

LAMPIRAN



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 : Wahyu Mustika Ningsih Pembimbing
NIM : 180103040153 1. Dr. Irfan Noor, M. Hum
Judul : "Analisis Strategi Mengatasi Kejadian 2. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog
Insomnia pada Mahasiswa di Masa New
Normal" (Studi Fenomenologi Terhadap
Mahasiswa di Banjarmasin)

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
7.	18 November 2022	<ul style="list-style-type: none"> • Khusus Bab IV : perlu penjelasan Penguat, kenapa jumlah informan yang diwawancarai g. Apa saja yang menjadi alasan kenapa mereka dipilih, bagaimana memilihnya ? • Terus alasan ada wawancara online dan offline. selanjutnya, mengapa strategi swot. Aspek fenomenologi dimana ? • Alur sudah ok. Definisi jelaskan di awal BAB, Apa yang dimaksud temuan dalam penelitian ini ? 	

Banjarmasin, 2022

Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M.Ag

NIP. 196810101994032004

2. Dosen Pembimbing II



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 : Wahyu Mustika Ningsih
NIM : 180103040153
Judul : "Analisis Strategi Mengatasi Kejadian
Insomnia pada Mahasiswa di Masa *New
Normal*" (Studi Fenomenologi Terhadap
Mahasiswa di Banjarmasin)

Pembimbing
1. Dr. Irfan Noor, M. Hum
2. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	21 APRIL 2022	<ul style="list-style-type: none"> - Silahkan pelajari dulu cara menulis-latar belakang, perhatikan kalimat-kalimat yang disajikan, relevansi antar paragraf. - Sajikan paparan secara berimbang. Perhatikan juga sumber referensi. 	
2.	3 JUNI 2022	<ul style="list-style-type: none"> - latar belakang masih belum tajam, dan belum ada menghubungkan pada apa pentingnya penelitian ini. - Alasan kenapa perlu menganalisis strategi supaya mengatasi insomnia - Silahkan baca review lengkap di file yang saya lampirkan. lengkapi dan perbaiki ya. 	



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 : Wahyu Mustika Ningsih

Pembimbing

NIM : 180103040153

1. Dr. Irfan Noor, M. Hum

Judul : "Analisis Strategi Mengatasi Kejadian
Insomnia pada Mahasiswa di Masa New

2. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog

Normal" (Studi Fenomenologi Terhadap
Mahasiswa di Banjarmasin)

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
3.	3 Agustus 2022	- silahkan Perbaiki - kamu fokus penelitiannya kemana - kenapa pertanyaannya tidak berimbang?	
4	9 Agustus 2022	- Semua dalam tabel itu 1 spasi - kamu ada baca lentang judul yang hampir mirip analisis strategi ini? - Tingkat keberhasilannya dimana itu mengukurnya? - coba bagi pertanyaan supaya dia nggak loncat-loncat jadi spesifik. Ada nggak hubungannya dengan unsur keislamannya	



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 : Wahyu Mustika Ningsih
NIM : 180103040153
Judul : "Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa di Masa New Normal" (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)

Pembimbing
1. Dr. Irfan Noor, M. Hum
2. Mahdia Fadhila, M.Psi, Psikolog

No	Tanggal	Deskripsi Masalah Yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
7.	02 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> Tambahkan kondisi awal subjek saat pandemi dan saat new normal. Edit lagi pada bagian skema rekomendasi pada mahasiswa langsung perbaiki kata-kata yang kurang pas. 	
8.	15 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> Buat Abstrak Buat File skripsi penuh dan kirim ke email Lakukan uji plagiasi langsung setelah ada perbaikan. 	

Banjarmasin, 2022

Ketua Prodi Psikologi Islam

Dra. Mulyani, M. Ag

NIP. 196810101994032004

B. Lampiran B, informend consent

1. Subjek L



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
 Alamat: Jl. Jend. A. Yani, KM 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin Kalimantan Selatan, 70235.

LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK MENJADI SUBJEK PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama/Inisial : L
 Alamat : Jl. HKSN ' komp. Herlina Blok B no.99
 Usia : 22 tahun
 Universitas : UIN Antasari Banjarmasin.
 Prodi : Perbankan Syariah
 Semester : IX (sembilan)

Dengan ini, saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai narasumber dari awal sampai akhir proses wawancara. Yang mana data dari wawancara tersebut hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul "*Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa New Normal (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)*" yang dilakukan oleh **Sdri. Wahyu Mustika Ningsih** selaku mahasiswa semester sembilan (IX) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

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

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pengalaman pribadi mengenai diri saya yang berkaitan dengan topik penelitian.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya pendokumentasian selama proses wawancara berlangsung dengan tujuan untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya, baik berupa tulisan, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya dengan jaminan informasi pribadi saya akan dirahasiakan.
5. Saya memperkenankan pewawancara untuk menggunakan data-data yang telah saya berikan untuk dipergunakan dengan kepentingan dan tujuan yang telah ditetapkan.



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

Alamat: Jl. Jend. A. Yani, KM 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin Kalimantan Selatan, 70235.

INFORMED CONSENT

Saya adalah mahasiswa semester sembilan (IX) Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang bernama Wahyu Mustika Ningsih. Saat ini saya ingin melakukan wawancara yang hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul "*Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa New Normal (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)*". Saya bermaksud untuk menjadikan saudara/i sebagai subjek dalam penelitian saya. Adapun tujuan lain dari pelaksanaan wawancara ini ialah untuk mengetahui pengalaman subjek penelitian terkait strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal*.

Proses pengambilan data yang dilakukan ialah dengan melalui wawancara langsung. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara umum berkaitan dengan strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal*. Pada proses wawancara ini, subjek diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan. Keseluruhan data yang didapat dari hasil wawancara ini akan diolah hanya untuk kepentingan akademis dan saya jamin kerahasiaannya.

PERNYATAAN SUBJEK SUKARELA

Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini bersifat sukarela, subjek boleh memilih dengan pertimbangan tertentu untuk **Setuju** atau **Tidak Setuju** terlibat dalam penelitian ini.

Pernyataan Keputusan Sebagai Subjek	Checklist (√)
Saya bersedia untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian	✓
Saya tidak bersedia untuk berpartisipasi dan tidak bersedia menjadi subjek dalam penelitian	



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

Alamat: Jl. Jend. A. Yani, KM 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin Kalimantan Selatan, 70235.

6. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama, yaitu:

Hari/Tanggal : Selasa, 6 September 2022

Waktu : 11.00

Tempat/Media : Cafee Yolo

Saya berhak menghentikan proses wawancara apabila terjadi ketidaknyamanan yang sangat mengganggu selama proses wawancara yang ditimbulkan oleh pewawancara.

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak mana pun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara dari awal sampai selesai.

Banjarmasin, 6 September 2022

Mengetahui,

Peneliti


(Wahyu Mustika Ningsih)

Subjek


(.....)

2. Subjek ER



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

Alamat: Jl. Jend. A. Yani, KM 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin Kalimantan Selatan, 70235.

**LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN
UNTUK MENJADI SUBJEK PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama/Inisial : ER
 Alamat : Jl. Aes Nasution
 Usia : 20 Tahun
 Universitas : Lambung Mangkurat
 Prodi : Administrasi Publik
 Semester : V

Dengan ini, saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai narasumber dari awal sampai akhir proses wawancara. Yang mana data dari wawancara tersebut hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul "*Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa New Normal (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)*" yang dilakukan oleh **Sdri. Wahyu Mustika Ningsih** selaku mahasiswa semester sembilan (IX) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

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

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pengalaman pribadi mengenai diri saya yang berkaitan dengan topik penelitian.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya pendokumentasian selama proses wawancara berlangsung dengan tujuan untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya, baik berupa tulisan, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya dengan jaminan informasi pribadi saya akan dirahasiakan.
5. Saya memperkenankan pewawancara untuk menggunakan data-data yang telah saya berikan untuk dipergunakan dengan kepentingan dan tujuan yang telah ditetapkan.



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

Alamat: Jl. Jend. A. Yani, KM 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin Kalimantan Selatan, 70235.

INFORMED CONSENT

Saya adalah mahasiswa semester sembilan (IX) Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang bernama Wahyu Mustika Ningsih. Saat ini saya ingin melakukan wawancara yang hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul "*Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa New Normal (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)*". Saya bermaksud untuk menjadikan saudara/i sebagai subjek dalam penelitian saya. Adapun tujuan lain dari pelaksanaan wawancara ini ialah untuk mengetahui pengalaman subjek penelitian terkait strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal*.

Proses pengambilan data yang dilakukan ialah dengan melalui wawancara langsung. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara umum berkaitan dengan strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal*. Pada proses wawancara ini, subjek diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan. Keseluruhan data yang didapat dari hasil wawancara ini akan diolah hanya untuk kepentingan akademis dan saya jamin kerahasiaannya.

PERNYATAAN SUBJEK SUKARELA

Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini bersifat sukarela, subjek boleh memilih dengan pertimbangan tertentu untuk **Setuju** atau **Tidak Setuju** terlibat dalam penelitian ini.

Pernyataan Keputusan Sebagai Subjek	Checklist (√)
Saya bersedia untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian	✓
Saya tidak bersedia untuk berpartisipasi dan tidak bersedia menjadi subjek dalam penelitian	



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

Alamat: Jl. Jend. A. Yani, KM 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin Kalimantan Selatan, 70235.

6. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama, yaitu:

Hari/Tanggal : Sabtu, 10 September 2022

Waktu : 21.30 WITA

Tempat/Media : Rumah Kakak sepupu subjek ER

Saya berhak menghentikan proses wawancara apabila terjadi ketidaknyamanan yang sangat mengganggu selama proses wawancara yang ditimbulkan oleh pewawancara.

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak mana pun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara dari awal sampai selesai.

Banjarmasin,

Mengetahui,

Subjek

Peneliti

(Wahyu Mustika Ningsih)

(ER... (Inisial / Disamakan))

3. Subjek SY



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

Alamat: Jl. Jend. A. Yani, KM 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin Kalimantan Selatan, 70235.

**LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN
UNTUK MENJADI SUBJEK PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama/Inisial	: SY
Alamat	: Galat subroto 4 .Jln Cengkeh no 66
Usia	: 19
Universitas	: UIN Antasari
Prodi	: Perbandingan Mazhab
Semester	: 3

Dengan ini, saya menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk terlibat dan berpartisipasi aktif sebagai narasumber dari awal sampai akhir proses wawancara. Yang mana data dari wawancara tersebut hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul "*Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa New Normal (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)*" yang dilakukan oleh **Sdri. Wahyu Mustika Ningsih** selaku mahasiswa semester sembilan (IX) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan.

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

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses wawancara berlangsung.
2. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan pengalaman pribadi mengenai diri saya yang berkaitan dengan topik penelitian.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum.
4. Saya menyetujui adanya pendokumentasian selama proses wawancara berlangsung dengan tujuan untuk menghindari kesalahan atau adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya, baik berupa tulisan, rekaman percakapan dan dokumentasi lainnya dengan jaminan informasi pribadi saya akan dirahasiakan.
5. Saya memperkenankan pewawancara untuk menggunakan data-data yang telah saya berikan untuk dipergunakan dengan kepentingan dan tujuan yang telah ditetapkan.



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

Alamat: Jl. Jend. A. Yani, KM 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin Kalimantan Selatan, 70235.

INFORMED CONSENT

Saya adalah mahasiswa semester sembilan (IX) Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang bernama Wahyu Mustika Ningsih. Saat ini saya ingin melakukan wawancara yang hasilnya akan digunakan untuk penyusunan skripsi dengan judul "*Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa New Normal (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)*". Saya bermaksud untuk menjadikan saudara/i sebagai subjek dalam penelitian saya. Adapun tujuan lain dari pelaksanaan wawancara ini ialah untuk mengetahui pengalaman subjek penelitian terkait strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal*.

Proses pengambilan data yang dilakukan ialah dengan melalui wawancara langsung. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara umum berkaitan dengan strategi mengatasi kejadian insomnia di masa *new normal*. Pada proses wawancara ini, subjek diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan. Keseluruhan data yang didapat dari hasil wawancara ini akan diolah hanya untuk kepentingan akademis dan saya jamin kerahasiaannya.

PERNYATAAN SUBJEK SUKARELA

Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini bersifat sukarela, subjek boleh memilih dengan pertimbangan tertentu untuk **Setuju** atau **Tidak Setuju** terlibat dalam penelitian ini.

Pernyataan Keputusan Sebagai Subjek	Checklist (√)
Saya bersedia untuk berpartisipasi dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian	✓
Saya tidak bersedia untuk berpartisipasi dan tidak bersedia menjadi subjek dalam penelitian	



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

Alamat: Jl. Jend. A. Yani, KM 4,5 Komp. UIN Antasari Banjarmasin Kalimantan Selatan, 70235.

6. Guna menunjang kelancaran proses yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama, yaitu:

Hari/Tanggal : *Rabu, 12 Oktober 2022*

Waktu : *20.30 WITA*

Tempat/Media : *Cafe Yolo*

Saya berhak menghentikan proses wawancara apabila terjadi ketidaknyamanan yang sangat mengganggu selama proses wawancara yang ditimbulkan oleh pewawancara.

Saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak mana pun dalam menandatangani surat persetujuan ini sehingga saya bersedia untuk mengikuti kegiatan wawancara dari awal sampai selesai.

Banjarmasin, 12 Oktober 2022

Mengetahui,

Subjek

Peneliti

(Wahyu Mustika Ningsih)

(.....)

C. Lampiran C, formulir professional judgement



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 di bawah ini:

Nama : Yulia Hairina, M.Psi., Psikolog

Institusi : UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Wahyu Mustika Ningsih

NIM : 180103040153

Judul Penelitian : Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal* (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)

Objek Penilaian : *Guide Interview* (Pedoman Wawancara)

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 26 Agustus 2022

Profesional

(Yulia Hairina, M.Psi., Psikolog)



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

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

Rekomendasi dan Hasil Professional Judgment

Nama : Wahyu Mustika Ningsih

NIM : 180103040153

Saran dari saya, coba kamu lakukan *screening* terlebih dahulu dengan menggunakan kuisisioner dari pertanyaan yang acuannya dari karakteristik diagnostik insomnia yang ada pada DSM-V, setelah itu baru diambil untuk menjadi subjek.

Tidak perlu menanyakan tentang kesehatan, langsung saja apa dampak kesehatan yang anda alami.

Kata tanya "apakah" langsung saja "bagaimana".

Terkait frekuensi waktu di *cut* saja.

Karena di judul kamu menyinggung terkait *new normal*, maka coba kamu singgung *New Normal* di awal, entah kamu munculkan saat *screening* awal apakah kamu jadikan itu salah satu syarat menjadi subjekmu terkait dengan *new normal* atau gimana gitu, baru kamu bisa eksplorasi lebih jauh lagi ke depannya. Jadi di awal itu, kamu sudah *screening* subjek insomnia yang memang insomnianya ini juga dipengaruhi oleh *new normal* gitu. Jadi di *screening* awal itu yang harus dipastikan insomnia dan dia mendapat pengaruh dari perubahan sistem ini memicu insomnianya.



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 di bawah ini:

Nama : Dr. Taufik Hidayat, M.Kes., Psikolog

Institusi : UIN Antasari Banjarmasin

Dengan ini telah melaksanakan professional judgment pada:

Nama : Wahyu Mustika Ningsih

NIM : 180103040153

Judul Penelitian : Analisis Strategi Mengatasi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa di Masa *New Normal* (Studi Fenomenologi Terhadap Mahasiswa di Banjarmasin)

Objek Penilaian : *Guide Interview* (Pedoman Wawancara)

Demikian professional judgment ini dibuat untuk dapat diperbaiki sesuai rekomendasi.

Banjarmasin, 29 Agustus 2022

Profesional

(Dr. Taufik Hidayat, M.Kes., 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 : Wahyu Mustika Ningsih

NIM : 180103040153

Etiologi insomnianya masih belum ada. Etiologi itu adalah telusur riwayat sampai seseorang sulit tidur, misal banyak kerjaan, timbul stress, cemas, dll. Penyebab awalnya.

Coba cari referensi asuhan keperawatan insomnia. Cari etiologinya biasanya ada alur memahami pasien insomnia.

Bisa juga sulit tidur karena gangguan mimpi buruk, atau kepekaan suara, atau khawatir berlebihan, dll. Ini perlu diketahui menurut bapak.

Ada pula orang kurang tidur karena gangguan nutrisi, atau sindroma metabolik pada kasus hipertensi, gangguan kardio vaskular, dll ini bisa terjadi pada mahasiswa.

Untuk aspek 1 menurut bapak kalau seseorang positif insomnia jelas tidak puas tidurnya dan pasti sulit memulai, sulit tidur lagi, sulit mempertahankan. Itu sdh jelas jadi tidak perlu banyak-banyak pertanyaan aspek itu.

Yang perlu diperdalam penyebabnya dan bagaimana cara dia mengatasi penyebab itu. Jadi aspek 5 harus dalam pertanyaannya.

Pada aspek 5 ditanyakan semua cara mengatasi insomnia dari semua penyebab mulai dari masalah stress, kecemasan, mimpi buruk, hipertensi, jantung, nutrisi, trauma, perubahan pola tidur, dll.

Nutrisi kurang jadi penyebab insomnia, orang lapar, sulit tidur, pada pasien yang kurang nafsu makan biasanya sulit tidurnya. Ini bisa terjadi pada mahasiswa yang anoreksia nervosa takut gemuk atau diet dll. Stress karena tugas menumpuk, skripsi tidak di acc juga bisa jadi faktor insomnia.

Pertanyaan di indikator keluhan jangan terlalu banyak karena sudah nyata insomnia, jadi dipangkas saja (boleh digabung saja).

Yang paling penting dari penelitian kamu ini ada 2, penyebabnya apa dan strategi penyelesaiannya apa. Faktor dulu yang ditanyakan sebelum ke dampak, serta pertanyaan terkait faktor ditambah lagi jumlahnya, pertanyaan pada penelitian kualitatif banyak tidak masalah. Baru strateginya.



**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

Kalau etiologi dalam klinis itu yang pertama ada riwayat/anamnesis – muncul gejala/masalah – penegakan diagnosis – perencanaan – strategi – pelaksanaan – evaluasi.

Strateginya ini harus diperbanyak, diperbanyak pertanyaan disini, strateginya tdi menjurus pada etiologi yang dasar tadi. Jadi di bagian ini harus diperdalam. Nah, bagaimana kita menemukan jejak strategi ini, harus mencari jejak riwayatnya.

Etiologi itu rentetan riwayat sampai sembuh. Kalau dalam psikologi itu taksonomi namanya kalau dalam psikoanalisis itu psikodinamika. Tapi tidak cocok kalau psikodinamika dalam penelitian kamu ini.

Religiusitas ini masuk di etiologi (di pertama), perlu ditanyakan juga pada faktor penyebab “apakah anda menjalankan aktivitas ritual dan spiritual?” nah itu perlu di letakkan di penyebab (faktor), jadi tambahkan faktor religius. Tapi juga dimasukkan di strategi, jadi ada pintu masuk-keluar.

Ada beberapa kata tanya yang perlu diubah, seperti “ketika” menjadi “bilamana”, “seperti apa” menjadi “ceritakan”, “daya serap” menjadi “daya tangkap/pemahaman/penalaran”, “kegiatan religiusitas” menjadi “aktivitas religius”.

Catatan: bikin kalimat pertanyaannya lebih pendek tapi intinya sama.

D. Lampiran D, Surat LOA penerimaan untuk presentasi



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

Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3266593; Faksimili (0511) 3254344;
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 3781/Un.14/III.3/PP.00.9/11/2022

Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : ***"STRATEGY ANALYSIS OF STUDENTS
OVERCOMING INSOMNIA IN "NEW NORMAL ERA"
AFTER PANDEMI"***

Nama Penulis : **Wahyu Mustika Ningsih**

NIM : 180103040153

Program Studi : Psikologi Islam

telah *submitted* dan akan diterbitkan oleh *The International Conference on Current Advancement in Psychology (ICCAP 2022) Faculty of Psychology UNAIR* (<https://iccap.psikologi.unair.ac.id>)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 23 November 2022

An. Ketua Prodi Psikologi Islam



Musfichin, M.A

E. Lampiran E, Pertanyaan di Google Form untuk Screening

Apakah anda sering tiba-tiba terbangun *
di pertengahan tidur?

- Ya
 Tidak

Apakah anda sering terbangun lebih *
awal dan tidak dapat tidur kembali?

- Ya
 Tidak

Apakah kesulitan tidur yang anda alami *
menggangu aktivitas keseharian
anda? (Misal dalam sosial, pekerjaan,
pendidikan, akademik, perilaku, dll.)

