

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran Kartu Konsultasi Skripsi

1. Dosen Pembimbing I

Nama : Muhammad Rizani Gani	Pembimbing
NIM : 1601451230	1. Dra. Mulyani, M. Ag
Judul : Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping pada Mahasiswa yang mengalami Stres	2. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	04 Juni 2020	Sistematika kepenulisan, penambahan teori, penambahan data subjek.	
2	09 Juli 2020	Susunan kalimat, penggunaan diksi, sistematika kepenulisan.	
3	01 November 2021	Halaman judul bab letaknya dibagian bawah. Halaman berikutnya sudah pas disamping kanan atas. Penulisan tanda kutip untuk kutipan langsung sepanjang kurang dari lima baris dimasukkan kedalam teks menggunakan tanda kutip "..." Kutipan langsung yang panjangnya 5 baris atau lebih ditulis terpisah dari teks dan diketik dengan jarak antar baris 1 spasi. Typonya juga diperhatikan lagi	
4	16 November 2021	ACC Bab 4, lanjutkan ke Bab 5.	

Nama : Muhammad Rizani Gani	Pembimbing
NIM : 1601451230	1. Dra. Mulyani, M. Ag
Judul : Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping pada Mahasiswa yang mengalami Stres	2. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
5	27 November 2021	Bab 5 nya sudah bagus. Untuk bab 4 pada point pembahasan agak sedikit teorinya. Untuk menganalisis pembahasan pada bab 4 ambil di materinya yang ada pada bab 2.	

2. Dosen Pembimbing II

Nama : Muhammad Rizani Gani	Pembimbing
NIM : 1601451230	1. Dra. Mulyani, M. Ag
Judul : Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping pada Mahasiswa yang mengalami Stres	2. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1	15 Oktober 2020	Sistematika, penambahan kesimpulan pada sub- judul, penambahan point.	
2	23 November 2020	Penambahan point/ sub judul, kerangka berpikir.	
3	18 Desember 2020	Kerangka berpikir	
4	22 Desember 2020	Kepengulisan skripsi, melengkapi data subjek, kerangka berpikir	
5	31 Desember 2020	Kepengulisan skripsi, aturan kepengulisan ayat Al-Qur'an, dan kerangka berpikir, mengenai objek penelitian dan subjek penelitian, skala PSS-10.	
6	15 Februari 2021	Kerangka berpikir, observasi (dalam penelitian), prosedur penelitian.	
7	15 April 2021	Kepengulisan, proses pelaksanaan penelitian, dan guide wawancara.	
8	15 Mei 2021	Proses professional judgement	
9	06 Juli 2021	Pengumpulan data (Melanjutkan ke BAB IV)	

Nama : Muhammad Rizani Gani	Pembimbing
NIM : 1601451230	1. Dra. Mulyani, M. Ag
Judul : Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping pada Mahasiswa yang mengalami Stres	2. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
10	18 Oktober 2021	Alur penelitian, guide wawancara, validasi guide dan jadwal pengambilan data.	
11	11 November 2021	Alur penyajian data.	
12	22 November 2021	Teknis penulisan, buat tabel kesimpulan, bedah data dengan menggunakan teori yang ada di BAB 2 dan diperkuat dengan penelitian terdahulu, kirim kembali bab 4 lengkap beserta bab 5.	
13	07 Desember 2021	Semua paparan hasil penelitian buat lebih mengalir.	
14	11 Desember 2021	Bab 4 silahkan susun dengan baik dan sistematis, perbanyak baca cara memaparkan data kualitatif.	

Lampiran Surat Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)

RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : HR
 Umur : 21
 Jenis Kelamin : Perempuan

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **"Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin."**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Jumat, 13-8-2021
 Waktu : 20:05
 Tempat : Cangkir Kopi

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Banjarmasin, 13-08-2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
 NIM. 1601451230

Responden



RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : AV
 Umur : 21
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **"Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin."**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Senin, 4-8-2021
 Waktu : 09.00-09.23
 Tempat : cafe

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

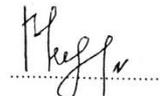
Banjarmasin, 09-08 - 2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
NIM. 1601451230

Responden



RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : MJ
 Umur : 21
 Jenis Kelamin : Perempuan

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **"Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin."**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Senin, 4-8-2021
 Waktu : 08.00 - 08.20
 Tempat : CAFE

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Banjarmasin, 09-08-2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
 NIM. 1601451230

Responden



RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : Nz
 Umur : 22
 Jenis Kelamin : Perempuan

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **"Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin."**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Minggu 29-8-2021

Waktu : 17.00 - 17.15

Tempat : cangkir kopi

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Banjarmasin, 29-08-2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
 NIM. 1601451230

Responden



.....

RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : Al
 Umur : 24
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **"Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin."**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Rabu 18-9-2021
 Waktu : 08.00-08.30
 Tempat : Kas-kosan

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Banjarmasin, 18-09-2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
NIM. 1601451230

Responden



RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : MP
 Umur : 21
 Jenis Kelamin : Perempuan

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **"Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin."**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Minggu 29-8-2021
 Waktu : 11.00-11.17
 Tempat : Fedat es krim

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Banjarmasin, 29-08-2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
 NIM. 1601451230

Responden



.....

RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : AM
 Umur : 22
 Jenis Kelamin : Perempuan

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **"Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin."**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Kamis, 12-8-2021
 Waktu : 16.46-17.10
 Tempat : Cafe

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Banjarmasin, 12-08-2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
 NIM. 1601451230

Responden



RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : PK
 Umur : 24
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **“Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin.”**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Minggu, 15-8-2021
 Waktu : 07.19
 Tempat : KOS

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Banjarmasin, 15-08-2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
 NIM. 1601451230

Responden



RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : LP
 Umur : 21
 Jenis Kelamin : Perempuan

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **"Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin."**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Jumat, 6-8-2021
 Waktu : 14.15 - 14.33
 Tempat : Orange Fried chicken

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Banjarmasin, 06-08-2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
 NIM. 1601451230

Responden



RAHASIA

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Inisial : MA
 Umur : 25
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Saya yang tersebut di atas menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk ikut dalam penelitian psikologi yang akan dilakukan oleh **Muhammad Rizani Gani** selaku mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, mengenai **“Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin.”**

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pertanyaan yang diajukan.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya perekaman pada saat proses wawancara, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama yaitu :

Hari : Sabtu, 7-8-2021
 Waktu : 22.00
 Tempat : Gambut

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia ikut serta dalam penelitian ini.

Banjarmasin, 07-08-2021

Peneliti



Muhammad Rizani Ghani
NIM. 1601451230

Responden



Lampiran Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek HR

Nama Inisial : HR
 Usia : 21
 Jenis Kelamin: Perempuan.

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)*

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- 2 : kadang-kadang (3-4 kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.		✓			
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting			✓		

	dalam kehidupan anda.					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.		✓			
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.			✓		
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.				✓	
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.		✓			
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.			✓		
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.			✓		
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.		✓			
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang			✓		

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					
	SKOR					15

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek AY

1

Nama Inisial : AY

Usia : 21

Jenis Kelamin: laki-laki

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- 2 : kadang-kadang (3-4 kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.				0	
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting				0	

	dalam kehidupan anda.					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.			0		
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.					0
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.			0		
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.		0			
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.					0
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.					0
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.				0	
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang		0			

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					
	SKOR					15

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek MJ

1

Nama Inisial : MJ

Usia : 21

Jenis Kelamin: Perempuan

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- 2 : kadang-kadang (3-4 kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.		✓			
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting		✓	✗		

	dalam kehidupan anda.					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.		✓			
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.					✓
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.					✓
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.	✓	✓			
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.					✓
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.					✓
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.		✓			
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang		✓			

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					
	SKOR					5

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek NZ

1

Nama Inisial : NZ

Usia : 22

Jenis Kelamin: P

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- 2 : kadang-kadang (3-4 kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.					✓
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting				✓	

	dalam kehidupan anda.					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.				✓	
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.					✓
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.			✓		
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.			✓		
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.			✓		
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.				✓	
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.				✓	
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang					

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					✓
	SKOR					24

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek AL

1

Nama Inisial : AL

Usia : 24

Jenis Kelamin: L

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- 2 : kadang-kadang (3-4 kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.					
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting				0	

	dalam kehidupan anda.					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.					0
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.		0			
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.		0			
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.					0
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.		0			
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.		0			
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.			0		
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang					

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.			D		
	SKOR					30

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek MR

1

Nama Inisial : MR

Usia : 21

Jenis Kelamin: Perempuan

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- 2 : kadang-kadang (3-4 kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.		✓			
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting	✓				

	dalam kehidupan anda.					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.			✓		
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.					✓
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.					✓
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.	✓				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.			✓		
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.			✓		
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.			✓		
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang	✓				

3

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					
	SKOR					10

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek AM

1

Nama Inisial : AM
 Usia : 22
 Jenis Kelamin: Perempuan

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)**Petunjuk pengisian**

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- 2 : kadang-kadang (3-4 kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.			0		
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting			0		

	dalam kehidupan anda.				
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.			0	
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.			0	
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.		0		
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.			0	
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.			0	
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.			0	
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.			0	
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang			0	

3

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					
	SKOR					20

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek YK

1

Nama Inisial : YK

Usia : 24 tahun

Jenis Kelamin: laki-laki

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- 2 : kadang-kadang (3-4 kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.		○			
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting			○		

	dalam kehidupan anda.					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.			<input type="radio"/>		
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.				<input type="radio"/>	
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.			<input type="radio"/>		
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.		<input type="radio"/>			
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.	<input type="radio"/>				
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.				<input type="radio"/>	
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.		<input type="radio"/>			
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang					

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.			0		
	SKOR					17

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek LR

1

Nama Inisial : LR
 Usia : 21
 Jenis Kelamin: Perempuan.

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- 2 : kadang-kadang (3-4 kali)
- 3 : Hampir sering (5-6 kali)
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.		✓			
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting		✓			

	dalam kehidupan anda.					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.			✓		
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.				✓	
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.		✓			
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.		✓			
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.		✓			
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.		✓			
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.		✓			
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang		✓			

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					
	SKOR					17

Perceived Stress Scale (PSS) Subjek MA

1

Nama Inisial : M A

Usia : 25

Jenis Kelamin: Laki-Laki

KUESIONER PERCEIVED STRESS SCALE (PSS)

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pertanyaan, yaitu:

0 : Tidak pernah

1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali)

2 : kadang-kadang (3-4 kali)

3 : Hampir sering (5-6 kali)

4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali)

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapa/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

No.	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga.		0			
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting			0		

		0	1	2	3	4
	dalam kehidupan anda.					
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan.					0
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan diri anda untuk mengatasi masalah pribadi.				0	
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda.		0			
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan.			0		
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda.		0			
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain.			0		
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan.		0			
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang					

3

	menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya.					6
	SKOR					22

Lampiran Formulis Professional Judgment



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

Formulir Professional Judgment

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yulia Hairina, M. Psi. Psikolog

Institusi : UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Muhammad Rizani Gani

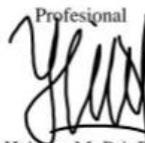
NIM : 1601451230

Judul Penelitian : Gambaran Stres Pada Mahasiswa Yang Menyukai Musik Akustik Di UIN Antasari Banjarmasin

Objek Penilaian : Mahasiswa

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 29 Mei 2021

Professional


(Yulia Hairina, M. Psi. Psikolog)



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

Formulir Professional Judgment

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Raiyati, M. Psi
Institusi : UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Muhammad Rizani Gani
NIM : 1601451230
Judul Penelitian : Gambaran Stres Pada Mahasiswa Yang Menyukai Musik Akustik Di UIN Antasari Banjarmasin
Objek Penilaian : Mahasiswa

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 29 Mei 2021

Profesional

(Siti Raiyati, M. Psi)



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

Formulir Professional Judgment

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anida Magfirah, M. Psi
Institusi : UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Muhammad Rizani Gani
NIM : 1601451230
Judul Penelitian : Gambaran Stres Pada Mahasiswa Yang Menyukai Musik Akustik Di UIN Antasari Banjarmasin
Objek Penilaian : Mahasiswa

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 29 Mei 2021

Profesional

(Anida Magfirah, M. Psi)

Lampiran Rekomendasi Dan Hasil Professional Judgment



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment

Nama : Muhammad Rizani Gani

NIM : 1601451230

1. Mungkin ditambahkan terkait subjek sejak kapan menyukai musik akustik? dan musik akustik yang seperti apa? Berapa lama dan seberapa sering biasanya? Mendengarkan seperti apa? (apakah sambil berkegiatan?) dan sebagainya, pertanyaan mengalir dari jawaban yang diberikan.

Banjarmasin, 19 Mei 2020

(Yulia Hairina, M. Psi. Psikolog)



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment

Nama : Muhammad Rizani Gani

NIM : 1601451230

1. Sedikit masukan saya terkait pertanyaan untuk mendapatkan gambaran tuntutan pada diri subjek ini. Pernyataan bagaimana dengan diri anda cukup ambigu ya saudara tapi terselamatkan oleh keterangan selanjutnya yaitu sosok seperti apa yang anda inginkan ada pada diri anda. Tapi saya kira tidak hanya "sosok" yang menjadi tuntutan seseorang terhadap dirinya. Mungkin bisa diekslore lagi ya saudara Gani. Ada istilah *ideal self* yakni diri yang sebagaimana mungkin diinginkannya ada dalam dirinya. Mungkin saudara Gani bisa mencari inspirasi dari ideal self ini
2. Menurut saya pertanyaan ini terkesan ambigu, walaupun saat membaca pertanyaan sebelumnya jelas maksudnya apa. Tapi ada beberapa orang yang harus dengan pertanyaan kongkrit dulu baru mengerti apa yang ingin ditanyakan seseorang. Untuk pertanyaan ini mungkin bisa dipertimbangkan lagi ya Saudara Gani
3. Menurut Saudara Gani apakah pertanyaan ini mewakili gambaran stresor internal subjek serta perasaan yang tidak terprediksi (feeling of unpredictability)? Mungkin lebih ke *coping stress*? Silahkan pertimbangkan kembali ya pertanyaan ini
4. Mungkin pertanyaan ini juga perlu dipertimbangkan kembali karena menurut saya pertanyaan ini terlalu general. Silakan pertimbangkan pertanyaan-pertanyaan spesifik lagi
5. Pada bagian ini saudara Gani kan ingin mendapatkan gambaran gejala stres pada psikologi subjek serta mengetahui apakah subjek lebih suka menyendiri. Silakan tinjau kembali apakah pertanyaan saudara sudah mewakili hal itu
6. Pertanyaan-pertanyaan dalam kolom ini juga perlu anda tinjau kembali ya, karena saudara ingin melihat aktifitas yang terganggu karena stres yang sedang dialami
7. Saudara Gani, Observasi merupakan bentuk pengumpulan data yang sangat penting dalam penelitian kualitatif (selain wawancara). Diharapkan peneliti mendapatkan informasi yang terbuka. Jadi, saya pikir, pengamatan (observasi) perilaku tidak cukup hanya saat wawancara, peneliti perlu melaksanakan observasi sesering mungkin untuk mendapatkan pemahaman terbaik tentang



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

subjek, baik secara individu maupun lingkungan mereka. Anda juga perlu membuat catatan (saat observasi) untuk pengamatan terbuka yang anda lakukan, usahakan untuk melepaskan diri dari kungkungan guide, dan silahkan memeriksa kembali guide anda ketika anda mencoba menganalisis hasil observasi, harapannya anda mendapatkan data yang kaya agar penelitian anda maksimal.

Banjarmasin, 19 Mei 2020

Profesional

(Siti Raiyati, M. Psi)



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment

Nama : Muhammad Rizani Gani

NIM : 1601451230

1. Bisa ditanyakan di awal namun tidak perlu masuk ke bagian dari guide, karena ini termasuk pertanyaan pengantar, jika saja ada pre elamanary, pertanyaan ini ada di bagian pre. Bukan dibagian guide
2. Walaupun ini bagian dari sambungan pertanyaan sebelumnya, namun lebih baik dibuat dengan kalimat yang lengkap
3. Usahakan tidak menggunakan kalimat tanya tertutup, yang hanya memiliki jawaban pilihan yang sudah disediakan oleh peneliti, hal ini terkesan memberi batasan untuk subjek dalam menceritakan apa yang dialaminya
4. "itu" bisa dikembalikan kemana?
5. overall untuk tujuan pertama di indikator ini mestinya dibuat dengan kalimat tanya yang sesuai dengan tujuan terkait dengan penyebab stres
6. kata "beban" bisa jadi tidak semua subjek merasakan bahwa apa yang dialaminya adalah beban, namun bisa diganti dengan mengatasi atau menghindari hal-hal yang kurang nyaman terjadi pada diri subjek
7. bagi sebagian orang dikritik secara pribadi bukan hal yang akan menyebabkan stres, sehingga hindari kalimat tanya yang cenderung menggiring opini pada idealitas peneliti. Buat kalimat tanya yang lebih praktis, hal yang cenderung akan mengarahkan pada sisi publik dan membuat seseorang tertekan. Kritik dalam situasi apa, atau masukkan secara verbal atau yang lainnya
8. selain belajar dan bekerja bisa jadi ada hal yang membuat subjek tertekan, namun karena peneliti telah mengotakkan hanya pada 2 hal tersebut akhirnya akan menggiring subjek hanya memikirkan 2 hal tersebut, dan bisa jadi ini akan berakibat bias
9. bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebih, mungkin subjek akan banyak bercerita terkait hal tersebut yang ditanyakan
10. untuk bagian guide pertanyaan musik akustik agar bisa ditambah pertanyaan yang akhirnya akan merujuk pada pengalaman subjek yang menjelaskan tentang musik akustik bagian dari rileksasi dalam keadaan stres.



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4,5 Telp 3266593 Banjarmasin Kode Post 70235

Banjarmasin, 19 Mei 2020

Profesional

(Anida Magfirah, M. Psi)

Lampiran Formulir Pengajuan Deteksi Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**
Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id Website: pi.uin-antasari.ac.id

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

FORMULIR PENGAJUAN DETEKSI PLAGIASI

Dengan ini kami menyerahkan karya ilmiah untuk dilakukan deteksi plagiasinya, sesuai ketentuan yang berlaku:

Judul : Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari Banjarmasin
 Nama : Muhammad Rizani Gani
 NIM : 1601451230
 Asal Instansi : UIN Antasari Banjarmasin
 Email : rezaghani0765@gmail.com
 HP : 0858-4930-8203
 Jenis Paket Periksa : Paket 1 (bab 1, bab 2, bab 3)

Saya menyatakan bahwa:

1. Tata tulis dalam skripsi (bab per bab) yang diajukan sudah benar dan bebas typo. Jika ditemukan Typo maka akan dikembalikan kepada Penulis untuk memperbaiki.
2. Karya ilmiah yang diajukan sudah mendapatkan persetujuan dari pembimbing untuk di ajukan deteksi plagiat.
3. Karya tulis yang diajukan sudah melewati revisi dan sudah tidak ada lagi revisian dari pembimbing.
4. Mengikuti sesuai peraturan dan ketentuan dalam deteksi plagiat dan siap menerima konsekuensi jika ditemukan pelanggaran.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 27 Agustus 2021

Penulis,

(Muhammad Rizani Gani)

Lampiran Surat Pengantar Pengajuan Deteksi Plagiasi



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**
Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id Website: pi.uin-antasari.ac.id

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

Keterangan

1. Formulir ini di ajukan satu kali untuk setiap paket yang diperiksa.

SURAT PENGANTAR PENGAJUAN DETEKSI PLAGIASI

Kepada :

Ketua Prodi Psikologi Islam
Fakultas ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari
Di Banjarmasin

Dengan ini mohon dapat dilakukan deteksi plagiat naskah Skripsi/Jurnal atas nama dibawah ini:

Nama : Muhammad Rizani Gani
NIM : 1601451230
Judul : Gambaran Stres pada Mahasiswa yang Menyukai Musik Akustik di UIN Antasari
Banjarmasin
Jenis Paket Periksa : Paket 1 (bab 1, bab 2, bab 3)

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Banjarmasin, 27 Agustus 2021

Pembimbing 1,

(Dra. Mulyani, M. Ag)

Pembimbing 2

(Mahdia Fadhila, M. Psi, Psikolog)

Keterangan

1. Formulir ini di ajukan pertama kali untuk Pengajuan Deteksi Plagiasi oleh Pembimbing setiap paket.
2. Pembimbing sudah memberikan persetujuan/acc terhadap naskah yang akan di ujikan plagiasi (sudah selesai revisi dan tidak berubah lagi sampai dengan akhir/munaqasah).



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**
Email: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id Website: pi.uin-antasari.ac.id

Jl. A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin KodePos 70235 Telp (0511) 3266593

3. Dalam setiap Pengajuan, terdiri dari 3 paket yaitu:
- Paket 1 (bab 1, bab 2, dan bab 3)
 - Paket 2 (Bab 4, 5)
 - Paket 3 (Bab 1, bab 2, bab 3, bab 4, bab 5)
 - Paket 4 (Jurnal)

Lampiran Surat Uji Plagiasi

Lampiran Pedoman Wawancara Dan Observasi

Nama : Muhammad Rizani Gani

NIM : 1601451230

Judul Penelitian : Mendengarkan Musik Akustik Sebagai Strategi Coping pada Mahasiswa yang mengalami Stres

Stres dalam lingkungan akademik merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun.¹ Stres yang dimaksud dalam penelitian ini adalah stres berdasarkan skala alat ukur *The Perceived Scale (PSS-10)*, yang dirancang oleh Coheem. Skala ini dirancang untuk mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan individu yang dinilai sebagai stres, meliputi perasaan tidak terprediksi (*Feeling of unpredictability*), perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*).

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan, peneliti serta wawancara awal diketahui bahwa subjek sering mendengarkan atau menonton permainan musik akustik dari media seperti mp3, *Spotify*, maupun *youtube*, selain itu mereka mengaku memiliki minat dan ketertarikan terhadap musik terutama

¹ Nasib Tua Lumban Gaol, *Teori Stress: Stimulus, Respons, dan Transaksional*, Jurnal Buletin Psikologi, Vol. 24, No. 1, 2016.

musik akustik yang merupakan bagian dari emosional coping yang praktis dan murah bagi mereka. Menurut Yani pada tahun 1997 *coping* sendiri adalah perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis dalam kondisi yang penuh stres.²

Musik akustik sendiri sebagai media emosional coping merupakan bentuk dari teori sublimasi Stuard dan Sundeen pada tahun 1991, yaitu mengekspresikan atau menyalurkan perasaan, bakat atau kemampuan dengan sikap positif.³ Musik akustik identik dengan keahlian dalam memainkan alat musik, selain itu didukung pula oleh vokal yang baik, naturalnya sebuah instrumen alat musik dan suara vokalis menjadi kunci utama alunan musik akustik. Setiap pemain musik akustik juga mempunyai gaya khas tersendiri dengan alat musik yang dimainkannya, seperti gitar, *bass*, dan *cajoon*.⁴ Massiki pada tahun 2011 menyatakan bahwa akustik bertujuan untuk mencapai kondisi pendengaran suara yang sempurna yaitu murni, merata, jelas dan tidak berdengung berlebihan sehingga sama seperti aslinya. Untuk mencapai kondisi tersebut sangat tergantung dari faktor keberhasilan perancangan akustik ruang, konstruksi dan material yang digunakan.

5

² Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 1, No. 2, 2017.

³ Siti Maryam, *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol. 1, No. 2, 2017.

⁴ <https://batam.tribunnews.com/2017/05/13/musik-asyik-musik-akustik>. Diakses pada 6 September 2020.

⁵ Destrinelli, Alirmansyah, dkk, Kemampuan Mahasiswa PGSD dalam Menyanyikan Lagu Melayu Jambi melalui Musik Akustik, Jurnal Ilmu Budaya, Vol. 7, No. 2, 2019.

PEDOMAN WAWANCARA

No	Indikator	Deskripsi	Pertanyaan	Tujuan
1	Sumber stresor	Merupakan penyebab stres yang berasal dalam diri individu itu sendiri berupa tuntutan pada diri sendiri, kepeibadian seperti mudah cemas, khawatir yang berlebihan akan sesuatu hal, dan tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi sehingga memicu untuk mengalami stres.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah? 2. Masalah seperti apa yang anda rasakan? 3. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda? 4. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa? 5. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda? 6. Bagaimana pikiran anda saat mengalami masalah? 7. Apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami? 8. Menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi/muncul? 	Mendapatkan gambaran sumber stres internal subjek.
			<ol style="list-style-type: none"> 9. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda? 	Mendapatkan gambaran tuntutan subjek pada diri sendiri.
			<ol style="list-style-type: none"> 10. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini? 11. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki? 	Mendapatkan gambaran perasaan tertekan yang dialami subjek (<i>feeling of overloaded</i>).
			<ol style="list-style-type: none"> 12. Bagaimana anda memecahkan masalah-masalah anda? 	Mendapatkan gambaran stresor internal subjek serta perasaan

				yang tidak terprediksi (<i>feeling of unpredictability</i>) dan Mengetahui <i> coping stress</i> yang dilakukan subjek.
			13. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?	Mengetahui <i> coping stress</i> yang dilakukan subjek.
2	Gejala Stres pada fisik	Stres yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan melemahnya daya tahan tubuh sehingga menjadi penyebab terganggunya sistem dalam tubuh.	14. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda? 15. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?	Mengetahui gejala stres pada fisik subjek.
4	Gejala stres pada Psikologis	Individu yang mengalami stres cenderung mengalami perubahan emosi, terkhusus dalam hal pergaulan. Orang yang mengalami stres cenderung mudah kesal ataupun marah, suasana hati mudah berubah-ubah dan menghindari orang lain.	16. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda?	Mendapatkan gambaran gejala stres pada psikologi subjek, serta gambaran interaksi subjek.
			17. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda?	Mendapatkan gambaran gejala stres pada psikologi subjek, emosi subjek serta perasaan yang tidak terkontrol (<i>feeling of uncontrollability</i>).
			18. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?	Mendapatkan gambaran gejala stres pada psikologi subjek, serta mengetahui apakah subjek lebih suka menyendiri.

			19. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan anda tersebut?	Mendapatkan gambaran perasaan yang tidak terprediksi (<i>feeling of unpredictability</i>) subjek.
5	Tahapan Stres	Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari.	20. Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari anda dalam tekanan? 21. Tekanan seperti apa yang anda rasakan? 22. Bagaimana keseharian anda terganggu dengan tekanan yang anda rasakan? 23. Bagaimana anda menghadapi tekanan tersebut?	Mendapatkan gambaran aktifitas rutin subjek yang terganggu akibat stres yang dialami. Mendapatkan gambaran sejauh mana stres mempengaruhi kesehatan subjek.
6	Tingkatan Stres	Stres dalam tahap ringan merupakan stres yang tidak merusak aspek fisiologis. Stres dalam tahap sedang akan memunculkan penyakit yang terjadi selama beberapa menit atau jam. Dalam tahap berat akan memicu terjadinya penyakit yang diderita selama beberapa minggu bahkan sampai beberapa tahun.	24. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebih?	Mendapatkan gambaran sejauh mana stres mempengaruhi kesehatan subjek. Mengetahui
7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	Musik akustik identik dengan keahlian dalam memainkan alat musik, selain itu didukung pula oleh	26. Sejak kapan anda menyukai musik akustik? 27. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?	Mengetahui seberapa sering subjek melakukan strategi coping yaitu mendengarkan

		vokal yang baik, naturalnya sebuah instrumen alat musik dan suara vokalis menjadi kunci utama alunan musik akustik.		musik akustik.
			28. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik? 29. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?	Mengetahui kebiasaan subjek dalam menggunakan musik akustik sebagai strategi coping.
			30. Mengapa anda menyukai musik akustik?	Mengetahui gambaran bagian musik akustik yang disukai subjek sebagai strategi coping.
8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	<i>Positron emission tomography (PET)</i> menjelaskan bahwa terjadi peningkatan dopamine ketika mendengarkan musik yang nyaman bagi partisipan dibandingkan musik yang netral.	31. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik? 32. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	Mengetahui gambaran perasaan subjek ketika mendengarkan musik akustik. Mengetahui gambaran perasaan subjek sesudah mendengarkan musik akustik serta menggali efektifitas musik akustik pada subjek sebagai strategi coping.

