

# LAMPIRAN

## Lampiran A

### 1. Surat pengantar riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
ANTASARI BANJARMASIN  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.

Nomor : 2133/Un.14/III.3/TL.00/07/2022

12 Juli 2022

Sifat : Biasa

Lamp. : 1 (satu) berkas

H a l : Riset Dalam Rangka Penyusunan Skripsi

Yth. Kabag Mikwa Pusat Kemahasiswaan

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan Hormat, sehubungan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa (i) dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/ibu agar kiranya berkenan memberikan informasi/data yang diperlukan oleh:

Nama : Ermalina  
NIM : 170104040012  
Jurusan : Psikologi Islam  
Alamat : Komplek Rahayu, Jalan Gardu Mekar Indah Rt. 21 Rw 1 No.68, Sungai Lulut, Banjarmasin Timur

Sebagaimana surat terlampir, Demikian surat ini di sampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dekan  
  
Dzikri Nirwana

## 2. Surat riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 ANTASARI BANJARMASIN  
 FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
 Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593  
 e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.

**SURAT RISET**

Nomor: 2132/Un.14/III.3/TL.00/07/2022

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini menerangkan bahwa:

N a m a : Ermalina  
 N I M : 170104040012  
 Semester : X (Sepuluh)  
 Jurusan : Psikologi Islam  
 Alamat sekarang : Komplek Rahayu, Jalan Gardu Mekar Indah Rt. 21 Rw 1 No.68, Sungai Lulut, Banjarmasin Timur  
 Tugas : Melakukan riset/penelitian ilmiah dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan skripsi sarjana dengan judul

**SUMBER STRES, STRES, STRATEGI KOPING STRES PADA MAHASISWA ASING YANG KULIAH DARING DI UIN ANTASARI BANJARMASIN**

Tempat yang dituju : Mikwa Pusat Kemahasiswaan UIN Antasari Banjarmasin  
 Barang yang dibawa : Seperangkat alat penelitian  
 Lamanya riset : 1 (Satu) minggu  
 Dari tanggal : 13/07/2022  
 Sampai tanggal : 19/07/2022

Demikian Surat Riset ini diberikan kepada yang bersangkutan agar pihak-pihak yang terkait dapat memberikan bantuan sepenuhnya

12 Juli 2022

Dekan

Dzikri Mirwana }

## Lampiran B

### Lembar konsultasi

### 3. Lembar konsultasi dosen pembimbing 1



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
**BANJARMASIN**  
 Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

#### KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Ermalina  
 NIM : 170104040012  
 Judul : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping  
 Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah  
 Daring Di UIN Antasari Banjarmasin

Pembimbing  
 1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
 2. Imadduddin, M. A

No.	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	16 Februari 2021	<p><b>BAB I</b>            Jarak spasi diperhatikan lagi. Tulisan berjarak 2 spasi bukan 1,5. Perhatikan tata cara penomoran, pelajari dan ikuti aturan buku pedoman penulisan karya tulis ilmiah, masih banyak kesalahan yang akan datang jangan salah lagi. Perbaiki kalimat yang rancu, perhatikan ukuran margin, footnote juga diperbaiki, penulisan nama surah lebih diperhatikan. Aturan penulisan tabel, teori yang digunakan</p> <p><b>BAB II</b>            Atur marginnya terlebih dahulu, ikuti tata cara penulisan yang baik dan benar, ikuti seperti perintah ibu di BAB I, babi ini belum jelas teorinya, selain teori umum apa teori keislamannya.</p> <p><b>BAB III</b>            Ikuti aturan teknik penulisan, hapus kalimat yang tidak perlu, perbaiki kalimat yang masih rancu, bagaimana sistem wawancara yang akann dilakukan jelaskan dengan rinci, observasi hilangkan</p>	    
2.	4 Juni 2021	<p><b>BAB II</b>            Sesuaikan penelitian yang dilakukan dengan teori yang akan digunakan, jangan lupa stres menurut keislamannya.</p>	
3.	15 September 2021	<p><b>BAB I</b>            Aturan spasi lebih diperhatikan lagi, tulisan latar belakang tarik ke garis 0, baca BAB V format penulisan skripsi, footnote menggunakan jenis penulisan time new roman ukuran 10, penamaan surah harus sesuai pedoman, kata kerja ditulis dengan cara disambung,</p>	



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN**

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Ermalina  
NIM : 170104040012  
Judul : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping  
Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah  
Daring Di UIN Antasari Banjarmasin

Pembimbing  
1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
2. Imadduddin, M. A

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
4.	8 November 2021	BAB I Titik dulu sebelum nomor kutipan Silahkan lanjutkan ke BAB II dan BAB III	
6.	14 Maret 2022	BAB II dan BAB III Sebaiknya ada satu paragraf sebagai pengantar, kalimat yang tidak jelas diperbaiki, perhatikan lagi jarak antar subbab, Al-Qur'an tidak perlu diberi kutipan, untuk kerangka berpikir silahkan konsultasikan dengan dospem 2, pastikan subjek bisa diwawancara, jelaskan berapa orang subjek yang akan diteliti, tidak ada lagi kata akan karena penelitian sudah berlangsung	
7.	20 Mei 2022	BAB III Lihat buku pedoman penulisan, jarak antar subbab. Disebabkan adanya pandemi maka penelitian dilaksanakan seccara daring, kalimat yang kurang jelas tolong diperbaiki, pastikan setiap subjek memiliki informan.	
8.	26 Mei 2022	BAB II & BAB III Silahkan lanjutkan ke bab berikutnya	
9.	18 Oktober 2022	BAB IV Penomoran tabel diperhatikan lagi, jarak penomoran perbaiki, kutipan wawancara diperbaiki berikan narasi yang sesuai Gunakan kata yang tepat, hasil persubyek kalau 2 yang sama katakan subyek ... dan ..., kalau berbeda katakan satu-satu begitu seterusnya begitu pula dengan faktor penyebab, tuliskan dengan singkat dan padat ya dan kesimpulan lebih terperinci.	



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235 Telp (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Ermalina  
NIM : 170104040012  
Judul : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping  
Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah  
Daring Di UIN Antasari Banjarmasin

Pembimbing  
1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
2. Imadduddin, M. A

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
10.	8 November 2022	Abstrak, BAB IV dan BAB V Hasil pada abstrak tolong lebih diperjelas lagi, tata cara penulisan tabel diperbaiki lagi, untuk temuan penelitian tidak perlu dimasukkan di kesimpulan	
12.	14 November 2022	Tanda tangan persetujuan skripsi dan plagiasi	

Banjarmasin, 14 November  
2022

Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M. Ag  
NIP. 196810101994032004

## 4. Lembar konsultasi dosen pembimbing 2



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN  
Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

*KARTU KONSULTASI SKRIPSI*

Nama : Ermalina Pembimbing  
NIM : 170104040012 1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
Judul : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping 2. Imadduddin, M. A  
Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah  
Daring Di UIN Antasari Banjarmasin

No.	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	4 Juni 2021	BAB I Perbaiki beberapa bagian di Bab 1 Pastikan untuk menggunakan Zotero. Menyebutkan nama ayat. Sumber kutipan diperjelas. Penulisan tabel. Disebutkan verbatim untuk studi pendahuluan lalu disimpulkan. Penambahan di rumusan masalah dan yang lain menyesuaikan. Perbaiki di definisi operasional. Penulisan kutipan yang masih salah. Perbaiki penulisan penelitian terdahulu.	
2.	8 Juni 2021	BAB I Latar belakang dikonsultasikan ke pembimbing 1, wajib memakai manajemen referensi meskipun kutipan wawancara. Diperjelas stress untuk akademik atau untuk umum. Font penulisan yang masih salah. Penelitian terdahulu yang masih ada salah seperti volume jurnal dan nomor yang tidak tercantum.	
3.	13 Juni 2021	BAB I Tabel tidak perlu warna wami. Sebutkan fakultas dan semester berapa subjek. Perhatikan kutipan yang baik dan benar untuk wawancara. Mencari sumber asli. Focus penelitian ke rumusan masalah saja. Tolong tancap gas, sebelum sistem perkuliahan berubah. Cari penelitian terdahulu yang bersangkutan dengan stress ketika kuliah daring. Lanjut ke BAB 2	



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA**  
**BANJARMASIN**  
 Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

*KARTU KONSULTASI SKRIPSI*

Nama : Ermalina  
 NIM : 170104040012  
 Judul : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping  
 Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah  
 Daring Di UIN Antasari Banjarmasin

Pembimbing  
 1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
 2. Imadduddin, M. A

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
4.	18 Juni 2021	BAB I Mengembalikan revisan dan disuruh Injut bab II, latar belakang menunggu respon dospem 1	
6.	7 Oktober 2021	BAB I Perbaiki definisi stress, pastikan memakai sumber utama, memahami konsep factor dan sumber, usahakan jangan mengutip, teori strategi koping ditambah, kiatkan dengan perspektif Islam untuk stress dan koping stress, kerangka teoritik/konsep tidak ada, pada definisi istilah selain Stres dan Strategi Koping apa lagi ya yang anda uraikan	
7.	23 November 2021	BAB I Menyebutkan aspek dan indicator dan bagaimana cara mengukumya, Lanjutkan ke bab 2&3.	
8.	10 Desember 2021	BAB II & BAB III Pastikan sumber referensi, benarkan penulisan footnote, menghilangkan beberapa kata dan meperkaya deskrips mengenai jenis penelitian, melakukan screnning test	
9.	4 Maret 2022	BAB II & BAB III Pastikan sumber referensi, bukti fisik referensi, menyusun sub judul secara berurutan sesuai dengan judul, mencari alat ukur yang sesuai dengan teori yang dipakai, untuk yang berdasarkan perspektif islam dijadikan satu sub judul saja, strategi koping tidak perlu dipisah, dijadikan satu sub judul dengan stress, memahami konsep strategi koping, menghapus macam-macam koping stress, beberapa tulisan yang typo diperbaiki,	



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN  
Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Ermalina  
NIM : 170104040012  
Judul : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping  
Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah  
Daring Di UIN Antasari Banjarmasin

Pembimbing  
1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
2. Imadduddin, M. A

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
11.	22 Mei 2022	BAB II & BABIII Mengganti jenis penelitian menjadi fenomenologi, merubah kata-kata di rumah masing-masing menjadi Negara asal, subjek berupa laki-laki 2 orang, dan perempuan 2 orang, dosen pembimbing dihapus dari informan, merubah kata pemah menjadi sedang, untuk menyebutkan langsung nama negaranya, dalam teknik pengambilan data ditambahkan tentang <i>guide interview</i> , <i>professional judgement</i> , dan <i>screening test</i> , penjelasan tentang triangulasi, sumber referensi teknik pengolahan data dan analisis data	
12.	2 Juni 2022	Guide Interview Pertanyaannya sesuaikan dengan yang diteliti, menentukan PJ yang sesuai untuk guide interview	
13.	12 Juni 2022	Silahkan ambil data dan kerjakan BAB IV	
14.	8 Juli 2022	BAB IV Bikin sub judul langkah-langkah menemukan subjek, hubungan subjek dengan peneliti, identitas PJ (nama, jabatan, keahlian), rangkaian kegiatan penelitian, proses pengambilan data, deskripsi identitas informan, tabel rangkuman hasil penelitian, pembahasan.	



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
BANJARMASIN

Jl. Jend. A. Yani Km. 4,5 Banjarmasin, Kode Pos 70235. Telp (0511) 3266593

*KARTU KONSULTASI SKRIPSI*

Nama : Ermalina  
NIM : 170104040012  
Judul : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping  
Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah  
Daring Di UIN Antasari Banjarmasin

Pembimbing  
1. Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag  
2. Imadduddin, M. A

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
11.	23 Agustus 2022	BAB IV Jalan, kecamatan ditulis dengan huruf besar. 3 April tahun berapa, tambahkan jumlah mahasiswa di UIN per Fakultas, judul tabel, Alur dihilangkan gabung dengan pelaksanaan penelitian, screening tes bukan triangulasi, identitas informan.	

Banjarmasin, 15 November 2022

Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag

NIP. 196810101994032004

## Lampiran C

### 1. Pernyataan kesediaan subjek NF

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sukarela bersedia berperan serta dalam penelitian ini :

Nama : Nurul Fadzlin  
 Angkatan : 2019  
 Prodi/Fak : Ilmu Al-Quran dan Tafsir/Fakultas Ushuluddin dan Humoniora  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Asal negara : Malaysia

Saya telah menyetujui untuk diwawancarai sebagai subjek dalam penelitian:

Tema penelitian : Sumber stress, stress, strategi koping stress pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin  
 Peneliti : Ermalina  
 NIM : 170104040012  
 Prodi : Psikologi Islam  
 Dosen pembimbing : 1. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag (085332529595)  
 2. Imadduddin, M. A (087720976464)

Dengan demikian saya menyatakan kesediaan dan tidak keberatan dalam memberikan informasi identitas diri dan informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian saja.

Banjarmasin, 10 Juni 2022

Subjek  
  
 (Nurul Fadzlin)

Peneliti  
  
 ( Ermalina )

## 2. Pernyataan kesediaan subjek NJ

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN*****(INFORMED CONSENT)***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sukarela bersedia berperan serta dalam penelitian ini :

Nama : Nurul Jannah Binti Osthman  
 Angkatan : 2021  
 Prodi/Fak : Ilmu Al-Quran Dan Tafsir / Ushuluddin Dan Humaniora  
 Jenis kelamin : PEREMPUAN  
 Asal negara : Sarawak, Malaysia

Saya telah menyetujui untuk diwawancarai sebagai subjek dalam penelitian:

Tema penelitian : Sumber stress, stress, strategi koping stress pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin  
 Peneliti : Ermalina  
 NIM : 170104040012  
 Prodi : Psikologi Islam  
 Dosen pembimbing : 1. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag (085332529595)  
 2. Imadduddin, M. A (087720976464)

Dengan demikian saya menyatakan kesediaan dan tidak keberatan dalam memberikan informasi identitas diri dan informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian saja.

Banjarmasin, 10 Juni 2022

Subjek

  
 (Nurul Jannah Binti Osthman)

Peneliti

  
 ( Ermalina )

### 3. Pernyataan kesediaan subjek MS

#### SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

#### (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sukarela bersedia berperan serta dalam penelitian ini :

Nama : M. Shollehin  
 Angkatan : 2019  
 Prodi/Fak : Ilmu Al-Quran dan Tafsir/Fakultas Ushuluddin dan Humoniora  
 Jenis kelamin : Laki-laki  
 Asal negara : Malaysia

Saya telah menyetujui untuk diwawancarai sebagai subjek dalam penelitian:

Tema penelitian : Sumber stress, stress, strategi koping stress pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin  
 Peneliti : Ermalina  
 NIM : 170104040012  
 Prodi : Psikologi Islam  
 Dosen pembimbing : 1. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag (085332529595)  
 2. Imadduddin, M. A (087720976464)

Dengan demikian saya menyatakan kesediaan dan tidak keberatan dalam memberikan informasi identitas diri dan informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian saja.

Banjarmasin, 10 Juni 2022

Subjek



(M. Shollehin)

Peneliti



( Ermalina )

## 4. Pernyataan kesediaan subjek AA

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN****(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini dengan sukarela bersedia berperan serta dalam penelitian ini :

Nama : Ahmad Adam bin Rusli  
 Angkatan : 2021  
 Prodi/Fak : Ilmu Al-Quran dan Tafsir/Fakultas Ushuluddin dan Humoniora  
 Jenis kelamin : Laki-laki  
 Asal negara : Malaysia

Saya telah menyetujui untuk diwawancarai sebagai subjek dalam penelitian:

Tema penelitian : Sumber stress, stress, strategi koping stress pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin  
 Peneliti : Ermalina  
 NIM : 170104040012  
 Prodi : Psikologi Islam  
 Dosen pembimbing : 1. Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag (085332529595)  
 2. Imadduddin, M. A (087720976464)

Dengan demikian saya menyatakan kesediaan dan tidak keberatan dalam memberikan informasi identitas diri dan informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian saja.

Banjarmasin, 10 Juni 2022

Subjek



(Ahmad Adam bin Rusli)

Peneliti



( Ermalina )

## Lampiran D

### 1. Surat formulir Profesional Judgement 1



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 : Nur Alina Saidah, M.Psi., Psikolog

Institusi : UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Ermalina

NIM : 170104040012

Judul Penelitian : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing Yang Kuliah Daring Di UIN Antasari Banjarmasin

Objek Penilaian : Mahasiswa UIN asing yang mengalami stres kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 03 Juni 2022

Profesional

Nur Alina Saidah, 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 : Ermalina

NIM : 170104040012

1. Untuk kuesioner mengukur tingkat stress, ketika melakukan skoring jangan lupa mana item favo dan unfavo supaya skoring akurat.
2. Pada indikator gejala fisik, item nimer 2, 3, dan 4 ditambahkan pertanyaan 'Apakah'.
3. Pada faktor gejala fisik belum menanyakan lebih detail terkait sakit nyeri otot dan keringat berlebih.
4. Ada beberapa faktor penyebab stress, kalau bisa pertanyaan tetap bisa berfokus bahwa penyebab stress disebabkan oleh kuliah daring. Karena jika menjadi sumber stress adalah penyakit bawaan (bukan dikarenakan pandemi) maka tidak sesuai dengan fokus judul skripsi.
5. Beberapa pertanyaan membutuhkan Penyederhanaan kalimat supaya mudah dimengerti. Contoh 'Kamu memerlukan waktu berapa lama untuk menangani masalah yang diakibatkan oleh kuliah daring dan bagaimana cara kamu menyelesaikan masalah tersebut?' bisa dengan kalimat 'berapa lama waktu yang diperlukan untuk menangani masalah terkait kuliah daring? Bagaimana kamu menyelesaikan masalah tersebut?'. Silahkan dikoreksi kembali terkait kalimat pertanyaan.

Banjarmasin, 03 Juni 2022

Profesional

Nur Alina Saidah, M.Psi

## 2. Surat formulir Profesional Judgement 2



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 : Aziza Fitriah, M.Psi. Psikolog  
Institusi : Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Ermalina  
NIM : 170104040012  
Judul Penelitian : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing Yang Kuliah Daring Di UIN Antasari Banjarmasin  
Objek Penilaian : Mahasiswa UIN asing yang mengalami stres kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 04 Juni 2022

Profesional

Aziza Fitriah, 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 : Ermalina  
NIM : 170104040012

- Hindari pertanyaan-pertanyaan langsung
- Hindari pertanyaan judgemental
- Perbaiki pertanyaan yang membingungkan

Banjarmasin, 04 Juni 2022

Profesional

Aziza Fitriah, M.Psi. Psikolog

### 3. Surat formulir Profesional Judgement 3



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 : Widya Aris, M. Psi. Psikolog  
Institusi : UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Ermalina  
NIM : 170104040012  
Judul Penelitian : Sumber Stres, Stres, Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing Yang Kuliah Daring Di UIN Antasari Banjarmasin  
Objek Penilaian : Mahasiswa UIN asing yang mengalami stres kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 03 Juni 2022

Profesional

Widya Aris, 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 : Ermalina  
NIM : 170104040012

- Perbaiki isi pernyataan dalam angket
- Perbanyak jumlah pertanyaan diskala jika harus divaliditas reliabilitas
- Perhatikan penggunaan kata dalam kalimat
- Ada jarak antar footnote (enter)
- Perjelas kriteria subyek
- Perbaiki kerangka berpikir

Banjarmasin, 03 Juni 2022

Profesional

Widya Aris, M.Psi. Psikolog

## Lampiran E

Pedoman wawancara subjek penelitian

**Nama : Ermalina / 170104040012**

**Prodi : Psikologi Islam 2017**

### Guide wawancara

#### Judul Penelitian :

Sumber Stres, Stres, Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing Yang Kuliah Daring Di UIN Antasari Banjarmasin.

#### Rumusan Masalah :

1. Apakah mahasiswa asing yang kuliah di UIN Antasari Banjarmasin mengalami stres secara akademik?
2. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin?
3. Apa yang menjadi sumber stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin?
4. Bagaimana strategi koping pada mahasiswa pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin?

#### Tujuan penelitian :

1. Untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan mengenai apakah mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin mengalami stres akademik.
2. Untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan mengenai tingkat stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.
3. Untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan mengenai sumber stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.
4. Untuk memberikan penjelasan dan pengetahuan mengenai strategi koping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.

#### Subjek dan objek penelitian :

Objek yang menjadi fokus pada studi ini adalah sumber stres, stres, strategi koping pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.

Kriteria subjek penelitian adalah:

1. Berstatus mahasiswa aktif kuliah di UIN Antasari Banjarmasin
2. Bersedia menjadi subjek
3. Pernah menjalani kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin
4. Mahasiswa dari luar negeri
5. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres sedang sampai dengan tinggi dalam menghadapi perkuliahan daring/online (skala stres berdasarkan Van Amberg R 199)

Menurut Richard yang dimaksud dengan stres adalah sebuah kondisiseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan atau

waktu yang membuatnya sulit dalam memfungsikan dengan efektif semua wilayah kehidupan, keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, dan menurunnya kualitas kerja.<sup>1</sup>

Koping menurut Lazarus dan Folkman adalah upaya terus-menerus untuk mengubah kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan atau internal yang dinilai sebagai beban atau melebihi kemampuan orang tersebut.<sup>2</sup> Koping biasanya digunakan ketika suatu individu mendapati keadaan negatif pada dirinya. Keadaan negatif tersebut berasal dari stimulus internal maupun eksternal seseorang yang mana itu disebut dengan stresor<sup>3</sup>

#### A. Kuesioner Tingkat Stres

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner berdasarkan teori dari Amberg. Disini peneliti menyesuaikan dengan teori Amberg 15 pernyataan yang mengukur tingkat stres.

Kuesioner tingkat stres menurut Amberg

Keterangan:

- 0 : Tidak ada atau tidak pernah
- 1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang
- 2 : Sering
- 3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat

No.	Aspek penilaian	0	1	2	3
1.	Saya merasa tenang dalam menyelesaikan tugas-tugas saya				
2.	Ketika bangun tidur dipagi hari, saya sering merasa lelah				
3.	Perut saya terasa mulas ketika menghadapi UAS				
4.	Saya sering mengalami mimpi buruk				
5.	Jantung saya berdebar-debar jika mendapat tugas diskusi				
6.	Semangat saya dalam menyelesaikan berbagai hal selalu menggebu-gebu				
7.	Setelah makan siang rasanya ingin istirahat karena kelelahan				

<sup>1</sup>Richard Lazarus, *Stres and Emotion* (New York: Springer Publishing Company, 2006).

<sup>2</sup>Lazarus and Susan Folkman, *Stres, Appraisal, and Coping*, 141.

<sup>3</sup>Wendio Angganantyo, "Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian," no. 01 (2014): 50–61.

8.	Saya sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali				
9.	Saya mudah berpikiran negatif terhadap suatu keadaan atau terhadap orang lain				
10.	Saya sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran yang dibahas				
11.	Saya sangat berenergi jika melakukan aktivitas sehari-hari				
12.	Saya tidak bisa santai dalam menyelesaikan tugas				
13.	Badan terasa lemas, rasa-rasa mau pingsan				
14.	Saya merasa sulit untuk melakukan kegiatan yang sederhana				
15.	Nafas saya sering terasa sesak				

#### Indikator Penilaian

Tingkat	Stres
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Parah	26-33
Sangat parah	>34

#### B. Gejala-gejala Stres

Menurut Andrew Goliszek gejala-gejala stres terbagi menjadi 3 yaitu:<sup>4</sup>

No.	Indikator	Indikator	Pertanyaan
1.	Gejala Fisik	1. Sakit perut 2. Nyeri otot 3. Merasa lemah 4. Buang air kecil yang sering 5. Tekanan darah tinggi 6. Keringat berlebih	1. Ketika kamu mengerjakan tugas secara daring, bagaimana kondisi fisik yang kamu alami? 2. Selama kuliah secara daring bagaimana kondisi tubuh/fisik yang kamu sering rasakan?

<sup>4</sup>Andrew Goliszek, *60 Second Manajemen Stres* (Jakarta: PT Banua Ilmu Populer, 2005).

			<p>3. Saat kuliah daring bagaimana reaksi fisik yang kamu rasakan saat diminta menjelaskan materi?</p> <p>4. Bagaimana kondisi penyakit yang kamu rasakan atau keluhkan?</p> <p>5. Bagaimana produksi keringt pada tubuh ketika menjalani kuliah daring? Apakah semakin meningkat?</p> <p>6. Saat menjalani kuliah daring ini adakah terjadi perubahan pada kesehatan fisik kamu, misal merasa lemah, nafsu makan mulai berkurang, merasa sakit perut? Bisa dijelaskan?</p> <p>7. Selama mengikuti kuliah daring kamu merasa sering ingin buang air kecil, apalagi ketika harus maju menjelaskan materi? Bisa dijelaskan?</p> <p>8. Ketika menjalani kuliah daring bagaimana keadaan kesehatan persendian dan otot-otot tubuh anda?</p>
2.	Gejala emosional	<p>1. Perasaan mudah tersinggung</p> <p>2. Merasa gelisah pada hal-hal kecil</p> <p>3. Suasana hati yang mudah berubah</p> <p>4. Sering menangis</p> <p>5. Perasaan yang kehilangan kontrol</p> <p>6. Munculnya pemikiran untuk bunuh diri</p>	<p>1. kamu mengalami perubahan secara emosional selama menjalani kuliah daring, misal jadi pribadi yang mudah tersinggung? Boleh dijelaskan hal yang membuat kamu tersinggung seperti apa?</p> <p>2. kamu mudah merasa gelisah terhadap hal-hal kecil? Hal kecil apa yang bisa membuat kamu gelisah?</p>

		<p>7. Kacaunya pikiran</p> <p>8. Tidak mampu membuat keputusan</p>	<p>3. Bagaimana perasaan (emosi) kamu saat mendengar notifikasi dari WAG?</p> <p>4. kamu menjadi lebih pemaarah? Boleh dijelaskan hal yang biasanya membuat kamu marah?</p> <p>5. Selama menjalani kuliah daring pernahkah kamu mengalami mimpi buruk? Mimpi buruk yang bagaimana? Boleh diceritakan?</p> <p>6. kamu jadi sering menangis? Boleh dijelaskan hal yang sering membuat kamu menangis?</p> <p>7. kamu menjadi sulit untuk berpikir tenang dan sulit membuat keputusan? Kalau pernah boleh dijelaskan?</p> <p>8. pernah muncul pikiran untuk mengakhiri hidup? Bisa dijelaskan karena apa?</p>
3.	Gejala perilaku	<p>1. Memakai obat-obatan</p> <p>2. Mondar-mandir ketika berjalan</p> <p>3. Hilang ketertarikan terhadap penampilan fisik</p> <p>4. Memainkan rambut</p> <p>5. Berubahnya perilaku social secara tiba-tiba.</p>	<p>1. Apakah kamu juga memakai obat-obatan? Obat seperti apa yang kamu konsumsi boleh dijelaskan?</p> <p>2. Selama perkuliahan daring bagaimana cara kamu dalam menampilkan penampilan diri/fisik?</p> <p>3. kamu juga jadi sering memainkan rambut tanpa sadar? Boleh dijelaskan?</p> <p>4. Ketika kuliah daring bagaimana cara kamu menghabiskan waktu bersama teman-teman</p>

			kamu? Boleh diceritakan alasannya?
--	--	--	------------------------------------

### C. Faktor Penyebab Stres

Faktor penyebab stres menurut Hardjana ada 2, yaitu:<sup>5</sup>

No.	Aspek	Indikator	
1.	Faktor internal	1. Penyakit ( <i>ilnes</i> )	1. Bagaimana kondisi kesehatan kamu selama ini? 2. Bagaimana kondisi kesehatan kamu selama menjalani kuliah daring? 3. Bagaimana aktivitas kehidupan keseharianmu saat merasakan keluan sakit tersebut?
		4. Pertentangan ( <i>conflict</i> )	1. Bagaimana pikiran dan perasaan kamu saat berada dalam kondisi di antara dua pilihan yang dilematis? 2. Bagaimana perasaan kamu dalam menjaalani kuliah daring ini? 3. Apa kamu pernah menghadapi dua pilihan yang sama-sama bagus untuk kamu sehingga kamu sulit untuk memutuskan? Apabila pernah boleh kamu ceritakan apa yang kamu rasakan?
2.	Faktor eksternal	1. Keluarga	1. Bagaimana pengaruh pandemi <i>covid-19</i> terhadap keadaan di rumah/keluargamu? Boleh diceritakan?

<sup>5</sup>Hardjana, *Stres Tanpa Distres*, 1994, 26–36.

			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Bagaimana pandangan orang tuamu terhadap prestasi akademik anak prestasi akademik?</li> <li>3. Bagaimana perasaanmu ketika orang tuamu maupun saudara-saudaramu menaruh harapan kepadamu? Boleh diceritakan?</li> <li>4. Bagaimana perasaan stres kamu terhadap keadaan keluargamu?</li> </ol>
		5. lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. lingkungan perkuliahan daring tentu berbeda dengan perkuliahan secara langsung, apakah kamu merasa terbebani dengan keadaan kuliah daring tersebut? Boleh diceritakan lebih jelas?</li> <li>2. Bagaimana perasaanmu terhadap tugas-tugas yang diberikan selama kuliah daring terhadapmu? Boleh diceritakan lebih lanjut?</li> <li>3. Bagaimana peran rekan satu kelompok selama tugas kelompok? Apa yang kamu rasakan ketika berada dalam keadaan tersebut?</li> <li>4. Bagaimana gambaran lingkungan disekitar rumah kamu?</li> <li>5. Bagaimana</li> </ol>

			perasaanmu terhadap lingkungan disekitarmu selama kuliah daring? Boleh diceritakan penyebabnya?
--	--	--	---

#### D. Strategi Coping Stres

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi coping stres terbagi menjadi dua aspek, yaitu:<sup>6</sup>

No.	Aspek	Indicator	Pertanyaan
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	1. Keaktifan diri	1. Bagaimana cara kamu menyikapi perkuliahan daring yang sedang kamu jalani saat ini? 2. Bagaimana upaya/cara yang kamu lakukan untuk menjalani perkuliahan secara daring? 3. Bagaimana kamu memilih untuk menghadapi masalah yang muncul diakibatkan oleh kuliah daring, atau malah menghindari masalah tersebut? Boleh diceritakan? 4. Berapa lama waktu yang kamu perlukan untuk menangani masalah selama kuliah daring dan bagaimana cara kamu menyelesaikan masalah tersebut?
		2. Perencanaan	1. Bagaimana persiapan yang kamu lakukan sebelum menjalani kuliah daring? 2. Bagaimana perasaan kamu ketika berada dalam kondisi tertekan? 3. Upaya apa yang kamu

<sup>6</sup>Lazarus dan Folkman, *Stres, Appraisal and Coping*, 141.