- Ya
 Tidak

Menurut anda, apa faktor penyebab dari *
kesulitan tidur yang anda alami?

Jawaban Anda

Menurut anda, apakah dengan adanya *
perubahan sistem pembelajaran dari
online/daring ke offline (tatap muka
secara langsung) juga menjadi
penyebab kesulitan tidur yang anda
alami?

- Ya
 Tidak

Strategi atau upaya apa yang anda *
lakukan guna meminimalisir kesulitan
tidur yang anda alami?

Jawaban Anda

Strategi atau upaya apa yang anda lakukan guna meminimalisir kesulitan tidur yang anda alami? *

Jawaban Anda

Apakah ada aktivitas religius yang anda lakukan guna mengatasi kesulitan tidur yang anda alami? (Misal mendengarkan murrotal, sholawat, ceramah, berdzikir dll) *

Ya

Tidak

F. Lampiran F, pedoman wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

A. Batasan Istilah

Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5 (DSM-5), insomnia didefinisikan sebagai keluhan utama tidak puas dengan kuantitas atau kualitas tidur, setidaknya terkait salah satu dari: kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, dan bangun terlalu pagi, gejalanya harus menyebabkan tekanan yang signifikan atau penurunan fungsi dan harus terjadi setidaknya 3 malam per minggu untuk pada minimal 3 bulan, serta semua etiologi yang memungkinkan (misalnya, gangguan tidur primer, komorbiditas kondisi medis atau kejiwaan) harus dipertimbangkan sebelum membuat diagnosis ini.¹ Pada penelitian ini, insomnia yang dimaksud adalah kondisi yang membuat penderitanya sulit tidur atau tidak cukup tidur dengan beberapa keluhan sesuai kriteria diagnostik DSM V. Dalam kasus ini, peneliti berfokus pada strategi dalam mengatasi kejadian insomnia pada mahasiswa di masa *new normal*.

B. Batasan Objek

1. Ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur, yaitu keluhan individu yang mengalami insomnia akan rasa tidak puas dengan tidurnya, baik dari segi frekuensi (jumlah jam tidur) maupun kualitas tidurnya dengan ditandai berupa kesulitan memulai tidur (masuk tidur), kesulitan mempertahankan tidur, dan bangun lebih dini dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur.

¹American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*, (Washington: American Psychiatric Publishing, 2013), 362.

2. Faktor penyebab kesulitan tidur, yaitu keadaan atau peristiwa yang ikut menyebabkan (mempengaruhi) terjadinya kesulitan tidur pada individu. Insomnia disebabkan oleh faktor stres atau kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis atau penyakit, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, zat stimulan (seperti kafein, nikotin, dan alkohol), kurang berolahraga, suasana dan suhu ruangan tidur, kondisi lingkungan tempat tinggal.
3. Dampak gangguan tidur, yaitu pengaruh kuat dari gangguan tidur yang mendatangkan akibat negatif pada aspek kesehatan, fungsi sosial, pekerjaan, pendidikan/akademik, dan perilaku.
4. Strategi, yaitu rencana atau langkah-langkah yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan dalam mengatasi kejadian insomnia yang dialami yang kemudian akan dianalisis.

No.	Aspek	Deskripsi	Indikator	Pertanyaan
1.	Ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur	Keluhan individu yang mengalami insomnia akan perasaan tidak puas dengan tidurnya, baik dari segi frekuensi (jumlah jam tidur) maupun kualitas tidurnya.	<p>Kesulitan memulai tidur</p> <p>Kesulitan mempertahankan tidur</p> <p>Bangun lebih dini dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur</p>	<p>1. Bilamana mengalami kesulitan memulai tidur, pada jam berapa anda biasanya dapat tertidur?</p> <p>2. Bagaimana kesulitan tidur yang sering anda rasakan?</p> <p>1. Ceritakan kronologi ketika anda tiba-tiba terbangun di pertengahan tidur?</p> <p>2. Saat terbangun di pertengahan tidur, berapa lama anda dapat tidur kembali? Misal setiap 20/30 menit kemudian terbangun lagi?</p> <p>1. Bagaimana anda dapat melanjutkan tidur ketika bangun lebih awal?</p> <p>2. Berapa jam biasanya yang anda dapatkan untuk tidur ketika menghadapi kesulitan tidur?</p>
2.	Faktor penyebab kesulitan tidur	Keadaan atau peristiwa yang ikut menyebabkan (mempengaruhi) terjadinya kesulitan tidur pada individu.	Insomnia disebabkan oleh faktor stres atau kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis atau penyakit, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, zat stimulant (Seperti kafein, nikotin, dan alkohol), kurang berolahraga, suasana dan suhu ruangan tidur, kondisi lingkungan tempat tinggal.	<p>1. Menurut anda, apa yang menjadi pemicu pertama anda mengalami kesulitan tidur?</p> <p>2. Ceritakan stres atau kecemasan seperti apa yang anda alami sehingga memicu kesulitan tidur anda?</p> <p>3. Bagaimana riwayat penyakit yang anda alami seringkali menyebabkan anda kesulitan untuk tidur?</p> <p>4. Bagaimana pola makan dan gizi mempengaruhi pola tidur anda?</p> <p>5. Dapatkah anda sebutkan berapa rentang waktu antara jam makan dengan jam tidur malam anda?</p> <p>6. Jelaskan bentuk olahraga seperti apa yang anda jalankan dalam keseharian?</p> <p>7. Kemudian, seperti apa kondisi lingkungan tempat anda tinggal?</p> <p>8. Aktivitas spiritual seperti apa yang anda lakukan pada malam hari?</p>

				9. Bagaimana pekerjaan yang sedang anda kerjakan menyebabkan kesulitan tidur?
3.	Dampak gangguan tidur	Pengaruh kuat dari gangguan tidur yang mendatangkan akibat negatif pada aspek kesehatan, fungsi sosial, pekerjaan, pendidikan/akademik, dan perilaku.	Gangguan kesehatan	1. Bagaimana dampak kesulitan tidur ini pada kondisi kesehatan anda?
			Fungsi Sosial	1. Bagaimana pengaruhnya terhadap aktivitas sehari-hari anda? 2. Ceritakan bagaimana kesulitan tidur membuat anda tidak fokus dalam berinteraksi dengan orang lain?
			Fungsi pekerjaan	1. Bagaimana kesulitan tidur mempengaruhi anda dalam melakukan pekerjaan? 2. Seperti apa anda menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang anda miliki saat anda mengalami kesulitan tidur?
			Fungsi pendidikan/akademik	1. Bagaimana pengaruh dari kesulitan tidur yang anda alami terhadap proses perkuliahan? 2. Kemudian, seperti apa pengaruhnya pada hasil akhir atau prestasi anda? 3. Ceritakan pengaruh kesulitan tidur terhadap pemahaman atau daya tangkap serta daya ingat anda?
			Fungsi perilaku	1. Jelaskan dampak kesulitan tidur pada perilaku sehari-hari anda? 2. Bagaimana kesulitan tidur dapat mengganggu aktivitas sehari-hari anda?
			Fungsi emosional	1. Bagaimana reaksi anda saat mengalami kesulitan tidur? 2. Ceritakan bagaimana kesulitan tidur mempengaruhi stres pada diri anda? 3. Jelaskan seperti apa kesulitan tidur ini memicu kecemasan dalam diri anda?
			Fungsi religiusitas	1. Bagaimana insomnia mengurangi aktivitas beribadah anda?

4.	Strategi	Rencana atau langkah-langkah yang harus ditempuh untuk mencapai tujuan dalam mengatasi kejadian insomnia yang dialami, dan akan dianalisis dengan menggunakan metode analisis SWOT untuk melihat kekuatan (<i>strengths</i>), kelemahan (<i>weaknesses</i>), peluang (<i>opportunities</i>), dan ancaman (<i>threats</i>).	Strategi mengatasi kejadian insomnia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hal apa yang anda lakukan untuk membuat tidur dengan nyenyak? 2. Bagaimana strategi mengatasi stres atau kecemasan yang membuat anda mengalami kesulitan tidur? 3. Seperti apa strategi anda dalam mengatasi kesulitan tidur saat penyakit anda kambuh secara tiba-tiba? 4. Bagaimana anda mengatasi ketika efek samping dari pengobatan mengganggu tidur anda? 5. Upaya apa yang anda lakukan untuk memperbaiki pola makan? 6. Bagaimana upaya untuk mengatasi kesulitan tidur akibat dari zat stimulan yang anda konsumsi? 7. Olahraga apa yang anda lakukan guna mengatasi kesulitan tidur yang anda alami? 8. Cara apa yang anda ambil untuk mengatur lingkungan ruang tidur agar nyaman untuk beristirahat? 9. Bagaimana upaya anda untuk menyelesaikan pekerjaan yang sedang anda kerjakan? 10. Apa alasan anda mengambil strategi tersebut untuk mengatasi kejadian insomnia? 11. Jelaskan sejak kapan anda memulai strategi tersebut? 12. Bagaimana cerita awal anda melakukan strategi tersebut? 13. Bagaimana cara anda mengetahui bahwa strategi tersebut berhasil? 14. Seperti apa hasil dari implementasi strategi tersebut?
----	----------	--	---------------------------------------	---

				<ol style="list-style-type: none">15. Sebutkan kelebihan dari strategi yang anda ambil?16. Menurut anda, apakah strategi yang anda ambil sudah efektif dalam mengatasi insomnia?17. Apa yang menyebabkan strategi ini lebih efektif dibandingkan strategi lainnya?18. Menurut anda, apa kekurangan dari strategi yang anda ambil?19. Masalah apa yang sering anda keluhkan saat menerapkan strategi tersebut?20. Kemudian, bagaimana pengaruh strategi tersebut?21. Perkembangan apa yang anda rasakan setelah menerapkan strategi tersebut ?22. Ceritakan hambatan atau kendala selama menerapkan strategi tersebut?23. Menurut anda, apa saja faktor yang dapat mengganggu keberhasilan dari strategi yang anda ambil?24. Pernahkah anda gagal dalam melakukan strategi tersebut?25. Jelaskan bagaimana strategi tersebut sudah memberikan perubahan pada kesulitan tidur anda?26. Apakah kesulitan tidur ini mengharuskan anda mengonsumsi obat agar mudah tertidur?27. Jelaskan aktivitas religius yang anda lakukan guna mengatasi insomnia?28. Apakah anda aktif melakukan aktivitas religius tersebut dalam mengatasi insomnia?29. Jelaskan pengaruh dari kegiatan religiusitas tersebut?
--	--	--	--	--

G. Lampiran G, verbatim wawancara

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Wawancara Subjek 1

Nama : L
Usia : 22 Tahun
Universitas : UIN Antasari Banjarmasin
Waktu : Selasa, 6 September 2022, Pukul 11.00 WITA
Lokasi : Cafe Yolo

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*Interviewer*)

J: Jawab (Subjek/*Interviewee*)

Baris	Verbatim	Keterangan
1	T: Mungkin sebelumnya kembali ulun sampaikan maksud dan	
2	tujuan kaya bertemu dengan Pian tuh apa, ya sudah kita sepakati	
3	di awal lo bahwasanya memang ulun memilih pian sebagai subjek	
4	penelitian ulun. Karena dari beberapa kriteria yang ulun	
5	sampaikan dan pian meiyakan hal itu kan otomatis pian subjek	
6	yang memang selama ini ulun cari. Mungkin langsung aja lah ulun	
7	mewawancarai pian. Tapi sebelumnya pian tau lo eee apa yang	
8	memang mau ulun teliti nih, ya tadi terkait dalam mengatasi	
9	kesulitan tidur yang pian alami kaya gitu nah makanya kan	
10	semalam ulun sempat bertanya secara tersirat aja, apa strategi Pian	
11	pakai guna mengatasi itu kaya gitu. Jadi ini mau diwawancarai	
12	secara mendalam lagi, supaya ulun memang betul-betul tahu apa	
13	yang menjadi dampaknya dan faktornya kaya gitu nah. Bismillah,	
14	oke yang pertama kaya apa pian tu nah dalam mengalami	
15	kesulitan tidur tuh biasanya pada jam berapa pian bisa tertidur,	
16	maksudnya pada jam berapa pas pian mengalami kesulitan tidur	
17	tuh?	
18	J: Hmmm pas kesulitannya lah?	
19	T: Pas jam berapa pian baru bisa tidur?	
20	J: Jam... Terakhir semalam tu lah waktu jam setengah 2 tuh	
21	selesai pegang hp tapi belum, belum kawa guring bujukan keitu	
22	nah, kalau kada salah jam 2 an lah, jam 2 ke atas.	B20-B22, B26-B27,
23	T: Biasanya jam 2 memang keitu kah?	B29-B32,
24	J: Heeh, jam 1 atau jam, itu insom lah yo? (Tertawa)	Kesulitan memulai
25	T: (Tertawa) Jadi biasanya paling landung tuh jam 2 ae lah?	tidur

<p>26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71</p>	<p>J: Jam 2, tapi pernah jua pang tapi jarang kaya misal jam 3, setengah 4 tuh jarang.</p> <p>T: Terus bagaimana kesulitan tidur yang sering pian rasakan?</p> <p>J: Sebetulnya ngantuk tuh ngantuk, tekananya lah, tapi ada jua yang ngantuk tapi kada kawa guring, kaya gelisah pang keitu nah. Semacam handak gerak tarus, terus capek lo? Teguring, kaya itu.</p> <p>T: Kemudian ceritakan kronologi yang membuat pian tu nah kadang tiba-tiba terbangun di pertengahan tidur pian?</p> <p>J: Hmmm, nih guring nih, bahasa Banjar lah, guring lo langsung teduduk, tekananya misalnya handak mencek hp, mencek jam berapa tapi kalau misalnya mager yaaa langsung guring ae. Kalau misalnya sampai misalnya sampai micik hp kan otomatis yang tadinya nyawa 50% jadi kaya cagat lagi loo mata loo, kena malah ngalih pulang guring, jadi baik langsung bawa guring aja keitu nah, tapi tiap hari pasti kebangun pang kenapa kah.</p> <p>T: Pasti di pertengahan tidur tuh pian bangun?</p> <p>J: Bangun, misalnya guringnya di bawah jam 11 nih, misalnya itu. Kebangunnya jam 1 jam 2, kalaunya guringnya terbangun jam, misalnya guringnya landung ya paling terbangunnya terbangunnya kaya sebelum jam alarm keitu nah. Misalnya alarm jam 5, ini mungkin terbangunnya jam setengah 4 kah setengah 5 kah. Tapi bangunnya itu yaa langsung teduduk keitu.</p> <p>T: Terus pang kaya apa pian biar langsung bangun keitu aja kah atau melanjutkan guring lagi kah?</p> <p>J: Heeh dua, misalnya malam tadi tuh micik hp pang, mencek jam berapa sekalinya masih jam 2 kalau kada salah. Karena lumayan sungung loo tadi jam 11 an kaitu guringnya, habis tu guring ae lagi. Termasuk kawa guring lagi keitu nah.</p> <p>T: Nah, pas pian bangun di pertengahan tidur tu lo, pian butuh berapa lawas atau butuh berapa menit keitu nah buat bisa guring lagi?</p> <p>J: Kada sampai 5 menit mungkin, mungkin 5 menit lah</p> <p>T: Harus 5 menit hanyar pian bisa guring lagi?</p> <p>J: Inggih</p> <p>T: Ada lah lu yang lebih lama daripada itu biasanya?</p> <p>J: Kalaunya micik hp dulu, kan micik hp lo jadinya kaya silau lo mata, mungkin jadinya kada terlalu ngantuk lagi, jadinya bisa 5 menit ke atas</p> <p>T: Terus tadi lo, kaya apa pian melanjutkan tidur lagi keitu nah pas pian bangun lebih awal tadi, kaya apa cara pian supaya tidur lagi keitu?</p> <p>J: Guring kaya biasanya pang, mencari pw sorangan keitu nah</p> <p>T: Posisi yang nyaman kaya itu lah. Nah kemudian berapa jam biasanya pian dapatkan untuk tidur ketika menghadapi kesulitan tidur?</p> <p>J: Saat kesulitan tidur lah?</p>	<p>B35-B41, B43-B48, B51-B54, B58, B62-B64, Kesulitan mempertahankan tidur</p>
--	--	--

72	T: Inggih	
73	J: Itu tidur yang malamnya kah?	
74	T: Inggih tidur yang malam	
75	J: 2 jam pernah, 3 jam pernah, 4 jam pernah. 2 jam pernah deh, 2	
76	jam ja, pas jam 3 teguring, jam 5 bangun. Jadi 2 jam ja lo tuh	
77	T: Apa efeknya?	
78	J: Menggatar lah, siangnya mengantuk (tertawa)	
79	T: Oke, oke. Nah menurut Pian, apa yang menjadi pemicu	
80	pertama kesulitan tidur yang pian alami?	
81	J: Waktu dulu lah, waktu dulu nih, ini jelaskan lah yo. Waktu dulu	B68, B76-B77
82	tuh karena takutan sorangan, takutan padahal kada sorangan pang	“Bangun lebih dini
83	di kamar, di kamar tuh lawan mama cuma kaya selalu ja tengah	dengan
84	malam tuh kaya ada aja yang mengganggu kaya itu nah. Waktu	ketidakmampuan
85	dulu itu pang, tapi sudah diobati lo jadi merasa diganggu lagi	untuk kembali tidur”
86	cuman kalau yang sekarang karena overthinking lah biasa lo,	
87	seumuran kaya kita atau siangnya mungkin karena hibernasi jadi	
88	malamnya mungkin ganggu apa namanya begadang, jadi itu pang	
89	T: Jadi yang awalnya memicu tadi tuh, ya tadi karena gangguan	
90	tadi	
91	J: Heeh biasanya itu waktu SMA tuh kaya sempat kaya itu jua lo	
92	di kamar sampai kuliah semester berapa kaya itu nah, sekalinya	
93	pas ditelusuri dasar, dasar emang itu. Dasar emang ada yang mau	
94	temenan gitu	
95	T: Ooo makhluk-makhluk sebelah, kalau yang secara logicnya	
96	pang	
97	J: Secara logicnya mungkin siangnya hibernasi atau malam,	
98	malamnya tuh emang kaya apa lah, eee lebih ke overthinking aja	
99	pang, mikir-mikir apa keitu nah	
100	T: Perasaan cemas dan pikran yang macam-macam kaya itu lah?	
101	J: Iya	
102	T: Nah kemudian coba Pian ceritakan stress atau kecemasan	
103	seperti apa sih yang akhirnya memicu kesulitan tidur yang Pian	
104	alami?	
105	J: Pian ulang lah berarti yang semalam tu lo?	
106	T: Inggih	
107	J: Eeee mulai dari masalah perkuliahan, kan perkuliahan tuh ada	
108	pasti ada dramanya lo? Mulai mungkin dari dospemnya, dospem	
109	acc mungkin dari tempat penelitiannya pulang habis itu, eee kaya	
110	iri jua pang kadang kada semulus kawan, padahal jua kawan nih	
111	ada hambatannya jua, cuma kaya emang kelihatan sudah	
112	perbandingannya antara sorang lawan kawan-kawan keitu nah.	
113	Habis tu masalah dari rumah, yaaa ada masalah keuangan loo	
114	keuangan kakak bisnis kakak, jadinya kepikiran jua pasti loo	
115	adding loo kepikiran kaya itu. Habis itu mama jua, mama yang	
116	mama tuh semalam ada, ada nikah tuu loo yang ketiga, habis itu	
117	sekitar beberapa minggu ja timbul masalah, iya yang pacang cerai,	