PEDOMAN OBSERVASI

1. Mengamati kondisi dan perilaku subjek saat proses wawancara berlangsung, untuk mengetahui gejala stres yang nampak pada subjek seperti penampilan yang tampak seperti orang kelelahan, tidak bersemangat, perilaku lamban serta hal-hal yang tampak yang dapat menambah data penelitian.

Lampiran Verbatim Wawancara

Verbatim wawancara subjek HR

Nama Inisial : HR

Umur : 20

Jenis Kelamin : Perempuan

Baris	Verbatim	Keterangan
1	P= Hallo, terimakasih karena sudah bersedia	
2	diwawancarai	
3	S= Iya kak	
4	P= Kapan terakhir kali anda memiliki	
5	masalah, dalam masalah apapun itu	
6	S= Aaa dari bulan sebelumnya, akhir bulan	B6 “terakhir kali subjek
7	P= Kalau ditekankan kaya gitu biasanya	mengalami masalah”
8	masalah tidak biasa, masalah seperti apa	
9	S= Masalah aaaa mama dan bapak saya kena	B9-B10 “Masalah yang
10	covid,	dihadapi oleh subjek”
11	P= Sekarang gimana	
12	S= Sekarang Alhamdulillah, sudah sembuh	
13	tapi kemaren tu lumayan parah soalnya ada	
14	penyakit bawaan, kalo mama diabet kalo	
15	bapak tu tekanan darah tinggi jadi parah	
16	padahal posisi lagi dibanjar terus belum	
17	sampai sebulan dibanjar dikabari kalau	
18	keduanya sakit nah terus sakitnya tu kaya	
19	tidak biasa, tidak mau makan terus aaa batuk	
20	tidak sembuh-sembuh, nafas susah jadi	
21	akhirnya pulang belum tau kalau covid tapi	
22	sudah sempat 2 hari dirawat tapi tetap tidak	
23	ada perkembangan baru besoknya dibawa	
24	beronsen sekalinya ujar dokternya disarankan	
25	swab tes ternyata positif akhirnya serumahan	
26	beswab, bapak positif ading jua positif saya	
27	saja yang negatif. Makin parah hanyar dirujuk	
28	ke rumah sakit tanjung 10 hari di rawat di IGD	
29	jadi tu masalah yang sulit yang baru-baru saya	
30	alami.	
31	P= Gak lumayan lagi sih masalahnya	
32	S= Sama waktu itu bentrokan sama UAS terus	
33	maagang online terus ada hapalan dari	

<p>34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79</p>	<p>fakultas, jadi semua itu tabrakan waktu sama menghadapi orang tua yang sakit covid P= Yang tes sebelum kkn itu kah S= Lain, ada kan yang berapa bulan yang itu hapalan-hapalan fakultas yang kemampuan keagamaan sama hapalan-hapalan qur'an jadi menghadapi tiga itu sama menghadapi orang tua sakit, stres sih P= Pasti stres, siapa sih yang gak stres kalau gitu S= Iya P= Kalau dari angka 1 sampai 10, kalau semakin besar angkanya semakin besar masalahnya. Menurut anda masalah anda masuk di urutan keberapa S= kira-kira diangka 8 P= Berarti anda orang yang cukup tabah S= Soalnya Alhamdulillah walaupun kaya gitu ada ja <i>support system</i> nya dari keluarga mama bapak dari kaka-kaka datang juga ke Tanjung jadi terbantu ja P= Dari masalah anda bisa digambarkan perasaan anda saat itu? S= Kalaupun waktu kaya pertama-pertama awalnya tu mengharap waktu baru dibawa kerumah sakit dan itukan tidak boleh ada akses orang dari luar di isolasi, ruangnya paling belakang terus mama dan bapak dalam satu ruangan bedua aja terus ruangnya tu kaya disegel ada tulisan ruang isolasi jadi menghadapi berita-berita selama ini lo sekalinnya orang tua yang kena terus waktu itu komunikasi dengan orang tua terbatas soalnya mama bapak kurang bisa megang hp waktu itu kaya fokus penanganan aja kaya gitu nah jadi waktu itu pikiran kemana-mana kaya mikir adaja kah masih umur orang tua nih segala macam terus menghadapi belum lagi banyak banar yang kaya menghubungi saya dari keluarga bapak dan mama teman-teman orang tua pokoknya semuanya ke saya gitu nah terus kaka-kaka jauh, kaka yang pertama tu dibandung, kaka yang kedua nih sudah datang tapi dia sama saya ni kaya lebih kuat saya jadi dia yang lebih banyak nangisnya, banyak paniknya, nah disitu tu kaya ngusahain supaya</p>	<p>B49 “Permasalahan subjek berada di urutan ke 8” B57-B80 “Perasaan subjek ketika berada di permasalahan tersebut”</p>
--	---	--

<p>80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125</p>	<p>kuat cuma ya pokoknya sedihnya ada jua P= Tapi anda tabah, tidak banyak mengangis S= Menangis, nah kaka saya yang kedua itu baru tau juga kalau nya dia misalnya tapi yang kemaren itu pertama kali juga sih yang kaya gitu sampai bergetar kaya panik terlalu sampai tangan gemeteran kaki kejang sampai 1 jam bibirnya kda berhenti komat-kamit jadi saya menghadapi yang kaya gitu tambah stres, adik yang terakhir positif jadi jar kaka yang dibandung jangan biarkan keluar rumah, kemaren tu nyewa rumah jadi betiga kami disitu, sedangkan adik saya positif jadi tidak bisa membantu saya keluar terus sedangkan mama bapak ada tiap hari meminta dibawakan jadi yang kaya gitu pang. P= Bolak balik rumah sakit lah S= Iya, bolak balik. Sehari paling sedikit sekali lah ada P= Belum lagi ujian, hapalan tapi balik lagi ke sisi tabah dan kuat anda. Menurut anda sosok yang ideal yang harus ada didalam diri anda itu kaya gimana sih S= Aaa yang harus tenang kaya menghindari pikiran-pikiran negatif gitu soalnya memperkeruh atau memperburuk suasana itu waktu kita cemas dan pikiran kemana-mana padahal kejadiannya tidak seburuk itu. Nah untungnya itu kak waktu saya itu tu perwatnya terus satpamnya orang-orang dirumah sakit bagus pelayanannya. Mereka tenang menjelaskan kaya memberikan harapan-harapan positif terus tiap hari jadi saya minta laporan kesehatan hanya ke perawat yang menunggu di cctv bagaian depan jadi tiap hari saya konsul gimana progres kesehatannya, tekanan darahnya turunkan kah gula darah ini ini setelah 1 raksiden gimana gitu nah, alhamdulillah membaik jadi tiap hari terus perawat nih kaya menginspirasi, bisa nya banyak pasien pastinya cape jadi kata saya lelahnya saya tidak seimbang dengan mereka jadi dari situlah belajar dan dikasih dukungan positif terus kaya kelaurga gitu ai jadinya. Pokoknya terbawa positif thingking juga. P= Kita baik ke kilas sekarang, kalau sekarang</p>	<p>B103-B124 “Sosok ideal menurut subjek”</p>
--	---	---

126	ini pang ada kah yang khawatir	
127	S= Aaa ada, tanggal 25 kena saya ikut MTQ	B127-B140 “Subjek
128	cabang makalah nah itu pengalaman pertama	memiliki kekhawatiran”
129	sekali. Tiba-tiba kemaren ditelpon sama	
130	panitia di Kecamatan pokonya diminta untuk	
131	ikut itu terus kemaren sempat tidak yakin	
132	soalnya mau kkn tapi kkn belum keluar	
133	tanggal berapa KKN-DR jadi kaya itu sih	
134	kemaren Cuma sekrang mikirkan setuju untuk	
135	ikut nah Cuma sekarang nih masalah kaya	
136	takut, takut terlalu kaya gimana padahal tidak	
137	tau standar makalah di tingkat kabupaten itu	
138	kaya gimana gambaran kata gimana takutnya	
139	apakah kurang islami topik yang dibahas atau	
140	terlalu ke psikologian kah	
141	P= Biasanya terbawa-bawa ke jurusan, di AC	
142	kayanya banyak yang ikut MTQ	
143	S= Ada, Cuma saya tidak akrab	
144	P= Nanti kita urus, ini lagi kita kembali ke diri	
145	anda lagi. Apasih kekurangan yang perlu	
146	diperbaiki dari diri anda	
147	S= Kekurang saya kadang moodnya tidak	B147-B153 “Kekurangan
148	beres terutama tu kaya waktu ada masalah tapi	subjek”
149	belum terselesaikan dan kaya misalnya saya	
150	punya masalah tapi tidak tau gimana	
151	menyelesaikan terus karena tidak menemukan	
152	kayapa cara menyelesaikan timbul kaya	
153	rasanya tu kaya pikiran kosong	
154	P= Kaya ada yang menganjal	
155	S= Iya, yang kya gitu	
156	P= Over thingking tiap malam?	
157	S= Kalau Over thingkung gak sih paling kalau	
158	misalnya tidak ada kerjaan, misalnya kaya	
159	tidak ada sesuatu yang <i>real</i> dipikiran Cuma	
160	kalau misalnya ada aja yang <i>real</i> dipikirkan	
161	tidak <i>overthingking</i> sih	
162	P= Padahal anda diliat selalu positif dan ceria	
163	tapi ternyata <i>moody</i>	
164	S= Itu tu karena munngkin ada masalah yang	
165	tidak selesai ada juga karna kurang tidur atau	
166	lagi lapar (hahha)	
167	P= Iya, berkaitan semua	
168	P= Kan kata anda tidak tau cara	
169	menyelesaikannya terus caranya anda	
170	menyelaikan itu bagaimana	
171	S= Kalau saya sih fokus ke solusi biasanya	B171-B173 “ cara subjek

172	apa yang bisa dilakukan sekarang minimal	menyelesaikan masalah”
173	untuk mengurangi kecemasan	
174	P= Oh iya, soalnya cemas mengganggu pikiran	
175	S= Iya, nah kadang yang lebih bermasalah dari	
176	dari masalah itu kan rasa cemas itu	
177	P= Keren ya, anda kaya kenal dengan diri	
178	anda sendiri	
179	S= Iyalah, karna kelamaan dirumah mungkin	
180	(hhha)	
181	P= Jadi kaya berkhalwat gitu ya	
182	S= Iya, hahaa	
183	P= Terkait kecemasan tadi, cara anda	
184	mengurangi perasaan-perasaan tidak nyaman	
185	itu bagaimana caranya	
186	S= Kalau saya kaya mencerna dulu, apasih	B186-B207 “cara subjek mengurangi kecemasan”
187	yang terjadi , kalau lagi mikir tu jangan	
188	terganggu oleh orang lain. Kadang nih kita	
189	nyadar kalo ada masalah terus kalau kita mau	
190	cari solusinya pastikan waktu itu tidak ada	
191	gangguan luar, entah itu apa dari orang lain	
192	seperti nambah masalah baru setelah itu kasih	
193	jeda buat mikir, buat mencerna. Sebenarnya	
194	apasih yang lagi terjadi dan separah apa itu.	
195	Bisa tidak diselesaikan ada solusi atau tidak.	
196	Terus kalau memang lagi buntu dan malas	
197	mikiran masalah, cari dulu coping stresnya.	
198	Kalau saya sih yang paling membatu itu	
199	ngobrol sama orang, ngobrolin hal-hal yang	
200	menarik dan mengesampingkan masalah	
201	tersebut. Seperti itu terus kaya lagi penasaran	
202	sama sesuatu nanya sama orang tua atau	
203	searching sesuatu hal yang membuat	
204	penasaran terus dapat pengetahuan, atau	
205	mendengarkan musik yang tenang-tenang,	
206	baru lega setidaknya mengurangi perasaan	
207	cemas terhadap masalah-masalah.	
208	P= Adalagi coping stresnya?	
209	S= Ada, tidur	
210	P= Yang kaya gitu ketika ada masalah lalu	
211	stres nah itu berpengaruh ke kesehatan fisik	
212	anda?	
213	S= Kalau yang disadari tidak sih, tapi kalau	B213-216 “Mengetahui gejala stres pada fisik subjek”
214	pusing-pusing ada sakit kepala bagian	
215	belakang terus rasa pegal-pegal padahal tidak	
216	ngapangapain.	
217	P= Akhir-akhir ini kah?	

218	S= beberapa hari yang lalu kalau yang saya	
219	sadari.	
220	P= Terus kalau pola tidur?	
221	S= Baik aja pang tidak susah	B221 “pola tidur subjek”
222	P= Jam berapa biasanya?	
223	S= Beda-beda tiap malam, paling cepat jam	
224	11, Jarang dibawah jam 10 malam	
225	P= Akhir-akhir ini dilingkungan anda entah itu	
226	keluarga, tentangga maupun teman. Apakah	
227	ada yang memberatkan anda?	
228	S= Aaaa kalau kawan sih gak ada, tetangga	B228-230 “lingkungan
229	tidak terlalu menenangkan terus kalau keluarga,	yang memberatkan
230	keluarga ada cuma sudah biasa	subjek”
231	P= Jadi semua aman damai dan tentaram	
232	S= Kalau dibilang aman, aman sih	
233	P=Jadi aman ya tidak ada yang memberatkan	
234	anda?	
235	S= Iya	
236	P= Hubungan dengan teman bagaimana?	B237-B241 “Hubungan
237	S= Baik, terus saling support. Kan inikan	subjek dengan teman-
238	masa-masa perlu <i>support</i> . Bentarlagi mau	teman”
239	sempro, terus mtq dan kkn. Sama teman-	
240	teman khususnya teman kuliah saling	
241	berkabaran menyanyakan progresnya gimana.	
242	P= Lanjut, terus dalam tekanan akhir-akhir ini	
243	entah itu MTQ, ujian. Itu kaya ganggu dalam	
244	kehidupan sehari-hari gak?	
245	S= Maksudnya kayagimana?	
246	P= Misalkan ketika nyapu kepikiran	
247	S= Gak sih, kalau kaya keseharian itu gak.	B247-B257 “tekanan
248	Misalnya kaya ngitung hari ini sudah tanggal	yang mempengaruhi ke
249	segini tapi belum ada titik terangnya, nah itu	aktivitas sehari-hari”
250	bisa terganggu cuma minim gak sampai.	
251	ketika kita nyapu kita kepikiran. Jauh sih	
252	antara diri saya sekarang dengan dulu	
253	P= Lebih kuat	
254	S= Iya kaya gitu pang. Lebih nyantai dari	
255	yang dulu, dulu tu <i>overthinkingnya</i> parah.	
256	P= Oh didewesakan oleh keadaan	
257	S= Iya, kyanya. Soalnya jujur aja di usia 20	
258	tahun itu merupakan permasalahan yang berat	
259	dari mulai permasalahan dengan teman,	
260	keluarga, terus dengan laki-laki ya yang	
261	terakhir orang tua sakit jadi ya <i>roller coster</i>	
262	tapi tahun ini merasa sendiri melihat sesautu	
263	itu kaya beda, kaya lebih santai.	

264	P= Oh jadi diri kita yang membesar bukan masalahnya.	
265		
267	S= Iya bisa bisa tu	
268	P= Lanjut kita masuk ke musik akustik, sejak	
269	kapan anda menyukai musik akustik	
270	S= Hmm, kapan ya. Saya kurang menyadari	
271	juga sejak kapan tapi rata-rata kalau bikin	B270-B273 “ sudah
272	playlist itu musik akustik selalu mendominasi	berapa lama subjek
273	dan itu sudah dari SMA kayanya	menyukai usik akustik”
274	P= Seberapa sering	
275	S= Sering sih, lumayan sering tapi tidak tiap	
276	hari sih kalau dilihat dari seminggu itu 4 dari 7	B275-B278 “Seberapa
278	ya	sering subjek
279	P= Keadaan yang membuat anda ingin	mendengarkan musik
280	mendengarkan musik akustik	akustik”
281	S= Ketika lagi beraktifitas, seperti nyuci	
282	piring. Karena ketika saya melakukan aktivitas	B281-B286 “Keadaan
283	tidak ada yang menutup telinga itu pikiran	yang membuat subjek
284	saya kemana-mana, entah apa yang fiikiran	ingin mendnegarkan
285	jadi maksudnya itu perlu ada yang	musik akustik”
286	didengarkan agar lebih fokus	
287	P= Kalau durasi lamanya	
288	S= Durasi menit atau perlagu	
289	P= Menitnya	
290	S= Kalau dirata-rata biasanya sehari 1 jam	
291	paling lama	B290-B291 “Durasi
292	P= Oke, oke paham	waktu subjek
293	S= Kan saya ketika mendengarkan musik	mendengarkan musik”
294	akustik ada dalam dua keadaan, ada yang	
295	sesambilan beraktifitas ada juga yang benar-	
296	benar nyimak lagunya. Ya kalau lagi benar-	
297	benar nyimak lagunya paling lama 1 jam	
298	paling sebentar 15 menit	
299	P= Aaa, ini yang <i>why</i> gitu, kenapa anda	
300	menyukai musik akustik, apasih yang ada	
301	didalam musik akustik ini	
302	S= Kalau itu ya tidak tau alasannya apa, saya	
303	dengarkan apa yang enak didengarkan kaya	B302-B308 “Alasan
304	yang <i>easy listening</i> itu masuk aja ke playlis	subjek menyukai musik
305	kalau alasannya apa musik yang saya	akustik”
306	dengarkankan ini dibandingkan musik yang	
307	lain lebih menyatu <i>match</i> dengan jiwa gitu	
308	nah.	
309	P= Oh paham-paham, terus kan ada kejadian	
310	unik gitu ada yang baper dengan lirik-liriknya,	
311	nah anda termasuk orang yang seperti itulah	

<p>312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335</p>	<p>S=Dulu iya, sekarang tidak terlalu, dulu tu lagi tidak ada perasaan sedih dibuat-buat sedih sampai nangis terus mikir kasihan lah orang yang kaya gini-gini, ada mendengarkan yang liriknya sedih tentang perceraian rumah tangga itu sampai nangis mendengarkannya sedihnya lah orang-orang yang kaya gitu tapi terasa nikmat sih lagunya.</p> <p>P= Dulu baperan sekarang mati rasa hahaaa</p> <p>S= Tidak pang kalau mati rasa, hahaa, sekarang kaya ada menyega dibikin pembatas biar gak teralalu beper soalnya merasakan sendiri akibatnya terlalu baper kaya gitu-gitu. Ya kirakira kesimpulannya kaya gitu</p> <p>P= Terus gimana perasaannya ketika mendengarkan musikm akustik</p> <p>S= Perasaannya tenang kaya merasa hidup kita lebih menikmati, pikiran tidak kemana-mana, pikiran terfokus ke musik itu</p> <p>P= kalau sesudahnya giamna perasaannya</p> <p>S= jadi lebih fresh maksudnya gitu kaya dipercikan air yang tadi nya pusing sudah gak.</p> <p>P= oke, sudah selesai terimakasih atas waktunya</p> <p>S= iya kak</p>	<p>B327-B329 “Mengetahui gambaran perasaan subjek ketika mendengarkan musik akustik”</p> <p>B331-B332 “Mengetahui gambaran perasaan subjek sesudah mendengarkan musik akustik serta menggali efektifitas musik akustik pada subjek sebagai strategi coping”</p>
--	--	---

AXIAL CODING

Nama Inisial : HR

Umur : 20

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Kategori	Sub kategori	Pernyataan
1	Sumber stresor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah? 2. Masalah seperti apa yang anda rasakan? 3. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa? 4. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda? 	<p>Aaa dari bulan sebelumnya, akhir bulan</p> <p>Masalah aaaa mama dan bapak saya kena covid,</p> <p>kira-kira diangka 8</p> <p>Kalaupun waktu kaya pertama-pertama awalnya tu mengharapakan waktu baru dibawa kerumah sakit dan itukan tidak boleh ada akses orang dari luar di isolasi, ruangnya paling belakang terus mama dan bapak dalam satu ruangan bedua aja terus ruangnya tu kaya disegel ada tulisan ruang isolasi jadi menghadapi berita-berita selama ini lo sekalnya orang tua yang kena terus waktu itu komunikasi dengan</p>

		<p>orang tua terbatas soalnya mama bapak kurang bisa megang hp waktu itu kaya fokus penanganan aja kaya gitu nah jadi waktu itu pikiran kemana-mana kaya mikir adaja kah masih umur orang tua nih segala macam terus menghadapi belum lagi banyak banar yang kaya menghubungi saya dari keluarga bapak dan mama teman-teman orang tua pokoknya semuanya ke saya gitu nah terus kaka-kaka jauh, kaka yang pertama tu dibandung, kaka yang kedua nih sudah datang tapi dia sama saya ni kaya lebih kuat saya jadi dia yang lebih banyak nangisnya, banyak paniknya, nah disitu tu kaya ngusahain supaya kuat Cuma ya pokoknya sedihnya ada jua</p>
	<p>5. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?</p>	<p>Aaa yang harus tenang kaya mengindari pikiran-pikiran negatif gitu soalnya memperkeruh atau memperburuk suasana itu waktu kita cemas dan pikiran kemana-mana padahal kejadiannya tidak seburuk itu. Nah untungnya itu kak waktu saya itu tu perwatnya terus satpamnya orang-orang dirumah sakit bagus pelayanannya. Mereka tenang menjelaskan kaya</p>

			<p>memberikan harapan-harapan positif terus tiap hari ajdi saya minta laporan kesehatan hanya ke perawat yang menunggu di cctv bagaian depan jadi tiap hari saya konsul gimana progres kesehatannya, tekanan darahnya turunkan kah gula darah ini ini setelah 1 raksiden gimana gitu nah, Alhamdulillah membaik jadi tiap hari terus perawat nih kaya menginspirasi, bisa nya banyak pasien pastinya cape jadi kata saya lelahnya saya tidak seimbang dengan mereka jadi dari situlah belajar dan dikasih dukungan positif terus kaya kelaurga gitu ai jadinya. Pokoknya terbawa positif thingking juga</p>
		<p>6. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?</p>	<p>Aaa ada, tanggal 25 kena saya ikut MTQ cabang makalah nah itu pengalaman pertama sekali. Tiba-tiba kemaren awal juni ditelpon sama panitia di Kecamatan pokonya diminta untuk ikut itu terus kemaren sempat tidak yakin soalnya mau kkn tapi kkn belum keluar tanggal berapa KKN-DR jadi kaya itu sih kemaren Cuma sekarang mikirkan setuju untuk ikut nah cuma sekarang nih masalah kaya takut, takut terlalu kaya gimana</p>

			<p>padahal tidak tau standar makalah di tingkat kabupaten itu kaya gimana gambaran kata gimana takutnya apakah kurang islami topik yang dibahas atau terlalu ke psikologian kah</p>
		<p>7. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?</p>	<p>Kekurang saya kadang <i>moodnya</i> tidak beres terutama tu kaya waktu ada masalah tapi belum terselesaikan dan kaya misalnya saya punya masalah tapi tidak tau gimana menyelesaikan terus karen atidak menemukan kayapa cara menyelesaikan timbul kaya rasanya tu kaya pikiran kosong</p>
		<p>8. Bagaimana anda memecahkan masalah-masalah anda?</p>	<p>Kalau sya sih fokus ke solusi biasanya apa yang bisa dilakukan sekarang minimal untuk mengurangi kecemasan</p>
		<p>9. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?</p>	<p>Kalau saya kaya mencerna dulu, apasih yang terjadi , kalau lagi mikir tu jangan terganggu oleh orang lain. Kadang nih kita nyadar kalo ada masalah terus kalau kita mau cari solusinya pastikan waktu itu tidak ada gangguan luar, entah itu apa dari orang lain seperti nambah masalah baru setelah itu kasih jeda buat mikir, buat mencerna. Sebenarnya apasih yang lagi terjadi dan separah apa itu. Bisa tidak diselesaikan ada</p>

			solusi atau tidak. Terus kalau memang lagi buntu dan malas mikirin masalah, cari dulu coping stresnya. Kalau saya sih yang paling membatu itu ngobrol sama orang, ngobrolin hal-hal yang menarik dan mengesampingkan masalah tersebut. Seperti itu terus kaya lagi penasaran sama sesuatu nanya sama orang tua atau searching sesuatu hal yang membuat penasaran terus dapat pengetahuan, atau mendengarkan musik yang tenang-tenang, baru lega setidaknya mengurangi perasaan cemas terhadap masalah-masalah.
2	Gejala Stres pada fisik	10. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda? 11. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?	Kalau yang disadari tidak sih, tapi kalau pusing-pusing ada sakit kepala bagian belakang terus rasa pegal-pegal padahal tidak ngapangapain Baik aja pang tidak susah
4	Gejala stres pada Psikologis	12. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda? 13. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?	Aaaa kalau kawan sih gak ada, tetangga tidak terlalu menenangkan terus kalau keluarga, keluarga ada Cuma sudah biasa Baik, terus saling support. Kan inikan masa-masa perlu support. Bentar lagi mau sempro, terus mtq dan kkn. Sama teman-teman

			khususnya teman kuliah saling berkabaran menyanyakan progresnya gimana
5	Tahapan Stres	14. Bagaimana keseharian anda terganggu dengan tekanan yang anda rasakan?	Gak sih, kalau kaya keseharian itu gak. Misalnya kya ngitung hari ini sudah tanggal segini tapi belum ada titik terangnya, nah itu bisa terganggu Cuma minim gak sampai. ketika kita nyapu kita kepikiran. Jauh sih antara diri saya sekarang dengan dulu
6	Tingkatan Stres	15. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebih?	Kalau yang disadari tidak sih, tapi kalau pusing-pusing ada sakit kepala bagian belakang terus rasa pegal-pegal padahal tidak ngapangapain
7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	33. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?	Hmmm, kapan ya. Saya kurang menyadari juga sejak kapan tapi rata-rata kalau bikin playlist itu musik akustik selalu mendominasi dan itu sudah dari SMA kayanya
		34. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?	Sering sih, lumayan sering tapi tidak tiap hari sih kalau dilihat dari seminggu itu 4 dari 7 ya
		35. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?	Ketika lagi beraktivitas, seperti nyuci piring. Karena ketika saya melakukan aktivitas tidak ada yang menutup telinga itu pikiran saya kemana-mana, entah apa

		<p>36. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>yang pikiran jadi maksudnya itu perlu ada yang didengarkan agar lebih fokus</p> <p>Kalau dirata-rata biasanya sehari 1 jam paling lama</p>
		<p>37. Mengapa anda menyukai musik akustik?</p>	<p>Kalau itu ya tidak tau alasannya apa, saya dengarkan apa yang enak didengarkan kaya yang <i>easy listening</i> itu masuk aja ke playlis kalau alasannya apa musik yang saya dengarkankan ini dibandingkan musik yang lain lebih menyatu <i>match</i> dengan jiwa gitu nah</p>
8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	<p>38. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?</p>	<p>Perasaannya tenang kaya merasa hidup kita lebih menikmati, pikiran tidak kemana-mana, pikiran terfokus ke musik itu</p>
		<p>39. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?</p>	<p>jadi lebih <i>fresh</i> maksudnya gitu kaya dipercikan air yang tadi nya pusing sudah gak</p>

