lihat contohnya dulu buat referensi lah</p>	

	<p>Er: Terus ada apa namanya ada hal lain gak sih kayak apa namanya yang mengaruhi ngerjain tugas akhir contohnya kayak kan gak apa namanya gak 100% persen hidup itu buat fokus ke tugas akhir aja kan ada hal lain juga nah ada hal lainnya nggak sih yang mengaruhi kakak maksudnya stres dalam hal lain gitu loh</p>	
130	<p>Ee4: Apa ya mungkin ke misal kayak pas awal-awalnya sih pas awal-awal, pas penyusunan tugas akhir ini kan emang pas misalnya dekat sama orang gitu loh terus udah dekat banget terus kan itu buat saya jadi kayak termotivasi gitu loh kak jadi semangat ngerjain terus tiba-tiba orangnya mau hilang semangat, semangat saya juga agak hilang gitu terus mungkin disitu sempet sempet apa ya sempet mungkin kepikiran gitu kan ya gitu, galau-galauan kayak gitu lah tapi ya itu gak berlangsung lama cuma</p>	
140	<p>beberapa saat aja ya tapi ya itu menurut saya berpengaruh sih</p> <p>Er: Berpengaruh banget ya, berarti emang faktor lainnya itu bukan hanya sekedar stress dalam semester akhir itu bukan hanya sekedar ngerjain skripsi aja ya jadi ada hal lain juga kayak gitu contohnya</p>	
150	<p>Ee4: Mungkin tuntutan keluarga juga</p> <p>Er: Kakak juga gitu dituntut keluarga gitu</p> <p>Ee4: Nggak kalau saya nggak sih mungkin ke yang nggak ngerti ya kalau orang tua sih nggak cuma kayak saudara kalau nenek atau budhe gitu kan seringnya nanya kamu wisudanya kapan wisudanya kapan gitu kan mereka kan mungkin kurang tahu ya mungkin di dunia perkuliahan itu seperti apa ya udah saya jawab sebisanya</p> <p>Er: Tapi kayak gitu beban gak sih? kayak gitu beban gak?</p> <p>Ee4: Ya lumayan</p>	
160	<p>Er: Kayak lebih ke, kalo udah ditanyain kayak gini kayak disuruh cepat-cepat lulus gitu padahal kan padahal pun masih semester 7 juga</p> <p>Ee4: Heem dan misal nenek saya kan memang gak tau kan misal kuliah gitu tuh 4 tahun kayak gitu tuh gak tau tahu nya tuh kayak sekolah biasa 3 tahun gitu ini udah 3 tahun kok gak lulus lulus agak sulit ya ngejelasinnya emang</p>	

<p>170</p> <p>180</p> <p>190</p> <p>200</p> <p>210</p>	<p>mungkin kurang paham Er: Tapi gak usah terlalu dipikir gak sih? Ee4: Iya, iya sih Er: Penting orang tua gak nuntut banget sih kuncinya, kayaknya Ee4: Sama mereka juga berharapnya kayak saya abis lulus kerjanya yang wah, gitu kan padahal itu kan sama realitanya zaman sekarang kan belum tentu kan Er: Kadang-kadang apa namanya orang tua itu kayak ngerti anaknya kuliah ya habis ini daftar cpns, anggapannya orang tua cpns aja cpns aja, kamu juga? Ee4: Ya mungkin Er: Terus apa sih yang kakak lakuin untuk mengurangi rasa stres? Ee4: Paling kalau misal udah pas ngerjain udah pusing gitu, ini sih kak di jeda dulu terus lakuin kesibukan apa ya hal-hal sekilas sih kayak cuci baju atau kayak masak-masak itu menurut saya kadang juga seru gitu kan kayak ngalihin ini kan ngalihin pikiran yang stress tadi, terus kadang juga main gitu ke tempat alam-alam gitu sih biasanya Er: Kemana biasanya? Mungkin ke daerah karanganyar ya tawangmangu mungkin, kayak daerah situ kan dingin Er: Healing gitu ya tapi kakak stres gak selama ini, selama kerjaan ini stres gak? Ee4: Lumayan stres, cuma dibawa enjoy aja sih Er: Tapi tetep bisa nanganin gitu ya? apa namanya, nanganin stresnya gitu ya? Ee4: Bisa sih kak Er: Terus kan pas apa namanya ngerjain tugas akhir kan mesti ada kendala nih nah, pada siapa sih kakak minta bantuan Ee4: Oh iya sih kak, kayak misal pas bagian daftar isi gitu kan saya kurang-kurang bisa ya kayak acak-acakan gitu, saya biasanya minta ke temen saya yang ahli gitu, tolong dong bikinin daftar isinya biar rapi, gitu terus ya udah dibikin. Er: Terus anu, apa namanya pernah gak sih kakak tuh perlu apa namanya, butuh banget bantuan tapi pilih gak minta bantuan, nah itu pernah gak?</p>	<p>Usaha untuk mencari bantuan</p>
--	--	------------------------------------

	<p>Ee4: Kayaknya gak sih, soalnya soalnya saya tipe yang kalau saya nggak bisa saya nanya ke siapa aja gitu loh biar nggak bingung sendiri ya</p> <p>Er: Malahan oh gitu, terus nah minta bantuan nih ngeringanin masalah nggak?</p>	
220	<p>Ee4: Iya ngeringan banget terus apa namanya apa bedanya sih minta bantuan sama enggak gitu loh pas minta sama enggak itu gimana?</p>	
230	<p>Ee4: Kalau enggak mungkin saya bakal muter-muter di situ bisa ya, misal kayak ngerapiin ya tadi kayak ngerapiin daftar isi gitu, ini kok nggak bisa gitu apalagi ada ketentuan halaman yang harus di tengah apa di pinggir itu kan kalau kita belajarnya cuma otodidak manual gitu tetap ada yang berantakan kan terus setelah minta tolong temen ya dapet itu dapet ilmu baru nggak sih?</p>	
	<p>Er: Ooh gitu malah lebih tahu gitu ya, terus nah kakak nih punya seseorang buat teman cerita itu penting gak sih pada masa-masa akhir kuliah ini?</p>	
	<p>Ee4: Penting banget sih kak, soalnya saya emang dikit-dikit cerita, hal-hal kecil pun perlu ya ke teman terdekat sih</p>	
240	<p>Er: Iya sih, oh namanya biar ngeringanin beban juga gak sih kak itu?</p> <p>Ee4: Iyaa</p>	
	<p>Er: Terus ada nggak sih dukungan sosial itu dari keluarga dari temen maupun dari dosen itu, ada nggak?</p>	
250	<p>Ee4: Untuk kalau dukungan alhamdulillah banyak ya kak, pembimbing saya kan juga mungkin cukup mendukung karena orangnya juga mempermudah saya gitu loh orang tua juga selalu mensupport walaupun mungkin kurang, gak tau saya gimana nya maksudnya seberjuangnya saya gimana gitu tapi itu selalu ngedukung ya, pokoknya intinya doain support yang baik, kayak gitu terus temen-temennya juga kalau misalnya saya udah acc gitu ikut seneng terus ikut nyemangatin gitu</p> <p>Er: Terus temen itu temen kuliah, temen sekolah, apa temen rumah gitu</p> <p>Ee4: Ya temen mungkin temen kos, terus temen terdekat tadi kan pasti sering nanya-nanya, apa kamu udah? kamu udah sampai mana? sampai</p>	<p>Dukungan sosial yang diperoleh</p>

260	<p>mana? gitu kan terus pas udah selesai gitu ya pada ngasih apa ya ngasih selamat wih keren kayak gitu, itu kan jadi motivasi juga ya</p> <p>Er: Bener, dapet dukungan dari orang sekitar kan jadi kayak wah aku udah cepet nyelesain kayak gitu, kalau kayak gini gitu terus dukungan paling mempengaruhi, dukungannya siapa menurut kakak?</p> <p>Ee4: Dukungan siapa ya? siapa ya? orang tua mungkin ya? paling ya, jadi kalau orang tua</p>	
270	<p>dukong udah gak terlalu rasanya udah aman-aman aja gitu</p> <p>Er: Terus kegiatan yang paling membantu untuk melupakan stres selain yang tadi itu apa?</p> <p>Ee4: Kayak kegiatan apa ya nonton film mungkin nonton nonton film saya juga sering nonton film bahkan sering nonton film dracin itu loh ya yang asik sih yang durasinya cuma satu jam dua jam itu sebenarnya mungkin enggak mutu ya sebenarnya cuma ngehibur aja</p>	<p><i>Coping Stres</i> dari aspek <i>Emotional</i> <i>Focused Coping</i></p>
280	<p>hibur banget dirasa nih kayak seketika itu masalah hilang, saya kalau habis ngerjain mungkin ngerjain banyak terus ngerasa capek gitu self rewardnya itu sih sama kayak beli makanan yang disukai gitu</p> <p>Er: Oh gitu ini nyenangkan diri sendiri aja gitu ya, terus kakak ii membatasi waktu untuk melupakan masalah itu apa enggak atau ngelakuinnya aja sampai aku merasa lega terus akhirnya baru udah harus kayak setelah hari ini</p>	
290	<p>aku istirahat udah gak usah mikir tapi besok udah harus ngerjain lagi, nah itu kamu batasin apa ya udah sampai selegane aja</p> <p>Ee4: Biasanya tuh gak lama-lama banget sih kak kayak misal ngerjain dari pagi gitu sampai mungkin agak sore mungkin kan udah disitu udah stress gitu ya terus pas sore berhenti kayak misal nonton film atau apa sampai malem sampai tidur, nah besok nya mungkin udah bisa ngerjain lagi, tapi ini mungkin dikit-dikit gitu</p>	
300	<p>Er: Emm jadi enggak terlalu ngepush juga ya</p> <p>Ee4: Enggak</p> <p>Er: Terus jadi setelah setelah begitu nah berarti itu ngerjain jadi lebih plong apa ya tetap aja</p> <p>Ee4: Lebih lebih lebih plong juga</p>	

310	<p>Er: Jadi lebih banyak ide gitu ngerjainnya</p> <p>Ee4: Heeh, cuma kadang tuh apa ya kayak gini ya pas males-males terus tiba-tiba semangat gitu loh kayak nggak tentu penting pas tanggal bisa kan bimbingan seminggu sekali pas pas mau bimbingan seenggaknya saya tuh udah selesai revisian atau selesai sama target yang udah ditentukan gitu</p> <p>Er: Jadi emang nggak harus tiap hari ngerjain tapi seenggaknya kalau udah apa namanya tenggatnya aku udah selesai gitu, jadi gak terlalu memforsir diri gitu ya</p> <p>Ee4: Nggak</p>	
320	<p>Er: Terus pernah gak sih ngerasa nyerah ataupun putus asa saat ngerjain itu?</p> <p>Ee4: Kalau nyerah sama putus asa mungkin gak, cuma kadang kan kalau misal seharian gitu dari pagi sampai sore di kampus, terus misal kayak minta tanda tangan dosen nungguin beberapa dosen, itu kan mungkin ya nguras ya cukup lelah ya rasanya itu pas pulang ke kos gak ngapa-ngapain tapi badannya kok lelah terus ya sering kayak ngeluh kayak, ah gak mau gak mau gak mau ngerjain kayak gitu tapi ya kayak di mulut aja besoknya ya tetep dilakuin</p>	Mencoba melepaskan diri dari permasalahan
330	<p>Er: Tetep dikerjain gitu ya berarti emang capeknya bukan pas ngerjainnya ya? kayak ngurus-ngurusinnya itu ya malahan</p> <p>Ee4: Iyaa</p>	
340	<p>Er: Terus, saat stress itu kakak lebih milih menghadapi masalahnya atau menghindari masalahnya seperti itu apa namanya ngerjain ngerjain tugas akhir kadang kan orang beda-beda ya nah kakak itu tipe yang, wah sekalian lah ya aku stress-stressnya sekalian tak kerjakan aja sekalian selesainya nah kakak itu yang tipe kayak gitu apa, wah bentar lain kali istirahat lagi baru ngerjain lagi</p> <p>Ee4: Ya kaya tadi sih kak misal pas udah stress dijeda dulu tapi tetep dilanjut gitu soalnya saya tipe mungkin kan orang-orang beberapa ada yang sampai bergadang sampai larut malam gitu saya gak bisa kalau sampai larut malam gitu entahlah ah ngantuk mending tidur gitu jadi mending dicicil dikit-dikit tapi konsisten gitu ya daripada sekali ngerjain tapi semua</p>	
350		