118	cuman kada jadi pang cerai. Nah tapi itu tuh dasar jadinya	
119	kepikiran jua anak, kan satu rumah loo, itu pang. Terus tuh	
120	pertanyaan-pertanyaan kuitan tuh rancak anu loo jarnya “kapan	
121	piansnya?” atau “kena Lu lah begawi Lu lah”, jadi sorang nih	
122	membantah kaya yang handak ditulis akan wahini tuh piannya	
123	dulu, piannya hanyar begawi kaya itu nah. Jangan menuntut	
124	begawi dulu, yang dihadap ini aja beluman tuntung keitu nah lo,	
125	habis tu eee apa yoo kadang-kadang kadada waktu pang gasan	
126	menggalau akan lakian, cuman emang kebetulan terbesit aja kaya	
127	“kenapa yo lah yang datang nih pasti ja selingkuh-selingkuh”, itu	
128	pang kaya rancak jua merasa membandingkan diri sorang dengan	
129	diri sepupu sama sepupu-sepupu kaya itu. Bahagia banar ih	
130	hidupnya, rancak jua loo yu, di kamar tuh lo ada foto Pian lagi	
131	halus lo rancak tuh menangis yu ae, bilanya melihat foto lagi	
132	halus, maa kesiannya ikam Lu jar Pian, kaya ikam tuh ganalnya	
133	jadi yang kaya aku sekarang, menyedihkan banar kaya itu nah.	
134	Kan bahari tuh kaya ih imutnya, kadada lalu ekspek tuhanya kaya	
135	ini, keitu pang. Udah deh kayanya itu.	
136	T: Apa lagi?	
137	J: Kalau kawan lah baik-baik aja pang, cuman ada jua yang	
138	kada baik, semacam kawan yang dasar bujur kadang kawan tuh	
139	menyakiti hati jua kalo? Bilanya inya tuh, inya tuh kada pang	
140	besambat pang lah cuma perlakuannya tuh nah kaya oo ketahuan	
141	nih anak cuman memanfaatkan kita aja pas kita minta bantuan	
142	inya kadada keitu nah, itu pang jadinya hilang respect jadinya loo,	
143	jadi ya kada terlalu cuman dulu tuh kaya akrab banar keitu nah,	
144	dulu kaya bedingsanakan wahini jadi renggang banar tuh, itu pang	
145	jua kadang menggalau akan kawan cuma ya kaya itu pang	
146	binian bekawan kaya rakat banar, tulus, kaya Diana semalam	
147	kaya apa merasakan kehilangan, yang inya bulik, keitu pang	
148	T: Itu aja kah?	
149	J: Inggih	
150	T: Berarti itu lah yang ibaratnya stress atau kecemasan yang	
151	memang pian alami, yang pemicunya seperti yang sudah-sudah	
152	pian ceritakan tadi	
153	J: Heeh	
154	T: Oke, kemudian ada nggak sih kaya riwayat penyakit yang	
155	akhirnya seringkali menyebabkan pian kesulitan tidur?	
156	J: Hmmm kadang, ooo riwayat penyakit, kadang susah tidur tuh	
157	karena alergi itu apa nih gatalan, jadi susah lo guring, jadinya	
158	begaru-garu tarus, habis tuh pernah pang kaya entah pang itu lah	
159	kaya maag atau asam lambung tapi beda rasanya dari maag kaya	
160	itu nah, sakitnya tuh di dada. Jadi itu yang meulah guring tuh	
161	ngalih, sama itu jua apa sih namanya, kalau keluarga ada	
162	keturunan asma lo, nah Pian nih belum pang cek cuman kaya dari	
163	halus tuh pasti ja kaya selalu keini nah kaya selalu narik napas jadi	

164	guring tu keitu jua, apalagi guring kan kena ketutup bantal kah	
165	apa kah jadi kaya (gerakan menghela napas), yang duduk biasa	
166	gen selalu narik napas kaya itu cuman kada pernah pang kaya	
167	(gerakan orang asma) itu kadada, Alhamdulillahnya keitu nah	
168	T: Berarti ada jua lo sumbangsih dari pada yang pian alami pada	
169	kesulitan tidur pian jua	
170	J: Heeh, mempengaruhi jua itu	
171	T: Nah kemudian kalau dari pola makan dan gizi sendiri nih,	
172	bagaimana pola makan dan gizi Pian yang pada akhirnya	
173	mempengaruhi pola tidur Pian sendiri?	
174	J: Kayanya kadada pang lah, kayanya aman-aman aja cuman ooo	
175	kadang kaya ini aja pang mungkin karena misalnya waktu makan	
176	malamnya tuh kebanyakan minum jadinya saban handak guring	
177	timbul bekamih jadi lo kada mengantuk lagi lo, jadi kada	
178	mengantuk sampai berapa jam, pas handak guring lagi sekalinya	
179	timbul handak bekamih. Keitu-keitu aja pang, kadada pang yang	
180	kaya masalah yang anu tuh umum aja lo misalnya handak	
181	bekamih tuh	
182	T: Biasanya kalau makan malam tuh Pian berapa rentang jamnya	
183	atau jam makan Pian sama jam tidur Pian	
184	J: Nah makanya itu, makan malam tuh jam 11, yalo jadi kaya	
185	parak lo lawan jam-jam tengah malam. Apalagi tengah malam tuh	
186	dingin lo, jadi kaya timbul handak bekamih kada jadi guring.	
187	T: Masih kenyang parut lo?	
188	J: Hiih	
189	T: Nah kemudian, tadi berarti rentang waktu antara jam makan	
190	dengan jam tidur tadi, kira-kira berapa?	
191	J: 2 jam lah paling kada	
192	T: 2 jam	
193	J: 2-3 jam	
194	T: Nah kemudian Pian bisa lah jelaskan bentuk olahraga seperti	
195	apa yang Pian jalankan di keseharian Pian?	
196	J: Joging, main badminton, renang, workout, sepeda, nge gowes-	
197	gowes, itu	
198	T: Itu memang Pian rutin setiap hari kah atau...	
199	J: Kada rutin sih, kalau... ya tapi dalam sebulan pasti ada lah,	
200	cuma kada rutin kaya dulu lagi. Makin tua, makin mager.	
201	T: Berarti misalnya nih dalam seminggu tuh berapa kali paling	
202	kada Pian melakukan olahraga tuh?	
203	J: Inya kadang tuh kada yang seminggu sekali tuh kada pang.	
204	Cuman, cuman ada yang misalnya nih minggu pertama nih kadada	
205	sama sekali terus minggu kedua tuh ada yang hampir tiap hari	
206	kaya itu nah, misalnya Sabtu jogging Minggu jogging Seninnya	
207	gowes, kaya itu kaya berturut-turut. Tapi ada jua yang minggunya,	
208	minggu ketiga mungkin males-malesan kadada sama sekali kaya	
209	itu. Tapi dalam sebulan tuh ada aja, Inshaallah ada aja	

210	T: Ooo iya berarti dalam sebulan tuh ada aja, kadada yang	
211	memang full kadada sama sekali, pernah lah?	
212	J: Waktu KKN mungkin	
213	T: Hmmm iya iya, yaitu kan karena kadada waktu	
214	J: Kadada waktu	
215	T: Oke, kemudian nih, seperti apa kondisi tempat lingkungan	
216	Pian? Tempat tinggal Pian?	
217	J: Berisik	
218	T: Heeh	
219	J: Berisik tetangga, lawan jua merasa, merasa kada nyaman tuh	
220	yu. Merasa bukan rumah sorang keitu nah. Jadi kaya sorang nih	
221	beapa-apa tuh kaya semacam segan, padahal itu di rumah nini kai	
222	sorang kaya itu nah, jadinya handak beapa tuh, handak beapa-apa	
223	tuh semacam segan, takutan, guring merasa kada nyaman lo!	
224	Lawan kada betah jua di rumah, jadi kaya maunya bangun guring	
225	sampai handak guring ja hanyar di rumah. Maksudnya pagi, pagi	
226	langsung keluar kaya itu nah, kaya itu	
227	T: Ya berarti tadi yang lebih ke fisiknya tadi, berisik lah?	
228	J: Berisik	
229	T: Kalau dalam keadaan suhunya pang?	
230	J: Suhunya...	
231	T: Nyaman aja lah buat tidur?	
232	J: Kalau siang, siang panas	
233	T: Kalau malam?	
234	J: Malam dingin.	
235	T: Ooo hiih, tapi aman lah?	
236	J: Aman	
237	T: Paling yang berisik tadi sama dari kondisi hati Pian sendiri?	
238	J: Heeh, iya.	
239	T: Nah kemudian, ada lah kaya aktivitas ritual yang Pian kaya	
240	jalankan setiap malamnya?	
242	J: Maksudnya kaya sholat, ngaji gitu kah?	
243	T: Heeh, misalnya dzikir atau ada pokoknya aktivitas ritual yang	
244	Pian lakukan di malam hari itu ada lah?	
245	J: Kalau malam itu kan ya Maghrib Isya lo, habis itu baca Al-	
246	Mulk habis itu baca Al-Mulk tergantung kalau misalnya kaya	
247	malam Jum'at tambah baca pulang Al-Kahfi, habis tu kalaunya	
248	malam handak guring tu lah misalnya ngalih guring nih diulang	
249	pulang baca do'a apa ayat kursi, itu pang. Habis itu do'a guring	
250	ae, guring.	
251	T: Oke, siap-siap. Nah kemudian eee bagaimana pekerjaan yang	
252	sedang Pian kerjakan tu nah saat ini, maksudnya pekerjaan ini	
253	bukan pekerjaan yang misalnya Pian pegawai sini, kada,	
254	maksudnya saat memang Pian kerjakan yang pada akhirnya	
255	mengganggu eee Pian akhirnya kesulitan tidur keitu nah? Gimana	
256	pekerjaannya?	

257	J: Mengganggu kesulitan tidur, kayanya kadada pang lah	
258	pekerjaan yang berarti kan itu pekerjaan yang dilakukan di malam	
259	hari lo?	
260	T: Pokoknya apa yang pian kerjakan saat ini yang pada akhirnya	
261	mengganggu kualitas tidur pian?	
262	J: Mungkin skripsi ae	
263	T: Berarti mengerjakan skripsi tadi lah?	
264	J: Heeh	
265	T: Kaya apa? Kenapa itu akhirnya mengganggu kualitas tidur pian	
266	kaya itu?	
267	J: Karena rasa kada tenang ja, misalnya kan kaya digantung oleh	
268	tempat penelitian, digantung oleh dospem, kaya itu. Jadinya	
269	semacam tiap hari tuh deg-degan, kita kan kalau deg-degan kada	
270	bisa tidur lo? Nah itu mempengaruhi jua tuh, kaya, kaya kita	
271	handak lomba lo? Deg-degan lo? Kada kawa beapa-apa lo? Kaya	B82-B90, B93-B96,
272	kepikiran terus kaya itu pang.	B99-B101, B109-
273	T: Nah selanjutnya, bagaimana dampak kesulitan tidur ini pada	B138, B140-B151,
274	kesehatan, kondisi kesehatan?	B160-B172, B179-
275	J: Hmmm, bekurus pastil ah habis itu jerawat termasuk lah yo?	B186, B189-191,
276	T: Stress kan?	B223, B225-B232,
277	J: Stress loo, begadang tuh itu aja yu.	B268, B273-B278
278	T: Berarti pada penurunan berat badan dan kondisi jerawat ya?	Faktor penyebab
279	J: Iya	kesulitan tidur
280	T: Ada yang lain lah? Atau ada timbul penyakit apa?	
281	J: Kadada	
282	T: Selanjutnya nah, sedangkan bagaimana sih pengaruhnya pada	
283	kesulitan tidurnya Pian alami kepada aktivitas sehari-hari Pian?	
284	J: Kesulitan tidur berdampak pada kegiatan sehari-hari lah?	
285	T: Aktivitas Pian sehari-hari!	
286	J: Berdampaknya tu lebih ke misalnya ada jam kuliah pang kalau	
287	jam kuliah pagi adanya ngantuk lo? Jadi mungkin di local	
288	ngantuk, itu kalau misalnya offline, kalau misalnya di rumah	
289	bahkan sampai teguring keitu nah, pas jam kuliah tu nah supan	
290	loo? Untungnya kada on cam, itu pang jam kuliah.	
291	T: Berarti tadi lebih ke bawaannya ngantuk kaya itu lah?	
292	J: Heeh ngantuk jadinya siangnya	
293	T: Dalam aktivitas misalnya kaya Pian bawa motor ada lah	
294	pengaruhnya?	
295	J: Kadada	
296	T: Kadada. Berarti tadi lebih ke bawaannya ngantuk waktu kuliah	
297	tadi tuh lah?	
298	J: Ngantuknya tuh jua kalaunya dalam keadaan hening, hmmm	
299	Pian tuh orangnya kada bisa guring misalnya berisik jadi kalau	
300	ada hening ja lo, pasti bawaannya ngantuk	
301	T: Ooo iya	
302		

303	J: Makanya kalau skripsian sukanya ngerjakannya di luar, supaya	
304	kada mengantuk	
305	T: Ooo iya	
306	J: Karena ribut lo	
307	T: Ooo berbanding terbalik kita	
308	J: Iyakah	
309	T: Oke, nah kemudian Pian ceritakan lo, bagaimana kesulitan	
310	tidur itu membuat Pian itu tidak fokus dalam berinteraksi dengan	
311	orang lain?	
312	J: Hmm, kesulitan tidur buat tidak fokus...	
313	T: Pian dalam berinteraksi dengan orang lain?	
314	J: Kayanya fokus-fokus aja yu, selagi tidak, selagi kada di lokal	
315	keitu nah. Kalau di lokal kan ngantuk, otomatis kaya pander apa	
316	dosen nih, kaya itu aja pang	
317	T: Ooo ya, berarti kondisinya misalnya kaya di local tadi kan	
318	berarti kaya kada fokus.	
319	J: Heeh	
320	T: Nah selanjutnya, bagaimana kesulitan tidur ini mempengaruhi	
321	pian dalam melakukan pekerjaan?	
322	J: Paling kaya lebih ke kada mood lo, kada mood karena, tapi	
323	kalau pekerjaannya asik-asik ja suka ae, kada mempengaruhi	
324	misalnya kada moodnya tuh lebih ke gawian rumah tu timbul kada	
325	mood kaya itu.	
326	T: Oo heeh, oke. Nah seperti apa Pian menyelesaikan tugas atau	
327	pekerjaan yang Pian miliki saat pian mengalami kesulitan tidur?	
328	J: Apa tadi?	
329	T: Kaya apa pian menyelesaikan tugas tu nah? Atau pekerjaan	
330	apapun saat pian mengalami kesulitan tidur? Kaya apa pian cara	
331	menyelesaikan tugas itu? Padahal pian mengalami kesulitan tidur.	
332	J: Kesulitan tidur?	
333	T: Apakah mengalami kendala atau fine-fine aja?	
334	J: Fine-fine aja, karena kan kada ngantuk jua.	
335	T: Berarti lebih kebanyakan enjoy aja mengerjakan?	
336	J: Heeh	
337	T: Nah, selanjutnya bagaimana pengaruh kesulitan tidur yang	
338	Pian alami terhadap proses perkuliahan?	
339	J: Perkuliahan disini maksudnya masuk ke local-lokal keitu kah?	
340	T: Inggih sama yang kaya sekarang, bimbingan pian, bolak-balik	
341	mengambil data segala macam, nah itu kaya apa pengaruhnya	
342	pada kesulitan tidur yang pian alami terhadap hal itu bagi pian?	
343	J: Kalau misalnya kegiatannya pagi tuh lumayan agak	
344	mengganggu tuh kada pang, cuman kaya lebih eee apa yoo lah,	
345	kalaunya pagi kan pasti kita tuh kegiatan pagi lo banyak lo?	
346	Wawancara-wawancara tuh jadinya pagi ini kan handak kaya	
347	handaknya tuh semacam bahasa urangnya tuh kaya memadar kah.	
348	T: Kaya apa?	

349	J: Handak memadar kaya itu nah di rumah	
350	T: Ooo iya iya	
351	J: Jadinya kaya apalagi misalnya malam itu bekas begadang kaya	
352	itu nah, belum lagi kan memadar nih di rumah, tapi di rumah tu	
353	kadanya memadar aja pang, tuntung memadar lo kena kena ke	
354	pasar kah kena menyimpuni ini kah, kaya itu nah, keitu pang.	
355	T: Ooo ya ya. Lebih ke karena efek tadi yang begadang tadi	
356	malam lo?	
357	J: Maunya tu paginya enjoy	
358	T: Yaaa, tapi paginya harus dituntut dengan urusan kuliah tadi	
359	J: Heeh.	
360	T: Oke, nah kemudian pang pada pengaruhnya pada hasil akhir	
361	atau prestasi yang Pian sekarang capai tu ada lah? Kesulitan tidur	
362	tuh pengaruhnya terhadap hasil akhir atau prestasi pian kaya itu	
363	nah? Dari segi IPK kaha tau pencapaian pian yang lainnya, ada	
364	lah pengaruh pola tidurnya tuh?	
365	J: Hmmm	
366	T: Pengaruh kesulitan tidur terhadap hal itu?	
367	J: Ada sih, misalnya ngantuk kan jadinya males tuh di lokal tuh,	
368	males aktif karena jujur Pian tuh lebih suka jam kuliah sore	
369	daripada pagi. Kaya lebih suka produktifnya tuh di siang sampai	
370	sore keitu nah. Jadinya kalau pagi tuh kaya lebih males kan	
371	otomatis mempengaruhi nilai jua lo, misalnya kita di kelas males.	
372	T: Jadi buat Pian kada semangat untuk aktif di kelas kaya itu lah?	
373	J: Heeh	
374	T: Nah kemudian, coba Pian ceritakan pengaruh kesulitan tidur	
375	terhadap pemahaman dan daya tangkap Pian?	
376	J: Hmmm, lola aja sih paling yu, jadi lola lo kalau ngantuk,	
377	kadang males.	
378	T: Ada lagi?	
379	J: Itu aja.	
380	T: Ooo berarti kaya lambat dalam menangkap kaya itu lah karena	
381	ngantuk, nunggu prosesnya dulu. Sama tadi apa tadi yang	
382	terakhir?	
383	J: Yang mana?	
384	T: Yang lola dan apa tadi?	
385	J: Ooo diam, diam-diam bae.	
386	T: Banyak diem gitu lah?	
387	J: Iya.	
388	T: Oke oke. Nah selanjutnya adalah jelaskan dampak kesulitan	
389	tidur pada perilaku sehari-hari pian?	
390	J: (Tertawa)	
391	T: Kira-kira gimana?	
392	J: Hmmm kaya jawaban sebelumnya deh kayanya, kaya jadi	
393	badmood kaya itu, kalaunya mungkin karena sudah tersugesti lah	
394		

395	kalau tidurnya cukup nih delapan jam, paginya tuh kaya lebih	
396	wahhhh gitu nah	
397	T: Bersemangat?	
398	J: Heeh, kalaunya malamnya sudah kaya itu paginya loyo, jadinya	
399	kaya mungkin sudah tersugesti aja pang badmoodnya tuh	
400	T: Lebih kaya ke males handak ngapa-ngapain lah?	
401	J: Heeh	
402	T: Nah selanjutnya, tadi pada aktivitas sehari-hari sudah lo? Nah	
403	kemudian bagaimana reaksi pian saat mengalami kesulitan tidur?	
404	J: Hmmm enjoy aja pang kalau misalnya besoknya tuh kadada	
405	kegiatan kaya itu nah, kadada misalnya esok tuh hari Minggu, nah	
406	kada papa.	
407	T: Hmmm tapi kaya reaksi pian mengalami kesulitan tidur tuh	
408	kaya apa maksudnya kaya itu nah apakah seperti apa reaksi pian	
409	munculkan saat mengalami kesulitan tidur?	
410	J: Reaksinya? Paling mencemas akan anu aja mencemaskan aduh	
411	nih begadang pulang ih kalau pina muncul lagi hmm jerawat keitu	
412	nah, itu pang. Lebay loo	
413	T: Hiih hiih, kan ungkapan dari (tertawa)	
414	J: Itu sih.	
415	T: Oke-oke. Nah selanjutnya, jelaskan seperti apa kesulitan tidur	
416	ini akhirnya memicu kecemasan pada diri Pian?	
417	J:Jelaskan kesulitan tidur ini...	
418	T: Ya, memicu yang akhirnya memicu kecemasan dalam diri	
419	Pian?	
420	J: Maksudnya gimana tuh?	
421	T: Kaya pian tadi sulit tidur lo? Nah apakah itu timbul rasa cemas	
422	atau bagaimana? Nah kaya apa rasa cemasnya tuh? Apasih yang	
423	Pian cemaskan kaya gitu nah?	
424	J: Ooo paling kaya eee jerawat tadi pang kaya begadang pulang	
425	nih pasti ja nih jerawat lagi, kaya itu pang, mungkin itu tapi dasar	
426	bujur nyata kalo misalnya begadang tuh mempengaruhi jua gasan	
427	muha, itu aja.	
428	T: Lebih anu kalau lah kita tuh kaya kurang segar kaya itu lo?	
429	Kurang tidur tadi lo. Oke selanjutnya, bagaimana insomnia ini	
430	atau kesulitan tidur yang pian alami ni nah mengurangi aktivitas	
431	beribadah pian?	
432	J: Bagaimana kesulitan tidur...	
433	T: yang pian alami mengurangi aktivitas daripada ibadah pian?	
434	J: Mempengaruhi, heeh. Misalnya sholat Subuh lebih ke, lebih	B281, B292-B296,
435	fresh misalnya guringnya tuh cukup, bangunnya lebih fresh. Dari	B298, B317, B319-
436	pada yang kaya ibaratnya hanyar guring keitu nah beberapa jam	B321, B327-B330,
437	bangun pulang. Itu pang bedanya.	B350-B355, B376-
438	T: Tapi kaya ke aktivitas ibadah pian tadi juga berpengaruh lah?	B382, B386-B387,
439	J: Heeh berpengaruh.	B402-B405, B407-
440	T: Lebih ke apa misalnya gasan sholat Subuhnya?	B408, B420-422,
		B434-B437, B444-
		B447, B451-B454,
		B456