Verbatim wawancara subjek AY

Nama Inisial : AY

Umur : 22

Jenis Kelamin : Laki-laki

Baris	Verbatim	Keterangan
1	P= Selamat siang, sebelumnya terimakasih	
2	karena sudah bersedia meluangkan waktunya	
3	S= iya	
4	P= Langsung kita mulai saja	
5	P= Kapan terakhir kali anda memiliki masalah	
6	S= Baru sore tadi	B6 “terakhir kali subjek mendapatkan masalah”
7	P= Masalah seperti apa yang ada rasakan	
8	S= Masalah skripsi	
9	P= Masalah skripsi seperti apa itu	B8 “masalah yang dihdapi subjek”
10	S= Saya ini sudah koreksi setelahnya	
11	diserahkan lalu disuruh untuk koreksi lagi	
12	padahal sudah dikoreksi dan diperbaiki	
13	setelahnya dikembalikan lagi untuk di koreksi	
14	lagi	B10-B14 “Yang menjadikan hal tersebut menjadi masalah”
15	P= Itu terjadi dalam berapa hari	
16	S= Dalam sebulan ini selalu kaya gitu, 3 kali	
17	konsul dan 3 kali revisiannya yang seperti itu	
18	P= Dalam angka 1-10, jika semakin besar	
19	angka semakin besar masalah anda, menurut	
20	anda masalah anda masuk ke dalam urutan	
21	berapa	
22	S= 8,5	B22 “urutan permasalahan subjek”
23	P= Dalam masalah ini perasaan anda seperti	
24	apa	
25	S= Kesal, dan yang kedua kecewa. Saya	
26	mengira sudah selesai revisi tapi ternyata	
27	bukannya selesai malah tambah banyak	B25-B28 “Perasaan subjek”
28	revisinya	
29	P= Kalau digambarkan dalam hal pikiran,	
30	bagaimana pikiran anda sekarang	
31	S= Sabar aja, mungkin ada hikmahnya, semua	
32	akan indah pada waktunya	B31-B32 “Pikiran yang dialami subjek”
33	P= Kira-kira apa yang akan anda lakukan	
34	dengan masalah ini	
35	S= Dihadapi, soalnya beberapakali ada revisi	

<p>36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81</p>	<p>saya coba tinggalkan untuk mencari hiburan seperti jalan-jalan ke pantai, nonton atau sekedar mutar musik saat itu memang merasa <i>fresh</i> meski sementara.</p> <p>P= Dari masalah itu semua, apa sih yang menyebabkan masalah itu muncul</p> <p>S= Mungkin karena saya yang membuat masalah sendiri tapi jika dibandingkan dengan masalah teman-teman yang lain mungkin lebih berat masalah teman karena ada yang sampai gak ditanggapi oleh dosen sedangkan saya Alhamdulillah masih ditanggapi tapi cuma itu karena mungkin ada masalah lain dan masalah ini belum selesai jadi kaya merasa masalah sendiri sangat berat.</p> <p>P= Contohnya seperti apa masalah lain</p> <p>S= Masalah keluarga</p> <p>P= Menurut anda bagaimana sih sosok ideal menurut anda</p> <p>S= Dewasa kalau menghadapi masalah, maksudnya tidak terlalu menganggap itu masalah bukannya meremehkan tapi lebih ke menghadapi masalah bukan mengeluh terus dan harus punya finansial yang baik</p> <p>P= Adakah anda merasa khawatir dan apa yang anda khawatirkan</p> <p>S= Nambah semester, soalnya kalau nambah semester mesti bayar, beasiswa habis (haha)</p> <p>P= Menurut anda, kekurangan yang anda miliki apa sih yang perlu diperbaiki</p> <p>S= Manajemen waktu, kurang bisa manaj waktu yang baik. yang mana waktu tidur digunakan untuk mengerjakan skripsi seharusnya istirahat malah memikirkan hal yang lain</p> <p>P= Dari sosok anda yang sudah dibahas tentang kekurangan bahkan kelebihan yang anda miliki, cara anda memecahkan masalah bagaimana sih</p> <p>S= Minta bantuan, karena saya merasa sekecil apapun bantuan orang pasti memiliki pengaruh. Misalkan saya suka kesepian tapi ketika ada masalah harus keluar bersosial dengan teman misalkan kaya ketawa itu sudah membantu untuk meyelesaikan masalah kaya mencari hiburan dari teman</p>	<p>B42-B50 “Penyebab munculnya masalah tersebut”</p> <p>B55-B59 “sosok idela menurut subjek”</p> <p>B62-B63 “kekhawatiran yang dihadapi subjek”</p> <p>B66-B70 ”kekurangan yang dimiliki subjek”</p> <p>B75-B81 “cara subjek memecahkan masalah”</p>
--	---	--

82	P= Itu dalam artian anda sudah bisa memilih	
83	mana yang baik untuk dan mana yang tidak	
84	baik, menurut anda bagaimana cara	
85	mengurangi hal-hal yang tidak nyaman	
86	menurut anda	
87	S= Tinggalkan aja, kalau rasanya sudah	B87-B90 “cara subjek
88	mengganggu dan mengurangi keefektifan dalam	mengurangi hal yang
89	keseharian apapun itu dan siapapun itu	tidak nyaman”
90	tinggalkan saja	
91	P= Sering	
92	S= Sudah sering	
93	P= Contohnya	
94	S= Teman yang toxic	
95	P= Kembali lagi ke permasalahan anda tadi,	
96	kalau memiliki masalah apakah itu	
97	berpengaruh ke kesehatan anda secara fisik	
98	S= Ya, sebenarnya dalam artian	B98-B106 “Masalah
99	meninggalkan tadi dalam hati menolak juga	memilik pengaruh ke
100	sih mungkin nanti ada hal-hal nanti yang kita	fisik subejk”
101	perlu dari dia tapi kalau dipertahankan tambah	
102	sakit hati kalau tetap sok dipertahankan	
103	P= Itu berpengaruh ke fisik anda	
104	S= Berpengaruh ke fisik, kaya demam pernah	
105	demam sampai 3 hari karena terlalu	
106	memikirkan masalah itu	
107	P= Kalau pola tidur anda	
108	S= Buruk, sudah 2 bulan tidak bisa tidur	B108-B109 “pola tidur
109	dibawah jam 12	subjek”
110	P= Hal berat yang seperti yang tidak anda	
111	sukai	
112	S= Yang pastinya kata-katanya kurang suka,	B112-B115 “Hal yang
113	orang yang selama ini tidak memiliki manfaat	memberatkan subjek”
114	dan tiba-tiba toxic ke kita nah itu yang tidak	
115	saya sukai	
116	P= Gimana respon anda ke orang yang seperti	
117	itu	
118	S= Diam aja sih, sampai orangnya tidak ada	
119	baru bisa dewasa lagi	
120	P= Kalau ke teman-teman yang tidak toxic itu	
121	bagaimana	
122	S= Baik-baik aja	
123	P= Dari semua tekanan tadi itu apakah	B127-B130 “tekanan
124	mengganggu keseharian anda	yang mengganggu
125	S= Terganggu	keseharian subjek”
126	P= Yang seperti apa contohnya	
127	S= Misalkan kaya yang toxic dalam <i>circle</i> tadi	

128	yang biasanya blak-blakan apaadanya jadi	
129	merasa tertekan jadi tidak terbuka ke orang	
130	lain	
131	P= Jadi dampaknya juga ke orang lain	B137-B138 “cara subjek
132	S= Iya, pernah ada teman mengatakan “eh	menghadapi tekanan”
133	kam tadi ketahuan banar sangkalnya” makanya	
134	ada rasa seperti itu lebih keluar aja	
135	P= Terus ada menghadapi tekanan tadi dengan	B140-B141 “sejak kapan
136	cara	subjek menyukai musik
137	S= Menjauh, kalau bentuknya orang menjauh	akustik”
138	kalau bentuknya pikiran ya dihadapi	
139	P= Sejak kapan anda menyukai musik akustik	
140	S= Sejak kuliah, soalnya SD, SMP, Pondok	B144-B147 “keadaan
141	gak ada waktu untuk mendengarkan musik	yang membuat subjek
142	P= Seberapa sering anda mendengarkan musik	ingin mendnegarkan
143	akustik	musik akustik”
144	S= Misalkan lagi senang mendengarkan, lagi	
145	santai dengan teman-teman ke musik akustik	
146	jadi kalau ditanya seberapa sering jawabannya	B148-B149 “Durasi
147	lumayan	waktu subjek
148	P= Berapa lama biasanya anda mendengarkan	mendengarkan musik
149	musik akustik	akustik”
150	S= Paling lama dua jam	
151	P= Kenapa menyukai musik akustik	B152 “Alasan subjek
152	S= Rileks, sejenis jeda, mendinginkan pikiran.	menyukai musik akustik”
153	P= Kalau lagi mendengarkan musik akustik	
154	perasaan anda seperti apasih	B155 “Mengetahui
155	S= Jadi rileks santai, kalimatnya lebih detail	gambaran perasaan
156	P= Kalau sesudah mendengarkan apa efeknya	subjek ketika
157	S= Kalau terlalu sering bisa bosan tapi kalau	mendengarkan musik
158	sesuai porsinya jadi damai	akustik”
159	P= Baik, alhamdulillah sudah cukup	
160	terimakasih atas waktunya	B153-154 “perasaan
161	S= Iya sama-sama	subjek ketik
		mendnegarkan musik”
		B157-B158 “Perasaan
		setealah mendengarkan”

AXIAL CODING

Inisial : AY

Umur : 22

Jenis Kelamin : Laki-laki

No	Kategori	Sub Kategori	Tujuan
1	Sumber stresor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah? 2. Masalah seperti apa yang anda rasakan? 3. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda? 4. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa? 5. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda? 6. Bagaimana pikiran anda saat mengalami 	<p>Baru sore tadi</p> <p>Masalah skripsi</p> <p>setelahnya diserahkan lalu disuruh untuk koreksi lagi padahal sudah dikoreksi dan diperbaiki setelahnya dikembalikan lagi untuk di koreksi lagi</p> <p>8,5</p> <p>Kesal, dan yang kedua kecewa. Saya mengira sudah selesai revisi tapi ternyata bukannya selesai malah tambah banyak revisinya</p> <p>Sabar aja, mungkin ada hikmahnya, semua akan indah pada waktunya</p>

		<p>masalah?</p> <p>7. Apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?</p> <p>8. Menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi/muncul?</p>	<p>Dihadapi, soalnya beberapakali ada revisi saya coba tinggalkan untuk mencari hiburan seperti jalan-jalan ke pantai, nonton atau sekedar mutar musik saat itu memang merasa <i>fresh</i> meski sementara..</p> <p>Mungkin karena saya yang membuat masalah sendiri tapi jika dibandingkan dengan masalah teman-teman yang lain mungkin lebih berat masalah teman karena ada yang sampai gak ditanggapi oleh dosen sedangkan saya Alhamdulillah masih ditanggapi tapi Cuma itu karena mungkin ada masalah lain dan masalah ini belum selesai jadi kaya merasa masalah sendiri sangat berat</p>
		<p>9. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?</p>	<p>Dewasa kalau menghadapi masalah, maksudnya tidak terlalu menganggap itu masalah bukannya meremehkan tapi lebih ke menghadapi masalah bukan mengeluh terus dan harus punya finansial yang baik</p>
		<p>10. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?</p> <p>11. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?</p>	<p>Nambah semester, soalnya kalau nambah semester mesti bayar, beasiswa habis (haha)</p> <p>Manajemen waktu, kurang bisa manaj waktu yang baik. yang mana waktu tidur digunakan untuk mengerjakan skripsi seharusnya istirahat malah memikirkan hal yang lain</p>
		<p>12. Bagaimana anda memecahkan</p>	<p>Minta bantuan, karena saya merasa sekecil apapun bantuan orang pasti memiliki pengaruh.</p>

		<p>masalah-masalah anda?</p>	<p>Misalkan saya suka kesepian tapi ketika ada masalah harus keluar bersosial dengan teman misalkan kaya ketawa itu sudah membantu untuk meyelesaikan masalah kaya mencari hiburan dari teman</p>
		<p>13. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?</p>	<p>Tinggalkan aja, kalau rasanya sudah mengganggu dan mengurangi keefektifan dalam keseharian apapun itu dan siapapun itu tinggalkan saja</p>
2	Gejala Stres pada fisik	<p>14. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda?</p> <p>15. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?</p>	<p>Ya, sebenarnya dalam artian meninggalkan tadi dalam hati menolak juga sih mungkin nanti ada hal-hal nanti yang kita perlu dari dia tapi kalau dupertahankan tambah sakit hati kalau tetap sok dipertahankan</p> <p>Buruk, sudah 2 bulan tidak bisa tidur dibawah jam 12</p>
4	Gejala stres pada Psikologis	<p>16. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda?</p>	<p>Yang pastinya kata-katanya kurang suka, orang yang selama ini tidak memiliki manfaat dan tiba-tiba toxic ke kita nah itu yang tidak saya sukai</p>
5	Tahapan Stres	<p>17. Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari anda dalam tekanan?</p> <p>18. Tekanan seperti apa yang anda rasakan?</p>	<p>Iya</p> <p>Misalkan kaya yang toxic dalam <i>circle</i> tadi yang biasanya blak-blakan apaadanya jadi merasa tertekan jadi tidak terbuka ke orang lain</p>

		<p>19. Bagaimana keseharian anda terganggu dengan tekanan yang anda rasakan?</p> <p>20. Bagaimana anda menghadapi tekanan tersebut?</p>	<p>Terganggu</p> <p>Menjauh, kalau bentuknya orang menjauh kalau bentuknya pikiran ya dihadapi</p>
6	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	<p>21. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?</p> <p>22. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>Sejak kuliah, soalnya SD, SMP, Pondok gak ada waktu untuk mendengarkan musik</p> <p>Misalkan lagi senang mendengarkan, lagi santai dengan teman-teman ke musik akustik jadi kalau ditanya seberapa sering jawabannya lumayan</p>
		<p>23. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?</p> <p>24. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>Misalkan lagi senang mendengarkan, lagi santai dengan teman-teman ke musik akustik</p> <p>Paling lama dua jam</p>
		<p>25. Mengapa anda menyukai musik akustik?</p>	<p>Pembawaannya bisa membuat rileks santai</p>

8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	26. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?	Jadi rileks santai, kalimatnya lebih detail
		27. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	Kalau terlalu sering bisa bosan tapi kalau sesuai porsi jadi damai

Verbatim wawancara subjek MJ

Inisial : MJ

Umur : 21

Jenis Kelamin : Perempuan

Baris	Verbatim	Keterangan
1	P= selamat siang, sebelumnya terimakasih	
2	saya ucapkan karena anda sudah bersedia	
3	menjadi subjek penelitian saya	
4	S= iya	
5	P= Baik, langsung saja. Yang pertama kapan	
6	terakhir kali anda merasa mempunyai masalah	
7	S= Masalah pribadi ya	B9 “terakhir kali subjek
8	P= Iya, kapan terakhir kali	memiliki masalah”
9	S= Hari ini, detik ini pun ada masalah <i>stress</i>	
10	P= Seperti apa stres nya	
11	S= Masalah sedang,	
12	P= Oh, artinya <i>stress</i> karena skripsi	
13	P = Selanjutnya masalah seperti apa yang	B15-B17 “masalah yang
14	sering anda rasakan	dihadapi subjek”
15	S=Pokoknya tiba-tiba masuk kepikiran	
16	setelahnya dibawa tidur dan makan, pokoknya	
17	kalau masalah saya tidak memikirkan	
18	P= Iya, kalau yang dirasakan	
19	S= Rasa tidak enak, khayal-bayang lah	B24 “alasan hal tersebut
20	P= Selalu terbayang-bayang ya	menjadi masalah”
21	S= Iya,	
22	P= Kenapa permasalahan itu menjadi masalah	
23	bagi anda	
24	S= Karena belum sedang	B29 “urutan
25	P= Dari 1 sampai 10 dimana semakin banyak	permasalahan subjek”
26	angka semakin banyak berat masalah, nah dari	
27	masalah yang anda hadapi ada di urutan	
28	keberapa masalah anda tersebut	
29	S= Angka ketiga.	
30	P= Kenapa diangka ketiga	
31	S= Tidak berat, masalah ini tidak terlalu berat	
32	sebenarnya jika saya tidak menunda-nunda	B37 “yang dirasakan
33	pekerjaan dan lebih rajin lagi belajar	subjek”
34	menyiapkan semuanya	

35	P= Apa yang anda rasakan pada saat masalah	
36	melanda anda	
37	S= Kaya tiba-tiba dunia terasa terjeda	B42 “Pikiran subjek
38	P= Sering melamun akibatnya mungkin	ketika menghadapi
39	S= Iya sering melamun,	masalah”
40	P= Bagaimana pikiran anda ketika mengalami	
41	hal tersebut	B45 “yang dilakukan
42	S= Agak amburadul sedikit	subjek saat menghadapi
43	P= Apa yang anda lakukan ketika menghadapi	masalah”
44	masalah tersebut	
45	S= Mendengarkan musik dan nonton	B48-B50 “penyebab
46	P= Menurut anda apa yang menyebabkan	muncunya msalah
47	masalah tersebut muncul	tersebut”
48	S= Karena belum disiapkan dengan maksimal,	
49	kan persiapan sidang ada persiapan beberapa	B53- B54 “Sosok idela
50	dan itu saya selalu menghindari	menurut subjek”
51	P= Bagaimana sosok ideal atau sosok yang	
52	baik menurut anda	
53	S= Pokoknya yang pendengar yang baik tanpa	
54	menjudge masalah saya	B57- B58 “yang
55	P= Hal apa yang anda khawatirkan akhir-akhir	dikhawatirkan subjek”
56	ini	
57	S= Takut sidangnya tidak lancar, takut telat	
58	lulus takut kuliahnya tidak selesai	B62- B63 “kekurangan
59	P= Menurut anda apakah anda memiliki	subjek”
60	kekurangan pada diri anda yang perlu	
61	diperbaiki	B66 “cara subjek
62	S= Ada, harus belajar persiapan diri untuk	memecahkan masalah
63	sidang	tersebut”
64	P= Bagaimana anda memecahkan masalah-	
65	masalah anda	
66	S= Harus belajar	B69-B72 “cara subjek
67	P= Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal	mengurangi hal yang
68	yang menurut anda kurang nyaman	kurang nyaman”
69	S= Pertama istirahat yang banyak, makan	
70	yang banyak terus belajar, belajarnya tidak	
71	sendirian tapi belajar bersama teman agar	B75-B77 “memiliki efek
72	tambah semangat	ke kesehatan subjek”
73	P= Bagaimana efek dari masalah tersebut	
74	terhadap kesehatan anda	B79 “pola tidur subjek”
75	S= Akibatnya itu selalu merasa lapar, ngantuk	
76	dan menimbulkan bergadang dimalam hari,	
77	maagh kambuh, kepala pusing	
78	P= Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini	B84-B85 “yang
79	S= Sangat tidak teratur	memberatkan subjek”
80	P= Kira berapa jam dalam sehari tidur	

81	S= Lebih banyak tidurnya sih disiang hari	
82	P= Hal apa saja yang memberatkan anda	
83	disekitar lingkungan atau teman-teman anda	
84	S= Kalau selalu ditanya, misalkan harusnya	B88-B89 “perasan subjek
85	sudah lulus kenapa belum lulus	ketika menghadapi
86	P= Bagaimana perasaan anda ketika	tekanan”
87	menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda	
88	S= Ya bawaannya emosi karena apa-apa selalu	B92-B95 “hubungan
89	dibandingkan	subjek dengan teman-
90	P= Bagaimana hubungan anda dengan teman-	teman”
91	teman anda	
92	S= Sebenarnya baik, karena akhir-akhirnya	
93	lebih sibuk ngurusin sidang jadi lebih banyak	
94	mengurung diri dikamar akibatnya jarang	B98 “yang dilakukan
95	berteman	subjek”
96	P= Apa yang anda lakukan untuk menghadapi	
97	tekanan lingkungan anda	
98	S= Dengan membuktikan bahwa saya bisa	B103-B104 “Masalah
99	P= Caranya	yang berdampak ke
100	S= Dalam satu bulan ini saya bisa sidang	aktivitas subjek”
101	P= Apakah anda merasa aktivitas sehari-hari	
102	anda terganggu	B106-B107 “tekanan
103	S= Ya jelas, biasanya pasti ada keluar pasti	yang dihadapi subjek”
104	ada jalan-jalan akhir-akhir ini di kamar aja	
105	P= Tekanan apa yang anda rasakan	
106	S= Tentang siding, bukan berasal dari teman	B110 “gambaran
107	tapi dari keluarga yang membandingkan	perasaan subjek ”
108	P= Bagaimana keseharian anda terganggu	
109	dengan tekanan yang anda rasakan	B113 “cara subjek
110	S= Ya lebih ke males lah	mengahdapi tekanan”
111	P= Bagaimana anda menghadapi tekanan	
112	tersebut	
113	S= Lebih banyak makan, tidur, mencari	
114	hiburan, jalan-jalan, dengar musik yang	B118-B119 “gambaran
115	tenang supaya tekanan tersebut teralihkan	fisik subjek”
116	P= Bagaimana gambaran fisik anda ketika	
117	anda mengalami stres	B121-B122 “Sejak kapan
118	S= Alhamdulillah, tambah berisi gendut dan	subjek menyukai musik
119	nambah jerawat (ketawa)	akustik”
120	P= Sejak kapan anda menyukai musik akustik	
121	S= Sebenarnya dari awal kuliah dari kenal	B125 “seberapa serung
122	youtube	subjek mendengarkan
123	P= Seberapa sering anda mendengarkan musik	musik”
124	akustik	
125	S= Setiap hari pasti ada	B128 “keadaan yang
126	P= Saat seperti apa yang membuat anda ingin	membuat subjek ingin

127	mendengarkan musik akustik	mendengarkan musik akustik”
128	S= Saat ngerjakan tugas, supaya fokus	
129	P= Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik	
130		
131	S= Tergantung mood, kadang seharian	B131 “durasi waktu subjek”
132	P= Mengapa anda menyukai musik akustik	
133	S= Karena musiknya santai, lebih mengena ke hati musiknya	B133-B134 “alasan subjek mendengarkan musik akustik”
134		
135	P= Oh, iya. Bagaimana perasaan ketika mendengarkan musik akustik	
136	S= Terbawa suasana, tenang jadinya	
137	P= Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik	B137 “perasaan subjek ketika mendnegarkan”
138	S= Merasa lebih dihargai	
139	P= baiklah sudah selesai, alhamdulillah cukup	B140 “perasaan subjek setelah mendengarkan”
140	S= iya, sama-sama	
141		
142		
143		

AXIAL CODING

Inisial : MJ

Umur : 21

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Kategori	Sub Kategori	Tujuan
1	Sumber stresor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah? 2. Masalah seperti apa yang anda rasakan? 3. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda? 4. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa? 5. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda? 6. Bagaimana pikiran anda saat mengalami 	<p>Hari ini, detik ini pun ada masalah</p> <p>Pokoknya tiba-tiba masuk kepikiran setelahnya dibawa tidur dan makan, pokoknya kalau masalah saya tidak memikirkan</p> <p>Karena belum sidang</p> <p>Angka ke-3</p> <p>Kaya tiba-tiba dunia terasa terjeda</p> <p>Agak amburadul sedikit</p>

		<p>masalah?</p> <p>7. Apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?</p> <p>8. Menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi/muncul?</p>	<p>Mendengarkan musik dan nonton</p> <p>Karena belum disiapkan dengan maksimal, kan persiapan sidang ada persiapan beberapa dan itu saya selalu menghindari</p>
		<p>9. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?</p>	<p>Pokoknya yang pendengar yang baik tanpa menjugde masalah saya</p>
		<p>10. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?</p> <p>11. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?</p>	<p>Takut sidangnya tidak lancar, takut telat lulus takut kuliahnya tidak selesai</p> <p>Ada, harus belajar persiapkan diri untuk sidang</p>
		<p>12. Bagaimana anda memecahkan masalah-masalah anda?</p>	<p>Harus belajar</p>
		<p>13. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?</p>	<p>Pertama istirahat yang banyak, makan yang banyak terus belajar, belajarnya tidak sendirian tapi belajar bersama teman agar tambah semangat</p>
2	Gejala Stres pada	<p>14. Bagaimana efek dari masalah</p>	<p>Akibatnya itu selalu merasa lapar, ngantuk dan menimbulkan</p>

	fisik	tersebut terhadap kesehatan anda? 15. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?	bergadang dimalam hari, maag kambuh, kepala pusing Sangat tidak teratur, lebih banyak tidurnya sih disiang hari
4	Gejala stres pada Psikologis	16. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda?	Kalau selalu ditanya, misalkan harusnya sudah lulus kenapa belum lulus
		17. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda?	Ya bawaannya emosi karena apa-apa selalu dibandingkan
		18. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?	Sebenarnya baik, karena akhir-akhirnya lebih sibuk mengurus sidang jadi lebih banyak mengurung diri dikamar akibatnya jarang berteman
		19. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan anda tersebut?	Dengan membuktikan bahwa saya bias
5	Tahapan Stres	20. Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari anda dalam tekanan?	Ya jelas, biasanya pasti ada keluar pasti ada jalan-jalan akhir-akhir ini di kamar aja
		21. Tekanan seperti apa yang anda rasakan?	Tentang siding, bukan berasal dari teman tapi dari keluarga yang membandingkan
		22. Bagaimana keseharian anda terganggu	Ya lebih ke males lah

		<p>dengan tekanan yang anda rasakan?</p> <p>23. Bagaimana anda menghadapi tekanan tersebut?</p>	<p>Lebih banyak makan, tidur, mencari hiburan, jalan-jalan, dengar musik yang tenang supaya tekanan tersebut teralihkan</p>
6	Tingkatan Stres	<p>24. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebih?</p>	<p>Alhamdulillah, tambah berisi gendut dan nambah jerawat (ketawa)</p>
7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	<p>28. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?</p>	<p>Sebenarnya dari awal kuliah dari kenal youtube</p>
		<p>29. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>Setiap hari pasti ada</p>
		<p>30. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?</p>	<p>Saat mengerjakan tugas</p>
		<p>31. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>Tergantung <i>mood</i>, kadang seharian</p>
		<p>32. Mengapa anda menyukai musik akustik?</p>	<p>Karena musiknya santai, lebih mengena ke hati musiknya</p>

8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	33. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?	Terbawa suasana, tenang jadinya
		34. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	Merasa lebih dihargai

Verbatim wawancara subjek NZ

Nama Inisial : NZ

Umur : 22

Jenis Kelamin : Perempuan

BARIS	VERBATIM	KETERANGAN
1	P= Selamat sore, pertama-tama terima kasih sudah mau ikut serta dalam penelitian ini, sudah siap?	
2	S= siap lah	
3	P= Oke, Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah?	
4	S= Dalam seminggu terakhir ini	B7 “terakhir kali subjek mengalami masalah”
5	P= Dalam seminggu terakhir ini bearti leh	
6	S= Iya	
7	P= Masalah seperti apa yang anda rasakan?	
8	S= kadang stres memikirkan skripsi revisi kayakapa-kayapa, bingung menggawinya. Dosen satunya kaini, dosen satunya lagi kaini jadi ngalih kalo.	B13-B18 “Masalah yang dihadapi subjek”
9	P= hehe, bearti skripsi ya kan yang jadi masalahnya	
10	S= iya, skripsi	
11	P= Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda, Kenapa sih skripsi tu jadi masalah?	
12	S= jadi masalah kalaunya skripsi kada tuntung-tuntung dalam setahun ni. Dosennya pulang lambat kadang tu nah, terkadang ada lo dosen seikung menggasak menggawi jua	B23-B27 “alasan hal tersebut menjadi masalah”
13	P= Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa?	
14	S= ada diangka 8	B32 “urutan masalah subjek”
15	P= lumayan besar juga ya kalau diangka 8	
16	S= iya, itu menurut ku, memang berat	
17	P= Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda?	
18	S= yang dirasakan kah, ya terasa tertekan	B37-B39 “yang dirasakan