		<p>lakukan untuk menangani stres saat menjalani perkuliahan daring ataupun setelah kuliah daring tersebut telah berakhir?</p> <p>4. Bagaimana peranan masalah tersebut terhadap keseharianmu? Bagaimana cara kamu agar masalah itu tidak mengganggu kegiatan yang lain?</p>
	3. Penekanan kegiatan bersaing	<p>1. Bagaimana perasaanmu terhadap persaingan antara teman satu lokal? Bagaimana cara kamu mengurangi rasa bersaing tersebut?</p> <p>2. Bagaimana cara kamu mengurangi rasa bersaing dalam diri agar kamu tidak merasakan tertekan oleh persaingan tersebut?</p>
	4. kontrol diri	<p>1. Bagaimana cara kamu mengontrol diri ketika kamu berada dalam tekanan?</p> <p>2. bagaimana gambaran keadaan ketika kamu melakukan kontrol diri?</p>
	5. Dukungan sosial instrumental	<p>1. Bagaimana sikap kamu ketika berada dalam keadaan tertekan? Boleh diceritakan?</p> <p>2. Bagaimana perasaanmu ketika mendapat nasihat dari orang lain?</p> <p>3. Adakah dukungan dari keluarga atau orang terdekat dalam membantu permasalahan yang kamu alami? Jika ada dalam bentuk apa?</p>

2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	1. Dukungan sosial emosional	<p>1. ketika kamu stres dukungan moral bagaimana yang kamu inginkan dari keluarga ataupun teman terdekat? Boleh diceritakan?</p> <p>2. kamu juga ingin merasakan simpati dari orang lain ketika kamu merasa stres? Boleh dijabarkan?</p> <p>3. kamu mengharapkan pengertian dari keluarga ataupun orang terdekatmu ketika kamu stres? Bagaimana perasaan kamu saat itu?</p>
		2. Interpretasi diri	<p>1. Bagaimana kamu biasa menafsirkan tekanan yang ada di dirimu menjadi hal yang positif? Misalnya seperti tugas yang banyak merupakan usaha untuk meng-<i>upgrade</i> diri kamu untuk menjadi lebih baik? Kalau pernah boleh diceritakan?</p> <p>2. Bagaimana pola pikir kamu terhadap segala masalah yang menimpa kamu? Bisa dijelaskan lebih mendalam?</p>
		3. Penerimaan	<p>1. Bagaimana cara kamu menghadapi stres kuliah daring, apakah kamu mencoba menerima hal tersebut? Bagaimana caranya agar kamu bisa menerima?</p> <p>2. Bagaimana cara kamu dalam melihat suatu permasalahan, apakah sebafei suatu tantangan atau cobaan? Boleh berikan alasannya?</p>

	4. Penolakan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kamu lebih memilih untuk menghadapi atau menghindari saat mengalami sebuah permasalahan yang menekan?</li> <li>2. Apa saja cara yang anda lakukan untuk menghindar sejenak dari stres yang anda alami?</li> <li>3. Apa yang anda lakukan agar masalah tidak mengganggu kegiatan anda selanjutnya dalam beraktivitas sehari-hari?</li> <li>4. Apakah anda menggunakan obat-obat tertentu ketika mengalami tekanan stres?</li> </ol>
	5. Religiusitas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana cara kamu menyerahkan segalanya kepada tuhan terkait stres yang anda rasakan?</li> <li>2. Ketika kamu mengalami stres, usaha apa dari diri kamu untuk mendekatkan diri kepada Tuhan? Boleh dijelaskan bagaimana usaha anda dalam mendekatkan diri kepada tuhan?</li> <li>3. Dalam mengelola stres, mana yang lebih sering kamu lakukan, mendekatkan diri kepada tuhan atau mencoba usaha-usaha yang anda sebutkan sebelumnya?</li> <li>4. hikmah yang dapat kamu ambil dari stres dan segala permasalahan mengenai kuliah daring yang kamu alami?</li> </ol>

## Lampiran F

### 1. Verbatim subjek NF

Wawancara Subjek 1

Identitas : NF/Perempuan/Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, UIN Antasari

Banjarmasin/Malaysia

Waktu : Sabtu, 11 Juni 2022/16.20-17.20

Lokasi : Via Online (Zoom)

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	Em	<i>Assalamu'alaikum, selamat sore, salam</i>	Pendahuluan S1.B1-B4
2	NF	<i>kenal</i>	
3	Em	<i>Wa'alaikumsalam ka, perkenalkan nama</i>	
4		<i>saye NF</i>	
5		<i>Apa kabar NF?, kenalkan nama kaka</i>	
6		<i>Ermalina, kaka mau mnta ijin buat</i>	
7		<i>wawancara NF untuk keperluan</i>	
8	NF	<i>peneltian kaka, judulnya Sumber</i>	
9	Em	<i>Stres,Stres, Strategi Koping Stres Pada</i>	
10		<i>Mahasiswa Asing yang kuliah daring di</i>	
11	NF	<i>UIN Antasari Banjarmasin.</i>	
12	Em	<i>Alhamdulillah sehat kak</i>	
13	NF	<i>Tapi NF pahami kaka ngomong apa</i>	
14	Em	<i>kalau bahasa banjar atau bahasa</i>	
15	NF	<i>Indonesia?</i>	
16	Em	<i>Insy Allah bisa..bisa dipahami ka</i>	
17	NF	<i>Angkatan berapa NF?</i>	
18	Em	<i>Angkatan 2019</i>	
19	NF	<i>Oh berarti ini semester 6 ya?</i>	
20	Em	<i>Inggih</i>	
21	NF	<i>Udah KKN?</i>	
22	Em	<i>Belum ehehehe..</i>	
23	NF	<i>Ya gapapa, ini asal negaranya</i>	
24	Em	<i>Malaysia berarti yaa?</i>	
25		<i>Inggih</i>	
26		<i>Ini sudah makan belum ni?</i>	
27		<i>Sudah ka ehehehe..</i>	
28		<i>Berarti dalam kondisi yang baik ya?</i>	
29		<i>Insy Allah</i>	
30		<i>Kaka mau Tanya-tanya mungkin ada</i>	
31	NF	<i>beberapa hal yang agak sensitive</i>	
32	Em	<i>gapapa diceritain aja ya, makudanya ini</i>	
33		<i>juga gak akan nyebutin nama</i>	
34	NF	<i>lengkapamu siapa, ini juga rahasia</i>	
35		<i>antara pian dengan kaka, orang juga ga</i>	
36	Em	<i>akan tau gitu, jadi jawab aja sejuju</i>	
37	NF	<i>jujurnya, pokoknya yang emang.. emang</i>	

38	Em	<i>kamu rasakan ya</i>	
39		Baik kak, Insya Allah bisa kak	
40	NF	<i>Okeh pertanyaan pertama, NF kuliah</i>	
41		<i>daring itu dari semester berapa?</i>	
42	Em	Kuliah.. kuliah daringnya dari semester	
43		2 kalau gak silap kak	
44	NF	<i>Berarti sempat merasakan kuliah offline</i>	
45		<i>ya?</i>	
46		Emm sempat kak	
47		<i>Nah kalau dari situ deh,</i>	
48	Em	<i>perbandingannya menurut NF enak kan</i>	
49		<i>mana, kuliah daring atau kuliah offline?</i>	
50		Kalau menurut saye kak lebih selisa	
51		kalau kuliah secara offline	
52	NF	<i>Ehehe boleh tau gak sih kendalanya</i>	
53		<i>kuliah daring bagi kamu itu apa?</i>	
54		Umumnya kalau kuliah secara online	
55		ini kak eehh apa di tempat ulun ni	
56		kadang-kadang jaringannya oke kadang-	
57		kadang eee ada kendala sikit laa, kalau	
58	Em	hari hujan lalunya ada kendala ka	
59		<i>Eemmm memang ada kendala ya? Kamu</i>	
60		<i>ketika mengerjakan tugas secara daring</i>	
61		<i>keadaan fisiknya gimana? Maksudnya</i>	
62		<i>itu sakit kah atau merasa cepat lelah</i>	
63	NF	<i>atau keapa?</i>	
64		Emmmm kalau secara daring kalau bagi	
65	Em	saye memang eeehh cepat apa lelah	Sakit kepala
66	NF	juga ka sebab apa mengerjakannya	S1.B65-B66
67		secara tugas ni tugas jarak online susah	
68		mau bercakap sama teman-teman	
69		inginnya mau cakap depan depan eeehh	
70	Em	face to face lah ka paling nyaman lagi	Buang air kecil yang
71		<i>Face to face ya, apa yang kamu rasakan</i>	sering
72		<i>gitu dari fisik, gejala fisik, apa yang</i>	S1.B70-B81
73		<i>kamu rasakan selama kuliah daring,</i>	
74		<i>apa kamu jadi lebih sering sakitkah?</i>	
75		<i>Atau gimana gitu?dibandingkan yang</i>	
76	NF	<i>offline karena kan kamu pernah</i>	
77		<i>merasakan offline kan</i>	
78		Sakit tu adalah sikit sikit kak hehe	
79		memang ada tapi sikit sikit eem	
80	Em	<i>Biasanya sakit apa?</i>	
81	NF	Haa lu kan... heemm..rela kan	
82	Em	apa..cepat kalau saya fisiknya cepat	
83		sakit apa sakit kepala kaya itu lah ka	

84		kalau aaahh..tugasnya terlampau banyak	
85	NF	terlampau susah	
86	Em	<i>Hehehe biasaya kuliah daring banyak</i>	
87		<i>ya tugasnya, selama kuliah daring</i>	
88	NF	<i>kondisi fisiknya kalau misalnya kamu ni,</i>	Tidak memiliki
89	Em	<i>kamu misalnya diminta buat jelasin</i>	tekanan darah tinggi
90	NF	<i>materi biasanya adakan persentasi nah</i>	S1.B88-B89
91	Em	<i>gimana reaksi fisiknya kamu, nah</i>	
92		<i>misalnya jadi gugup mau buang air</i>	
93		<i>kecil terus, atau keringatan banget?</i>	
94	NF	Aaahhh yang itu selalu saye rasakan	Nafsu makan
95	Em	karne setiap persentasi eeee saye slalu	meningkat
96		dan slalu lah pergi ke wc untuk kadang	S1.B94-B96
97	NF	buang air kecil kadang BAB lah ka	Nyeri otot
98	Em	hehehehe	S1.B97-B105
99		<i>karena gugup tadi ya?</i>	
100	NF	Iya karena gugup kak selalu ada	
101		<i>Tadi kan kaka ada nanya perihal</i>	
102		<i>penyakit kamu, kira-kira kamu memang</i>	
103		<i>punya penyakit bawaan atau selama</i>	
104		<i>kuliah daring aja sakitnya</i>	
105	Em	Eee apa saat ..saat kuliah daring kak	
106	NF	<i>Saat kuliah daring?, salah satunya sakit</i>	
107	Em	<i>kepala tadi ya?</i>	Mudah tersinggung
108		Eeehh sakit kepala, sakit perut	S1.B106-B115
109		<i>Kamu punya tekanan darah tinggi ga?</i>	
110	NF	Ga ada ka	
111		<i>Gaada berarti selama kuliah daring</i>	
112		<i>gaada juga kan, berarti selama</i>	
113		<i>menjalani kuliah daring ada terjadi</i>	
114		<i>perubahan pada kondii fisik kamu ya?</i>	
115		Heemmmm	
116		<i>Buat nafsu makannya sendiri</i>	
117	Em	<i>gimana?nafsu makannya semakin turun</i>	
118		<i>atau semakin hehehe..</i>	
119	NF	Semakin meningkat ka, semakin kuat	
120	Em	<i>Kalau untuk kesehatan otot-otot tubuh</i>	
121		<i>sendiri bagaimana?</i>	
122		Sakit...kalau sakit pinggang dengan	
123	NF	leher ni sudah terbiasa ka, sebab kalau	
124		kita mengerjakan tugas makalahnya	
125	Em	selalu duduk sahaja untuk menghadap	
126	NF	laptop dengan duduk sakit la leher	
127		dengan pinggangnya ehehe duduk saje	
128		seharian	
129	Em	<i>Ya karena duduk seharian itu ya sakit</i>	Merasa gelisah

130		<i>pinggangnya?</i>	S1.B128-B146
131		Iyaaa ka	
132	NF	<i>Oke itu kan tadi secara fisik ni, kalau</i>	
133	Em	<i>secara emosional selama kuliah daring</i>	
134		<i>kamu jadi lebih mudah tersinggung atau</i>	
135		<i>gimana?</i>	
136	NF	Eeeeeemmmm kalau selama ini jarang	
137		ka, dulu memang ada pernah Cuma	
138		eeeeee.. apa pernah tersinggung laa	
139		sebab teman-teman tidak apa tidak	
140	Em	membagikan tugas makalah kan jadinya	
141	NF	mereka membuat secara template	
142	Em	perbincangan tau taunya sudah minta	
143		nama dan nim eheheh sudah siap	
144	NF	makalahnya	
145	Em	<i>Oooooh itu kan perkara tugas ya, kalau</i>	
146		<i>di rumah mungkin misalnya sama ade</i>	
147	NF	<i>atau sama kaka?</i>	
148		Gaada ka	
149	Em	<i>Gaada, kalau misalnya ni kaya ada</i>	Suasana hati yang
150	NF	<i>beberapa orang lagi kuliah daring atau</i>	mudah berubah
151		<i>selesai kuliah lagi cape tiba-tiba</i>	S1.B147-B169
152		<i>disuruh buat beli sesuatu jadinya marah</i>	
153		<i>gitu</i>	
154	Em	Eeee adalah, ada juga lah ka, saat kuliah	
155		ada juga mama ulun suruh eee suruh	
156		buat kerja sekejap eeee	
157	NF	<i>Terus biasanya marahnya kamu</i>	
158		<i>gimana?</i>	
159		Marahnya eeng saye Cuma eee cakap	
160	Em	marah tu tak terlampau saye Cuma	
161		cakap ee saye lagi kuliah nantilah buat	
162	NF	kerja , slalu cakap macam tu sama	
163		mama	
164		<i>Eeemm okey, biasanya selama kuliah</i>	
165		<i>daring kamu termasuk orang yang</i>	
166		<i>mudah gelisah gak terhadap hal hal</i>	
167		<i>kecil?</i>	
168	Em	Eee contohnya macam mana kak?	
169	NF	<i>Misalnya nih hal kecilnya waktu</i>	
170		<i>ngumpulin tugas atau harus ada tugas</i>	
171		<i>lagi gelisah gak untuk hal-hal seperti</i>	
172		<i>itu?</i>	
173	Em	Ee gelisah kak ahaha habis ee contohnya	Mimpi buruk
174		bisa sebab satu tugas sudah setel apalagi	S1.B173-B179
175	NF	tugas yang lainnya masih ada saye	

176		gelisah apa tugasnya masih ada memang	
177	Em	gelisah laaa	
178	NF	<i>Selama tugas itu masih ada tetap akan</i>	
179		<i>gelisah ya?</i>	
180	Em	Iyaa ka	
181		<i>Kalau hal kecil lain, terlepas dari</i>	
182	NF	<i>perkuliahan missal dari kehidupan</i>	
183	Em	<i>sehari-hari?</i>	
184		Oooh tu ga pernah ka jarang ada lah	
185	NF	<i>Kalau ada notifikasi whatsapp</i>	
186		<i>bagaimana perasaanmu?</i>	
187	Em	Rasa gelisah ka, gelisah karna takut ada	
188		apa tugas, tugas lain macam eee bapa	Kacaunya pikiran
189	NF	dosen selalu kirim tugas laa	S1.B184-B204
190		<i>Selama kuliah daring itu kamu jadi</i>	
191	Em	<i>lebih pemarah ga?</i>	
192	NF	Eeee jadi lebih pemarah juga ka, sebab	
193		terganggu apa kendala jaringan ha apa	
194	Em	itulah sebabnya marah sebab	
195	NF	makalahnya belum siap jadi pemarah lah	
196	Em	terlebih lagi kendala jaringan untuk	
197		mengirim tugas jadi lambat	
198		<i>Biasanya marahnya itu gimana?</i>	
199	NF	<i>Marah-marah kaya aaahh kenapa ini</i>	
200		<i>jaringan marah melampiaskan kemana?</i>	
201	Em	Marahlah aa macam aduh kenapa waktu	
202		aku mau hantar tugas ni jaringanku	
203	NF	malah lelet itulah sebabnya kendala	
204		jaringan ja	
205		<i>Marahnya itu lebih kepada keadaan ya</i>	
206	Em	<i>bukan ke orang lain</i>	
207	NF	Iya marahnya ke keadaan bukan orang	
208	Em	lain, pernah juga lah marah sama mama	
209		kadang-kadang marah ke adek-adek	Mampu membuat
210		waktu saye ada tugas menghantar tugas	keputusan
211	NF	kah apakah mesti tu marah dengan	S1.B205-B221
212	Em	kakak dengan adek kadang-kadang	
213		waktu kita marah ni mereka itulah inilah	
214		<i>Marahnya gimana? Jangan ganggu gitu</i>	
215		<i>ya?</i>	
216		Itu ada juga saye cakap begitu kalau	
217		saye betul betul marah tolong jangan	
218	NF	ganggu sekejap lah nanti tunggu selesai	
219		hantar tugas barulah boleh buat itu ini	
220		buat tolong tolong	
221		<i>Okey selama kuliah daring ini juga</i>	

222		<i>kamu pernah mimpi buruk gasiii?</i>	
223		Mimpi buruuk eeee mungkin ada sikit	
224		sikit laa ga banyak cumaa sikit sikit ja	
225	Em	laa ka tidak sering	
226		<i>Ingat ga kira-kira mimpinya gimana?</i>	
227	NF	Mimpi buruknya tuh ulun... macam	
228		becampur lupa ulun ka	
229		<i>Selama kuliah daring ini kamu sulit ya</i>	
230	Em	<i>dalam mengambil keputusan dan</i>	Tidak ada pikiran
231		<i>berpikir tenang?</i>	untuk bunuh diri
232	NF	Ee contohnya macam mana ka?	S1.B227-B234
233		<i>Karena satu atau dua hal kamu jadi</i>	
234		<i>sulit untuk berpikir tenang dan</i>	
235		<i>mengambil keputusan</i>	
236		Eeeeeeeee.....eeeeee...misalnya macam	
237		ehehe berpikir tenang eee..	
238		<i>Kamu kan kuliah daring, selama kamu</i>	
239	Em	<i>kuliah daring gimana pikiran kamu</i>	Tidak memakai obat-
240	NF	<i>tenang kah atau malah risau?</i>	obatan
241		Eeemmm risau laa ee ada risau la ka	S1.B235-B237
242	Em	dengan kuliah daring ini	
243		<i>Apa biasanya yang membuat pikirannya</i>	Hilang ketertarikan
244		<i>risau?</i>	terhadap penampilan
245	NF	Tugas-tugasnya la aka, belum hapalan	fisik
246		semester 6, praktikum	S1.B239-B253
247		<i>Oh iya kamu jurusan apa?</i>	
248	Em	IAT	
249	NF	<i>Ooh pantas ada hapalan, berarti selama</i>	
250	Em	<i>kuliah daring ini kamu tipe yang mudah</i>	
251	NF	<i>berkonsentrasi atau sebaliknya?</i>	
252	Em	Eeeee sulit lah ka, kalau begitu saye	
253		lebih berat ke sulit laah ka	
254		<i>Karena terganggu ya fokusnya ya,</i>	
255		<i>biasanya karna apa tu, apa yang</i>	
256	NF	<i>membuat kamu sulit berkonsentrasi</i>	
257		Karna eeee sulit dalammmmm ee apa	
258	Em	melakukan tugas ha, itu kak hehe eee	Tidak memainkan
259		sulit untuk apa ngomong sama teman-	rambut
260	NF	teman di Indonesia	S1.B254-B256
261	Em	<i>Kendala bahasa ya?</i>	
262		Kendala bahasa sikit laa	Berubahnya perilaku
263		<i>Okeey kalau misalnya mengambil</i>	social secara tiba-tiba
264	NF	<i>keputusan gimana, misalnya ni kamu</i>	S1.B257-B274
265		<i>disuruh mengambil keputusan itu</i>	
266		<i>gimana sulit atau susah buat kamu?</i>	
267		Keputusan macam mana ka?	

268	Em	<i>Misalnya harus me manajemen waktu</i>	
269	NF	<i>kan harus ngerjakan tugas harus ini ini</i>	
270	Em	<i>ketika kamu sudah nyusun rencana</i>	
271		<i>untuk belajar, mengerjakan tugas,</i>	
272	NF	<i>menghapal di tengah-tengah ada</i>	
273		<i>kendala misal adek kah minta temani ini</i>	
274		<i>atau kaka minta tolong ini gimana cara</i>	
275		<i>kamu untuk mengambil keputusan?</i>	
276	Em	Kalau saye eee apaa saye akan bagi	
277		masa apabila kapan untuk waktu saat	
278	NF	kuliah saye ada masa, ngerjakan tugas	
279	Em	ada masa, untuk bersama keluarga	Penyakit ( <i>illness</i> )
280		memang saye akan bagikan masa laa,	S1.B275-B294
281		kadang-kadang aaaa mama bapa ulun	
282	NF	pun tahu aa waktu kapan saye kuliah	
283		kapan saye ngerjakan tugas semua itu	
284	Em	mereka sudah tahu laa eee bagi-bagi	
285		<i>Jadi menurut kamu, kamu ini stres gasii</i>	
286		<i>selama kuliah daring</i>	
287	NF	Kalau dari saye memang stres tu	
288	Em	memang, tapi cemana kan karena udah	
289		kuliah daring terpaksa juga kita mau	
290	NF	buat ee kerja-kerja, stres tu memang ada	
291		lah	
292		<i>Pernahkah dari kamu muncul pikiran</i>	
293		<i>untuk bunuh diri?</i>	
294		Kalau itu kalau sampai bunuh diri tu	
295		tidak la ka, Cuma stres nya macam sejak	
296		dari eee semester 6 ni saye rasa agak	
297		cemana susah banyak apa tugas	
298		hapalannya lagi, kata saye aduhh kenapa	
299	Em	aku sampai ee semester 6 ni ada	Pertentangan( <i>coNflict</i> )
300		hapalan, saye rasa mau berhenti belajar	S1.B299-B311
301		tapi semangat saye tu masih lagi mau	
302		belajar, hati cakap aduh rasa mau	
303	NF	berhenti belajar	
304		<i>Kamu itu ada mengkonsumsi obat-</i>	
305		<i>obatan ga?</i>	
306		Kalau obat-obat tu saye belum pernah	
307		ada makan obat-obat apaa penyakit	
308	Em	belum ada	Stres kuliah daring
309		<i>Selama perkuliahan daring ni gimana</i>	S1.B308-B311
310	NF	<i>cara kamu menampilkan penampilan</i>	
311		<i>diri, berpakaian cara berpakaian?</i>	
312	Em	Cara berpakaian aahh cara menampilkan	
313		diri, kadang-kadang kalau memang	

314	NF	pakai pakaian yang sopan lah ka selalu	
315		pakai pakaian yang sopan laa	
316	Em	<i>Biasanya pakai make up ga kamu?</i>	
317		Enggak ka, tidak pakai make up	
318	NF	<i>Kalau kuliah offline biasanya pakai</i>	
319	Em	<i>make up tidak?</i>	
320		Tidak kak tidak pernah pakai make up	
321	NF	<i>Tiddak pernah, tapi tetap</i>	
322	Em	<i>berpenampilan rapi ya, ada perbedaan</i>	Keluarga
323		<i>gat uh, kalau misalnya offline ni mikirin</i>	S1.B322-B352
324	NF	<i>banget mau pakai baju apa gitu, tapi</i>	
325		<i>selama kuliah daring mungkin kaya ahh</i>	
326	Em	<i>Cuma zoom aja gitu</i>	Dampak pandemic
327		Pernah kak, oke apa aja yang penting	S1.B326-B334
328		pakain tu sopan laa	
329	NF	<i>Kamu selama kuliah daring sering</i>	
330		<i>mainin rambut ga, ga mesti waktu kelas</i>	
331		<i>tapi sehari-hari?</i>	
332		<i>Ga deh ka gapernah</i>	
333		<i>Nah selama kuliah daring ni kan kamu</i>	
334		<i>focus banget kuliah tugasnya banyak,</i>	
335	Em	<i>gimana cara kamu menghabiskan waktu</i>	
336		<i>dengan teman-teman</i>	
337	NF	Menghabiskan waktu dengan teman-	
338	Em	teman eeeee semenjak kuliah ni jarang	
339	NF	lah habiskan waktu dengan teman-teman	
340		selalunya memang focus kepada kuliah	
341	Em	aja lah ka	
342		<i>Itu selama kuliah daring aja atau offline</i>	
343	NF	<i>jua</i>	
344		Aaa itu semenjak kuliah daring aja ka	
345	Em	mulai jarang	
346		<i>Nah ketika bersama teman-teman</i>	
347	NF	<i>gimana tu cara menghabiskan waktunya</i>	
348	Em	<i>bersama teman-teman?</i>	Pandangan terhadap
349		Main ga ada lah ka cuman ada apa	prestasi anak
350	NF	selalunya kawan teman dating apa	S1.B348-B350
351	Em	dating ke rumah lalunya dating ke	
352	NF	rumah duduk sambil saye kerjakan tugas	
353	Em	mereka ada disebelah aja la di tepi ja	Dampak kuliah daring
354		sambil saye ngerjaakan tugas	S1.B353-B369
355		<i>Eemm berarti mereka Cuma nungguin</i>	
356	NF	<i>ga nongkrong nongkrong kaya orang</i>	
357	Em	<i>gitu ya</i>	
358		Gaada ka hheehhe	
359	NF	<i>Kamu kan tadi bercerita bahwa pernah</i>	

360		<i>sakit, nah kira-kira sakitmu tadi</i>	
361		<i>menggangu aktivitas keseharianmu</i>	
362		<i>tidak?</i>	
363		Aktivitas...cuman kalau kuliah aja	
364		kadang-kadang ada, kalau aktivitas yang	
365		lain jarang ada lah	
366		<i>Cuma kuliahnya aja yang terganggu?,</i>	
367	Em	<i>contohnya gimana tuh, boleh</i>	
368	NF	<i>dijelaskana bagaimana terganggunya?</i>	
369		Eeeeeeee.....aaa..hehe..contoh apa	
370	Em	cemana ka?	
371	NF	<i>Contoh aktivitas yang terganggu karena</i>	
372	Em	<i>sakit, missal gabisa ini laah gabisa itu</i>	
373		<i>lah?</i>	
374	NF	Selalunya memang ada waktu saat	
375		kuliah aja kalau sakit perut tu sakit	
376		kepala saat kuliah aja, kalau aktivitas	
377		yang lain jarang ada tapi...eeee.. itu saja	
378	Em	dari saye..ee kalau sakit perut memang	
379		susah laa kalau mau buat-buat tugas,	
380		kalau sakit kepalanya susah juga kalau	
381	NF	mau buat-buat tugas laa, kalau dah	
382		kepala pusing susah juga kalau mau buat	
383		eee tugas-tugas maunya istirahat saja	
384		dulu sampai sakit kepalanya kah baru	
385	Em	hilang baru baru dapat kerjakan tugas	
386		<i>Okeee.. kamu pernah ga sii berada di</i>	
387	NF	<i>antara dua pilihan selama kuliah daring</i>	
388		<i>misalnya ee antara kuliah daring atau</i>	
389		<i>harus bantu orang tua, misalnya gaada</i>	
390		<i>yang bisa bantu lagi selain kamu?</i>	
391		Eee.. pikiran memang apa memang	
392		gelisan pikiran inni memang gelisah	
393	Em	mau apa mau yang mana ibu bapa atau	
394		kuliah daring, tapi saye lebih beratkan	
395		ke kuliah daring laa daripada ibu bapa,	
396		kuliah daring lebih penting laa..	
397		<i>Perasaan kamu dalam menjalani kuliah</i>	
398	NF	<i>daring gimana si? Enjoy aja atau</i>	
399		<i>gimana</i>	
400		Eee..santai tu ada stres tu pun ada	
401		kendala jaringan itu laah sebab kan	
402	Em	kendala jaringan aja mungkin stres..	
403		<i>Kamu pernah ga dihadapkan dalam dua</i>	
404		<i>pilihan yang sama sama bagus jadinya</i>	
405	NF	<i>kamu susah untuk memilih?</i>	
			Peran rekan dalam tugas kelompok S1.B370-B397
			Gambaran lingkungan sekitar rumah S1.B393-B405
			Keaktifan diri S1.B406-B435

406	Em	Kalau eee kedua duanya penting,	
407		terpaksa laa bagi-bagi masa	
408		<i>Tapi pernah ga tuh mengalami hal itu</i>	Sikap terhadap kuliah
409		<i>selama kuliah daring?</i>	daring
410	NF	Ga pernah lah kak selalunya ga pernah	S1.B410-B435
411		<i>Berarti selalu bisa memilih yaa,oke</i>	
412		<i>bagaimana pengaruh covid terhadap</i>	
413		<i>rumah/keluarga kamu?</i>	Upaya menjalani
414		Eee maksudnya kak	kuliah daring
415	Em	<i>Ni kan lagi pandemic, ada pengaruh ga</i>	S1.B415-B420
416		<i>sama keluargamu?</i>	
417	NF	Maksud berpengaruh ni, pernah terkena	
418		jangkitan kah apa ka?	
419		<i>Misalnya itu salah satunya, atau</i>	Sikap terhadap
420		<i>mungkin jadi gabisa keluar rumah, atau</i>	kendala jaringan
421	Em	<i>mungkin misal mamah papah nya jadi</i>	S1.B421-B435
422		<i>lebih sering marah-marah, gimana gitu?</i>	
423		Oooh dulu waktu...eee...waktu..apa..	
424	NF	pandeminya masih banyak memang	
425		kena larang la ka, maksudnya mama	
426		ulun atau bapa ulun lah ka jarang untuk	
427		kasih pergi mana-mana tempat yang	
428	Em	mudah kena jangkitan covid, tapi dah	
429		pandeminya semakin berkurang sudah	
430		ada kelonggaran la untuk keluar rumah	
431	NF	<i>Kalau boleh tau ni, pandemic ini</i>	
432		<i>berpangaruh tidak dengan ekonomi</i>	
433		<i>keluarga kamu?</i>	
434	Em	Itu eeeee ... enggak kak	Perencanaan
435	NF	<i>Oke kalau boleh tau korang tua kamu</i>	S1.B436-B441
436	Em	<i>kerja apa?</i>	
437		Ee kalau mama ulun itu di rumah saja,	
438	NF	kalau bapa ulun eee polisi kak ehehe..	
439		<i>Nah selama pandemic tu mama sama</i>	
440		<i>papa nya kamu tu lebih pemarah atau</i>	
441		<i>lebih sensiif atau gimana</i>	
442	Em	Eeemm sensitive dengan pemarah ni	Perasaan ketika
443		gaada ka ..cuman eee..lebih kepada	tertekan
444	NF	teguran teruannya laa	S1.B442-B448
445		<i>Eemm okedeh, nah orang tua kamu ini</i>	
446		<i>termasuk orang tua yang senang anak</i>	
447		<i>nya berprestasi kah</i>	
448		Maksudnya berprestasi ini macam mana	
449	Em	kaa?	Upaya penanganan
450		<i>Misalnya harus dapat nilai yang tinngi</i>	stres
451	NF	<i>atau mungkin harus ikut kegiatan</i>	S1.B449-B459