441	J: Sholat Subuh? Bangunnya beda, kada yang se-fresh bilanya	“Dampak gangguan tidur”
442	guringnya tuh cukup, jamnya cukup daripada yang insom kan	
443	pasti paling 2-3 jam teguring lo? Bangun pulang kaya ibaratnya	
444	pasti barat banar mata	
445	T: Ooo, lebih ke lesu lah	
446	J: Heeh, masih lemas banar	
447	T: Kalau dari segi waktu pang? Suah lah kaya kesiangan?	
448	J: Ooo pernah, rancak.	
449	T: Ooo berarti kepada kualitasnya ibadah pada kesulitan tadi dan	
450	juga dari..	
451	J: Akibatnya itu	
452	T: Waktunya juga. Nah, selanjutnya hal apa yang Pian lakukan	
453	buat Pian tu nah usaha biar tidurnya nyenyak?	
454	J: Berkegiatan dari pagi sampai sore tuh, supaya capek terus	
455	malanya tuh supaya tidurnya cepet, pokoknya secapek-capeknya	
456	lah, jangan sampai siangnya tuh kaya guring, kaya guring keitu.	
457	Ya mungkin kaya itu lah, jadi malamnya capek guring sungsgung	
458	dah itu aja.	
459	T: Berarti melakukan aktivitas sehari-hari yang pada akhirnya	
460	kena menurut Pian tuh nyenyak	
461	J: Heeh nyenyak guring	
462	T: Silahkan minum dulu	
463	J: Iya.	
464	T: Memang kebanyakan sih gitu, kadang kalau kita capek dah	
465	capek banget sih	
466	J: Lakas guring	
467	T: Nyaman guringnya	
468	J: Heeh nyaman guring, beda guringnya karena kecapekan sama	
469	guringnya dipaksa kaya itu nah beda.	
470	T: Hmm dasar bujur	
471	J: Lebih nyaman karena ketiduran	
472	T: Yaaa, lebih nyaman karena tubuh kita membutuhkan itu	
473	J: Heeh	
474	T: Boleh kita lanjut?	
475	J: Heeh	
476	T: Oke, nah terus bagaimana strategi yang Pian pakai untuk	
477	mengatasi stress atau kecemasan yang akhirnya membuat Pian	
478	kesulitan tidur? Kan tadi kesulitan tidur kan eee dipicu oleh	
479	adanya stress dan kecemasan yang Pian alami kan? Nah strategi	
480	apa yang Pian pakai supaya mengatasi stress atau kecemasan tadi?	
481	J: Eee lebih ke cuek lo, kaya misalnya terlintas nih kepikiran yang	
482	itu tuh jadinya lebih ke, eih sudah gen gampang aja tu kaya	
483	berpikir positif lagi atau misalnya nonton film kah gitu jalan-jalan	
484	gitu, itu pang caranya.	
485	T: Ehmm berarti lebih kaya eee tadi lah eee dihilangkan dulu	
486	pikiran negatif-negatif tadi lah?	

487	J: Heeh	
489	T: Nah selanjutnya, untuk strategi yang Pian pakai untuk mengatasi kesulitan tidur yang akibat penyakit lain timbul atau kambuh tiba-tiba tuh gimana?	
490		
491		
492	J: Dibawa beranai ae berabab betelukup	
493	T: Ehmm kaya itu lah? Atau kaya punya kaya obat atau apa gitu?	
494	J: Kadada	
495	T: Kadada berarti?	
496	J: Eh kalau yang semacam alergi tadi tuh ada sih obatnya sama yang kalau misalnya, tapi kalau yang sakit dada kadada sih, lebih dibawa kaya behinip ja kena hilang sorang kaya itu	
497		
498		
499	T: Ooo oke. Nah selanjutnya, bagaimana Pian dalam mengatasi ketika efek samping dari pengobatan tuh mengganggu kesulitan tidur yang Pian alami?	
500		
501	J: Hmmm kada jua pang yu ae, kaya minum obat atau kada minum obat kaya sama aja kada yang rancak orang habis minum obat ngantuk lo? Ini kada, misal kaya obat yang dosisnya tinggi baru ngantuk tidur lakas	
502		
503		
504		
505		
506	T: Berarti obat yang misalnya Pian apa, pian konsumsi tuh kadada jua efeknya pada kesulitan tidur lah? Atau kada?	
507		
508	J: Kadada pang	
509	T: Kadada lah?	
510	J: Biasa-biasa aja	
511	T: Ehmm heeh	
512	J: Efeknya yaaa jadi hilang jua rasa sakitnya tuh misalnya tadi gatalnya jadi hilang gatalnya, kaya itu aja.	
513		
514	T: Tapi tetap sulit tidur lah?	
515	J: Heeh (tertawa)	
516	T: Oke, nah selanjutnya upaya apa yang Pian lakukan untuk memperbaiki pola makan Pian tadi?	
517		
518	J: Upaya? Kalau misalnya Pian perlu motivasi pasti kaya misal kaya ini misal handak ke sidang kaya itu nah handak wisuda motivasinya oh ini handak sidang atau wisudah nih, handak melamak akan awak nih kaya itu nah jadinya kaya dari rumah tuh makan terus rancak rancak. Tapi pulang misalnya stress lo? Turun lagi berat badan dan Pian tuh misalnya stress tuh kada cuma di pola makan, jadi di anu jua di diare.	
519		
520		
521		
522		
523		
524		
525	T: Hmmm heeh	
526	J: Jadi itu jua penyebab bb turun tuh	
527	T: Hmm hiih, udah dianui tapi anu jua lo timbul. Ok, selanjutnya bagaimana upaya yang Pian gunakan untuk mengatasi kesulitan tidur akibat zat stimulan yang Pian konsumsi? Zat stimulant? Apakah ada zat stimulant yang dikonsumsi?	
528		
529		
530		
531	J: Zat stimulan tuh apa?	
532	T: Kaya semacam obat	
533	J: Memperkuat?	

534	T: Heeh	
535	J: Nggak ada yu	
536	T: Nggak ada?	
537	J: Heeh	
538	T: Ok kita skip ya, nah selanjutnya olahraga apa yang Pian	
539	lakukan guna mengatasi kesulitan tidur yang Pian alami tadi?	
540	J: Olahraga yang Pian sebutin tadi ae berarti, kaya jogging,	
541	berenang, badminton, kan misalnya badminton rancak malam,	
542	jadi malamnya tuh lakas guring kada jua pang lakas, maksudnya	
543	ya keuyuhan keitu nah, lebih ke badminton pang. Karena	
544	badminton dilakukan malam.	
545	T: Iya, berarti kalau boleh Wahyu mengambil kesimpulan tadi	
546	olahraga itu yang berperan dalam strategi mengatasi kesulitan	
547	tidur.	
548	J: Nah iya.	
549	T: Nah kemudian cara apa yang Pian ambil untuk mengatur ruang	
550	tidur Pian agar kaya nyaman buat istirahat tuh gimana caranya?	
551	J: Gelap, wangi, adem.	
552	T: Berarti dengan cara mematikan lampunya, kemudian harus	
553	wangi	
554	J: Wangi	
555	T: Pian semprot kah?	
556	J: Biasa semprot biasanya atau pakai minyak telon di awak	
557	T: Ooo nggih nggih, kemudian suhunya?	
558	J: Adem	
559	T: Berarti kipas angin?	
560	J: Heeh pakai kipas.	
561	T: Nah selanjutnya cara apa yang Pian ambil, eh sudah ya. Nah	
562	kemudian bagaimana upaya yang Pian gunakan untuk	
563	menyelesaikan pekerjaan yang Pian sedang kerjakan?	
564	J: Bagaimana upaya?	
565	T: Upaya Pian untuk menyelesaikan pekerjaan yang sedang Pian	
566	kerjakan? Strategi yang Pian pakai tu nah supaya pekerjaan yang	
567	Pian kerjakan saat ini memang sudah harus cepat selesai gitu nah?	
568	J: Pakai target kaya itu. Misal minggu pertama harus selesai ini,	
569	habis itu minggu kedua harus selesai ini, terus Pian kasih <i>self</i>	
570	<i>rewards</i> keitu gasan diri, jalan-jalan kah apakah kalau sudah	
571	tercapai	
572	T: Berarti lebih ke kaya buat goals yang akhirnya berarti buat Pian	
573	tuh kaya kalau sudah tercapai goals itu Pian punya <i>self rewards</i>	
574	buat diri sendiri, oke. Kaya lebih ke motivasinya gitu ya? Nah	
575	selanjutnya, apa alasan Pian mengambil strategi tersebut untuk	
576	mengatasi kejadian insomnia atau kesulitan tidur yang Pian alami,	
577	tad ikan strategi di awal tadi kan kaya olahraga, kemudian dengan	
578	mematikan lampu, wangi dan segala macamnya. Nah alasan apa	
579	sih yang Pian eee alasan apa yang akhirnya Pian tuh memakai itu	

580	untuk mengatasi kesulitan tidur yang Pian alami? Alasannya	
581	kenapa?	
582	J: Kalau olahraga ya supaya capek lekas tidur, kalau yang tadi	
583	kaya mematikan lampu itu tuh kaya nyaman, itu aja.	
584	T: Ooo berarti alasan olahraga tadi	
585	J: Supaya capek	
586	T: Membuat capek yang akhirnya membuat cepat tidur yaa	
587	J: Heeh	
588	T: Nah selanjutnya sejak kapan Pian mengambil strategi tersebut	
589	kaya itu nah maksudnya menggunakan strategi tersebut guna	
590	mengatasi kesulitan tidur yang Pian alami? Sejak kapan?	
591	J: Kayanya dari dulu pang yu ae, sebelum, sebelum tau apa yo lah,	
592	sebelum eee insomnia tuh ada kayanya, kayanya mulai dari kecil	
593	ae emang kaya itu caranya gasan tidur	
594	T: Yang akhirnya sekarang	
595	J: Kebiasaan	
596	T: Okee, berarti pas lagi parah-parahnya nih kan akhir-akhir ini	
597	nggak?	
598	J: Heeh	
599	T: Melakukan semmenjak Pian kuliah misalnya berarti	
600	strateginya tetap yang itu? Cuma lebih ke	
601	J: Jadi kebiasaannya	
602	T: Heeh dan mungkin dari kuantitas dan kualitasnya yaa, kaya	
603	lebih dipertingkatkan	
604	J: Heeh	
605	T: Oke. Selanjutnya, bagaimana sih cerita awal yang akhirnya	
606	membuat Pian tuh makai strategi tersebut? Cerita awalnya kek	
607	apa? Maksudnya pakai ini deh, makanya aku pakai olahraga cerita	
608	awalnya gimana gitu?	
609	J: Hmmm	
610	T: Apa karena kebiasaan tadi kan?	
611	J: Heeh karena kebiasaan aja karena kan sudah jadi perbandingan	
612	lo? Misalnya olahraga sama kada olahraga apa efeknya gitu di	
613	malam hari gitu	
614	T: Berarti cerita awalnya tadi memang udah dari dulu gitu ya,	
615	akhirnya jadi kebiasaan	
616	J: Heeh jadi kebiasaan	
617	T: Mungkin bedanya kalau dulu kan sekedar yang memang habit	
618	atau kebiasaan tadi kan tapi kalau sekarang lebih kaya paham oh	
619	J: Kayanya harus gini deh	
620	T: Oiya, karena tahu oleh sebab dan akibatnya gitu ya. Nah	
621	selanjutnya bagaimana cara Pian untuk mengetahui apakah	
622	strategi itu berhasil? Kira-kira Pian tuh tahunya gimana sih kalau	
623	strategi ini berhasil? Dari mana? Pian tahu itu berhasil?	
624	J: Dari pencapaiannya misalnya dasar bujur kawa guring berarti	
625	itu berhasil ya lo? Itu aja pang	
		B465-B469, B494- B497, B504, B508- B510, B530-B536, B553-B557, B565, B570, B574, B583- B586, B597-B598, B606-B608, B626- B628, B639-B640, B646, B653-B655 “Strategi mengatasi kejadian insomnia”

626	T: Ooo berarti saat tidaknya Pian tadi. Nah selanjutnya apa hasil	
627	dari implementasi atau pengaplikasian strategi yang Pian pakai	
628	tadi?	
629	J: Apanya?	
630	T: Hasil, hasilnya seperti apa?	
631	J: Bagus, baik.	
632	T: Bisakah dijabarkan bagus dan baiknya tuh gimana maksudnya?	
633	J: Apa tadi yu?	
634	T: Jadi kualitas tidur Pian gimana gitu? Menurut Pian kan hasil	
635	dari implementasi atau pengaplikasian seperti tadi tu nah gimana	
636	hasilnya terhadap kualitas tidur Pian?	
637	J: Tidurnya tuh jadi lebih kan lebih enak tuh yang ketiduran	
638	karena kecapekan sama yang tidur yang dipaksa, gitu. Lebih enak,	
639	lebih nyaman aja yu gitu aja.	
640	T: Nah selanjutnya sebutkan kelebihan dari strategi yang Pian	
641	ambil?	
642	J: Kelebihan? Maksudnya gimana?	
643	T: Maksudnya keleihannya misalnya kan memperbaiki olahraga,	
644	mematikan lampu dan segala macamnya, kelebihan strategi	
645	tersebut dengan strategi yang mungkin di luaran sana pasti ada	
646	strategi yang lainnya kan, nah apa sih kelebihan dari strategi yang	
647	Pian ambil sendiri itu, apakah memang meredakan atau kaya apa	
648	contohnya gitu?	
649	J: Ooo iya	
650	T: Heeh kelebihannya apa?	
651	J: Oh iya, kalau semacam mematikan lampu itu lebih kaya lebih	
652	bagus sih daripada menyalakan lampu kan untuk kesehatan terus	
653	kalau pakai yang olahraga itu lebih positif aja daripada kegiatan	
654	yang lain. Mungkin yang lain kaya jalan-jalan malam, pakai	
655	kendaraan malam untuk healing-healing kaya itu kalau olahraga	
656	kan bagus jua buat kesehatan kaya itu nah, kada boros-boros banar	
657	jua dibandingkan bejalanan lo?	
658	T: Berarti kaya mungkin kelebihannya tuh sudah membuat hasil	
659	dari pola tidur kita jadi lebih baik dan juga kepada kondisi	
660	kesehatan Pian lainnya. Oke. Nah selanjutnya menurut Pian	
661	apakah strategi yang Pian ambil nih sudah efektif dalam	
662	mengatasi kesulitan tidur yang Pian alami?	
663	J: Iya sudah	
664	T: Sangat efektif ya? Iya, karena dari hasil-hasil yang Pian sudah	
665	dapatkan dan banding-bandingkan	
666	J: Iya	
667	T: Nah selanjutnya menurut Pian nih, tadi kan kita berbicara	B667-B673, B679,
668	tentang kelebihannya ya, nah sekarang kekurangan apa yang Pian,	B682,
669	maksudnya kekurangan apa sih yang Pian, menurut Pian dari	Kekuatan (<i>Strengths</i>)
670	strategi tuh kekurangannya apa gitu?	
671		

672	J: Hmmh kekurangannya kalaunya misalnya olahraga kan supaya	
673	capek tadi itu kaya jarang lo orang mau olahraga pasti jar mager	
674	ah baik nongki jar kaya itu, itu pang kaya jarang, jarang ada orang	
675	yang mau diajak olahraga kaya itu nah. Kalau misalnya mau	
676	diajak jalan-jalan pasti banyak	
677	T: Iyaaa yaa	
678	J: Kalo?	
679	T: Iyaa yaa, kalau dari dalam dirinya Pian sendiri pang maksud	
680	Pian apa sih kekurangan dari strategi tersebut?	
681	J: Misal sebuurnya olahraga tuh timbul jadi bekurus lo, yang	
682	kurus makin kurus	
683	T: Heeh	
684	J: Karena Pian orangnya males makan, jakanya ibaratnya olahraga	
685	capek makan tuh bisa meningkatkan bb lo? Ini kada, kayanya	
686	makin olahraga makin kurus nih kaya itu nah, kada nang ikam nih	
687	sudah olahraga kena makin anu jar	
688	T: Berarti kekurangannya tadi lebih ke mempengaruhi pola eee	
689	J: Postur tubuh yaa	
690	T: Heee postur tubuh, ok. Nah selanjutnya, masalah apa yang	
692	sering Pian keluhkan saat menerapkan strategi tersebut?	
691	J: Teman, teman. Eee kalau misalnya strategi yang semacam	
692	olahraga tadi lo jadi sedikit lo apa yok maksudnya kalau misalnya	
693	kadada teman kada tegawi lo, kan badminton harus berpasangan	
694	lo? Kalaunya jogging atau besepeda tuh bisa sih sorangan, Cuma	
695	lebih asik sama temen-temen lo? Nah itu kadang jadi eee jogging	
696	kada yo lah? Eh sorangan koler gin, kaya itu nah.	
697	T: Ooo lebih ke faktor eksternal Pian lah mungkin, kaya yaa	
698	namanya kita nih melakukan aktivitas strategi yaa pasti perlu kaya	
699	teman partner gitu yaa	
700	J: Yaa partnernya	
701	T: Dan olahraga yang Pian terapkan tadi yaa rata-rata harus butuh	
702	teman	
703	J: Iyaaa	
704	T: Oke. Nah selanjutnya, kemudian bagaimana sih pengaruh	
705	strategi tersebut? Pengaruhnya pada pola tidur Pian tadi? Boleh	
706	sekali lagi dijelaskan?	
707	J: Olahraga tuh kan capek kan habis itu sampai rumah capek,	
708	tertudur. Gitu kah yu? (tertawa)	
709	T: Oh ya, berarti malamnya pada kondisi eee tidak lelahnya Pian	
710	gitu kan?	
711	J: Heeh	
712	T: Selanjutnya, perkembangan apa yang Pian rasakan setelah	
713	menerapkan strategi-strategi tersebut?	
714	J: Badan jadi lebih enak, karena tidur tuh kan mempengaruhi	
715	kesehatan jua, siapa tau garing kena kurang tidur lo? Itu.	
716	T: Berarti buat kondisi...	