38	stres pikiran tu nah, kiyapa-kiyapa ampun	subjek”
39	ku, bingung jua jadinya	
40	P= bagaimana pikiran anda saat	
41	mengalami masalah?	
42	S= pikiran ku tu nah ke sana kemari	
43	becabang-cabang, kaya memikiran ini	
44	kaina kesana pulang.	
45	P= apa yang anda lakukan ketika hal	
46	tersebut anda alami? apa yang dilakukan	
47	pas ada masalah itu nah?	
48	S= merenung di kamar, sambil	B48-B50 “yang dilakukan
49	mandangarkan musik. Musik-musik	subjek”
50	santai tu nah sambil mikirkan solusi	
51	P= menurut anda apa yang menyebabkan	
52	masalah itu muncul?	
53	S= maksudnya?	
54	P= dari masalah yang di hadapi itu nah,	
55	pemicu timbulnya apa sih?	
56	S= pemicunya tu kah, iya terlalu	B56-B60 “penyebab
57	memikirkan skripsi, terlalu berpikir	masalah tersebut muncul”
58	berlebihan jadi membuat stres, terlalu	
59	berpikiran yang macam-macam terlebih	
60	dahulu	
61	P= bagaimana sosok yang baik atau sosok	
62	yang ideal menurut anda?	
63	S= kalau menurut aku orang lah orang	B63-B65 “Sosok ideal
64	yang baik tu seperti mau membantui	menurut subjek”
65	kawan	
66	P= itu aja leh yang menurut anda tu sosok	
67	yang ideal atau ada lagi?	
68	S= iya mau membantu kawan disaat susah	
69	maupun senang, ibaratnya selalu ada kaitu	
70	nah. Misalnya seorang lagi disaat	
71	membutuhkan bantuan	
72	P= iya, intinya orang yang mau	
73	membantui kawan ya klo?	
74	S= iya tapi kada mesti kawa membantui	
75	tarus pang	
76	P= oke, lanjut lah. Apa ada hal yang anda	
77	khawatirkan akhir-akhir ini?	
78	S= khawatir dengan, anu yang paling	B78-B80 “kekhawatiran
79	takutan tuh kada tuntung-tuntung skripsi,	subjek”
80	takutan lawan dosen jua kalu pina <i>killer</i>	
81	P= tekutan lawan dosen leh. Hehe lalu	
82	kemudian apakah anda mempunyai	
83	kekurangan pada diri anda yang perlu	

84	diperbaiki?	
85	S= oh banyak kalau kekurangannya, salah	B85-B86 “kekurangan subjek”
86	satunya lelet, kadang tu lelet banar bepikir	
87	P= jadi kek telat mikir kaitu leh?	
88	S= iyaa, bisa jua kaya meambil keputusan	
89	tu nah salah ujung-ujungnya, itu pang	
90	kekurangan yang perlu diperbaiki	
91	P= bagaimana anda memecahkan	
92	masalah-masalah anda? cara anda	
93	menyelesaikan masalah-masalah yang ada	
94	tu nah biasanya kayak apa?	
95	S= iya tadi dibawa tenang dulu, lalu	B95-B96 “cara subjek memecahkan masalah”
96	direnungkan kek apa baiknya	
97	P= bagaimana cara anda mengurangi hal-	
98	hal yang menurut anda kurang nyaman	
99	yang terjadi pada diri anda? kek misalnya	
100	anda merasa kada nyaman akan sesuatu	
101	hal, nah cara anda mengurangi itu kek apa	
102	biasanya?	
103	S= aku ni tipe orang yang langsung	B103-B104 “cara subjek mengurangi hal yang kurang nyaman”
104	menghindari pang bila kada nyaman	
105	P= bearti ikam langsung menghindar	
106	kaitu leh bilanya ikam merasa kada	
107	nyaman?	
108	S= iya, langsung bejauh aku biasanya	
109	P= bagaimana efek dari masalah tersebut	
110	terhadap kesehatan anda?	
111	S= oh, sering muncul pusing, terlalu	B111-B114 “Efek ke kesehatan subjek”
112	banyak pikiran tu nah, kek aduh mauknya	
113	kaini. Tekanan batin jua, kadang tu aku	
114	bisa stres bisa nangis seorangan jua	
115	P= bagaimana pola tidur anda akhir-akhir	
116	ini?	
117	S= oh, kada teratur.	B117 “pola tidur subjek”
118	P= gara-gara masalah itu tadi pang leh?	
119	S= iya, tapi kan masalah kada itu aja	
120	banyak bermunculan, jadi kadang-kadang	
121	tu susah tidur	
122	P= hal apa saja yang memberatkan anda	
123	disekitar lingkungan atau teman-teman	
124	anda?	
125	S= kalau dilingkungan kadada hal yang	B125-B131 “ hal yang memberatkan subjek”
126	memberatkan pang, kek masa bodo aja	
127	tapi paling yang kan sudah seumur kaini	
128	ya kalo, jadi ditakuni pabila nikah, pabila	
129	nikah paling kaitu aja, tapi ku anggap	

130	angin lalu ae kaitu nah, kada terlalu	
131	terpikirkan banar, tapi ada terpikirkan	
132	P= bagaimana perasaan anda ketika	
133	menghadapi tekanan lingkungan sekitar	
134	anda?	
135	S= kadang tu sedih ay jua, kenapa aku	B135-B139 “Perasaan
136	lambat-lambat kaini-kaini, lambat nikah,	subjek ketika menghadapi
137	lambat ini. Tapi kan hidup orang tu lain-	tekanan”
138	lain, jadi meanggap biasa ae sudah kaitu	
139	nah.	
140	P= bagaimana hubungan anda dengan	
141	teman-teman anda?	
142	S= ooh, kalau aku bekawan tipe yang	B142-B144 “hubungan
143	kada terlalu akrab banar. Kek bakawan tu,	subjek dengan teman-
144	bila bekawan sudah ay ketu nah	teman”
145	P= kek sekedarnya aja kaitu leh?	
146	S= iya sekedarnya aja, bila sudah tu sudah	
147	ai ketu nah. Kan ngalih lo jua mencari	
148	kawan wahini	
149	P= apa yang anda lakukan untuk	
150	menghadapi tekanan lingkungan anda	
151	tersebut?	
152	S= berusaha kada mendengarkan,	B152-B155 “yang
153	Bersikap bodo amat tadi pang, kada tapi	dilakukan subjek ketika
154	mandangarakan pandiran orang, kek apa	menghadapi tekanan”
155	kah gawi ampun seorang haja	
156	P= apakah anda merasa aktifitas sehari-	
157	hari anda dalam tekanan?	
158	S= kadang-kadang, bilanya merasa kada	B158-B162 “subjek
159	ketuju, aku bila kada ketuju tu kada kawa	merasakan tekanan dalam
160	dipaksaakan. Misalkan bila handak	keseharian”
161	menggawi apakah kada mood, kada	
162	ketuju, koler aku	
163	P= tekanan seperti apa yang anda	
164	rasakan?	
165	S= tekanan itu tadi pang menggawi	B165-B167 “tekanan yang
166	skripsi, disuruh begasakan ini-ini, disuruh	dihadapi”
167	cepat selesai tapi penelitiannya jauh	
168	P= bagaimana keseharian anda terganggu	
169	dengan tekanan yang anda rasakan?	
170	S= kada jua pang, kek kada terlalu	
171	mempengaruhi banar	
172	P= <i>nice</i> , bagaimana anda menghadapi	
173	tekanan tersebut?	
174	S= biasa ae, masa bodo dengan tekanan-	B174-B177 “Cara subjek
175	tekanan yang ada. Hadapi aja tarus, kayak	menghadapi tekanan”

176	apakah hujungnya tu, intinya hadapi aja	
177	dulu	
178	P= hadapi tarus leh tekanan-tekanannya	
179	leh?	
180	S= iya hadapi aja dulu, tapi kaini	
181	menangis Hehe ibaratnya sudah kada	
182	tahan lagi hanyar membatin, maaginnya	
183	kan seorang ini anak pertama, mama	
184	kadang curhat lawan seorang, abah curhat	
185	lawan seorang macam-macam pikiran	
186	P= bagaimana gambaran fisik anda di saat	
187	anda merasakan stres yang berlebihan?	B188-B189 “gambaran
188	S= oh, timbangan benaik, aku bila stres	fisik subjek”
189	timbangan benaik belamak	
190	P= serius nih?	
191	S= iya serius semalam aku kurus ini	
192	belamak lo makin stres makin lamak	
193	P= haha hiih leh, dah kita pindah haluan	
194	dah, ke musik nih tadi katanya salah satu	
195	coping stresnya kan mendengar musik	B198-B199 “berapa laam
196	santai yakan, sejak kapan anda menyukai	subjek menyukai musik
197	musik akustik?	akustik”
198	S= sudah lama itu tu, dari sd sudah ketuju	
199	musik-musik, akustik-akustik.	B202-B207 “seberapa
200	P= seberapa sering anda mendengarkan	sering subjek
201	musik akustik?	mendengarkan musik
202	S= hampir setiap hari. Kan menggawi	akustik”
203	tugas sambil mendengarkan musik	
204	akustik, membaca kah sambil	
205	mendengarkan musik. Tapi bisa jua	
206	handak guring mendangarkan musik	
207	dulu, pikiran ke mana-mana soalnya	
208	P= saat seperti apa saja yang membuat	B211-B214 “keadaan
209	anda berkeinginan mendengarkan musik	yang membuat subjek
210	akustik?	ingin mendengarkan
211	S= bila lagi galau kah, nah dangarakan	musik akustik”
212	musik akustik tu nah pas banar di hati,	
213	ngena banar dihati	B216-B217 “durasi waktu
214	P= seberapa lama biasanya anda	subjek mendnegarkan
215	mendengarkan musik akustik?	musik”
216	S= sampai bosan, bila kada bosan lagi	
217	ulangi pulang yang mana pulang	B219-B221 “alasan subjek
218	P= kenapa anda menyukai musik akustik?	menyukai musik akustik”
219	S= ganrenya tu kek mengena banar dihati,	
220	di saat kita tu lagi senang, galau ketunah.	
221	Sesuai dengan suasana hati	

222	P= bagaimana perasaan anda ketika	B224 “Mengetahui gambaran perasaan subjek ketika mendengarkan musik akustik”
223	mendengarkan musik akustik?	
224	S= senang, menambah mood begawian	B227-B228 “Mengetahui gambaran perasaan subjek sesudah mendengarkan musik akustik serta menggali efektifitas musik akustik pada subjek sebagai strategi coping.”
225	P= bagaimana perasaan anda sesudah	
226	mendengarkan musik akustik?	
227	S= <i>mood</i> nambah naik, lawan tekurang	
228	stresnya, lebih tenang bepikir	
229	P= okee mantap, selesai sudah hehe,	
230	makasih lah han	
231	S= Sama-sama.	

AXIAL CODING

Inisial : NZ

Umur : 22

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Kategori	Sub Kategori	Tujuan
1	Sumber stresor	<p>25. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah?</p> <p>26. Masalah seperti apa yang anda rasakan?</p> <p>27. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda?</p> <p>28. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa?</p> <p>29. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda?</p>	<p>Dalam seminggu terakhir ini</p> <p>Kadang stres memikirkan skripsi revisi kayakapa-kayapa, bingung menggawinya. Dosen satunya kani, dosen satunya lagi kani jadi ngalih kalo</p> <p>jadi masalah kalaunya skripsi kada tuntung-tuntung dalam setahun ni. Dosennya pulang lambat kadang tu nah, terkadang ada lo dosen seikung menggasak menggawi jua</p> <p>Ada diangka 8</p> <p>yang dirasakan kah, ya terasa tertekan stres pikiran tu nah, kiyapa-kiyapa ampun ku, bingung jua jadinya</p>

		30. Bagaimana pikiran anda saat mengalami masalah?	pikiran ku tu nah ke sana kemari becabang-cabang, kaya memikiran ini kaina kesana pulang
		31. Apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?	merenung di kamar, sambil mandangarakan musik. Musik-musik santai tu nah sambil mikirakan solusi
		32. Menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi/muncul?	pemicunya tu kah, iya terlalu memikirakan skripsi, terlalu berpikir berlebihan jadi membuat stres, terlalu berpikiran yang macam-macam terlebih dahulu
		33. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?	kalau menurut aku orang lah orang yang baik tu seperti mau membantui kawan
		34. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?	khawatir dengan, anu yang paling takutan tuh kada tuntung-tuntung skripsi, takutan lawan dosen jua kalu pina <i>killer</i>
		35. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?	oh banyak kalau kekurangannya, salah satunya lelet, kadang tu lelet banar bepikir, iyaa, bisa jua kaya meambil keputusan tu nah salah ujung-ujungnya, itu pang kekurangan yang perlu diperbaiki
		36. Bagaimana anda memecahkan masalah-masalah anda?	iya tadi dibawa tenang dulu, lalu direnungkan kek apa baiknya
		37. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda	aku ni tipe orang yang langsung menghindari pang bila kada nyaman

		kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?	
2	Gejala Stres pada fisik	<p>38. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda?</p> <p>39. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?</p>	<p>oh, sering muncul pusing, terlalu banyak pikiran tu nah, kek aduh mauknya kaini. Tekanan batin jua, kadang tu aku bisa stres bisa nangis seorangan jua</p> <p>oh, kada teratur, iya, tapi kan masalah kada itu aja banyak bermunculan, jadi kadang-kadang tu susah tidur</p>
4	Gejala stres pada Psikologis	<p>40. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda?</p> <p>41. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda?</p> <p>42. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?</p> <p>43. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan anda tersebut?</p>	<p>kalau dilingkungan kadada hal yang memberatkan pang, kek masa bodo aja tapi paling yang kan sudah seumur kaini ya kalo, jadi ditakuni pabila nikah, pabila nikah paling kaitu aja, tapi ku anggap angin lalu ae kaitu nah, kada terlalu terpikirkan banar, tapi ada terpikirkan</p> <p>kadang tu sedih ay jua, kenapa aku lambat-lambat kaini-kaini, lambat nikah, lambat ini. Tapi kan hidup orang tu lain-lain, jadi meanggap biasa ae sudah kaitu nah.</p> <p>ooh, kalau aku bekawan tipe yang kada terlalu akrab banar. Kek bakawan tu, bila bekawan sudah ay ketu nah</p> <p>berusaha kada mendengarkan, Bersikap bodo amat tadi pang, kada tapi mandangarakan pandiran orang, kek apa kah gawi ampun seorang haja</p>

5	Tahapan Stres	<p>44. Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari anda dalam tekanan?</p> <p>45. Tekanan seperti apa yang anda rasakan?</p> <p>46. Bagaimana keseharian anda terganggu dengan tekanan yang anda rasakan?</p> <p>47. Bagaimana anda menghadapi tekanan tersebut?</p>	<p>kadang-kadang, bilanya merasa kada ketuju, aku bila kada ketuju tu kada kawa dipaksaakan. Misalkan bila handak menggawi apakah kada <i>mood</i>, kada ketuju, koler aku</p> <p>tekanan itu tadi pang menggawi skripsi, disuruh begasakan ini-ini, disuruh cepat selesai tapi penelitiannya jauh</p> <p>kada jua pang, kek kada terlalu mempengaruhi banar</p> <p>biasa ae, masa bodo dengan tekanan-tekanan yang ada. Hadapi aja tarus, kayak apakah hujungnya tu, intinya hadapi aja dulu, hadapi aja dulu, tapi kaini menangis Hehe ibaratnya sudah kada tahan lagi hanyar membatin, maaginnya kan seorang ini anak pertama, mama kadang curhat lawan seorang, abah curhat lawan seorang macam-macam pikiran</p>
6	Tingkatan Stres	48. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebih?	oh, timbangan benaik, aku bila stres timbangan benaik belamak

7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	<p>49. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?</p> <p>50. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>sudah lama itu tu, dari sd sudah ketuju musik-musik, akustik-akustik.</p> <p>hampir setiap hari. Kan menggawi tugas sambil mendengarkan musik akustik, membaca kah sambil mendengarkan musik. Tapi bisa jua handak guring mendengarakan musik dulu, pikiran ke mana-mana soalnya</p>
		<p>51. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?</p> <p>52. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>bila lagi galau kah, nah dangarakan musik akustik tu nah pas banar di hati, ngena banar dihati</p> <p>sampai bosan, bila kada bosan lagi ulangi pulang yang mana pulang</p>
		<p>53. Mengapa anda menyukai musik akustik?</p>	<p>ganrenya tu kek mengena banar dihati, di saat kita tu lagi senang, galau ketunah. Sesuai dengan suasana hati</p>
8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	<p>54. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?</p>	<p>senang, menambah <i>mood</i></p>

		55. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	<i>mood</i> tu nambah naik, lawan jua tekurang stresnya, pikiran makin tenang
--	--	---	---

Verbatim wawancara subjek AL

Nama Inisial : AL

Umur : 24

Jenis Kelamin : Laki-laki

BARIS	VERBATIM	KETERANGAN
1	P = pertama-tama selamat pagi dan terima	
2	kasih sudah mau ikut serta dalam penelitian	
3	ini, dan kita langsung saja	
4	S= Oke	
5	P= Oke, Kapan terakhir kali anda	
6	mempunyai masalah?	
7	S = Masalah ? eemm, ya baru sore kemarin.	B7 “terakhir kali subjek
8	P= Masalah seperti apa yang anda rasakan?	mendapatkan masalah”
9	S= Masalah, masalah anu Mogok	
10	kendaraan.	
11	P= Mogok kendaraan leh, apa lagi selain	
12	itu? Kalau masalah hidup pang adalah selain	
13	itu ?	
14	S= Masalah hidup lah.	
15	P= Masalah hidup apa, yang secara mental	
16	tuh mengganggu?	
17	S= yang pastikan skripsi ya kalo	B17 “masalah yang
18	P= iya skripsi ya	dihadapi subjek”
19	S= Apalagi sudah semester akhir, otomatis	
20	pasti ada, skripsi lah yang paling utama.	
21	P= Skripsi leh yang paling utama. Kenapa	
22	garang skripsinya ?	
23	S= Karena skripsi terkendala konsul,	
24	dosennya lagi ada masalah	
25	P= Oh, jadi terkendala leh	
26	S= iya	
27	P= Dari 1 sampai 10 dimana semakin besar	
28	angka semakin banyak berat masalah, nah	
29	dari masalah yang anda hadapi ada di	
30	berapa masalah anda tersebut ?	
31	S= 7,5 lah kira-kira. Haha	B31 “urutan permasalahan
32	P= Emm 7,5 leh. Apa yang anda rasakan	subjek”
33	pada saat masalah melanda anda ?	
34	S= Pusang	B34 “perasaan yang

35	P= Pusang haja lah?	dirasakan subjek”
36	S= Iya pusang pang	
37	P= Bagaimana pikiran anda pada saat anda	
38	mengalami masalah, selain dari pusang tadi	
39	? pikiran anda seperti apa?	
40	S= Mudah emosi, dikit-dikit emosi ya kalo.	B40 “pikiran yang
41	P= Apa yang anda lakukan ketika hal	dialami subjek”
42	tersebut anda alami?	
43	S= Yang dilakukan. Apa yoo, em bawa	
44	guring.	
45	P= Bawa guring?	
46	S= lupakan sejenak, meyoutube musik	B46-47 “yang dilakukan
47	album kah, melihat orang betik-tok ya klo.	subjek ketika memiliki
48	P= Bagaimana sosok ideal atau sosok yang	masalah”
49	baik menurut anda? orang ideal tu gimana	
50	orangnya?	
51	S= Orang ideal kah, orang ideal orang yang	B51-B54 “Sosok ideal
52	bisa memmanagement waktu, disiplin,	menurut subjek”
53	mandiri, bertanggung jawab, jujur, dan	
54	dapat dipercaya. Hahaa	
55	P= Apa ada hal yang anda khawatirkan	
56	akhir-akhir ini ?	
57	S= Akhir-akhir ini menghadapi kompre.	B57-B58“yang
58	Ujian komprehensif.	dikhawatirkan subjek”
59	P= Oohh, kompre leh. Itu aja leh?	
60	S= Iya itu aja	
61	P= Menurut anda apakah anda memiliki	
62	kekurangan pada diri anda yang perlu anda	
63	perbaiki?	
64	S= Oh, banyak sekali pang	
65	P= Banyak leh, apa aja?	
66	S= Pengoler, apa yu lagi, pemboros	B66 “kekurangan yang
67	P= Ada lagi kah atau habis ?	dimiliki subjek”
68	S= Habis, habis.	
69	P= Bagaimana anda memecahkan masalah-	
70	masalah anda ?	
71	S= Menyelesaikan masalah, contohnya	
72	masalah apa nih ?	
73	P= Masalah apa aja, termasuk masalah	
74	skripsi tadi ?	
75	S= Oohh, kalau skripsi ya kalo. Emm	B75-B80 “cara subjek
76	mencari referensi yakalo dengan penelitian	menyelesaika masalah”
77	terdahulu. Mbah tu konsul dengan dospem	
78	lebih aktif. Mencari buku-buku, jurnal-	
79	jurnal. Nah sehingga masalah kita bisa	
80	teratasi dengan sendirinya	

81	P= Bagaimana cara anda mengurangi hal-	
82	hal yang menurut anda kurang nyaman yang	
83	terjadi pada diri anda ?	
84	S= Bawa olahraga, bawa naik gunung,	B84-B88 “cara subjek
85	mbahtu istirahat yang cukup, otomatis	mengurangi hal yang
86	dengan olahraga tadi, istirahat yang cukup,	kurang nyaman”
87	makan teratur segala macam. Jadi, merasa	
88	nyaman.	
89	P= Emmm, naik gunung leh. Bagaimana	
90	efek dari masalah tersebut terhadap	
91	kesehatan anda, yang secara fisik ?	
92	S= Oohh iyaa, iyaa. Kalau banyak masalah	B92-B95 “dampak ke
93	ya kalo, efeknya kefisik tu pasti drop, kada	kesehatan subjek”
94	kekaruan, jantung berdebar cepat, jerawat	
95	makin banyak, emosi naik turun.	
96	P= Oke. Bagaimana pola tidur anda akhir-	
97	akhir ini ?	
98	S= Kada teratur	B98 “pola tidur subjek”
99	P= Kada teratur? jam berapa?	
100	S= Kadang jam 3 guring, paling cepat jam	
101	11	
102	P= Paling cepat jam 11?	
103	S= Iya jam 11 malam	
104	P= Hal apa saja yang memberatkan anda di	
105	sekitar lingkungan atau teman-teman anda?	
106	S= Yang memberatkan leh, kadada ai, aman	B106-B107 “ tidak ada
107	aja	hal yang memberatkan
108	P= Aman aja leh? Bagaimana perasaan anda	subjek”
109	ketika menghadapi tekanan lingkungan	
110	sekitar anda, misalnya ada?	
111	S= Menghadapinya lah. Em, pandiri baik-	B111-B113 “cara subjek
112	baik ya kalo. Cari solusinya, cari jalan	menghadapi tekanan”
113	keluarnya kiyapa. Sudah kaitu haja	
114	P= Bagaimana hubungan anda dengan	
115	teman-teman anda?	
116	S= Alhamdulillah baik, kita kadada yang	B116-B118 “hubungan
117	dipermasalahakan. Semuanya lancar-lancar	subjek dengan teman-
118	saja	teman”
119	P= Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari	
120	anda dalam tekanan?	
121	S= Tentu, kembali lagi kepada skripsi tadi	B121-B123 “subjek
122	ya kalo, tuntutan sebagai mahasiswa akhir	merasakan aktifitas dalam
123	ya lo, semester tuha, pasti ada tekanan itu.	tekanan”
124	P= Tekanan seperti apa yang anda rasakan ?	
125	S= Jatuhnya kemental, ke psikis ya kan.	B125-B129 “tekanan
126	Karena tekanan dari dosen segala macam,	yang dirasakan subjek”

127	tuntutan bimbingan, harus menyelesaikan	
128	dalam jangka waktu yang cukup singkat	
129	juga dari keluarga, nah seperti itu	
130	P= Bagaimana kesaharian anda terganggu	
131	dengan tekanan yang anda rasakan?	
132	S= Maksudnya?	
133	P= Adalah dari kebiasaan anda yang	
134	terganggu akibat dari tekanan yang	
135	dirasakan?	
136	S= Mengganggu kebiasaan, em paling	B136-B140 “keseharian
137	kawanan membawa nongkrong. Pada saat	subjek terganggu akibat
138	aku masih mengetik itu meulah aku pusang,	tekanan”
139	mauk jadinya, waktunya kada tepat	
140	mambawai nongkrong.	
141	P= Jadi terganggu leh?	
142	S= Iya terganggu jadinya	
143	P= Bagaimana anda menghadapi tekanan	
144	tersebut?	
145	S= Ya berlapang dada lah, pasrah sudah	B145 “cara subjek
146	P= Bagaimana gambaran fisik anda disaat	menghadapi tekanan”
147	anda merasakan stres yang berlebih? Secara	
148	fisiknya.	
149	S= Efeknya sakit kepala, nafsu makan	B149-B152 “gambaran
150	berkurang, mbahtu em ya larinya pasti	fisik subjek”
151	ketidur tadi ya kalo tidur kada teratur, itu	
152	aja pang	
153	P= oke-oke, mantap-mantap, kita putar	
154	haluan ke musik akustik lah. Sejak kapan	
155	anda menyukai musik akustik ?	
156	S= Sejak sebelum kuliah sudah suka musik	
157	akustik	B156-B157 “subjek
158	P= Sebelum kuliah leh. Seberapa sering	menyukai musik akustik”
159	anda mendengarkan musik akustik ?	
160	S= Hampir setiap malam, menjelang tidur	
161	P= Saat seperti apa yang membuat anda	
162	berkeinginan untuk mendengarkan musik	
163	akustik?	
164	S= Saat-saat handak guring tadi biar lebih	
165	gampang tidurnya, mbah tu pas pagi hari,	B164-B168 “keadaan
166	pas ada waktu senggang ngopi-ngopi,	yang membuat subjek
167	nongkrong-nongkrong kaini ya kalo.	ingin mendnegarkan
168	Apalagi pas di gunung beh syahdu sekali	musik akustik”
169	P= Berapa lama biasanya anda	
170	mendengarkan musik akustik?	
171	S= Paling cepat sejam, full album.	
172	P= Paling cepat sejam leh, yang full album	B171 “durasi waktu”

173	masih di youtube tu kah ?	
174	S= Iya di youtube	
175	P= kenapa anda menyukai musik akustik?	
176	S= Karena alirannya kan lagu-lagu	
177	kekiniankan, lagu-lagu pop, lagu-lagu	B176-B179 “Alasan
178	trending, jadi ya menurut saya cocoklah	subjek menyukai musik
179	untuk saat ini	akustik”
180	P= Pas di telinga ya kalo?	
181	S= Iya pas di telinga	
182	P= Berarti anda menyukai musiknya ini,	
183	lagu-lagu terupdate aja leh?	
184	S= Iya lagu-lagu terkini	B187-B188 “Mengetahui
185	P= Bagaimana perasaan anda ketika	gambaran perasaan
186	mendengarkan musik akustik?	subjek ketika
187	S= Ya merasa tenang, lebih santai pikiran	mendengarkan musik
188	yang tadinya kacau banyak masalah haha	akustik.”
189	P= Bagaimana perasaan anda sesudah, yang	
190	tadikan ketika yang ini perasaan sesudah	B192-B194 “Mengetahui
191	mendengarkan musik akustik?	gambaran perasaan
192	S= Sesudah mendengarkan musik akustik,	subjek sesudah
193	serasa ingin memutar musiknya kembali	mendengarkan musik
194	karena enak di dengar.	akustik serta menggali
195	P= Pas, mantap, tadi pertanyaan terakhir	efektifitas musik akustik
196	S= mantap dong	pada subjek sebagai
197	P= <i>Thank you thank you</i> lah han	strategi coping.”
198	S= Sama-sama.	