452	Em	<i>organisasi</i>	
453		Eeee..nggak lah ka Cuma sederhana saja	
454		ka	
455		<i>Ooo berarti terserah ya kamu mau</i>	
456	NF	<i>gimana ya</i>	
457		Iyalah ka	
458		<i>Perkuliahan daring kan tentu berbeda</i>	
459		<i>dengan perkuliahan secara langsung,</i>	
460	Em	<i>apakah kamu merasa terbebani dengan</i>	
461		<i>kuliah daring?</i>	
462	NF	Eee... iyaka terbebani sikit	
463	Em	<i>Boleh ga diceritakan hal apa yang</i>	
464		<i>membuat kamu terbebani dengan kuliah</i>	
465	NF	<i>daring?</i>	
466		Terbebani sebab hal nya apa...eee...	
467	Em	terbebani sebab mengerjakan	
468	NF	makalahnya selalu kalau di UIN slalu	
469	Em	nya kan kalau kita mau ngerjakan tugas	Perasaan terhadap
470		tu mesti ada buku rujukan yang lengkap	persaingan
471	NF	slalunya pergi ke perpustakaan, kalauuu..	S1.B469-B488
472		kuliah daring ni sulit untuk mencari	
473		bahan-bahan untuk makalah, susah mau	
474		ngomong Tanya sama teman-teman	
475	Em	bagaimana mengerjakan tugas-tugas	
476	NF	<i>Kamu bisa menyelesaikan tugas-tugas</i>	
477	Em	<i>itu tidak?</i>	Penanganan terhadap
478	NF	Kalau eee..bisa. bisa juga ka Cuma gak	rasa persaingan
479		semua laa Cuma sikit sikit ja eeee	S1.B477-B480
480		<i>Kalau kuliah daring ada tugas</i>	
481	Em	<i>kelompoknya ga?</i>	Tidak adanya
482		Ada ka	perasaan tertekan
483		<i>Nah gimana tuh biasanya, bagaimana tu</i>	karena persaingan
484		<i>peran teman kelompoknya selama tugas</i>	S1.B481-B489
485	NF	<i>kelompok?</i>	
486	Em	Eeemm...kalau tugas kelompoknya apa	
487		ee.. dalam pembahagiannya sudah bagi	
488		saye sudah bagus, cuman apa mencari	
489	NF	bahan-bahan untuk makalah tu ja lah ka	
490	Em	memang sulit sikit laa	kontrol diri
491	NF	<i>Berarti teman-teman satu kelompoknya</i>	S1.B489-B502
492	Em	<i>baik aja ya dalam mengerjakan tugas?</i>	
493		<i>Gaada yang curang atau sebagainya</i>	
494		<i>missal tidak ikut mengerjakan?</i>	
495	NF	Eeee...saat ini oke saja lah ka kalau	
496		dulu semes semester yang lepas tu	
497	Em	memang ada kalau ada tugas membuat	

498		video kah apakah memang sulit sikit lah,	
499	NF	tapi untuk semester ini sudah oke dah	
500		<i>Biasanya kalau ada teman yang sulit</i>	
501		<i>untuk diajak kerjasama gimana tuh</i>	
502		<i>cara kamu menghadapinya?</i>	
503		Eeemmm... apa..eeee saye kadang-	
504	Em	kadang saye berusaha macam mana mau	Perasaan ketika
505		menyelesaikan tugas kalau teman-teman	menerima nasihat
506	NF	tu susah sangat nak dihubungi kah susah	S1.B503-B508
507		di wa kah saye usaha saja dulu laa Cuma	
508		cari tajuk kalau misalnya sudah dapat	
509		dihubungi ee saye itu ja laa koNfirmasi	
510	Em	lagi dengan teman	Dukungan social
511		<i>Boleh diceritakan ga lingkungan</i>	instrumental
512		<i>disekitar rumah kamu?maksudnya kamu</i>	S1.B509-B519
513	NF	<i>tinggal tempatnya gimana si dekatan</i>	
514	Em	<i>kah rumahnya atau mungkin rumah</i>	
515		<i>kamu besar jadi kayak suara-suara di</i>	
516	NF	<i>luar gabisa masuk ke rumah</i>	
517		Kalau dekat tempat saye ni tinggalnya	
518		rumah yang bertingkat ee...mungkin	
519		aa.. rasanya jauh lah rumah jiran-jiran	
520		teman-teman mungkin suara tu kada	
521	Em	kedengaran la	Dukungan social
522		<i>Berarti lingkungannya tidak ribut yaa,</i>	emosional
523		<i>selama kuliah daring gimana</i>	S1.B520-B544
524	NF	<i>perasaanmu dengan kondisi</i>	
525		<i>lingkunganmu?</i>	
526		Nggak ada lah mengganggu	
527	Em	<i>Selanjutnya ni, gimana ni cara kamu</i>	
528	NF	<i>menyikapi perkuliahan daring yang</i>	
529	Em	<i>sedang kamu jalani, kan kamu tadi stres</i>	
530		<i>tu karena banyak tugas, gimana tu kamu</i>	
531	NF	<i>menyikapinya?</i>	
532	Em	Cara menyikapinya itu saye kadang	
533		minta tolong saye chat teman-teman	
534	NF	sama minta tolong laa macem mana	
535	Em	menyelesaikan tugas and then teman-	
536		teman kata buatlah tugas ini baanyakan	
537		bersabar banyakan istigfar kadang-	
538		kadang membantu la teman-temannya	
539		<i>Gimana upaya kamu supaya bisa</i>	
540	NF	<i>menjalani kuliah daring ini dengan</i>	
541		<i>baik?</i>	
542	Em	Eeeeeee....eemmmm kalau saye buat ee	Perasaan ketika
543		usaha memang saye akan usaha selagi	berada di posisi stres

544	NF	usaha sampai dapat kalau apa give up tu	S1.B541-B543
545		memang jarang lah ka selalunya saye	
546	Em	lebih ke usaha laa sampai saye dapat	Pola pikir terhadap
547		<i>Kamu kan cerita tu kendala kuliah</i>	segala masalah
548	NF	<i>daring ini jaringan kan, nah gimana</i>	S1.B545-B554
549		<i>cara kamu menghadapi kendala</i>	
550		<i>jaringan tadi?</i>	
551		Eee kalau jadinya kendala jaringan	
552	Em	dekat tempat ulun , kadang ulun punya	
553		kartu tu apa kartu tu lainnya mungkin	
554	NF	slow mungking ulun pakai wifi dekat	
555		rumah ja, pasang wifi kat rumah	
556	Em	<i>Awalnya kamu pakai kartu tu belum</i>	Penerimaan
557		<i>pakai wifi, setelah tau jaringan</i>	S1.B555-B563
558	NF	<i>bermasalah kamu memutuskan untuk</i>	
559		<i>mengganti ke wifi itu dalam jangka</i>	
560	Em	<i>waktu berapa lama</i>	
561		Eee kalau kartunya kendala ka, ulun	
562	NF	terus suka pergi ke wifi la secepat	
563		mungkin sampai eee kuliah apa kuliah	
564		itu habis, itu lah	
565	Em	<i>Wifinnya itu di rumah kamu atau</i>	Menyerahkan kepada
566		<i>dimana</i>	tuhan
567	NF	Di rumah saya	S1.B564-B568
568		<i>Gimana tu persiapan kamu ketika mau</i>	
569	Em	<i>memulai kuliah daring</i>	
570		Persiapan tu eee kalau persiapan eee apa	Usaha mendekatkan
571	NF	tepat pada masanya lepas bangun subuh	dri kepada tuhan
572		tu ga ada tidur lagi tunggu kuliahnya	S1.B569-B580
573		pukul 8 eh 8.30 sudah buka laptop buka	
574		hp untuk mulai kuliah	
575		<i>Okee gimana perasaan kamu ketika</i>	
576		<i>berada di posisi tertekan, misal tertekan</i>	
577		<i>karena tugas?</i>	
578		Saye selalu rasa gelisah laa...sebab	
579		banyak lagi tugas yang eee apa yang	
580		perlu diselesaikan karna kata kalau tugas	
581	Em	itu hantar pada tarikh yang awal dari	Cara mengelola stres
582		tugas lain pada kerja ee pada tugas yang	yang sering dilakukan
583		awal yang hantar ee...ya itulah..	S1.B581-B592
584		<i>Upaya apa yang kamu lakukan untuk</i>	
585		<i>menangani stres data kuliah daring?</i>	
586	NF	Contohnya macam mana ka?	
587		<i>Misalnya ni kan kuliah daring stres</i>	
588		<i>tugasnya banyak banget belum lagi</i>	
589		<i>hapalan, nah apa yang kamu lakukan ni</i>	

590		<i>supaya stresnya hilang, entah misalnya</i>	
591		<i>main game atau jalan atau makan atau</i>	
592		<i>gimana?</i>	
593	Em	Kalau saye di terpa macam tu ka	
594		slalunya saye eee akan keluar, keluar	Hikmah dari
595		cari tempat yang untuk tenangkan	perrmasalahan
596		pikiran sekejap bawa ajak teman-teman	S1.B593-B604
597	NF	duduk di warung itu tuu main hp	
598		<i>Ada tidak sii kendala lain saat kuliah</i>	
599		<i>daring selain kendala jaringan?</i>	
600		Ee kalau saye nggak ada ka	
601		<i>Untuk gambaran di lokalnya kamu,</i>	
602		<i>kamu termasuk yang aktif tidak dalam</i>	
603		<i>tugas persentasi?</i>	
604		Eee... dalam persentasi tu eeee...aktif tu	
605	EM	ada Cuma bila soal jawab tu saye jarang	
606		aktif laa, lambat, ..	
607		<i>Ada gak sii persaingan di lokalnya</i>	
608	NF	<i>kamu?</i>	
		Ada kak,	Penutup
		<i>Gimana tu perasaan kamu terhadap</i>	S1.B601-B608
		<i>persaingan di local kamu?</i>	
		Perasaan...ee... apa perasaan tu cam	
		teman-teman yang lain apa teman-teman	
		selokal tu pandai-pandai semuanya	
		pintar, tapi bila soal jawab mereka	
		pantas menjawab apa perasaan itu	
		campur-campur lah kak	
		<i>Ada iri ya ada malu?</i>	
		Ah ada kak	
		<i>Gimana caranya kamu menangani</i>	
		<i>perasaan itu?</i>	
		Sayee...kadang ingin tahu macam mana	
		apa mereka cepat ee apa cepat dan	
		pantas mencari aapa mencari jawaban	
		ingin tahu laah macam mana cara ee...	
		<i>Oh iya mencari tahu gimana sii kok</i>	
		<i>mereka bisa kenapa aku gabisa, jadi</i>	
		<i>kamu mencari tahu bagaimana caranya</i>	
		<i>menjawab pertanyaan dengan baik</i>	
		Aahhh iyaaaaa betul kak	
		<i>Tertekan tidak sii kamu dengan</i>	
		<i>perasaan bersaing di kelas sama orang-</i>	
		<i>orang yang kamu katakan pintar tadii?</i>	
		Tertekan tu gaada lah ka, biasa aja	
		<i>kamu termasuk bisa mengontrol diri ga?</i>	

	<p>Eee contoh kontrol diri tu dari segi apa ka?</p> <p><i>Mialnya ni kan tadi marah, kalau ada yang bikin kamu marah biasanya kamu akan menahannya atau marah aja gitu</i></p> <p>Kalau jenis saye ni, saye lebih sukaaaa.. simpen lah ka simpan sendiri</p> <p><i>Cara kamu menahan amarah ketika terjadi kendala jaringan saat kuliah daring?</i></p> <p>Eeemmmm cara menahan marah, kalau cara saye tahan marah tu saye lebih apa lebih suka duduk berseorangan daripada duduk di tempat yang ramai laa suka duduk berseorangan, duduk berseorangan ni eee.. emosi ni dapat dikawal lagi laa dapat dikawal</p> <p><i>Kalau boleh tau ni bagaimana perasaan kamu ketika menerima nasihat dari orang lain?</i></p> <p>Eee.. kalau saye lebih saye lebih apa lebih suka dengar nasihat and then dari nasihat tu saye boleh belajar la apa yang kurang dari saye, saye ambil dari teman-teman laa eee nasihat teman-teman bagaimana heee..</p> <p><i>Adakah dukungan dari keluarga atau orang terdekat dalam membantu permasalahan yang kamu alami selama kuliah daring?</i></p> <p>Kalau...eeemmm...ada-ada</p> <p><i>Gimana tuh cara orang tua kamu memberikan dukungan?</i></p> <p>Eeee..slalunya ibu bapak, ibu saye slalu bertanya belajarlah stres tu belakang kira eee apaa teruskan semangat untuk belajar jangan pikir benda lain teruskan dengan kuliah focus dengan kuliah, slalunya laa nasihat</p> <p><i>Ketika kamu stres ni dukungan moral seperti apa yang kamu inginkan dari keluarga ataupun temanterdekat?</i></p> <p>Eee suka eee dengan kata-kata nasihat laa tunjuk aja macam mana, tapi saye lebih suka kepada nasihat orang tua</p> <p><i>Itu sangat membantu bagi kamu ya?</i></p>	
--	--	--

	<p>Iyaa kak  <i>Kamu tipe orang yang suka mendapat simpati gak dari orang lain?</i>  Eeemmm contoh simpati?  <i>Misalnya, aahh kasian banget sii kamu harus kuliah daring gini begini....</i>  Eemm gaada ka gak suka ka  <i>Kamu mengharapkan ga pengertian dari orang tua atau orang terdekat kamu ketika lagi stres, missal lagi stres kamu tu berharap orangtua atau kakak atau adek kamu buat mengerti kamu lagi stres gitu tolong jangan di ganggu, apa kamu begitu?</i>  Ada juga kak macam tu, tapi ga selalu laa, saye ada macam tu tapi gak selalu  <i>Gimana perasaanmu waktu berada di posisi sedang stres?</i>  Eemmmm..kadang kalu stres ni memang suatu beban tapi itulah memang saye masih bisa kawal la  <i>Bagaimana pola pikir kamu terhadap segala masalah yang menimpa kamu?</i>  Eeeee....kalau kuliah daring ni mungkin saye menguji kesabaran menguji keimanan, lagipun saye sejak kuliah daring ni saye dapat boleh apa boleh saye dapat belajar lah dapat membagi masa.  <i>Menurut kamu segala masalah yang minimpa kamu itu termasuk cobaan atau tantangan?</i>  Eeee kalau dari saye itu memang cobaan lah, sebab tu nah ka menguji kesabaran hehehe  <i>Kamu termasuk orang yang lebih memilih menghadapi atau menghindari suatu permasalahan?</i>  Eeee...lebih kalau saye lebih keduanya, tapi saye lebih kepada menghadapi la hhee  <i>Caranya kamu dalam menghadapi masalah itu gimana?</i>  Eee...kalau tu diselesaikan kalau hari ini eemm tugasnya untuk matkul ini, kalau esoknya untuk eee apa asing-asing ka</p>	
--	--	--

	<p>macam tu, hari ini kuliah tugas ini..  <i>Nah gimana cara kamu menyerahkan segala permasalahan itu kepada tuhan?</i>          Saye selalu perbanyak lah berdoa selalu permudahkan urusan kitu laa slalu dalam sholat laa..  <i>Ketika kamu mengalami stres usaha apa dari diri kamu untuk mendekatkan dirimu kepada tuhan?</i>          Kalau dari saye kalau untuk mendekatkan diri kepada tuhan ni, saye banyak sambil saye menghafal meng..hapal apa saye sambil-sambil tu membaca al qur'an mana-mana surah la and then saye banyak sholat kadang saye shalat taubat supaya mungkin insya Allah dapat dipermudahkan mungkin urusan apa semua laah, mungkin itu saja saye kalau untuk mendekatkan diri kepada tuhan perbanyak baca al qur'an perbanyak istigfar, banyak hee sholat la, sholat sunnat  <i>Nah dalam mengelola stres mana yang sering kamu lakukan mendekatkan diri kepada tuhan atau mencoba usaha-usaha yang kamu lakukan sebelumnya, kaya menyendiri atau nongkrong dengan teman-teman kamu?</i>          Tapi eee kalau saye lah lebih kepada eee saye akan pilih kedua-duanya tapi selalunya lebih sukalah kalau lebih suka untuk nongkrong di luar sama teman-teman karena kalau nongkrong dengan teman-teman ni boleh bercerita lah apa yang dialami oleh saye sendiri, kalau eee mungkin tu lah ka lebih suka nongkrong dengan teman-teman bercerita dengan teman-teman  <i>Hikmah yang dapt kamu ambil dari stres dan segala permasalahan baik itu kuliah daring yang banyak tugas ataupun kendala jaringan nah apa hikmah yang dapat kamu ambil dari itu?</i>          Hikmah dari stres ni mungkin itulah tadi ka macam saye cakap tadi menguji kesabaran saye mungkin hikmah ni eee</p>	
--	---	--

		<p>yang dapat saye ambil ee saye boleh lepas ini saye boleh usaha lagi apa yang kurang eeee apalagi yaaa ee itulah ka eee saye akan berusaha dengan sungguh-sungguh ee itu saja ka jawaban dari saye ka kalau ada salah silap mohon maafka tsummasalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh</p> <p><i>Wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh, terimakasih banyak ya sudah meluangkan waktu, nanti kalau ada hal yang kurang kaka hubungi lagi lewat wa ya</i></p> <p>Iyaaa ka sama-sama, hubungi saja la ka</p>	
--	--	--	--

## 2. Verbatim subjek NJ

### Wawancara Subjek 2

Identitas : NJ/Perempuan/Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, UIN Antasari

Banjarmasin/Malaysia

Waktu : Minggu, 12 Juni 2022/08.10-09.20

Lokasi : Via Online (Zoom)

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	E	<i>Assalamu'alaikum</i>	Pendahuluan S2. B1-B22
2	Nj	<i>Wa'alaikumsalam</i>	
3	E	<i>Selamat pagi</i>	
4	Nj	<i>Selamat pagi ka</i>	
5	E	<i>Oke boleh kenalan dulu gak siapa namanya?</i>	
6	Nj	<i>Perkenalkan nama NJO saya tinggal di</i>	
7		<i>Serawak Malaysia dan saya merupakan</i>	
8		<i>pelajar dari jurusan Ilmu Al qur'an dan</i>	
9	E	<i>Tafsir</i>	
10	Nj	<i>Angkatan berapa J?</i>	
11	E	<i>Angkatan 2021</i>	
12	Nj	<i>Ooh baru banget ya?</i>	
13	E	<i>Aa he eh</i>	
14	Nj	<i>Berarti baru semester 2 berarti yaa?</i>	
15	E	<i>Iyaa baru semester 2</i>	
16		<i>Gimana nih perasaannya kuliah di UIN</i>	
17	Nj	<i>Antasari Banjarmasin?</i>	
18		<i>Alhamdulillah baik-baik aja, tapi ada sedikit</i>	
19	E	<i>kesulitan laa kalau secara daring</i>	
20		<i>Ooh ada kesulitan ya secara daring, oke</i>	
21		<i>boleh kita Tanya-tanya tentang hal itu boleh</i>	
22	Nj	<i>kan, sebelumnya kaka minta ijin yaa ini</i>	

23	E	<i>direkam, gapapa kan?</i>	Merasa lemah dan nyeri otot S2. B23-B26
24		<i>Ehehe gapapa kak</i>	
25		<i>Terimakasih yaa, pertama ketika kamu</i>	
26	Nj	<i>mengerjakan tugas secara daring, kondisi</i>	
27		<i>tubuh kamu itu bagaimana?</i>	
28		<i>Ketika saya mengerjakan tugas secara daring</i>	
29		<i>Alhamdulillah kondisi fisiknya baik tapi</i>	Sakit kepala S2. B30-B36
30	E	<i>kadang-kadang kondisi eee fisiknya saya</i>	
31		<i>juga akan senantiasa merasa lemah dan nyeri</i>	
32	Nj	<i>otot</i>	
33	E	<i>Oooh nyeri otot, kalau sakit kepala atau</i>	Insomnia S2.B35-B45
34	Nj	<i>keringatan itu bisa?</i>	
35	E	<i>Iyaa iyaa itu sering berlaku</i>	
36	Nj	<i>Biasanya sakit kepala karna apa?</i>	
37	E	<i>Karena terlalu banyak berpikir dan tidak</i>	
38	Nj	<i>cukup tidur</i>	
39		<i>Ooh tidak cukup tidur?</i>	
40		<i>Ya saya sulit untuk tidur malam hari</i>	
41	E	<i>Karena banyak tugas atau apa?</i>	
42	Nj	<i>Tidaak, walaupun tidak banyak tugas kah</i>	
43	E	<i>ataupun banyak tugaskah tetap sama saya tak</i>	
44	Nj	<i>dapat tidur tak dapat tidur awal</i>	
45		<i>Berarti dalam sehari biasanya tidurnya</i>	
46	E	<i>berapa jam?</i>	
47	Nj	<i>Ada 3 jam atau 2 jam</i>	
48	E	<i>Oooohhh</i>	
49		<i>Setiap pagi kalau kelas daring eh kelas pagi</i>	Perasaan ketika persentasi S2.B48-B54
50		<i>saya kan mengantuk</i>	
51		<i>Oh kalau kelas pagi jadinya mengantuk ya?</i>	
52	NJ	<i>Iyaaaa?</i>	
53		<i>Biasanya kan kalau kuliah daring pasti ada</i>	
54	E	<i>penyampaian materi atau persentasi, nah</i>	
55	NJ	<i>misalnya kamu diminta menyampaikan</i>	Buang air kecil normal S2.B58-B59
56	E	<i>materi gimana tuh reaksi fisik kamu?</i>	
57	NJ	<i>Eee rasa-rasanya nervous yang kuat sangat</i>	
58	E	<i>sampaikan saya rasa nak muntah</i>	
59	Nj	<i>Ooh rasa nak muntah karna nervous tadi</i>	
60	E	<i>Iyaaa iyaa</i>	
61		<i>Jadi sering gak itu buang air kecil</i>	
62	Nj	<i>Tidak la ka kadang-kadang saja</i>	
63	E	<i>Ooh kadang-kadang saja, berarti normal aja</i>	Sakit perut S2.B63-B65
64		<i>ya</i>	
65	Nj	<i>Iyaa ka</i>	
66	E	<i>Saat menjalani kuliah daring ada gak sih</i>	
67	Nj	<i>terjadi perubahan kesehatan fisik pada</i>	
68	E	<i>kamu?</i>	

69		Ehee tidak ada	S2.B68-B72
70	Nj	<i>Kecuali yang tadinya, sakit perut, sakit</i>	
71	E	<i>kepala, mual-mual</i>	
72	Nj	Ooohh iyaaa heem	
73	E	<i>Nafsu makan nya normal?</i>	
74		Normal ka	
75		<i>Merasa lemah ga kamu maksudnya tubuh</i>	
76	Nj	<i>kok rasanya lesuu?</i>	
77	E	Iyaa itu sering berlaku	
78	Nj	<i>Sering berlaku? Karena kamu kurang tidur</i>	
79		<i>tadi?</i>	
80		Iyaaa kaaa	
81	E	<i>Kamu mengalami perubahan kan ya, kalau</i>	
82		<i>bisa dikatan kamu mengalami perubahan</i>	
83	Nj	<i>secara fisik ya, kamu punya riwayat tekanan</i>	
84	E	<i>darah tinggi tidak?</i>	Perubahan secara
85		Saye Tidaaak, saya punya kurang darah dan	emosional
86		kurang air	S2.B84-B104
87		<i>Oooh kurang darah dan kurang air</i>	
88	Nj	Yaaa jadi saya tidak dapat melakukan	
89		activity yang sukar terlalu lama yang	
90		menyebabkan saya jantung saya sakit kan	
91	E	dan sesak nafas	Hal yang
92		<i>Oooh itu baru aja waktu kuliah daring atau</i>	membuat
93	Nj	<i>sudah sejak lama?</i>	tersinggung dan
94		Ee dari SMA	marah
95		<i>Berarti secara fisik memang kamu ada</i>	S2.B91-B97
96		<i>mengalami perubahan ya, kalau secara</i>	
97		<i>emosional ada gak dari diri kamu</i>	
98	E	<i>mengalami perubahan misalnya ni kamu</i>	
99	Nj	<i>mudah tersinggung atau yang lain</i>	Kerjasama
100		Bagi saya biasa saja hahaha, kadang-kadang	dengan rekan
101	E	tersinggung, kadangan-kadang tidak kadang-	satu kelompok
102		kadang marah, ehehehe	S1.B98-B104
103	Nj	<i>Apa biasanya yang membuat kamu</i>	
104		<i>tersinggung atau marah</i>	
105	E	Eeeemmmm tersinggung itu bila seseorang	
106		ka lah kan marah pada saya, saya akan rasa	
107	Nj	tersinggung rasa bersalah tapi kan saya sudah	Merasa gelisah
108	E	juga minta maaf berkali-kali sampai kan	terhadap hal kecil
109		ehehe dia eheh maafken saya, kalau marah tu	S2.B105-B131
110		eemmm mungkin kerjasama sama kelompok	
111	Nj	<i>Kenapa tuh kerjasama sama kelompok?</i>	
112		Aahh biasalah manusia ada yang mahu	
113		kerjasama ada yang tidak mahu	
114		<i>biasanya kalau ada yang seperti itu gimana</i>	

115		<i>tuh cara kamu menanganinya?</i>	
116	E	Saya beri tegasan kepada mereka eeeee push	
117		push beri beri kerjasama	
118		<i>Oh iya iya, ee kamu mudah merasa gelisah</i>	Hal yang
119	Nj	<i>ga siih dengan hal-hal kecil?</i>	membuat gelisah
120		Eee itu sering juga lah berlaku	S2.B116-B131
121		<i>oke boleh kasih diceritakan apa biasanya</i>	
122		<i>yang bikin kamu gelisah dan apa biasanya</i>	
123		<i>yang membuat kamu gelisah?</i>	
124		Biasanyaa eeee saya akan gelisah apabila	
125		saya tak kisah hal kecil kah hal besar kah	
126	E	saya akan senantiasa gelisah tentang tu	
127		eheheeh yaa merasa saya sangat takut	
128	Nj	eemmm sangat marah eeee menjengkelkan	
129		itu yang sangat saye eeee merasa gelisah	
130		<i>Apa tu biasanya yang bikin kamu gelisah,</i>	
131		<i>maksudnya yang bikin kamu marah jengkel</i>	
132	E	<i>jadi akhirnya kamu jadi gelisah gitu?</i>	
133		Eeee saya akan gelisah bila ee iya berkaitan	
134		dengan pembelajaran ee contoh contoh ee	
135	Nj	gaada listrik saya suash nak contact dengan	
136		dosen ngasih tau dia saya tidak bisa kuliah	
137	E	disebabkan listrik taka da eeemm, lepas tu ee	
138	Nj	jaringannya ee itu yang buat saya ehehe	
139	E	gelisah sangat saya takut ibu kah bapak	
140	Nj	dosen kah yang panggil nama untuk	
141	E	kehadiran	Mimpi buruk
142	Nj	<i>Nah gimana perasaan kamu saat mendengar</i>	S2.B139-B149
143	E	<i>ada notifikasi whatsapp group?</i>	
144	Nj	Kalau saya mendengar notifikasi whatsapp	
145		group tentang nasihat kah ataupun tugas	
146		dia akan buat saya rasa ee rasa takut takutlah	
147		takut, tapi kalau itu buat eee pemberitahuan	
148	E	saja saya biasa-biasa saja	
149	Nj	<i>Tergantung ya apa isinya ya, nah selama</i>	
150	E	<i>kamu menjalani kuliah daring ni di UIN</i>	
151		<i>Antasari Banjarmasin kamu jadi lebih</i>	
152	Nj	<i>pemarah atau biasa saja?</i>	
153	E	Bagi pandangan saya, bagi saya sendiri	
154	Nj	biasa-biasa saja tapi pandangan teman-teman	
155	E	saya tidak tau eheheeh	Sering menangis
156	Nj	<i>Berarti menurut kamu biasa saja ya?</i>	S2.B153-B165
157		Iyaaaaa	
158		<i>Selama kuliah daring kamu pernah mimpi</i>	
159		<i>buruk tidak?</i>	
160		Pernaaah	

161	E	<i>Sering atau jarang?</i>	
162		Jarang	
163	Nj	<i>boleh gak diceritakan mimpi buruknya</i>	Kendala bahasa
164		<i>gimana</i>	S2.B161-B165
165		Eeeemmm saya mimpi saya dikejar oleh	
166	E	<i>hantuuuu hehe, saya gatau saya tiba-tiba</i>	
167		<i>mimpi kayak gitu sedangkan saya tidak stres</i>	
168	Nj	<i>saya tidak memikirkan apa-apa, tiba-tiba saja</i>	Sudah berpikir
169		<i>mimpi benda itu</i>	tenang
170	E	<i>Tapi sebelum tidur baca doa gat uh?</i>	S2.B166-B176
171	Nj	<i>Aahh iyaaa Alhamdulillah baca</i>	
172	E	<i>Alhamdulillah baca, berarti meskipun baca</i>	
173	Nj	<i>do'a tapi tetap mimpi berarti mungkin kamu</i>	
174		<i>stres hehehe</i>	
175	E	<i>Mungkin kali ahahahaaha</i>	
176	Nj	<i>Kamu jadi sering nangis ga selama kuliah</i>	
177	E	<i>daring?</i>	
178		Sering	
179	Nj	<i>Kenapa tu kenapa, kenapa jadi sering</i>	Pikiran untuk
180	E	<i>nangis?</i>	mengakhiri hidup
181	Nj	<i>Eeee saya akan senantiasa gelisah jika eee</i>	S2.B177-B193
182	E	<i>kalau kalau rasa gelisah itu kuat sangat</i>	
183	Nj	<i>sampaikan saya menangis itu disebabkan</i>	
184		<i>tugas kah eee apa mata pelajaran tidak</i>	
185		<i>dipahami eeee ada yang kawan kelompok</i>	
186		<i>tidak bekerjasama</i>	
187		<i>Untuk bahasa masih ada kendala gak, kamu</i>	
188		<i>ngerti gak waktu dosen menjelaskan ?</i>	
189		<i>Eee eeemm pada mudahnya saya gapaham</i>	
190		<i>tapi saya Tanya dengan teman-teman laaa,</i>	
191	E	<i>apa yang di eee di explain sama bapak</i>	
192	Nj	<i>Okey waktu menyelesaikan tugas gimana tuh</i>	
193		<i>kamu bisa berpikir tenang atau tidak?</i>	
194	E	<i>Eeee Alhamdulillah eee sedekat ini saya bisa</i>	
195		<i>berpikir tenang hehe</i>	
196	Nj	<i>Berarti gaada gangguan ya?</i>	Konsumsi obat-
197		<i>Ee tapi itu itu jaranglah saya berpikir tidak</i>	obatan
198	E	<i>tenang laa</i>	S2.B194-B199
199	Nj	<i>Berarti pernah berpikir tidak tenang ya?</i>	
200	E	<i>Iyaa pernaaah ee karena susah cari isinya ya</i>	
201		<i>biasa secara daring ini kan buku rujukan</i>	
202	Nj	<i>yang eeee</i>	Penampilan fisik
203		<i>Susah yaaa?</i>	S2.B200-B207
204		Heeh	
205		<i>Selama kuliah daring pernah ga berpikiran</i>	
206		<i>untuk mengakhiri hidup?</i>	