B687-B69, B6696-
B697, B699-B702,
B707-B712
“Kelemahan
(Weaknesses)”

717	J: Lebih fit	
718	T: Oke. Nah selanjutnya, ceritakan hambatan atau kendala selama	
719	Pian menerapkan strategi tersebut? Apa aja hambatan dan	
720	kendala?	
721	J: Hambatannya tadi misalnya kadada kawan lo timbul kada	
722	tegawi, itu.	B723-724, B730-
723	T: Kenadalanya?	B731
724	J: Kendalanya... Itu aja, kadada jua pang	Peluang
725	T: Ooo berarti lebih ke partner tadi yaa?	(<i>Opportunities</i>)
726	J: Heeh partnernya	
727	T: Oke. Kalau dari segi waktu misalnya?	
728	J: Hmmm kada.	
729	T: Nggak ada?	
730	J: Karena kalau misalnya olahraga kan cuma ngambil jam sore	
731	atau malam	
732	T: Heeh, ooo berarti sangat urgen tadi berarti perihal partner tadi	
733	ya?	
734	J: Iyaa	
735	T: Oke, nah selanjutnya menurut Pian apa saja faktor yang dapat	
736	mengganggu daripada keberhasilan strategi yang Pian ambil tadi?	
737	J: Hmmm faktor yang mengganggu...	
738	T: Dari keberhasilan strategi yang Pian ambil tadi?	
739	J: Apa yaa? Apa ya yu? Emmm	
740	T: Kan past ikan dalam menjalankan sesuatu tuh pasti kan ada	
741	sesuatu yang menjadi ancaman bagi keberhasilan itu, nah kalau	
742	dari strategi yang Pian ambil tadi, apa sih kira-kira yang dapat	
743	mengganggu keberhasilannya gitu? Faktor apa aja gitu?	
744	J: Bingung apa yo?	
745	T: Apa faktor dari dalam Pian atau dari luar Pian	
746	J: Faktor yang mempengaruhi...	
747	T: Keberhasilan dari strategi itu? Kira-kira apa?	
748	J: Kalau misalnya jawabannya kadada pang? Harus ada lah?	
749	T: Berarti otomatis berhasil terus kah?	
750	J: (Tertawa) Hiih lah kada mungkin	
751	T: Heeh, apa sih yang menjadi ancaman gitu mungkin...	
752	J: Siapa tau ada kan	
753	T: Dari mood Pian kan bisa juga	
754	J: Heeh. Hmmm mungkin misalnya sudah uyuh, uyuh lo? Misal	
755	nih sudah dari, sudah terencana nih kan olahraga supaya capek	
756	supaya tidurnya cepat, habis tuh tiba-tiba mungkin ada WhatsApp	
757	masuk yang timbul jadi mood hancur, misalnya handak guring	
758	lakas timbul kada kawa gara-gara kepikiran, timbul jadi pikiran.	
759	T: Berarti kaya mungkin lebih ke pikiran tadi ya?	
760	J: Heeh pikiran	
761	T: Tapi juga dari faktor luar-luar kaya WhatsApp masuk tadi bikin	
762	mood	

763	J: Heeh walaupun capek lo? Tapi pikiran kaya timbul jadi ngalih	
764	guring	
765	T: Selanjutnya, pernah kah kan tadi sudah nih strategi yang Pian	
766	jelaskan sedemikian rupa. Olahraga, segala mematikan lampu dan	
767	segala macamnya. Pernah nggak sih Pian tuh gagal dalam	
768	melakukan strategi tersebut?	
769	J: Pernah, yaaa kaya tadi siapa tau misalnya pas handak guring	
770	tiba-tiba baca hal yang meulah overthingking kan misalnya kita	
771	handak guring ni sudah lo? Tiba-tiba ada WhatsApp kaya habar-	
772	habar kada baik kah tentang ap aitu	
773	T: Tapi pernah Pian alami?	
774	J: Pernah sih, tapi bukan saat malam, saat paginya dapat	
775	WhatsApp yang kada baik timbul-timbul malamnya kepikiran	
776	sampai berhari-hari	
777	T: Hmmm iya, nah selanjutnya jelaskan bagaimana strategi	
778	tersebut sudah membpiann perubahan pada kesulitan tidur Pian?	
779	J: Hmmm, jelaskan...	
780	T: Bagaimana strategi yang sudah Pian ambil nih membpiann	
781	perubahan pada kesulitan tidur Pian?	
782	J: Jelaskan yang gimana yu?	
783	T: Kaya oo sudah membuat pola tidurnya nyaman, seperti itu lah	
784	J: Heeh yang tadinya, yang tadinya apa yo lah duh lagi ngelag	
785	(tertawa) bingung merangkai kata-katanya	
786	T: Santai	
787	J: Dijelaskan yu?	
788	T: Heeh dijelaskan bagaimana sih strategi tersebut tuh sudah	
789	membpiann perubahan ke kesulitan tidur pada Pian?	
790	J: Heeh sudah membpiann perubahan yang... yang sangat	
791	diperlukan pang lah, karena apa yo lah karena ibaratnya tuh	
792	olahraga sudah emang hobinya sudah hobinya olahraga, kan	
793	strategi orang kan beda-beda, misalnya strategi Pian diterapkan ke	
794	orang yang males olahraga kan kada bisa jua lo inya. Punya	
795	caranya masing-masing terus Alhamdulillah dapatnya itu dan	
796	berhasil ya jadinya makai cara itu	
797	T: Maksudnya membpiann perubahan?	
798	J: Heeh	
799	T: Oke, nah selanjutnya apakah kesulitan tidur yang Pian alami	
800	ini mengharuskan Pian tuh mengkonsumsi suatu obat gitu, agar	
801	mudah tertidur?	
802	J: Dulu iya sih, dulu tuh kalau kada salah konsumsi CTM, CTM	
803	tuh keras lo obatnya malah bikin ngantuk terus. Dahulu tuh malam	
804	tu supaya lekas tidur minum itu. Tapi wahini males	
805	bertergantungan obat	
806	T: Heeh	
807	J: Jadi misalnya guring, guring ja gitu	
808	T: Berarti Pian sempat?	

B739-B740, B773-
B778, B780, B784-
B785, B790-B793,
B795-B797
Ancaman (*Threats*)

809	J: Sempat, tapi paling 2-3 kali ja	
810	T: Ooo pas kapan itu? Pas awal-awal kuliah kah atau pas kapan?	
811	J: Mulai dari... kapan yo lah alergi tuh, semester, semester 2 atau	
812	3	
813	T: Ehmm, heeh. Yang akhirnya Pian stop supaya nggak	
814	tergantungan obat tadi?	
815	J: Heeh	
816	T: Nah selanjutnya jelaskan aktivitas religius yang Pian gunakan	
817	untuk mengatasi kesulitan tidur yang Pian alami?	
818	J: Dengar murrotal, baca Ayat Kursi berulang-ulang, guring, apa	
819	yo bepajam keitu nah sampai beulang-ulang loo kena timbul kada	
820	ingat lagi sudah ke berapa karena teguring, itu.	
821	T: Nah selanjutnya, menurut Pian apakah eee Pian aktif	
822	melakukan aktivitas religius yang sudah Pian sebutkan tadi dalam	
823	mengatasi kesulitan tidur yang Pian alami?	
824	J: Heeh itu aja	
825	T: Aktif berarti ya?	
826	J: Heeh kalau misalnya dasar bujur ngalih banar keitu nah atau	
827	misalnya rada kan kalaunya gelisah tuh takutan jua kalo? Kalo	
828	misalnya lagi sorangan di kamar jadi itu ae	
829	T: Berarti itu kaya Pian lakukan setiap hari kaha tau Pian lakukan	
830	setiap malam-malam tertentu aja?	
831	J: Heeh malam-malam tertentu aja	
832	T: Memang Pian merasa...	
833	J: Beda	
834	T: Ooo berarti Pian baru lakukan, nah selanjutnya jelaskan	
835	pengaruh dari kegiatan religiusitas tersebut?	
836	J: Pengaruhnya jadi lebih tenang, kita dapat pahala, kita guringnya	
837	terasa aman nyaman dah itu aja	
838	T: Hmm berarti itu ya?	
839	J: Heeh	
840	T: Oke terima kasih	
841	J: Sudah?	
842	T: Iya, silahkan diminum dulu, santai-santai kita.	B840-B842, B848-
843		B850, B853, B858-
844		B859,
845		“Religiusitas”

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Wawancara Subjek 2

Nama : ER
 Usia : 20 Tahun
 Universitas : Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin
 Waktu : Selasa, 10 September 2022
 Lokasi : Rumah kakak sepupu subjek

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*Interviewer*)

J: Jawab (Subjek/*Interviewee*)

Baris	Verbatim	Keterangan
1	T: Sebelumnya kembali lagi ulun perkenalkan nama ulun, ulun	
2	Wahyu Mustika Ningsih, pian bisa panggil Wahyu atau Ayu. Tapi	
3	memang mahir dikiau Wahyu pang	
4	J: Inggih	
5	T: Tapi binian tadi jar ulun lo?	
6	J: Inggih	
7	T: Nah kemudian ulun kan lagi proses pengerjaan skripsi, nah	
8	dimana skripsi ulun ini terkait strategi mahasiswanya tuh nah	
9	dalam mengatasi insomnia itu sendiri dan sudah sebelumnya kita	
10	sudah saling ngobrol lewat chat bahwasanya memang pian tuh	
11	sesuai dengan kriteria subjek yang memang ulun cari selama ini	
12	J: Inggih	
13	T: Jadi sekali lagi ulun terima kasih sebelumnya pian sudah	
14	bersedia menjadi subjek penelitian ulun	
15	J: Inggih	
16	T: Nah berarti langsung aja lah ulun mulai kaya gitu nah	
17	J: Inggih	
18	T: Pertanyaan-pertanyaan ini. Nah yang pertama, bilamana	
19	mengalami kesulitan tidur, pada jam berapa pian biasanya dapat	
20	tertidur?	
21	J: Kalau ulun tuh biasanya jam 1 atau jam 2 malam tuh ka paling	
22	cepat dah tidurnya ka ae, kadang bisa sampai jam 3 ka ae, kalau	
23	misalnya ada tugas kan banyak keitu. Ngerjain tugas tuh	
24	sebenarnya eee kaya sungsgung ja kaya jam 8 an tapi habis itu lalu	
25	kada kawa guring lagi ka ae	

26	T: Ehmmm jadi setelah ngerjakan tugas tuh pian kada kawa	
27	guring lagi kaya itu lah?	
28	J: Inggih	
29	T: Kalau misalnya pian tidak ada tugas sama sekali pang	
30	J: Sama aja ka ae	
31	T: Masih kesulitan tidur?	
32	J: Inggih	B21-B25, B41-B43
33	T: Dan itu paling landung biasanya jam berapa? Paling terlambat	“Kesulitan memulai
34	tidur tuh?	tidur”
35	J: Jam 2 an lah ka ae	
36	T: Jam 2?	
37	J: Inggih, lebih seringnya jam 2 an kalau jam 3 an tuh jarang jua	
38	pang ka ae	
39	T: Ooo inggih-inggih. Nah selanjutnya bagaimana kesulitan tidur	
40	yang sering pian rasakan?	
41	J: Kalau ulun tuh kaya kada ngantuk kaya itu nah ka, kalau malam	
42	tuh kada ngantuk ka ae kaya itu aja pang. Jadi kan karena kada	
43	ngantuk tuh kalau dipaksa guring tuh ngalih jua ka ae, kada mau.	
44	T: Ooo inggih-inggih. Nah selanjutnya ceritakan kronologi ketika	
45	pian tu nah tiba-tiba terbangun di pertengahan tidur? Suah lah?	
46	J: Inggih pernah ka ae kaya beberapa kali kaya itu, kaya setumat-	
47	setumat terbangun tapi kada tau jua kenapa ka ae kaya mendadak	
48	tebangun ja kaya itu nah ka	
49	T: Ehmmm heeh, kaya apa itu awal mulanya keitu nah?	
50	J: Awal mulanya tuh mungkin kaya ulun bebalik kalo, terbangun	
51	keitu ka ae. Kaya begarak keitu pang ka ae terbangun kaya sadar	
52	keitu nah	B47-B49, B51-53,
53	T: Pian tu kaya pian langsung berdiri kah maksudnya atau kaya	B61 “Subjek
54	apa kaya itu?	mengalami kesulitan
55	J: Kada, langsung kaya buka mata kaya itu aja ka ae habis itu	dalam
56	lawas lagi hanyar kawa guring.	mempertahankan
57	T: Ooo inggih. Nah pas pian terbangun lo, tadi di pertengahan	tidur”
58	tidur, pian tuh membutuhkan berapa jam lagi ibaratnya berapa	
59	menit atau berapa jam sehingga bisa tidur kembali gitu nah?	
60	J: Kurang lebih tuh kaya 45 menitan keitu ka ae	
61	T: Ehmm lawas lah	
62	J: Inggih	
63	T: Ooo iya iya iyaa	
64	J: Kalau sambil kaya mencek-cek hp dulu ka ae, saking kada	
65	maunya tuh pang ka ae	
66	T: Heeh heeh heeh. Nah selanjutnya bagaimana pas pian nih dapat	
67	melanjutkan tidur ketika bangun lebih awal lagi? Cara pian tuh	
68	seperti apa pas pian, tad ikan bangun di pertengahan tidur lo? Nah	
69	caranya gimana supaya kawa tidur lagi kaya gitu?	
70	J: Caranya itu ulun biasanya dengari itu ae murrotal ae ka ae, kaya	
71	dzikir atau sholat keitu ka ae biasanya.	B71-B72, B79

72	T: Ehmm heeh heeh. Hanyar pian kawa guring lah?	“Cara subjek untuk melanjutkan tidur ketika bangun lebih dini dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur”
73	J: Inggih	
74	T: Nah selanjutnya berapa jam biasanya yang pian dapatkan untuk	
75	tidur ketika menghadapi kesulitan tidur?	
76	J: Ehmm kaya sekitar tidur malamnya kah ka?	
77	T: Inggih	
78	J: Kaya sekitar 4 jam atau 4,5 jam ka ae	
79	T: Hmm iya. Nah selanjutnya menurut pian apa yang menjadi	
80	pemicu pertama sehingga pian tuh mengalami kesulitan tidur itu?	
81	J: Menurut ulun karena banyak pikiran ja pang ka ae, inggih itu	
82	aja pang faktor utamanya kalo ulun tuh.	
83	T: Jadi kaya paling awal kita flashback lagi ke belakang keitu nah	
84	kaya apa faktor pemicu pertamanya tadi karena banyak pikiran	
85	maksudnya banyak pikiran nih seperti apa? Bisalah pian	
86	gambaran dan ceritakan secara detail kaya gitu?	
87	J: Kaya misalnya eee lagi menghadapi masalah kaya itu misalnya	
88	kan besok ada ada ujian lisan misalnya keitu lo ka, jadi malamnya	
89	tuh kaya kepikiran habis itu kada kawa guring kaya gugup keitu	
90	nah ka besoknya tuh. Bisa kada? Bisa kada? Kaya itu nah ka ae,	
91	kaya itu lah ka ae kurang lebihnya, contohnya itu.	
92	T: Jadi faktor pemicu pertamanya pian lah?	
93	J: Inggih	
94	T: Oke. Nah selanjutnya bisalah pian ceritakan stress atau	
95	kecemasan seperti apa yang akhirnya menimbulkan pian tuh	
96	mengalami kesulitan tidur tadi?	
97	J: Kalau ulun tuh stresnya tuh mungkin karena itu tadi pang ka ae	
98	banyak persentasi, banyak eee kaya ujian lisan keitu ka ae. Jadi	
99	kepikirannya kesitu tu nah.	
100	T: Ehmm heeh heeh, nah pian pernah sebelumnya pernah	
101	menyampaikan kalo dengan adanya perubahan dari online ke	
102	offline lagi yang akhirnya memperparah dari pada kesulitan tidur	
103	pian. Nah pian ceritakan apa sih yang akhirnya menimbulkan	
104	stress dan kecemasan pian kaya itu nah? Kenapa hal itu adanya	
105	perubahan dari online ke offline itu mengakibatkan pian tuh kaya	
106	stress cemas tuh kenapa? Kaya gitu? Apakah ada perubahan yang	
107	signifikan gitu?	
108	J: Perubahannya tuh mungkin karena harus bangun lebih awal	
109	keitu nah ka ae, sedangkan bangunnya tuh ulun tuh kan guring	
110	sekitar jam 2 an tapi kaya subuh tuh harus bangun lo, jadi pakai	
111	alarm keitu nah pakai sistem alarm kaya itu ka ae. Jadi kaya apa	
112	yo lah, offline nih semakin banyak jua tugas keitu nah ka ae, jadi	
113	semakn kurang waktu istirahat keitu nah ka. Akhirnya itu yang	
114	menimbulkan kaya stress keitu nah	
115	T: Ehmmm heeh	
116	J: Kaya itu sih menurut ulun	
117	T: Sebelumnya kalo online kaya apa pian?	

118	J: Kalo online itu ka ae kami sistemnya jarang ada tugas ka ae,	
119	jarang ada tugas soalnya eee langsung diskusi di room zoom	
120	T: Ehmm heeh mungkin yang tadi perubahannya lo	
121	J: Inggih	
122	T: Akhirnya menyebabkan kesulitan tidur pian makin parah keitu	
123	lah?	
124	J: Inggih	
125	T: Nah selanjutnya bagaimana riwayat penyakit yang anda	
126	rasakan seringkali menyebabkan pian tuh mengalami kesulitan	
127	tidur? Ada lah? Kaya pian tuh punya riwayat yang akhirnya	
128	membuat pian tuh mengalami kesulitan tidur?	
129	J: Setahu ulun kadada pang ka ae kalo riwayat penyakit ka ae,	
130	murninya tuh karena stress aja ka ae	
131	T: Ooo iya	
132	J: Inggih	
133	T: Selanjutnya untuk terkait pola makan sendiri nah, bagaimana	
134	pola makan dan pola gizi pian yang akhirnya itu menurut pian	
135	bersumbangsih besar atau ada andil pada kesulitan tidur yang pian	
136	alami gitu?	
137	J: Kalau ulun tuh biasanya makan tuh kaya 2 kali sehari atau sekali	
138	sehari aja ka ae	
139	T: Ehmm	
140	J: Inggih kalo ulun tu lain tipe yang banyak makan keitu nah ka	
141	ae, inggih.	
142	T: Biasanya jam berapa tuh?	
143	J: Biasanya sore jam 3 kaya itu ka ae, kalau pagi tuh jam 9	
144	T: Ehmmm, selanjutnya malam ada lah makan?	
145	J: Nggak ada makan ka ae, soalnya kalo ulun tuh terbiasa kaya	
146	kada dibolehi makan malam ka ae	
147	T: Ehmmm jadi paling landung tuh makan jam berapa?	
148	J: Kalau malam? Kalau malam tuh tapi ulun jarang sebelum isya	
149	ka ae	
150	T: Ehmm heeh	
151	J: Inggih, sebelum Isya	
152	T: Nah selanjutnya, dapatkah pian sebutkan berapa rentang waktu	
153	antara jam makan pian tadi nih dengan jam tidur malam pian?	
154	J: Kalau makan biasanya habis maghrib, kalau ulun tidur tuh jam	
155	2 berarti sekitar 6 jam atau 7 jam ka ae	
156	T: Hmmm cukup lama lah	
157	J: Inggih, soalnya itu pang ka ae, ulun kada terbiasa makan malam	
158	T: Oooo iya iya	
159	J: Inggih	
160	T: Siap. Nah selanjutnya jelaskan bentuk olahraga seperti apa	
161	yang pian jalankan dalam keseharian?	
162	J: Biasanya tuh ulun jogging-jogging di Siring gitu nah ka ae, kaya	
163	setiap sore keitu habis bulik kuliah	B82-B83, B88-B92, B98-B100, B109- B115, B181-185, 189-191, B196-197, B215-B217, B219- B221, Faktor penyebab kesulitan tidur

164	T: Ehmhhh	
165	J: Atau hari Jum'at, Sabtu, Minggu. Dimana ada yang kosong ja	
166	ka ae. Paling kaya 30 menit, inggih.	
167	T: Biasanya dalam sebulan tuh pian melakukan itu berapa kali?	
168	J: Kaya 4 kalian aja ka ae	
169	T: Dalam sebulan?	
170	J: Inggih, kaya per minggu kaya itu ada lah sekali kaya itu lah	
171	T: Ooo berarti rutin lah?	
172	J: Inggih	
173	T: Tidak yaa angin-anginlah bahasanya lo?	
174	J: Inggih	
175	T: Nah selanjutnya, kemudian nih seperti apa kondisi lingkungan	
176	tempat anda tinggal ni nah kaya apa yang akhirnya eee menurut	
177	pian ini nih ada andil dalam kesulitan tidur pian, kondisi	
178	lingkungan pian sendiri gimana?	
179	J: Eeee kalau disini tuh ka ae jujur lo eee tetangga sini kan banyak	
180	yang beisi bayi kaya itu nah ka. Jadi kalau malam tuh rancak	
181	nangis lo ka, kadang itu kaya aga kapa? Terdistraksi kaya itu nah	
182	ka mendengar tangisannya tuh, jadi mata tuh kaya segar ja kadam	
183	au guring gitu nah, kaya terganggu mungkin	
184	T: Ooo inggih	
185	J: Inggih	
186	T: Kalau dari segi mungkin suhu atau temperaturnya gimana?	
187	J: Kalau suhu tuh, ulun nih tipe yang mudah kedinginan ka ae, jadi	
188	kalau misalnya malam pas hujan tuh dingin banar lo ka? Jadi kada	
189	mau guring jua ka ae.	
190	T: Hmmm	
191	J: Inggih	
192	T: Tapi kalau secara umumnya atau dominannya disini apa?	
193	Menurut pian?	
194	J: Disini dingin pang ka ae, inggih, soalnya ventilasinya tuh kada	
195	tutup ka ae	
196	T: Ooo iya iya	
197	J: Inggih, jendelanya nih kada bisa tutup, makanya dingin	
198	T: Ehmhhh siap-siap. Nah selanjutnya aktivitas spiritual seperti	
199	apa yang pian lakukan setiap malam harinya?	
200	J: Biasanya kalau ulun tuh eee ngaji tuh habis Isya, habis itu	
201	paling mendengar ceramah atau kaya tadi balik dengar dzikir	
202	sholawat keitu pas handak guring, keitu aja pang ka ae	
203	T: Hmmm heeh	
204	J: Inggih	
205	T: Berarti tadi yang mungkin rutin dilakukan mengaji tadi setelah	
206	Isya keitu lah?	
207	J: Inggih habis Isya atau habis Maghrib ka ae	
208	T: Ooo inggih, nah selanjutnya bagaimana pekerjaan yang pian	
209	lagi kerjakan yang akhirnya menimbulkan kesulitan tidur yang	