AXIAL CODING

Nama Inisial : AL

Umur : 24

Jenis Kelamin : Laki-laki

No	Kategori	Sub kategori	Pernyataan
1	Sumber stresor	<p>1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah?</p> <p>2. Masalah seperti apa yang anda rasakan?</p> <p>3. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda?</p> <p>4. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa?</p> <p>5. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda?</p> <p>6. Apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?</p>	<p>Masalah ? eemm, ya baru sore kemarin</p> <p>yang pastikan skripsi ya kalo</p> <p>Karena skripsi terkendala konsul, dosennya lagi ada masalah</p> <p>7,5 lah kira-kira. Haha</p> <p>Pusang, Mudah emosi, dikit-dikit emosi ya kalo</p> <p>lupakan sejenak, meyoutube musik album kah, melihat orang betik-tok ya klo</p>
		<p>7. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?</p>	<p>Orang ideal kah, orang ideal orang yang bisa memmanagement waktu, disiplin, mandiri,</p>

			bertanggung jawab, jujur, dan dapat dipercaya. Hahaa
		8. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?	Akhir-akhir ini menghadapi kompre. Ujian komprehensif
		9. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?	Oh, banyak sekali pang, Pengoler, apa yu lagi, pemboros
		10. Bagaimana anda memecahkan masalah-masalah anda?	Oohh, kalau skripsi ya kalo. Emm mencari referensi yakalo dengan penelitian terdahulu. Mbah tu konsul dengan dospem lebih aktif. Mencari buku-buku, jurnal-jurnal. Nah sehingga masalah kita bisa teratasi dengan sendirinya
		11. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?	Bawa olahraga, bawa naik gunung, mbahtu istirahat yang cukup, otomatis dengan olahraga tadi, istirahat yang cukup, makan teratur segala macam. Jadi, merasa nyaman
2	Gejala Stres pada fisik	12. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda?	Oohh iyaa, iyaa. Kalau banyak masalah ya kalo, efeknya ke fisik tu pasti drop, kada

		13. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?	kekaruan, jantung berdebar cepat, jerawat makin banyak, emosi naik turun Kada teratur, Kadang jam 3 guring, paling cepat jam 11
4	Gejala stres pada Psikologis	14. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda?	Yang memberatkan leh, kadada ai, aman aja
		15. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda?	Menghadapinya lah. Em, pandiri baik-baik ya kalo. Cari solusinya, cari jalan keluarnya kiyapa. Sudah kaitu haja
		16. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?	Alhamdulillah baik, kita kadada yang dipermasalahkan. Semuanya lancar-lancar saja
5	Tahapan Stres	17. Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari anda dalam tekanan?	Tentu, kembali lagi kepada skripsi tadi ya kalo, tuntutan sebagai mahasiswa akhir ya lo, semester tuha, pasti ada tekanan itu

		<p>18. Tekanan seperti apa yang anda rasakan?</p> <p>19. Bagaimana keseharian anda terganggu dengan tekanan yang anda rasakan?</p> <p>20. Bagaimana anda menghadapi tekanan tersebut?</p>	<p>Jatuhnya kemental, ke psikis ya kan. Karena tekanan dari dosen segala macam, tuntutan bimbingan, harus menyelesaikan dalam jangka waktu yang cukup singkat juga dari keluarga, nah seperti itu</p> <p>Mengganggu kebiasaan, em paling kawanannya membawa nongkrong. Pada saat aku masih mengetik itu meulah aku pusang, mau jadinya, waktunya kada tepat mambawai nongkrong</p> <p>Ya berlapang dada lah, pasrah sudah</p>
6	Tingkatan Stres	21. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebih?	Efeknya sakit kepala, nafsu makan berkurang, mbahtu em ya larinya pasti ketidur tadi ya kalo tidur kada teratur, itu aja pang
7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	22. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?	Sejak sebelum kuliah sudah suka musik akustik

		23. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?	Hampir setiap malam, menjelang tidur
		24. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?	Saat-saat handak guring tadi biar lebih gampang tidurnya, mbah tu pas pagi hari, pas ada waktu senggang ngopi-ngopi, nongkrong-nongkrong kaini ya kalo. Apalagi pas di gunung beh syahdu sekali
		25. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?	Paling cepat sejam, full album
		26. Mengapa anda menyukai musik akustik?	Karena alirannya kan lagu-lagu kekinianan, lagu-lagu pop, lagu-lagu trending, jadi ya menurut saya cocoklah untuk saat ini
8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	27. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?	Ya merasa tenang, lebih santai pikiran yang tadinya kacau banyak masalah haha

		28. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	Sesudah mendengarkan musik akustik, serasa ingin memutar musiknya kembali karena enak di dengar
--	--	---	---

Verbatim wawancara subjek MR

Nama Inisial : MR

Umur : 21

Jenis Kelamin : Perempuan

BARIS	VERBATIM	KETERANGAN
1	P= Selamat pagi, pertama-tama terima kasih sudah bersedia menjadi subjek penelitian ini, dan kerna sudah tadi berbincang-bincangnya, mungkin langsung saja ya. Kapan terakhir kali anda memiliki masalah?	
2		
3		
4		
5		
6		
7	S= minggu-minggu terakhir ini. Seminggu kebelakang.	B7-B8 “Terakhir kali subjek memiliki masalah”
8		
9	P= masalah seperti apa yang anda rasakan?	
10		
11	S= kan wajar ya ka, ngaran semester akhir ni pasti masalah yang datang tu masalah skripsi.	B11-B13 “permasalahan subjek”
12		
13	P= apa yang menjadi masalah di skripsi?	
14		
15	S= yang jadi masalah di skripsitu kan. Ini musim corona kaini kan, ngalih mencari bahan-bahan gasan skripsi. Jadi itu tuh meulah tekanan tersendiri dalam hidup.	B15-B18 “penyebab masalah tersebut”
16		
17	P= dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa?	
18		
19	S= kalau diangka kan masalah ulun ni, ada di angka 7 ka.	B23-B24 “urutan permasalahan subjek”
20		
21	P= apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda?	
22		
23	S= rasa stres ka, jadi disaat mau mengerjakan kegiatan yang lain jadi kada semangat lagi soalnya tepikir ke masalah skripsi tu pang jua. Kek hidup tu terfokus ke skripsi aja sedangkan masalah yang lain-lainnya jadi kada teratasi lagi.	B27-B32 “yang dirasakan subjek”
24		
25	P= apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?	
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		

35	S= tunggal dikitan ay ka meatasinya,	B35-B38 “yang dilakukan subjek”
36	mencari jalan keluarnya. Mencari solusi	
37	terbaik agar stres yang dialami jangan	
38	berkepanjangan.	
39	P= menurut anda apa yang menyebabkan	
40	masalah tersebut terjadi atau muncul?	
41	S= masalah ulun muncul gara-gara	B41-B46 “penyebab masalah
42	ulunnya terlalu mencemaskan sesuatu.	munculnya masalah
43	Misalnya apa yang ulun harapkan tu kada	tersebut”
44	terwujud. Kek ekspektasai ulun tu terlalu	
45	tinggi sedangkan realitanya kada kawa	
46	melaksana akannya.	
47	P= bagaimana sosok ideal atau sosok	
48	yang baik menurut anda?	
49	S= maksudnya?	
50	P= sosok yang ideal menurut pian tu nah	
51	kek apa, misalnya kalau menurut ulun	
52	sosok ideal tu orang yang dewasa.	
53	S= ohhh, paham-paham. Sosok ideal	B53-B56 “sosok idela
54	menurut ulun tu kurang labih kek	menurut subjek”
55	pendapat pian yang dewasa, kawa	
56	mengatasi masalah yang dihadapinya.	
57	P= apa ada hal yang anda khawatirkan	
58	akhir-akhir ini?	
59	S= yang dikhawatirkan yang tadi aja	B59-B61 “yang
60	pang skripsi. Kalau untuk hal yang lain	dikhawatirkan subjek”
61	kadada pang.	
62	P= khawatir skripsinya apa garang?	
63	S= khawatir skripsinya kada tuntung	
64	sesuai target, mau ngejar wisuda juga ka.	
65	P= menurut anda apa anda memiliki	
66	kekurangan pada diri anda yang perlu	
67	diperbaiki?	
68	S= Banyak. Salah satunya ulun termasuk	B68-B70 “kekurangan
69	orang yang kada bisa mengatur waktu.	subjek”
70	Telalu overthinking jua.	
71	P= Bagaimana anda memecahkan	
72	masalah-masalah anda? mungki ada trik	
73	khusus biasanya yang dilakukan untuk	
74	memecahkan masalah yang dihadapi.	
75	S= cara ulun menyelesaikan masalah tu	B75-B80 “cara subjek
76	biasanya curhat dulu kekawan akrab.	memecahkan masalah”
77	Kaina betakun kek apa baiknya. Jadi ada	
78	kaina pendapat dari bagiannya tu, tapi	
79	kada diambil tarus jua pang disaring-	
80	saring dulu.	

81	P= bagaimana cara anda mengurangi hal-	
82	hal yang menurut anda kurang nyaman	
83	yang terjadi pada diri anda?	B84-B87 “cara subjek
84	S= kek bersikap bodo amat aja ka. Kada	mengurangi hal kurang
85	usah terlalu dipikirkan, jadikan yang	nyaman”
86	kurang nyaman tu jadi kada terasa lagi	
87	soalnya kada dipikirkan.	
88	P= bagaimana efek dari masalah tersebut	
89	terhadap kesehatan anda?	B90-B92 “Mengetahui
90	S= kalau dampaknya paling maagh jadi	gejala stres pada fisik
91	kambuh, soalnya makan jadi kada teratur	subjek”
92	kalo ka.	
93	P= maagh leh.	
94	S= inggih ka.	
95	P= bagaimana pola tidur anda akhir-akhir	
96	ini?	B97-B100 “Pola tidur
97	S= kalau pola tidur jangan ditanyakan ka,	subjek”
98	ulun ni tipikal orang yang kalau ada	
99	masalah bawaannya handak guring ja.	
100	Jadi pola guringnya teratur aja ka.	
101	P= hal apa saja yang memberatkan anda	
102	disekitar lingkungan sekitar anda?	
103	lingkungan tu bisa mencakup tetangga,	
104	keluarga, dan teman-teman anda.	
105	S= ada. Di lingkungan keluarga ka,	B105-108 “Mendapatkan
106	soalnyaan kek dituntut harus lulus tepat	gambaran gejala stres pada
107	waktu. Jadi makin tekutan kalonya	psikologi subjek, serta
108	skripsi tu kada tuntung.	gambaran interaksi subjek”
109	P= bagaimana perasaannya ketika	
110	menghadapi tekanan lingkungan sekitar	
111	anda?	
112	S= sedih ka jadinya. Soalnya kan	B112-B115 “yang
113	datangnya dari keluarga sendiri, yang	dirasakan subjek terhadap
114	seharusnya keluarga tu jadi penyemangat	tekanan tersebut”
115	malah jadi menjatuhkan.	
116	P= bagaimana hubungan anda dengan	
117	teman-teman anda?	
118	S= kalau dengan teman-teman baik-baik	B118-B119 “hubungan
119	aja tidak ada masalah.	subjek dengan teman-
120	P= apa yang anda lakukan untuk	teman”
121	menghadapi tekanan lingkungan keluarga	
122	tadi misalnya?	
123	S= cara mengatasinya ya dengan ulunnya	B123-B125 “cara subjek
124	bujur-bujur menggawi skripsinya, lebih	mengatasi tekanan
125	rajin lagi sekira lulus tepat waktu.	tersebut”
126	P= itu saja?	

127	S= inggih.	
128	P= apakah anda merasa aktifitas sehari-	
129	hari anda dalam tekanan?	
130	S= kada. Kada merasa dalam tekanan.	B130 “subjek tidak
131	P= bagaimana keseharian anda terganggu	merasakan tekanan dalam
132	dengan tekanan yang anda rasakan?	keseharian
133	S= kalau terganggu secara anu tu kada	B133-B135 “yang
134	pang. Palingan tepikir tepikir kaitu aja	dirasakan subjek ketika
135	pang ka ae.	dalam tekanan”
136	P= tepikir secara biasa aja?	
137	S= iya tepikir sekilas kaitu aja palingan,	
138	kalau teganggu yang terganggu banar tu	
139	kada jua pang.	
140	P= oke. Oke. Bagaimana gambaran fisik	
141	anda di saat anda merasakan stres yang	
142	berlebihan?	
143	S= sakit kepala palingan ka.	B143 “gambaran fisik
144	P= hm. Kita beralih haluan ke musik	subjek”
145	akustik ya. Sejak kapan anda menyukai	
146	musik akustik?	
147	S= sejak tahu ada tokoh penyanyi yang	B147-B149 “subjek
148	perempuan tu ka, yang Tami Tami siapa	menyukai musik akustik”
149	sih namanya.	
150	P= Tami Aulia?	
151	S= nah iya Tami Aulia.	
152	P= seberapa sering anda mendengarkan	
153	musik akustik?	
154	S= hampir setiap hari ka. Sambil	B154-B155 “seberapa
155	mengerjakan sesuatu biasanya ka.	sering subjek
156	P= saat seperti apa saja yang membuat	mendengarkan musik”
157	anda berkeinginan mendengarkan musik	
158	akustik?	
159	S= Saat santai, saat menikmati secangkir	B159-B163 “keadaan yang
160	kopi di pagi hari ka. Biasanya di saat-saat	membuat subjek ingin
161	kek itu yang lebih besar keinginannya	mendengarkan musik
162	mendengarkan musik, soalnya pikiran	akustik”
163	jadi tambah santai lagi ka.	
164	P= berapa lama biasanya anda	
165	mendengarkan musik akustik?	
166	S= Sampai merasa bosan ka.	B166 “durasi waktu”
167	P= ada durasi khususnya kah?	
168	S= tidak ada ka.	
169	P= mengapa anda menyukai musik	
170	akustik?	
171	S= kenapa suka, soalnya kan musik	B171-B176 “alasan subjek
172	akustik tu, lagu dan iramanya tu kek	menyukai musik akustik”

<p>173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193</p>	<p>mendamaikan hati kek itu ka. Kada terlalu apa sih, istilahnya tu musiknya tu kada bar-bar, jadi lebih tenang disaat kita mendengarkannya tu nah.</p> <p>P= bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?</p> <p>S= ketika mendengarkan musik akustik perasaannya jadi kembali mood lagi ka, gawian lebih fokus jadinya, pikiran lumayan terkontrol aja jadinya</p> <p>P= Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?</p> <p>S= perasaan ulun sesudah mendengarkan musik akustik tu jadi tambah mood lagi. musik akustik tu musiknya tenang lo ka. Jadi habis mendengarkannya tu jadi rasa tenang dan fresh kembali pikiran yang tadinya berasa banyak beban masalah</p> <p>P= oke. Tadi pertanyaan terakhir, terima kasih sudah meluangkan waktunya ya.</p> <p>S= sama-sama ka.</p>	<p>B179-B182 “Mengetahui gambaran perasaan subjek ketika mendengarkan musik akustik”</p> <p>B185-B190 “Mengetahui gambaran perasaan subjek sesudah mendengarkan musik akustik serta menggali efektifitas musik akustik pada subjek sebagai strategi coping”</p>
--	---	---

AXIAL CODING

Nama Inisial : MR

Umur : 21

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Kategori	Sub kategori	Pernyataan
1	Sumber stresor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah? 2. Masalah seperti apa yang anda rasakan? 3. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda? 4. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa? 5. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda? 	<p>minggu-minggu terakhir ini. Seminggu kebelakang.</p> <p>kan wajar ya ka, ngaran semester akhir ni pasti masalah yang datang tu masalah skripsi yang jadi masalah di skripsitu kan</p> <p>Ini musim corona kaini kan, ngalih mencari bahan-bahan gasan skripsi. Jadi itu tuh meulah tekanan tersendiri dalam hidup</p> <p>kalau diangka kan masalah ulun ni, ada di angka 7 ka</p> <p>rasa stres ka, jadi disaat mau mengerjakan kegiatan yang lain jadi kada semangat lagi soalnya tepikir</p>

		<p>6. Apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?</p> <p>7. Menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi/muncul?</p>	<p>ke masalah skripsi tu pang jua. Kek hidup tu terfokus ke skripsi aja sedangkan masalah yang lain-lainnya jadi kada teratasi lagi</p> <p>tunggal dikitan ay ka meatasinya, mencari jalan keluarnya. Mencari solusi terbaik agar stres yang dialami jangan berkepanjangan</p> <p>masalah ulun muncul gara-gara ulunnya terlalu mencemaskan sesuatu. Misalnya apa yang ulun harapkan tu kada terwujud. Kek ekspektasi ulun tu terlalu tinggi sedangkan realitanya kada kawa melaksana akannya.</p>
		<p>8. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?</p>	<p>ohhh, paham-paham. Sosok ideal menurut ulun tu kurang lebih kek pendapat pian yang dewasa, kawa mengatasi masalah yang dihadapinya</p>

		<p>9. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?</p> <p>10. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?</p>	<p>yang dikhawatirkan yang tadi aja pang skripsi. Kalau untuk hal yang lain kadada pang</p> <p>Banyak. Salah satunya ulun termasuk orang yang kada bisa mengatur waktu. Telalu overthinking jua</p>
		<p>11. Bagaimana anda memecahkan masalah-masalah anda?</p>	<p>cara ulun menyelesaikan masalah tu biasanya curhat dulu kekawan akrab. Kaina betakun kek apa baiknya. Jadi ada kaina pendapat dari bagiannya tu, tapi kada diambil tarus jua pang disaring-saring dulu</p>
		<p>12. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?</p>	<p>kek bersikap bodo amat aja ka. Kada usah terlalu dipikirkan, jadikan yang kurang nyaman tu jadi kada terasa lagi soalnya kada dipikirkan</p>
2	Gejala Stres pada fisik	<p>13. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda?</p> <p>14. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?</p>	<p>kalau dampaknya paling maag jadi kambuh, soalnya makan jadi kada teratur kalo ka</p> <p>kalau pola tidur jangan ditanyakan ka, ulun ni tipikal orang yang kalau ada masalah</p>

			bawaannya handak guring ja. Jadi pola guringnya teratur aja ka
4	Gejala stres pada Psikologis	15. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda?	ada. Di lingkungan keluarga ka, soalnya kek dituntut harus lulus tepat waktu. Jadi makin tekutan kalonya skripsi tu kada tuntung
		16. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda?	sedih ka jadinya. Soalnya kan datangnya dari keluarga sendiri, yang seharusnya keluarga tu jadi penyemangat malah jadi menjatuhkan
		17. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?	kalau dengan teman-teman baik-baik aja tidak ada masalah
		18. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan anda tersebut?	cara mengatasinya ya dengan ulunnya bujur-bujur menggawi skripsinya, lebih rajin lagi sekira lulus tepat waktu
5	Tahapan Stres	19. Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari anda dalam tekanan? 20. Bagaimana keseharian anda terganggu dengan tekanan yang anda rasakan?	kada. Kada merasa dalam tekanan kalau terganggu secara anu tu kada pang. Palingan tepikir tepikir kaitu aja pang ka ae
6	Tingkatan Stres	21. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang	sakit kepala palingan ka

		berlebih?	
7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	<p>22. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?</p> <p>23. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>sejak tahu ada tokoh penyanyi yang perempuan tu ka, yang Tami Tami siapa sih namanya</p> <p>hampir setiap hari ka. Sambil mengerjakan sesuatu biasanya ka.</p>
		<p>24. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?</p> <p>25. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>Saat santai, saat menikmati secangkir kopi di pagi hari ka. Biasanya di saat-saat kek itu yang lebih besar keinginannya mendengarkan musik, soalnya pikiran jadi tambah santai lagi ka</p> <p>Sampai merasa bosan ka</p>
		<p>26. Mengapa anda menyukai musik akustik?</p>	<p>kenapa suka, soalnya kan musik akustik tu, lagu dan iramanya tu kek mendamaikan hati kek itu ka. Kada terlalu apa sih, istilahnya tu musiknya tu kada bar-bar, jadi lebih tenang disaat kita</p>

			mendengarkannya tu nah
8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	27. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?	ketika mendengarkan musik akustik perasaannya jadi kembali <i>mood</i> lagi ka, gawian lebih fokus jadinya, pikiran lumayan terkontrol aja jadinya
		28. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	perasaan ulun sesudah mendengarkan musik akustik tu jadi tambah <i>mood</i> lagi. musik akustik tu musiknya tenang lo ka. Jadi habis mendengarkannya tu jadi rasa tenang dan fresh kembali pikiran yang tadinya berasa banyak beban masalah

Verbatim wawancara subjek AM

Nama Inisial : AM

Umur : 22

Jenis Kelamin : Perempuan

BARIS	VERBATIM	KETERANGAN
1	P= sore, terima kasih sudah mau	
2	berpartisipasi dalam penelitian ini, so,	
3	sudah siap?	
4	S= siap hehe	
5	P= oke langsung ya, kapan terakhir anda	
6	merasa memiliki masalah?	
7	S= kapan terakhir memiliki masalah ya di	B7-B8 “terakhir kali
8	pertengahan juli	subjek mendapatkan
9	P= masalah seperti apa yang anda	masalah”
10	rasakan?	
11	S= masalahnya tu mengenai masalah	
12	skripsi yang tidak kunjung selesai-selesai,	B11-B15 “masalah yang
13	dan saya sangat tertekan. Kada kawa	dihadapi subjek
14	daftar sidang aku tu tertekan banar karna	
15	masalah itu	
16	P= bagaimana hal tersebut menjadi	
17	masalah bagi diri anda?	
18	S= ooh itu sangat sangat bermasalah buat	
19	saya, masalah tu kada kawa selesai	B18-B23 “yang
20	semester 8 termasuk masalah itu tuh,	menajdikan hal tersebut
21	kada bisa mewujudkan keinginan lah	menjadi masalah”
22	ibaratnya tu cita-cita lah kada sampai. Jadi	
23	masalah, jadi beban, jadi kepikiran tarus	
24	jadinya, stres jadinya murung jua	
25	P= dari 1-10 dimana semakin besar angka	
26	semakin berat masalah, menurut anda	
27	masalah yang anda rasakan saat itu ada di	
28	angka berapa?	
29	S= angka 8	
30	P= kenapa mesti angka 8?	B28 “urutan permasalahan
31	S= angka 8 itu tuh sudah termasuk berat	subjek”
32	banar, aku melihat kekawanan wisuda	
33	sedangkan aku kada wisuda. Itu yang	
34	menjadikan masalah yang berat tu	
35	P= apa yang anda rasakan pada saat	B36-B38 “yang subjek
36	masalah melanda anda?	rasakan”
37	S= yang aku rasakan lah aku merasa	
38	sedih, kada karuan, kada mood, lebih	

39	cenderung kesedihnya lah	
40	P= hm sedih ya, bagaimana pikiran anda	
41	saat mengalami masalah?	B41-B51 “yang dipikirkan subjek”
42	S= pikiran ku semalam tuh. Ee aku ni tapi	
43	kalau ada masalah tu ku bawa guring, ku	
44	bawa guring lo jadi tenang setumat, nah	
45	habis tenang tu kaina aku tepikir pulang,	
46	jadi semalam tu yang ku pikirakan banget,	
47	bagaimana pikiran anda saat mengalami	
48	masalah tu ya harus menerima, menerima	
49	keadaan yang emang kada kawa dipaksa	
50	jua, kada kawa dihindari jua jadi ya	
51	mungkin ada waktunya lagi kaina jadi	
52	selesai kaitu	
53	P= apa yang anda lakukan ketika hal	
54	tersebut anda alami?	B54-B66 “yang dilakukan subjek”
55	S= aku semalam tu lebih kek 2 harian aku	
56	kada ke perpustakaan, habis tu selanjutnya hari	
57	selanjutnya tuh aku diajaki bekawanan,	
58	nah habis bekawanan tu jadi kaya oh oke	
59	masalahku ni ku bicarakan lawan	
60	kekawanan ku, ku curhatkan apa aja	
61	masalah ku semalam tu. Jadi ya oh ada	
62	yang mendangarkan, lebih nyaman lo	
63	ada yang memberikan solusi, oh ada yang	
64	membantu, oh ada yang mendukung. Jadi	
65	lebih kek bekawanan aja sih kalaunya aku	
66	lagi sedih	
67	P= menurut anda apa yang menyebabkan	
68	masalah tersebut terjadi atau muncul?	B68-B73 “Penyebab munculnya masalah tersebut”
69	S= ee mungkin dari kesalahan seorang jua	
70	kayaknya. Makanya masalah ini ada	
71	muncul, seorang ni kan ada salah apakah	
72	kaitu nah lo. Biasanya masalah ni ada	
73	gegera kaitu, entah ada salah pandirka	
74	kitanya yang ada dalam diri seorang	
75	P= paham paham, bagaimana sosok ideal	
76	atau sosok yang baik menurut anda?	B76-B81 “sosok ideal menurut subjek”
77	S= sosok ideal atau sosok yang baik	
78	menurut anda orangnya tu perhatian	
79	peduli, nah itutuh baik. Habis tu kaya apa	
80	yu leh, kek sorang tu kada memikirakan	
81	tapi timbul ada tuh sesuatu hal yang tidak	
82	terduga gitu	
83	P= ada lagi ?	
84	S= itu aja gin pokoknya tu orangnya baik	

85	pang, dan baik jua lawan seorang	
86	P= oke, apa ada hal yang anda	
87	khawatirkan akhir-akhir ini?	B87-B94 “yang dikhawatirkan subjek”
88	S= yang ku khawatirkan nih kapan	
89	pandemi ini selesai, kapan PPKM ampih,	
90	dan aku terkendala itu. Aku khawatir aduh	
91	aku ni penelitian kawa kah yu nah itu,	
92	habis tu aku khawatir jua pas sidang kalau	
93	tedapat ibu yang ngalih, nah tekutan aku	
94	beh ngeri-neri sedap lawan sidin kaina	
95	P= menurut anda apakah anda memiliki	
96	kekurangan pada diri anda yang perlu	
97	diperbaiki?	
98	S= oh jelas saya punya kekurangan, ada	B98-B105 “kekurangan subjek”
99	kekurangan ku yang perlu kuperbaiki.	
100	Contohnya perlu memperbaiki etitude kah	
101	misalnya, habis tu memperbaiki sikap	
102	lebih peduli lebih peka terhadap orang	
103	lain. Kadang rada-rada kada peka kaitu	
104	nah, itu lah yang harus diperbaiki, habis	
105	tu lebih menjaga omongan nah itu	
106	P= bagaimana anda memecahkan	
107	masalah-masalah anda?	
108	S= cara memecahkan masalah tu ya	B108-B115 “cara subjek memecahkan masalah”
109	dipikirkan kek apa nih cara	
110	penyelesaiannya, itu tuh kalau sudah	
111	dapat idenya dilaksanakanlah baiknya tu	
112	kek apa. Bila sudah ada idenya tu oh	
113	baiknya kaini ohh caranya kaini, bila	
114	sudah ada tu tinggal laksanakan akan aja	
115	lagi, ketu sih aku biasanya	
116	P= bagaimana cara anda mengurangi hal-	
117	hal yang menurut anda kurang nyaman	
118	yang terajdi pada diri anda?	
119	S= misalnya kaya bepikir bodo amat aja,	B119-B127 “cara subjek mengurangi hal yang kurang nyaman”
120	aku tu pernah bepikir kaitu lo, aku tu kaya	
121	terlalu berlebihan banar bepikir oh lebih	
122	baiknya tu kaya bodo amat aja baiknya tu,	
123	apa sih itu tuh jadi telalu dipikirakan	
124	banar, kada usah lah dipikirakan banar	
125	nang kaitu tu kada mungkin terjadi jua	
126	kaitu nah. Kaitu sih menguranginya	
127	berusaha bodo amat aja	
128	P= bagaimana efek dari masalah tersebut	
129	terhadap kesehatan anda?	
130	S= ooh sangat berpengaruh, bekurus aku.	B129-B135 “dampak ke kesehatan subjek”

131	Bekurus aku beturun 1 sampai 2 kilo tu	
132	pasti sudah. Aku ni masalahnya bilanya	
133	ada masalah tu aku jadi koler makan	
134	soalnya aku tu kada mood makan tu kam,	
135	dipaksa makan aku mual nah itu sangat	
136	bepengaruh pada kesehatan	
137	P= bagaimana pola tidur anda akhir-akhir	
138	ini?	B138-B139 “pola tidur
139	S= baik-baik saja pola tidurnya, teratur	subjek”
140	saja	
141	P= hal apa saja yang memberatkan anda	
142	disekitar lingkungan atau teman-teman	
143	anda?	B143-B149 “yang
144	S= orang-orang toxic, kan biasanya ada lo	membertakan subjek”
145	kekewanan yang toxic, lingkungan-	
146	lingkungan yang toxic nah itu tuh	
147	memberatkan gasan ku banar. Kek orang	
148	tu kada suka lawan sorang tapikan kada	
149	mengharuskan orang tu suka dengan kita	
150	lo, menghindari aja sih orang-orang toxic	
151	P= paham, terus bagaimana perasaan anda	
152	ketika menghadapi tekanan lingkungan	
153	sekitar anda?	B153-B158 “perasaan
154	S= perasaan ku lebih kaya e kayapa leh,	subjek terhadap tekanan
155	lebih kaya kenapa garang orang nih jadi	tersebut”
156	kada suka lawan kita itu tuh lebih kek	
157	memikirakan lo jadinya perasaan tuh lebih	
158	kada nyaman jadinya kenapa garang ada	
159	salahkah aku ni, jadi kada nyaman jadinya	
160	P= bagaimana hubungan anda dengan	
161	teman-teman anda?	B161-B163 “hubungan
162	S= untuk sekarang baik-baik saja dan	subjek dengan teman-
163	semoga untuk kedepannya tetap baik-baik	teman”
164	saja, semakin baik semakin solid ya kalo	
165	P= apakah anda merasa aktifitas sehari-	
166	hari anda dalam tekanan?	B166-B172 “subjek tidak
167	S= kada jua pang kam, aktifitas sehari-	merasakan tekanan dalam
168	hari ku besasapu, melihat skripsi, tapi yaa	aktifitasnya”
169	kaitu pang ku merasa kada enak begana ja	
170	di rumah. Lebih enak begawian, jadi kaitu	
171	pang aktifitas sehari-hari ku kada dalam	
172	tekanan soalnya kehendak diri ku pribadi,	
173	kadada paksaan	
174	P= bagaimana keseharian anda terganggu	
175	dengan tekanan yang anda rasakan?	B175-B181 “subjek
176	S= oh hiih sangat terganggu sekali dalam	merasakan tekanan dalam