360	<p>dikerjain</p> <p>Er: Malah lebih apa namanya lebih enjoy gak sih malah ngerjain kayak gitu</p> <p>Ee4: Iya enjoy mungkin karena sedikit-sedikit jadi gak terasa gitu</p> <p>Er: Oh iya bener sih daripada langsung banyak kan ya, terus kalau lagi emosi nih entah emosi pas ngerjain entah emosi pas ngurus-ngurus itu, nah kakak tuh pilih diem dulu apa langsung menyelesaikan masalahnya itu?</p> <p>Ee4: Kalau emosi ya, gimana ya kalau emosi paling malah kadang tuh misalnya lagi ngerjain nih terus di hp ada yang ngechat-ngechat kayak gitu kadang tuh yang ngechat-ngechat mungkin kurang penting apa gimana ya itu kayak ku bales diem dulu aku masih ini gitu</p> <p>Er: Ooh berarti kalau apa namanya kalau nggak penting yaudah jangan ngechat dulu, gitu ya</p>	Mencoba mengatur diri
370	<p>Ee4: Bener</p> <p>Er: Ini berarti emang sebenarnya milih apa namanya pergi dulu ya nenangin diri gitu ya nggak berarti nggak langsung meledak, tapi pernah nggak sih kakak itu emosi meledak di depan orang lain gitu</p>	
380	<p>Ee4: Emosi kalau emosi enggak sih kak cuma kalau ke teman terdekat ya itu lebih ke ngeluh kayak kok ini enggak bisa-bisa susah gitu lo</p> <p>Er: Ooh capek ya bukan emosi yang marah gitu</p> <p>Ee4: Lebih ke ngeluh gitu sih</p> <p>Er: Jadi ngeluhnya tapi ke orang yang terdekat, nah itu loh kemampuan mengatur emosi itu penting enggak sih?</p>	Mengontrol emosi
390	<p>Ee4: Penting banget sih kak soalnya emosi kan misal kita gak bisa ngontrol kan takutnya kena ke ke lingkungan sekitar gitu, kayak yang tadi mungkin pas saya pusing misal orang chat biasa juga kena kan, itu mungkin ya termasuk ini juga sih, kayak kurang bisa mengontrol emosinya gitu, karena orang yang gak apa ya orang yang gak tau apa-apa juga juga ikut kena</p> <p>Er: Jadi kalau emang nggak punya kemampuan itu takutnya apa-apa malah berantakan</p> <p>Ee4: Iya bener terus malah ya ngaruh ke pekerjaannya enggak sih</p> <p>Er: Iyaa, pernah enggak sih sengaja ngejauh dari tugas akhir selama selama beberapa hari</p>	

<p>400</p> <p>410</p> <p>420</p> <p>430</p> <p>440</p>	<p>gitu</p> <p>Ee4: Dulu awal-awal enggak ngejauh sih kak mungkin kayak dijeda beberapa beberapa minggu itu</p> <p>Er: Oh malahan, itu gara-garanya apa itu</p> <p>Ee4: Karena gara-gara dulu sempet kerja jadi kayak kurang bisa ngatur waktunya terus itu yang harusnya saya bimbingan terus kerjain gitu malah nggak sempet karena udah capek dulu terus akhirnya ya mungkin kok saya malah nggak fokus sama tugas akhir saya gitu ya udah akhirnya saya ini milih keluar dari kerja terus fokus harus ngerjain tugas akhir</p> <p>Er: Oh kejeda selama beberapa minggu itu emang karena kerja aja gitu ya bukan karena masalah yang lain-lain gitu ya</p> <p>Ee4: Tapi sempet males juga sih kayak satu minggu mungkin ya kayak udah lah gak usah bimbingan minggu depannya lagi gitu kadang juga kan sebenarnya saya bimbingan tuh kadang bareng sama temen gitu loh terus kan janji hari ini bimbingan nggak misal yang temen-temen enggak yaudah enggak ah gitu</p> <p>Er: Ooh makanya gitu, terus nah kan selama kan udah terjeda tuh selama beberapa minggu kan kadang kan itu malah terbiasa enggak ngerjain gak sih malahan terus kalau udah terbiasa itu pas mau ngerjain tuh nah itu males apa gimana gitu</p> <p>Ee4: Ya awalnya dulu karena beberapa minggu itu fokus kerja kayak udah nyaman sama dunia kerjanya itu loh terus bahkan kayak tugas kan ada mata kuliah itu kadang udah tugas, tugas pun kayak mungkin mungkin seadanya gitu loh gak semaksimal kalau kita fokus ngerjain aja gitu ya kan awalnya saya niat keluar kerja itu biar fokus ngerjain tugas akhir tapi pas udah selesai kerja kayak loh kok ini males-malesan kayak kayak nggak mulai-mulai gitu loh ini harus gimana gitu biar biar apa biar mulai mulai ngerjain terus akhirnya ya dulu itu mungkin karena sedikit ketinggalan ya ngerasa udah udah sampai mana gitu terus saya merasa ketinggalan ya udah mulai pelan-pelan dosen pun sempet kayak anu loh mba kok tumben kamu lama biasanya cepet gitu karena karena</p>	<p>Menjauhkan diri dari masalah</p>
--	---	-------------------------------------

<p>450</p> <p>460</p> <p>470</p> <p>480</p>	<p>ada omongan itu juga saya jadi kayak kepancing gitu loh, udah saya harus ini fokus</p> <p>Er: Pun dosen juga apa namanya nyari kan jadi kan tanda ini kayak peduli gitu ya kayak oh dosen udah peduli wah sekalian lanjut gitu, jadi ceritanya emang karena apa namanya karena temen juga kali ya karena apa namanya ngerasa ketinggalan terus akhirnya dosen juga ya kayak nyari juga terus akhirnya terpacu ngerjain lagi</p> <p>Ee4: Iyaa sih kak, makanya kayak apa dukungan orang sekitar itu penting banget</p> <p>Er: Terus mulai kapan sih kakak itu sadar sama tanggung jawab ngerjain ngejain tugas akhir ini</p> <p>Ee4: Sebenarnya dari awal sudah sadar ya karena kan dari awal tadi kan emang udah punya target lulus tepat waktu tadi jadi ya sebenarnya emang kesadarannya udah dari awal cuma ya karena karena beberapa kendala tadi juga sempet terhambat gitu</p> <p>Ee4: Jadi emang sebenarnya dari awal itu udah ada udah ngerasa tanggung jawab tapi ya karena semua hal itu enggak ada yang berjalan mulus kan ya</p> <p>Ee4: Hooh</p> <p>Er: Jadi itu gak selalu bisa terus ngerjain gitu ya kadang itu ada kalanya ada masalah lain jadi menghambat gitu ya</p> <p>Ee4: Hooh iyaa</p> <p>Er: Terus pernah gak sih kak, kakak itu mikir kayak suatu hal itu terjadi agar kakak itu jadi orang yang lebih kuat, kayak ngasih tugas akhir ini</p> <p>Ee4: Iyaa saya gimana ya selalu percaya kalau misal sesuatu yang terjadi di hidup kita itu pasti ada apa ya maknanya ada maknanya jadi kita pasti dapat pengalaman dari itu entah entah membuat kita jadi lebih apa gitu pasti pasti ada, cuma kan tergantung cara kita menyikapinya ya sama cara pola pikir kita kalau kita mungkin dari kitanya cara pikirnya udah salah misalnya ada masalah nih misalnya ada tugas akhir nih terus kita kayak malah stress terus malah stuck disitu terus gak ada progress gitu mungkin ya kita tetap disitu gitu loh malah gak ada malah memperburuk keadaan kita gitu terus ada masalah juga kalau kita tetap kita nyalahin</p>	<p>Menerima masalah yang sedang terjadi</p>
---	---	---

490	keadaan gitu kan juga gak ngerubah keadaan ya kalau kita diam, kan yaudah tetap di tempat gitu loh terus kalau apa namanya, apalagi kan tugas akhir itu kayak apa namanya beda dari tugas-tugas di semester sebelumnya gitu kan ya, kayak bebannya emang lebih banyak bahkan membuatnya juga kayak ngerasa emang ini susah gitu loh kalau gak dibarangin sama konsisten, sama tekad, sama apa namanya keyakinan gitu kayaknya susah ya kak ya	
500	Er: Iyaa, terus ada gak sih dampak positif dari dapat tekanan di semester akhir itu ada gak? Ee4: Banyak sih mungkin dari bimbingan-bimbingan kayak gitu kan sebenarnya apa ya mungkin apa ya kita kayak lebih apa ya mungkin lebih berusaha buat mengusahakan sesuatu gitu terus misal ada yang salah direvisi itu sebenarnya juga melatih cara cara kita gimana ya cara kita nilain masalah gitu itu juga terus kayak mungkin keuletan kita pokoknya ya	Mencari makna positif
510	sebenarnya banyak ya banyak banget buat gini kehidupan-kehidupan selanjutnya gitu seolah kita tuh udah ada bekal apa ya apa sih nah ya udah dilatihlah pas di masa itu jadi nanti kan pas di dunia kerja di kehidupan gitu seolah udah ada bekal terus melatih cara berpikir kita Er: Banyak juga ya kayaknya dampak positifnya lah kalau dampak negatifnya ada nggak? Ee4: Dampak negatifnya ya mungkin stres tadi ya stres, stres dikit nggak ngaruh	
520	Er: Stress dikit tapi ya ngaruh sih agak an, terus nah kan selama ini ke apa namanya tekanan kan tetap dapat tekanan nih kan selama ini, nah itu tekanan ini buat kakak itu semakin deket sama keluarga sama Tuhan, sama temen gitu gak? Ee4: Iya sih kak karena soalnya pas lagi mungkin merasa susah, terus merasa terpuruk Itu ya kita tetep larinya ke orang-orang terdekat gitu, apalagi keluarga ya lebih ke ibu sih, saya	Memaknai tekanan
530	apa-apa cerita ke ibu terus pada waktu mungkin pas lagi capek apa gimana tuh ngeluh duh capek banget minta doanya ya bu apa gimana itu ibu langsung kayak iya pasti doain yang terbaik buat buat anak mah jadi kayak langsung wih semangat lagi nih soalnya ada mungkin ya	

540	<p>ada harapan gitu loh terus ada ada alesan buat saya buat nyelesain itu</p> <p>Er: Berarti emang apa namanya dukungan orang sekitar itu sangat penting, nah itu tergantung kitanya enggak sih kayak gitu</p> <p>Ee4: Iya kadang juga heeh</p>	
550	<p>Er: Kadangkan juga ada banyak dukungan dari orang sekitar tapi kitanya itu kayak ngerasain masih kurang-kurang gitu loh jadi akhirnya malah nggak ke apa namanya nggak selesai karena masalah dari diri sendiri kan kayak belum selesai dengan diri sendiri ya</p> <p>Ee4: Heeh iyaa, ya walaupun dukungan sekitar banyak sebenarnya yang paling penting tuh diri kita sendiri ya kak, kayak kesadaran kesadaran kita terus, oh ya aku aku udah semester akhir harus gini-gini ya kayak tanggung jawab sendiri sih soalnya mau gimana pun orang sekitar ngedukung ya mungkin kalau kitanya gak ada gak ada kemauan itu mungkin ya ya percuma gitu loh</p>	
560	<p>Er: Heem kayak gak nyampe gitu ya</p> <p>Ee4: Heeh kalau kalau kita emang gak niat yaudah gak usah</p> <p>Er: Bener sih kak jadi emang paling utama dari diri sendiri dulu kan ya, terus nah apa namanya cara kakak meyakini diri kakak itu gimana sih cara meyakini diri kakak bahwa kalau semua ini bakal baik-baik aja itu gimana caranya? nah, pernah nggak?</p>	Penutup
570	<p>Ee4: Ya lebih ke nanemin itu sih kak nanemin mungkin prinsip dalam diri ya wah, aku umur segini harus gini-gini paling nggak kayak kuliah ini kan sebenarnya karena saya udah mulai ya terus tugas akhir ini kan salah satu salah satu buat lulus kan? syarat lulus kan? jadi kalau saya udah mulai ya saya harus ngahirin</p> <p>Er: Heem heem, terus kayak apa namanya ngeyakinin kayak ini bakal selesai kok kalau aku ada kemauan gitu</p>	
480	<p>Ee4: Iya</p> <p>Er: Oh yaudah kak putri udah apa namanya tadi itu cukup cukup ya cukup apa namanya cukup menjawab apa namanya coping stress masuk tingkat akhir pada kak putri ya begitu terima kasih banyak kak putri atas waktunya, terima</p>	