210	pian alami kaya gitu? Bagaimana pekerjaan yang pian sedang	
211	kerjakan nih yang akhirnya menyebabkan pian tuh mengalami	
212	kesulitan tidur?	
213	J: Hmm kaya misalnya ada tugas statistik kan itu berhubungan	
214	dengan angka lo ka? Jadi kaya berfikirnya tuh kaya terlalu serius	
215	kaya itu nah ka, kaya itu.	
216	T: Hmm ada lagi yang lain?	
217	J: Kalo yang lain tuh kada sih ka ae murninya tuh stress cuman	
218	kaya banyak pikiran ke pelajaran ja ka ae, selebihnya tuh kada tau	
219	jua ulun kada kawa guring tuh	
220	T: Heeh	
221	J: Kalau ulun kesitu ja pang arahnya	
222	T: Ooo iya iya. Nah selanjutnya bagaimana dampak kesulitan	
223	tidur ini pada kesehatan pian?	
224	J: Nah kalau masalahnya itu ka ae kan bangun pagi tuh jadi kaya	
225	kaya sesak keitu nah ka dada kaya itu soalnya kan mungkin	
226	kurang tidur lo ka? Habis itu pas siang tuh kaya kaya mata tuh	
227	perih kaya itu nah ka habis itu ngantuk tarus ka ae, kaya menguap	
228	tarus kaya itu lo? Mata tu perih habis itu berair habis tuh merah	
229	habis tuh kadang gen kalo ulun paksa misalnya kada tidur tuh	
230	kaya langsung pusing kaya itu ka ae	
231	T: Ehmmm, ada lagi yang pian rasakan pada kondisi kesehatan	
232	pian?	
233	J: Kalau selebihnya itu aja pang ka ae, inggih, paling rancak tuh	
234	pusing ka ae	
235	T: Ehmm heeh	
236	J: Soalnya karena kurang tidur	
237	T: Inggih inggih. Nah tadi kan pada kondisi kesehatan pian nih,	
238	sedangkan apa sih dampak dari pada kesulitan tidur yang pian	
239	rasakan pada aktivitas sehari-hari? Apa dampaknya?	
240	J: Kalau ulun tuh jadi pas kuliah ngalih konsentrasi ke pelajaran	
242	misalkan loo dosen kaya bebandir apa tapi ulunnya nih kaya kada	
243	mendengar tiba-tiba kaya itu nah, karena ngantuk tadi ka ae, kaya	
244	itu. Habis itu misalnya pas mencatat salah catatan kaya itu nah ka	
245	T: Ooo iya-iya. Nah selanjutnya ceritakan bagaimana kesulitan	
246	tidur membuat pian tuh tidak fokus dalam berinteraksi dengan	
247	orang lain?	
248	J: Inggih kaya kada nyambung kaya itu nah ka, misalnya orang	
249	loo bebandir A ulun ke B kaya itu nah, kaya salah dengar kaya itu	
250	ka	
251	T: Ooo iya iya	
252	J: Inggih, keitu ka ae.	
253	T: Nah selanjutnya bagaimana kesulitan tidur nih mempengaruhi	
254	pada pian saat melakukan pekerjaan? Gimana tuh?	
255	J: Kaya apa tuh ka maksudnya?	
256		

257	T: Maksudnya tuh pengaruh ibaratnya kesulitan tidur nih	
258	berdampak pada pian yang sedang melakukan pekerjaan tuh kaya	
259	apa dampaknya pada saat pian mengerjakan sesuatu gitu nah?	
260	J: Ooo inggih. Kalau itu ka ae kadang ulun tuh bisa kaya mengirim	
261	tugas lo ka, salah kirim tugas kaya itu nah ka	
262	T: Ehhmm heeh heeh	
263	J: Kaya itu karena kada itu kada fokus	
264	T: Ooo	
265	J: Inggih	
266	T: Karena bawaannya ngantuk tadi kalo lah?	
267	J: Inggih	
268	T: Ooo	
269	J: Inggih, ngantuk kaya kaya uyuh kaya uyuh keitu nah ka ae, kaya	
270	letih keitu karena kurang tidur lo ka?	
271	T: Inggih inggih	
272	J: Kaya itu pang ka ae	
273	T: Itu pang yang paling pian rasakan lah?	
274	J: Inggih. Kaya tadi lo misalnya kaya lagi belajar terus kaya kada	
275	mau masuk pelajaran tu nah ka ae	
276	T: Ooo	
277	J: Inggih, misalnya apa yo lah, mata ngantuk	
278	T: Nah selanjutnya kan tadi sudah lo mempengaruhi pian dalam	
279	aktivitas sehari-hari, kemudian pekerjaan pian segala macam nah	
280	kemudian cara pian sendiri dengan adanya sudah dampak seperti	
281	itu cara pian sendiri dalam menyelesaikan pekerjaan pian tuh kaya	
282	apa?	
283	J: Biasanya ulun tuh istirahat setumat lo ka, habis itu kalo kada	
284	cuci muka tu kaya pejam mata kaya itu paling 3 menit sampai 5	
285	menit kaya itu, hanyar kaya melanjutkan lagi kaya itu	
286	T: Ooo	
287	J: Biasanya tuh ulun bawa istirahat setumat pang ka ae, kaya kada	
288	bisa dilanjutkan keitu nah	
289	T: Ooo inggih	
290	J: Takut salah lagi lo?	
291	T: Ooo inggih-inggih, berarti mungkin jeda setumat hanyar pian	
292	lanjutkan lagi pekerjaan itu?	
293	J: Inggih	
294	T: Supaya lebih maksimal ya?	
295	J: Inggih	
296	T: Oke. Nah selanjutnya bagaimana pengaruh dari kesulitan tidur	
297	ini terhadap proses perkuliahan pian?	
298	J: Kalau kuliah tu eee pas siangnya tuh ka ae kadang tu bisa kaya	
299	telat masuk soalnya kan kaya teguring bisa kaya itu nah ka, saking	
300	ngantuknya tuh jadi ke kampus telat masuk keitu mislanya.	
301	T: Ehhh ada lagi?	
302		

303	J: Kalau selain itu misalnya di kelas kaya teguring keitu ka ae,	
304	suah jua. Kaya itu pang ka ae	
305	T: Ooo iya iya, ada lagi lah?	
306	J: Tiba-tiba teguring aja keitu ka ae, misalnya kaya bemotor	
307	ngantuk kaya itu tapi diharit ka ae, untungnya kada papa aja pang	
308	selama ini tuh, inggih.	
309	T: Nah tadi terhadap proses perkuliahan pian kan nah selanjutnya	
310	terhadap eee prestasi atau hasil akhir pian di perkuliahan tuh kaya	
311	apa? Apakah ada dampaknya juga dari pada kesulitan tidur yang	
312	pian alami terhadap prestasi atau hasil akhir yang pian dapatkan?	
313	J: Inggih ka ae, menurut ulun kaya sangat berdampak pang ka ae	
314	soalnya IPK ulun tuh kemarennya lo ka? Kaya menurun keitu	
315	T: Hmmm heeh-heeh	
316	J: Komanya aja pang turun ka ae, tapi kaya kaya setengah keitu	
317	nah ka ae turunnya. Dan itu tuh kaya ulun sadari karena insomnia	
318	nih pang ka ae	
319	T: Inggih, bujur-bujur, jadi?	
320	J: Karena kada fokus tadi kan ke pelajaran jua	
321	T: Ooo iya iya, terhadap keaktifan pian di kelas atau lokal sendiri	
322	pang gimana?	
323	J: Kalau di lokal tuh kalau misalnya lagi kumpul dengan kawan	
324	lo ka? Ulun tuh kaya lebih suka mendengarkan ja daripada kaya	
325	bepandirnya. Soalnya kaya ulun nih sudah keuyuhan keitu nah ka	
326	T: Hmmm heeh heeh	
327	J: Kaya itu ka ae, kalau misalnya kaya di kelas tuh eee kaya apa	
328	yo lah ka kadang memperhatikan kadang kada jua keitu nah ka.	
329	T: Ooo inggih-inggih, karena sudah bawaan ngantuknya tadi lah?	
330	J: Inggih, kaya itu pang ka ae, belajar tuh kada masuk kaya itu nah	
331	T: Ooo iya iya iya. Nah tadi proses dan hasil akhir pian ya, nah	
332	selanjutnya kaya apa ibaratnya pengaruh atau dampak dari	
333	kesulitan tidur yang pian alami nih terhadap daya tangkap pian,	
334	pemahaman pian terhadap suatu pembelajaran atau penyampaian	
335	dari dosen? Kira-kira gimana pengaruhnya?	
336	J: Kalau pengaruhnya tuh kada terlalu apa lah ka, kada terlalu	
337	berat jua pang ka ae kaya misalnya paham apa yang dijelaskan	
338	dosen tuh kaya mudah aja bagi ulun keitu nah memahaminya kada	
339	kada sulit keitu nah, kecuali yang berhubungan dengan angka ka	
340	ae	
341	T: Hmmm	
342	J: Itu pang yang sangat tergangguanya	
343	T: Inggih inggih	
344	J: Soalnya kan hitungan lo	
345	T: Inggih inggih	
346	J: Kalau pemahaman yang misalnya materi segalaan tuh kaya	
347	kada papa aja ka ae.	
348	T: Inggih, tapi yang di angka tadi lah?	

349	J: Inggih	
350	T: Mungkin sudah tadi...	
351	J: Salah hitung keitu nah, jadi harus meulang dari awal lagi keitu	
352	T: Ooo inggih-inggih siap siap. Nah selanjutnya dampak dari pada	
353	kesulitan tidur pian nih pang yang pian alami nih terhadap eee	
354	ibaratnya perilaku sehari-hari pian ada nggak sih dampaknya?	
355	J: Kaya apa misalnya ka?	
356	T: Perilaku sehari-hari pian, pian tau kan perilaku sehari-hari	
357	pian? Nah ada nggak sih dampaknya dari pada kesulitan tidur	
358	yang pian alami tadi pada keseharian pian tu nah? Perilaku	
359	seharian pian. Mungkin pian melakukan perilaku sehari-hari yang	
360	pian lakukan nah ada nggak sih dampak dari pada kesulitan	
361	tidurnya pada aspek itu?	
362	J: Kadang ulun tuh ka ae misalnya kuliah jam siang tapi dari jeda	
363	paginya kan sudah lawas bulik misalnya jam 10, jam 2 misalnya	
364	masuk kuliah lagi lo ka? Habis itu kaya koler lagi ke kampus keitu	
365	nah ka karena keuyuhan keitu habis itu kalau perilaku yang	
366	lainnya tuh mungkin kaya eee merapikan ruang kamar nih jadi	
367	kaya apa lah ka, kaya kada mau keitu nah ka ae, inggih	
368	T: Mungkin lebih ke... kaya apa yo lah kaya sudah malas	
369	J: Inggih malas bersih-bersih	
370	T: Uyuhnya tadi tu nah	
371	J: Inggih kaya itu, kalau yang ke pertemanan tuh kadada pang ka	
372	ae, kaya biasa aja	
373	T: Oooo	
374	J: Inggih, kalaunya misal dengan dosen atau keluarga biasa aja	
375	pang ka ae kadada yang berubahnya kaya itu aja ka	
376	T: Ooo iya. Nah selanjutnya bagaimana reaksi pian saat	
377	mengalami kesulitan tidur tadi?	
378	J: Reaksi?	
379	T: Inggih	
380	J: Kalau ulun tuh lebih ke bingung kaya itu nah ka ae, kenapa kada	
381	mau teguring keitu nah ka ae. Inggih, padahal ulun tuh cuman	
382	kaya stressnya ke pelajaran keitu nah selebihnya tu ulun kada tau	
383	jua ka ae kenapa. Kaya tiba-tiba insom ja ka ae, kaya itu.	
384	T: Ehmm heeh-heeh, berarti reaksi awal pian tadi bingung dan	
385	mempertanyakan kenapa sih pian mengalami insom itu?	
386	J: Inggih ka ae, bingung banar ulun ka ae	B226-B232, B235-
387	T: Inggih-inggih	B236, B243-B246,
388	J: Kaya belum tau kenapa kaya itu nah ka ae	B250-B252, B264,
389	T: Ooo inggih-inggih. Nah selanjutnya ceritakan bagaimana	B270-B271, B276-
390	kesulitan tidur ini mempengaruhi yang akhirnya menimbulkan	B277, B300-B302,
391	stress pada diri pian?	B304-B305, B307-
392	J: Stressnya tuh kaya tadi ka ae, kaya nafsu makan tuh jadi	B309, B314-B315,
393	berkurang kaya itu nah ka ae, kaya kada mau makan, habis tuh	B321, B331, B337-
394	kaya belajar tuh jadi kaya setengah-setengah kaya itu nah ka ae.	B341, B365-B369,

<p>395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440</p>	<p>Kaya kadang belajar, kadang kada kaya itu nah ka ae, kaya kada apa lah kada mau belajar keitu nah jar ulun T: Ehmm heeh J: Saking kada konsentrasinya tuh, jadi merasa kaya belajar gen kaya percuma jua kada mau masuk jua keitu nah, inggih T: Hmm heeh. Nah selanjutnya jelaskan kesulitan tidur ini yang akhirnya menimbulkan kecemasan dalam diri pian? J: Ya, cemasnya tuh karena tadi pang ka ae karena takutan IPK nya turun lagi kaya itu habis itu takutan jua misalnya eee bawa motor di jalan tiba-tiba kenapa-kenapa misalnya ngantuk kaya gitu, habis tu eee kalau misalnya di kelas ketiduran keitu ka ae. T: Hmmm heeh-heeh. Kecemasa-kecemasan yan akhirnya timbul dari diri pian lah? J: Inggih T: Nah selanjutnya bagaimana insomnia ini mengurangi aktivitas beribadah pian sehari-hari? J: Kalau ulun tu mengurangi aktivitas ibadah, eee kalau kebanyakan tuh ka ae sholat dzuhur jadi tertunda kaya itu nah ka ae karena teguring dulu ka ae T: Ooo inggih-inggih J: Guring kaya sejam lewat waktunya dzuhur kaya itu ka ae, jadi lambat sholatnya T: Hmmm heeh heeh J: Biasanya paling rancak itu aja pang ka ae T: Sholat dzuhur lah? J: Inggih habis itu misalnya kaya baca Al-Qur'an keitu lo ka, jadi kada fokus jua ka ae, kaya itu bisa salah baca jar ulun kada kaya itu. Inggih, kaya itu pang paling rancak ka ae. T: Nah selanjutnya, hal apa yang pian lakukan supaya pian bisa tidur dengan nyenyak kaya gitu? J: Biasanya ulun tuh paling suka mendengar surah Ar-Rahman ka ae. Itu pang yang meulah ulun kaya jadi lakas guring kaya itu nah ya walaupun ulun putar berapa kali tapi ulun paling sukanya itu T: Ooo inggih inggih, berarti dengan dengar murrotal khususnya Surah Ar Rahman tadi lah, yang akhirnya membuat tadi tu merasa tidurnya jadi nyenyak J: Inggih, karena kaya nyaman ja kaya itu ka ae mendengarnya T: Ooo inggih inggih J: Kalau misalnya ulun mendengar ceramah tu malah kaya, kaya apa lah, kaya jadi memikir ja keitu nah ka ae apa yang diucapkan ustadznya keitu T: Ooo inggih inggih siap-siap. Nah selanjutnya bagaimana nih strategi pian mengatasi stress atau kecemasan, tadi kan stress dan cemas nih, nah bagaimana strategi pian mengatasi kedua hal itu pada kesulitan tidur yang pian alami gitu?</p>	<p>B371, B394-B398, B400-B401, B414-B416, B418-B419, B423-B425 “Dampak gangguan tidur”</p>
--	--	--

441	J: Inggih, biasanya ulun tuh bilanya misalnya kada mau banar	
442	guring lo ka? Ulun bawa sembahyang ae dua rakaat dulu ka ae,	
443	keitu. Habis itu ulun apa yo lah kaya mencoba merelaksasi pikiran	
444	keitu nah ka ae kaya itu. Kaya biasanya tu main game kaya itu nah	
445	ka ae setumat kaya itu, jadi kan kaya rileks keitu. Lupa dengan	
446	stress ke pelajaran tadi ka ae, kaya itu.	
447	T: Ooo dengan cara pian strategi yang pian ambil untuk mengatasi	
448	stress dan kecemasan yang pian alami kaya gitu lah?	
449	J: Inggih, kalau handak guringnya yaitu tadi mutar murrotal ae	
450	caranya	
451	T: Ooo inggih inggih siap. Nah selanjutnya, kalau strategi yang	
452	pian ambil nih dalam mengatasi kesulitan tidur yang pian alami	
453	eee tapi yang diakibatkan oleh penyakit yang pian alami, kambuh	
454	tiba-tiba, ada nggak? Pernah? Kaya maksudnya kan kesulitan	
455	tidur akibat penyakit yang kambuh tiba-tiba?	
456	J: Kada pernah pang ka ae	
457	T: Hmm berarti aman lah?	
458	J: Inggih	
459	T: Yang sering stress dan kecemasan aja ya?	
460	J: Inggih	
461	T: Oke. Nah selanjutnya bagaimana pian mengatasi ketika efek	
462	samping dari pengobatan mengganggu pola tidur anda? Ada kah	
463	pian mengonsumsi obat suatu obat gitu?	
464	J: Inggih	
465	T: Obat apa kalau boleh tau?	
466	J: Kalau ulun tuh biasanya ka ae suah jua semalam tuh kaya	
467	minum antimo keitu nah ka ae atau parasetamol kaya itu lo ka,	
468	misalnya kada kaya kada handak guring guring keitu. Jadi kan pas	
469	minum itu kaya sejamnya apalagi antimo tu lo ka jadi lakas guring	
470	awalnya tu, tapi kalau pas sudah semingguan keitu sadar ulun ooo	
471	ini kada baik keitu nah, habis itu ampil lo ulun minumnya	
472	T: Inggih inggih	
473	J: Keitu ae ka ae, jadi ulun biari ja kaya pabila teguringnya keitu	
474	nah ka ae	
475	T: Ooo	
476	J: Inggih	
477	T: Berarti obat-obat yang sudah pian konsumsi tadi tuh lebih ke	
478	mempercepat tidur pian ya?	
479	J: Inggih, biasanya kalau ulun minum itu tuh guringnya bisa lebih	
480	sungsumg ka ae jam 11 atau jam 12 keitu ka ae	
481	T: Hmmm heeh heeh heeh, kadada yang obat yang mungkin	
482	membpiann pian efek malah kada kawa guring?	
483	J: Kadada	
484	T: Kadada, oh. Nah selanjutnya upaya apa yang pian lakukan guna	
485	memperbaiki pola makan pian?	
486		

487	J: Hmm biasanya tu ka ae misal kaya kumpulan dengan kawan lo	
489	ka, jadi kaya makan sama-sama kaya itu ka ae, keitu. Jadi kan	
490	kaya melihat kawan makan umpat jua makan ka ae	
491	T: Inggih inggih	
492	J: Biasanya keitu pang ka ae	
493	T: Hmmm berarti kaya cari ibaratnya kekawanan yang akhirnya	
494	pian pola makan pian bagus kaya itu lah?	
495	J: Inggih, habis itu biasanya kan di rumah habis tuh kaya be chatan	
496	lawan kawan, habis tuh kawan nih mengirim foto makanan kaya	
497	itu nah ka ae jadi kan jadi handak jua kaya itu	
498	T: Inggih	
499	J: Biasanya kaya itu pang ka ae	
500	T: Ooo inggih siap-siap. Nah selanjutnya bagaimana upaya pian	
501	dalam mengatasi kesulitan tidur akibat dari zat stimulant yang	
502	anda konsumsi? Tadi ada lah yo zat stimulant yang obat-obatan	
503	tadi tuh?	
504	J: Yang kaya memperlambat tidur kaha tau mempercepat tidur ka?	
505	T: Yang memperlambat tidur, yang mengatasi dalam kesulitan	
506	tidur yang pian alami? Kaya gitu.	
507	J: Berarti yang kaya antimo tadi kah ka?	
508	T: Inggih, heeh.	
509	J: Apa tadi ka pertanyaannya?	
510	T: Bagaimana upaya anda mengatasi kesulitan tidur akibat dari	
511	zat stimulant yang pian konsumsi? Tapi tadi mempercepat tidur	
512	lah? Kaya itu nah	
513	J: Heeh	
514	T: Ooo berarti tidak ada yang memang obat yang pian konsumsi	
515	yang akhirnya memperlambat tidur pian?	
516	J: Inggih nggak ada	
517	T: Kadada? Oke.	
518	J: Inggih	
519	T: Nah selanjutnya olahraga apa nih yang pian lakukan guna	
520	mengatasi kesulitan tidur yang pian alami?	
521	J: Biasanya kalau ulun tu lari aja pang, selebihnya tu kada suah ka	
522	ae	
523	T: Hmmm heeh heeh	
524	J: Inggih	
525	T: Berarti dengan lari-lari jogging tadi lah?	
526	J: Inggih lari-lari jogging	
527	T: Nah selanjutnya cara apa yang pian ambil guna mengatur	
528	lingkungan ruang tidur pian nih sekiranya itu membpiann	
529	kenyamanan pian untuk beristirahat?	
530	J: Kalau ulun tuh yang pasti rapi pang ka ae, habis tuh bersih kaya	
531	itu, habis tu kaya eee kadada bau-bau yang kaya bau busuk keitu	
532	nah kaya netral kaya itu baunya lo ka, habis itu eee kalau ulun tu	
533		