177	keseharian ku kalaunya ada tekanan tu	kesehariannya”
178	kaya hari-hari tu jadi kada mood kek itu	
179	nah kaya mudah sakit jua. Jadi kalau ada	
180	tekanan tu jadi lebih murung, lebih sedih,	
181	tapi dibawa bekawanan mengurangi lah	
182	jadinya	
183	P= bagaimana anda menghadapi tekanan	
184	tersebut?	B184-B191 “cara subjek
185	S= yang pertama tu dipikirkan dulu,	menghadapi tekanan
186	habis dipikirkan diusahaakan sebaik-	tersebut”
187	baiknya, kek apa dicari jalan keluarnya	
188	dicari solusinya, kan kada nyaman lo	
189	kalaunya ada tekanan sehari, dua hari, tiga	
190	hari lo kada nyaman, apalagi kalau sampai	
191	sebulan dua bulan makin tidak nyaman,	
192	lebih baik disembuhkan lah	
193	P= bagaimana gambaran fisik anda di saat	
194	anda merasakan stres yang berlebihan?	B194-B197 “gambaran
195	S= noh, iya tadi bekurus, kada mood	fisik subjek”
196	makan, koler minum, koler kamana-mana,	
197	kada mood meapa-apa, beganaan aja	
198	sambil memikirkan masalah.	
199	P= oke, mantap, kita putar haluan dulu ke	
200	musik akustik lah hehe. Jadi, Sejak kapan	
201	anda menyukai musik akustik?	B201-B204 “subjek
202	S= wah saya dari SD sudah mengenal	menyukai musik akustik”
203	musik akustik tersebut, habis tu SMP	
204	makin menjadi-jadi saya mendengarkan	
205	musik akustik setiap malam.	
206	P= seberapa sering anda mendengarkan	
207	musik akustik?	B207-B210 “seberapa
208	S= kalau dulu sangat-sangat sering, tapi	sering subjek
209	kalau wahini nih agak jarang sudah	mendengarkan musik”
210	mendengarkan paling ya sekali atau dua	
211	kali dalam satu hari	
212	P= saat seperti apa saja yang membuat	
213	anda berkeinginan mendengarkan musik	
214	akustik?	B214-B230 “keadaan
225	S= e, di saat apa yu leh random kam.	yang membuat subjek
226	Kaya aku ni bahagia tapi handak	ingin mendengarkan
227	mandangarakan musik, pas lagi sedih ada	musik”
228	jua handak mendangarakan kaitu nah. Di	
229	saat hati handak mendangarakan musik di	
230	saat itu jua ku mandangarakan musik	
231	akustik mewakili perasaan lo ketunah	
232	P= berapa lama biasanya anda	

233	mendengarkan musik akustik?	B233-B235	“durasi waktu”
234	S= durasinya paling lama biasanya 2 jam		
235	an, 2 jam an waah paling lawas tu suka		
236	banar aku lawan musiknya		
237	P= mengapa anda menyukai musik	B238-B242	“alasan subjek menyukai musik akustik”
238	akustik?		
239	S= aku suka, kalau musik ni aku suka		
240	lebih kaya aku mendengarkan liriknya		
241	dulu, bila liriknya tuh oh bagus nih gasan		
242	pelajaran sorang, oh bagus nih yang ini,		
243	nah ku suka tu nang kaitu		
244	P= oh oke paham-paham, terus bagaimana		
245	perasaan anda ketika mendengarkan		
246	musik akustik?	B246-B250	“Perasaan subjek ketika mendengarkan musik akustik”
247	S= perasaan ku kaya kalau musiknya		
248	sedih kadang, kalaunya aku dalam		
249	keadaan sedih jua ya jadi galau tu		
250	tergambarkan jadinya, teempat umpat		
251	perasaan jua jadinya.		
252	P= terus kalo sesudah mendengarkan		
253	musik akustik?	B253-B257	“perasaan subjek setelah mendengarkan musik akustik”
254	S= kadang tu jadi senang habisnya,		
255	kadang ada jua yang meulah terpuruk		
256	sedih, tergantung lagunya, tergantung		
257	moodnya, dan tergantung kondisi diri ku		
258	nya haha.		
259	P= paham-paham, dah tadi pertanyaan		
260	terakhir, makasih ya S= Alhamdulillah, oke, sama-sama.		

AXIAL CODING

Nama Inisial : AM

Umur : 22

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Kategori	Sub kategori	Pernyataan
1	Sumber stresor	<p>1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah?</p> <p>2. Masalah seperti apa yang anda rasakan?</p> <p>3. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda?</p> <p>4. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa?</p>	<p>“ kapan terakhir memiliki masalah ya di pertengahan juli”</p> <p>“ masalahnya tu mengenai masalah skripsi yang tidak kunjung selesai-selesai, dan saya sangat tertekan. Kada kawa daftar sidang aku tu tertekan banar karna masalah itu”</p> <p>“ooh itu sangat sangat bermasalah buat saya, masalah tu kada kawa selesai semester 8 termasuk masalah itu tuh, kada bisa mewujudkan keinginan lah ibaratnya tu cita-cita lah kada sampai. Jadi masalah, jadi beban, jadi kepikiran tarus jadinya, stres jadinya murung jua”</p> <p>“angka 8”, “angka 8 itu tuh sudah termasuk berat banar, aku melihat kekawanan wisuda sedangkan aku kada wisuda. Itu yang menjadikan masalah yang berat tu”</p>

		<p>5. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda?</p> <p>6. Bagaimana pikiran anda saat mengalami masalah?</p> <p>7. Apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?</p> <p>8. Menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi/muncul</p>	<p>“yang aku rasakan lah aku merasa sedih, kada karuan, kada <i>mood</i>, lebih cenderung kesedihnya lah”</p> <p>“pikiran ku semalam tuh. Ee aku ni tapi kalau ada masalah tu ku bawa guring, ku bawa guring lo jadi tenang setumat, nah habis tenang tu kaina aku tepikir pulang, jadi semalam tu yang ku pikirakan banget, bagaimana pikiran anda saat mengalami masalah tu ya harus menerima, menerima keadaan yang emang kada kawa dipaksa jua, kada kawa dihindari jua jadi ya mungkin ada waktunya lagi kaina jadi selesai kaitu”</p> <p>“aku semalam tu lebih kek 2 harian aku kada ke perpus, habis tu selanjutnya hari selanjutnya tuh aku diajaki bekawanan, nah habis bekawanan tu jadi kaya oh oke masalahku ni ku bicarakan lawan kekawanan ku, ku curhatkan apa aja masalah ku semalam tu. Jadi ya oh ada yang mendengarakan, lebih nyaman lo ada yang memberikan solusi, oh ada yang membantu, oh ada yang mendukung. Jadi lebih kek bekawanan aja sih kalaunya aku lagi sedih”</p> <p>“ee mungkin dari kesalahan seorang jua kayaknya. Makanya masalah ini ada muncul, seorang ni kan ada salah apakah kaitu nah lo. Biasanya masalah ni ada</p>
--	--	--	--

		?	gegera kaitu, entah ada salah pandirka kitanya yang ada dalam diri seorang”
		9. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?	“sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda orangnya tu perhatian peduli, nah itutuh baik. Habis tu kaya apa yu leh, kek sorang tu kada memikirakan tapi timbul ada tuh sesuatu hal yang tidak terduga gitu”
		10. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?	“ yang ku khawatirkan nih kapan pandemi ini selesai, kapan PPKM ampih, dan aku terkendala itu. Aku khawatir aduh aku ni penelitian kawa kah yu nah itu, habis tu aku khawatir jua pas sidang kalau tedapat ibu yang ngalih, nah tekutan aku beh ngeri-neri sedap lawan sidin kaina”
		11. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?	“oh jelas saya punya kekurangan, ada kekurangan ku yang perlu kuperbaiki. Contohnya perlu memperbaiki etitude kah misalnya, habis tu memperbaiki sikap lebih peduli lebih peka terhadap orang lain. Kadang rada-rada kada peka kaitu nah, itu lah yang harus diperbaiki, habis tu lebih menjaga omongan nah itu”
		12. Bagaimana anda memecahkan masalah-masalah anda?	“ cara memecahkan masalah tu ya dipikirkan kek apa nih cara penyelesaiannya, itu tuh kalau sudah dapat idenya dilaksanakanlah baiknya tu kek apa. Bila sudah ada idenya tu oh baiknya kaini ohh caranya kaini, bila sudah ada tu tinggal laksanakan akan aja lagi, ketu sih aku biasanya”

		13. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?	“misalnya kaya berpikir bodo amat aja, aku tu pernah berpikir kaitu lo, aku tu kaya terlalu berlebihan banar berpikir oh lebih baiknya tu kaya bodo amat aja baiknya tu, apa sih itu tuh jadi telalu dipikirakan banar, kada usah lah dipikirakan banar nang kaitu tu kada mungkin terjadi jua kaitu nah. Kaitu sih menguranginya berusaha bodo amat aja”.
2	Gejala Stres pada fisik	14. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda? 15. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?	“ ooh sangat berpengaruh, bekurus aku. Bekurus aku beturun 1 sampai 2 kilo tu pasti sudah. Aku ni masalahnya bilanya ada masalah tu aku jadi koler makan soalnya aku tu kada <i>mood</i> makan tu kam, dipaksa makan aku mual nah itu sangat berpengaruh pada kesehatan” “ baik-baik saja pola tidurnya, teratur saja”
4	Gejala stres pada Psikologis	16. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda? 17. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda?	“orang-orang toxic, kan biasanya ada lo kekewanan yang toxic, lingkungan-lingkungan yang toxic nah itu tuh memberatkan gasan ku banar. Kek orang tu kada suka lawan sorang tapikan kada mengharuskan orang tu suka dengan kita lo, menghindari aja sih orang-orang toxic” “perasaan ku lebih kaya e kayapa leh, lebih kaya kenapa garang orang nih jadi kada suka lawan kita itu tuh lebih kek memikirakan lo jadinya perasaan tuh lebih kada nyaman jadinya kenapa garang ada salahkah aku ni, jadi kada nyaman jadinya”

		18. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?	“ untuk sekarang baik-baik saja dan semoga untuk kedepannya tetap baik-baik saja, semakin baik semakin solid ya kalo”
		19. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan anda tersebut?	“kada jua pang kam, aktifitas sehari-hari ku besasapu, melihati skripsi, tapi yaa kaitu pang ku merasa kada enak begana ja di rumah. Lebih enak begawian, jadi kaitu pang aktifitas sehari-hari ku kada dalam tekanan soalnya kehendak diri ku pribadi, kadada paksaan”
5	Tahapan Stres	20. Bagaimana keseharian anda terganggu dengan tekanan yang anda rasakan?	“oh hiih sangat terganggu sekali dalam keseharian ku kalaunya ada tekanan tu kaya hari-hari tu jadi kada <i>mood</i> kek itu nah kaya mudah sakit jua. Jadi kalau ada tekanan tu jadi lebih murung, lebih sedih, tapi dibawa bekawanan mengurangi lah jadinya”
		21. Bagaimana anda menghadapi tekanan tersebut?	“yang pertama tu dipikirkan dulu, habis dipikirkan diusahakan sebaik-baiknya, kek apa dicari jalan keluarnya dicari solusinya, kan kada nyaman lo kalaunya ada tekanan sehari, dua hari, tiga hari lo kada nyaman, apalagi kalau sampai sebulan dua bulan makin tidak nyaman, lebih baik disembuhkan lah”
6	Tingkatan Stres	22. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebih?	“ noh, iya tadi bekurus, kada <i>mood</i> makan, koler minum, koler kamana-mana, kada <i>mood</i> meapa-apa, beganaan aja sambil memikirakan masalah”.

7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	<p>23. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?</p> <p>24. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>“ wah saya dari SD sudah mengenal musik akustik tersebut, habis tu SMP makin menjadi-jadi saya mendengarkan musik akustik setiap malam”</p> <p>kalau dulu sangat-sangat sering, tapi kalau wahini nih agak jarang sudah mendengarkan paling ya sekali atau dua kali dalam satu hari</p>
		<p>25. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?</p> <p>26. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>e, di saat apa yu leh random kam. Kaya aku ni bahagia tapi handak mandangarakan musik, pas lagi sedih ada jua handak mendangarakan kaitu nah. Di saat hati handak mendangarakan musik di saat itu jua ku mandangarakan musik akustik mewakili perasaan lo ketunah</p> <p>“ durasinya paling lama biasanya 2 jam an, 2 jam an waah paling lawas tu suka banar aku lawan musiknya”</p>
		<p>27. Mengapa anda menyukai musik akustik?</p>	<p>“ aku suka, kalau musik ni aku suka lebih kaya aku mendangarakan liriknya dulu, bila liriknya tuh oh bagus nih gasan pelajaran sorang, oh bagus nih yang ini, nah ku suka tu nang kaitu”</p>

8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	28. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?	perasaan ku kaya kalau musiknya sedih kadang, kalaunya aku dalam keadaan sedih jua ya jadi galau tu tergambaran jadinya, teumpat umpat perasaan jua jadinya.
		29. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	kadang tu jadi senang habisnya, kadang ada jua yang meulah terpuruk sedih, tergantung lagunya, tergantung moodnya, dan tergantung kondisi diri ku nya haha.

Verbatim wawancara subjek YK

Nama Inisial : YK

Umur : 24

Jenis Kelamin : Laki-laki

BARIS	VERBATIM	KETERANGAN
1	P= Pagi <i>boy</i> , langsung aja kah ini?	
2	S= heeh langsung aja	
3	P= oke, jadi kapan terakhir anda merasa	
4	memiliki masalah?	
5	S= e untuk masalah sebenarnya kan untuk	B5-B13 “terakhir kali
6	terakhir kali tu, mungkin seminggu yang	subjek mengalami
7	lalu, tapi kalau masalah yang kecil-kecil	masalah”
8	tu mungkin hampir ada tiap hari. Karna	
9	kan banyak yang saat ini sudah menjelang	
10	masa dewasalah masalah itu selalu ada,	
11	bukan kita yang menghampiri masalah	
12	tapi masalah yang menghampiri kita,	
13	kayaknya gitu sih	
14	P= Wow, masalah seperti apa yang anda	
15	rasakan?	
16	S= Untuk masalah yang dirasakan itu,	B16-B23 “permasalahan
17	yang utama karna sudah memikirkan	subjek”
18	biaya hidup sendiri. Ee, apa lagi	
19	memikirkan masalah perkuliahan yang tak	
20	kunjung selesai itu sih masalah yang	
21	utama dalam hidup. Untuk bertahan hidup	
22	di daerah perantauan serta tuntutan untuk	
23	menyelesaikan skripsi secepatnya	
24	P= Bagaimana hal tersebut menjadi	
25	masalah bagi diri anda?	
26	S= iya jadi masalah karna disisi lain untuk	B26-B30 “hal alasan
27	pertahanan agar kita tetap berada	tersebut menjadi masalah”
28	diperantauan untuk menyelesaikan skripsi	
29	sekaligus karna skripsi belum selesai	
30	itulah menjadi masalah	
31	P= dari 1-10 dimana semakin besar angka	
32	semakin berat masalah, menurut anda	
33	masalah yang anda rasakan saat itu ada	
34	diangka berapa?	

35	S= Eee, kalau dari urutan dari 1-10	B35-B39 “urutan permasalahan subjek”
36	mungkin fifty fifty 5, karena disisi lain itu	
37	masalah, disisi lain kita dapat	
38	menyelesaikannya. jadi 5 lah menurut	
39	saya sendiri	
40	P= <i>Nice</i> , Apa yang anda rasakan pada saat	
41	masalah melanda anda?	
42	S= Yang dirasakan, yang pertama stres	B42-B55 “yang dirasakan subjek”
43	pasti penyakitan, gin kaina kawa	
44	menyelesaikannya, kaya misal bingung	
45	termasukkan gelisah bingung ingin	
46	melakukan ini itu itu itu tidak karuan	
47	merasa jar orang tuh ingin melakukan ini	
48	itu serba salah jadinya karena masalah	
49	belum terselesaikan, makanya setiap ada	
50	masalah saya mencoba merenung	
51	bagaimana sih solusinya, bagaimana	
52	semangat itu tetap terjaga agar masalah itu	
53	dapat terselesaikan. Intinya saya tidak	
54	akan menghindari sebuah masalah jikalau	
55	dapat diselesaikan begitu	
56	P= paham-paham, terus bagaimana	
57	pikiran anda saat mengalami masalah?	
58	S= iya kembali kepada yang tadi eee	B58-B59 “yang dipikirkan subjek”
59	gelisah, stres, dan merasa kacau	
60	P= Apa yang anda lakukan ketika hal	
61	tersebut anda alami?	
62	S= yang dilakukan iya mencari	B62-B66 “yang dilakukan subjek”
63	masalahnya, kembali kepada tadi	
64	memikirkan, merenung gimana masalah	
65	ini agar selesai serta disertai dengan	
66	<i>action</i>	
67	P= menurut anda apa yang menyebabkan	
68	masalah tersebut terjadi atau muncul?	
69	S= eee, karena diri sendiri sih kalau	B69-B76 “penyebab masalah tersebut muncul”
70	menurut saya sebabnya masalah itu timbul	
71	dari pada perilaku yang kita lakukan.	
72	Contohnya masalah skripsi karena kita	
73	sering menunda-nunda sering terjadinya	
74	kemalasan dalam diri, nah oleh sebab itu	
75	masalah itu timbul masalahnya apa,	
76	skripsi kada tuntung-tuntung	
77	P= bagaimana sosok ideal atau sosok yang	
78	baik menurut anda?	
79	S= Maksud sosok ideal yang baik apanya?	
80	P= Yang menurut anda sosok yang bagus	

81	tu kek apa garang?	
82	S= ooh, orang yang bagus adalah orang	
83	yang dapat menyelesaikan masalahnya	B83-B87 "sosok idela
84	sendiri tanpa merepotkan orang lain, tanpa	menurut subjek"
85	membuat orang lain merasa disusah	
86	payahkan kita sendiri	
87	P= oke, apa ada hal yang anda	
88	khawatirkan akhir-akhir ini?	
89	S= Ee, akhir-akhir ini yang paling saya	
90	khawatirkan adalah pembayaran UKT	B90-B97 "yang
91	yang sangat dekat dan dananya belum	dikhawatirkan subjek"
92	terlihat haha, e itu sih yang paling	
93	dikhawatirkan karena kalau tidak bayar	
94	UKT kemungkinan kita tidak akan lulus	
95	semester ini, karena planing saya	
96	kedepannya semester ini wajib lulus	
97	P= lanjut, menurut anda apakah anda	
98	memiliki kekurangan pada diri anda yang	
99	perlu diperbaiki?	
100	S= Masalah kekurangan itu pasti, karna	
101	setiap manusia itu pasti ada kekurangan	B101-B111 "kekurangan
102	dan kelebihan Tapi untuk saat ini	subjek"
103	kekurangan yang perlu saya perbaiki	
104	adalah tentang management sih.	
105	Bagaimana bisa nih selalu berkomitmen	
106	mengerjakan entah itu skripsi atau tugas	
107	yang lainnya tepat waktu, tidak menunda-	
108	nunda lebih mementingkan sesuatu yang	
109	harus diprioritaskan dari pada ngumpul	
110	dengan teman misalnya	
111	P= Bagaimana anda memecahkan	
112	masalah-masalah anda? Caranya	
113	bagaimana sih?	
114	S= untuk caranya seperti kembali ke awal	
115	tadi. Kita merenung terlebih dahulu,	B115-B130 "cara subjek
116	bagaimana sih menyelesaikannya,	memecahkan masalah"
117	memikirkannya dengan seksama	
118	bagaimana menyelesaikannya. tidak	
119	bertindak pada saat kita emosi pada saat	
120	kita sedang stres-stresnya tapi kita	
121	mencari ketenangan terlebih dahulu	
122	dengan <i>refreshing</i> atau minimal banget	
123	dengar musik agar berpikir dengan jernih	
124	dan mencari solusi itu pada saat kita	
125	tenang, pada saat tidak ada yang	
126	mengganggu pikiran sehingga solusi yang	

127	akan didapatkan itu tidak berdasarkan	
128	kestresan, tidak berdasarkan kegelisahan,	
129	dan tidak berdasarkan emosi	
130	P= Bagaimana cara anda mengurangi hal-	
131	hal yang menurut anda kurang nyaman	
132	yang terjadi pada diri anda?	
133	S= Mengurangi hal yang tidak nyaman	
134	bisa dengan beraktifitas sesuatu yang	B134-B143 “cara subjek
135	dapat melupakan, contohnya saya hobi	mengurangi hal yang
136	naik gunung atau dengan dengar musik	kurang nyaman”
137	juga karena dapat melupakan sesuatu yang	
138	menjadi masalah. Suasana <i>new</i> menurut	
139	saya, sekedar menghilangkan masalah	
140	bukan menyelesaikan sih tapi lumayan	
141	membuat berpikir jadi jernih memikirkan	
142	jalan keluar masalah	
143	P= Bagaimana efek dari masalah tersebut	
144	terhadap kesehatan anda?	
145	S= untuk masalah kesehatan yang jelas	
146	pasti ada, pola makan tidak teratur, yang	B146-B151 “efek
147	paling berdampak terhadap saya adalah	terhdapa kesehatan
148	kurangnya tidur. Karena di balik masalah	subjek.”
149	menurut saya jikalau tidak diselesaikan	
150	maka tidur saya pun akan terganggu	
151	P= hm, jadi bagaimana pola tidur anda	
152	akhir-akhir ini?	
153	S= naah ini kembali kepada pola tidur tadi	
154	ya, untuk minggu-minggu ini, untuk dua	
155	hari ini alhamdulillah jam 12 keatas baru	B154-B159 “pola tidur
156	bisa tidur, tapi untuk malam sebelumnya	subjek”
157	itu jam 2 keatas jam 2, jam 3 an itu baru	
158	bisa tidur, Itu sih pola tidur saya tidak	
159	teratur sekali	
160	P= Hal apa saja yang memberatkan anda	
161	disekitar lingkungan atau teman-teman	
162	anda?	
163	S= yang memberatkan itu godaan,	
164	maksudnya itu godaan dibawai beramian,	B163-B168 “yang
165	godaan dibawai ngopi kan saya suka	memberatkan subjek”
166	ngopi, itu sih yang hampir saya tidak bisa	
167	menolak ketika dibawai ngopi ngumpul-	
168	ngumpul padahal kerjaan masih banyak	
169	P= bagaimana perasaan anda ketika	
170	menghadapi tekanan lingkungan sekitar	
171	anda?	
172	S= untuk menghadapi tekanan karna saya	

173	orangnya lo lo gue gue, ibaratnya masalah	B172-B177 “perasaan
174	lo masalah lo, masalah gue masalah gue	subjek ketika menghadapi
175	jadi biasa aja sih, tidak memperpanjang	tekanan”
176	masalah, tidak mencari masalah juga cari	
177	jalan damai aja	
178	P= Bagaimana hubungan anda dengan	
179	teman-teman anda?	
180	S= untuk masalah hubungan	B180-B182 “hubungan
181	alhamdulillah baik-baik saja, kita tidak	subjek dengan teman-
182	mencari musuh jadi baik-baik saja	teman”
183	P= Apa yang anda lakukan untuk	
184	menghadapi tekanan lingkungan anda	
185	tersebut?	
186	S= untuk menghadapi tekanan lingkungan	
187	bausaha lah memmanagement waktu tadi	
188	berkomitmen apa yang diprioritaskan apa	B186-B189 “cara subjek
189	yang tidak	mengahdapi tekanan”
190	P= apakah anda merasa aktifitas sehari-	
191	hari anda dalam tekanan?	
192	S= untuk masalah aktifitas sehar-hari	
193	dalam tekanan atau tidak, tidak sih	
194	maupun itu dikerjakan maupun di	
195	kehidupan sehari-hari bekawanon tidak	B192-B200 “keseharian
196	ada sih dalam tekanan karena biasa-biasa	subjek tidak dalam
197	saja sih saya menganggapnya ini terletak	tekanan”
198	pada diri sendiri sih bagaimana tekanan	
199	itu timbul, ibaratnya tuh kelebihan diri	
200	sendiri	
201	P= jadi, misalnya ada tekanan bagaimana	
202	anda menghadapinya?	
203	S= misal ada tekanan menghadapinya ya	
204	diselesaikan bagaimana tekanan itu	
205	terjadi, begitu pula kita mengawalinya,	
206	mencari solusinya, agar tekanan itu tidak	B203-B207 “cara subjek
207	menjadi tekanan	mengahdapi tekanan
208	P= bagaimana gambaran fisik anda di saat	ketika berada dalam
209	anda merasakan stres yang berlebih?	tekanan”
210	S= kembali ketadi karena kurangnya tidur,	
211	lesu, ngantuk dimana-mana, mata berat,	
212	tambah makan jadi tidak teratur jadi	
213	lemah, tenaga berkurang. Nah oleh sebab	B210-B216 “gambaran
214	itu kopi sangatlah perlu untuk stamina	fisik subjek”
215	untuk jaga kekebalan tubuh pada saat	
216	apalagi kita covid kan	
217	P= wow, oke kita lanjut dan putar haluan	
218	ke musik akustik lah, jadi sejak kapan	

219	anda menyukai musik akustik?	
220	S= musik akustik, untuk sejak kapannya	
221	kurang tahu sih menyukainya tapi karna	
222	dalur saya tidak terlalu suka dengan musik	
223	yang rami, maksud yang rami itu ada	B220-B227 “subjek
224	dram ada bas ada dll semacamnya. Jadi ya	menyukai musik akustik”
225	saya lebih suka yang organ tunggal	
226	maksudnya yang satu alat musik,	
227	misalnya gitar aja,biola, piano.	
228	P= oh paham paham, seberasa sering anda	
229	mendengarkan musik akustik?	
230	S= untuk seberapa sering tiap hari ada sih.	
231	Tapi kalau untuk durasinya tergantung	
232	mood bagaimana saat musik itu	
233	diperlukan dengarkan bagaimana musik	B230-B239 “seberapa
234	itu tidak diperlukan ya sekedarnya saja	sering subjek
235	mengisi waktu luang pada saat kita santai	mendengarkan musik
236	kecuali pada saat pikiran kita terganggu	akustik”
237	banget perlu ketenangan dimusik ya	
238	sampai berjam-jam mungkin ya bahkan	
239	sampai tertidur	
240	P= saat seperti apa saja yang membuat	
241	anda berkeinginan mendengarkan musik	
242	akustik?	
243	S= untuk pada saat-saat dimana saja itu	
244	pada saat sedih, senang, duka karna kan	
245	musik banyak ganrenya tergantung	
246	suasana sih, kalau sedih gunakan musik	B243-253 “ keadaan yang
247	senang, kalau senang kadang ingin musik	membuat subjek ingin
248	sedih. Agar suasana dalam diri itu dapat	mendengarkan musik
249	berubah dengan musik bahwa saya kan	akustik”
250	musik terbukti dapat mempengaruhi	
251	perasaan, jadi kita harus kebalikan dari	
252	perasaan lah musik itu, kalau menurut	
253	saya	
254	P= lanjut, <i>why</i> , anda menyukai musik	
255	akustik?	
256	S= mengapa menyukainya karna lebih	
257	slow aja sih lebih membuat tenang, karna	
258	kembali pada tadi saya tidak terlalu suka	
259	musik yang orkestra yang banyak itu sih	B256-B259 “Alasan
260	P= oke, perasaan anda ketika	subjek menyukai musik
261	mendengarkan musik akustik bagaimana?	akustik”
262	S= ketika mendengar itu terbawa	
263	suasanan, misal mendengar musik akustik	
264	yang berbicara masalah kesedihan, e	

265	kesedihan itu akan semakin menggebu-	B262-B268 “perasaan subjek ketika mendengarkan musik akustik”
266	gebu. Jadi mempengaruhi lah menurut	
267	saya musik-musik itu terhadap kesehatan	B271-B278 “Perasaan subjek setelah mendengarkan musik akustik”
268	jiwa	
269	P= kalo sesudah mendengarkan musik	
270	akustik, <i>how your feeling?</i>	
271	S= Sesudahnya mendengarkan musik	
272	kalau sedih jadi tambah sedih, kalau	
273	senang tambah senang, kalau streskan kita	
274	membalikkan mencari musik akustik yang	
275	lebih kondusif maksudnya itu lebih <i>happy</i> .	
276	Jadi stresnya hilang digantikan dengan	
278	kegembiraan yang akan datang	
279	P=Oke paham-paham, kerna tadi sudah	
280	pertanyaan terakhir, <i>thanks bro</i>	
281	S= Sama-sama.	