207		Eeee ehehehe pernah	
208	E	<i>Pernah?</i>	
209		Yaa pernah	
210	Nj	<i>Kenapa tu? Boleh ga diceritain?</i>	Memainkan
211	E	Ee karena disebabkan mata pelajaran yang	rambut tanpa
212		saya tidak paham tu ya itu yang	sadar
213	Nj	menyebabkan saya kecewa dengan diri saya	S2.B208-B213
214	E	karena kenapa saya tidak paham apa yang	
215		dimaksudkan dimaksudkan oleh dosen itu	
216	Nj	saya saya takut nak saya takut eee	
217	E	menyusahkan orang lain jadi saya berpikir ee	Perilaku social
218	Nj	tidak tidak matang masa tu tidak berpikir	S2.B214-B222
219	E	jernih eee, jadi terpikir benda itu ee saya	
220		saya rasa mood nya dah slowdown hehehe	
221	Nj	<i>Sekarang sudah tidak lagi kan?</i>	
222		Iya Alhamdulillah..alhamdulillah dengan	
223	E	nasihat ibu dan teman-teman	
224		<i>Oh iya kamu ada mengkonsumsi obat-obatan</i>	
225		<i>ga?misal obat buat sakit apa gitu?</i>	
226	Nj	Eee masa sekolah SMA ada pernah eee saya	Penyakit ( <i>illness</i> )
227		makan obat kurang darah dan obat untuk	S2.B223-B230
228		sakit haid	
229	E	<i>Kalau sekarang?</i>	
230	Nj	Sekarang ini saya kurang kurang makannya	
231	E	<i>Okeeh nah selama kuliah daring ni, gimana</i>	
232		<i>cara kamu dalam menampilkan penampilan</i>	
233	Nj	<i>fisik?</i>	
234		Eeemmm saya kebiasaannya saya kaa ee eee	Perasaan
235	E	memilih penampilan yang sederhana, seperti	menjalani kuliah
236		memakai baju yang lengan panjang atau	daring
237	Nj	lengan pendek dan ee selawar panjang	S2.B231-B234
238	E	eheh itu kebiasaan saya kalau di rumah	
239	Nj	hehehehe, kalau di luar eee di luar semuanya	Pertentangan
240		panjang hhehehe	S2.B235-B249
241		<i>Selama kuliah daring kamu sering ga</i>	
242		<i>memainkan rambut?</i>	
243		Ya pernah sering itu dah kebiasaan saya dari	
244		kecil	
245	E	<i>Oh kebiasaan dari kecil, bukan karena</i>	
246	Nj	<i>kuliah daring ya?</i>	
247	E	Bukan bukan, dari kecil	
248	Nj	<i>Selama kuliah daring bagaimana cara kamu</i>	
249		<i>menghabiskan waktu bersama teman-</i>	
250	E	<i>teman?pernah ga?</i>	
251		Eee tidak selalu tidak selalu, pernah tapi	
252	Nj	tidak selalu	

253		<i>Jarang berarti?</i>	
254		Yaa jarang	
255		<i>Biasanya gimana tu cara menghabiskan waktu bersama teman-temannya?</i>	
256	E		
257	Nj	Sayaa akan pergi ke rumahnya, cakap-cakap, bercerita macam tu	
258			
259	E	<i>Tadikan kamu ada bercerita sering sakit kepala, insomnia, merasa mual, na</i>	
260			
261	Nj	<i>bagaimana aktivitas keseharian kamu ketika mengalami hal tersebut?</i>	
262	E		
263		Eee bagi saya itu sangat menjengkelkan	
264	Nj	heheee karena itu sangat mengganggu itu	
265	E	sakit sangat sampaikan saya tak dapat focus	
266		<i>Jadinya itu mengerjakan tugas terganggu?</i>	
267	Nj	Kadang-kadang jarang..jarang	
268		<i>Gimana perasaan kamu saat menjalani kuliah daring ini?</i>	
269	E		
270		Alhamdulillah semuanya baik-baik, tapi	
271		kadang-kadang tidak juga ehehehe	
272	Nj	<i>Pernah ga kamu dihadapkan dengan dua pilihan yang sama-sama bagus?</i>	
273			
274		Pernah	
275		<i>Boleh ga diceritain apa tuh?</i>	
276	E	Eeee eeemm saya eee bikin tugas ee bikin	
277		tugas habistu saya cari di dalam internet	
278	Nj	tentang isi-isinya, isi-isinya semuanya bagus,	
279	E	yang ini bagus yang itu bagus, saya tak tau	
280		macam mana nak pilihnya, jadi saya pikir	
281	Nj	benar-benar bacaa baca benar-benar sampai	
282		habis terus saya pilih yang mana yang suka	
283	E	<i>Oke berarti kamu bisa menangani itu ya?</i>	
284	Nj	Iyaaaa	
285	E	<i>Gimana tuh perasaan kamu saat di posisi itu?</i>	
286			
287	Nj	Rasa takut rasa gelisah takut isi tuh betul kah	
288		atau pun salah nah itu eheheheeh	
289		<i>Kalau boleh tau ni, gimana pengaruh covid terhadap keadaan di rumah/keluarga kamu?</i>	
290			
291		Bagi saya bagi keadaan di rumah saya laa itu	
292		biasa saja ada covid kah tidak ada covid kah	
293		itu biasa saja ehehe, ee ibu ibu saya sibuk	
294	E	masing-masing menjalankan tugas sendiri di	
295		rumah ini	
296		<i>Berpengaruh tidak dengan ekonomi keluarga kamu?</i>	
297	Nj		
298		Yaa berpengaruh jugaa..eee itu itu	Lingkungan

299		disebabkan bapak saya sulit untuk cari cari pekerjaan	S2.B294-B318
300			
301		<i>Berarti ada dampak yaa baik itu kecil</i>	
302		<i>ataupun besar ya?</i>	
303	E	Iyaaaa	
304		<i>Orang tua kamu itu termasuk orang tua yang</i>	
305	Nj	<i>ingin anak nya berprestasi atau gimana?</i>	
306		Biasa saja , mereka tak kisah	
307		<i>Ooh berarti gaada tuh mereka berharap</i>	
308		<i>kamu mendapat nilai yang bagus atau</i>	
309	E	<i>semacamnya?</i>	
310		Ee tidak tidak, tapi mereka berharaplaah	
311	Nj	berharap eee kalau saya dapat bantu mereka	
312		<i>Nah gimana tuh perasaan kamu ketika orang</i>	
313		<i>tua kamu ataupun saudara-saudara kamu</i>	
314		<i>menaruh harapan terhadap kamu?</i>	
315		Saya rasa sangat takut eee karena saya takut	
316	E	itu saya takut tidak capai harapan mereka	
317		ehehe saya tidak berdaya menaruh harapan	
318	Nj	mereka itu saya paling takut sangat	
319	E	<i>Mereka tidak pernah bilang secara</i>	
320	Nj	<i>langsung kan bahwa mereka berharap</i>	
321		<i>kepada kamu?</i>	
322		Ooh enggak tapi reaksinya dapat kita lihat	
323		<i>Ooh iya dari reaksi dapat dilihat yaaa, oh</i>	Perasaan
324		<i>iyaa kamu anak ke berapa?</i>	terhadap rekan
325	E	Anak keduaaa, anak pertama itu sudah nikah	kelompok
326		jadi mereka harapkan saya itu bantu mereka	S2.B319-324
327	Nj	laa ehehe	
328		<i>Punya adik atau tidak?</i>	
329	E	Ada, ada dua orang lelaki, masih bersekolah	
330		lagi	Gambaran
331		<i>Gimana perasaan stres kamu terhadap</i>	lingkungan
332	Nj	<i>keadaan keluarga kamu?</i>	sekitar rumah
333		Ee kadang-kadang biasa, kadang-kadang	S2.B325-B335
334	E	tidak bagus juga, karena keberadaan keluarga	
335	Nj	biasalah pengaruh covid dan ekonomi kan	
336	E	biasa semuanya ee semua masyarakat masa	
337	Nj	kini ekonomi mereka kurang kan ee itulah	
338		tapi kadang-kadang tidak juga kadang-	
339		kadang mereka seronok ee becakap-cakap	
340		macam tu meluapkan hati sama lain	
341		<i>Nah lingkungan antara kuliah daring dengan</i>	Keaktifan diri
342	E	<i>tidak daring itu kan berbeda ya, apakah</i>	S1.B336-B372
343		<i>kamu merasa terbebani dengan keadaan</i>	
344		<i>kuliah daring?</i>	

345	Nj	Ehehehe jarang ada kadang-kadang saya	
346		merasa terbebani kadang-kadang tidak, rasa	
347	E	terbebani itu disebabkan jaringan kah rujukan	
348		kah itu rasa terbebannya, tidak dapat contact	
349	Nj	ee bapak ibu, kalau tidak terbebani tuu ee	
350		kayaknya saya dapat eeemmmm dapat apa	
351		informasi itu eeehh dapat informasi itu.	
352		<i>Bagaimana perasaan kamu terhadap tugas-</i>	
353	E	<i>tugas yang diberikan selama kuliah daring?</i>	
354	Nj	Eee saya merasa sangat ehehehe mencabar	
355	E	ahahaha tugas itu saya tidak pernah buat	
356		saya tidak pernah bikin kan jadi soalan itu	
357	Nj	sangat sangat apa sangat mencabar	
358	E	challenging ehehehehe	
359		<i>Challenging banget ya? Karena kamu baru</i>	
360	Nj	<i>pertama kali wajar la, baru semester dua ini</i>	
361		<i>kan</i>	
362		Iyaaa semester pertama Alhamdulillah saya	
363		dapat eee saya dapat ee saya paham apa yang	
364		tugas itu mahukan, tapi semester kedua ini	
365		sulit saya pahami kadang-kadang minta	
366	E	kawan untuk menjelaskan apa yang dia minta	
367		<i>Ada tuh teman-teman satu kelompok yang</i>	
368	Nj	<i>tidak membantu untuk mengerjakan?</i>	
369		Ada	
370		<i>Gimana tuh perasaan kamu ketika ada yang</i>	
371		<i>seperti itu?</i>	
372		Rasaaaa sangat sangat ehehehe sangat marah	
373	E	laa tapi, tapi saya paham kondisi secara	
374		daring kan sukar untuk buat contact mungkin	
375	Nj	dia jaringannya tidak bagus kah, dia dia	
376		banyak urusan kah, itu saya paham tapi	
377		kadang-kadang saya marah juga laa	
378		<i>Boleh ga di gambarkan gimana lingkungan</i>	Perencanaan
379		<i>di sekitar tempat kamu tinggal?</i>	S2.B373-B393
380		Iyaaa, saya kan oraang kampung jadi	
381		suasananya suasana kampung laa tenang	
382	E	aman	
383		<i>Gimana perasaanmu terhadap lingkungan</i>	
384	Nj	<i>kamu selama kuliah daring?menggangu</i>	
385		<i>kah banyak bisung kah atau gimana?</i>	
386		Bagi saya tidak mengganggu saya anggap itu	
387		biasa-biasa saja	
388		<i>Berarti aman saja ya</i>	
389	E	Iyaa aman	
390		<i>Gimana cara kamu menyikapi kuliah daring</i>	

391		<i>ini?</i>	
392	Nj	Eeee kuliah daring ini saya sayaa eee	
393		bersikap serius dalam kuliah terutamanya	
394	E	semasa dosen meng explain kan tentang	
395		menjelaskan tentang satu materi itu, tapi	
396		kadang-kadang saya susah focus juga	
397	Nj	disebabkan mengantuk itu ehehehehe	
398		<i>Kalau boleh tau ni gimana cara kamu</i>	
399		<i>menghadapi masalah yang muncul selama</i>	
400	E	<i>kuliah daring atau malah menghindarinya?</i>	
401		Saya memilih menghadapinya karena kalau	
402		saya hadapi saya rasa diri saya meningkat	
403		menambah ilmu	
404	Nj	<i>Caranya menghadapi masalah selama kuliah</i>	
405		<i>daring gimana menurut kamu?</i>	
406		Eemm bagi saya kalau saya menghadapi	
407		stres atau atau masalah ka saya selalu	
408		bercakap dengan ibu saya, bercakap dengan	
409		ibu saya eee lepas itu saya juga sering	
410		menonton anime	
411	E	<i>Anime apa tu?</i>	
412	Nj	Ah itu anime one piece boruto	
413		<i>Sudah lama banget tu one piece tu, udah</i>	
414	E	<i>berapa ribu tu episode nya?</i>	
415	Nj	Iyaaa see satu ribu lima belas kalo ga salah	
416	E	<i>Berarti kamu nonton emang dari awal</i>	
417		<i>banget one piece ya?</i>	
418	Nj	Iyaaa, saya baru lihat dia sejak SMA	
419		tingkatan dua umur saya 14 tahu saya baru	
420		tahu enime itu aa, selama ini sejak kecil	
421		sampai umur saya 13 tahu saya tidak tau apa	
422		itu anime, saya tidak tau cara ee apa telepon	
423		tu hp hp saya ga tau gimana pakainya, jadi	
424		mula dari umur 14 tahu di ajar oleh kaka	
425		oleh teman-teman	
426	E	<i>Berapa lama waktu yang kamu perlukan</i>	
427		<i>untuk menangani masalah selama kuliah</i>	
428	Nj	<i>daring?</i>	
429		Ee sepulang dengan masalah itu, kalau	
430		masalah itu besar atau kecil ehehehe	
431		sepulang ee kadang-kadang habis kuliah	
432		kadang-kadang seharian itu kalau habis	
433		kuliah itu saya minta ijin dengan dosen	
434	E	kayak kayak gaada listrik kah jaringan ga	
435		bagus contoh	
436		<i>Gimana ni persiapan kamu kamu ketika mau</i>	
			Kegiatan bersaing S2.B400-B415
			Control diri S2.B416-B433

437		<i>kuliah daring?</i>	
438	Nj	Yaa persiapan saya eee saya ee saya	
439		bersediakan buku nota buku nota depan	
440		muka saya dan pen, sebelum masuk kuliah	Dukungan social
441		sebelum masuk kelas siapkan siapkan, kalau	instrumental
442		persentasi saya akan eee apa ya siap siap la	S2.B434-B456
443		dengan teman-teman saya, siapa yang jadi	
444	E	moderator, siapa yang jadi juru bicara siapa	
445		yang jadi eee kesimpulannya	
446		<i>Gimana perasaan kamu ketika kamu berada</i>	
447	Nj	<i>dalam keadaan tertekan karena kuliah</i>	
448		<i>daring?</i>	
449		Perasaan saya eeee hahaha rasa gelisah, rasa	
450		takut, rasa marah semua ya, rasa kecewa	
451		sekutu kalau saya lagi tertekan yang sangat	
452		rasa rasa semua rasa itu saya rasa rasa kuat	
453		laa, sampai saya gatau gimana lagi pikiran	
454	E	saya rasa kosong karna itu ya.	
455	Nj	<i>Kira-kira masalah yang tadi sudah kamu</i>	
456		<i>ceritakan selama kuliah daring berdampak</i>	
457	E	<i>tidak dengan keseharian kamu?</i>	
458		Eeemm tidak juga kadang eeeee kadang-	
459		kadang jarang laa jarang	
460	Nj	<i>Okeee, gambaran teman-teman kamu dilokal</i>	
461		<i>itu gimana? Misalnya banyak yang pintar</i>	
462		<i>atau aktif-aktif atau lainnya</i>	
463		Eeh bagi saya semuanya aktif-aktig, tapi eee	Dukungan social
464		tapi yang ee teman dari indo saja kalau kami	emosional
465		dari Malaysia masih malu-malu	S1.B457-B480
466		<i>Ooh masih malu-malu yaa hehe, ada ga tuh</i>	
467		<i>dari kamu rasa bersaing maksudnyaa gini na</i>	
468	E	<i>gimana perasaan kamu terhadap persaingan</i>	
469		<i>antara teman satu local kamu?</i>	
470	Nj	Ya ada da, eee saya ingin bersaing dengan	
471		mereka laa eee dalam pembelajaran saja	
472		termasuk apa kepahaman mereka tu eheheeh	
473		sangat sangat lebih lebih mendalam dari saya	
474		lebih lagi dari mahasiswa Malaysia, ada ada	
475		salah seorang kawan saya itu sangat eee	
476		pandai bercakap dalam bahasa indo dan	
477	E	paham apa yang dimaksudkannya nah itu	
478		saya merasa bersaing sangat	
479	Nj	<i>Kamu merasa tertekan ga dengan</i>	
480		<i>persaingan itu?</i>	
481	E	Eee tidak tidak juga jarang jarang sekali eee	
482		tapi saya rasa bersemangat lagi ehehehe	

483		<i>Ooh jadi merasa bersemangat yaa</i>	
484		<i>Iyaaa</i>	
485	Nj	<i>Gimana cara kamu mengontrol diri ketika</i>	
486		<i>kamu merasa tertekan?</i>	
487		<i>Eeee saya akan mengontrol diri saya eeee</i>	Interpretasi diri
488		<i>dengan kondisi tertekan itu ee saya akan</i>	S2.B481-B500
489		<i>tidur ehehehe tidur itu tekurang ehehe saya</i>	
490		<i>tekurang bila saya bangun itu, saya kadang-</i>	
491		<i>kadang saya tidak dapat kontrol tidur saya</i>	
492		<i>saya sudah sejam tapi tapi saya tetap juga</i>	
493	E	<i>tidur ga dengar sebelah tu..dan ..dan juga</i>	
494		<i>menonton anime tu, saya rasa dengan</i>	
495		<i>menonton anime tu saya rasa dapat</i>	
496		<i>mengawal tekanan itu</i>	
497	Nj	<i>Gimana tu sikap kamu ketika berada dalam</i>	
498		<i>keadaan tertekan?</i>	
499		<i>Eeee kalau kondisi saya saya rasa mual</i>	
500		<i>pening pala itu, lemaah itu itu sering, yang</i>	
501	E	<i>kuat lah itu kan kan saya dikata saya sering</i>	
502		<i>ee ada gejala itu jadi kalau saya tertekan</i>	
503		<i>gejala itu aktif terlalu kuat sampaikan saya</i>	
504	Nj	<i>ingin muntah semua itu pening yang terlalu</i>	
505		<i>melampau ehehehe</i>	
506		<i>Nah sebelumnya kamu kan bercerita apabila</i>	
507		<i>ada suatu permasalahan kamu bisa</i>	
508		<i>mendapat nasihat dari ibumu, nah gimana</i>	Penerimaan
509	E	<i>perasaan kamu ketika mendapat nasihat dari</i>	S2.B501-B527
510		<i>orang lain?</i>	
511		<i>Ee kalau saya mendapat nasihat dari orang</i>	
512	Nj	<i>lain saya sangat bersyukur karena dapat eee</i>	
513		<i>mendengar pandangan mereka ee pendapat</i>	
514		<i>mereka dan saya merasa dapat menangkap</i>	
515		<i>nasihat merekaa menjadi ee ilmu pegetahuan</i>	
516		<i>yang ee dan dapat apa dapat menambahkan</i>	
517		<i>ilmu pengetahuan saya ehehehe</i>	
518		<i>Adakah dukungan dari keluarga atau orang</i>	
519		<i>terdekat dalam membantu permasalahan</i>	
520		<i>selama kuliah daring nya kamu?</i>	
521		<i>Iyaa iyaa pernah mereka mendukung ee</i>	
522	E	<i>seperti mereka bantu saya untuk cari jaringan</i>	
523		<i>yang bagus ee tempat mana jaringan yang</i>	
524		<i>baguss ee itu dan saya kadang-kadang laptop</i>	
525	Nj	<i>saya ada bermasalah jadinya ee jadi ibuk</i>	
526		<i>bapak saya akan haa meminta pertolongan</i>	
527		<i>dari ee pakci apa pakci aaa tante tante saya</i>	
528	E	<i>ahaha aunty dengan uncle saya hehehe</i>	

529		<i>Menurut kamu itu sangat membantu gak?</i>	
530		Menurut ssaya itu sangat membantu saya ee	
531	Nj	dia dapat apa meringankan kegelisahan saya	
532		ehehe	
533		<i>Nah ketikan kamu stres ni dukungan seperti</i>	
534	E	<i>apa yang kamu inginkan dari keluarga atau</i>	Religiusitas
535		<i>orang terdekat terlepas dari hal yang tadi</i>	S2.B528-571
536		<i>kamu sebutkan?</i>	
537	Nj	Saya saya ingin dukungan ee saya ingin	
538		mahu mereka perhatikan saya lebih lebih	
539		lebih apa lebih baik mendalam ee saya ingin	
540	E	mereka memahami saya membantu saya	
541		menyelesaikannya me menenangkan saya	
542		memberi saya apa yang suka, seperti saya ini	
543	Nj	suka makanan tetapi ga terlalu ehehe ga	
544		terlalu suka oke suka suka suka gitu saja,	
545		makanan itu saya rasa dapat apa	
546		menghilangkan stres	
547		<i>Kamu juga ingin merasakan simpati tidak</i>	
548		<i>dari orang lain ketika lagi stres?</i>	
549	E	Iyaa saya rasa begitu, saya juga merasa	
550		begitu eee apa saya pikir ee walaupun saya	
551		tertekan rasa simpati itu muncul dalam siri	
552	Nj	saya saya tak dapat untuk menghindarnya	
553		heheheh jadi saya perlu tolong dia jadi saya	
554	E	pikir itu sangat bagus untuk saya, tapi jika	
555		saya tolong mereka tekanan saya itu akan	
556		menjadi kurang itu kelebihannya	
557		<i>Okeey kamu mengharapkan pengertian dari</i>	
558		<i>keluarga kamu atau orang terdekat kamu</i>	
559	Nj	<i>ketika kamu stres?</i>	
560		Iyaaa mau sangat, budak mana yang tidak	
561		mau hahahahha	
562		<i>Bagaimana kamu biasanya menafsirkan</i>	
563		<i>tekanan di diri kamu, menjadi hal positif kah</i>	
564	E	<i>atau negatif, intinya bagaimana cara</i>	
565		<i>pandang kamu terhadap masalah yang kamu</i>	
566		<i>alami selama kuliah daring?</i>	
567	Nj	Eee saya ini mudah berpikiran negatif, saya	
568		sulit untuk ee untuk apa sulit untuk	
569		berpikiran positif, eee tertekan dengan eee	
570		kondisi saya ee situasi tempat saya, ee kalau	
571		kalau situasi nya suasananya tidak terlalu	
572	E	baik iya akan meningkatkan pikiran posi ee	
573	Nj	pikiran negatif saya ee, jadi secara daring ini	
574	E	saya coba untuk berpikiran positif tentang	

<p>575 576 577</p>	<p>Nj E</p>	<p>kuliah saya walaupun saya ini mudah untuk berpikiran negaatif itu kan  <i>Gimana tuh cara kamu berpikiran positif terhadap masalah kamu? misalnya banyaknya tugas adalah bentukan untuk mengupgrade diri kamu seperti itu atau bagaimana?</i>  Aaa saya saya berpikir begitu, ee saya rasa itu jabaran untuk masa depan nanti kalau saya hadapinya saya akan dapat menambahkan ilmu saya saya dapat meningkatkan diri saya nah itu cara pikir saya  <i>Eeemmm ah gimana cara kamu menghadapi stres kuliah daring, apakah kamu mencoba menghadapi hal tersebut?</i>  Eee stres itu setiap setiap pelajaranpun pasti ada stres kan sepulang sepulang dari merekah itu menerima itu tidak kan, jadi saya memilih untuk menerimanya walaupun itu sangat sakit tapi saya rasa ada hikmah dibalikinya  <i>Eemm okey, gimana cara kamu dalam melihat suatu permasalahan, apakah suatu tantangan kah atau cobaan?</i>  Kalau suatu masalah itu saya rasa ee saya melihatnya macam tantangan bagi saya itu eee cabaran untuk saya meningkatkan diri saya tantangan yang sangat ee harus saya hadapi karena semakin saya semakin saya ee belajar semakin ee semakin sulit pelajarannya kan jadi dengan tantangan itu dengan masalah itu kita dapat ee penyelesaiannya macam mana kayaknya kita dapat biasakan dengan tantangan yang sulit itu ya mulakan dengan tantangan dahulu baru baru senang-senang kemudian hehehe  <i>Berarti kamu selalu menerima setiap ee masalah yang ada pada kuliah daring yaa, ga pernah mencoba untuk menghindari ya?</i>  Ga pernah ga pernah mencoba menghindarinya memang saya terimanya walaupun itu sakit tapi saya ee terimanya dengan sukarela hehehe  <i>Okey selama kuliah daring ni bagaimana cara kamu menyerahkan segalanya kepada</i></p>	<p>Penutup S2.B572-B577</p>
----------------------------	-----------------	--	---------------------------------

	<p><i>tuhan terkait stres yang kamu alami selama kuliah daring?</i></p> <p>Bagi saya eeee saya menyerahkan segalanya kepada tuhan itu dengan cara saya berdoa, berdzikir dan membaca Alqur'an</p> <p><i>Apa yang kamu rasakan ketika sudah berdzikir, berdoa, dan membaca Alqur'an apa yang kamu rasakan setelah itu?</i></p> <p>Saya rasa tenang saya rasa tenang ee saya rasa ee apa hati saya eee aman itu, hilang hilang apa stres nya tu jika semasa saya berdzikir tu.</p> <p><i>Nah ketika kamu mengalami stres usaha apa dari diri kamu untuk mendekatkan diri kepada tuhan, sholat kah atau membaca alqur'an dan dzikir tadi?</i></p> <p>Ah itu semua tu ehehe sholat berdzikir membaca alqur'an, dan melakukan perkara ibadah yang lain seperti menghormati ibu kah menolong mereka kah itu, eeee kalau dengan menolong ibu tuh saya rasa eeee tidak membebani mereka saya ga suka jadi bebanan mereka, saya ingin rasa terbeban itu hilang</p> <p><i>Nah dalam mengelola stres, mana yang lebih sering kamu lakukan, mendekatkan diri kepada tuhan atau mencoba usah-usaha yang kamu sebutkan sebelumnya?</i></p> <p>Eee saya sering eeeee melakukan usaha yang saya cakap tadi ehehe</p> <p><i>Ee maksudnya gini tadi kan kamu bercerita ketika stres kamu suka mendengar nasihat dari orang lain atau nonton anime, nah di bandingkan hal itu mana yang lebih sering kamu lakukan mendekatkan diri kepada tuhan atau menonton anime dan lainnya?</i></p> <p>Menonton anime dan sebagainya hehehe mendekatkan diri kepada tuhan itu saya eee jika saya rasa gelisah terlalu melampau aa itu saya akan sholat berdzikir, aa untuk anime dan sebagainya tu untuk tekanan yang dapat saya kawal laa hehe</p> <p><i>Oke terakhir ni apa hikmah yang dapat kamu ambil dari stres dan segala permasalahan mengenai kuliah daring yang kamu alami?</i></p> <p>Hikmah yang saya dapat ia boleh menjadikan</p>	
--	---	--

		<p>kita orang yang lebih baik dari sebelumnya dan dapat meningkatkan pengetahuan kita dan juga dapat mendekatkan diri kita ini lebih lebih lagi kepada Allah swt.</p> <p><i>Okee terimakasih ya sudah meluangkan waktunya</i></p> <p>Sama sama ka</p> <p><i>Nanti kalau kaka mau Tanya-tanya sama kamu lagi kaka hubungi lagi boleh ya</i></p> <p>Iyaa kaaa boleh</p> <p><i>Okee sekali lagi terima kasih selamat beraktivitas</i></p>	
--	--	--	--

### 3. Verbatim subjek MS

#### Wawancara Subjek 3

Identitas : MS/Laki-Laki/Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, UIN Antasari

Banjarmasin/Malaysia

Angkatan :2019/semester 6

Waktu : Minggu, 12 Juni 2022/20.20-21.25

Lokasi : Via Online (Zoom)

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	S	Assalamu'alaikum ka	Pendahuluan S3. B1-B32
2	E	<i>Wa'alaikumsalam, selamat maalam</i>	
3	S	Selamat malam jua	
4	E	<i>Salam kenal ya</i>	
5	S	Salam kenal juga ka, dengar kedengaran lah	
6	E	ka	
7	S	<i>Kedengaran kedengaran jelas kok</i>	
8		ulun ada yang mau di tulis-tulis ataupun	
9	E	menjawab aja kah ka	
10		<i>gausah gausah kamu menjawab aja sini,</i>	
11		<i>kamu menjawab aja dengan santai, ini</i>	
12	S	<i>bukan tes gausah terbebani</i>	
13	E	heheheh iya iya bisa bisa	
14	S	<i>tapi jawab sejujurnya ya apa yang kaka</i>	
15	E	<i>tanyakan</i>	
16	S	iyaaa bisa kak	
17	E	<i>eh tapi sebelumnya kaka minta izin ya ini</i>	
18		<i>direkam</i>	
19	S	iyaa ka gapapa ka	
20		<i>kamu mengertikan bahasa banjar ataupun</i>	
21	E	<i>bahasa Indonesia</i>	
22	S	dua-dua ngerti kak kalau bahasa banjar	
23	E	yang terlalu dalam gatau, nanti ulun Tanya	