	kasih banyak ya kak putri Ee4: Sama sama	
--	---	--

Identitas Informan V

Nama : I

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 22 Tahun

Keterangan : Er = Interviewer
Ee5 = Interviewee 5

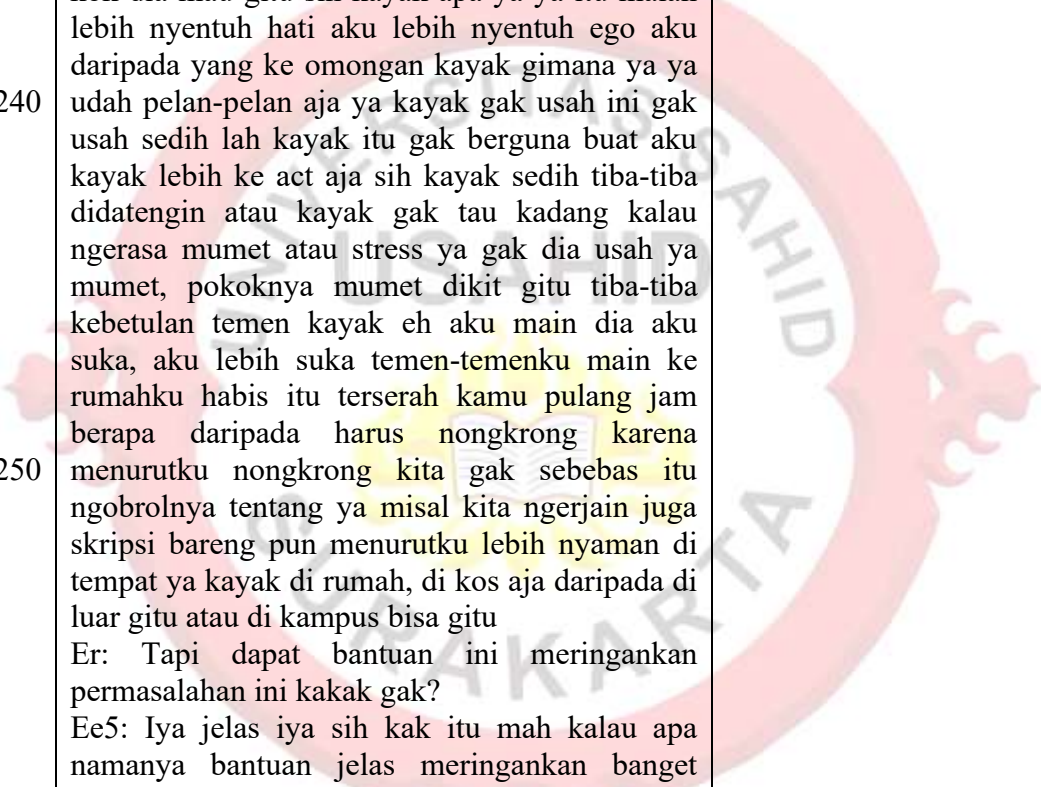
	Verbatim	Main Tema
1	Er: Selamat malam kak nisa Ee5: Malam, gimana Er: Mau tanya sebentar sih kak terkait coping stress mahasiswi tingkat akhir kak, kak nisa sebelumnya udah jadi mahasiswa semester berapa ya kak Ee5: Aku sih semester, yang dilihat semester berapa ya kak Er: Ini kayaknya semester 1 kak	Pembukaan
10	Ee5: Anjay lah, enggak aku sama kok kayaknya kayak kakaknya semester 7 kak Er: Oh gitu berarti udah mulai ngerjain tugas akhir ya kak ya Ee5: Iyaa Er: Terus selain tugas akhir nih kak apa sih yang paling buat kakak ngerasa tertekan di semester akhir ini kak Ee5: Emmm mungkin pressure dari temen-temen sih kayak temen-temen udah sejauh ini ya	
20	tapi aku juga gak yang tak pikirin banget banget sih yo bisa naikin bisa nurunin enggak yang tak pikir tak pikir banget habis itu enggak tak pikir ya enggak juga tetap santai karena takutnya kalau aku stress nanti malah enggak kepegang semua gitu sih Er: Emm gitu emang eh maksudnya dari pressure dari temen yang lebih itu apa tuh Ee5: Yang kayak temen-temen udah pada itulah udah ada yang sempro yang ini walaupun aku	
30	nggak lewat jalur sempro ya cuma kayak	

<p>40</p> <p>50</p> <p>60</p> <p>70</p>	<p>menurutku dia udah keren banget sih udah, udah satu langkah di depanku gitu nah temen-temen yang lain juga terus dapat pembimbing yang bisa ngarahin tuh juga menurutku emmm agak iri dikit ya</p> <p>Er: Menurut kakak ini tekanan tersebut lebih banyak berasal dari diri sendiri lingkungan apa keduanya kak?</p> <p>Ee5: Kayaknya dari diri sendiri sih lingkungan kalau dari lingkungan aku lebih ke ya mau berharap apa dari orang-orang lain gitu kalau gak diriku sendiri jadi kayak kalau menurutku dari luar insya Allah gak terlalu ngefek kayaknya ya jadi kayak ya kadang pikiranku sendiri aja</p> <p>Er: Emm gitu, terus dari berbagai tekanan yang kakak rasain nih tekanan mana sih yang menurut kakak paling berat dan paling mengaruhi kondisi kakak tuh</p> <p>Ee5: yang paling apa ya? siapa ya aku gak berani nyalahin orang lain sih kayak faktor eksternal kayak gara-gara temenku yang inilah itulah gak berani sih aku, soalnya kan itu tergantung aku gimana nerimanya kamu kayak terima apa gimana ya jelasinya kayak tergantung kamu ngambil sikapnya gimana walaupun dia buruk tapi kalau kamu ngikut-ngikut buruk ya berarti tetap salah kamu karena kan kamu yang mengambil keputusan jadi kalau nyalahin eksternal enggak juga, nyalahin keluarga something lah tetap pernah ya mungkin diri sendiri enggak juga Insya Allah bisa kok jadi 50-50 lah</p> <p>Er: terus coba dong kak ceritain ya, awal perjalanan kakak sampai berada pada tahap ngerjain tugas akhir sebagai mahasiswi tingkat akhir</p> <p>Ee5: ya udah awalnya kuliah tu aku sebenarnya nekat sih kak aku nekat karena bukan enggak dapet dukungan dari keluarga cuma kayak dukungan sedikit sih menurutku enggak yang full dukungan tuh enggak cuma kayak ya, ya kalau kau mau ya kamu berusaha cuma gitu omongan seenggaknya aku dapat omongan itu tuh udah lumayan sih daripada gak kamu kuliah dapat uang dari mana enggak dapat cemooh</p>	<p><i>Coping Stres</i> dari aspek <i>Problem Focused Coping</i></p>
---	---	---

80	<p>kayak gitu sih kayak mereka Insya Allah percaya, aku bisa. Bahkan kayak mereka kadang-kadang walaupun aku gak dengar langsung, mereka amaze sama aku, kayak jir ini anak aku bisa kuliah apa usaha sendiri, itu kadang menyentuh hatiku, walaupun kadang sering berantem, tetap ada romannya, romance, tetap ada saling dukungunya gitu</p>	
90	<p>Er: Sampai sekarang kayak gitu? iya abis itu kayak sebenarnya kerja juga kerja itu sebenarnya aku gak dipaksa cuma kayak kasian yang cari yang cari uang itu cuma kakak aku sebenarnya cuma aku itu ya gak dipaksa harus cepat bekerja harus itu ngasih nafkah keluarga itu insya Allah enggak ya gak ada paksaan kayak gitu cuma aku tuh kadang sering kayak Aku belum bisa ngasih apa-apa gitu aja sih, kalau sampai kuliah ini gimana ya sampai maksudnya semester ini ya mami pun sering yaudah ya cepet dikerjain ya progresnya sampai mana sekadar itu sebenarnya aku udah seneng sih daripada yang kayak pengen cepat selesai, cepat lulus, cepat kerja, enggak sih insya Allah</p>	
100	<p>gak pernah dapet kata-kata itu sih, jadi kayak yaudah aku yang let it flow, habis itu kayak aku pengen sesuatu yaudah mami cuma bilang yaudah kerja yaudah beli, ya walaupun kadang hati kayak aku pengennya dibeliin sebenarnya kayak aku menganggap harusnya aku masih tetep dapet uang jajan sih gitu padahal kayak yaudah kita sebenarnya udah dewasa gitu</p> <p>Er: Kakak sedih ya</p> <p>Ee5: Little bit</p>	
120	<p>Er: boong, terus apa sih tantangan yang kakak hadapi selama menjalani semester akhir itu? Terus, apakah harus itu menimbulkan stres bagi kakak?</p> <p>Ee5: Oh iya, ada. Sebenarnya aku kayak takut sama beliau pembimbing dua ku, walaupun aku belum pernah ketemu ya semoga besok kalau ketemu, semoga aman-aman aja cuma kayak gak tahu, sedih banget dapat pembimbing beliau takut dia anger issue, aku takut</p>	Usaha memecahkan masalah
130	<p>Er: Oh, ganggu pikiran banget itu?</p> <p>Ee5: Iya sebenarnya iya, kayaknya iya deh, cuma itu aku males</p>	

140	<p>Er: Jadi nimbulin stress dikit?</p> <p>Ee5: Dikit, dikit banget kayak aku takut tiba-tiba mbak ngulang, soalnya oh iya waktu itu sebenarnya takut sama cowok sih sebenarnya nah makanya dosenku pembimbing dua cowok ini kayak aku gak sukanya bukan gak suka sama cowok ya maksudnya kayak letakku takut sama cowok karena dulu karena ada momen kayak sedikit trauma karena pas masih kecil pokoknya ada lah something jadi kayak sama cowok ini kayak takut banget kayak menurutku pikiran cowok tuh jelek-jelek gitu</p>	
150	<p>Er: Oh itu salah satu alasannya juga?</p> <p>Ee5: Iya kayaknya, ya mungkin ya kak kayak gak nyaman aja sih aku lebih nyaman sama dosennya kayak yang keibuan gitu aku malah suka kak cuman apalagi dosennya ee gak tau kenapa kalau dosennya bener-bener baik biasanya aku bisa terima kayak dosen-dosen di kampusku juga ada dosen-dosennya dari dosen b inggris pkn tuh kayak aku yaudah dia kayak bapak, kelihatan bapak dosen yang bisa kayak yaudah melihat mahasiswi-mahasiswanya itu kayak yaudah anaknya gitu bukan yang kayak gitu pokoknya yang gimana ya aku gak bisa jelasin ya kalau lebih ke ya emang dia muridku itu aku malah gak suka kayak dianggap anakku ini butuh tuntunan gini-gini aku lebih suka dosen cowok yang kayak gitu</p>	
160	<p>Er: Oh paham-paham jadi suka dianggap anggap anak daripada murid</p> <p>Ee5: Iya, kalau dibilang fatherless aku bukan fatherless ya kak, sebenarnya aku insya Allah dapet dapet peran dari cowok dari keluarga aku itu sebenarnya baik cuma kayak ya aku memandang kadang cowok-cowok bukan semua ya, bukan semua kadang oknum-oknum kayak dilihat dari tatapannya atau dari looknya aja kayak dia enggak deh bikin gak nyaman yaudah aku gak mau berhubungan lagi gitu loh</p>	
170	<p>Er: Trust issue</p> <p>Ee5: Ya mungkin itu</p> <p>Er: Nah pendapat kakak mengenai tugas akhir yang sedang kakak kerjain</p> <p>Ee5: Tadi sih aku berusaha santai walaupun terbantai harusnya aku tuh bisa mulai dari awal-</p>	