AXIAL CODING

Inisial : YK

Umur : 24

Jenis Kelamin : Laki-laki

No	Kategori	Sub Kategori	Tujuan
1	Sumber stresor	<p>1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah?</p> <p>2. Masalah seperti apa yang anda rasakan?</p> <p>3. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda?</p> <p>4. Dari 1-10 dimana semakin besar</p>	<p>e untuk masalah sebenarnya kan untuk terakhir kali tu, mungkin seminggu yang lalu, tapi kalau masalah yang kecil-kecil tu mungkin hampir ada tiap hari. Karna kan banyak yang saat ini sudah menjelang masa dewasalah masalah itu selalu ada, bukan kita yang menghampiri masalah tapi masalah yang menghampiri kita, kayaknya gitu sih</p> <p>Untuk masalah yang dirasakan itu, yang utama karna sudah memikirkan biaya hidup sendiri. Ee, apa lagi memikirkan masalah perkuliahan yang tak kunjung selesai itu sih masalah yang utama dalam hidup. Untuk bertahan hidup di daerah perantauan serta tuntutan untuk menyelesaikan skripsi secepatnya</p> <p>iya jadi masalah karna disisi lain untuk pertahanan agar kita tetap berada diperantauan untuk menyelesaikan skripsi sekaligus karna skripsi belum selesai itulah menjadi masalah</p> <p>Eee, kalau dari urutan dari 1-10 mungkin fifty fifty 5, karena disisi lain itu masalah,</p>

		<p>angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa?</p> <p>5. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda?</p> <p>6. Bagaimana pikiran anda saat mengalami masalah?</p> <p>7. Apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?</p> <p>8. Menurut anda apa yang menyebabkan</p>	<p>disisi lain kita dapat menyelesaikannya. jadi 5 lah menurut saya sendiri</p> <p>Yang dirasakan, yang pertama stres pasti penyakitkan, gin kaina kawa menyelesaikannya, kaya misal bingung termasuk gelisah bingung ingin melakukan ini itu itu itu tidak karuan merasa jar orang tuh ingin melakukan ini itu serba salah jadinya karena masalah belum terselesaikan, makanya setiap ada masalah saya mencoba merenung bagaimana sih solusinya, bagaimana semangat itu tetap terjaga agar masalah itu dapat terselesaikan. Intinya saya tidak akan menghindari sebuah masalah jikalau dapat diselesaikan begitu</p> <p>iya kembali kepada yang tadi eee gelisah, stres, dan merasa kacau</p> <p>yang dilakukan iya mencari masalahnya, kembali kepada tadi memikirkan, merenung gimana masalah ini agar selesai serta disertai dengan <i>action</i></p> <p>eee, karena diri sendiri sih kalau menurut saya sebabnya masalah itu timbul dari pada</p>
--	--	--	--

		<p>masalah tersebut terjadi/muncul ?</p>	<p>perilaku yang kita lakukan. Contohnya masalah skripsi karena kita sering menunda-nunda sering terjadinya kemalasan dalam diri, nah oleh sebab itu masalah itu timbul masalahnya apa, skripsi kada tuntung-tuntung</p>
		<p>9. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?</p>	<p>ooh, orang yang bagus adalah orang yang dapat menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa merepotkan orang lain, tanpa membuat orang lain merasa disusah payahkan kita sendiri.</p>
		<p>10. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?</p>	<p>Ee, akhir-akhir ini yang paling saya khawatirkan adalah pembayaran UKT yang sangat dekat dan dananya belum terlihat haha, e itu sih yang paling dikhawatirkan karena kalau tidak bayar UKT kemungkinan kita tidak akan lulus semester ini, karena planing saya kedepannya semester ini wajib lulus</p>
		<p>11. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?</p>	<p>Masalah kekurangan itu pasti, karna setiap manusia itu pasti ada kekurangan dan kelebihan Tapi untuk saat ini kekurangan yang perlu saya perbaiki adalah tentang management sih. Bagaimana bisa nih selalu berkomitmen mengerjakan entah itu skripsi atau tugas yang lainnya tepat waktu, tidak menunda-nunda lebih mementingkan sesuatu yang harus diprioritaskan dari pada ngumpul dengan teman misalnya</p>
		<p>12. Bagaimana anda memecahkan</p>	<p>untuk caranya seperti kembali ke awal tadi. Kita merenung terlebih dahulu, bagaimana sih</p>

		<p>masalah-masalah anda?</p>	<p>menyelesaikannya, memikirkannya dengan seksama bagaimana menyelesaikannya. tidak bertindak pada saat kita emosi pada saat kita sedang stres-stresnya tapi kita mencari ketenangan terlebih dahulu dengan <i>refreshing</i> atau minimal banget dengar musik agar berpikir dengan jernih dan mencari solusi itu pada saat kita tenang, pada saat tidak ada yang mengganggu pikiran sehingga solusi yang akan didapatkan itu tidak berdasarkan kestressan, tidak berdasarkan kegelisahan, dan tidak berdasarkan emosi</p>
		<p>13. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?</p>	<p>Mengurangi hal yang tidak nyaman bisa dengan beraktifitas sesuatu yang dapat melupakan, contohnya saya hobi naik gunung atau dengan dengar musik juga karena dapat melupakan sesuatu yang menjadi masalah. Suasana <i>new</i> menurut saya, sekedar menghilangkan masalah bukan menyelesaikan sih tapi lumayan membuat berpikir jadi jernih memikirkan jalan keluar masalah</p>
2	Gejala Stres pada fisik	<p>14. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda?</p> <p>15. Bagaimana pola tidur anda</p>	<p>untuk masalah kesehatan yang jelas pasti ada, pola makan tidak teratur, yang paling berdampak terhadap saya adalah kurangnya tidur. Karena di balik masalah menurut saya jikalau tidak diselesaikan maka tidur saya pun akan terganggu</p> <p>naah ini kembali kepada pola tidur tadi ya, untuk minggu-</p>

		akhir-akhir ini?	minggu ini, untuk dua hari ini alhamdulillah jam 12 keatas baru bisa tidur, tapi untuk malam sebelumnya itu jam 2 keatas jam 2, jam 3 an itu baru bisa tidur, Itu sih pola tidur saya tidak teratur sekali
4	Gejala stres pada Psikologis	16. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda?	yang memberatkan itu godaan, maksudnya itu godaan dibawai beramian, godaan dibawai ngopi kan saya suka ngopi, itu sih yang hampir saya tidak bisa menolak ketika dibawai ngopi ngumpul-ngumpul padahal kerjaan masih banyak
		17. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda?	untuk menghadapi tekanan karna saya orangnya lo lo gue gue, ibaratnya masalah lo masalah lo, masalah gue masalah gue jadi biasa aja sih, tidak memperpanjang masalah, tidak mencari masalah juga cari jalan damai aja
		18. Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman anda?	untuk masalah hubungan alhamdulillah baik-baik saja, kita tidak mencari musuhan jadi baik-baik saja
		19. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan anda tersebut?	untuk menghadapi tekanan lingkungan bausaha lah memangement waktu tadi berkomitmen apa yang diprioritaskan apa yang tidak
5	Tahapan Stres	20. Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari anda dalam tekanan?	untuk masalah aktifitas sehari-hari dalam tekanan atau tidak, tidak sih maupun itu dikerjakan maupun di kehidupan sehari-hari bekawanan tidak ada sih dalam tekanan karena biasa-biasa saja sih saya menganggapnya ini terletak pada diri sendiri sih bagaimana

			<p>tekanan itu timbul, ibaratnya tuh kelebihan diri sendiri</p> <p>misal ada tekanan menghadapinya ya diselesaikan bagaimana tekanan itu terjadi, begitu pula kita mengawalinya, mencari solusinya, agar tekanan itu tidak menjadi tekanan</p>
6	Tingkatan Stres	21. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebih?	<p>kembali ketadi karena kurangnya tidur, lesu, ngantuk dimana-mana, mata berat, tambah makan jadi tidak teratur jadi lemah, tenaga berkurang. Nah oleh sebab itu kopi sangatlah perlu untuk stamina untuk jaga kekebalan tubuh pada saat apalagi kita covid kan</p>
7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	<p>22. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?</p> <p>23. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>musik akustik, untuk sejak kapannya kurang tahu sih menyukainya tapi karna dulu saya tidak terlalu suka dengan musik yang rami, maksud yang rami itu ada dram ada bas ada dll semacamnya. Jadi ya saya lebih suka yang organ tunggal maksudnya yang satu alat musik, misalnya gitar aja, biola, piano.</p> <p>untuk seberapa sering tiap hari ada sih. Tapi kalau untuk durasinya tergantung <i>mood</i> bagaimana saat musik itu diperlukan dengarkan bagaimana musik itu tidak diperlukan ya sekedarnya saja mengisi waktu luang pada saat kita santai kecuali pada saat pikiran kita terganggu banget perlu ketenangan dimusik ya sampai berjam-jam mungkin</p>

			ya bahkan sampai tertidur
		24. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?	untuk pada saat-saat dimana saja itu pada saat sedih, senang, duka karna kan musik banyak ganrenya tergantung suasana sih, kalau sedih gunakan musik senang, kalau senang kadang ingin musik sedih. Agar suasana dalam diri itu dapat berubah dengan musik bahwa saya kan musik terbukti dapat mempengaruhi perasaan, jadi kita harus kebalikan dari perasaan lah musik itu, kalau menurut saya
		25. Mengapa anda menyukai musik akustik?	mengapa menyukainya karna lebih slow aja sih lebih membuat tenang, karna kembali pada tadi saya tidak terlalu suka musik yang orkestra yang banyak itu sih
8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	26. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?	ketika mendengar itu terbawa suasanan, misal mendengar musik akustik yang berbicara masalah kesedihan, e kesedihan itu akan semakin menggebu-gebu. Jadi mempengaruhi lah menurut saya musik-musik itu terhadap kesehatan jiwa
		27. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	Sesudahnya mendengarkan musik kalau sedih jadi tambah sedih, kalau senang tambah senang, kalau streskan kita membalikkan mencari musik akustik yang lebih kondusif maksudnya itu lebih <i>happy</i> . Jadi stresnya hilang digantikan dengan kegembiraan yang akan datang

Verbatim wawancara subjek LR

Inisial : LR

Umur : 21

Jenis Kelamin : Perempuan

BARIS	VERBATIM	KETERANGAN
1	P= Siang, pertama-tama terima kasih	
2	sudah mau berpartisipasi dalam penelitian	
3	ini, sudah siap?	
4	S= Siap	
5	P= oke, langsung saja, jadi, kapan terakhir	
6	kali anda merasa memiliki masalah?	
7	S= kiyapa yu leh hidup ku ni, hehe	B7-B9 "terakhir kali
8	masalah leh, terakhir kali ada masalah	subjek mengalami
9	hanyar pagi tadi	masalah"
10	P= pagi tadi	
11	S= iya pagi tadi	
12	P= masalah seperti apa yang anda	
13	rasakan?	
14	S= masalah skripsi pang yang dirasakan	B14 "masalah subjek"
15	P= bagaimana hal tersebut menjadi	
16	masalah bagi diri anda, kenapa skripsi	
17	tadi jadi masalah?	
18	S= karna ini sesuatu yang harus segera	
19	dituntung akan, sedangkan aku ni bingung	B18-B19 "yang membuat
20	P= jadi, skripsi tu jadi masalah gara-gara	hal tersebut menjadi
21	ada kebingungan	masalah"
22	S= bingung, aku bingung banget bujukan,	
23	dosennya dichati pina lambat	
24	P= apa yang membuat bingung?	
25	S= masalahnya skripsiku tu handak	
26	dibawa kamana bingung, mana dosennya	
27	pulang pina kaya ituan	
28	P= dari 1-10 dimana semakin besar	
29	angka semakin berat masalah, menurut	
30	anda masalah yang anda rasakan saat itu	
31	ada diangka berapa?	
32	S= angka 6	B32 "urutan permasalahan
33	P= emm oke angka 6, kenapa angka 6?	subjek"
34	S= inya 6 pang, ini masalahnya cuma	
35	dikurang komunikasi lawan dosen tu nah,	
36	jadi handak menangkap di sini kaini, di	
37	situ kaini kaitu nah	

38	P= apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda?	B40-B41 “yang dirasakan subjek”
39	S= gelisah aku, kepikiran tarus, intinya gelisah pang kada karuan	
40	S= gelisah aku, kepikiran tarus, intinya gelisah pang kada karuan	B44-B46 “yang dipikirkan subjek”
41	P= bagaimana pikiran anda saat mengalami masalah?	
42	P= bagaimana pikiran anda saat mengalami masalah?	B49-B54 “yang dilakukan subjek”
43	S= pikiran jadi nyanyuk seorangan, habis tu begawi yang ini rasa kada fokus tu nah jadinya	
44	S= pikiran jadi nyanyuk seorangan, habis tu begawi yang ini rasa kada fokus tu nah jadinya	B57-B61 “penyebab masalah tersebut muncul”
45	P= apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?	
46	P= apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?	B68-B71 “sosok ideal menurut subjek”
47	S= aku biasanya mencari kesibukan yang lain dulu, hanyar mencari jalan keluar masalah yang sedang dihadapi tu, tapi misalnya kada dapat jua lagi kubawa guring dahulu, entah kubawa membaca watsapp kah dulu biasanya	
48	S= aku biasanya mencari kesibukan yang lain dulu, hanyar mencari jalan keluar masalah yang sedang dihadapi tu, tapi misalnya kada dapat jua lagi kubawa guring dahulu, entah kubawa membaca watsapp kah dulu biasanya	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
49	P= menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi atau muncul?	
50	P= menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi atau muncul?	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
51	S= masalah terjadi tu karna aku kebingungan lawan skripsi nih, balum menemuka titik terangnya lagi. Bingung pang pokoknya aku, kiyapa yu leh munnya sudah bingung ni	
52	S= masalah terjadi tu karna aku kebingungan lawan skripsi nih, balum menemuka titik terangnya lagi. Bingung pang pokoknya aku, kiyapa yu leh munnya sudah bingung ni	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
53	P= bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?	
54	P= bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
55	S= ini sosok ideal kiyapa maksudnya?	
56	S= ini sosok ideal kiyapa maksudnya?	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
57	P= orang yang ideal menurut pendapat anda pang kek apa, misalnya orang yang ideal tu orang yang begini begitu	
58	P= orang yang ideal menurut pendapat anda pang kek apa, misalnya orang yang ideal tu orang yang begini begitu	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
59	S= oohh, paham-paham. Orang yang baik tu menurut ku orang yang bertanggung jawab, habis tu orangnya jujur, jujur tu penting, sudah itu aja garis besarnya	
60	S= oohh, paham-paham. Orang yang baik tu menurut ku orang yang bertanggung jawab, habis tu orangnya jujur, jujur tu penting, sudah itu aja garis besarnya	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
61	P= emmm okelah, apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?	
62	P= emmm okelah, apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
63	S= ada banar	
64	S= ada banar	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
65	P= apa yang dikhawatirkan?	
66	P= apa yang dikhawatirkan?	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
67	S= itu tadi pang skripsi. Pokoknya semester ini handak lulus nah	
68	S= itu tadi pang skripsi. Pokoknya semester ini handak lulus nah	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
69	P= bearti skripsi leh yang dikhawatirkan. Khawatir kenapa garang skripsi tuh?	
70	P= bearti skripsi leh yang dikhawatirkan. Khawatir kenapa garang skripsi tuh?	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
71	S= khawatir pang, kainanya tuh nah kek apa, habis tu kawa kah kada kah saurang ni lulus tahun ini. Nah, masalah di skripsi tu sinkron kah kada kah, pokoknya kek	
72	S= khawatir pang, kainanya tuh nah kek apa, habis tu kawa kah kada kah saurang ni lulus tahun ini. Nah, masalah di skripsi tu sinkron kah kada kah, pokoknya kek	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
73	P= bearti skripsi leh yang dikhawatirkan. Khawatir kenapa garang skripsi tuh?	
74	P= bearti skripsi leh yang dikhawatirkan. Khawatir kenapa garang skripsi tuh?	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
75	S= khawatir pang, kainanya tuh nah kek apa, habis tu kawa kah kada kah saurang ni lulus tahun ini. Nah, masalah di skripsi tu sinkron kah kada kah, pokoknya kek	
76	S= khawatir pang, kainanya tuh nah kek apa, habis tu kawa kah kada kah saurang ni lulus tahun ini. Nah, masalah di skripsi tu sinkron kah kada kah, pokoknya kek	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
77	P= bearti skripsi leh yang dikhawatirkan. Khawatir kenapa garang skripsi tuh?	
78	P= bearti skripsi leh yang dikhawatirkan. Khawatir kenapa garang skripsi tuh?	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
79	S= khawatir pang, kainanya tuh nah kek apa, habis tu kawa kah kada kah saurang ni lulus tahun ini. Nah, masalah di skripsi tu sinkron kah kada kah, pokoknya kek	
80	S= khawatir pang, kainanya tuh nah kek apa, habis tu kawa kah kada kah saurang ni lulus tahun ini. Nah, masalah di skripsi tu sinkron kah kada kah, pokoknya kek	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
81	P= bearti skripsi leh yang dikhawatirkan. Khawatir kenapa garang skripsi tuh?	
82	P= bearti skripsi leh yang dikhawatirkan. Khawatir kenapa garang skripsi tuh?	B76-B77 “yang dikhawatirkan subjek”
83	S= khawatir pang, kainanya tuh nah kek apa, habis tu kawa kah kada kah saurang ni lulus tahun ini. Nah, masalah di skripsi tu sinkron kah kada kah, pokoknya kek	

84	apa yu leh	
85	P= menurut anda apakah anda memiliki	
86	kekurangan pada diri anda yang perlu	
87	diperbaiki?	
88	S= ada kekurangan ku, aku orangnya	B88-B89 “Kekurangan
89	terlalu overthinking banar pang	subjek”
90	P= ada lagi?	
91	S= em itu aja pang secara garis besarnya	
92	P= bagaimana anda memecahkan	B94-B102 “cara subjek
93	masalah-masalah anda?	memecahkan masalah”
94	S= Salah satunya dengan bekisah dulu ke	
95	sahabat-sahabat. Selain itu aku biasanya	
96	kalau sudah bingung banar masalah ni ku	
97	tinggalakan dulu dengan cara mencari	
98	pelarian tadi entah dengan cara guring	
99	atau melakukan kegiatan yang lain.	
100	Bilanya sudah rasa tenang sedikit hanyar	
101	mencari solusi yang terbaik gasan	
102	masalah yang dihadapi	
103	P= bagaimana cara anda mengurangi hal-	
104	hal yang menurut anda kurang nyaman	
105	yang terjadi pada diri anda?	
106	S= aku kalaunya kada nyaman aku tipikal	B106-B108 “cara subjek
107	orang yang berusaha menghindari pang	mengurangi hal yang
108	sesuatu yang kada nyaman tu pang lah	kurang nyaman”
109	P= bagaimana efek dari masalah tersebut	
110	terhadap kesehatan anda?	
111	S= yang pasti aku kepikiran, tapi kalau	B111-B115 “efek ke
112	berefek ke kesehatan pina kadada pang,	kesehatan subjek”
113	kalau sakit kapala ada aja terkadang, tapi	
114	paling rasa pusang kada karuan ay masih	
115	aku, lebih rasa pusang pang	
116	P= terus, bagaimana pola tidur anda	
117	akhir-akhir ini?	
118	S= pola tidur ku baik-baik saja,	B118-B123 “Pola tidur
119	masalahnya aku kalaunya ada masalah ku	subjek”
120	bawa guring. Kaitu pang, palarian ku ke	
121	guring tu pang biasanya jua. Jadi makin	
122	banyak masalah makin banyak guring	
123	pinanya	
124	P= hal apa saja yang memberatkan anda	
125	disekitar lingkungan atau teman-teman	
126	anda?	
127	S= ada, ditakuni pabila tuntung skripsi	B127-B131 “yang
128	oleh orang tua. Dari keluarga yang lain	memberatkan subjek”
129	jua menakuni hal yang keitu, jadi aku ni	

130	merasa tertekan banar, rasa berat banar	
131	jadinya, ditakuni pabila ikam lulus	
132	P= bagaimana perasaan anda ketika	
133	menghadapi tekanan lingkungan sekitar	
134	anda?	
135	S= perasaanku tertekan, rasa gelisah,	B135-B137 “Perasaan
136	pokoknya kek apa pun caranya aku harus	subjek ketika dalam
137	lulus	tekanan”
138	P= bagaimana hubungan anda dengan	
139	teman-teman anda?	
140	S= dengan teman-teman hubungannya	B140-B141 “hubungan
141	baik-baik saja kadada masalah	subjek dengan teman-
142	P= apa yang anda lakukan untuk	teman”
143	menghadapi tekanan lingkungan anda	
144	tersebut?	
145	S= biasanya dengan cara kuberi	
146	pengertian kepada keluarga-keluarga,	B145-B148 “yang
147	kenapa jadi skripsi ni balum tuntung-	dilakukan subjek ketiak
148	tuntung. Intinya diberikan pengertian aja	dalam tekanan”
149	P= apakah anda merasa aktifitas sehari-	
150	hari anda dalam tekanan?	
151	S= kada merasa tertekan pang mun dalam	
152	begawian tu, paling merasa tertekannya di	
153	saat bediaman hanyar perasaan	B151-B154 “aktifitas
154	tertekananya, tepikirakan jadinya	subjek dalam tekanan”
155	P= tekanan seperti apa yang anda	
156	rasakan?	
157	S= tepikirakan kaitu pang, timbul kada	B156-B157 “tekanan yang
158	fokus begawian	dirasakan subjek”
159	P= bagaimana keseharian anda terganggu	
160	dengan tekanan yang anda rasakan?	
161	S= rasa teganggu tu ada, tapi misalnya	B160-B165 “keseharian
162	bilanya aku sudah berkegiatan tu kada	subjek terganggu akibat
163	tapi mengganggu lagi soalnya timbul kada	dari tekanan”
164	ingat lagi lo lawan tekanan tadi tu, jadi	
165	kalau untuk berkegiatan sehari-hari kada	
166	terlalu mengganggu	
167	P= bagaimana anda menghadapi tekanan	
168	tersebut?	B168-B173 “cara subjek
169	S= iya kek tadi pang mencari pelarian	mengahdapi tekanan”
170	dulu yang utamanya, menenangkan diri	
171	dulu, jadi bila sudah rasa tenang hanyar	
172	bapikir kek apa menyelesaikan dan kek	
173	apa cara menghadapinya, konsultasi	
174	pulang segala macam hanyar pecah	
175	masalahnya	

176	P= bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebihan?	B176-B180 “gambaran fisik subjek”
177		
178	S= aku kalaunya stres banar tu pusang, sakit kepala, awak rasa sakitan biasanya.	
179	Bawa guring jua, aku bila rahatan guring tuh pas pusang-pusang ada yang	
180	mengganggu ku sariki jadinya	
181	P= eem okeelah, kita masuk ke musik akustiknya lah. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?	B184-B188 “subjek menyukai musik akustik”
182		
183	S= kalau sejak kapan sukanya lupa nah sudah sejak kapan. Sudah lama menyukai musik akustik tu, apalagi kan musik akustik wahini banyak coveran lagu-lagu dahulu beh mantap memang	B191-B194 “seberapa sering subjek mendengarkan musik akustik”
184		
185	P= seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?	
186	S= seberapa sering lumayan sering, apalagi kalau ada lagu viral yang diakustikkan, nah pasti mandangarakan	
187	P= saat apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan akustik?	B198-B199 “keadaan yang membuat subjek ingin mendengarkan musik akustik”
188	S= Malam hari, pas banar gesan mehilangkan pikiran yang kada-kada	
189	P= berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik? Ada durasi khususnya?	B204-B207 “durasi waktu mendengarkan”
190	S= kadada durasi khususnya, intinya sampai merasa bosan pang. Lawan sampai list lagu yang diketujui habis, atau teguring malam tuh, ngalih lo guring pikiran ke mana-mana tuh	
191	P= mengapa anda menyukai musik akustik?	B210-B211 “Alasan subjek menyukai musik akustik”
192	S= lagunya ringan didengar, rasa nyaman jua	
193	P= bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?	B214-B215 “Mengetahui gambaran perasaan subjek ketika mendengarkan musik akustik”
194	S= perasaan ku ketika mendengarkan musik akustik tu jadi mood kembali	
195	P= bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	B218-B220 “Mengetahui gambaran perasaan subjek sesudah mendengarkan musik akustik serta menggali efektifitas musik
196	S= sesudah mendengarkan musik akustik tingkat stres tu rasa bekurang, lebih mood banar jadinya jua	
197	P= oke-oke, selesai btw	

222	S= eh, iyakah	akustik pada subjek sebagai strategi coping”
223	P= hehe, makasih untuk waktunya lah	
224	S= sama-sama.	