24	S	kalau gapaham	
25	E	<i>oooh oeke kamu angkatan berapa</i>	
26	S	2019 ka	
27		<i>Berarti semester 6 ya</i>	
28		Iyaaaaa semester 6 sekarang	
29		<i>Berarti pernah menjalani kuliah secara</i>	
30	E	<i>daring tidak?</i>	
31		Yang langsung semester 1-2, setengah	
32	S	tahun sampai bulan eee janua eeh februari,	
33	E	corona itu ujung march, setahu ulun kami	
34		bulan awal march kami di Malaysia sudah	
35		<i>Berarti pernah menjalani kuliah daring dan</i>	
36	S	<i>kuliah secara langsung ya?</i>	
37		Pernah	
38		<i>Selama kamu kuliah secara daring ni</i>	
39		<i>gimana keadaan fisiknya kamu?apakah ada</i>	
40		<i>perbedaan antara kuliah langsung atau</i>	
41		<i>kuliah daring?</i>	
42		Eee kalau kalau ulun diawal-awal dulu lah	
43		kaa ee kan kita mengambil semester dua tuh	
44	E	masih disambung dengan online jadi kaya	
45	S	macam bingung lah ka mengambil secara	
46	E	online kaya gimana kalau macam masih	Tidak ada gejala
47		tecari-cari kalau meet go-meet sama dosen	fisik S3. B46-B84
48	S	banyak pake pulsa ka banyak pake data	
49		ataupun gimana tugasnya, kalau awal-awal	
50	E	dulu mau berenti hehe dulunya	
51		<i>Waktu awal-awal ya?</i>	
52	S	Iyaaaa	
53	E	<i>Kalau secara kondisi fisik maksudnya itu</i>	
54		<i>jadi sakitkah atau ada keluhan kesehatan</i>	
55	S	<i>kah?</i>	
56		Kalau ulun eee perubahan fisik tu tidak ada	
57		ka macam biasa ka, tidak ada ka	
58		<i>Kalau selama daring ni bagaimana kondisi</i>	
59		<i>tubuh yang kamu sering rasakan?</i>	
60		Eemmm maksudkan kayak sakit kah gitu	
61		kah?	
62	E	<i>Yaaa kayak mislnya sering nyeri otot kah,</i>	
63		<i>atau mungkin sering sakit kepala, atau sakit</i>	
64	S	<i>perut kah?</i>	
65		Eemmm kalau dari ulun tidak ada ka, biasa-	
66		biasa aja ka, cuman bedanya cuman	
67		bedanya kalau dulu kuliah jam 6.40 untuk	
68		UPB kan selepas subuh langsung kemas-	
69	E	kemas untuk pergi kelas ataupun siap-siap	

70		makan dulu kah, kalau sekarang 6.40 pun	
71	S	ehehe kemas-kemas makan sikit langsung	
72		kelas, ga terlalu bingung untuk baju untuk	
73		perjalanan lagi	
74		<i>Iyaa okeee nah saat kuliah daring ni</i>	
75	E	<i>gimana kondisi fisik kamu ketika diminta</i>	
76		<i>untuk menjelaskan materi?</i>	
77	S	Kalau dari ulun ni eeee kalau kayak kan	
78		penjelasan dari bapak dosen atau ibu dosen	
79		kalau di unjuk secara tiba –tiba itu ulun jadi	
80		bingung lah ka hehe kalau ulun yang	
81		memberi materi ulun kada eee kada	
82		bingung memang ulun yang memberi	
83		penjelasan pada kelas	
84		<i>Misalnya ternyata tugas makalah ni kamu</i>	
85	E	<i>yang ditunjuk mempersentasikan itu gimana</i>	
86	S	<i>reaksi tubuh kamu?</i>	
87	E	Kalau itu kan kan ee sudah sudah apa itu	Tidak berkeringat
88		sudah kita sekirakan materinya jadi siap-	berlebih
89		siap acara ka memang sudah di belajar dulu	S3.B87-B90
90	S	la sebelum memberi kepada teman-teman	
91	E	sebelum memberi pada kelas	
92		<i>Selama kuliah daring kamu punya keluhan</i>	
93		<i>penyakit atau semacamnya ga?</i>	
94	S	Penyakit tidak ada ka yang kalau sepanjang	
95	E	kuliah online tu ulun mungkin lah dari ulun	Nyeri otot
96		sendiri mungkin di awal-awal laa kayak	S3.B95-B99
97	S	mungkin macam ee kurang ngerti dari	
98		keluarga misalkan ulun kuliah jam 8 ee	
99		ternyata keluarga minta bantu untuk pergi	
100	E	ke toko ee ke kedai kurang kurang tau kan	Perubahan
101		di awal-awal dulu memang kayak apa kak	emosional
102		bahasa Indonesia nya ka ngelabah bingung	S3.B100-B106
103	S	lah kak	
104		<i>Kaget lah ya? Terkejut dengan keadaan</i>	
105		Ha ah aah seperti itu lah	
106		<i>Lebih sering keringetan ga selama kuliah</i>	
107	E	<i>daring? Misalnya karna gugup atau apa</i>	
108	S	<i>gitu jadi lebih keringetan?</i>	
109		Enggak ga, tidak gaada	
110		<i>Tidak yaa, berarti tidak ada perubahan</i>	
111	E	<i>fisik ya selama kuliah daring? Misal ni</i>	Perasaan gelisah
112		<i>merasa lemah atau nafsu makan mulai</i>	terhadap hal kecil
113	S	<i>berkurang</i>	S3.B111-B
114	E	Ee tidak ada ka kalau dari ulun tidak ada ka	
115		<i>Okey nah ketika menjalani kuliah daring</i>	

116	S	<i>bagaimana kesehatan otot-otot dan persendian kamu?</i>	
117			
118		Yeemm kalau kesehatan tu kayak kurang bergerak lah kak, gaada berjalan jauh-jauh hanya bangun ngambil hp langsung kelas	
119			
120		<i>Kamu mengalami perubahan emosional tidak selama menjalani kuliah daring, misalnya jadi lebih mudah tersinggung, jadi lebih mudah marah?</i>	
121			
122	E		
123			
124	S		
125		Kalau di awal tu bukannya terlalu mudah marah kak tapi kayak macam mudah bingung dengan kerja kan awal-awal kan mungkin ibunya mau gini bapak nya mau gini, kalau sekarang kan sudah ada pengalaman online juga	
126	E		
127	S		
128	E		
129	S	<i>Udah hampir berapa tahun ya, dua tahun ya?</i>	
130			
131			
132			
133	S	Iyaa dua tahun semester 4, semester 5, semester 6 dua tahun hamper dua tahun lah ka, habis semester 7 dua tahun lah ka	
134			
135		<i>Kamu mudah merasa gelisah tidak terhadap hal-hal keccil?</i>	
136			
137	E		Mengalami mimpi buruk
138		Aaa seperti kak contohnya?	
139	S	<i>Misalnya ni ada notifikasi whatsapp masuk ni kamu jadi merasa gelisah gitu</i>	S3.B137-B141
140	E		
141	S	Eee tergantung lah kalau ulun kalau misalkan ee turun ee kaya ada tugasan kelewat ee notif nya masuk eheeh bingung kak, kalau notif kelas kita sudah siap-siap aja waktu segini kan contoh 8 pagi kan memang kita udah siap-siap untuk kelas jadi gak gak gelisah laa karena kita sudah siap waktunya siap fisik	
142	E		Tidak mudah menangis
143	S		
144	E		S3.B142-B146
145			
146	S		
147	E		Berpikir tenang
148			S3.B147-B154
149	S	<i>Kalau yang awal-awal dulu gelisah ya waktu masih awal-awal kuliah daring?</i>	
150			
151		Eheheh kayak bingung lah ka gimana menyesuaikan dan sebagainya	
152	E		
153		<i>Berarti sekarang sudah merasa terbiasa ya?</i>	
154	S		
155	E	Iyaaa kurang lebih lah ka	Tidak ada pikiran bunuh diri
156		<i>Sudah mulai bisa menyesuaikan diri ya?</i>	
157	S	Iyaaa	S3.B155-B157
158	E	<i>Tadi kan kaka ada tanya kan selama kuliah daring baik yang dari awal ataupun sampai sekarang kamu menjadi pribadi yang lebih pemarah atau gimana?</i>	Tidak memaki obat-obatan
159			
160	S		S3.B158-B161
161			

162	E	Eee pribadi kalau ulun rasanya kalau cepat	Cara berpenampilan S3.B165-B176
163		marah atau itu rasanya tidak ka, cuman	
164	S	bingung kalau ada tugas-tugas kalau	
165	E	maunya dihantar nya besok pagi jadi nya	
166		siap-siap terus malamnya	
167		<i>Selama kuliah daring pernah ga kamu</i>	
168	S	<i>mengalami mimpi buruk?</i>	
169	E	Eemmm mungkin pernah ka tapi ulun kada	
170		ingat ehehe	
171	S	<i>Sudah lawas banar pang laa</i>	
172		Eehh mungkin pernah lah ka	
173	E	<i>Kamu selama kuliah daring jadi mudah</i>	
174	S	<i>menangis ga?</i>	
175		Ehehehehe	
176		<i>Heheh siapa tau kan maksudnya kayak</i>	
177	E	<i>aduh banyak banar tugas, jadinya pusang</i>	
178		<i>lalu jadi ingin menangis</i>	
179		Eemmm tidak laa ka, tidak mudah lah ka	
180	S	<i>Selama kuliah daring kamu jadi sulit</i>	
181		<i>berpikir tenang ataupun sulit untuk</i>	
182		<i>membuat keputusan?</i>	
183	E	Eee tidak terlalu kak mungkin ulun kalau	Perilaku social S3.B183-B205
184		dapat kerja atau dapat suatu kerja kayak ada	
185	S	masalah ulun tidak tunggu mungkin ulun	
186		berpikir dulu mungkin kaa	
187	E	<i>Oooh iyaaaa maksudnya memikirkan</i>	
188	S	<i>masalah itu dulu ya baru dicari</i>	
189		<i>penyelesaiannya seperti itu ya?</i>	
190		Aahh iyaa seperti itu kak	
191		<i>Jadi kemungkinan besar kamu tidak pernah</i>	
192		<i>ada pikiran untuk bunuh diri ya?</i>	
193		Ahahahaahaha tidak kak	
194	E	<i>Hehehe okeee , kamu selama kuliah daring</i>	
195	S	<i>ini ada memakai obat-obatan gak?</i>	
196		Obat-obatan...ee itu tidak ada kak kalau	
197	E	yang skincare itu ada kak ahahahahaaahaha	
198		<i>Skincare ahahaahaha, berarti obat-obatan</i>	
199		<i>tidak ada ya?</i>	
200	S	Setau ulun tidak rasanya	
201		<i>Nah selama kuliah daring bagaimana cara</i>	
202		<i>kamu dalam menampilkan penampilan fisik,</i>	
203	E	<i>maksudnya cara kamu berpakaian atau</i>	
204		<i>segala macam</i>	
205	S	Itu yang online on cam ya ka?	
206	E	<i>Yaaa on cam ataupun out cam yang penting</i>	
207		<i>selama kuliah daring</i>	Kondisi kesehatan

208	S	Ee kalau ulun pakainya baju kayak gini aja	S3.B206-B210
209	E	ka tapi gaada color ka yang simple-simple	
210	S	aja	
211	E	<i>Kalau misalnya kuliahnya langsung?</i>	
212		Pake pake baju ee kalau bahasa Indonesia	Pertentangan
213	S	nya baju koko an ka baju baju yang buat	S3.B211-B237
214		sholat kalau yang bapaknya senantiasanya on	
215	E	cam	
216		<i>Kamu jadi sering memainkan rambut ga</i>	
217	S	<i>tanpa sadar misalnya ni memainkan rambut</i>	
218		<i>mau kuliah ataupun kada gitu nah selama</i>	
219		<i>sehari-hari?</i>	
220		Hahaha aahh gimana kalau ulun kada	
221		kerasaan ka hehehe ulun kurang tau juga,	
222		maksud ulun gimana kalau ulun ga kerasan	
223		kalau ulun main rambut	
224	E	<i>Ketika kuliah daring gimana cara kamu</i>	
225		<i>menghabiskan waktu dengan teman-teman</i>	
226		<i>kamu?</i>	
227	S	Waktu kelas kah waktu kuliah kah ataupun	
228	E	waktu luar kuliah?	
229		<i>Iyaa waktu kuliah maupun di luar kuliah</i>	
230		Kalau kami sama teman Malaysia ada	
231	S	waktu kami ee kami jumpa kami set satu	
232		masa untuk jumpa dan nongkrong di café,	
233		kalau dulu pernah juga kami ee ber meet	
234		sama-sama dengan teman local yang	
235		pertama dulu di sem 1 kayak nongkrong	
236		nya bercerita di meet di google meet	
237		<i>Ooh di google meet?</i>	
238	E	Iyaa kalau sama teman di Indonesia kalau	
239		kami disini bisa ketemu aja	Keluarga
240		<i>berarti tidak ada perubahan tuh antaar</i>	S3.B238-B288
241	S	<i>misalnya jadi kurang bergaul atau apa gitu</i>	
242		<i>berarti normal aja pergaulannya?</i>	
243		Eeemmm bergaul tuh ee maksud ulun tu	
244		masih tetap bergaul tapi tidak hari-hari lah	
245		ka kayak eee jika kalau semuanya ada	
246		waktu free ee kayak gitu lah ka	
247		<i>Karena ada kesibukan masing-masing ya</i>	
248		<i>makanya tidak bisa bertemu setiap hari?</i>	
249		Yaaa macam itu lah ka	
250		<i>Gimana kondisi kesehatan kamu selama ini</i>	
251		<i>entah kuliah ataupun tidak kuliah, selama</i>	
252		<i>kamu hidup deh?</i>	
253	E	Hahaha ulun Alhamdulillah ka sehat	

254		<i>Ya berarti tidak ada mengidap penyakit apapun?</i>	
255	S		
256		Yaa tidak ada ka	
257		<i>Nah bagaimana kondisi pikiran kamu saat berada dalam pilihan yang sama-sama baik?</i>	
258			
259		Eee berat haha kalau dari ulun kaa aaa ulun lebih cem eee yang yang yang pian tanya kondisi kesehatan kah?	
260			
261			
262	E		
263	S	<i>Nggak pikiran, perasaan kamu perasaan kamu saat berada dalam pilihan yang sama-sama bagus?</i>	
264	E		
265		Kalau kalau pikiran ataupun perasaan mungkin ulun kayak becelaru kak kayak kurang focus dengan keseharian, kayak misalkan contoh ada ada masalah di eeh ada pilihan yang berat jadi ulun kayak ee mengambil masa lah ka untuk kurang focus ulun masih memikirkan yang mana benar-benar mau kita ambil lah ka, pian pian paham aja lah ka bahasa ulun ka?	
266			
267	S		
268			
269			
270			
271			
272			
273			
274			
275	E	<i>Paham paham aja kok kakak,hehe selama kuliah daring pernah laa menemukan dua pilihan yang bagus kaitu membuat kamu bingung memilih?</i>	
276			
277			
278	S		
279		Eee contohnya ka?	
280		<i>Missal ni mau bikin materi kelas hari ini ada dua tugas bingung mau mengerjakan yang mana lebih dulu pernah laa kaitu?</i>	
281			
282			
283		Ulun selesaikan yang yang dulu lah kaa, kalau tugas eee studi tafsir itu yang deadline nya contoh kelasnya jam 8 pagi jadi ulun selesaikan yang dekat deadline nya duluan dulu lah ka kalau misalkan sama-sama waktu nya di hari yang sama, hari ini ada dua tugas materi dua duanya mau hari selasa jadi ulun siapkan pertama dulu lah ka yang benar-benar dekat dengan dealine	
284	E		
285	S		
286	E		
287			
288	S		
289	E		
290			Perasaan ketika menjadi harapan
291			S3.B289-B295
292	S	<i>Eeemm kalau boleh tau ni bagaimana pengaruh pandemic covid 19 in pada keadaan rumah ataupun keluarga kamu?</i>	
293			
294			
295			
296	E	Kalau di keluarga kami kan ada positif jua kalau yang positif nya kamiii yang ulun ingat kami senantiasa berada di rumah semua activity kami buat sama-sama di	Lingkungan kuliah daring
297			S3.B296-B314
298			
299	S		

300	E	rumah ka, yang paling sampai sekarang	
301	S	ulun ingat itu shalat jama'ah untuk teraweh	
302	E	sambil bertukar-tukar imam lah kak	
303	S	bertukar-tukar dengan ayah ulun la ka ee	
304		kayak ada jadwal la ka, kalau negatif	
305		mungkin kendala dari segi tu lah waktu	
306		untuk ee waktu untuk belajar kalau disini	
307	E	kan kurang ada suasana misalkan di rumha	
308		ini kalau jam 8 pagi ada yang nonton tv ada	
309		yang main game ada yang sibuk di dapur	
310	S	bagi ulun kurang suasana lah kak, tidak ada	
311		suasana lah kak untuk belajar	
312		<i>Kalau untuk perekonomian ni kira-kira ada</i>	
313		<i>dampaknya atau tidak?</i>	
314		Eee kalau dari segi keluarga ulun	
315	E	Alhamdulillah kak eeee mungkin ada ee apa	
316		ada bantuan dari pihak kerajaan ee pihak	Peran rekan satu
317	S	pemerintah jadi setiap kepala keluarga akan	kelompok
318		dapat sekian uang dan itu untuk belanja	S3.B315-B336
319		keluarga jadi dari segi ekonomi mungkin	
320		ada kayak ada supportif lah ka gimana	
321		maksudnya kayak ga terlalu bingung lah	
322		kak	
323		<i>Intinya ada aja bantuan jadinya tidak</i>	
324		<i>terlalu tebebani</i>	
325	E	Yaa seperti itulah kak	
326		<i>Bagaimana pandangan orang tua kamu ni</i>	
327		<i>terhadap prestasi anak termasuk orang tua</i>	
328	S	<i>yang mementingkan prestasi akademik atau</i>	
329		<i>biasa saja?</i>	
330		Eeee orang tua ulun eee mereka kalau hari	
331		biasa kalau ulun kaka ulun hanya kabari	
332		kapan exam kapan ulun kapan exam kapan	
333		ulun mau habis, jadi mereka itu hari-hari	
334		laha senantiasa nanya hari ini ada kuliah	
335		gak sibuk gak ee jadi senantiasa juga nanya	
336		kaka ada yang kaya kalau misalkan ulun	
337	E	malas keluar ulun ngirim ke mereka untuk	
338		print data print out kertas la mereka bantu	Gambaran
339	S	diit-dikit lah ka kurang lebihnya	lingkungan sekitar
340	E	<i>Eemm orang tua kamu ada gasi menaruh</i>	rumah
341		<i>harapan kamu bakal jadi anak yang paling</i>	S3.B337-B368
342		<i>berprestasi anak yang nilainya paling</i>	
343	S	<i>tinggi bisa gitu gak?</i>	
344		Kalau dari ulun eee kalau dari mereka kan	
345	E	senantiasa mendo'akan ee kayak do'a untuk	

346		anak lah ka kayak kayak ee kalau ulun	
347		ngomong mudahan pian paham aja lah ka	
348	S	ee ayah do'akan supaya kamu dapat	
349		laksanakan exam dengan baik dapat jawab	
350		exam dengan mudah dapat eee dapat lancer	
351	E	laa perjalanannya	
352	S	<i>Kalau boleh tau kamu ini anak ke beraapa?</i>	
353		Ulun anak kedua kak daripada 5 beradik	
354	E	<i>Ooh anak kedua berarti punya kakak ya,</i>	
355		<i>nah orang tua kamu menaruh harapan</i>	
356	S	<i>besar tidak sama kamu?</i>	
357		Ee semestinya kak	
358		<i>Nah gimana perasaan kamu ketika orang</i>	
359		<i>tua ataupun saudara-saudara kamu</i>	
360		<i>menaruh harapan terhadap kamu?</i>	
361		Kalau kalau perasaan ulun eee ulun jadi	
362		kayak lebih bersemangat kayak belajar	
363	E	yang kalau dapat peluang belajar di	
364		Banjarmasin kayak tidak menyia-nyiakan	
365	S	waktu untuk belajar	
366		<i>Lingkungan perkuliahan daring tentu</i>	
367		<i>berbedakan dengan perkuliahan langsung,</i>	
368		<i>nah jadi gimana ni pakah kamu merasa</i>	
369	E	<i>terbebani dengan kuliah daring?</i>	
370	S	Eemmm bagi ulun tergantung dosen	
371	E	hehehehee	
372		<i>Dosen yang seperti apa yang membuat</i>	
373	S	<i>kamu tertekan?</i>	Sikap terhadap kuliah daring S3.B371-B381
374		Kayak terlalu banyak kasih tugas kak	
375	E	hahaha	
376		<i>Karna tugas yaa, selain itu?</i>	
377	S	Eee yang bikin ulun terbebani tu mungkin	
378		kurang nya kaya kurangnya suasana lagi-	
379	E	lagi jika kuliahnya tentang tahfidz, kan kita	
380		perlu waktu juga untuk menghafal, jadi	
381	S	kurangnya suasana lah kak	
382	E	<i>Eemm intinya itu yang membuat kamu</i>	
383		<i>terbebani ya, nah gimana perasaan kamu</i>	
384		<i>terhadap tugas-tugas yang diberikan</i>	
385		<i>kepadamu selama kuliah daring?</i>	Upaya penanganan masalah S3.B382-B395
386		Ee kalau ulun ee kalau ulun lebih suka	
387	S	kalau kerja kumpulan ataupun dapat kerja	
388		middle dan final take home ulun lebih suka	
389		buat cepat-cepat ka tapi ga semua hehehe	
390		ada jua ulun yang kepong deadline juga ka	
391		kalau harinya terlalu sibuk ulun kepong	

392		deadline juga	
393	E	<i>Nah ketika kerja kelompok pernah tidak</i>	
394		<i>ketemu teman satu kelompok yang tidak</i>	
395	S	<i>bertanggung jawab?</i>	
396	E	Pernah kaa pernah kayak menunggu di	
397	S	kerah untuk bekerja ataupun dekat dekat	
398		untuk deadline baru kerjakan tapi kan kami	Perencanaan
399		bagi kerja kelompok, ulun buat list kayak	S3.B396-416
400		kalau ada 3 nama ulun buatt 3 sub sub topik	
401	E	lah ka jadi satu orang dapat satu tugas eh	
402	S	dua tugas dengan dapat pendahuluan,	
403		dengan isi satu jadi yang lainnya dapat yang	
404		lain jadi ulun akan sesuaikan bahagian ulun	
405		aja lah ka	
406		<i>Berarti kamu gaada masalah tuh, gimana</i>	
407		<i>perasaan kamu apabila masih ada yang</i>	
408		<i>tidak bertanggung jawab setelah kamu</i>	
409	E	<i>bagi-bagi seperti itu?</i>	
410	S	Perasaan ulun kalau kitu kayak kurang enak	
411		lah kak kayak kan kerja kelompok ni	
412	E	saurang sudah siap-siap mau bagi-bagi	
413	S	supaya kerjanya cepat selesai supaya ga	
414		bingung lagi kalau tiba-tiba contoh kan	
415		mungkin minggu ini kita tidak sibuk dengan	
416		final dan middle kita lengah-lengah kan	
417	E	masa kita buat kita buat kalau tiba-tiba ada	
418		kerja yang ibu kasih kayak final kah	
419		ataupun middle kan kita jadi tambah	Perasaan ketika
420		bingung dengan tugas kelompok lagi	dalam kondisi
421		<i>Okeey kalau boleh tau bagaimana tu</i>	tertekan
422	S	<i>gambaran lingkungan di sekitar rumah nya</i>	S3.B417-B425
423		<i>kamu?</i>	
424		Gambaran eeee mau ulun lukis kah hehehe	
425		<i>Gausah gausah , kamu ceritain aja</i>	
426	E	<i>misalnya rumah kamu tuh rame banyak</i>	
427		<i>anak kecil atau rumahnya rapat-rapat</i>	
428	S	Oooh kalau ulun ni duduk ee kami tinggal	Upaya
429		dekat perumahan kak perumahan yang	penanganan stres
430		rumahnya dekat-dekat,	S3.B426-434
431		<i>Gimana perasaan kamu terhadap</i>	
432	E	<i>lingkungan di sekitar rumah kamu selama</i>	
433		<i>kuliah daring, apakah mengganggu atau</i>	
434	S	<i>gimana?</i>	
435	E	Oooh kalau disini tidak mengganggu kak,	
436		ee waktu hari biasa memang sepi laa	
437	S	banyak orang sebelah jiran-jiran ulun kerja	Dampak masalah

438		juga	kuliah daring
439	E	<i>Pernah gangguan jaringan ga sih?</i>	S3.B435-B438
440	S	Eee pernah ya itu kalau hari hujan dengan	
441	E	lebat dekat sini bisa jadi jaringannya bisa	Persaingan
442	S	lelet ataupun terus hilang	S3.B439-B447
443		<i>Gimana tu perasaan kamu kalau sudah ada</i>	
444		<i>gangguan jaringan tu?</i>	
445		Ulun jadi bingung ka, sebelum ini ulun	
446		pernah pengalaman persentasi persentasi	
447		sambil hujan ee belum belum mulai	
448	E	persentasi sambil hujan lama kelamaan ulun	
449		tidak dapat masuk kelas kak karna hujan	
450	S	jadi ulun pergi dekat ulun keluar dari	Control diri
451	E	kawasan rumah ulun pergi dekat ee jauh	S3.B448-B455
452		sedikit lah ulun tengok kelas sudah habis	
453		tidak tidak sempat tapi teman ulun sudah	
454	S	tau lah kak	
455		<i>Eeemm gimana perasaan kamu waktu</i>	
456	E	<i>berada di possi seperti itu?</i>	
457		Bingung ka kan hari itu bapaknya sudah	
458	S	beri waktu untuk kita minggu ni siapa yang	Dukungan social
459		persentasi minggu itu sepatutnya saya yang	S3.B456-B491
460		persentasi tapi ulun yang hilang tapinya	
461		<i>kita lanjut ya</i>	
462	E	ya	
463		<i>oke lanjut, bagaimana cara kamu</i>	
464	S	<i>menyikapi perkuliahan daring yang sedang</i>	
465		<i>kamu jalani?</i>	
466		eeeh, menyikapi kalau ulun ingin mau cepat	
467		selesai hehe bisa ga	
468		<i>bisaa, tapi maksudnya bagaimana cara</i>	
469	E	<i>kamu menyikapinya supaya itu cepat</i>	
470		<i>selesai?</i>	
471		hmmm ulun ulun ikut ikuti aja ka kuliahnya	
472	S	kalau eeee ngikut aja ka saya	
473	E	<i>ngalir aja ya kan seperti apa orang maunya</i>	
474		<i>kamu ikutin aja gitu kan sesuai dengan</i>	
475		<i>sistem yang ada gitu?</i>	
476	S	heeh kaya gitu	
477		<i>nah bagaimana kamu memilih untuk</i>	
478		<i>menghadapi masalah yang muncul yang</i>	
479		<i>diakibatkan oleh kuliah daring, misalnya</i>	
480		<i>kaya jaringan itu kan masalah tuh. nah,</i>	
481		<i>kamu tipe yang menghadapi masalah itu</i>	
482	E	<i>atau malah menghindari masalah?</i>	
483		Kalo kalo ulun kalo yang tadi itu kan ulun	

484		ga ada jaringan lepas hujan, lepas hujannya	
485		itu berhenti di tempat ulun ulun pergi ke	
486	S	tempat kaya bukan dirumah ulun ulun pake	
487		motor pergi ke kaya jauh sedikit lah untuk	
488		mendapatkan jaringan tapi ternyata sudah	
489		kelewatan kelasnya	
490		<i>oh berarti kamu yang menghadapi masalah</i>	
491		<i>ya, tipe tipe orang yang menghadapi secara</i>	
492	E	<i>langsung masalahnya?</i>	
493		seperti itu lah	
494	S	<i>nah persiapan kamu gimana kalo mau</i>	Dukungan
495	E	<i>kuliah daring?</i>	emosional
496		eeeh kalo ulun persiapan ulun untuk	S3.B492-509
497	S	semester baru ulun kaya lebih semangat lah	
498		ka kaya mau sudah ngira ee ini kan sudah	
499		ee masuk semester 6 jadi masih ada 2	
500	E	semester lagi ee kaya semangat hehe kaya	
501		gitu lah ka	
502		<i>semester depan katanya mau kuliah offline</i>	
503	S	<i>kan?</i>	
504		tapi kami eee kami ada google meet sama	
505		dengan bapa fakultas bpa itu bapa Dzikri di	
506	E	WNA dengan ibu Rahimah sama dengan	
507		ada jua bapa Dayat bapa Nor Hidayat jadi	
508	S	kami untuk buhan kami untuk buhan kami	
509		untuk buhan Malaysia ee untuk semester 6	
510	E	akan stay online sampai KKN jadi yang	
511	S	lanjutnya akan balik dalam bulan 8	
512	E	bulan....	
513	S	<i>agustus</i>	
514		ee agustus, kan mulainya ee bulan 9 kak,	
515	E	bulan 9 september	
516	S	<i>oooh berarti daringnya lumayan lama ya?</i>	
517	E	ya kami sampai lulus kak, kalau yang buhan	
518		junior yang buhan junior itu semua bisa	
519		semua sudah bisa balik ke Banjarmasin	Interpretasi diri
520		sudah untuk semester 3 mungkin ataupun	S3.B517-536
521		semester 4 eh 3	
522		<i>oke, nah gimana perasaan kamu ketika</i>	
523	S	<i>berada dalam kondisi tertekan, misalnya</i>	
524	E	<i>harus ngumpul tugas, pernah ga sih kaya</i>	
525		<i>misalkan deadlinenya cuman 1 hari gitu</i>	
526	S	<i>ngerjakan tugas besok sudah harus</i>	
527	E	<i>dikumpul, pernah lah kytu?</i>	
528		eeehh kalau ulun pernah kak jadi kalau	
529		kayak misalkan malam tu memang ulun gak	

530	S	tidur untuk mengerjakan tugasnya dan	
531		kalau tambah lagi kalau ada lagi ataupun	
532		ada masalah kak	
533		<i> gimana nih, upaya apa yang kamu lakukan</i>	
534		<i> untuk menangani stres saat menjalani</i>	
535		<i> kuliah daring?</i>	
536		ehhh em kayak misalkan tugas tadi nah kak,	
537	E	kalau ulun ulun eee walaupun kayak	
538	S	mungkin bingung dengan tugas ulun	
539	E	lanjutkan aja tugas2 mendingan siap dari	
540		pada kosongnya kak kaya gitu	
541		<i> lebih baik dikumpulkan dengan apa adanya</i>	Penolakan
542	S	<i> dari pada tidak sama sekali ya</i>	S3.B539-B548
543		iya kaya gitu kak	
544		<i> masalah2 dikuliah daring itu berdampak</i>	
545		<i> tidak dengan keseharian kamu?</i>	
546		eeee tentunya tidak kak, kayak tidak	
547		mengganggu lah kak, tidak berdampak	
548		<i> dilokal kamu ada persaingan tidak?</i>	
549	E	persaingan, hmmm persaingan belajar lah	
550		kak	
551	S	<i> iya</i>	Religiusitas
552	E	eee persaingan kami sama kami ee sama	S3.B549-B571
553	S	buhan Malaysia aja kak yang sering kaya	
554	E	nanya nanya apa yang kamu dapat exam	
555		kalau dengan teman Indonesia mungkin	
556		barang kali mereka kurang paham kitanya	
557	S	gitu kak, jadi kami sering kongsi sama	
558		mahasiswa indonesia kak	
559		<i> nahh ok, nah bagaimana cara kamu</i>	
560	E	<i> mengontrol diri ketika kamu berada dalam</i>	
561		<i> keadaan tertekan?</i>	
562		ulun ngambil jalan diam aja	
563	S	<i> oh diam aja berarti, misalkan lagi marah</i>	
564		<i> nih atau lagi tersinggung dengan suatu hal</i>	
565	E	<i> berarti langsung diam begitu?</i>	
566		ulun kalau ulun sendiri memang memilih	
567		diam aja kak tidak membatin	
568	S	<i> biasanya kamu dapat nasihat2 kaya gitu lah</i>	
569		<i> dari orang tua, atau mungkin teman atau</i>	
570		<i> orang terdekat?</i>	
571		ehh mungkin ulun dari banyak sharing sama	
572	E	orang tua cuman mungkin dari ibu ulun	
573		dari emak, kalo teman tu mungkin agak	
574		kurang kak kebanyakan sama keluarga ja	Penutup
575	S	kak	S3.B572-B577