534	suka tidur pakai selimut jadi harus ada selimut harus ada guling	
535	keitu. Jadi kan harus ada boneka jua kaya itu	
536	T: Ooo iya iya	
537	J: Inggih kaya itu pang ulun ka ae biasanya tuh lebih suka yang	
538	suasananya bersih, rapi, kaya nyaman keitu ka ae	
539	T: Hmmm heeh. Dari segi pencahayaan gimana?	
540	J: Kalau pencahayaan tu ulun lebih suka bekadap ka ae guringnya	
541	T: Hmm	
542	J: Inggih	
543	T: Berarti setiap pian guring pian matikan lampunya?	
544	J: Inggih	
545	T: Ooo. Nah selanjutnya upaya apa yang pian lakukan guna	
546	menyelesaikan pekerjaan pian tadi, yang pian kerjakan apa	
547	upayanya? Dalam menyelesaikan tugas tersebut?	
548	J: Kalau ulun tuh biasanya kaya ada, ada waktunya yang sudah	
549	ulun atur misalnya kaya 3 jam ngerjai tugas ini tapi sejamnya	
550	istirahat dulu, misalnya 3 jamnya kada selesai hari apa misalnya	
551	deadlinenya besok habis tu cari waktu luang kaya setengah-	
552	setengah habis tu ganti ke yang lain kaya itu nah, ke aktivitas lain	
553	kaya itu. Kaya itu pang ka ae, kaya ulun apa lah, kaya ulun cicil	
554	aja keitu nah ka ae tugasnya tu.	
555	T: Inggih. Kan pian tipikal anu kah orangnya yang ibaratnya kada	
556	menyelesaikan satu dulu atau kaya apa? Kaya becicil keitu kah?	
557	J: Inggih kaya becicil kaya itu ka ae	
558	T: Hmm heeh. Nah selanjutnya apa alasan pian dalam mengambil	
559	strategi itu untuk mengatasi kejadian insomnia tadi? Kan tadi	
560	strategi pian kan kaya dengarkan murrotal segala macam terus	
561	mengatur lingkungan tidur pian kaya apa, nah itu alasan pian tuh	
562	mengambil strategi tersebut tuh mengatasi untuk mengatasi	
563	kesulitan tidur yang pian alami tuh kenapa gitu? Alasannya?	
564	J: Supaya kaya suasananya nyaman lo ka?	
565	T: Heeh heeh	
566	J: Jadi kaya usaha untuk lebih cepat tidur ka ae, kaya itu	
567	T: Hmm heeh. Berarti alasan pian tadi lah untuk mempercepat	
568	tidur tadi?	
569	J: Inggih kaya itu	
570	T: Heeh. Nah jelaskan sejak kapan pian memulai strategi ini?	
571	J: Dari sebulan ulun tahu ulun insomnia lo ka	
572	T: Heeh	
573	J: Habis tu langsung ulun kaya terapkan ae kaya misalnya ulun	
574	tahu loo, ulun nih kada kawa guring misalnya kamar tuh kada	
575	simpun kaya itu nah ka ae habis tuh misalnya kaya lampu	
576	pencahayaannya kaya terlalu terang kaya itu, kada mau guring jua	
577	kaya itu nah ka ae	
578	T: Hmmm inggih inggih	
579		

580	J: Misal misalnya kaya apa lah kaya kaya awalnya tuh ulun tahu	
581	karena ulun nih mencari cara supaya kaya apa lah guring nih lakas	
582	keitu nah ka ae. Awalnya tuh kan gara-gara minum obat lo ka, tapi	
583	karena kada baik jadi ulun cari cara lain salah satunya itu kaya	
584	tadi membersihi kamar, habis tuh kaya melipat-lipat baju segalaan	
585	kaya itu, inggih. Jadi pas kaya semalas-malasnya ulun lo ka	
586	membersihkan kamar pas siang tu tapi pas malamnya harus sudah	
587	bersih pokoknya kaya itu supaya kawa guring	
588	T: Ooo lebih ke lingkungan pian lah, pian lah?	
589	J: Inggih	
590	T: Ooo inggih. Nah selanjutnya bagaimana cerita awalnya pian	
591	tuh sehingga pian tuh melakukan strategi itu? Cerita awalnya	
592	seperti apa?	
593	J: Awalnya tuh kaya apa yo lah risihnya ulun tuh nah kaya handak	
594	guring tapi kamar ni kada bersih keitu nah lagi jadi kaya apa yo	
595	lah misalkan kalo tilam kada be kada bekibah keitu nah lo ka, jadi	
596	kaya misalnya guring tuh kaya gatal keitu nah bisa kalo	
597	T: Hmmm inggih inggih	
598	J: Keitu	
599	T: Hmm heeh	
600	J: Keitu pang ka ae, kaya kada nyaman keitu ka ae misalnya kamar	
601	tu kada rapi kaya itu merasa kaya kada nyaman kaya itu nah	
602	T: Inggih inggih	
603	J: Awalnya tu	
604	T: Nah, terus kaya apa caranya pian supaya tahu bahwasanya	B428-B430, B443-
605	strategi itu memang berhasil kaya itu nah?	448, B451-B452,
606	J: Karena ulun merasa oh nih lingkungannya sudah nyaman keitu,	B468-B473, B489-
607	jadi kaya apa yo lah, ulun terapkan terus-menerus ae ka ae kaya	B491, B523-B524,
608	itu nah. Karena ulun tahu kaya ini baik keitu nah ka ae. Jadi ulun	B528, B532-B536,
609	anggap berhasil	B541, B549-B555,
610	T: Inggih inggih	B57, B574-B578,
611	J: Kaya itu	B580-B587, B593-
612	T: Yang menyebabkan tidur pian nyaman tadi lah?	B596, B621-BB622
613	J: Inggih	“Strategi mengatasi
614	T: Nah selanjutnya hasil dari implementasi atau pengaplikasian	kejadian insomnia”
615	strategi tersebut pada pola tidur pian tuh kaya apa? Pada kesulitan	
616	tidur yang pian alami? Hasilnya seperti apa?	
617	J: Kan tadi lo ka biasanya ulun tuh pas awal-awal guringnya jam	
618	3 ka ae, apalagi kan di Muara Teweh lo ka jam 3 disana kan lebih	
619	lambat lo?	
620	T: Inggih inggih	
621	J: Jadi kaya sekarang tuh kaya jam 2 sudah bisa guring kaya itu	
622	nah ka ae, jadi kaya sejam lebih cepat keitu nah guring ka ae	
623	T: Hmm heeh	
624	J: Kadang gen tapi jarang jam 1 kaya teguring sorangan sudah	
625	keitu, kaya itu pang ka ae.	

626	T: Nah selanjutnya bisa pian sebutkan lah kelebihan dari pada	
627	strategi yang pian ambil tadi?	
628	J: Kelebihannya tu mungkin karena kamar tu jadi nyaman	
629	dipandang, habis tu kaya suasana handak guring handak belajar	
630	atau handak makan di kamar gen jadi nyaman keitu nah ka ae	
631	T: Inggih	
632	J: Soalnya kan kaya bersih kaya alami keitu nah ka ae	
633	T: Inggih inggih	
634	J: Beda kan dengan yang kaya misalnya behamburan kaya itu jadi	
635	kaya apa lah bejalan ja ngalih rasanya ka ae mun behamburan tu	
636	T: Ooo inggih	
637	J: Biasanya ulun keitu pang ka ae	
638	T: Ooo inggih, itu kelebihanannya lah?	
639	J: Inggih	
640	T: Menurut pian apakah strategi tadi tu sudah efektif dalam	
641	mengatasi kesulitan tidur yang pian alami?	
642	J: Menurut ulun masih kurang efektif pang ka ae	
643	T: Hmm kenapa tuh?	
644	J: Karena mungkin kurang ja kalo ka ae, kalo misalnya mungkin	
645	masih ada cara lain tapi ulun belum tahu caranya keitu nah ka ae,	
646	selain yang dua tad ikan bersihi kamar dan dengan dengari	
647	murrotal lo ka, mungkin ada ae lagi cara yang lain tapi ulun nih	
648	belum tahu	
649	T: Heeh heeh	
650	J: Kaya itu pang menurut ulun ka ae	
651	T: Berarti kurang efektif lah, tapi mungkin ada lah membpiann	B628-B630, B632,
652	pengaruh?	B656, B665-B667
653	J: Inggih	“Kelebihan strategi
654	T: Ya mungkin setidaknya sudah membpiann pengaruh dulu ya?	(Strengths)”
655	J: Inggih, setidaknya kawa sejam lebih awal ulun guringnya	
656	T: Hmm siap. Nah selanjutnya apa yang menyebabkan strategi ini	
657	lebih efektif dibandingkan strategi yang lainnya?	
658	J: Hmmm strategi yang lain tuh misalnya kaya apa ka?	
659	T: Misalnya kan pian nih ada strategi-strateginya kan? Nah yang	
660	paling efektif tadi kan yang mungkin mendekati efektif tadi yang	
661	membersihkan tempat tidur atau lingkungan tidur pian, nah	
662	menurut pian apa yang menyebabkan strategi ini lebih efektif dari	
663	pada yang lain-lainnya kaya gitu?	
664	J: Mungkin dari segi kaya apa yo lah kaya segar aja keitu nah ka,	
665	kaya fresh aja hawa kamar kaya itu nah ka ae jadi kelebihanannya	
666	tuh itu	
667	T: Hmmm, itu aja?	
668	J: Inggih	
669	T: Nah selanjutnya apa kekurangan dari pada strategi yang pian	
670	ambil tadi tuh, tad ikan sudah ada nih pian sebutkan kelebihanannya	
671	nah kemudian kekurangan-nya tuh apa sih?	

672	J: Kekurangannya tuh jadi kaya malam tuh agak tersita jua	
673	waktunya kaya menata kamar kaya itu nah ka ae, kaya misalnya	
674	harus guring tapi harus nata kamar jua dulu keitu nah ka ae	
675	T: Ohh inggih inggih	
676	J: Inggih	
677	T: Lebih ke waktunya lagi ya?	
678	J: Inggih iya	
679	T: Yang seharusnya waktunya bisa digunakan untuk hal yang lain	
680	J: Inggih	
681	T: Tapi karena harus dibersihkan membersihkan tadi, akhirnya	
682	terpotong	
683	J: Inggih, karena kan misalnya kaya kuliah kan bisa sampai sore	
684	lo ka, jadi pas malam ja bisa bersih-bersihnya atau pas siangnya	
685	kaya malas jadi malam bersih-bersihnya kaya itu ka ae	
686	T: Ooo inggih inggih, mungkin menyita waktu ya?	
687	J: Inggih	
688	T: Nah selanjutnya masalah apa yang sering pian keluhkan saat	
689	menerapkan strategi tadi?	
690	J: Masalahnya tu apa yo lah ka, kadada ja pang ka ae yang ulun	
692	keluhkan mungkin kaya waktunya tadi tuh aja ka ae dimananya	
691	ulun harusnya ulun ni kawa ngerjai tugas lo ka waktunya dipakai	B673-B675, B684-
692	gasan bersih-bersih kamar dulu hanyar kawa ngerjai tugas kaya	B686, B692-B694
693	itu ka ae	“Kelemahan
694	T: Ooo inggih inggih, berarti lebih ke waktu tadi ya?	(Weaknesses)”
695	J: Inggih, soalnya ulun tu kada nyaman jua misalnya belajar tapi	
696	kamar nih kaya berantakan kaya itu ka ae	
697	T: Ehmm heeh heeh. Nah selanjutnya kemudian bagaimana	
698	pengaruh dari strategi itu?	
699	J: Pengaruhnya menurut ulun lebih ke arah kaya positif pang kaya	
700	meulah eee ulun jadi lebih baik keitu nah ka ae. Kaya jadi pintar	
701	bebersih-bersih keitu ka ae jua, inggih kaya semalas-malasnya	
702	harus besimpun, harus bersih kaya itu.	
703	T: Karena sudah dibiasakan tadi ya, akhirnya terbiasa	
704	J: Inggih	
705	T: Akhirnya membentuk habit yang dalam sehari-hari	
706	J: Inggih	
707	T: Nah selanjutnya perkembangan apa yang pian rasakan saat	B700-B703, B710-
708	menerapkan strategi tadi?	B716 “Peluang
709	J: Perkembangannya kalau menurut ulun, ulun tadi kan awalnya	(Opportunities)”
710	kan kaya misalnya sebelum insomnia kan ulun kaya biasa aja	
711	dengan kerapian kamar lo ka? Habis tu ulun dapat insomnia habis	
712	tu tau car aitu ulun jadi kaya eee apa jadi kaya aktifnya tu	
713	memperhatikan itu ka ae, memperhatikan kebersihan lebih	
714	memperhatikan itu lagi, kaya perhatiannya lebih kesitu lagi	
715	karena ulun sudah tahu	
716	T: Inggih, ehmm heeh	

717	J: Strateginya itu tadi kaya itu	
718	T: Iya iya, inggih. Nah selanjutnya bisa pian ceritakan hambatan atau kendala pian selama menerapkan strategi tadi?	
719	J: Hambatannya tu kadang habis bulik kuliah kalo ka, uyuh habis	
720	tu jadi kaya handak malas jua ka ae kaya itu nah ka ae. Karena	
721	capek kaya itu nah, itu pang	
722	T: Inggih inggih	
723	J: Itu pang hambatan paling utamanya ka ae	
724	T: Ehmmm heeh	
725	J: Capek, hambatan keduanya tu karena keasyikan main hp	
726	727 mungkin jadi kaya main hp nih sudah sampai jam 8 misalnya lo	
727	728 ka, tapi kamar nih masih belum bersih jadi kaya harus bersihi	
728	729 kamar keitu	
729	730 T: Ehmm itu tadi lah hambatannya lah?	
730	731 J: Inggih	
731	732 T: Lebih kaya personal pian uyuh tadi lah?	
732	733 J: Inggih	
733	734 T: Nah selanjutnya menurut pian nih apa saja faktor yang dapat	
734	735 menyebabkan strategi pian tadi tuh keberhasilannya, mengganggu	
735	736 keberhasilan dari pada strategi yang pian ambil? Atau faktor apa	
736	737 yang kira-kiranya tuh akhirnya mengganggu dari keberhasilan	
737	738 strategi yang pian ambil?	
738	739 J: Biasanya tuh misalnya kaya eee keluar malam keitu nah kalo ka	
739	740 T: Heeh	
740	741 J: Jadi waktunya lebih banyak di luar dari pada yang di rumah kan	
741	742 pas malem, habis tu kaya jadi menghambat jam besimpunnya	
742	743 mungkin jadi lebih lambat kaya itu, keitu pang ka ae	
743	744 T: Oooo. Nah selanjutnya pernah lah pian gagal dalam melakukan	
744	745 strategi itu?	
745	746 J: Selama ini masih belum pernah pang ka ae	
746	747 T: Berarti masih terus	
747	748 J: Inggih, karena kaya ulun wajibkan ae ka ae	
748	749 T: Inggih inggih	
749	750 J: Kaya sudah terbiasa dengan kenyamanan ini, takutnya kalo	
750	751 dibiari sehari ja kena kaya tebulik lagi kaya awal keitu nah ka ae,	
751	752 kaya itu pang ka ae	
752	753 T: Jadi seuyuh-uyuhnya pian, pian harus tetap melakukan hal itu	
753	754 ya?	
754	755 J: Inggih	
755	756 T: Oke. Nah selanjutnya jelaskan bagaimana strategi tersebut	
756	757 dapat membpiann perubahan pada kesulitan tidur yang pian	
757	758 alami?	
758	759 J: Eee perubahannya tuh kaya tadi pang ka ae, dari jam 3 naik jadi	
759	760 jam 2 guringnya kaya itu ka ae	
760	761 T: Hmmm heeh	
761	762 J: Keitu sih ka ae	
		B721-B723, B727- B730, B741, B743- B745, B752-B754, “Ancaman (<i>Threats</i>)”

763	T: Ooo heeh, lebih ke jam seharusnya biasanya ini jadi berkurang,	
764	gitu ya?	
765	J: Inggih	
766	T: Nah selanjutnya, apakah kesulitan tidur yang pian alami nih	
767	mengharuskan pian mengkonsumsi suatu obat agar mudah	
768	tertidur?	
769	J: Inggih kaya tadi tu ka ae, biasanya kalo kadada antimo,	
770	parasetamol kaya itu. Tapi sekarang sudah kada lagi pang ka ae,	
771	kaya sekitar seminggu ja itu tuh ka ae	
772	T: Ooo	
773	J: Inggih	
774	T: Apa yang menyebabkan pian akhirnya memutuskan untuk	
775	mengambil langkah itu?	
776	J: Karena kaya apa lah ka lah kan pian penasaran ae kaya misalnya	
777	ulun rancak lo di perjalanan kan minum antimo teguring kalo ka,	
778	jadi ulun coba terapkan pas malam tuh kalo mau teguring jua	
779	minum ini keitu nah	
780	T: Ooo heeh heeh	
781	J: Kaya itu pang ka ae	
782	T: Jadi awal mulanya kenapa pian punya pengalaman tadi	
783	perjalanan tadi ya, akhirnya bisa eee ngantuk nih	
784	J: Inggih	
785	T: Akhirnya pian mengkonsumsi itu	
786	J: Iya	
787	T: Kalau yang ada kaya informasi dari kekawanan kaha tau apa?	
788	J: Kada pang ka ae, berdasarkan pengalaman aja	
789	T: Ooo inggih	
790	J: Inggih	
791	T: Yang stopnya tadi karena?	
792	J: Karena ulun merasa itu kada baik ka ae	
793	T: Heeh, untuk kondisi fisik pian terutama ginjal ya?	
794	J: Inggih	
795	T: Mengkonsumsi obat nih sangat itu pang tadi	
796	J: Inggih	
797	T: Selanjutnya jelaskan aktivitas religius yang pian gunakan	
798	untuk mengatasi insomnia tadi?	
799	J: Kaya tadi pang ka ae, biasanya mendengari murrotal, Surah Ar	
800	Rahman terus Surah Al Mulk biasanya habis tu kaya sholat	
801	keitu, kaya itu pang ka ae kebanyakan	
802	T: Inggih-inggih	
803	J: Kalau ceramah tu awal-awalnya aja ka ae, habis tu ganti ke	
804	murrotal aja karena kalo misalnya mendengari ceramah tu jadi	
805	kaya ikutan mikir jua keitu ka ae	
806	T: Iyaa iyaa	
807	J: Kadanya ngantuk	
808	T: Inggih-inggih. Karena fokus apa yang dibahas lah?	

809	J: Inggih iya	
810	T: Dan kita lebih ke ini ya jatuhnya nanti muhasabah diri lalu	
811	berpikir yang akhirnya menimbulkan overthingking biasanya ya?	
812	J: Inggih, kecuali kaya misalnya ceramahnya kaya tentang kisah-	
813	kisah sahabat nabi misalnya keitu, nah itu suka jua ulun	
814	T: Ooo heeh heeh, tapi yang lebih ke anu murrotal tadi ya?	
815	J: Inggih	
816	T: Nah selanjutnya apakah anda eh apakah pian aktif dalam	
817	melakukan tadi aktivitas religius yang pian gunakan untuk	
818	mengatasi insomnia tadi?	
819	J: Inggih, kalo ulun tuh kaya setiap malam ae ka ae	
820	T: Ehmm heeh, setiap malam aktif ya?	
821	J: Inggih	
822	T: Pernah lah sesekali kada gitu?	
823	J: Sekali kada tu mungkin kaya kada sih kaya salah satunya aja	
824	kae	
825	T: Heeh	
826	J: Kaya misalnya mendangari murrotal aja keitu atau misalnya	
827	kaya ceramah yang kisah-kisah tadi ja, keitu pang ka ae kalo	
828	misalnya kaya 2 kali keitu lo ka, kaya misalnya habis ceramah	
829	murrotal lagi atau kada habis murrotal shooldown lagi keitu.	B801-B803, B805-
830	Tapi kadanh salah satu ja	B807, B821, B828-
831	T: Berarti kada yang libur sama sekali lah?	B832, BB837-B840
832	J: Kada ulun ka ae	“Religiusitas”
833	T: Nah selanjutnya jelaskan pengaruh pada kegiatan religiusitas	
834	tersebut? Pengaruhnya	
835	J: Pengaruhnya tu ulun merasa kaya tenang pang ka ae, jadi pas	
836	handak guring tuh kaya tenang, nyaman, mendengarnya keitu	
837	pang ka ae. Habis itu bangun kaya subuhnya tuh kaya jadi	
838	semangat keitu nah ka ae	
839	T: Ooo heeh	
840	J: Kaya itu aja pang ka ae, inggih. Cuma kaya tadi misalnya	
841	paginya jadi uyuh	
842	T: Ehmm heeh kenapa tuh?	
843	J: Karena kurang tidur ae	
844	T: Ooo iya yaa yaa yaa	
845	J: Cuman misalnya kaya subuhnya tetap bangun soalnya kada	
846	pakai alarm tarus	
847	T: Ooo inggih inggih siap siap. Terima kasih sudah cukup	
848	memenuhi dari pada yang memang dicari	
	J: Inggih.	