AXIAL CODING

Inisial : LR

Umur : 21

Jenis Kelamin : Perempuan

No	Kategori	Sub Kategori	Pernyataan
1	Sumber stresor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah? 2. Masalah seperti apa yang anda rasakan? 3. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda? 4. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa? 5. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda? 6. Bagaimana pikiran anda saat mengalami masalah? 7. Apa yang anda 	<p>kiyapa yu leh hidup ku ni, hehe masalah leh, terakhir kali ada masalah hanyar pagi tadi</p> <p>masalah skripsi pang yang dirasakan</p> <p>karna ini sesuatu yang harus segera dituntung akan, sedangkan aku ni bingung</p> <p>inya 6 pang, ini masalahnya cuma dikurang komunikasi lawan dosen tu nah, jadi handak menangkap di sini kaini, di situ kaini kaitu nah</p> <p>gelisah aku, kepikiran tarus, intinya gelisah pang kada karuan</p> <p>pikiran jadi nyanyuk seorangan, habis tu begawi yang ini rasa kada fokus tu nah jadinya</p> <p>aku biasanya mencari</p>

		<p>lakukan ketika hal tersebut anda alami?</p> <p>8. Menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi/muncul?</p>	<p>kesibukan yang lain dulu, hanyar mencari jalan keluar masalah yang sedang dihadapi tu, tapi misalnya kada dapat jua lagi kubawa guring dahulu, entah kubawa membaca wamppad kah dulu biasanya</p> <p>masalah terjadi tu karna aku kebingungan lawan skripsi nih, balum menemuka titik terangnya lagi. Bingung pang pokoknya aku, kiyapa yu leh munnya sudah bingung ni</p>
		<p>9. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?</p>	<p>oohh, paham-paham. Orang yang baik tu menurut ku orang yang bertanggung jawab, habis tu orangnya jujur, jujur tu penting, sudah itu aja garis besarnya</p>
		<p>10. Apa ada hal yang anda khawatirkan akhir-akhir ini?</p> <p>11. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?</p>	<p>itu tadi pang skripsi. Pokoknya semester ini handak lulus nah itu tadi pang skripsi. Pokoknya semester ini handak lulus nah</p> <p>ada kekurangan ku, aku orangnya terlalu overthinking banar pang</p>
		<p>12. Bagaimana anda memecahkan masalah-masalah anda?</p>	<p>Salah satunya dengan bekisah dulu ke sahabat-sahabat. Selain itu aku biasanya kalau sudah bingung banar masalah ni ku tinggalkan dulu dengan cara mencari pelarian tadi entah dengan cara guring atau melakukan kegiatan yang lain. Bilanya sudah</p>

			<p>rasa tenang sedikit hanyar mencari solusi yang terbaik gasan masalah yang dihadapi</p>
		13. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?	aku kalaunya kada nyaman aku tipikal orang yang berusaha menghindari pang sesuatu yang kada nyaman tu pang lah
2	Gejala Stres pada fisik	14. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda?	yang pasti aku kepikiran, tapi kalau berefek kesehatan pina kadada pang, kalau sakit kapala ada aja terkadang, tapi paling rasa pusang kada karuan ay masih aku, lebih rasa pusang pang
		15. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?	pola tidur ku baik-baik saja, masalahnya aku kalaunya ada masalah ku bawa guring. Kaitu pang, palarian ku ke guring tu pang biasanya jua. Jadi makin banyak masalah makin banyak guring pinanya
4	Gejala stres pada Psikologis	16. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda?	ada, ditakuni pabila tuntung skripsi oleh orang tua. Dari keluarga yang lain jua menakuni hal yang keitu, jadi aku ni merasa tertekan banar, rasa berat banar jadinya, ditakuni pabila ikam lulus
		17. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda?	perasaanku tertekan, rasa gelisah, pokoknya kek apa pun caranya aku harus lulus
		18. Bagaimana hubungan anda dengan teman-	dengan teman-teman hubungannya baik-baik saja kadada masalah

		teman anda?	
		19. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan anda tersebut?	biasanya dengan cara kuberi pengertian kepada keluarga-keluarga, kenapa jadi skripsi ni balum tuntung-tuntung. Intinya diberikan pengertian aja
5	Tahapan Stres	20. Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari anda dalam tekanan? 21. Tekanan seperti apa yang anda rasakan? 22. Bagaimana keseharian anda terganggu dengan tekanan yang anda rasakan? 23. Bagaimana anda menghadapi tekanan tersebut?	kada meras tertekan pang mun dalam begawian tu, paling merasa tertekannya di saat bediaman hanyar perasaan tertekannya, tepikirakan jadinya tepirakan kaitu pang, timbul kada fokus begawian rasa teganggu tu ada, tapi misalnya bilanya aku sudah berkegiatan tu kada tapi mengganggu lagi soalnya timbul kada ingat lagi lo lawan tekanan tadi tu, jadi kalau untuk berkegiatan sehari-hari kada terlalu mengganggu iya kek tadi pang mencari pelarian dulu yang utamanya, menenangkan diri dulu, jadi bila sudah rasa tenang hanyar bapikir kek apa menyelesaikan dan kek apa cara menghadapinya, konsultasi pulang segala macam hanyar pecah masalahnya
6	Tingkatan Stres	24. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda	aku kalaunya stres banar tu pusang, sakit kepala, awak rasa sakitan biasanya. Bawa

		merasakan stres yang berlebihan?	guring jua, aku bila rahatan guring tuh pas pusang-pusang ada yang mengganggu ku sariki jadinya
7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	25. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?	kalau sejak kapan sukanya lupa nah sudah sejak kapan. Sudah lama menyukai musik akustik tu, apalagi kan musik akustik wahini banyak coveran lagu-lagu dahulu beh mantap memang
		26. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?	seberapa sering lumayan sering, apalagi kalau ada lagu viral yang diakustikkan, nah pasti mandangarakan aku
		27. Saat seperti apa saja yang membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?	Malam hari, pas banar gesan mehilangkan pikiran yang kada-kada
		28. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?	kadada durasi khususnya, intinya sampai merasa bosan pang. Lawan sampai list lagu yang diketujui habis, atau teguring malam tuh, ngalih lo guring pikiran ke mana-mana tuh
		29. Mengapa anda menyukai musik akustik?	lagunya ringan didengar, rasa nyaman jua

8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	30. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?	perasaan ku ketika mendengarkan musik akustik tu jadi <i>mood</i> kembali
		31. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?	sesudah mendengarkan musik akustik tingkat stres tu rasa bekurang, lebih <i>mood</i> banar jadinya jua

Verbatim wawancara subjek MA

Nama Inisial : MA

Umur : 25

Jenis Kelamin : Laki-laki

BARIS	VERBATIM	KETERANGAN
1	P= Pertama-tama terima kasih sudah	
2	mau berpartisipasi dalam penelitian ini,	
3	apalagi sudah beistilah meluangkan	
4	waktunya hehe	
5	S= Sama-sama	
6	P= Oke langsung saja, kapan terakhir	
7	anda merasa memiliki masalah?	
8	S= kapannya itu ada pilihannya kah?	
9	P= kadada, kapan pian merasa aja?	
10	S= eee, dari mungkin 2 bulan lalu	B10-B11 “terakhir kali
11	sampai sekarang	subjek memiliki masalah”
12	P= masalah seperti apa yang anda	
13	rasakan?	
14	S= jadi ceritanya kaini, berawal dari ee	B14-B77 “Masalah yang
15	pasal ekonomi lagi rendah-rendahnya	dihadapi subjek”
16	perlu duit kaitu nah, terus ulun ni	
17	khilaf. Khilaf ae pang memang khilaf	
18	dan merasa sangat bersalah, kenapa	
19	kaitu ulun meambil jalan pintas yang	
20	sangat ulun sesali pang sampai saat ini.	
21	Kaini mama ulun perlu duit jar mama	
22	ulun adakah duit, maka duit ulun ni	
23	kadada tetabung-tabung begawi ni dan	
24	ulun ni kada nyaman, kan biasanya tu	
25	ada pinjaman online, tawaran-tawaran	
26	pinjaman online di youtube iklan masih	
27	tu, nah itu ulun coba klik, mecoba aja	
28	pang ulun ni julun bujurankah kada nih,	
29	sebelum mencari duit nih julun entah	
30	meminjam ke siapa kah kainanya, dan	
31	ulun memilih mengklik itu dan ternyata	
32	duitnya tu cair dan semudah, cepat,	
33	paling 3 menit cair duitnya. Nah, julun	
34	nih tergiur dengan duit yang semudah	
35	itu lo dari satu aplikasi. Kebetulan duit	
36	ni banyak perlunya lo sekitar 4jt anulun	
37	klik-klik ae, okelah dapat duit dari	

<p>38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83</p>	<p>aplikasi ni nah, karna merasa praktis dan kada nyaman meminjam duit wadah kawan lo atau wadah orang-orang tu lo ngalih minjam asa terbantu ai dengan pinjaman online tadi karna merasa kawa bayar, oke kawa bayar pinjaman itu kebetulan ada yang 15 hari ada yang sebulan. Berjalan waktu berjalan ulun bayar tapi ulun ajukan kebal, ulun bayar ulun ajukan kembali, akhirnya sampai saat ini hutangnya tu makin banyak karna mungkin gara-gara hal yang kada baik itu lo riba, beranak-beranak tarus jadinya sampai saat ini banyak hutangnya dan ulun hanyar sadar jua, bisa hampir 20jt an. Hutangnya makin bebanyak-bebanyak, ada jua tambahan-tambahan bunganya, ulun ni bila kada kawa bayar di satu aplikasi ulun ajukan lagi di aplikasi yang lain, jadi bebanyak lo. Jadi duit ulun bagawi ni gasan membayari itu aja dan kada mayu jua, akhirnya kendaraan ulun tejual, sampai saat ini imbah ulun jual ulun kira cukup sekalinya kada cukup jua dan akhirnya besisa, dan ulun pun gelabakan menghadapinya, sisa hutangnya ni mungkin sekitar 6jt an lagi. lumayan lo, akhirnya ulun sampai saat ini cari-cari duit pang. Alhamdulillah, kawa tu nah bekurang-bekurang sudah kada ulun ajukan lagi, ada di beberapa aplikasi aja lagi yang lun ajukan karna memang masih kada kawa pang lagi membayari. Tapi syukur banar kawa meampihi walau baru beberapa aplikasi pang, tetap ae bersyukur walau depresi pang. Itu intinya, kada tenang pang hidup ni memikirakan membayari itu.</p> <p>P= wow, oke lanjut dari 1-10 di mana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada di angka berapa?</p> <p>S= menurut ulun bisa sampai 9 pang</p>	<p>B83-B85 “urutan</p>
--	--	------------------------

84	bahkan hampir 10, karna terancam	permasalahan subjek”
85	banar sudah	
86	P= okee, apa yang anda rasakan pada	
87	saat masalah melanda anda?	
88	S= awalnya memang kek sadar sorang	B88-B97 “yang dirasakan
89	tu nah, ooh ini teguran dan akhhirnya	subjek”
90	kek lebih mendekatkan pang.	
91	Mendekatkan lawan Allah tu nah lebih	
92	meminta, lebih berharap, hanya Allah	
93	yang kawa menolong tu lebih berasa	
94	ketunah. Saat ini jadi saat ini yang ulun	
95	rasakan adalah rasa syukur, sisi lain	
96	rasa syukur, sisi lain rasa depresi kaitu	
97	nah	
98	P= terus, bagaimana sosok ideal atau	
99	sosok yang baik menurut anda?	
100	S= maksudnya?	
101	P= sosok ideal menurut pian tu nah	
102	yang kek apa sih sosoknya?	
103	S= sosok ideal kah, ee yang kek apa yu	B103-B110 “sosok ideal
104	leh, ee manusia yang mempunyai pola	menurut subjek”
105	pikir bebas dan luas. Itu pang menurut	
106	ulun sosok ideal pada zaman ini.	
107	Maksudnya manusia yang memiliki	
108	pola pikir bebas tu yang kek ini inya	
109	kada menyalahkan sesuatu yang salah,	
110	tidak menyalahkan diri sendiri	
111	P= oh paham-paham, menurut anda	
112	apakah anda memiliki kekurangan pada	
113	diri anda yang perlu diperbaiki?	
114	S= nyata ae ada ya kalo, banyak	B114-B122 “kekurangan
115	bahkan, tapi salah satunya aja pang	subjek”
116	yang lebih mendasar. Ulun	
117	meremehkan dosa, jadi ulun ni mudah	
118	menggawi dosa, karna ulun ni merasa	
119	Tuhan itu Maha Pengampun lo jadi	
120	ulun ni merasa bebas aja, dan ini	
121	hanyar-hanyar aja pang mulai sadarnya,	
122	itu pang keknya	
123	P= bagaimana anda memecahkan	
124	masalah-masalah anda?	
125	S= cara memecahkan masalah ya ulun	B125-B132 ”cara subjek
126	tu fokus ke apa yang seharusnya ulun	memecahkan masalah”
127	lakukan kek itu nah, kada menghindari	
128	suatu masalah, ulun bertanggung jawab	
129	kaitu nah, ulun akan bertanggung jawab	

130	dengan masalah yang ada apapun	
131	masalahnya kaitu nah harus ulun hadapi	
132	dan memecahkannya kaitu nah	
133	P= bagaimana cara anda mengurangi	
134	hal-hal yang menurut anda kurang	
135	nyaman yang terjadi pada diri anda?	
136	S= pertama ulun lebih caranya tu lebih	B136-B145 “cara subjek
137	mendekat aja pang kek dibawa shalat,	mengurangi hal yang
138	akhirnya setelah shalat akan lebih	kurang nyaman”
139	tenang, mendekatkan diri salah satunya,	
140	selain itu juga kada menyendiri kaitu	
141	nah, makanya ketuju bekawanan. Ya	
142	intinya ketika bersama-sama	
143	kekawanan tu kada tapi tepikirakan tu	
144	nah, tapi ketika sendirian tepikirakan	
145	lagi	
146	P= masalah-masalah kek ini berefek lah	
147	dengan kesehatan?	
148	S= kalo kesehatan kayaknya kada pang	B148 “efek ke kesehatan
149	P= pola tidur bagaimana?	subjek”
150	S= pola tidur masih baik aja. Dan ulun	B150-B152 “pola tidur
151	kadang karna masalah-masalah ini jadi	subjek”
152	lebih ketuju guring akhirnya	
153	P= masalah lingkungan, entah	
154	lingkungan keluarga atau kawan, hal	
155	apa saja yang memberatkan anda	
156	disekitaran lingkungan atau teman-	
157	teman anda?	
158	S= ada ae pang kayaknya	
159	P= hal yang bagaimana itu?	
160	S= ee diantaranya itu kek lingkungan tu	B160-B166 “yang
161	kan dari mama ulun sendiri kek itu kan.	memberatkan subjek”
162	Meulah kada nyaman aja pang bukan	
163	sidin salah kaitu nah, cuma merasa kada	
164	nyaman aja. Karna sidin kada tahu	
165	masalah yang ulun alami ya kalo, jadii	
166	ee ulun merasa kada nyaman aja pang	
167	P= kalau di lingkungan kawan-kawan	
168	pang ada? Kalau kadada kada papa.	
169	Hehe	
170	S= kada pang kalau dilingkungan	
171	kawan-kawan.	
172	P= terus bagaimana perasaan anda	
173	ketika menghadapi tekanan lingkungan	
174	sekitar anda?	
175	S= perasaan yaa kada nyaman ae, rasa	B175-B178 “perasaan

176	berat ketu nah. Karna ulun bepikir kok	subjek terhadap
177	ulun kek ini kek ini aja, seharusnya kek	lingkungan”
178	ini pang	
179	P= apa yang anda lakukan untuk	
180	menghadapi tekanan lingkungan anda	
181	tersebut?	
182	S= misalnya kek mama nih, misalnya	B182-B185 “yang
183	sehabis-habisnya duit ulun, ulun tetap	dilakukan subjek untuk
184	akan terus berusaha membari sidin duit	emnghadapi tekanan”
185	tiap bulan kaitu nah	
186	P= apakah anda merasa aktifitas sehari-	
187	hari anda dalam tekanan?	
188	S= kalau aktifitas menekan kada pang	
189	keknya, aktifitas kek biasanya ae	
190	P= terus kalau masalah fisik tadi aman	
191	kan?	
192	S= hiih	
193	P= oke, kita masuk ke musik akustik.	
194	Sejak kapan anda menyukai musik	B188-B189 “Subjek tidak
195	akustik?	merasakan tekanan
196	S= sejak tau band, hitsnya band anu	terhadap aktifitasnya”
197	band apa tuh band four twenty. Sejak	
198	ada band itu nah, ketika band itu hits	
199	ulun malah ketuju. Akhirya merambat	
200	ke yang lain	
201	P= seberapa sering anda mendengarkan	
202	musik akustik?	B192 “gambaran fisik
203	S= kalau seberapa sering itu, kaini	subjek”
204	kisahnyanya , ulun tu biasanya mutar	
205	musik tu ada aplikasi <i>resso</i> itu	
206	musiknya acak, jadi ketika ada musik	B196-B200 “subjek
207	akustik dari siapa pun kadang rata-rata	menyukai musik akustik”
208	kada ulun skip pasti ulun dengarkan.	
209	Walau asing kaitu nah, tatap ulun	
210	dengarkan	
211	P= berapa lama biasanya anda	
212	mendengarkan musik akustik?	
213	Durasinya biasanya berapa lama?	B203-B210 “seberapa
214	S= kalau musik akustik tu kadada pang	sering subjek
215	durasinya, kalau dihitung-hitung paling	mendengarkan musik
216	15 sampai 20 menit	akustik”
217	P= oke, terus saat seperti apa saja yang	
218	membuat anda berkeinginan	
219	mendengarkan musik akustik?	
220	S= ketika sore, atau malam biasanya.	
221	Saat-saat khusus biasanya saat banyak	

222	pikiran biasanya pas handak guring	
223	terkadang supaya guringtu nyaman	
224	P= kenapa anda menyukai musik	B214-B216 “durasi waktu
225	akustik?	mendengarkan”
226	S= karena musiknya itu membawa	
227	kedamaian kaitu nah, menenangkan	
228	pikiran jua pas numpuk-numpuknya	
229	P= bagaimana perasaan anda ketika	B220-B223 “Keadaan
230	mendengarkan musik akustik?	yang membuat subjek
231	S= yaa rasa damai, tenang	ingin mendengarkan
232	P= terus bagaimana perasaan anda	musik akustik”
233	sesudah mendengarkan musik akustik?	
234	S= sesudahnya biasa aja pang, tapi tapi	
235	kadang ada aja pang efeknya saat	B226-B228 “alasan subjek
236	mandangarakan tuh, saat hati kada	menyukai musik akusti”
237	nyaman tadapat lagu yang meulah	
238	sorang nyaman dan biasanya itu lagu	
239	akustik biasanya jadi lebih nyaman,	
240	lebih merubah perasaan, dan membaiki	
241	suasana hati.	B231 “yang dirasakan
242	P= Oke-oke paham, dan kerna tadi	subjek ketika
243	sudah pertanyaan terakhir	mendnegarkan musik
245	S= Iyakah hehe	akustik”
246	P=hiih, terima kasih banyak	B234-B241 “perasaan
247	S= sama-sama.	subjek setelah
		mendengarkan musik
		akustik”

AXIAL CODING

Inisial : MA

Umur : 25

Jenis Kelamin : Laki-laki

No	Kategori	Sub Kategori	Tujuan
1	Sumber stresor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapan terakhir anda merasa memiliki masalah? 2. Masalah seperti apa yang anda rasakan? 3. Bagaimana hal tersebut menjadi masalah bagi diri anda? 4. Dari 1-10 dimana semakin besar angka semakin berat masalah, menurut anda masalah yang anda rasakan saat itu ada diangka berapa? 5. Apa yang anda rasakan pada saat masalah melanda anda? 	<p>eee, dari mungkin 2 bulan lalu sampai sekarang</p> <p>masalah keuangan perekonomian</p> <p>karena saat itu masa-masa sulit, ekonomi sangat rendah</p> <p>menurut ulun bisa sampai 9 pang bahkan hampir 10, karna terancam banar sudah</p> <p>awalnya memang kek sadar sorang tu nah, ooh ini teguran dan akhhirnya kek lebih mendekatkan pang. Mendekatkan lawan Allah tu nah lebih meminta, lebih berharap, hanya Allah yang kawa</p>

		<p>6. Bagaimana pikiran anda saat mengalami masalah?</p> <p>7. Apa yang anda lakukan ketika hal tersebut anda alami?</p> <p>8. Menurut anda apa yang menyebabkan masalah tersebut terjadi/muncul?</p>	<p>menolong tu lebih berasa ketunah. Saat ini jadi saat ini yang ulun rasakan adalah rasa syukur, sisi lain rasa syukur, sisi lain rasa depresi kaitu nah</p> <p>mencari solusi untuk embayar hutang-hutang yang ada dengan bekerja</p> <p>karena tergiur dengan mudah meminjam uang di aplikasi tersebut</p>
		<p>9. Bagaimana sosok ideal atau sosok yang baik menurut anda?</p>	<p>sosok ideal kah, ee yang kek apa yu leh, ee manusia yang mempunyai pola pikir bebas dan luas. Itu pang menurut ulun sosok ideal pada zaman ini. Maksudnya manusia yang memiliki pola pikir bebas tu yang kek ini inya kada menyalahkan sesuatu yang salah, tidak menyalahkan diri sendiri</p>
		<p>10. Menurut anda apakah anda memiliki kekurangan pada diri anda yang perlu diperbaiki?</p>	<p>nyata ae ada ya kalo, banyak bahkan, tapi salah satunya aja pang yang lebih mendasar. Ulun meremehkan dosa, jadi ulun ni mudah menggawi dosa, karna ulun ni merasa Tuhan itu Maha Pengampun lo jadi ulun ni merasa bebas aja, dan ini hanyar-hanyar aja pang mulai sadarnya, itu pang keknya</p>
		<p>11. Bagaimana anda memecahkan masalah-masalah anda?</p>	<p>cara memecahkan masalah ya ulun tu fokus ke apa yang seharusnya ulun lakukan kek itu nah, kada menghindari suatu masalah, ulun bertanggung jawab kaitu nah, ulun akan bertanggung</p>

			jawab dengan masalah yang ada apapun masalahnya kaitu nah harus ulun hadapi dan memecahkannya kaitu nah
		12. Bagaimana cara anda mengurangi hal-hal yang menurut anda kurang nyaman yang terjadi pada diri anda?	pertama ulun lebih caranya tu lebih mendekat aja pang kek dibawa shalat, akhirnya setelah shalat akan lebih tenang, mendekatkan diri salah satunya, selain itu juga kada menyendiri kaitu nah, makanya ketuju bekawanan. Ya intinya ketika bersama-sama kekawanan tu kada tapi tepikirakan tu nah, tapi ketika sendirian tepikirakan lagi
2	Gejala Stres pada fisik	13. Bagaimana efek dari masalah tersebut terhadap kesehatan anda? 14. Bagaimana pola tidur anda akhir-akhir ini?	kalo kesehatan kayaknya kada pang pola tidur masih baik aja. Dan ulun kadang karna masalah-masalah ini jadi lebih ketuju guring akhirnya
4	Gejala stres pada Psikologis	15. Hal apa saja yang memberatkan anda disekitar lingkungan atau teman-teman anda? 16. Bagaimana perasaan anda ketika menghadapi tekanan lingkungan sekitar anda? 17. Bagaimana hubungan	ee diantaranya itu kek lingkungan tu kan dari mama ulun sendiri kek itu kan. Meulah kada nyaman aja pang bukan sidin salah kaitu nah, cuma merasa kada nyaman aja. Karna sidin kada tahu masalah yang ulun alami ya kalo, jadi ee ulun merasa kada nyaman aja pang perasaan yaa kada nyaman ae, rasa berat ketu nah. Karna ulun bepikir kok ulun kek ini kek ini aja, seharusnya kek ini pang Baik-baik aja

		anda dengan teman-teman anda?	
		18. Apa yang anda lakukan untuk menghadapi tekanan lingkungan anda tersebut?	misalnya kek mama nih, misalnya sehabis-habisnya duit ulun, ulun tetap akan terus berusaha membari sidin duit tiap bulan kaitu nah
5	Tahapan Stres	19. Apakah anda merasa aktifitas sehari-hari anda dalam tekanan?	kalau aktifitas menekan kada pang keknya, aktifitas kek biasanya ae
6	Tingkatan Stres	20. Bagaimana gambaran fisik anda di saat anda merasakan stres yang berlebih?	Fisik aman
7	Kegemaran subjek terhadap musik akustik	21. Sejak kapan anda menyukai musik akustik?	sejak tau band, hitsnya band anu band apa tuh band four twenty. Sejak ada band itu nah, ketika band itu hits ulun malah ketuju. Akhirnya merambat ke yang lain
		22. Seberapa sering anda mendengarkan musik akustik?	kalau seberapa sering itu, kaini kisahny , ulun tu biasanya mutar musik tu ada aplikasi <i>resso</i> itu musiknya acak, jadi ketika ada musik akustik dari siapa pun kadang rata-rata kada ulun skip pasti ulun dengarkan. Walau asing kaitu nah, tatap ulun dengarkan
		23. Saat seperti apa saja yang	ketika sore, atau malam biasanya. Saat-saat khusus biasanya saat

		<p>membuat anda berkeinginan mendengarkan musik akustik?</p> <p>24. Berapa lama biasanya anda mendengarkan musik akustik?</p>	<p>banyak pikiran biasanya pas handak guring terkadang supaya guringtu nyaman</p> <p>kalau musik akustik tu kadada pang durasinya, kalau dihitunghitung paling 15 sampai 20 menit</p>
		<p>25. Mengapa anda menyukai musik akustik?</p>	<p>karena musiknya itu membawa kedamaian kaitu nah, menenangkan pikiran jua pas numpuk-numpuknya</p>
8	Manfaat musik akustik yang dirasakan subjek	<p>26. Bagaimana perasaan anda ketika mendengarkan musik akustik?</p>	<p>yaa rasa damai, tenang</p>
		<p>27. Bagaimana perasaan anda sesudah mendengarkan musik akustik?</p>	<p>sesudahnya biasa aja pang, tapi tapi kadang ada aja pang efeknya saat mandangarakan tuh, saat hati kada nyaman tadapat lagu yang meulah sorang nyaman dan biasanya itu lagu akustik biasanya jadi lebih nyaman, lebih merubah perasaan, dan membaiki suasana hati.</p>

Lampiran Foto Dokumentasi Wawancara Dan Observasi

Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek HR



Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek AY



Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek MJ



Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek NZ



Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek AL



Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek MR



Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek AM



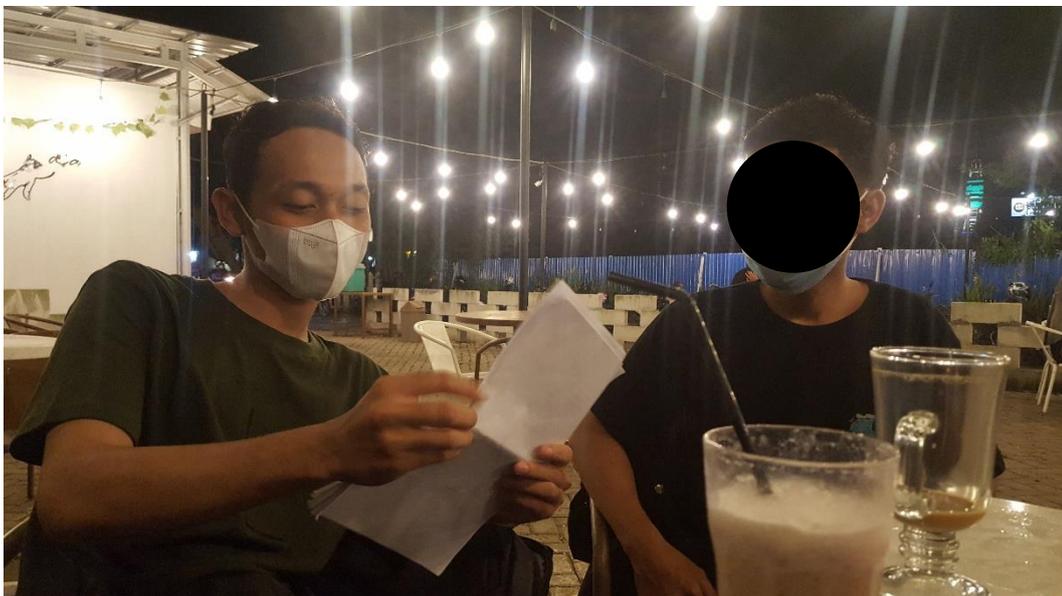
Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek YK



Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek LR



Peneliti melakukan wawancara dan observasi dengan subjek MA



RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Muhammad Rizani Gani
2. Tempat, Tanggal Lahir : HSS, 28 Maret 1998
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Nikah
6. Alamat : Jl. Gerilya, Ds. Tanah Bangkang,
Kec. Sungai Raya, Kab. Hulu Sungai
Selatan.
7. Pendidikan
 - a. SDN Hulu Selatan : 2004-2010
 - b. MTsN Amawang : 2010-2013
 - c. MAN 2 Kandangan : 2013-2016
8. Orang Tua
 - a. Ayah
 - 1) Nama Ayah : Kaspul Anwar
 - 2) Pekerjaan : PNS
 - 3) Alamat : Jl. Gerilya, Ds. Tanah Bangkang,
Kec. Sungai Raya, Kab. Hulu Sungai
Selatan.
 - b. Ibu
 - 1) Nama Ibu : Rusmiati, S.Pd.I
 - 2) Pekerjaan : PNS

- 3) Alamat : Jl. Gerilya, Ds. Tanah Bangkang,
Kec. Sungai Raya, Kab. Hulu Sungai
Selatan
9. Anak Ke- : 2 dari 3 bersaudara
10. Pekerjaan : Mahasiswa
11. Pengalaman Organisasi
- a. Antasari Cendekia
 - b. KAMUSH (Komunitas Mahasiswa Ushuluddin dan Humaniora)
 - c. LDK Al-Ihsan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Banjarmasin, 10 Januari 2022

Penulis



Muhammad Rizani Gani

1601451230