576 577	E S	<p><i>gimana perasaan kamu ketika mendapat nasihat dari orang lain?</i></p> <p>e hh kalau ulun e hh alhamdulillah lah ada ada pendapat yang ulun bisa ulun pake jua untuk kaya misalkan marah tu kalau ada emosi yang tidak stabil jangan terus langsung bertindak berfikir bisa ulun tu eee ngikut pendapat apa kata orang tua kaya gitu kak</p> <p><i>ada tidak dukungan dari orang terdekat untuk membantu permasalahan yang kamu alami ketika kuliah daring?</i></p> <p>eeh kaya gimana teman membantu <i>iya dukungan, dukungan itu bisa berupa bantuan fasilitas atau mungkin dukungan moral seperti "semangat ya"</i></p> <p>oh, eh kalau dari keluarga memang ada, memang senantiasa ditanya harini gimana kabar, kalau dari teman pun memang ada jika kalau ulun bercerita kalau harini ulun malas mengerjakan tugas, jadi ada teman yang membantu kak gausah dikerjakan tunggu deadline aja hehe</p> <p><i>itu sepertinya bukan teman yang baik haha, kalau kamu sendiri maunya dukungan moral yang bagaimana yg kamu inginkan, kamu berharap orang memberi dukungan yang seperti apa?</i></p> <p>kalau ulun cukup dengan nasihat kak, nasihat kaya kamu kalau kamu gak buat sekarang mungkin esok kan bertambah tugasnya kalau di tangguh tangguh bisa jadi besok kan mungkin laptopnya mungkin dipake mungkin ataupun ada masalah jadi bagusnya selesai sekarang kalau ada masa, kaya gitu lah kak</p> <p><i>nah apa kamu juga ingin merasakan simpati dari orang lain ketika kamu merasakan stres atau semacamnya?</i></p> <p>simpati dengan orang lain</p> <p><i>kamu yang mau, apakah kamu mau dapat simpati dari org lain?</i></p> <p>eeh kalo ulun kalau stres atau gimana ulun lebih suka simpan sendiri perasaannya kalau sudah terlalu lama pun ulun akan bercerita pun diakhir</p>	
------------	--------	---	--

	<p><i>nah kamu mengharapkan, apa kamu mengharapkan pengertian dari keluarga atau orang lain ketika kamu stres?</i></p> <p><i>kalau tugas, kalau yang berkaitan dengan tugas banyak tu ada jua ulun minta pengertian jua kak, kaya kadang kan kita tu kd selalu semangat, ada jua down kamu lebih banyak semangatnya atau lebih banyak downnya, kayaknya lebih banyak semangatnya ya?</i></p> <p><i>kayaknya semangatnya kak, kalau mau cepat habis kan ulun semester 6 sudah hehee</i></p> <p><i>karna bakal kkn ya, habis ini skripsi juga yakan</i></p> <p><i>ya seminar, seminar proposal kak sudah mulai menggarap proposal ulun masih mengerjakan latar belakang nambah footnote kak</i></p> <p><i>woooooow , apa mengangkat judul tentang apa</i></p> <p><i>ehhh tradisi khataman alquran selepas acara pernikahan</i></p> <p><i>oww yaya bagus2, kita lanjut ya, nah untuk kamu sendiri, bagaimana cara kamu bisa menafsirkan segala masalah tadi menjadi hal yg positif misalnya nih, seperti tugas yang banyak itu tu merupakan usaha supaya aku ini menjadi orang yang lebih pintar ataupun lebih baik gitu?</i></p> <p><i>eeeh, gimana kak usaha?</i></p> <p><i>kamu menafsirkan suatu masalah itu menjadi suatu hal yang positif</i></p> <p><i>menafsirkan suatu masalah jadi positif... atau biasanya kalau ada masalah kamu biasa aja gitu atau kamu mungkin berfikir ko ada masalah terus sih gitu</i></p> <p><i>kalau ulun sendiri kak, jika ada masalah kuliah atau apapun ulun lebih suka ...pola pikir kalau ulun cari jalan keluar lah ka, kaya ga mau lama lama kan stres gabagus ka. jadi ulun cari penyelesaian nya dengan cepat lah kaya kalau banyak tugasnya banyak deadline yg datang, jadi langsung gapapa gak tidur asalkan tugasnya selesai</i></p> <p><i>ok</i></p>	
--	--	--

	<p>kaya gitu lah ka  <i>nah, apasaja yang kamu lakukan untuk menghindari stres yang kamu alami misalnya mau healing kah atau jalan2 kah bisa gak gitu, atau tidak seperti itu?</i>  kalau ulun kalau ada stres ulun lebih suka kaya, kalau dulu engga terlalu healing, kalau ada masalah ulun lebih suka duduk sorang kaya sambil minum air, kaya ngopi lah kak, kaya duduk ngopi tapi enggak ngeroko lah haha, duduk ja sambil mikir  <i>kamu peroko atau bukan?</i>  bukan bukan  <i>nah cara kamu menyerahkan segalanya kepada tuhan terkait stres gimana?</i>  bedoa lah kak  <i>berdoa kepada tuhan</i>  ya berdoa  <i>ketika kamu mendapatkan stres ketika kuliah daring, nah usaha apa yang kamu lakukan untuk mendekatkan diri kepada tuhan?</i>  stres dari daring ehh kalo ulun ehha kaya gimana kalo ulun setiap kali kalo mau kemana kaya bedoa aja, tambah doa disepanjang sholat, lebihkan doa  <i>kamu kalau lagi ada masalah seperti stres ini, kamu lebih sering mendekatkan diri kepada allah atau lebih sering duduk sendiri begitu?</i>  ehh banyaknya sorang kak, kalau gak ulurkan sejadahnya hahaha  <i>hikmah yang dapat kamu ambil dari stres dan segala permasalahan mengenai kuliah daring yang kamu alami, apa hikmah yg dapat kamu ambil?</i>  hikmahnya ulun kawa tambah bersabar, jadi ulun engga terlalu bisa kontrol stres lah gitu kak ulun hikmahnya, jadi orang kaya pandai sabar kak, jadi bisa lebih matang lah kaya gitu  <i>okek mungkin itu saja dulu yaa, terimakasih sudah meluangkan waktunya, nanti kalau masih ada yang kurang dan ingin dipertanyakan kaka hubungi via way a sama-sama lah ka , siap ka</i></p>	
--	--	--

		<i>assalamu 'alaikum wa'alaikumsalam</i>	
--	--	--	--

## 4. Verbatim subjek AA

## Wawancara Subjek

Identitas : AA/Laki-Laki/Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, UIN Antasari

Banjarmasin/Malaysia

Waktu : Minggu, 3 Juli 2022/20.10-21.20

Lokasi : Via Online (Zoom)

Baris	Pelaku	Uraian	Tema
1	A	Assalamualaikum ka	Pendahuluan S4. B1-B26
2	E	<i>Walaikum salam, selamat sore</i>	
3	A	Hmmm	
4	E	<i>Ngomong-ngomong ini kamu ga ada</i>	
5	A	<i>kegiatan lain kan</i>	
6	E	Tidak ada kak, tidak ada	
7	A	<i>Berarti kaka tidak mengganggu yakan</i>	
8	E	iya	
9	A	<i>Sebelumnya boleh kenalan dulu gak?</i>	
10		Oke, saya Ahmad Adam bin Husdi	
11		mahasiswa IAT fakultas ushuluddin dan	
12		humaniora dari Malaysia, dan sekarang	
13	E	masih lagi di Malaysia, insha Allah nanti	
14	A	bulan September ke Banjar	
15	E	<i>Kalau boleh tau kamu angkatan berapa?</i>	
16		Angkatan 2021	
17	A	<i>Oh angkatan 2021, kamu ini kalau</i>	
18	E	<i>dikeluarga anak ke berapa</i>	
19	A	Anak ke-5 dari 5	
20	E	<i>Dari 5 bersaudara?</i>	
21	A	Iya dari 5 bersaudara	
22	E	<i>Oh berarti bungsu ya</i>	
23		Iya bungsu	
24		<i>Sebelumnya kaka mau minta izin ini</i>	
25		<i>direkam ya, buat nanti dijadikan data</i>	
26	A	<i>penelitian, kaka harapkan kamu menjawab</i>	Gejala fisik S4. B27-B78
27	E	<i>dengan sejujur-jujurnya tidak ada yang</i>	
28		<i>ditutupi supaya hasilnya juga memuaskan</i>	
29		ya	
30	A	Siap kak	
31	E	<i>Terimakasih banyak, pertanyaan pertama</i>	
32		<i>nih. Ketika kamu mengerjakan tugas secara</i>	
33	A	<i>daring bagaimana keadaan fisik kamu</i>	
34		Eh cara menjawabnya itu mengikut	

35		indikator ya kak	
36		<i>Ya tergantung kamu, pokoknya tergantung</i>	
37		<i>apa yang kamu rasakan lah</i>	
38		Rasanya daring ini kurang bersemangat itu	
39	E	yang pertama kak, kurang bersemangat lah	
40		kak karna apa, karna mungkin bila dirumah	
41		terasa sangat siasa, terasa agak bingung tapi	
42	A	kalo di fakultas mungkin di kelas di lokal	
43		lebih terasa tercabar untuk senantiasa (	
44		dangari lagi er menit 3.00-3.12) fokus	
45		artinya kak	
46		<i>Kalau secara fisik adalah perubahan yang</i>	
47	E	<i>kamu alami, misalnya jadi sering sakit</i>	
48		<i>perut, sakit kepala, atau nyeri otot, segala</i>	
49		<i>macamnya itu</i>	
50	A	Jujur lah kak lebih kepada sakit belakang	
51		kak, karna kan duduk dikursi kan jadi	
52		keadaan yang senantiasa berhadapan dengan	
53	E	laptop, senantiasa melihat screen kurang	
54	A	biasa kak. Kaka dapat paham kak bahasa	
55		saya kak	
56	E	<i>Paham paham, saat kuliah daring nih</i>	
57		<i>gimana reaksi fisik kamu ketika diminta</i>	
58	A	<i>buat menjelaskan materi, misalkan</i>	
59	E	<i>presentasi atau semacamnya?</i>	
60	A	Kalau presentasi selalunya dalam kelompok,	
61	E	lalu kami akan berdiskusi, kalau dari	
62		fisiknya itu kak sudah tersedia kak, sudah	
63	A	saya siap. Takde masalah	
64	E	<i>Nervous gak kamu ketika diminta</i>	
65		<i>menjelaskan materi?</i>	
66	A	Nervous kak, lagi-lagi semester 1 kak	
67		dengan mahasiswa-mahasiswa Indonesia	
68	E	sendiri kak	
69	A	<i>Nah dari segi penyakit, kamu selama kuliah</i>	
70	E	<i>daring ada punya penyakit gak?</i>	
71		Selama kuliah daring, alhamdulillah ga ada	
72	A	kak	
73	E	<i>Berarti sehat?</i>	
74		Alhamdulillah sehat kak	
75	A	<i>Berarti secara keluhan fisik ini Cuma sakit</i>	
76	E	<i>punggung aja ya</i>	
77		Sakit belakang karna lama dihadapan	
78	A	komputer	
79	E	<i>Kalau keringat, kira-kira kamu lebih</i>	
80		<i>keringatan gak dari sebelumnya</i>	Gejala emosional S4.B79-B148

81		Saya tidak berkeringt kak, lebih. Emm	
82	A	berkeringat tu berpeluh kan kak	
83		<i>Iya berpeluh</i>	
84		Rasa biasa ja lah kak	
85		<i>Berati gak ada perubahan nih secara</i>	
86		<i>kesehatan fisik untuk menjalani kuliah</i>	
87		<i>daring?</i>	
88	E	Ga ada kak	
89		<i>Kalau buang air kecil gimana, lebih sering</i>	
90	A	<i>atau biasa aja?</i>	
91		Lebih sering kak, karna kan lebih sering	
92		minum air	
93		<i>Oke, bukan karna gugup atau apa, tapi</i>	
94		<i>karna lebih sering minum air ya</i>	
95		Iya kak, bukan karna gugup	
96		<i>Kamu selama kuliah daring, ada gak sih</i>	
97		<i>merasa perubahan secara emosional</i>	
98	E	<i>misalnya jadi lebih mudah tersinggung atau</i>	
99		<i>mudah marah?</i>	
100		Menurut saya kak itu tergantung kelompok	
101		maksudnya, kalau kita berjumpa dengan	
102		rekan yang mudah bekerja sama contohnya	
103	A	akan senang tentunya, akan mudah. Akan	
104		tetapi kalau kita bertemu dengan rekan yang	
105		kurang bekerjasama segala kerjaan dibikin	
106		oleh kita, agak sukar kak	
107		<i>boleh tau gak apa yang biasanya membuat</i>	
108	E	<i>kamu marah atau tersinggung dengan rekan</i>	
109		<i>kelompok?</i>	
110		Contohnya kak kalau contoh presentasi itu	
111		minggu dihadapan dan setelah dibagikan	
112		tugas A mencari materi, B menulis makalah.	
113	A	Walaupun yang mencari bahan seperti itu	
114		senang kak tetapi yang mengerjakan	
115		makalah itu agak sukar, contohnya saya	
116		yang makalah itu diberi isi bahan materi lalu	
117	E	di tanya “udah siap belum, udah siap	
118		belum” kan itu mengambil masa kak,	
119	A	perlu kan kesabaran	
120	E	<i>Iya, nah kamu sendiri selama kuliah daring</i>	
121	A	<i>pernah gak merasa gelisah terhadap hal-hal</i>	
122	E	<i>kecil, menjadi lebih mudah gelisah gitu</i>	
123	A	<i>terhaddap hal-hal kecil. Contohnya</i>	
124	E	<i>misalnya ada notifikasi whatsapp jadinya</i>	
125	A	<i>kamu kaya oh apa ini apa ini gitu?</i>	
126	E	Pernah kak, kalau notifikasi whatsapp itu	

127	A	kak eee nerveous lah ka dengan apa yang	
128	E	ingin disampaikan dosen atau apa yang	
129		ingin disampaikan rekan sendiri contohnya	
130	A	tidak menjawab soaln dosen, macamtu lah	
131	E	kak	
132		<i>Eh dari sebelumnya kan, sebelum kamu</i>	
133	A	<i>masuk kuliah daring dan setelah kamu</i>	
134	E	<i>masuk kuliah daring ada gak perubahan</i>	
135		<i>misalkan kamu jadi lebih pemarah, entah</i>	
136	A	<i>dengan rekan satu kelompok kah atau</i>	
137		<i>dengan keluarga disekitar</i>	
138		Kalau dari segi marah itu kak rasanya	
139		seperti sama saja kak, persis sama kak.	
140		Contohnya dalam lokal sekalipun dikelas	
141	E	berhadapan mungkin ada bertemu dengan	
142		rekan rekan yang tidak sama, tidak tolong,	
143		sama saja lah kak	
144	A	<i>Selama menjalani kuliah daring, kamu gak</i>	
145		<i>ada mimpi buruk?</i>	
146		Mimpi buruk? Berkaitan dengan pelajaran	
147		<i>Ga mesti berkaitan dengan pelajaran</i>	
148		Pernah kak	
149	E	<i>Boleh gak diceritain mimpi buruknya</i>	Gejala perilaku
150	A	<i>tentang apa</i>	S4. B149-B179
151	E	Hantu kak, dikejar hantu kak	
152		<i>Oh dikejar hantu</i>	
153	A	Dikejar hantu, lalu terbangun pagi lalu tidur	
154		kembali	
155		<i>Sebelumnya baca doa gak tuh hah</i>	
156	E	Tidak kak haha tidur langsung	
157		<i>Oke, nah kamu selama kuliah daring jadi</i>	
158	A	<i>lebih sering menangis gak</i>	
159	E	Engga kak	
160		<i>Engga ya? siapa tau kan gelisah hatinya</i>	
161		<i>jadi kaya aduh aku pusing jadi pengen</i>	
162	A	<i>nangis</i>	
163		Alhamdulillah belum nangis kak	
164		<i>Kalau dari segi pikiran kamu jadi</i>	
165		<i>terganggu tidak, susah berpikir tenang gitu</i>	
166	E	<i>atau susah fokus gitu</i>	
167		Untuk sebagian matkul itu ada yang sukar	
168	A	ada yang mudah, contohnya yg bagian	
169	E	bahasa itu mungkin contohnya jurnalistik,	
170		bahasa Indonesia itu agak agak rumit, tapi	
171	A	kalau bagian agama contohnya tafsir itu kan	
172		sama saja kak dimana mana pun	

173		<i>Oke, kamu sendiri selama kuliah daring</i>	
174	E	<i>sulit gak membuat keputusan, misalnya nih</i>	
175		<i>harus membuat keputusan jadi lebih sulit</i>	
176		<i>gitu</i>	
177	A	Untuk beberapa perkara tidak, contohnya	
178	E	sabtu dan minggu kan kalau ada di keluarga	
179	A	yang ingin pergi keluar untuk beli makan	
180	E	atau apa kan saya sendiri mungkin harus	Faktor penyakit
181		minta izin untuk mungkin harus membuat	S4. B180-B190
182	A	makalah harus mungkin berdiskusi	
183	E	<i>Pernah gak kepikiran untuk mengakhiri</i>	
184	A	<i>hidup?</i>	
185		Tidak pernah	
186		<i>Kamu mengonsumsi obat-obatan tidak,</i>	
187		<i>misalkan kaya obat sakit kepala atau sakit</i>	
188	E	<i>punggung tadi</i>	
189		Paling-paling saya ketika sakit badan itu	
190	A	malam sebelum tidur makan panadol untuk	
191	E	mencerdaskan kembali badan pagi	Pertentangan S4.
192		<i>Selama kuliah daring bagaimana kamu</i>	B191-
193	A	<i>menampilkan penampilan fisiknya, misalkan</i>	
194	E	<i>dalam berpakaian</i>	
195	A	Maksudnya apa kak	
196		<i>Selama kuliah daring misalkan kamu pergi</i>	
197		<i>atau kuliah daring atau keluar rumah</i>	
198		<i>gimana cara kamu dalam berpenampilan</i>	
199	E	waktu awal-awal kak saya memakai baju	
200		koko ketika awal berkuliah pas semester 1,	
201		tapi setelah semester 2 sudah memakai t-	
202	A	shirt mungkin kurang bersemangat untuk	
203	E	berpenampilan	
204		<i>Okedeh, kamu jadi lebih sering memainkan</i>	
205	A	<i>rambut gak tanpa sadar?</i>	
206	E	Kalau kuliah daring tangan saya dibawah	
207		kak	
208	A	<i>Oke, Ketika kuliah daring nih, gimana cara</i>	
209		<i>kamu menghabiskan waktu bersama teman-</i>	
210		<i>teman</i>	
211		Kalau tidak ada kerja kalau tidak ada	
212		tugas, contohnya kami akan keluar makan	
213		di kedai mungkin itu saja kak	
214	E	<i>Saat kuliah daring dengan sebelum kuliah</i>	
215		<i>daring intensitas bertemu teman itu lebih</i>	
216	A	<i>sering atau jadi jarang?</i>	
217	E	Jarang kak, setelah daring kurang bertemu	
218	A	<i>Jadi jarang ya</i>	

219		Iya jarang, tapi ada bertemu tapi kurang	
220		<i>Kondisi kesehatan kamu sendiri dari kecil</i>	
221	E	<i>sampai sekarang memang ada penyakit</i>	Faktor keluarga
222		<i>bawaan atau tidak</i>	S4. B221-B268
223	A	Contoh penyakit bawaan ini apa kak	
224		<i>Misalnya darah tinggi atau apa gitu</i>	
225		<i>sejenisnya</i>	
226		Kalau dari belah ayah saya ada hepatitis	
227	E	kalau dari belah ibu saya tekanan darah	
228		rendah, tapi alhamdulillah saya masih sehat,	
229	A	tapi tetap berwaspadalah sama keadaan	
230		mungkin boleh jadi pada suatu hari kan	
231	E	<i>tapi kondisi kesehatan kamu tadi selama</i>	
232		<i>menjalani kuliah daring sehat-sehat aja</i>	
233	A	<i>kan, ngga ada keluhan</i>	
234		Sehat-sehat aja kak alhamdulillah	
235		<i>Okedeh, pikiran dan perasaan kamu ketika</i>	
236		<i>dihadapkan dengan 2 pilihan yang sama-</i>	
237	E	<i>sama bagus</i>	
238		yang sama-sama bagus	
239	A	<i>Iya</i>	
240		Itu berpulang ka contohnya kalau	
241	E	melibatkan mungkin orang mungkin	
242	A	melibatkan keadaan contohnya untuk 2	
243	E	pilihan ada yang bagus tetapi ada satu	
244	A	pilihan itu ada yang lebih jadi kalau boleh	
245	E	pilih yang lebih itulah	
246		<i>Selama kuliah daring itu pernah gak kamu</i>	
247		<i>dalam posisi seperti itu, antara harus</i>	
248	A	<i>memilih antara yang baik dengan yang baik</i>	
249		<i>lainnya?</i>	
250		Gak pernah kak	
251	E	<i>oke, bagaimana perasaan kamu dalam</i>	
252		<i>menjalani kuliah kuliah daring</i>	
253	A	Kurang bersemangat, namun harus tetap	
254	E	fighting	
255	A	<i>Pandangan kamu terhadap kuliah daring</i>	
256		<i>sendiri gimana tuh?</i>	
257	E	Menurut dari sisi pandang yang lain ada	
258		kebaikannya eh lebih mudah masuknya ilmu	
259	A	yang disampaikan kurang nya perjalanan	
260		ataupun untuk pergi kekampus tapi namun	
261		dari segi ilmunya agak kurang, kurangnya	
262		berkat. Dosenpun mengajar kami pun tutup	
263		kamera, kurang berkat kaya gitu tapi	
264	E	ilmunya tetap sampai	

265		<i>Perasaan kamu terhadap hal yang kamu</i>
266	A	<i>sebutkan tadi sedih atau gimana, atau</i>
267		<i>kecewa dengan keadaan</i>
268	E	Kecewa sama syukur ka
269	A	<i>Kecewa karna apa dan bersyukur karna apa</i>
270	E	Kecewa karna tidak bisa berhadapan sama
271		dosen dan syukur masih lagi di Malaysia
272		kak masih dirumah rasa lebih enak. Makan
273		pun tidak perlu ribet
274	A	<i>Oke, bagaimana pengaruh pandemi covid-</i>
275		<i>19 terhadap dirumah atau keluarga kamu,</i>
276	E	<i>boleh diceritakan</i>
277	A	Dari segi kesan pandemi ya makin bermain
278		dengan telepon dengan hp, contohnya
279		menonton movie di telepon waktu pandemi
280		berlaku semuanya dirumah. Bapa, ibu, adik
281	E	beradik yang lain semuanya dirumah
282		<i>Apasih dampak yang kamu rasakan dari</i>
283	A	<i>pandemi covid-19 ini?</i>
284		Lepasnya peluang keemasan untuk pergi
285		belajar ke Banjarmasin kak
286		<i>Oke, keren. Kalo boleh tau nih bagaimana</i>
287	E	<i>pandangan orang tua kamu terhadap</i>
288		<i>prestasi akademik kamu?</i>
289		Alhamdulillah reaksi ibu bapak saya oke-
290		oke saja kak. Maksudnya setiap kali
291		keluarnya keputusan nilai tes saya akan
292	A	unjuk kepada mereka dan mereka ucap “oke
293		alhamdulillah syukur, belajar lagi”
294		<i>Orang tua kamu sendiri termasuk yang</i>
295	E	<i>ingin anaknya selalu berprestasi atau biasa</i>
296	A	<i>saja?</i>
297	E	Berprestasi, ibu saya kan guru kak, jadi
298		selalu dibilangi jangan malas
299	A	<i>kalau ayah kamu kerja apa?</i>
300		Dosen
301	E	<i>oh ayah kamu dosen ibunya guru</i>
302		Iya kak
303	A	<i>pantas ya pingin anaknya berprestasi,</i>
304	E	<i>dengan keadaan orang tua yang seperti itu</i>
305	A	<i>ada gak kamu merasa terbebani atau</i>
306		<i>mungkin</i>
307		Terbebani, kan anak anak dosen kak sering
308		dibanding bandingkan, anak dosen ini
309		lulusan itu, anak dosen itu senantiasa
310	E	mendapat yang bagus bagus

311	A	<i>Orang tua kamu sendiri memang menaruh harapan seperti itu atau gak ada?</i>
312		
313	E	Betul, menaruh harapan kak
314		<i>berarti kamu karna harapan itu merasa</i>
315	E	<i>terbebani gitu?</i>
316		Betul, Tapi itu beban yang bagus kak
317	E	supaya kita senantiasa tidak leka tidak
318		bermain
319	A	<i>Kamu sendiri ada merasa stres tidak</i>
320		<i>dengan keadaan keluarga kamu?</i>
321		Kalau dari stres itu mungkin tidak kak,
322		mungkin karna kan sudah besar kak dan
323		sudah paham keadaan. Bapak saya pun
324		pulang akhir sebab mengajar dari university
325	E	kurang stres. Mak saya pun sudah pensiun
326		lah kak, jadi lebih banyak waktu dirumah
327	A	<i>Kalau boleh tau kamu dirumah sama orang</i>
328		<i>tua aja atau sama saudara juga?</i>
329		Saya bersama kaka saya, kaka perempuan
330	E	dengan ibu saya dengan bapak saya kami
331		berempat
332	A	<i>Berarti yang lainnya sudah menikah?</i>
333		Lainnya sudah bekerja dan sudah berumah
334		tangga
335		<i>Oke, lingkungan kuliah daring dengan</i>
336		<i>kuliah secara langsung tentu berbeda</i>
337	E	<i>yakan. Nah, apakah kamu merasa terbebani</i>
338		<i>dengan keadaan kuliah daring tersebut?</i>
339		Kuliah daring tidak terbebani kak, lebih
340		susahnya lingkungan yang tidak daring
341	A	offline
342		<i>Selama kuliah daring tugas-tugasnya</i>
343		<i>banyak gak?</i>
344	E	Tugas-tugasnya mungkin karna semester 1
345		agak banyak seperti membuat video,
346		membuat video pendek, edit edit video gitu,
347	A	tapi setelah masuk semester 2 lebih banyak
348		membuat makalah, dan presentasi
349		<i>Bagaimana perasaan kamu terhadap tugas-</i>
350		<i>tugas yang diberikan selama kuliah daring</i>
351		Emmm perasaannya adalah pada pendapat
352		saya kak kalau untuk kita di letakkan di
353		kelompok awal contoh satu dua terus mau
354		terus buat tapi kalau di nama dikelompok
355		sebelas duabelas itu di akhir kak
356		<i>Tadi kan sudah kamu ceritakan ketika rekan</i>

357	E	<i>satu kelompok dengan orang ada beberapa</i>
358		<i>yang bisa diajak kerjasama dan yang tidak</i>
359	A	<i>bisa diajak kerjasama, apa yang kamu</i>
360		<i>rasakan ketika satu kelompok dengan rekan</i>
361		<i>kerja yang tidak bisa diajak kerjasama?</i>
362		Itu perlu kesabaran kak, biarkan saja kak
363		hadapi saja kak contohnya walaupun dalam
364	E	keadaan tidak ikhlas tidak serono buat saja
365	A	lah, yang penting siap
366	E	<i>Oh yang penting selesai tugasnya</i>
367	A	Iya yang penting selesai kak
368	E	<i>Selama kuliah daring ada kendala jaringan</i>
369	A	<i>atau kendala referensi</i>
370	E	Untuk referensi betul kak karna sukar
371	A	mencari referensi, kalau untuk kendala
372		jaringan alhamdulillah tidak
373		<i>Boleh diceritakan tidak bagaimana</i>
374		<i>gambaran lingkungan di sekitar kamu</i>
375		Dirumah dan disekitar ?
376	E	<i>Rumah dan disekitar</i>
377	A	Rumah ini kak, kakak saya tu masih
378	E	sambung belajar lah kak jadi persoalan
379	A	tentang dimana mencari referensi membuat
380	E	mengetik itu semua boleh saya minta ajar
381		sama kakak saya, untuk sekitar saya
382		dikampung kak di desa
383	A	<i>Disekitar rumah suasananya seperti apa</i>
384	E	Tidak tenang kak, sebab didepan rumah
385	A	saya jalan besar kak, jalan raya
386	E	<i>Keadaan lingkungan seperti itu</i>
387	A	<i>mengganggu kamu tidak ketika kuliah</i>
388	E	<i>daring</i>
389		Mengganggu sikit contohnya traktor atau
390	A	pun bus lalu bunyi motor bising itu
391	E	mengganggu
392		<i>Bagaimana cara kamu menyikapi</i>
393	A	<i>perkuliahan daring yang sedang kamu</i>
394	E	<i>jalani?</i>
395		Dalam kuliah daring ini masih berasa
396	A	semangat kak, namun kurang ada itu yang
397		harap dimudahkan lagi urusan, contohnya
398		kak ada dosen-dosen yang jam “oke semua
399		mahasiswa harus buka kameranya” dibuka,
400	E	tapi ada yang tidak dengar. Terserah kepada
401	A	dosen itu menyikapi mahasiswa
402	E	<i>Kalau kamu sendiri lebih suka dengan</i>