180	<p>awal semester itu ya tapi kayak oh iya semester ini aku kan first time juga kerja jadi aku merasa bangga juga aku bisa kerja, aku bisa kuliah cuma ya itu tadi karena faktor dosen pembimbing dua aku takut tadi gak tau kayak bukan males ya lebih memperlambat aja tuh memperlambat gerakku aja gitu loh jadi iya takut sih selesai sama dosennya nanti kalau sama dosennya tiba-tiba inilah itulah</p>	
190	<p>Er: Ohh gitu, terus ngerasa gak? pernah ngerasa gak? kalau ngerjain tugas akhir itu sulit gitu pernah ngerasa gak? Ee5: Insya Allah enggak sih Er: Gampang semua berarti? Ee5: Aku menganggapnya kayak Biasa sih Er: Keren Ee5: Maksudnya tidak semenakutkan itu ya walaupun aku gak tau ya kalau kayaknya aku oh ya disclaimer ya kayaknya aku ambilnya soalnya jurnal bukan skripsi jadi kalau aku ambil skripsi ya gak tau mentalku mungkin udah</p>	Usaha untuk mengubah suatu kondisi
200	<p>beda lagi Er: Oke terus cara mengurangi stress dari kakak itu gimana? Ee5: Aku mengurung diri di kamar tidak berinstruksi dengan orang itu menurutku healingku aku mending scroll tiktok gitu pokoknya apa ya jajan jajan yuk mungkin ya keluar lah eh keluar gak sih kak aku yang lebih suka di kamar rumah aku ngerasa safe, aman dari dari apa ya enggak dari apa-apa sih</p>	
210	<p>pokoknya aku nyaman di rumah healing ku kayaknya di rumah sih kak Er: Oh dirumah aja Ee5: Iyaa Er: Jika ya kak jika mengalami kendala dalam mengerjakan tugas akhir kepada siapa sih kakak biasanya minta tolong Er: Sama Allah tentu saja tidak lupa saya haturkan terima kasih pada Allah dan kalau di persembahkan orang-orang teman-teman terdekat</p>	
220	<p>itu dukungan verbal itu kurang sih, soalnya aku kayaknya kalau dukungan verbal gak terima dengan baik tak telaah dengan baik karena aku lebih suka perlakuan daripada omongan jujur ini iya banget aku lebih suka kayak apa yang mbok</p>	Usaha untuk mencari bantuan

	kasih, eh apa sih namanya, perlakuan aku sama eh sama aku tuh apa daripada kayak semangat ya kayaknya itu gak masuk di aku sih sebenarnya kayak kamu pasti capek nah itu aku malah sebel banget sebenarnya	
230	Er: Iya sudah nah, tapi masa gak pernah dapet bantuan secara act yang dimaksud kakak dari temen emang gak pernah?	
	Ee5: Dapet kak dari sahabat saya apa ya banyak sih kalau bantuan kayak sekedar kadang amaze aja sih kok eh kok dia mau ya tak minta tolong tak suruh ngeprint gitu dia mau gitu kayak jir kok dia mau gitu sih kayak apa ya ya itu malah lebih nyentuh hati aku lebih nyentuh ego aku daripada yang ke omongan kayak gimana ya ya	
240	udah pelan-pelan aja ya kayak gak usah ini gak usah sedih lah kayak itu gak berguna buat aku kayak lebih ke act aja sih kayak sedih tiba-tiba didatengin atau kayak gak tau kadang kalau ngerasa mumet atau stress ya gak dia usah ya mumet, pokoknya mumet dikit gitu tiba-tiba kebetulan temen kayak eh aku main dia aku suka, aku lebih suka temen-temenku main ke rumahku habis itu terserah kamu pulang jam berapa daripada harus nongkrong karena	
250	menurutku nongkrong kita gak sebebas itu ngobrolnya tentang ya misal kita ngerjain juga skripsi bareng pun menurutku lebih nyaman di tempat ya kayak di rumah, di kos aja daripada di luar gitu atau di kampus bisa gitu	
	Er: Tapi dapat bantuan ini meringankan permasalahan ini kakak gak?	
260	Ee5: Iya jelas iya sih kak itu mah kalau apa namanya bantuan jelas meringankan banget apalagi temenku aping itu iya sih mungkin di semester akhir ini aku lebih deket sama temenku yang itu karena gak tau kita bener bener bisa sharing itu tentang bahkan kita bisa ngerjain bareng walaupun kita beda judul beda subject tapi bener bener bisa nolong banget bahkan kalau aku gak bisa ini dibantuin oh damn she's love me, lanjut dong kak agak merinding	
270	Er: Terus penting gak sih punya seseorang untuk berbagi cerita di masa-masa sekarang ini Ee5: Penting sih cuma itu lagi balik lagi ya gak balik lagi sih kadang kan balik tadi aku gak yang	

280	<p>terlalu suka yang menurutku unek-unek banget malah biasanya gak tak keluarin gitu, kalau cuma unek-unek yang kayak hari itu menyebalkan baru aku cerita cuma kayak yang paling sedih gak bakal tak keluarin sih jadi, misal temenku udah tau cerita swadisku paling dalamnya kayak sebenarnya masih ada cerita sedih, tapi ya itu aku lebih nyaman tak keep sendiri dan insya Allah itu aman sih gak berdampak ke masa depan juga gak berdampak ke temenku juga atau ke diriku sendiri juga jadi penting banget bahkan aku cuma didengar aja sebenarnya udah suka</p>	
	<p>Er: Tapi kan tetep penting kalau didengar tok Ee5: Ya bener Er: Terus ada gak dapet dukungan gak dari keluarga temen maupun dosen</p>	Dukungan sosial yang diperoleh
290	<p>Ee5: Semua dapet sih ke temen apalagi kayak, oh my god gak bisa bener bener satu menyatukan isi kepala kita itu sedih banget, cuma kayak ya mau gimana lagi, aku gak bisa maksain kehendak aku gitu, kayak mereka mau naik gini soalnya kalau aku dipaksa kehendak mereka ya pasti aku juga gak mau sih gitu terus kalau dari dosen, dosen sih lebih santai sih kayak yaudah satu-satu gak usah yang buru-buru, eh bukan buru-buru ya pokoknya ya kamu jangan semua kamu kerjain tapi hasilnya nol ya udah perlahan-lahan aja kalau dari keluarga</p>	
300	<p>insya Allah aman sih, aman gak aman sih kadang ya faktor keluarga kadang soalnya di rumah itu kadang berisik jadi agak mengganggu gitu</p>	
310	<p>Er: Nah, terus cara menghadapi stres dalam mengerjakan tugas akhir itu mengalami perubahan nggak dari awal sampai sekarang? Ee5: Hmm... masalahnya kan aku tadi bilang ya emang tak buat santai jadi ini aja aku sambil ambil freelance ya jadi aku harus pintar-pintar mengatur waktu walaupun aku nggak pintar ternyata mengatur waktu jadi ya ya itu aku usahain sih balance, biar balance dua-duanya jadi kuliah ya tetap jalan, habis itu kerjaanku juga gak melibatkan kuliahku gitu kuliahku pun gak melibatkan di pekerjaanku karena jujur</p>	

<p>320</p> <p>330</p> <p>340</p> <p>350</p> <p>360</p>	<p>pekerjaanku saat ini aku sukai karena sesuai bidang kuliahku dan itu kayak kemauanku sebenarnya jadi se setres setres pun ya ini yang kamu mau sanggah ya udah pakai</p> <p>Er: Jadi tetap beda kan Iya kayak cara-cara menghadapi dari awal sampai sekarang</p> <p>Ee5: Iya tentu dulu aku belum bisa sepemikiran positif ini dulu saat selalu mikirnya jelek walaupun sampai sekarang pun kadang masih aku susah banget menghilangkan kek pikiran jelek itu sebenarnya susah cuma aku selalu mengafirmasi tapi kadang itu keceplosan dalam hati jadi kan jadi kayak maaf ya Allah tiba-tiba gitu lah soalnya refleks, refleksku jelek ya Allah oh iya gitu tambahan aja refleks saya jelek jadi kayak panikan ya mungkin panik banget cuma refleks aku jelek jadi butuh temenku yang mengingatkanku gitu aja sih oh itu temenku berguna banget karna reflek saya jelek jadi alhamdulillah temenku tau hal itu jadi dia bisa ngasih masukan masukan ke saya gitu</p> <p>Er: Nah, yaudah terus kegiatan nah tadi kan beda menurut tadi cara kalau kegiatan nih kegiatan apa sih yang paling membantu kakak melupakan stres sementara?</p> <p>Ee5: Tidur tidur, pokoknya ya udah di rumah sih pokoknya diam di rumah kalau rumah lagi adem ayem maksudnya kayak tidak kedebak kedebuk aman sih ke aku itu menurutku mengurangi stres cuma di kamar gitu scroll tiktok gitu menurutku udah best healing sih soalnya aku sendiri sebenarnya tidak terlalu suka keluar-keluar rumah berpergian jauh itu kurang suka sebenarnya cuma kalau lagi pengen banget pasti keluar gitu gak bisa di nego bener saat itu juga kadang nge-reflect langsung caw</p> <p>Er: Walaupun sendiri</p> <p>Ee5: Iyaa</p> <p>Er: Terus kakak nih melakukan pengalihan tersebut membantu memperbaiki kondisi atau bersifat sementara aja</p> <p>Ee5: Sementara sih, tetap sementara karena kalau hidup gak stress sih gak mungkin sih kak tergantung kamu itu tadi bisa ngelola stress dengan mereka nah, dibikin stress banget ya wes ya za wes gak bisa diapa-apain lagi, soalnya</p>	<p><i>Coping Stres</i> dari aspek <i>Emotional</i> <i>Focused</i> <i>Coping</i></p>
--	--	--

410	<p>Ee5: Sebenarnya aku tidak suka bertelah-telah dan aku tidak suka membuang-buang tenaga yang aku hadapi misalnya itu orang emang orang ini susah di counter ya aku enggak mau buang-buang tenaga yaudah terserahmu gitu jadi mungkin aku kayaknya lebih seringnya ya kayaknya diam sih karena aku males, aku males menyelesaikan bukan males menyelesaikan ya lebih ke kayak ya nanti kalau aku mood aku selesai kayak contohnya apa ya hmm tetep aku diem dulu kayak soalnya pasti kalau keputusan</p>	
420	<p>sesaat itu pasti kadang hasilku jelek sih bukan jelek ya kadang menguntungkan, kadang merugikan jadi aku harus berpikir sejenak diem dulu lagi tek, nah ketemu jawabannya gitu Er: Terus cara mengatur emosi agar tidak meluapkannya kepada orang lain</p>	
430	<p>Ee5: Nah itu tadi aku kan sering ngependem ya jadi kayak ya tak terima tapi kalau keadaan aku baru cuape, entah itu capek fisik atau capek pikiran ya kadang meledak tapi nanti aku menyesal kayak dia sakit hati gak ya sama omonganku, aku sering banget berpikir seperti itu, tapi kalau dibilang anger isu sebenarnya gak juga, karena aku gak sesering itu meledak-ledak aku paling badmood itu kalau kepanasan, jadi aku gampang meledak-ledak jadi kalau aku kepanasan itu aku stress Er: Oh berarti solusinya gak kepanasan</p>	Mengontrol emosi
440	<p>Ee5: Iya aku suka banget pikiran dingin ruangan dingin, enggak pikiran dingin habis itu ruangnya dingin gitu lebih fresh pikiran saya Er: Oh berarti cara mengontrolnya tergantung cuaca ya kak</p>	
450	<p>Ee5: Heem tergantung sikon panas atau enggak sih Er: Okee, nah kemampuan. Menurut kakak kemampuan mengatur emosi membantu enggak? Membantu kakak bertahan di semester akhir enggak? Ee5: Of course jelas banget iya malah kayaknya semester akhir ini jarang meledak ledak deh, aku lebih santai pikirannya oke ini paling problem saya di semester ini adalah uang, karena apa yang aku mau aku harus literally usaha sendiri gitu jadi emang jarang jarang banget minta sama</p>	

460	<p>orang rumah uang itu jarang banget sih, kalau aku dan jarang minta habis itu aku orang yang kalau gak minta dan keluarga kalau aku gak minta Alhamdulillah kadang sadar mereka ngasih walaupun enggak sesering itu aku selalu menganggap kayak kan seharusnya aku masih dapat itu apa namanya ibakar kata jatah tapi kalau aku mikir kayak gitu tuh kayak jahat banget sedangkan kakak aku apa-apa juga sendiri kok gitu, gitu sih</p> <p>Er: Nah terus pernah gak sengaja ngejauh dari tugas akhir selama beberapa hari karena ngerasa jenuh</p>	
470	<p>Ee5: Itu emang sering tak hindari bukan sering tak hindari emang males aja sih emang jarang tak buka kalau aku baru tergerak ya aku baru ngerjain kalau gak tergerak ya aku aku santai sih kak.</p> <p>Er: Oh mood mood an?</p> <p>Ee5: Iya betul.</p> <p>Er: Oh gitu, berarti emang males bukan ngerasa jenuh tapi emang males aja?</p>	Menjauhkan diri dari masalah
480	<p>Ee5: Sepertinya iya, kayak kalau aku buka ini karena aku sekali ngerjain yakin udah gak mau buka-buka lagi gitu loh jadi nanti takutnya kalau aku buka-buka terus malah jadi bingung, bimbang gitu jadi aku lebih ke yaudah udah itu selesain dulu eh ngerjain sekali lama entah itu semalam atau apa tapi udah besok-besok nggak tak buka lagi entah itu aku emang walaupun dalam waktu dekat aku nggak bakal bimbingan pun aku ya tetap gak tak buka kalau mau bimbingan pun aku nggak mau buka lagi dah se yakin itu oh sampai pernah salah kirim ke dosen karena aku udah nggak mau buka lagi tapi</p>	
490	<p>habis itu juga udah minta maaf karena salah kirim eh ternyata dosenku juga tidak membukanya tidak engeh</p> <p>Er: Sakit hati nggak kak</p> <p>Ee5: Sedikit ya kak</p> <p>Er: Terus toh kan pas males tadi terus caranya biar terpacu buat ngerjain lagi itu gimana</p> <p>Ee5: Apa ya kadang kalau temenku cerita kayak udah sampai mana, sebenarnya temenku udah jauh banget, udah selesai banyak banget dan aku</p>	
500	<p>belum kayak, tapi aku ya santai banget tuh.</p>	