403		<i>dosen yang seperti apa</i>	
404	A	Dosen yang santai kak, contoh 1 misalkan	
405		presentasi dah kelar namun jam kuliah	
406		belum habis tapi dah boleh beredar, penting	
407		ilmu sampai gitu.	
408		<i>Upaya kamu sendiri dalam menjalani kuliah</i>	
409		<i>daring gimana, bagaimana cara kamu</i>	
410	E	<i>menjalani kuliah daring</i>	
411		Waktunya pagi-pagi kak sebelum	
412	A	bermulanya kelas daring terus langsung	
413		buka laptop sambil nunggu link group link	
414		google meet, sambil menunggu kak saya	
415		turun makan, sambil melihat notifikasi	
416		dalam telepon kemudian baru join kelas	
417		<i>Kan tadi bercerita terkait kendala-kendala</i>	
418		<i>selama kuliah daring ya kan, kamu sendiri</i>	
419		<i>lebih memilih untuk menghadapi masalah</i>	
420		<i>yang disebabkan karna kuliah daring atau</i>	
421		<i>menghindari</i>	
422	E	Untuk menghindari gak bisa kak contoh kan	
423	A	bunyi motor, bus atau traktor lalu didepan	
424	E	rumah, gimana gimana sekalipun harus	
425		menerima sajalah	
426	A	<i>Tadi kamu sudah menceritakan bagaimana</i>	
427		<i>persiapan kamu sebelum melaksanakan</i>	
428		<i>kuliah daring ya kan, pernah gak kamu</i>	
429		<i>tertekan karna kuliah darin</i>	
430		Pernah kak, contohnya kak mata kuliah ini	
431	E	cancel pindah jadwal kemudian kita tidak	
432		tau mungkin kemudian dosen itu tiba-tiba	
433		ngechat kita besok sore mulai kelas	
434	A	sekarang, maksudnya persiapan untuk kelas	
435		itu kurang. Contoh kelas matkul ini pada	
436		hari ini, tapi namun dicancel, tapi tidak di	
437		maklumkan oleh rekan-rekan tapi sudah	
438	E	dimaklumkan oleh dosen di whatsapp grup	
439		tapi mungkin atas kelalaian sendiri baru	
440	A	teringat esoknya, nah ditambah lagi apabila	
441	E	diluar rumah, kalo di dalam rumah kan ada	
442	A	wifi diluar pakai data sendiri kak	
443	E	<i>Nah gimana tuh perasaan kamu ketika</i>	
444		<i>dalam kondisi tertekan seperti itu</i>	
445	A	Ada kadang ingin mengelak kak, macam ta	
446		ingin turun tapi kadang kak ikut sajalah GM	
447		tapi kemudian kalau kita berpikir kan kalau	
448		tidak ikut kan tidak akan memberi kesan	

449		yang dampak betul tinggi, contohnya kan	
450		absen	
451		<i>Kamu sendiri merasa stres gak dengan</i>	
452		<i>kuliah daring</i>	
453		Kadang itu stres kadang tidak	
454		<i>Biasanya stres karna apa</i>	
455	E	Biasanya stres dari dosen	
456		<i>Dosen seperti apa yang membuat kamu</i>	
457		<i>stres</i>	
458	A	Dosen itu garang kak	
459	E	<i>Oooh, memang ada dosen IAT yang</i>	
460		<i>garang?</i>	
461		Ada, yang sudah masuk itu ibu tidak akan	
462	A	terima lagi, seperti itu. Contoh yang masuk	
463	E	GM kelasnya bermula pukul empat tapi	
464	A	masuknya 4.30, ibu tidak akan benarkan ibu	
465	E	akan absenkan kehadiran untuk yang pukul	
466		empat saja.	
467	A	<i>Emmm, begitu garang yaa</i>	
468	E	Iya kak, ibu Fatrawati haha garang itu kak	
469		<i>Hahaha</i>	
470	A	Tapi baik juga ka	
471		<i>Keluar dulu ya, nanti kaka kirim lagi</i>	
472		<i>linknya soalnya zoom ada batas waktunya</i>	
473		<i>kan, ada beberapa pertanyaan lagi</i>	
474		Oke siap kak	
475	E	<i>Makasih ya</i>	
476		Oke baik	
477		<i>Oke lanjut ya</i>	
478	A	Iya baik	
479	E	<i>Nah tadi kan kamu cerita bahwa kamu</i>	
480		<i>pernah stres karna tergantung dosennya</i>	
481	A	<i>kan</i>	
482		Iya	
483		<i>Nah upaya kamu dalam menangani stres</i>	
484		<i>yang kamu rasakan selama kuliah daring itu</i>	
485	E	<i>gimana?</i>	
486	A	Menangani stres atau apa kak	
487		<i>Iya apa yang kamu lakukan untuk</i>	
488		<i>menangani stres saat kuliah daring</i>	
489	E	Yang paling boleh saya lakukan kak, habis	
490	A	kelas makan kak ataupun menonton	
491	E	television tv ataupun berkomunikasi dengan	
492		ibu bapak kakak kakak perlu untuk sosial	
493		kak maksudnya kak	
494	A	<i>Oke lebih ke</i>	

495	E	Bicara ke rekan	
496	A	<i>Nah masalah yang kamu ceritakan tadi,</i>	
497		<i>kendala itu mengganggu tidak dengan</i>	
498		<i>kegiatan keseharian kamu?</i>	
499		Tergantung kak, selalunya untuk kampung	
500		ini desa ini ehh rumah saya kak berhadapan	
501		dengan jalan besar, jadi pagi pagi ibu turun	
502		kerja itu kak akan jem, akan macet	
503		kemudian pada pukul 9, 10, tengah hari sore	
504		sampai pukul 5 itu kak baru kembali macet,	
505	E	yaitu tergantung masa kak	
506		<i>Oke sekarang kaka mau tanya nih, dilokal</i>	
507	A	<i>kamu itu kira-kira persaingannya gimana</i>	
508		Persaingan, ada yang menonjol ada yang	
509	E	tidak menonjol. Ada yang dapat contohnya	
510		ada yang dapat menjawab langsung	
511	A	pertanyaan dosen ada yang mungkin blank	
512		ataupun tidak dapat menjawab pertanyaan	
513	E	dosen. Dan satu kurangnya daring ini bagi	
514	A	saya kak, jawaban yang kita lontarkan itu	
515		bukan sepenuhnya dari kita, mungkin kita	
516	E	melihat google, melihat hp gitu kan, beda	
517		dengan berhadapan langsung jadi untuk	
518	A	persaingan itu tidak bisa untuk saya cakap	
519	E	ataupun bicara kak, sebab tidak dapat	
520		dijelaskan lah kak	
521	A	<i>Karna menurut kamu itu tidak fair ya</i>	
522	E	Iya betul kak tidak fair, tidak adil	
523	A	<i>Nah jadi perasaan kamu terhadap</i>	
524	E	<i>persaingan antar teman di lokal kamu itu</i>	
525	A	<i>gimana?</i>	
526	E	Eeh, alhamdulillah bagus kak, contohnya	
527		apabila ada rekan-rekan yang langsung	
528	A	contoh ada bila menjawab itu langsung,	
529	E	ataupun menjawab dengan dalil-dalil itupun	
530		betulkah dalil ini, lalu mencek di alqur'an	
531	A	itu lalu betul, maksudnya oohh kak boleh	
532		tahan itu boleh jago	
533		<i>Kamu sendiri termasuk orang yang</i>	
534		<i>bersaing dengan keadaan itu atau termasuk</i>	
535		<i>yang diam aja memperhatikan</i>	
536		Kadang dalam, saya ikut matkul kak,	
537		contohnya yang matkul alqur'an ataupun	
538	E	hadis itu saya bersaing kak, contohnya dapat	
539	A	membidas ataupun menanggapi jawaban itu	
540	E	<i>Tapi kamu sendiri ga merasa terbebani kan</i>	

541		<i>dengan keadaan persaingan dilokal itu?</i>	
542		Alhamdulillah tidak kak, semuanya baik-	
543	A	baik saja	
544	E	<i>Malah semangat ya</i>	
545		Iya kak, semangat ka	
546		<i>Oke, bagaimana cara kamu mengontrol diri</i>	
547	A	<i>ketika berada dalam suatu tekanan</i>	
548		Ehhh, menurut saya kak, saya akan pergi	
549	E	ketempat yang lain kak, contoh ada satu	
550		keadaan yang stres kemudian di kamar kecil	
551	A	mungkin kedapur minum air untuk	
552		menenangkan diri kemudian jangan	
553		langsung menghadap, bagi saya itu emosi,	
554		apabila emosi kita akan sering marah	
555		ataupun hina yang lebih baiknya untuk pergi	
556	E	ketempat lain untuk minum, kamar kecil	
557	A	basuh muka atau yang lain, kemudian	
558		mungkin bila kita ditempat yang lain kita	
559	E	dapat memikirkan solusi yang terbaik	
560	A	<i>Oke, sekarang bagaimana sikap kamu</i>	
561		<i>ketika berada dalam keadaan tertekan tadi?</i>	
562	E	<i>Iya tadi dengan cara menenangkan diri dulu</i>	
563		<i>ya</i>	
564		Iya menenangkan diri kemudian baru	
565		menghadap stres	
566		<i>Kamu tadi kan cerita, ketika stres biasanya</i>	
567	A	<i>ngajak komunikasi kakanya yakan. Itu</i>	
568		<i>biasanya mendapat nasehat dari kaka kamu</i>	
569		<i>sendiri ya</i>	
570		Bukan nasehat kak, tapi apa ngobrol kak	
571		omong kosong	
572		<i>Oke</i>	
573		Melepas stres lah	
574		<i>Kamu pernah mendapat nasehat ga</i>	
575		<i>misalkan dari orang tua atau saudaranya</i>	
576		Eeh dari kaka itu jarang tapi selalunya dari	
577		orang tua	
578	E	<i>Nah gimana perasaan kamu ketika</i>	
579	A	<i>mendapat nasehat dari orang lain</i>	
580	E	Merasa mind terbuka kak, mind lebih	
581		tebuka contohnya betul juga ya pendapat	
582		itu, maksudnya bukan kita lah yang paling	
583	A	bijak, boleh minta pendapat boleh minta	
584	E	nasehat dari orang yang mungkin sudah	
585		berusia mungkin	
586	A	<i>Oke, nah ada ga sih dukungan dari</i>	

587	E	<i>keluarga atau orang terdekat dalam</i>
588	A	<i>membantu permasalahan yang kamu alami</i>
589		Tidak pernah kak
590		<i>Berati tidak ada dukungan dari keluarga</i>
591		<i>atau orang terdekat gitu selama kuliah</i>
592		<i>daring?</i>
593		Tidak, kebanyakan itu slalu kalau contoh
594		rekan-rekan kak contohnya mengatakan “ eh
595		Ali ini si Abu ini slalu yang menekan,
596	E	makin bertambah stres, ngobrol sama kawan
597		gitu kak
598	A	<i>Oooh, lebih ke teman ya</i>
599		hoooh lebih ke teman, kan lebih tahu kan
600	E	kalau tiba-tiba pengen me ekspreskan stres
601		ke kaka itu tidak paham kak, siapa itu siapa
602	A	si ini
603		<i>oh iya</i>
604		heeh
605		<i>Ketika kamu stres dukungan moral yang</i>
606	E	<i>bagaimana yang kamu inginkan dari</i>
607		<i>keluarga maupun teman terdekat?</i>
608		Yang saya inginkan?
609	A	<i>Iya dukungan moral</i>
610	E	Mungkin dukungan moral itu mungkin
611		kadang malu kak untuk segan ataupun supan
612	A	bila eee orang tau kalo kita stres jadi ooh
613	E	menampakkan kalo kita ini lemah lagi-lagi
614		bila anak lelaki ooh jadi stereotipe kan bila
615	A	anak lelaki ini harus gagah kuat perkasa,
616	E	kemudian perempuan itu ee lebih kepada
617		emosi tapi kalo contohnya lelaki kak
618	A	mungkin agak malu untuk mengekspresi
619		keadaan marah ataupun yaaa gitu kak lebih
620		kadang ke teman kadang memendam
621		macam tidak ekspresi nah gitu
622		<i>Berati kamu termasuk yang menutupi</i>
623		<i>perasaan kamu ya?</i>
624		Ya rata-rata lelaki begitu kak, tidak dapat
625		mengekspresikan
626		<i>Jadi kayak dukungan-dukkungan moral tu</i>
627		<i>emang kamunya sendiri ya yang gak mau</i>
628	E	Engga kak, contohnya kak mungkin eeh
629		sendiri sendirinya lebih kepada sendiri
630		<i>Sendiri aja menanganinya ya</i>
631	A	Ya sendiri aja mungkin lebih mendekatkan
632		dengan Allah atau spiritual itu kak, sholat

633		<i>Oke, nah kamu berarti gak mau mendapat simpati dari orang lain juga?</i>	
634			
635		Tidak kak	
636		<i>Kalo kamu mengharapkan gak perhatian dari keluarga atau orang terdekat mu ketika kamu stres</i>	
637	E		
638	A		
639	E	Untuk keluarga terdekat tidak kak	
640		<i>Memang kamu maksudnya gengsi gitu ya</i>	
641		Apa kak	
642	A	<i>Gengsi, tau gengsi gak?</i>	
643		Tak	
644		<i>maksudnya kamu tu tidak ingin mengakui kalo kamu sedang stres, sedang lelah</i>	
645			
646		Hooh, betul kak gengsi kak	
647	E	<i>Ooh jadi kamu diam aja kamu pendem kamu stres kamu pendam</i>	
648			
649		iya kak, soalnya lelaki itu kak pendapat saya ingin dilihat contoh stereotipe tapi itu satu masalah juga kak, contoh lelaki tidak ingin mengekspresi stres kemudian depresi mungkin, kemudian mungkin tidak ingin berkomunikasi atau bicara dengan rekan-rekan, tetapi pada pendapat saya kak diri sendiri lah ulun tidak masalah kak untuk me	
650	A		
651			
652			
653	E		
654			
655			
656	A		
657	E		
658		<i>Mengekspresikan bahwa kamu itu stres</i>	
659	A	Heeh, malu lagi kak, malahan malu	
660		<i>Oooh gitu, berarti sebenarnya kamu mengalami stres, namun kamu tidak ingin mengakui bahwa kamu mengalami stres gitu?</i>	
661			
662			
663			
664	E	Betul kak	
665		<i>Oke, berarti lah kamu itu tidak ingin mengharapkan orang lain mengasihani kamu, tidak ingin orang lain memberikan dukungan gitu lah</i>	
666	A		
667			
668			
669		Secara dasarnya gitu lah kak, maksudnya tidak mengharapkan simpati	
670			
671		<i>Oke ngerti, kamu jarang komunikasi juga dengan orang tua, misalkan bercerita tentang perkuliahan kamu gitu</i>	
672			
673	E		
674		Eeh kerap sering itu tidak, tapi kadang-kadang ada kak, tapi contoh apabila ibu menanyakan sekarang dosennya yang mana? Ohh ini tapi tidak lah lebih mendalam. Oh ini rekan ini malas, rekan ini	
675			
676			
677			
678	A		

679 680	E A	<p>tidak punya semangat mungkin tidak perlu bagi saya kak</p> <p><i>Ooh, karna kamu ingin dengan kekuatanmu sendiri</i></p> <p>Iya denhgan mungkin ibu bapak pun orang tua pun busy, apa busy ya</p> <p><i>Sibuk</i></p> <p>iya sibuk dengan masing-masing. Tapi itulah kak realita orang dewasa kak</p> <p><i>Oke ngerti ngerti, oke sekarang bagaimana kamu bisa menafsirkan tekanan yang ada pada diri kamu menjadi hal yang positif, engga deh gini aja bahasa yang lebih sederhana ya. Bagaimana pola pikir kamu terhadap segala masalah yang menimpa kamu</i></p> <p>Saya berpendapat kak bahwa ujian itu perlu kak, ujian contohnya stres contohnya tekanan. Tekanan apa itu lumrah lumrah artinya dalam kehidupan ini memang perlu ada stres memang kalau tidak stres itu bukan kehidupan lah kak, misalnya senantiasa dapat nikmat dapat kawan yang baik-baik dapat keadaan yang selesa tapi realitinya adalah sebaliknya dimana kita harus berhadapan eeh maksudnya begini lah kak mudahnya dulu saya ini kak sekolah berasrama kak soalnya kurang bergantuung harap kepada ibu bapak kak, nah itu jadi lebih ke rekan-rekan, membawa diri sendiri naah itu kak</p> <p><i>Oke lanjut ya</i></p> <p>Iya kak</p> <p><i>Bingung jadinya hehe, karena kan tadi kamu bilang kan bagi kamu stres itu adalah hal yang liumrah dan memang seharusnya ada terjadi pada manusia gitu kan</i></p> <p>Iya begitu</p> <p><i>Berarti segala permasalahan yang kamu alami tadi tu tantangan atau sebuah cobaan?</i></p> <p>Eh, sama saja kak tantangan dan cobaan</p> <p><i>Oooh oke</i></p> <p>Karna kan dalam al-Qur'an sekalipun ada ayat-ayat untuk menguji kesabaran, kami kurang kami adakan kelaparan, kurangnya</p>	
------------	--------	--	--

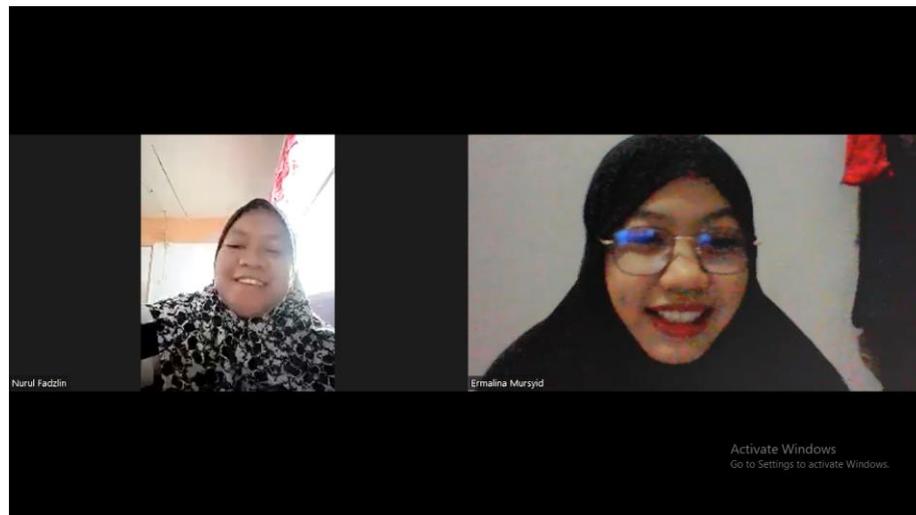
		<p>makanan untuk menguji kesabaran, itu kalau dapat diartikan itu adalah cobaan untuk manusia. Bagi pendapat saya kak itu logic lah kak logis untuk manusia itu menghadapi stres, dan stres itu perlu kak untuk stres itu perlu untuk menolak kita kedepan</p> <p><i>Berati selama ini kamu tidak pernah menghindari stres, tapi kamu selalu menghadapi stres</i></p> <p>Macamtu lah kak, betul kak. Kalau menghindari itu kan masih ada stresnya cuman menghindar</p> <p><i>Oke. Nah apa saja cara yang kamu lakukan untuk menghindari sejenak dari stres yang kamu alami?</i></p> <p>Eh berjalan jalan kak, bersiar siar contoh bawa mobil pergi ke kota mungkin jalan-jalan dan segala benda yang dapat mengelak dari pada stres kemudian kembali kepada stres</p> <p><i>Apa yang kamu lakukan supaya masalah itu tidak mengganggu kegiatan kamu selanjutnya dalam beraktivitas</i></p> <p>Bahasa mudahnya kaya apa kak?</p> <p><i>nah apa yang kamu lakukan agar masalah yang kamu alami itu tidak mengganggu kegiatan sehari-hari kamu</i></p> <p>Tidak mengganggu langsung kak</p> <p><i>Oh berati memang tidak ada terganggu dengan keadaan terbebannya kamu itu?</i></p> <p>Rohani?</p> <p><i>Terbebani, misalnya kamu kuliah daring atau apa itu tidak mengganggu dengan kegiatan sehari-hari kamu</i></p> <p>Kalo kegiatan itu kak tidak lah terus mengganggu, Cuma eh satu halangan contoh mungkin eeh apa ya kak bahasanya kak, kita kan lari sekejap dari masalah tu kak, tidak lah mengganggu kegiatan, contoh apa nama senantiasa berkomunikasi dengan ibu bapak dengan orang tua aka masih sama masih positif eeh tapi sadar akan masalah yang dihadapi, tapi bila sudah lepas stres kemudian baru balik menghadap stres, stres itu tiddak lah terlalu stres bagi saya kak, stres itu tidaklah ingin sampai bunuh diri,</p>	
--	--	---	--

		<p>tidak kak</p> <p><i>Oke, nah cara kamu sendiri nih, gimana cara kamu menyerahkan kepada Tuhan terkait stres yang kamu rasakan selama kuliah daring</i></p> <p>Eeeh, betul-betul kalau stres kak, cara mudahnya baca Qur'an kak bagi saya kak, mungkin dapat tenang kan hati nah itu bagi saya kak, bila kita baca Qur'an dapat memahami maksudnya baru kita sadar bahwa kita adalah hamba tuhan yang mesti diuji. Begitu lah kak hahah</p> <p><i>Kenapa kamu ketawa haha</i></p> <p>Santai kak santai hehe</p> <p><i>Berarti usaha kamu ketika stres nih, usaha kamu untuk mendekatkan diri kepada Tuhan itu dengan membaca Qur'an tadi ya?</i></p> <p>iya kak, tapi jujur kak mungkin dalam menghadapi stres itu kita akan menangis seorang diri untuk bila tidak ada menyampaikan kepada seseorang, kita akan membawa diri sorang-sorang, menangis sorang-sorang tapi lepas menangis tidur, melepas stres</p> <p><i>Nah jadi selama stres ni kamu lebih sering mendekatkan diri kepada Tuhan atau usaha-usaha yang kamu sebutkan sebelumnya?</i></p> <p>Jika terlalu stres kak, menghadap Tuhan kak, jika stres itu masih sedang-sedang boleh bersosial, main bulu tangkis</p> <p><i>Tergantung tingkat stresnya ya, kalau stresnya sudah lumayan kuat mendekatkan diri kepada Allah tapi kalau lumayan ringan dibawa bersenang-senang aja ya?</i></p> <p>Iya betul kak</p> <p><i>Nah hikmah yang dapat kamu ambil, dari segala permasalahan selama kuliah daring apa?</i></p> <p>Eeehh ilmu itu kak, ilmu itu disampaikan tapi mungkin dari perspektif mahasiswa itu kak saya sendiri tidak terlalu menitik beratkan dengan ee materinya kak tetapi asal paham ee asal apa itu yang penting dapat di pahami lah kak</p> <p><i>Oke, tidak perlu menitik beratkan kepada</i></p>	
--	--	--	--

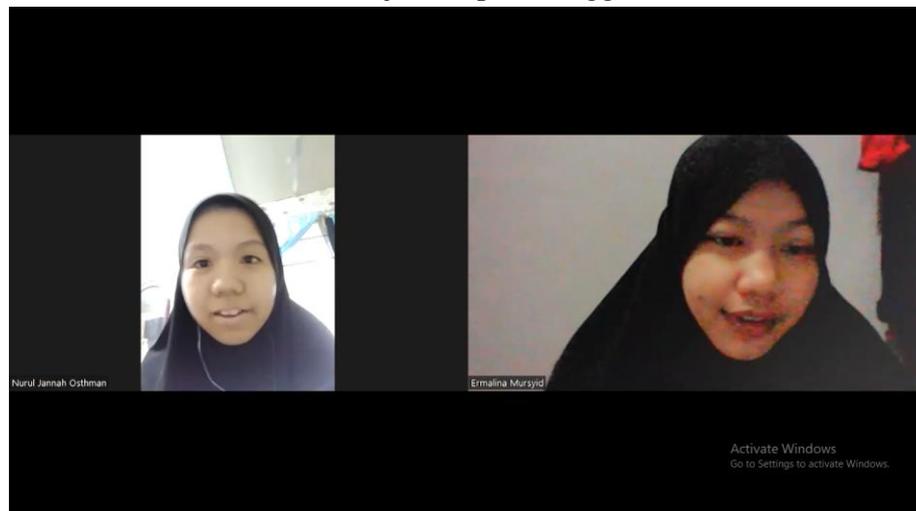
		<p><i>materi itu maksudnya jangan mengejar materi itu ya</i></p> <p>Bukan, maksudnya materi itu saya sudah tahu kak, contoh ka dulu saya bersekolah di sekolah agama jadi sudah tahu contoh contoh hadis, pembagian hadis, shohih dhoif, sudah tahu basicnya dasarnya itu tapi bila diterangkan sekali lagi di hujahkan oleh dosen itu sekedar mendengar atau penambahan ilmu tapi juga ada ilmu ilmu baru</p> <p><i>Jadi hikmah yang dapat diambil tadi itu ya, oke sudah selesai, pertanyaannya sudah habis terimakasih banyak ya sudah meluangkan waktunya nanti kalau ada data2 yang kurang nanti kaka mau hubungi kamu lewat wa gapapa kan</i></p> <p>Iya gapapa kak</p> <p><i>Oke makasih banyak ya, Assalamualaikum</i></p> <p>Iya sama-sama kak, Waalaikum salam</p>	
--	--	--	--

## Lampiran G

1. Dokumentasi wawancara subjek NF pada tanggal 11 Juni 2022



2. Dokumentasi wawancara subjek NJ pada tanggal 12 Juni 2022



3. Dokumentasi wawancara subjek MS pada tanggal 12 Juni 2022



4. Dokumentasi wawancara subjek AA pada tanggal 3 Juli 2022



## Lampiran H

### 1. Surat keterangan submit jurnal



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Email: [psikologi.islam@uin-antasari.ac.id](mailto:psikologi.islam@uin-antasari.ac.id) website [pi.uin-antasari.ac.id](http://pi.uin-antasari.ac.id)

---

Alamat : Jl. Jend. A. Yani KM.4.5 Telp. 0266563 Banjarmasin Kode Pos 70235

**SURAT KETERANGAN**

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Artikel/Naskah : "Sumber Sres, Stres, Strategi Koping Stres pada Mahasiswa Asing yang Kuliah Daring di UIN Antasari Banjarmasin"

Nama Penulis : Ermalina

NIM : 170104040012

Prodi : Psikologi Islam

Bersama surat ini menerangkan bahwa artikel/naskah ilmiahnya telah submitted dan akan diterbitkan di Jurnal 2-Trik: Tunas-Tunas Riset Kesehatan oleh Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES) Poncerogo, Jawa Timur (<http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik/index>)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Banjarmasin, 31 Oktober 2022**

**Mengetahui,**  
**Sekertaris Prodi Psikologi Islam**



**UIN**  
REPUBLIC OF INDONESIA

## 2. Jurnal

2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan, Volume 9 Nomor 1, Februari 2019

p-ISSN 2089-4686 e-ISSN 2548-5970

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/2trik9102>**Sumber Stres, Stres dan Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Asing Yang Kuliah Daring**  
**Ermalina**

Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin; ermalinamursyid18@gmail.com

**Dra. Hj. Siti Faridah, M. Ag**

Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin; sitifaridah@uin-antasari.ac.id

**Imadduddin, M. A**

Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin; imadduddin@uin-antasari.ac.id

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the sources of stress, stress and stress coping strategies for foreign students studying online at UIN Antasari Banjarmasin. The method this study used a qualitative research method with a phenomenological approach. This study used data collection techniques namely interviews. The results of this study indicate that the average subject experiences stress at a moderate level of stress. Factors that cause stress in the form of internal and external factors. Coping strategies used by the subject are problem focused coping and emotional focused coping.*

**Keywords:** stress; coping strategies; foreign student; online lectures

**ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui sumber stres, stres dan strategi koping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Metode pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi. Pada penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data yakni wawancara. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek mengalami stress pada tingkat stress sedang. Factor yang menyebabkan stress berupa factor internal dan eksternal. Strategi koping yang digunakan oleh subjek yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

**Kata kunci:** stres; strategi koping; mahasiswa asing; kuliah daring.

**PENDAHULUAN****Latar Belakang**

Pada akhir tahun 2019 tepatnya ditanggal 31 Desember 2019 muncul kasus mirip dengan pneumonia yang tidak diketahui di Wuhan, China. Kasus tersebut disebabkan oleh virus corona atau lebih dikenal dengan sebutan COVID-19 (Corona Virus Disease-19). Karakteristik dari virus ini ialah tingginya kecepatan dalam penyebaran (Sadikin dkk., 2020). Dilansir dari situs covid19.go.id, data yang diperbaharui pada tanggal 2 Oktober 2021, WHO menyatakan bahwa "di Indonesia ada 4.218.42 jiwa yang positif, 4.042.215 jiwa yang sembuh dan 142.115 jiwa yang meninggal karena COVID-19". Dampak yang dimunculkan oleh COVID-19 sudah mengubah berbagai aspek kehidupan pada manusia.

Tergantung pada strategi pemerintah dalam menangani epidemi, setiap negara mungkin memiliki hasil yang berbeda. Pemerintah Indonesia telah mengadopsi sejumlah peraturan yang bertujuan untuk mengurangi penyebaran COVID-19, di antaranya social distancing, dan pemberlakuan PSBB (pembatasan sosial berskala besar) di sejumlah tempat. Tindakan pemerintah yang bertujuan untuk mengendalikan penyebaran COVID-19 berdampak pada berbagai bidang di seluruh dunia, khususnya di bidang pendidikan di Indonesia.<sup>1</sup>

Penerapan physical distancing ini dapat dilihat dari himbauan pemerintah yang mewajibkan masyarakat tetap tinggal di rumah saja, apabila tidak ada keperluan yang mengharuskan keluar rumah. Oleh karena itu, semua kegiatan yang biasanya dilakukan di luar rumah seperti bekerja di kantor, belajar ke sekolah, kuliah di kampus, dan lain sebagainya, untuk sementara waktu kegiatan-kegiatan tersebut dipindah ke rumah masing-masing.

Kemendikbud mengeluarkan surat edaran instruksi kepada seluruh universitas yang ada di Indonesia untuk melakukan perkuliahan jarak jauh atau biasa disebut dengan daring. Kuliah daring atau kuliah online adalah

<sup>1</sup>Ali Sadikin and Afreni Hamidah, "Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic)," *Biodik* 6, no. 2 (2020): 214–24.



Ketika kuliah daring berlangsung mahasiswa asing yang ada di UIN Antasari Banjarmasin dipulangkan sementara dan melaksanakan kegiatan kuliah di rumah masing-masing secara daring.

Ketika peneliti mewawancarai beberapa mahasiswa asing yang berkuliah di UIN Antasari Banjarmasin, dapat diketahui ada subjek yang mengalami stres, yang mana subjek merasa kesulitan dengan keadaan kuliah daring karena tidak menemukan suasana yang nyaman untuk kuliah. Subjek juga mengalami penurunan semangat ketika menjalani kuliah daring. Ada juga subjek yang mengalami stres dengan beberapa alasan yaitu, sulit dalam berkonsentrasi, susah dalam memahami pelajaran, perasaan yang pesimis, kurang percaya diri dengan pencapaian sendiri.

Serta ada juga subjek yang mengaku kesulitan dengan keadaan kuliah daring dengan beberapa alasan di antaranya susah jaringan, sulit dalam mencari referensi, sulit dalam memahami apa yang dijelaskan oleh dosen. Subjek juga mengaku sering merasa cemas, baik itu dalam hal takut ketinggalan kelas ataupun saat membuat tugas yang sulit dipahami, mudah emosi seperti marah-marah, dan fokus yang terganggu.