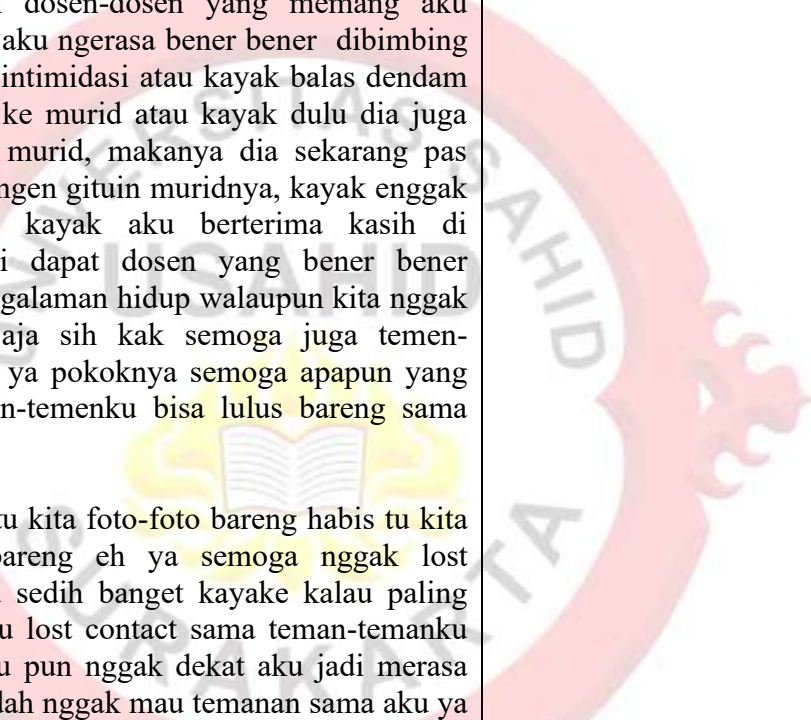
510	<p>Stres, oh ya stresku itu sesaat kayak aku stres banget kayak ah temenku udah sampai ini, aku gimana ya nanti sejam kemudian aku udah lupa gitu jadi ya pokoknya gak tak bikin stress semester 7 ini gak bikin stress karena 2 semester kemarin udah stress karena mencari tempat magang nah itu kayaknya aku udah terbayarkan kayak kemarin aku udah sedih-sedih semester-semester kemarin kayak hari ini ya eh semester ini tak buat santai kayak yaudah sejalannya sampai mana tapi ya tetep harus tau tuh tenggat waktunya gitu ya pokoknya ada deadline lah sama diri sendiri kayak ayolah harus selesai sebelum ini pokoknya ayo teman-teman udah sampai sini kayak aku juga harus semangat walaupun ya Allah aku males</p> <p>Er: Berarti biar gak males lagi karna nginget-ninget aku lagi sampai sini</p>	
520	<p>Ee5: Nggak sih lebih tiba-tiba pikiran dia tuh lewat dan aku sebel banget lagi scroll tiba-tiba makan ting gitu temenku udah tiba-tiba dia bikin SG contoh kecil stress kok cepet hilang cepet muncul cepet hilang ya semisal aku melihat temenku membuat SG dia udah selesai udah tahap tanda tangan udah selesai tinggal tahap berikutnya pokoknya satu langkah di depanku lah nah itu nanti aku langsung gak stress sedih banget nah tapi nanti 2 menit kemudian lihat apa namanya video lucu udah lupa literally lupa</p>	
530	<p>banget gak keinget samsek lagi tadi habis sedih</p> <p>Er: Oh oke oke berarti tidak ada alasan pasti alasan pasti kakak untuk ngerjain ya</p> <p>Ee5: Betul, ya bener bener mood itu datangnya tiba-tiba banget jadi aku gak bisa ngasih kayak aku ngerjain kalau waktu senggang sih kak kalau malam itu enggak, yaudah tiba-tiba moodku pagi-pagi pengen buka laptop ya udah pagi kalau lagi sibuk-sibuk banget tiba-tiba pengen buka laptop padahal ya sibuk itu bisa</p>	
540	<p>tiba-tiba tiba-tiba bisa walaupun sibuk banget tapi bisa sambil ngerjain biasanya habis itu capek sendiri sadar ya udah selesai juga seneng juga gitu</p> <p>Er: Oo oke oke emm terus, nek wes menjauh malas enggak ngerjain dari tugas akhir lebih banyak membantu atau justru menghambat</p>	

550	<p>proses penyelesaiannya? Ee5: Ya, sebenarnya kalau dibilang menghambat proses penyelesaiannya, iya karena ibarat kata aku menunda-nunda, sebenarnya aku harusnya bisa ibarat kata bareng-bareng sama teman temanku kalau udah sampai sini aku sering menunda-menunda kayak bimbingan habis tuh kayak sebenarnya males juga sih kayak kayak kalau dibilang menunda iya itu sebenarnya menunda jadi jangan dicontoh ya karena itu harusnya aku bisa selesai lebih cepat gitu tapi aku karena sering menunda itu tadi ya jadi deadline-nya tidak sesuai dengan keinginan</p>	
560	<p>Er: Emm oke terus apa sih yang kakak lakuin agar dapat menerima dan sadar tanggung jawab atas tugas akhir yang kakak jalani</p>	
570	<p>Ee5: Tanggung jawab? tanggung jawabku tanggung jawab sebagai mahasiswa aku maunya lulus tepat waktu karena aku juga dari beasiswa juga kayak selama beasiswa nilai ku baik pun aku udah bersyukur banget ternyata aku juga tidak menyepelkan itu mengenai beasiswa mengenai kayak habis pokoknya kuliah seandainya itu sebenarnya insya Allah gak juga habis itu aku juga kayak pinginnya cepet lulus cepet biar aku tuh pikiranku apa kalau sebenarnya kalau ditanyain kalau di masa depan aku kerja pun ditanyain lulus enggak melebihi 8 semester, lulus lebih cepet seperti itu menurutku membanggakan nggak sih harusnya mungkin di mana-mana walaupun kampusnya gak se bagus kampus-kampus lain kayak orang lihat dia</p>	<p>Menerima masalah yang sedang terjadi</p>
580	<p>kampusnya gak bagus juga maksudnya lulusnya bisa cepet waktu gak yang kayak peh kampusnya jelek terus malah lulusnya dilamain-lamain lah nilainya jelek lah gitu jadi tugasku semester akhir aku ya pengen sebenarnya dibilang akhir banget sebenarnya gak juga karena ini deadline dari dosen ya bukan dari deadline diri sendiri kayak kalau dari kampus kan 8 semester habis tu kita bisa 7 itu kayak oke juga sih menurutku gitu terus dari apa tadi tadi</p>	
590	<p>hmm oh tanggung jawab juga sebagai anak semoga kayak oh ini ibaratnya kayak anak yang kuliah sendiri, usaha sendiri di keluarga ku insya</p>	

<p>600</p> <p>610</p> <p>620</p> <p>630</p>	<p>Allah cuma baru aku jadi semoga keluarga ku bangga juga punya aku</p> <p>Er: Oh gitu banyak ya kak, apa pemicu buat ngerasa tanggung jawab</p> <p>Ee5: Heem tanggung jawab buat diri sendiri juga karena kayak, apa yang kamu lakuin sekarang ya buat masa depan besok gitu</p> <p>Er: Terus sejak kapan tuh sadarnya?</p> <p>Ee5: Kalau sejak kapan waktu pasnya, gak tau ya cuma pemikiran itu sering datang sih, kayak ya tadi aku bilang pemikiran positif-positif sekarang tuh lebih sering datang sekarang gitu, daripada mungkin dari dulu sih kayaknya walaupun aku dibilang anak yang manja di keluarga tapi apa sih manja ku aku selalu bertanya-tanya yang bisa mengklaim kalau aku anak manja itu apa kayaknya aku juga ya</p> <p>literally bukan apa-apa sendiri juga cuma kayak lebih sering sendiri enggak sih semua keputusan ku kayaknya dari apa semua jadi aku enggak menyesal insya Allah enggak pernah menyesal karena ya itu keputusan ku tanggung jawab aku sendiri, seenggaknya kalau menyesal ya menyesali di perbuatan aku sendiri, enggak menyalahkan orang lain</p> <p>Er: Oke, berarti emang dari awal enggak sih kayak gitu sadarnya?</p> <p>Ee5: Udah dari lama sih kayaknya</p> <p>Er: Oke terus pernah enggak kakak memaknai tekanan yang kakak alami sebagai proses untuk menjadi pribadi yang lebih kuat?</p> <p>Ee5: Iya setiap kejadian pasti aku punya makna sih kak bagi aku kayak ya menurutku itu pelajaran sih setiap kejadian itu bisa dijadikan pelajaran juga kayak walaupun sadar gak sadar pemikirannya itu kayak pasti berguna kok semua itu jadi kayak semua kejadian aku bermakna sih</p> <p>Er: Terus dampak positifnya apa tuh?</p> <p>Ee5: Dampak positifnya bagi aku aku lebih ngerti diriku sendiri lebih memahami diriku sendiri daripada orang lain itu menurutku lebih ee lebih baik sih daripada orang lain yang lebih ngerti aku karena kayak gimana pun jangan sampai aku ke hilangan jati diriku gitu loh jadi aku ngerasa yaudah semua keputusan ya itu tadi</p>	<p>Mencari makna positif</p>
---	--	------------------------------

<p>640</p> <p>650</p> <p>660</p> <p>670</p> <p>680</p>	<p>balik lagi apa yang kamu putuskan itu yang kamu tuai, ibaratnya apa yang kamu tanam itu yang kamu tuai</p> <p>Er: Oke terus nah apakah hal tersebut hal tekanan ini buat kakak ngerasa lebih dekat sama Tuhan, keluarga maupun temen</p> <p>Ee5: Eee kalau dari Tuhan sebenarnya harusnya iya banget karena aku selalu mengadu ke Allah, semua tak kandakke ke Allah cuma kalau dari segi mendekatkan diri perspektif aku sering sholat, atau aku sering baca Al-Quran,</p> <p>sebenarnya itu enggak sebenarnya itu aku sering rasa bersalah, kayak kenapa sih aku tidak mau berusaha tentang itu, padahal kayak apapun yang aku dapat walaupun itu enggak jauh dari aku pasti itu ada campur tangan tangan Allah itu kalau dari merasa lebih dekat sama keluarga iya semenjak aku kuliah aku lebih ke gimana caranya menjadikan keluarga ku utuh jadi walaupun aku sering mengalah walaupun aku selalu menjadi pihak tengah itu menurutku</p> <p>nggak papa demi keluarga ku tidak berseteru gitu terus kalo dari lebih dekat sama temen enggak malah temanku terseleksi dari itu</p> <p>Er: Duh nah ini karena apa aja tuh</p> <p>Ee5: Eeh keadaan kayak kita bisa melihat mana yang sering ada mana yang cuma perhatian secara verbal mana yang cuma support tapi supportnya itu bisa kerasa atau cuma sampai di lidah aja maksudnya sampai di mulut aja gak sampai di hati omongannya atau supportnya gak sampai di hati itu kelihatan menurut aku, tapi walaupun jadi ketulusan omongannya dia tuh bisa terlihat atau enggaknya menurutku bisa dilihat dari keadaan sekarang ya terseleksi kayak orang-orang kalau kalau teman dekat gitu support kayak iya tadi bilang kayak support aja tuh kadang enggak sampai di aku kayak semangat ya enggak sih enggak menurutku enggak kayak habis tuh mengharap nah menurutku kalau kita berharap sama manusia tuh itu seni menyakiti hati diri sendiri jadi ya udah balik lagi ke aku menurutku yang paling ada harusnya di persembahkan itu diriku nomor satu kok ck yaudah lah ya, ya gitu jadi kayak makanya menghindari seni menyakiti diri</p>	<p>Memaknai tekanan</p>
--	---	-------------------------

690	<p>sendiri itu sangat penting menurutku jadi kayak kalau menurutmu itu gak baik atau kayak omongan dia, lisan dia kayak support dia gak sampai di hati, oh cuma dia kayak semangat ya kayak kamu anggap dia cuma ngomong, gak sampai menyentuh hati itu ya yaudah ya itu pokoknya keseleksi jadi teman-teman aku sendiri gak masalah temanku sedikit tapi benar-benar bervalue maksudnya yaudah, dia emang dia yang terbaik daripada temanku banyak tapi pas aku sulit aku malah bingung minta tolong ke siapa karena terlalu banyak teman gak tau kenapa aku takut sebenarnya, makanya lebih menghindari yang menyakiti diriku sendiri tapi aku juga berharap semua perilaku ku tuh juga</p>	
700	<p>gak menyakitin hati orang gitu aja sih Er: Terus bagaimana cara kakak meyakini diri bahwa semua proses ini akan berakhir dengan baik kak Ee5: Karena aku yakin aku yakin aku semua masalah yang datang di hidupku insya Allah aku bisa menyelesaikannya yakin aku selalu yakin Er: Penting yakin ya kak ya Ee5: Betul</p>	Meyakini diri positif
710	<p>Er: Terus apakah pengalaman ini tuh ngubah cara kakak memandang diri sendiri enggak Ee5: Memandang diri sendiri ya? kalau aku merasa lebih baik, aku enggak juga sih karena kadang aku pun juga mulutku sedikit tadi refleksku itu jelek aku takut menyakiti hati orang jadi kalau menganggap diriku baik itu ya enggak, cuma versi saat ini insya Allah lebih baik dari versi dulu gitu Er: gitu oke, terus yang terakhir nih kak, jika kakak dapat bicara kepada diri kakak di awal semester akhir, pesan apa sih yang pengen kakak sampaikan?</p>	
720	<p>Ee5: Apa ya? Eh, yuk bisa yuk. Begitu, aja sih yuk bisa yuk, mengafirmasi diri sendiri itu harusnya susah sih ya, eh gak susah aku tuh sering berpikiran positif cuma kalau ditanyain kayak gini refleks hilang semua kata-katanya kak jadi cuma bisa mengafirmasi lewat omongan ke diri sendiri bukan diomongkan ke orang lain jadi ya kalau ditanya kayak gitu, mungkin jawabannya universal ya semoga di</p>	Penutup
730		