Setiap orang yang memiliki stres mereka juga memiliki strategi koping yang berbeda beda. Koping adalah suatu proses tingkah laku dan kognitif yang bertujuan untuk mengurangi rasa ketertekanan yang muncul ketika individu menghadapi stres. Konsep strategi koping menjadi penting dalam ranah Psikologi selama lebih dari 40 tahun. Pokok pembahasan tentang koping telah mendapat perhatian yang luas, sebagaimana dapat dilihat pada rak majalah, daftar terlaris (Lazarus & Folkman, 2010).<sup>5</sup>

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Lubis dkk pada tahun 2015 mengatakan koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama. Sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dan keinginan normatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu melakukan koping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.<sup>6</sup>

Selain strategi koping dari teori barat, adapun yang diajarkan Islam yang berkaitan dengan terapi tentunya juga bisa diterangkan dari segi ilmu pengetahuan. Selain hal itu, terdapat suatu fenomena umum yang sering dijumpai di Indonesia yang merupakan Negara dengan mayoritas masyarakat muslim. Fenomena tersebut yaitu melakukan ibadah ketika mengalami berbagai masalah dan kondisi yang tidak menyenangkan. Ibadah yang dilakukan bukan hanya shalat, akan tetapi bisa juga dengan bersedekah, berzikir ataupun datang ke pengajian demi mendengarkan ceramah agama saat ketidak tenangan jiwa melanda karena masalah yang dialami.

Salah satu ayat Al-Qur'an yang berisikan aspek penyembuhan gangguan jiwa adalah QS. Yunus/10:57

يٰۤاَيُّهَا الْاِنْسَانُ قَدْ جَاءَنكَ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَبِّكَ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

Artinya:

"Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman".

QS. Yunus/10:57 membuktikan bahwa Islam itu sendiri berisikan aspek bagi gangguan jiwa. Penderitaan batin biasanya akan menyesak dada seperti yang tersirat di dalam surat sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan Sumber stres, stres dan strategi koping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin.

## METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologis mendeskripsikan pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap berbagai pengalaman hidup mereka terkait dengan konsep ataupun fenomena. Peneliti memfokuskan untuk mendeskripsikan apa yang sama/umum dari subjek ketika mereka mengalami fenomena. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yang mana dipilih secara purposive sampling dengan kriteria : Berstatus mahasiswa aktif kuliah di UIN Antasari Banjarmasin, sedang menjalani kuliah daring di UIN Antasari

<sup>5</sup> Richard Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 2010).

<sup>6</sup> Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid, "Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19," *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2021): 31–39.

<sup>7</sup> Wendio Angganantyo, "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.

Banjarmasin, mahasiswa dari Malaysia dan Thailand, mahasiswa yang mengalami stres dan berada pada tingkat sedang sampai tinggi dalam menghadapi perkuliahan daring/online. Objek yang menjadi fokus pada studi ini adalah sumber stres, stres, strategi koping stres pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara.

### HASIL

Berikut hasil yang didapat oleh peneliti setelah melakukan penelitian kepada empat orang subjek. Tingkat stress yang dialami oleh keempat subjek beraneka ragam. Sebelum melakukan wawancara peneliti memberikan angket berupa skala yang digunakan untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa asing yang kuliah daring di UIN Antasari Banjarmasin. Dari hasil skala yang diberikan kepada subjek didapatkan bahwa ada 4 orang mahasiswa asing yang memenuhi kriteria untuk dijadikan subjek penelitian yaitu NF, NJ, MS dan AA dengan tingkatan stress yang berbeda-beda. Penilaian tingkat stress dilakukan dengan menyesuaikan indikator berikut:

Tabel 1. Indikator tingkat stres

Tingkat	Stres
Normal	0-14
Ringan	15-18
Sedang	19-25
Parah	26-33
Sangat parah	>34

Subjek NF berada pada tingkat stress sedang dengan perolehan skor sebesar 21. Subjek NJ berada pada tingkat stress parah dengan perolehan skor sebesar 31. Subjek MS berada pada tingkat stress sedang dengan perolehan skor sebesar 19. Subjek AA berada pada tingkat stress parah dengan perolehan skor sebesar 27.

Factor stress yang dialami oleh subjek juga bermacam-macam. Berikut uraian dari hasil wawancara yang didapat peneliti mengenai factor stress pada subjek.

Tabel 2. Faktor stress pada subjek NF

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
NF	1.	Factor internal	Penyakit	-
			Pertentangan ( <i>conflict</i> )	Perasaan gelisah ketika berada dalam kondisi harus memilih antara orang tua atau kuliah daring
	2.	Factor eksternal	Keluarga	-
			Lingkungan	Kendala jaringan, rekan satu kelompok yang kurang bertanggung jawab.

Dari tabel tersebut diketahui bahwa stress yang dialami oleh subjek NF berasal dari factor eksternal dan factor internal.

Tabel 2. Faktor stress pada subjek NJ

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
NJ	1.	Factor internal	Penyakit	Sakit kepala, insomnia, perasaan mual.
			Pertentangan ( <i>conflict</i> )	Perasaan gelisah ketika berada dalam kondisi harus memilih isi yang tepat untuk tugas makalah
	2.	Factor eksternal	Keluarga	Takut tidak bisa memenuhi harapan dari orang tuanya terhadap dirinya, ekonomi keluarga.
			Lingkungan	Kendala jaringan, rekan satu kelompok yang kurang bertanggung jawab.

Dari tabel tersebut diketahui bahwa stress yang dialami oleh subjek NJ berasal dari factor eksternal dan factor internal.

Tabel 3. Faktor stress pada subjek MS

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
MS	1.	Factor internal	Penyakit	-
			Pertentangan ( <i>conflict</i> )	Perasaan gelisah ketika berada dalam kondisi harus memilih pilihan yang menurutnya berat.
	2.	Factor eksternal	Keluarga	-
			Lingkungan	Pandemi <i>covid-19</i> mengakibatkan suasana yang kurang efektif untuk kuliah daring, tugas yang banyak, kendala jaringan

Dari tabel tersebut diketahui bahwa stress yang dialami oleh subjek MS berasal dari factor eksternal dan factor internal.

Tabel 4. faktor stress pada subjek AA

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
AA	1.	Factor internal	Penyakit	-
			Pertentangan ( <i>conflict</i> )	-
	2.	Factor eksternal	Keluarga	Identitas diri yang merupakan anak dari guru dan dosen, orang tua yang menaruh harapan kepadanya,
			Lingkungan	Sering dibanding-bandingkan oleh orang sekitar karena status yang dia miliki sebagai anak dari guru dan dosen, kendala dalam mencari referensi, suasana sekitar rumah yang kurang kondusif,

Dari tabel tersebut diketahui bahwa stress yang dialami oleh subjek AA berasal dari factor eksternal saja. Strategi koping yang digunakan oleh subjek juga beraneka ragam. Berikut uraian hasil wawancara mengenai strategi koping yang digunakan oleh subjek.

Table 5. Strategi koping yang digunakan subjek NF

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
NF	1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Keaktifan diri	Meminta tolong dan meminta saran kepada teman, selalu berusaha dan tidak gampang menyerah, mencari jalan keluar untuk permasalahan.
			Perencanaan	membagi waktu untuk menyelesaikan tugas dengan menyesuaikan waktu pengumpulan tugas tersebut.
			Penekanan kegiatan bersaing	-
			Control diri	Ketika dalam keadaan marah dia lebih cenderung diam dan menyimpan rasa amarahnya, menghindari keramaian sampai dia merasa emosi tersebut sudah dapat dikontrol olehnya.
			Dukungan social instrumental	Senang mendapat nasihat dari orang tua dan temannya.
	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Dukungan social emosional	-
			Interpretasi diri	Baginya permasalahan yang dihadapinya selama kuliah daring

				merupakan ujian kesabaran dan keimanannya, dari kuliah daring dia jadi mampu mengatur waktu dengan baik.
			Penerimaan	Bagi NF permasalahan yang dialami selama kuliah daring merupakan cobaan bagi dirinya.
			Penolakan	-
			Religiusitas	Mendekatkan diri kepada tuhan dengan cara membaca Al-Qur'an dan menghapuskannya, perbanyak shalat seperti shalat sunnah taubat, perbanyak istigfar.

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa subjek NF menggunakan strategi koping jenis *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Tabel 6. Strategi koping yang digunakan subjek NJ

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
NJ	1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Keaktifan diri	-
			Perencanaan	apabila ada tugas persentasi mereka akan mempersiapkan diri dengan berbagi tugas,
			Penekanan kegiatan bersaing	-
			Control diri	-
			Dukungan social instrumental	Berbincang bersama orang tuanya dan pendapat nasihat dari orang tuanya. Selain itu NJ juga mendapat bantuan dari keluarga untuk mencari tempat yang menyediakan jaringan internet. NJ ingin keluarganya memberikan makanan yang disukai.
	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Dukungan social emosional	NJ mengharapkan perhatian lebih dari keluarganya, NJ ingin keluarganya lebih memahami dirinya, menenangkan ketika dia merasa gelisah,
			Interpretasi diri	Bagi NJ permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring merupakan suatu tantangan untuk masa depannya, dengan segala permasalahan yang dia alami mampu meningkatkan kemampuan diri dan menambah ilmu.
			Penerimaan	NJ berpendapat bahwa dengan menghadapi segala permasalahan yang dialaminya akan menambah keilmuan pada dirinya. Bagi NJ segala permasalahan yang dialaminya merupakan suatu tantangan.
			Penolakan	Ketika dalam keadaan stress NJ akan lebih memilih untuk tidur karena setelah bangun tidur dia akan merasa lebih nyaman dibanding sebelumnya, NJ juga akan menonton <i>anime</i> . NJ mengaku bahwa makanan enak mampu untuk menghilangkan stress yang dialaminya.
			Religiusitas	NJ akan menyerahkan segala permasalahannya kepada tuhan dengan cara berdo'a, berdzikir dan membaca al

				Qur'an, menghormati dan menolong orang tua. Hikmah yang dapat dia ambil dalam permasalahan yang dialaminya adalah menjadikan dirinya pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya, mampu meningkatkan pengetahuan yang dimilikinya dan membuatnya lebih dekat kepada Allah swt.
--	--	--	--	--

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa subjek NJ menggunakan strategi koping jenis *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Tabel 7. Strategi koping yang digunakan oleh subjek MS

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
MS	1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Keaktifan diri	MS mengaku hanya akan mengikuti system perkuliahan sebagaimana mestinya, ketika mengalami kendala jaringan MS akan mencari tempat yang tersedia jaringan internet, berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu. MS ketika mendapat masalah mengenai kuliah atau apapun akan berusaha untuk mencari jalan keluar.
			Perencanaan	-
			Penekanan kegiatan bersaing	-
			Control diri	MS mengaku cara dirinya mengontrol diri adalah dengan diam terlebih dahulu sebelum bertindak. Dia memilih untuk menyimpan perasaannya sendiri sampai dia merasa baik-baik saja baru dirinya mulai berani untuk bercerita.
			Dukungan social instrumental	Senang mendapat dukungan berupa nasihat dari orang tua dan temannya.
	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Dukungan social emosional	MS mengaku dia ingin mendapatkan pengertian dari keluarganya karena tidak selamanya dia merasa semangat dalam mengerjakan tugas.
			Interpretasi diri	Baginya permasalahan yang dihadapinya selama kuliah daring merupakan ujian kesabaran dan keimanannya, dari kuliah daring dia jadi mampu mengatur waktu dengan baik.
			Penerimaan	MS menerima segala permasalahan yang dialaminya dan akan berusaha mencari jalan keluarnya.
			Penolakan	-
			Religiusitas	MS menyerahkan masalahnya kepada tuhan dengan cara berdo'a, disetiap sholat dia akan selalu berdo'a, apabila dalam keadaan tertekan dia akan memperpanjang do'anya dari biasanya. Hikmah yang MS dapat ambil dari permasalahan yang dialaminya yaitu dapat untuk lebih bersabar, lebih bisa dalam mengontrol diri, dan menjadi

			pribadi yang lebih matang.
--	--	--	----------------------------

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa subjek MS menggunakan strategi koping jenis *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Tabel 8. Strategi koping yang digunakan subjek AA

Subjek	No.	Aspek	Indikator	Faktor Stres
AA	1.	<i>Problem Focused Coping</i>	Keaktifan diri	AA menangani stress dengan cara selesai kuliah dia akan menonton TV, berkomunikasi dengan orang tua dan saudaranya.
			Perencanaan	-
			Penekanan kegiatan bersaing	-
			Control diri	-
			Dukungan social instrumental	AA memerlukan hubungan social dengan orang terdekatnya ketika merasa stress. AA mengaku dirinya sering berkomunikasi dengan kakanya. AA merasa pikirannya lebih terbuka ketika menerima nasihat dari orang tuanya. AA senang bercerita dan mendapatkan nasihat dari teman-temannya.
	2.	<i>Emotional Focused Coping</i>	Dukungan social emosional	-
			Interpretasi diri	Bagi AA ujian dalam hidup diperlukan, bentuknya bisa berupa stress dan perasaan tertekan.
			Penerimaan	AA mengaku dirinya hanya bisa menerima keadaan tersebut dan berpasrah dengan keadaan.
			Penolakan	Ketika dalam keadaan stress AA mengaku dirinya akan pergi ke tempat yang berbeda seperti ke dapur untuk minum atau ke kamar kecil guna untuk mengontrol dirinya. AA memerlukan waktu untuk menenangkan diri dengan tujuan menghindari emosi negative seperti amarah dan lainnya.
			Religiusitas	Selain menyendiri AA mengaku ketika menghadapi stress dia akan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara sholat, membaca al Qur'an. Hikmah yang dapat dia ambil dari segala permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring ialah dia berpikir segalanya itu merupakan ilmu baginya.

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa subjek AA menggunakan strategi koping jenis *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa subjek NF berada pada tingkat stress sedang yang mana diketahui dari gejala stress yang dialami subjek NF yaitu berupa sakit kepala, sering buang air kecil dan buang air besar, nafsu makan yang meningkat, perasaan mudah tersinggung, sering merasa gelisah, sering marah ketika terkendala jaring, beberapa kali mengalami mimpi buruk. Diketahui pula bahwa subjek MS berada pada stress tingkat sedang. Hal ini diketahui dari gejala yang dialami oleh subjek yaitu berupa perasaan bingung, perasaan gelisah, pernah mengalami mimpi buruk. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Priyoto stress terbagi menjadi VI tahap. Tahap I dan II merupakan stress tingkat rendah, tahap III dan IV merupakan stress tingkat sedang, sedangkan tahap V dan VI merupakan stress tingkat tinggi. Subjek NF dan MS berada pada stress tahap III. Hal ini karena pada tahap III gejala yang dialami berupa gangguan yang terjadi pada lambung dan usus yang semakin nyata, buang air besar yang tidak teratur, rasa tegang dan tidak tenang emosional yang meningkat.<sup>8</sup> Diketahui pula bahwa subjek AA mengalami stress pada tingkat sedang. Subjek AA mengaku mengalami beberapa gejala yaitu berupa kurang focus, sakit pada tulang belakang, perasaan tertekan, merasa gugup, khawatir, mengalami mimpi buruk, sulit dalam mengambil keputusan. Hal ini selaras dengan teori Priyoto yang mana pada tahap IV individu akan mengalami beberapa gejala seperti gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang mengancam, menurunnya daya konsentrasi dan daya ingat, timbul rasa takut dan cemas yang tidak dapat dijelaskan sebabnya.<sup>9</sup>

Dari hasil wawancara diketahui bahwa subjek NJ berada pada stress tingkat tinggi. Hal ini diketahui dari gejala yang dialami oleh subjek NJ yaitu berupa nyeri otot, sakit kepala, gangguan tidur, perasaan ingin muntah, merasa mudah tersinggung, perasaan gelisah, rasa takut, jengkel, mengalami mimpi buruk, menngis ketika merasa gelisah, sulit untuk berpikir tenang, pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Priyoto, pada tahap V individu akan mengalami beberapa gejala berupa rasa lelah pada fisik dan mental yang semakin dalam, gangguan pencernaan yang semakin berat, mudah merasa bingung dan panik serta timbul rasa takut dan cemas yang semakin meningkat.<sup>10</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek NF, NJ dan MS mengaku merasa gelisah ketika harus berhadapan dengan suatu pilihan, entah itu harus memilih antara kuliah atau membantu orang tua, ataupun memilih isi materi untuk tugas makalah. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hardjana mengenai factor internal pada bagian pertentangan (conflict) yang mana Hardjana mengatakan bahwa hidup ini berupa berbagai pilihan dan terjadi lewat proses serta langkah memilih dan memilih yang tak kunjung henti. Dalam proses memilih tersebutlah terjadi pertentangan (conflict), karena ada dua kekuatan motivasi yang berbeda maupun berlawanan. Ketika dihadapkan dengan kondisi itu seseorang pun dapat mengalami stres. Saat membuat pilihan, ada dua dorongan : pertama mendekat (approach) dan yang kedua menghindar (avoidance). Dua dorongan ini memunculkan tiga macam pertentangan. Ada pertentangan antara mendekati dan mendekati (approach-approach), konflik ini terjadi ketika kita dihadapkan dengan pilihan yang sama-sama baik.<sup>11</sup>

Diketahui hal lain yang menjadi factor stress subjek yaitu factor keluarga. Subjek NJ dan AA mengaku merasa terbebani dengan harapan yang ditaruh oleh orang tua mereka. NJ takut tidak bisa memenuhi harapan kedua orang tuanya dan keadaan ekonomi keluarga yang terbilang sulit juga membuat NJ semakin merasa terbebani. AA merasa terbebani dengan identitas dirinya yang merupakan anak dari seorang guru dan dosen, yang mana orang tuanya sendiri menaruh harapan dengan dirinya dan hal itulah yang membuat dia semakin merasa terbebani. Hal ini selaras dengan terori Hardjana yang mana dalam bukunya ia mengatakan Stres yang bersumber dari keluarga dapat berupa adanya konflik dalam keluarga yang disebabkan perilaku yang tidak terkendali dan tidak mengenakkan; harapan, keinginan dan cita-cita yang berlawanan; watak serta sifat-sifat yang tidak dapat dipadukan.<sup>12</sup>

Factor lainnya yang menjadi sumber stress subjek ialah factor lingkungan. NF mengaku dirinya sering merasa kesal dan menjadi kurang focus dikarenakan kendala jaringan, NF juga mengatakan rekan satu kelompok yang kurang bertanggung jawab membuatnya merasa tertekan. Begitupula yang dialami oleh subjek NJ dirinya mengaku sering mengalami kendala jaringan yang membuatnya sulit untuk berkomunikasi dengan dosen dan teman-temannya hal itu sering kali membuatnya gelisah, rekan satu kelompok yang kurang bertanggung jawab seringkali membuatnya marah. Kendala jaringan juga dialami oleh subjek MS, dia mengaku

<sup>8</sup> Priyoto, *Konsep Manajemen Stress* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), 6.

<sup>9</sup> Priyoto, 7.

<sup>10</sup> Priyoto, 7.

<sup>11</sup> Agus M. Hardjana, *Stres Tanpa Distres* (Yogyakarta: Kanisius, 1994).

<sup>12</sup> Hardjana.

bahwa dirinya sempat melewatkan kelas dikarenakan kendala jaringan yang dialaminya. Hal ini selaras dengan teori Taylor bahwa tidak terkontrolnya suatu kejadian dan tidak terprediksinya suatu kejadian juga lebih membuat stress daripada kejadian yang dapat terkontrol dan terprediksi.<sup>13</sup> Selain hal itu, suasana kuliah daring juga membuatnya merasa terbebani, dikarenakan MS mengaku tidak mendapatkan suasana yang nyaman untuk tugas menghafal dan sebagainya, MS juga mengaku terbebani apabila dosen memberikan banyak tugas terhadapnya. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Taylor bahwa ketika tugas melebihi kapasitas (overload) manusia lebih mudah mengalami stress dibandingkan dengan individu yang memiliki tugas sedikit.<sup>14</sup> AA mengaku merasa terbebani dengan orang disekitarnya yang suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain dikarenakan statusnya sebagai anak dari guru dan dosen, AA juga mengaku sering terkendala dalam mencari referensi, AA mengalami ketidaknyamanan dengan suasana di sekitar rumahnya dikarenakan rumahnya berada di pinggir jalan raya sehingga sering terdengar kebisingan dari kendaraan yang lewat. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Hardjana dalam bukunya bahwasanya lingkungan hidup sehari-hari juga dapat mempengaruhi tingkat stress. Meskipun lingkungan hidup individu tidak terbilang padat tetap saja bisa menjadi sumber stress apabila lingkungan individu tersebut penuh dengan suara bising dan keras di luar yang bisa dikendalikan. Udara di lingkungan tempat tinggal individu yang tercemar zat beracun dan airnya terpolusi juga bisa menjadi sumber stress.<sup>15</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek memiliki strategi koping stress jenis Problem Focused Coping. Berikut yang dilakukan NF seperti meminta tolong dan meminta saran kepada teman, selalu berusaha dan tidak gampang menyerah, mencari jalan keluar untuk permasalahan, membagi waktu untuk menyelesaikan tugas dengan menyesuaikan waktu pengumpulan tugas tersebut, ketika dalam keadaan marah dia lebih cenderung diam dan menyimpan rasa amarahnya, menghindari keramaian sampai dia merasa emosi tersebut sudah dapat dikontrol olehnya, senang mendapat nasihat dari orang tua dan temannya. Subjek NJ melakukan hal seperti apabila ada tugas persentasi dia akan mempersiapkan diri dengan berbagi tugas, berbincang bersama orang tuanya dan pendapat nasihat dari orang tuanya, selain itu NJ juga mendapat bantuan dari keluarga untuk mencari tempat yang menyediakan jaringan internet, NJ ingin keluarganya memberikan makanan yang disukai. Subjek MS melakukan hal seperti mengikuti system perkuliahan sebagaimana mestinya, ketika MS mengalami kendala jaringan MS akan mencari tempat yang tersedia jaringan internet, berusaha untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, MS juga selalu berusaha untuk mencari jalan keluar apabila mengalami suatu permasalahan, MS mengaku cara dia mengontrol diri adalah dengan diam terlebih dahulu sebelum bertindak, dia memilih untuk menyimpan perasaannya sendiri sampai merasa dirinya baik-baik saja untuk bercerita, MS mengaku senang mendapat dukungan berupa nasihat dari orang tua dan temannya. Subjek AA melakukan hal seperti menangani stress dengan cara selesa kuliah dia akan menonton TV, berkomunikasi dengan orang tua dan saudaranya, ketika dalam keadaan stress AA mengaku dirinya memerlukan hubungan social dengan orang terdekatnya ketika merasa stress, sering berkomunikasi dengan saudaranya karena AA merasa pikirannya lebih terbuka ketika menerima nasihat dari orang tuanya, AA merasa senang bercerita dan mendapatkan nasihat dari teman-temannya. Bentuk-bentuk strategi koping di atas sejalan dengan teori strategi koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman strategi koping jenis Problem Focused Coping yaitu individu memecahkan masalah yang dialami dengan berfokus kepada sumber masalah dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.<sup>16</sup>

Selain menggunakan jenis strategi Problem Focused Coping, para subjek juga menggunakan jenis strategi Emotional Focused Coping. Berikut yang dilakukan oleh subjek NF menganggap permasalahan yang dihadapinya selama kuliah daring merupakan ujian kesabaran dan keimanannya, dia merasa dari kuliah daring dia menjadi mampu mengatur waktu dengan baik, NF merasa permasalahan yang dialami selama kuliah daring merupakan cobaan bagi dirinya, NF juga mencoba mendekatkan diri kepada tuhan dengan cara membaca Al-qur'an dan menghafalkannya, memperbanyak shalat seperti shalat sunnah taubat, dan memperbanyak istigfar. Subjek NJ dirinya mengaku mengharapkan perhatian lebih dari keluarganya, NJ ingin keluarganya lebih memahami dirinya dan menenangkan ketika dia merasa gelisah, NJ menganggap permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring merupakan suatu tantangan untuk masa depannya, menurutnya permasalahan yang dia alami mampu meningkatkan kemampuan diri dan menambah ilmu, NJ memiliki pendapat bahwa dengan

<sup>13</sup> Walia, *Hidup Tanpa Stres* (Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005), 6.

<sup>14</sup> Walia, 6.

<sup>15</sup> Hardjana, *Stres Tanpa Distres*.

<sup>16</sup> Dena Noor Apriliana, "Strategi Koping Dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2021): 91.

menghadapi segala permasalahan yang dialaminya akan menambah keilmuan pada dirinya, bagi NJ segala permasalahan yang dialaminya merupakan suatu tantangan, ketika dalam keadaan stress NJ akan lebih memilih untuk tidur, menonton anime, NJ mengaku makanan enak mampu menghilangkan stress yang dialaminya, NJ menceritakan bahwa dia akan menyerahkan segala permasalahannya kepada tuhan dengan cara berdo'a, berdzikir dan membaca Al-Qur'an. Subjek MS mengaku dia ingin mendapatkan pengertian dari keluarganya, MS merasa permasalahan yang dihadapinya selama kuliah daring merupakan ujian kesabaran dan keimanannya, dari kuliah daring MS merasa dia jadi mampu mengatur waktu dengan baik, MS menerima segala permasalahan yang dialaminya dan akan berusaha mencari jalan keluarnya, MS menceritakan bahwa dirinya menyerahkan masalahnya kepada tuhan dengan cara berdo'a, setiap shalat dia akan selalu berdo'a, apabila dalam keadaan tertekan MS akan memperpanjang do'anya dari biasanya, MS menceritakan hikmah yang dapat dia ambil dari permasalahan yang dialaminya yaitu dapat untuk lebih bersabar, MS lebih bisa dalam mengontrol diri dan MS mengaku menjadi pribadi yang lebih matang. Subjek AA mengatakan bahwa stress merupakan bentuk dari ujian hidup, AA mengaku bahwa dirinya hanya bisa menerima keadaan tersebut dan berpasrah dengan keadaan, AA menceritakan dirinya akan pergi ke tempat yang berbeda seperti ke dapur untuk minum atau ke kamar kecil guna untuk mengontrol dirinya, AA memerlukan waktu untuk menenangkan diri dengan tujuan menghindari emosi negative seperti amarah dan lainnya, selain menyendiri AA mengaku ketika menghadapi stress dia akan mendekati diri kepada Allah dengan cara sholat, membaca Al-Qur'an, AA mengaku hikmah yang dapat dia ambil dari segala permasalahan yang dialaminya selama kuliah daring ialah dia berpikir segalanya itu merupakan ilmu baginya. Bentuk-bentuk strategi koping tersebut sejalan dengan teori Lazarus dan Folkman yaitu Emotional Focused Coping yang mana digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stress yang mana pengaturan ini melalui perilaku individu seperti meniadakan hal-hal yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif.<sup>17</sup> Hal ini juga sejalan dengan beberapa aspek strategi koping dalam Emotion Focused Coping yang dijelaskan oleh Carver, Scheier dan Weintraub di antaranya yaitu: dukungan social emosional, interpretasi positif, penerimaan, penolakan dan religiusitas.<sup>18</sup>

#### KESIMPULAN

Rata-rata subjek mengalami stress pada tingkat sedang, yang mana dari empat orang subjek tiga di antaranya berada pada tingkat stress sedang dan satu pada tingkat stress tinggi. Factor yang menyebabkan stress subjek yaitu mencakup factor internal dan eksternal, seperti adanya penyakit, kendala jaringan, rekan kerja kelompok yang tidak bisa diajak kerjasama, perasaan takut tidak bisa memenuhi harapan orang tua, pandemic covid-19 yang menyebabkan kuliah daring, tugas yang banyak, sulit mencari referensi, sering disbanding-bandingkan dan lain-lain. Strategi koping yang digunakan oleh subjek berupa *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Strategi koping yang digunakan bisa berupa mempersiapkan diri untuk menghadapi tugas perkuliahan, berkomunikasi dengan orang terdekat mengenai kendala yang dialami, meminta nasihat kepada orang tua, mengharapkan perhatian dari orang lain, berpikir positif terhadap masalah yang sedang dihadapi mendekati diri kepada tuhan, memilih diam ketika dalam keadaan emosi, pergi mencari suasana yang berbeda, menonton anime atau acara tv yang disukai dan sebagainya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Angganantyo, Wendio. "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.
- Apriliana, Dena Noor. "Strategi Koping Dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2021): 89–96.
- Carver, Charles S, Michael F Scheier, and Jagdish K Weintraub. "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach." *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 2 (1989): 267.
- Hanifah, Nezha, Hany Lutfia, Ulfah Ramadhia, and Rozi Sastra Purma. "Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas." *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 1, 15 (2020).
- Hardjana, Agus M. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius, 1994.

<sup>17</sup> Apriliana, 91.

<sup>18</sup> Charles S Carver, Michael F Scheier, and Jagdish K Weintraub, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach," *Journal of Personality and Social Psychology* 56, no. 2 (1989): 267.

- Lazarus, Richard, and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 2010.
- Lubis, Hairani, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid. "Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Psikologi* 10, no. 1 (2021): 31–39.
- Priyoto. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.
- Sadikin, Ali, and Afreni Hamidah. "Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19 (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic)." *Biodik* 6, no. 2 (2020): 214–24.
- Wahyuni, Esa Nur. "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang)." *Tadrib* 3, no. 1 (2017): 98–117.
- Walia. *Hidup Tanpa Stres*. Jakarta: Bina Ilmu Populer, 2005.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

- Nama Lengkap** : **Ermalina**
1. Tempat dan Tanggal Lahir : Keramat, 18 September 1999
  2. Agama : Islam
  3. Kebangsaan : Indonesia
  4. Status Perkawinan : Belum Menikah
  5. Alamat : Desa Keramat Rt. 04 No.09, Kec. Haur Gading, Kab. Hulu Sungai Utara, KalSel
  6. Pendidikan :
    - a. RA Intisyarul Mabarrat lulus tahun 2005
    - b. MI Intisyarul Mabarrat lulu tahun 2011
    - c. MTs Intisyarul Mabarrat lulus tahun 2014
    - d. MAN 2 HSU lulus tahun 2017
  7. Orang Tua
 

Ayah : H. Mursyid

Pekerjaan : Swasta
  8. Alamat : Desa Keramat Rt. 04 No.09, Kec. Haur Gading, Kab. Hulu Sungai Utara, KalSel
  9. Ibu : Hj. Fatimah
 

Pekerjaan : Ibu rumah tangga
  10. Alamat : Desa Keramat Rt. 04 No.09, Kec. Haur Gading, Kab. Hulu Sungai Utara, KalSel
  11. Anak ke- : 5 dari 5 bersaudara
  12. Pengalaman Organisasi : -Musyrifah Asrama 1 Ma'had Al Jami'ah  
-Ketua Bidang Minat dan Bakat HMJ Psikologi Islam

Banjarmasin, 7 Juli 2022



Penulis,