<p>740</p> <p>750</p> <p>760</p> <p>770</p>	<p>semesta semester akhir ini sehat tentu aku mau sehat sehat terus karena aku selalu mengafirmasi diriku agar tidak sakit karena aku tidak suka sakit aku sebel kalau sakit habis itu kayak yuk jangan males yuk kenapa aku sepemales ini semoga semester ini aku juga bisa awal baru sih bahkan freelance buat freelance ini semoga ini juga awal baru setelah lulus kuliah pun bisa mendapatkan pekerjaannya yang memang bidangnya yang dimau gitu gitu terus terima kasih juga buat beberapa dosen yang aku sayangi ini aku gak boong kadang aku amaze sama dosen dosen-dosen yang memang aku suka, kayak aku ngerasa bener bener dibimbing yang bukan intimidasi atau kayak balas dendam antara guru ke murid atau kayak dulu dia juga pernah jadi murid, makanya dia sekarang pas jadi guru pengen gituin muridnya, kayak enggak banget jadi kayak aku berterima kasih di kuliahku ini dapat dosen yang bener bener ngajarin pengalaman hidup walaupun kita nggak relate gitu aja sih kak semoga juga temen-temenku oh ya pokoknya semoga apapun yang terjadi temen-temenku bisa lulus bareng sama aku</p> <p>Er: Aamiin</p> <p>Ee5: Habis tu kita foto-foto bareng habis tu kita make up bareng eh ya semoga nggak lost contact, aku sedih banget kayake kalau paling sedih itu aku lost contact sama teman-temanku walaupun itu pun nggak dekat aku jadi merasa kayak dia udah nggak mau temanan sama aku ya gitu</p> <p>Er: Semoga terkabul ya kak semuanya</p> <p>Ee5: Terima kasih sudah membuka pandangan-pandangan baru jadi lebih mengerti diriku sendiri karena pertanyaan-pertanyaan kakak tadi</p> <p>Er: Oke baik terima kasih banyak ya kak kak anissa sudah meluangkan waktunya ya kak ya</p> <p>Ee5: Terima kasih juga kak apin</p> <p>Er: Terima kasih banyak kak, Assalamualaikum</p>	
---	--	---

Informan Pendukung I (R)

Keterangan: Er: Interviewer

IP1: Informan Pendukung 1

	Verbatim	Main Tema
1	Er: Oke kak langsung saja kak, Sejak kapan kakak mengenal informan utama dan dalam konteks apa kak?	Pembuka
10	IP1: Teman sekelas semua sih kebetulan kalau untuk O, T, I sama N itu memang dari awal kuliah ya yang awal banget itu N sama I habis itu seiring berjalannya kuliah itu ke semester 2 itu ke T sama O terus kalau P itu ya semester 3 an itu mulai ngobrol, sebenarnya dari awal juga ngobrol semua cuma nggak terlalu dekat aja kayak basa-basi doang lah	
20	Er: Terus berapa sering sih kakak berinteraksi sama informan utama dalam konteks akademik? IP1: Sering sekali ya itu sering banget konsultasi ya semester-semester awal itu ke I sama N karena yang semester awal kan memang sama itu terus kan sama O juga cuma nggak terlalu yang gimana-gimana tapi sering kok ngobrol walaupun nggak yang intens setiap hari atau setiap pertemuan kuliah gitu minimal itu satu minggu sekali ngobrol masing-masing kayak ini gimana caranya oh ini beda nya gini apa namanya koreksi entah yang kraepelin atau ya pasti konsul ke teman-teman sih	
30	Er: Menurut pengamatan kakak nih apakah informan utama mengalami stress selama proses penyusunan skripsi? IP1: Stress sekali walaupun mereka ngomong ke kakak nggak stress pasti stress sih semuanya, apalagi yang nggak terlalu kelihatan T, I, sama P Itu walaupun nggak kelihatan tapi aslinya stress itu, N sama O nggak usah ditanya karena emang bener-bener sempat berhenti kan, mereka ini lancar soalnya ketrigger banyak yang sudah selesai jadi mereka menyelesaikan ini tuh maksudnya I, T, sama P kalau O sama N itu sempat berhenti saking stressnya, bertiga ini (T, P, I) jalannya pelan-pelan tapi stress memang bener-bener kok ini sudah selesai? kalau yang	Gambaran stres informan utama

40	<p>ini N sama O lebih ke arah nantilah saking stressnya mereka taruh, kalau yang ketiga ini T, I, P Itu tetap dijalanin walaupun dikit-dikit mereka selesainya lebih cepat daripada N sama O gitu</p>	
50	<p>Er: Terus tanda-tanda apa yang menunjukkan bahwa informan utama sedang mengalami stress IP1: Di lingkungan akademik itu tadi sih kayak I, T, sama P menghindari topik semua sih menghindari topik yang ada kalau yang ini benar-bener kelihatannya nggak mau</p>	
60	<p>Er: Kak Siapa tuh? IP1: I, T, gitu jangan bahas itu, kan mereka biasanya kayak gitu kalau yang berdua ini benar-bener langsung kabur aja lalu ada obrolan saking stressnya semuanya menghindari cuma polanya aja yang beda</p>	Cara menghadapi stres
70	<p>Er: Apa yang biasanya dilakukan Informan utama ketika merasa Tertekan atau stress? IP1: Yang tiga T, I, sama P ngeluh, semuanya ngeluh cuma yang tiga ini Masih jalanin kalau yang dua ini (N, O) ngeluh nggak dijalanin nanti-nanti butuh waktu untuk bernafas, kalau dipaksa stress-stressnya ngerjain itu pasti tulisannya nggak bakalan nyambung dibaca, kalau tiga ini T, I, P itu masih bisa diajak kompromi walaupun benar-bener harus nangis-nangis tapi mereka bisa jalan, kalau yang ini dua orang ini (N,O) benar-bener nggak bisa, itu pasti merengek nggak bisa terpegang benar-bener harus diturunin dulu baru bisa jadi memang tertekan stress mengalihkan iya, dulu Bener-bener harus otak itu benar-bener ada ruang untuk mikirin hal ini benar-bener nggak bisa dicampur-aduk jalan langsung jalan, I Itu kan walaupun nangis tetap bisa ngerjain walaupun nggak 100% secara sadar ngerjain tapi dia benar-bener merasa punya tanggung jawab yang besar Ini juga punya tanggung jawab cuma berbeda cara langkahnya tapi kalau</p>	
80	<p>O itu lebih sat-set jadi dia satu hari selesai itu bisa semuanya bisa tapi paling cepat itu O tiga jam selesai itu bisa, cepat sekali dia memang Er: Apakah informan utama lebih sering bercerita, menyendiri, atau berusaha menyelesaikan masalah secara langsung?</p>	

90	<p>IP1: Menyelesaikan masalah secara langsung lebih ke O, P kalau menyendiri I, T itu termasuk menyendiri N itu juga jadi mereka itu cerita sama orang yang benar-bener mereka percaya kalau nggak, yang menurut dia ini nggak perlu diceritain ke abcd Itu bener-bener tiga orang ini jadi bener-bener orang terkhususnya yang tahu keadaannya jadi nggak harus semua orang tahu, jadi Self-defense sebenarnya diem, tapi kan kita nggak tahu dia itu sahabatnya yang bener-bener deket ngeluh ke apa, kita nggak tahu ngeluh ke kakaknya, apakah mami atau orang tuanya, kita nggak tahu</p>	
100	<p>Er: Apakah cara tersebut membantu mengurangi stresnya?</p>	<p><i>Coping Stres dari aspek Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping</i></p>
110	<p>IP1: Ya sih kayak O, O itu butuh main dulu maksudnya butuh bener-bener diturunkan dulu maksudnya ditaruh dulu tugas-tugasnya kalau N itu juga dia butuh main, dia itu paling harus butuh bener-bener healing walaupun dia sendirian, dia tetap keluar sendiri kayak gitu-gitu kalau yang lainnya bener-bener lebih singkat daripada dua orang ini, mereka bertiga (T,P,I) apa ya bahasanya gupoh itu apa ya tergesa-gesa walaupun nggak kelihatan cuman dia itu tiba-tiba selesai tiga orang ini tiba-tiba udah selesai tapi diem, prosesnya itu lebih diem daripada dua orang ini, dua orang ini bener-bener aku turunkan dulu tapi tiba-tiba tiga orang ini selesai nggak ada yang tau, udah upload tiba-tiba konfes sebenarnya aku udah upload, linknya udah ada kaget jujur tapi bagus maksudnya nggak blocking kayak O atau N, kalau tiga orang ini bener-bener jalan masih</p>	
120	<p>jalan walaupun nyesot atau merangkak masih setidaknya tiap hari tuh ada jalannya</p> <p>Er: Terus apakah terdapat perubahan emosi atau perilaku di informan utama selama mengerjakan skripsi</p>	
130	<p>IP1: Ada sih sempet kan beberapa kali ngerjain terutama sama O Itu bener-bener, kalau males itu laptop cuman dibuka doang, nyala nggak diapa-apain 2-3 jam bahkan lebih dari 3 jam itu bener-bener yaudah nyala nggak diapa-apain perubahan perilaku jadi lebih diem diemnya tuh scroll hp kelihatan kalau stress aja kan kelihatan</p>	<p>Perubahan prilaku dan emosi</p>

140	<p>kalau dia pusing atau bener-bener itu kelihatan laptopnya tuh dinyalain doang N juga kayak gitu laptop nyala, tab nyala hp yang dimainkan padahal yang butuh dikerjain laptop sama tabnya itu kalau I ya kirain tuh fokus di laptop fokus di hp, ternyata scroll jadi dia tuh bener-bener pengalihan isunya bagus</p> <p>Er: Terus yang lain</p>	
150	<p>IP1: Itu tadi sih, kalau N, O kan sama bener-bener di terbengkalai kalau T, I tuh sama kayak nggak terlalu kelihatan yang nggak terlalu kelihatan banget tuh si I, T juga gitu diam-diam kirain udah selesai ternyata pusing ternyata nggak ngerjain butuh waktu bernafas, butuh scroll butuh hiburan lebih diem juga sih dia emang tipikal orangnya kan emang lebih diem tapi tiba-tiba selesai sama kayak I, sama kayak T tiba-tiba selesai tiba-tiba kena tipu sebenarnya cuma ngerasa tiba-tiba mumet mumet tiba-tiba ketipu mumet lah kocak diam-diam tertipu</p> <p>Er: Jadi perubahan perilaku ini lebih diem</p> <p>IP1: Pendiem iya sih, lebih jadi pendiem yaudah tapi mukanya keliatan pusingnya keliatan cuman jadi lebih diem aja mulutnya</p> <p>Er: Oh gitu, emang beneran ya, terus bagaimana sih cara informan utama mengendalikan emosinya saat menghadapi tekanan</p>	
160	<p>IP1: Diem sih mereka apalagi I ya, dia tuh lebih bisa membaca situasi menurut saya kalau si N, O itu bisa langsung marah yang paling meledak O itu bisa langsung marah tapi kalau I itu bener-bener ya dipikirin sama T itu juga, tapi lebih pemikir I aku nanya jawabannya gini I itu lebih bisa membaca situasi P juga, tapi P lebih pendiem jawaban itu udah kesimpn, tapi gak mau ngomong aja, bener-bener gak bakalan langsung ngantlap orang, itu tuh gak O sama N jadi gak bisa susah mengendalikan emosi</p>	
170	<p>Er: Bener sih, bener terus bentuk dukungan apa yang biasanya diterima informan utama dari lingkungan sekitar</p> <p>IP1: Dukungannya kalau kata-kata tuh karena saking dekatnya malah jadi kayak menye-menye banget lebih ke arah kayak didukung secara tugasnya kurang apa mana tak bantu oh ini kurang ini, aku contohnya ini sih, aku pakai</p>	Dukungan sosial

180	<p>contoh dari ugm misalnya kayak gitu-gitu bentuk dukungannya lebih kayak itu sih jadi kayak saling ngasih informasi oh template-ku kayak gini, ngikut-ngikut jurnal yang di-upload anak ugm ini kita bagi nanti kamu bisa lihat contohnya kayak apa kayak gitu-gitu, secara penulisan atau sharing oh aku kemarin bimbingan ke dosen ini gini-gini-gini jadi lebih rapi, lebih gampang ngerjainnya nah itu butuh dukungan kayak gitu sih menurut saya daripada kayak, yaudah ya, kuat ya nggak seram, itu nggak butuh ya butuh, tapi kayak kecil banget</p>	
190	<p>gitu loh yang dibutuhin tuh kayak, aku kurang apa setakmu di apa, mau dibantu yang apa gitu loh, kayak oh informanku kurang, oh yaudah besok-besok tak boleh-boleh, enek orang semua kriteria, kayak gitu-gitu lebih ke arah situ sih kayak, aku mau wawancara dong aku bisa bantu informan kayak menyerahkan diri atau menawarkan sesuatu bantuan sih, apa namanya perbuatan</p>	
200	<p>Er: Oke, terus terus dukungan yang seperti apa yang paling berpengaruh dalam membantu informan utama menghadapi stress?</p>	
	<p>IP1: Yang itu tadi itu</p>	
	<p>Er: Yang paling berpengaruh berarti perbuatan?</p>	
210	<p>IP1: Perbuatan sih, kayak ditemenin ya gitu-gitu lagi stres-stresnya misalnya dimana baru pusing kayak gini-gini, yoi saya keluar cari udara segar lah, kayak gitu-gitu kayak muter atau sebatas makan bakso kayak gitu-gitu seneng kan nih kan sambil bertukar oh nggak boleh ini, tapi kalau I itu kalau pas benar-bener pusing-pusingnya itu kayak baru ditinggal sebentar kok udah bahas jurnal nih kayak gitu-gitu I kadang soalnya benar-bener ya ada yang benar-bener menerima suatu topik yang lingkup tugas, ada yang benar-bener kayak aku butuh banget pencerahan gitu, ga sih harus jadi apa kayak gitu-gitu kan semua orang kan beda kan kalau I itu nanti dulu, T itu bisa menerima bisa nggak tergantung situasi hatinya masing-masing sih</p>	
220	<p>kalau O itu, ya mood mood an sih, N itu menerima kayak oh jurnalku gini gini nah dia paling menerima sama P, paling menerima tapi kalau O, T, I itu situasional benar-bener</p>	

<p>230</p> <p>240</p> <p>250</p> <p>260</p>	<p>tergantung sama-sama hatinya</p> <p>Er: Terus menurut kakak tuh, faktor yang paling memengaruhi kemampuan informan utama dalam menghadapi stres itu apa?</p> <p>IP1: Kayak kalau O itu kan yang bayar kuliah kan sendirian jadi kayak mau gak mau nanti selesai semester ini yaudah tapi kalau siapa namanya? I, itu kan terkait beasiswa jadi kayak ah yaudah lah kayak gitu-gitu, karena kamu juga butuh akreditasi yang bagus jadi jadi kita mau gak mau ya harus lulus tepat waktu bahkan lebih cepat kan untungnya satu semester itu juga suatu dorongan teman-teman juga udah banyak banget kan yang sudah upload jurnal itu juga suatu yang mempengaruhi juga terus ya, kalau O sih biaya sih, maksudnya kayak ya pernah cerita juga yang bayar kan ayahnya sendiri kan, jadi yaudah dia juga kerja sekarang jadi ya kalau bisa lulus semester ini ya lulus semester ini, jadi bener-bener dukungannya ya dari luar itu ya, kayak prodi akreditasi keadaan orang tua kayak gitu-gitu terus keadaan teman-teman sekitar kan ya pengennya wisudannya bareng-bareng kayak gitu-gitu, itu sih salah satu faktor besarnya juga karena teman-teman sudah banyak yang selesai jadi ya dorongannya itu juga</p> <p>Er: Apakah ada hal lain yang ingin kakak sampaikan terkait kondisi informan utama selama penyusunan skripsi?</p> <p>IP1: Kondisinya yang paling tertekan itu ya pasti N ya ya semuanya tertekan, cuman N sama T kan apalagi ada suatu halangan gitu ya tiba-tiba secara tidak disangka itu padahal titik terakhir langkah maksudnya tinggal publikasi ternyata ada masalah, itu pasti pusing banget, kalau O tiba-tiba kerjanya lembur, kayak gitu-gitu itu halangan banget sih kayak T sama O itu halangannya juga terkait dengan kerjaan karena sekarang kan mereka kerja jadi halangannya disitu I juga tiba-tiba kerja ditawarkan kerja sama kakaknya jadi bener-bener harus membagi waktu tiba-tiba kalau bimbingan itu ngaruh ke jadwal sift atau nggak bisa ditinggal kerjanya kondisinya ya ya sama-sama tertekan sama-sama ada suatu hambatannya</p>	<p>Penutup</p>
---	--	----------------

270	<p>sendiri-sendiri ya terus N yang tiba-tiba daftar kuliah lagi atau double degree tiba-tiba secara tiba-tiba nggak tau motivasinya juga apa di belakang yaudah jadi ya menurut saya bener-bener kondisi mereka sebenarnya stres semua cuman kan kita nggak bisa pukul rata kan kalau kondisi informan A kita pindah ke kondisi informan B, siapa tau informan B lebih kuat, siapa tau informan A juga lebih kan kita juga nggak tau jadi ya bener-bener semuanya stres</p>	
280	<p>kalau bilang ke kak aqvina ini mereka nggak stres, bohong Er: Bohong tetep ya? IP1: Tetep apapun itu tetep, saya sih nggak stres, bohong itu O, bohong itu nggak mungkin nggak stres apalagi kerjaan numpuk, belum lagi masalah rumah berantem sama pacarnya, tiba-tiba dosennya ditemui besok aja ya saya nggak bisa, saya tiba-tiba ada rapat ada apa terus setelah kerja bentrok gitu-gitu stres itu, bohong</p>	
290	<p>itu bohong apalagi N juga tiba-tiba kayak gitu kak T juga ada halangan sama kayak N stres itu, nggak mungkin nggak yakin nggak ya? taruhan sama saya, berani saya jadi bener-bener kondisinya ya itu sih semua punya kegiatannya masing-masing semua punya kesibukannya masing-masing ramahnya masing-masing tapi ya itu, porsi kan kita nggak bisa pukul rata kan, porsi sedikit untuk si A itu pasti udah banyak, kita juga nggak tahu banyak untuk si B</p>	
300	<p>juga ternyata sedikit, untuk dia kan kita juga nggak tahu semuanya ada sih porsi stresnya masing-masing tapi stres Er: Jadi intinya mereka tetap ya ngerasa apa, namanya stres gitu ya? IP1: Iya tetap sih, semua pasti stres walaupun orang sepintar apapun disuruh ngerjain itu pasti juga ada halangannya sendiri pasti ada pantangannya sendiri ada stresnya sendiri, mungkin nggak secara akademis, kita nggak</p>	
310	<p>tahu kayak luarnya, entah keluarga entah dosenya yang sulit ditemui atau gimana entah ketipu publisher apa gimana, kita kan juga nggak tahu tingkat stres atau yang dialami itu kayak gimana, kita juga nggak tahu pasti stres Er: Oke kak, makasih untuk informasinya</p>	

Informan Pendukung II (A)

Keterangan: Er: Interviewer

IP2: Informan Pendukung 2

	Verbatim	Main Tema
1	Er: Oke kita mulai ya kak, sejak kapan ya kakak mengenal informan utama tersebut?	Pembukaan
10	IP2: Untuk mengenal informan utama, mungkin awal dari I ya. I itu saya mengenalinya sejak awal semester di perkuliahan, dulu karena sering satu kelompok, terus kadang ngerjain tugas juga bareng gitu, terus yang kedua T, itu saya mengenalinya sejak waktu awal tm pkkmb itu udah ketemu, udah kenalan terus berlanjut ke	
20	ospek, terus berlanjut sampai sekarang, untuk O juga sama seperti T mengenalnya sejak dulu waktu ikut tm, terus pkkmb dan sampai sekarang gitu, kalau N itu saya mengenalinya sejak awal perkuliahan juga semester 1, 2 itu, dan juga beberapa kali satu kelompok, kalau ada tugas kelompok, terus dia juga teman organisasi juga di hima, terus kalau P, itu saya itu awal itu kenal tuh virtual, virtual dari Instagram kan tau kalau sama-sama maba terus kita sering chat-an, sering komunikasi gitu belum ketemu itu, soalnya dia itu masuknya agak terlambat daripada aku, dia 2 minggu baru masuk tapi pas baru awal semester itu juga jarang komunikasi sih, berjalan interaksi gitu loh tapi pas semester mulai semester 5 sampai akhir ini jadi sering interaksi terus	
30	Er: Oke, terus dalam keseharian nih, seberapa sering sih kakak berinteraksi dengan informan utama? IP2: Kalau berinteraksi sih, dulu awal-awal perkuliahan itu sering banget soalnya. masih sering ketemu gitu loh, kalau sekarang sih kalau I itu nggak setiap hari komunikasi tetapi kadang kalau ada yang perlu tanya atau dia tanya atau aku tanya, kadang kita komunikasi juga tapi lewat whatsapp, sekarang kan jarang ketemu posisi saya udah di rumah, jarang ke kos, kan jarang ketemu tapi dulu pas semester awal	

40	<p>sering banget sering, terus yang kedua untuk T itu ya sama paling kalau ada yang ditanyakan atau ada kepentingan, tanya-tanya terkait tugas akhir pembimbing atau apa itu juga di sosmed gitu di sosmed interaksinya, sekarang jarang ketemu soalnya, kalau O juga sama O dulu juga sering ketemu, sering interaksi tapi sekarang jarang kan, jarang ketemu, terus kalau interaksi juga itu sebatas lewat sosmed juga kalau N itu dulu pas awal-awal juga aktif sering interaksi kalau sekarang biasanya ketemu kalau waktu bimbingan, kadang itu kita barengan bimbingan, kadang juga kita interaksinya juga lewat sosmed juga, kalau P, dulu pas awal perkuliaan itu kita belum sering interaksi masih jarang gitu loh tapi kalau setelah jadi mahasiswa semester akhir, kita jadi sering banget interaksi terus kebetulan kalau bimbingan juga bareng gitu</p>	
50	<p>Er: Oke, terus menurut pengalaman kakak ya, apakah informan utama mengalami stres selama proses penyusunan skripsi kak?</p>	Gambaran stres informan utama
60	<p>IP2: Wah iya kak, kalau stres itu pasti ada ya tergantung tingkat stresnya itu beda-beda secara individu, kalau I itu terlihat stres pas awal itu pas mau cari tempat penelitian itu juga dia ada kendala itu mungkin waktu itu dia merasa stres-stresnya ya, kayaknya gitu. Soalnya dari pengamatan saya, dia itu sampai bener-bener mau putus asa gitu loh kak itu udah beberapa kali nyoba cari gitu terus lumayan sih dapetnya juga lumayan dua minggu atau berapa minggu</p>	
70	<p>itu baru dapet, terus kalau T juga sama seperti I, karena dia satu tempat buat cari tempat penelitian dari dua orang itu, mungkin stresnya di situ kak. Dari awal itu udah kayak mau cari tempat penelitian aja susah gitu loh ada kendala maksudnya juga kendalanya juga di situ gitu, kalau O sih ya stres, dia itu kelihatan stres terutama saat itu terganggu waktunya kan dia kerja tuh kak dia kerja terus mungkin agak sulit membagi waktu, nah terus dia juga stresnya itu</p>	
80	<p>membagi waktu deadline revisiannya yang semakin dekat, kadang sift an kerja juga gak nentu dia, terus kalau N dia itu terlihat stres karena dia itu kan kuliah dua kak kuliah dua, yang satu itu masih maba yang satu semester</p>	

90	<p>akhir, dia itu juga keteteran bagi waktu gitu loh, dia juga stres muncul tuh dia bilang kalau progresnya itu lama gitu loh ngerasa progresnya lama padahal kan kalau ditolak ukur kan kita progresnya itu dari mahasiswa lain kan terbilang sedikit cepat gitu loh, terus kalau P dia itu mengalami stres tetapi dia itu masih dapat mengendalikan gitu loh kak dapat mengendalikannya, dia itu juga selingan, kemarin dia bilang juga selingan part-time. Nah itu pas waktu dia udah nyaman part-time nah itu juga berat katanya mau ngelepas part-time apa mau fokus tugas akhir, akhirnya dia ngelepas part-timenya buat fokus ke tugas akhir gitu.</p>	<p><i>Coping Stres dari aspek Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping</i></p>
100	<p>Er: Oh gitu, terus tanda-tanda apa sih yang nunjukkan bahwa informan utama sedang mengalami stres tuh?</p>	
110	<p>IP2: Iya kak kalau tanda-tanda yang se-pengeliatan saya ya kalau I kemarin tuh dia itu sering ngeluh capek terus dilihat-lihat juga kadang nunda pekerjaan, nunda revisian, bimbingan gitu kerjain gitu dan terlihat kurang semangat sekarang itu kak mungkin yaudah karena capek ya kak, terus kalau T tuh dia itu juga itu kak jadi lebih sering begadang biasanya</p>	
120	<p>kalau bales chat saya itu di atas jam 12 terus anaknya jadi agak pendiem enggak kayak dulu dan dia itu kelihatan lelah gitu loh kak kayaknya kayak kelihatan lelah gitu loh kayak kurang semangat gitu, terus kalau untuk O sih dia itu tipe kalau gitu tuh mudah cemas dia itu cemas terus terlihat gelisah tapi dia itu masih bisa mengendalikan dirinya sendiri gitu, terus kalau N dia itu tipikal orang yang overthinking tau overthinking terus cemas terus dia itu</p>	
130	<p>kelihatannya itu juga terlihat kurang semangat gitu loh kak capek terlihat dari raut mukanya, terus kalau P dia itu terlihatnya itu sehariannya itu gelisah sama dia itu pernah bilang kalau juga overthinking mungkin perubahannya itu sih kak yang saya lihat dari mereka</p> <p>Er: Oh gitu oke, terus apa sih yang biasanya dilakukan informan utama ketika merasa tertekan ataupun stres?</p> <p>IP2: Kalau itu sih dari I dulu ya, dia itu mengalihkan diri dengan aktivitas lain kayak</p>	

140	<p>main terus freelance gitu kak biar dia itu nggak stres karena tugas akhirnya gitu loh kayak mengalihkan dulu ke itu gitu, kalau T juga dia itu mungkin itu dulu mengalihkan berhenti sejenak lah berhenti sejenak untuk main atau istirahat sejenak dari ngerjain tugas akhir, terus kalau O dia juga itu sering main, main terus nongkrong sama teman-teman gitu mengalihkan diri dari aktivitas skripsian juga</p>	Cara menghadapi stres
150	<p>gitu, terus kalau N dia itu lebih ke istirahat sejenak dulu kak soalnya dia itu orangnya kalau kegiatan atau ada deadline revisian gitu mesti dipikir kejar terus gitu loh kak, nah dia itu kalau kayak gitu mungkin istirahat dulu dia itu istirahat dari skripsiannya itu sama kadang itu dia curhat ke teman gitu dia juga sering main juga nongkrong, terus kalau P dia itu ya sering main gitu juga healing-healing gitu mengalihkan diri sih mengalihkan diri dari skripsian itu sama curhat sama teman juga, jadi</p>	
160	<p>dari kelima informan itu yang penting itu mereka itu mengalihkan dulu mengalihkan kegiatan skripsian, kegiatan yang mungkin bisa membuat mereka itu lebih relax, lebih fresh gitu nggak stress lagi gitu loh kak. Er: Apakah informan utama lebih sering bercerita, menyendiri, atau berusaha menyelesaikan masalah secara langsung?</p>	
170	<p>IP2: Kalau itu sih kalau I dia itu kadang cerita terus minta pendapat atau solusi gitu kak, terus kalau T dia itu juga cerita kadang cerita sampe dia nemu solusi gitu tapi kadang kalau lagi pengen dikasih solusi juga dia minta pendapat, terus kalau O dia itu tipe orang yang cerita terus nanti juga itu minta cari solusi bareng-bareng gitu loh kak, terus kalau N juga sama dia kadang cerita terus minta pendapat solusi juga, terus kalau P dia itu juga cerita terus dia itu tipe orang yang kadang, jarang sih kak minta solusi</p>	
	<p>itu jarang, kalau dia bisa dia itu berusaha untuk menyelesaikannya gitu tapi dia cerita kak gitu. Er: Terus kalau gitu menurut kakak itu cara tersebut membantu mengurangi stresnya atau enggak? Terus kenapa? IP2: Ya kak, itu pasti sih pasti mengurangi banget ya seenggaknya itu bebannya mereka,</p>	

180	<p>stresnya mereka itu agak kurang gitu loh kak kalau I sih ya membantu karena seenggaknya itu mengurangi beban pikiran dia gitu, kalau T ya membantu toh karena dia itu merasa tidak sendirian gitu, O juga terbantu karena dapat solusi gitu, terus kalau N juga sama seperti O yang tadi terbantu karena dapat solusi setelah bercerita, setelah minta pendapat atau solusi dari teman mungkin, terus kalau P dia terbantu juga karena mendapatkan dukungan emosional gitu kak</p>	
190	<p>Er: Terus apakah terdapat perubahan emosi atau perilaku dari informan utama selama mengerjakan tugas akhir kak.</p>	Perubahan perilaku dan emosi
200	<p>IP2: Ya kak, itu pasti sih kak kalau dari I sendiri tuh dia itu lebih sekarang lebih sensitif gitu kadang emosinya juga naik turun gitu, lebih gitu, terus kalau T dia itu jadi jarang bersosialisasi sekarang jadi kak nggak seperti apa-apa kemarin gitu loh dan lebih tertutup sih kak, terus dia itu kayak udah ngerasa capek gitu loh kak jadi kalau semisal mungkin kalau dipaksain untuk kumpul, dia itu ngerasa energinya udah capek gitu loh jadi dia membatasi diri gitu, terus kalau O dia itu lebih mudahnya cemas kak ya walaupun kadang tetap ngerjain tapi dia itu panik dulu cemas dulu gitu, terus kalau N sama seperti O tadi cemas terus dia kelihatan juga capek gitu lelah gitu loh kak, terus kalau P dia itu lebih serius dan fokus dalam artian orangnya itu lebih serius dari semester-semester kemarin gitu loh serius ngerjain skripsinya mungkin ya terus tapi</p>	
210	<p>terkadang itu dia itu kelihatan lelah terus capek gitu juga kelihatan</p> <p>Er: Terus bagaimana sih cara informasi utama itu mengendalikan emosinya saat menghadapi tekanan tuh gimana?</p>	
220	<p>IP2: Kalau dilihat-lihat dari sudut pandang aku ya kak, itu kalau I dia itu memberi jeda pada dirinya sendiri gitu loh kadang juga cerita sama teman gitu intinya kak dia memberikan jeda ke diri sendiri gitu loh, terus kalau T dia itu melakukan aktivitas yang dia sukai gitu terus intinya itu mengalihkan juga, mengalihkan dari stres skripsian itu sama dia kadang juga</p>	

230	<p>bercerita gitu, terus kalau O dia itu lebih ngatur waktu kak dan membuat target itu mengerjakan skripsi kak misal deadline-nya ini, terus dia target ini harus gini gitu loh harus selesai pas ini gitu, terus kalau N juga sama dia itu kan dua orang tadi si O sama I kan, kerja juga, kerja sama itu kuliah kan nah dia itu, mereka itu ngatur pinter-pinter manajemen waktu juga kak ngatur waktu itu perlu banget buat mereka sama dia juga, mereka itu juga membuat target gitu target ini harus gini, minggu ini harus gini, harus gini jadi mereka itu membuat list-list an gitu loh kak, terus kalau P, mungkin udah dilihat-lihat itu dia memberi jeda pada diri sendiri juga kayak meminggirkan diri sendiri gitu loh terus dia juga mengatur ulang target apa sih yang belum dijadwalkan, oh ini harus gini</p>	
240	<p>minggu ini harus gini gitu jadi lihat dulu minggu ini apa sih yang belum aku kerjain minggu ini revisiannya yang harus aku bimbingin bagian apa gitu sih kak. Er: Oke, terus bentuk dukungan apa yang biasanya diterima informan utama dari lingkungan sekitarnya kak?</p>	
250	<p>IP2: Kalau untuk dukungan per individu itu pasti beda-beda ya kak kalau untuk I sendiri dukungannya itu mungkin lebih dari keluarga dan teman kayak disupport gitu kak, support itu penting buat dia, terus kalau T itu dukungan dari mungkin teman dekat, teman laki-lakinya gitu sama teman-temannya, teman-teman sekitar, teman-teman kuliah, teman-teman di teman-teman lamanya gitu itu juga penting bagi dia, terus kalau O juga sama sih kak O juga dapat dukungan dari teman laki-lakinya, terus keluarga juga, sama teman-temannya juga</p>	Dukungan sosial
260	<p>teman-teman kuliah, teman-teman lama gitu, N juga kurang lebih sama sih kayak O kak dukungannya dari teman laki-lakinya, terus keluarga, sama teman-teman kuliah, teman-teman lamanya, kalau P dia dapat dukungan emosional dari keluarga juga sama dari teman gitu jadi mereka tuh secara pandanganku, mereka tuh dapat dukungan emosional, support dari orang-orang terdekat mereka gitu kak. Er: Wow, oke terus menurut kakak tuh</p>	

270	dukungan seperti apa yang paling berpengaruh dalam membantu informan utama menghadapi stres tuh? Apa tuh?	
	IP2: Mungkin kalau, ini kita jelasin satu-satu ya kak dari per informan itu kalau I mungkin yang paling terpenting itu dukungan emosional, support gitu, terus kalau T juga sama sih, dukungan sosial, emosional juga sama pengertian, terus kalau O dukungan emosional juga sama arahan yang jelas dari dosen itu juga penting, terus kalau N itu dukungan dari teman	
280	yang mengalami hal yang sama gitu loh jadi kayak senasib gitu loh sama dia itu juga dan dukungan arahan dari dosen juga pengaruh juga untuk dia gitu, terus kalau P juga sama sih dukungan dari teman-teman yang mengalami hal yang sama senasib gitu sama arahan dari dosen juga itu mungkin dukungan untuk mereka yang saya lihat itu sih kak.	
	Er: Oke, terus faktor apa sih yang paling	Penutup
290	mengaruhi kemampuan informan utama dalam menghadapi stres tuh? Menurut kakak tuh apa tuh?	
	IP2: Kalau ini sama sih kak menurut aku, pandanganku ke mereka itu itu manajemen waktu sih kak itu sangat penting paling penting	
300	mempengaruhi kemampuan mereka untuk menghadapi stres jadi manajemen waktu untuk membagikan, waktunya mengerjakan, ini waktunya healing, ini waktunya untuk rehat gitu itu penting banget kak jadi mungkin untuk pandangan saya, sama sih semua informan itu butuh untuk memanajemenkan waktu, jadi untuk I sendiri memanajemen waktu, membagi waktu nih kapan dia bimbingan, terus revisian, belum aja kalau ada kerjaan freelance gitu, terus T nih juga kapan waktu bimbingan, revisian, mengerjakan, sama ada kerja juga kan dia, terus O juga nih dia juga kan kerja jadi kapan dia waktu mengerjakan skripsi, sama membagi waktu manajemen waktu kerja sama	
310	mengerjakan skripsi itu juga penting, terus kalau N dia juga harus pintar-pintar untuk membagi waktu kan dia juga kuliahnya dua kan yang satu masih maba yang masih banyak-banyak tugas yang satu malah semester akhir,	

320	itu juga penting banget manajemen waktu, terus P juga, walaupun dia udah lepas dari kerjaan, tapi dia juga harus penting sih punya manajemen waktu untuk nyusun nih targetnya dia selesai skripsi itu kapan, revisian lah, ngerjain laporan gitu kak	
330	Er: Oalah gitu, ini yang terakhir nih kak, terakhir-terakhir. Apakah ada hal lain yang mau kakak sampaikan ya terkait kondisi influence utama selama penyusunan tugas akhir ini? IP2: Kalau itu mungkin dari I ya kak dia itu tetap berusaha mengerjakan, menyelesaikan tugas akhir meskipun berat, meskipun ya terbilang stress sih pasti stress ya kak kalau mahasiswi akhir gitu, terus kalau T juga tekanan skripsi yang dia alami itu sangat mempengaruhi kondisi emosionalnya tapi itu masih di batas yang wajar sih kak namanya juga anak semester akhir kan, terus kalau O juga sih, dia mendapat dukungan yang tepat, terus dia itu juga masih bisa mampu bertahan gitu, N juga ya itu sama kayak O dukungan emosional, dukungan dari keluarga, teman itu tepat gitu loh dan itu membuat mereka itu mampu bertahan gitu, terus kalau untuk P sendiri, sama seperti I tadi, dia tetap berusaha mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir meskipun terbilang berat gitu tapi tetap berusaha untuk menyelesaikannya gitu kak.	
340	Er: Oalah gitu, terima kasih atas waktunya ya kak IP2: Sama sama kak	

Lampiran 8 Dokumentasi

Dokumentasi Informan Pendukung (R)



Dokumentasi Informan Pendukung (A)