VERBATIM HASIL WAWANCARA

Wawancara Subjek 3

Nama : SY
 Usia : 19 Tahun
 Universitas : UIN Antasari Banjarmasin
 Waktu : Rabu, 12 Oktober 2022, Pukul 20.30 WITA
 Lokasi : Cafe Yolo

Keterangan:

T: Tanya (Peneliti/*Interviewer*)

J: Jawab (Subjek/*Interviewee*)

Baris	Verbatim	Keterangan
1	T: Mungkin langsung aja ya?	
2	J: Iyeh	
3	T: Daripada kita larut malam, sebelumnya perkenalkan lagi nama	
4	ulun Wahyu Mustika Ningsih, bisa dipanggil Wahyu	
5	J: Iyeh	
6	T: Biasanya Wahyu tuh cowok lo	
7	J: Iyeh	
8	T: Tapi ini cewek	
9	J: Iyeh	
10	T: Rancak dikiau Ayu semalam, tapi mulai dari awal sudah	
11	Wahyu kaya itu nah, jadi nyaman Wahyu. Ulun mahasiswa	
12	Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan	
13	sudah 2018	
14	J: Sama Ka Lia berarti ka lah?	
15	T: Iyeh, sama banar makanya ini pang mengejar <i>deadline</i>	
16	supaya lulus tahun ini	
17	J: Iyeh, Aamiin. Mudahan ka ae dilancarkan	
18	T: Sebelumnya terima kasih sedalam-dalamnya dan sebesar-	
19	besarnya pian sudah bersedia ibaratnya jadi salah satu jalan ulun	
20	untuk ulun menuju kesana keitu nah dan semoga harapannya apa	
21	yang pian lakukan hari ini juga berimbas balik ke pian,	
22	maksudnya adalah nanti pas pian penelitian dilancarkan juga dan	
23	dimudahkan juga kaya itu	
24	J: Aamiin	
25	T: Mungkin eee sudah tau apa yang handak ulun teliti lo terkait	
26	keuslitan tidur yang memang pian alami loo?	
27	J: Iyeh	
28		

29	T: Mungkin langsung aja ya kita pada pertanyaan pertama, nah	
30	apabila pian mengalami kesulitan tidur biasanya pada jam berapa	
31	SY (inisial) itu bisa guring?	
32	J: Yang paling parahnya pernah jam 7 atau jam 8 pagi ka baru bisa	
33	guring	
34	T: Ya Allah, itu pagi banar sudah	
35	J: Inggih itu kada tahu ulun lah kaya apa yo, kada mengantuk pang	
36	ka ae. Hp nih sudah ulun jauh akan, ulun bekijim pokoknya guring	
37	lah guring, kada kawa.	
38	T: Hooo	
39	J: Jadi ulun tuh bangun meungut meapa nih kada mau teguring-	
40	guring nih bingung ulun ka ae	
41	T: Heeh	
42	J: Dengar akan lagu sudah ulun tetap ae kada mau jua, hmmm	
43	heeh heeh	
44	T: Seringnya pang, biasanya klo lagi seringnya jam berapa	
45	J: Pun?	
46	T: Lebih seringnya jam berapa guringnya kalo tadi kan bisa	
47	kadang sampai jam 7 atau jam 8 lo?	
48	J: Heeh	
49	T: Kalau lebih seringnya seringnya jam berapa kira-kira?	
50	J: Eeee maksudnya yang kaya normalnya kah ka atau gimana	
51	T: iya normalnya atau seringnya?	
52	J: Jam 2 atau jam 3	
53	T: Hmmm jam 2 atau jam 3, itu bisanya pian tuh kaya diam aja	
54	kah memang kada kawa tertidur sama sekali walaupun kada	
55	beapa-apa atau ngerjakan tugas juga sambilan atau main hp	
56	J: Nah kalo ngerjakan tugas ulun bisa ngantuk ka	
57	T: Hmmm, tapi kalau misalnya kada beapa-apa lah	
58	J: Antara main hp atau kada beapa-apa nah itu yang kada mau	
59	teguring	
60	T: Hmmm, ada lah yang dipikir akan jua?	
61	J: Banyak, hahahahaha	
62	T: Hoo inggih, jadi mungkin lebih kaya apa yang pian pikirkan	
63	lah?	
64	J: Inggih	
65	T: Oke, itu mungkin di pertanyaan selanjut-selanjutnya yaa	
66	J: Heeh	
67	T: Oke yang kedua adalah apa kaya ketika pian mengalami	
68	kesulitan tidur tuh apa rang yang pian rasakan sebelum	
69	J: Ini harus diceritakan kah ka?	
70	T: Inggih kadapapa	
71	J: Kaya ulun tuh banyak permasalahan keluarga ka ae, jadi kaya	
72	apa yoo kepikiran keitu nah, itu pang belum masalah pertemanan	
73	ulun, ulun memiliki hubungan yang buruk-buruk dengan	
74	kekawanan kuliah ulun kada tau jua sampai wahini. Ulun kadada	
		B32-B33, B35-B37, B39-B40, B42-B43, B52, B58-B59, B61, B71-B79 "Kesulitan memulai tidur"

<p>75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120</p>	<p>bekawan pang, apa-apa seorangan. Belum masalah keluarga kaya keluarga ulun hancur dari ulun masih kecil sampai wahini ka, berimbas banget tu nah pas ulun sudah ganal, jadi ulun mungkin kekawan menjauhi ulun karena kesulitan mengontrol emosi bisa, itu ka</p> <p>T: Udah kah? Kadapapa kalau pian handak mengeluarkan sekalian, siapa tau ulun bisa jadi pendengar yang baik aja buat pian. Nah selanjutnya kronologi ketika pian tu nah tiba-tiba terbangun di tengah tidur, pernah lah sesekali tidur nih sudah berhasil lo tapi ketika di pertengahan tidur tetap bangun lagi, itu kaya apa kronologinya?</p> <p>J: Kaya, maksudnya kaya apa ka?</p> <p>T: Kaya cerita atau kronologis sehingga pian tuh bisa bangun tiba-tiba di pertengahan tidur tuh</p> <p>J: Biasanya terbangun tiba-tiba aja pang ka ae, kadada apa-apa pang, mimpi kadada jua, tiba-tiba terbangun aja. Nah kalau terbangun tuh ngalih sudah guringnya</p> <p>T: Hmm, apa yang pian lakukan kalo sudah terbangun keitu tuh</p> <p>J: Main hp ae lagi hahaha</p> <p>T: Tapi bisa lah kaya kaya bediam aja kaha tau memaksakan tidur nih tapi tetap aja</p> <p>J: Iya, pernah pernah pernah. Kan misalnya esok kuliah lo, jar ulun kenapa nih kaya apa kada mau guring-guring, harus guring, kepikir ae.</p> <p>T: Ooo inggih inggih. Nah selanjutnya ketika pian di pertengahan tidur bangun lo, nah pian membutuhkan berapa menit untuk bisa akhirnya tertidur tap ikan pian bilang bahwa sulit untuk tidur kembali, tapi kemungkinan kan ada untuk tidur akhirnya, nah pian membutuhkan waktu berapa menit?</p> <p>J: Ada yang kada beguringan, ada yang kawa teguring. Kalau misalnya kawa teguring tuh 1 jam atau 2 jam lo ka</p> <p>T: Baru bisa tidur lagi lah</p> <p>J: Heeh</p> <p>T: Oke. Nah selanjutnya bagaimana ketika pian tidur tu nah ketika bangun lebih awal tadi, kaya ap acara pian untuk bisa akhirnya tertidur kembali lagi?</p> <p>J: Maksudnya kaya apa tuh ka?</p> <p>T: Kan pian tadi bangun lebih awal lo?</p> <p>J: Heeh</p> <p>T: Nah bagaimana cara pian untuk bisa tidur kembali kaya itu, bisa melanjutkan tidur pian tadi kaya apa caranya?</p> <p>J: Terus maksudnya sudah terbangun kah atau sebelum terbangun gitu?</p> <p>T: Sudah terbangun</p> <p>J: Sudah terbangun terus malam berikutnya kaya itu kah?</p> <p>T: Nggak, setelah itu bangun loo tadi?</p>	<p>B89-B91, B104-B105 Kesulitan mempertahankan tidur</p>
---	--	--

121	J: Heeh	
122	T: Nah pian melanjutkan tidur lagi	
123	J: Ooo berarti yang terbangun tengah malam tadi kah ka misalnya	
124	T: Yaa	
125	J: Ooo inggih, kaya apa yoo, kaya bisa ae kaya timbul-timbul	
126	ngantuk kaya itu nah. Tapi yaa butuh waktu jua kada mau	
127	langsung. Orang mah babaya terbangun yaa keitu teguring lah,	
128	kada ulun nah habis am jar ulun kaya apa nih bingung nah	
129	T: Hmmm	
130	J: Kalau ulun yaa paling sejam dua jam lah	
131	T: Hmmm	
132	J: Main hp ini lah itu lah	
133	T: Berarti cara pian tadi kaya apa? Cara pian agar bisa tidur lagi?	
134	Biarkan ae kaya itu lah? Atau dengan cara apa?	
135	J: Hmmm diam akan ae, kaya hadang mehadang ngantuk sorang	
136	ae ka ae kaya itu nah	
137	T: Hooo inggih, oke. Kita lanjut ya, nah selanjutnya berapa jam	
138	biasanya pian dapatkan untuk tidur ketika menghadapi kesulitan	
139	tidur? Kaya biasanya nih pian guring lo, misalnya dalam kesulitan	
140	tidur guring, nah itu berapa jam pian dapatkan waktu pian guring	
141	tu nah. Kan ad akita tuh kadang sehari harus 8 jam, harus 7 jam,	
142	kalau pian saat mengalami kesulitan tidur tuh biasanya berapa jam	
143	yang pian dapatkan?	
144	J: Guring kaya itu kah ka, misalnya kalau ulun kuliah lah masuk	
145	pagi kan kami nih UPB lo, kaya semester-semester semalam, UPB	
146	tuh jam 06.40 harus ke kampus kalau misalnya ulun guring jam 3	
147	nah itu berapa jam ada ulun guring keitu nah, kena jam 5 bangun	
148	lagi soalnya imbah mandi handak makan, setumat banar ka ae	
149	T: Berarti 2 sampai 3 jam aja	
150	J: Tapi kena ka ae kalau misalnya ulun sudah tuntung kuliah ulun	
151	sore tuh guring	
152	T: Berarti sehari tuh bisa akumulasikan berapa jam	
153	J: Yaaa paling kada 5-6 jam lah, kalau misalnya ulun bulik kuliah	
154	guring, kalau misalnya ulun kada guring kaya itu pulang malam	
155	selanjutnya	
156	T: Ehmm	
157	J: Kaya berapa jam ja ada kaya itu nah	
158	T: Oke. Nah selanjutnya menurut pian nih, apa sih yang menjadi	
159	pemicu pertama kesulitan tidur yang pian alami sekarang?	
160	J: Gara-gara banyak masalah tuh ka, banyak pikiran, apalagi ulun	
161	ketuju membuka TikTok lo, nah buka TikTok tuh kaya relate	
162	banar lawan kehidupan keitu nah, kena dah mulai dah	
163	<i>overthinking</i> lah ini lah itu lah. Kaya misalnya masalahnya	
164	sebuting aja kena masalah-masalah yang bahari tuh timbul	
165	T: Teungkit lagi	
166		

B125-B128, B130,
B135-B136, B144-
B148, B153-B155
“Bangun lebih dini
dengan
ketidakmampuan
untuk kembali tidur”

167	J: Tertanam di otak keitu nah, jadi kaya tegabung semuanya jadi	
168	satu, kaya itu pang.	
169	T: Awalnya pian pas merasa kesulitan tidur tuh pas kapan?	
170	J: Pas.... Awal-awal masuk kuliah	
171	T: Hmm berarti pas 2021 ini ya berarti ya	
172	J: Inggih	
173	T: Jadi pemicu awalnya dari tadi pikiran yang dari permasalahan-	
174	permasalahan.	
175	J: Inggih dari permasalahan-permasalahan	
176	T: Nah selanjutnya ceritakan stress atau kecemasan seperti apa	
177	yang akhirnya memicu kesulitan tidur pada diri pian	
178	J: Eehehehe	
179	T: Silahkan kalau mau terbuka silahkan	
180	J: Kaya apa yoo dikisah akannya yoo. Ini kaya mengisah akan	
181	permasalahan ulun kaha tau gimana ka?	
182	T: Yaa seeee pokoknya kalaunya pian handak mengungkapkan	
183	itu, ungkap akan aja semuaan, sekira pian tuh kuat jua keitu nah	
184	J: Hmmm jadi dari awal ulun masuk kuliah kah, jadi kaya ini ka	
185	awal-awal masuk kuliah tu kan itu semuanya lewat handphone lo?	
186	Komunikasi lawan kekawanan dan segala macam lewat	
187	handphone. Nah ulun nih di rumah sambil menggani i mama	
188	bejualan jadi kaya hp tuh jarang terbuka, terus ka awal-awal pas	
189	masih, masih di grub nah buhannya berpandiran apa-apa ulun nih	
190	rancak ketinggalan habar bahkan kaya buhannya pemilihan ketua	
191	kelas ini itu ulun kada tahu ka ae, ulun nih sudah ada kaya itu nah	
192	berpandiran lawan ketua, lawan ketua jar lawan kekawanan ulun	
193	misalnya, kena bila ini eh aku umpat keitu nah ulun baik-baik aja	
194	sudah, aku umpat lah misalnya keini-keini. Sekalinya wahini kaya	
195	kada menghiraukan ulun, nah dari situ kaya mungkin masalahnya	
196	sepele bagi orang lain ka ae, cuma gegara ulun banyak masalah	
197	jua di rumah	
198	T: Itu agak sensitif ya	
199	J: Iya sensitif banar bahkan hal yang kecil pun sensitif banar lo,	
200	jadi dari situ ulun sempat tekelahe lawan kekawanan. Kaya	
201	kekawanan sampai kaya uma bebaya pemilihan keitu ikam	
202	tetinggal kaya ini banar, ulun sampai keluar ka ae dari grub. Ya	
203	kaya ulun nih sempat berkata kasar jua tu nah. Yaa ngarannya	
204	manusia lo mun sarik, ulun fikir-fikir sekarang yaa emang terlalu	
205	anu pang itu tuh supan jua sebenarnya ulun mengingati. Nah	
206	mulai dari situ ulun kadada kada beisi kawan, apa-apa misalnya	
207	ada tugas tuhuk dulu menchatu kekawanan, respon kawan nih	
208	lambat kaya ada yang kada hakun madah akan. Itu pulang yang	
209	jadi pemicu, umaa eh aku nih kadada bekawan, orang-orang nih	
210	kada ketuju lawan aku, mulai ada pikiran kemana-mana nah kaya	
211	itu. Terus sampai kuliah <i>offline</i> ni nah ulun kadada bekawan	
212	sampai sekarang, jadi kemana-mana tu sorangan pang. Orang loo	

213	ke kantin rame-rame ulun maa ae kada bekawan, wahini emosi	
214	ulun kaya sudah membaik aja pang, jauh dari rumah, tapi kaya	
215	apa yoo ka, ulun kuliah kadada yang mendukung ka ae jadi pas	
216	malam ulun handak masuk kuliah tu inya ada pang kawan	
217	seperjuangan ulun di kampung nih iya yang kuliah di kedokteran,	
218	pian tau lo kuliah kedokteran kada mudah jadi kami nih kaya apa	
219	caranya mama ulun nih beduit Alhamdulillah kaya orang aja tu	
220	nah jua dii kampung, kaya ada aja tu napa-napa tapi kahandak	
221	sidin ulun nih menggani i sidin aja di kampung, kada usah kuliah,	
222	amun handak kuliah jua disini parak aja, sedangkan jurusan yang	
223	ulun handaki nih kadada di kampung ulun. Ulun nih handak	
224	masuk psikologi ka ae,	
225	T: Oooo	
226	J: Jadi ulun ahhh Ya Allah ae, terus tuh sudah ae kaya apa caranya	
227	jar mama, amun ikam handak kuliah ajin ha kuliah sana cuma duit	
228	kuitan kada mama kada umpat campur, ikam beusaha saurang.	
229	Pian bayang akan ka duit handak kuliah nih kada sedikit, ulun	
230	stressnya kaya apa di rumah tu ibaratnya ulun nih dari halus tu	
231	nah mama abah sudah pisah ulun bediam umpat kai lawan nini,	
232	mama tinggal akan ulun jadi TKW tu nah ke Mekkah kada dapat	
233	kasih sayang dari kuitan, ulun kada pernah minta napa-napa ulun	
234	handak kuliah nih barang kaya itu nah mengejar mimpi ulun	
235	dukung pang itu kuitan kada.... Ngalih ae mungkin karena	
236	psikologis mama kada baik jua ulun kada tau jua, nini ulun dulu	
237	tuh keras jua lawan mama terus mama ulun tamatan SD aja	
238	(ketawa) jadi kaya apa yu lah susah sih ka pas di rumah tu. Ulun	
239	tuh ke bupati handak kuliah ni nah meajukan beasiswa beulah	
240	surat kaya keterangan tidak mampu tuh supan banar ka ae, beulah	
242	lawan anu lo ketua RT, ketua RT sekampung lawan sorang	
243	ibaratnya maka mama kam beduit aja kaya itu nah kenapa, itu.	
244	Pokoknya ka masalah tuh bertubi-tubi pas ulun handak kuliah.	
245	Habis itu ulun tuh semingguan ke kantor bupati, pian tau handak	
246	ketemu bupati kada mudah lo nah jadi kaya kami tuh datang kena	
247	didustai ajudannya bahwa bupatinya keini keini keini jar,	
248	akhirnya sampai ketemu sidin kami tuh datang dari jam 4 an	
249	ketemu sidin parak yaa anggaplah jam setengah 10 hanyar kawa	
250	ketemu sidin dan itu langsung ketemu sidin langsung, kaya	
251	Alhamdulillah ulun tembus 5 juta kaya itu nah dapat dapatkan	
252	beasiswa dapatnya. Jadi nah mulai dari situ ulun mikir nih harus	
253	cepat-cepat ke Banjar biar kawa berorganisasi, Sanggar Bahana	
254	semalam, jadi ulun masih <i>online</i> tuh ulun ke Banjar dah kada	
255	sanggup lagi ulun di rumah, ulun kuliah tu ka ae kaya apa yoo	
256	sambil zoom sambil jaga warung umaaa kaya apa nih udah fikiran	
257	nih banyak sudah tetumpuk kaya kawan-an kadada. Tetinggal-	
258	tinggal betakun ke kawan-an respon kawan-an kada baik jua jadi	
259	kak ai aduh jar ulun gila jua nih. Belum perbuatan Ulun menyakiti	

260	diri sendiri, Ulun rancak melakukan melakukan hal aaaa nah	
261	kayak mungkin bagi orang yang kada anu lebay, cuman kayak ke	
262	mana kek itu nah pelampiasan jar orang kurang iman oh ya ya	
263	mun masalah kurang iman tuh Ulun sembahyang aja, berdoa terus	
264	lawan Allah, Ya Allah tolong jangan kayak ini tapi kayak apa	
265	keadaan mengolah seorang kayak itu. Jadi mulai di rumah tuh	
266	sebenarnya ulun sudah rancak ngalih guring, perkataan Mama tuh	
267	setiap harinya kayak menghantui pikiran uma ae sakitnya	
268	perkataan mamaku ni nah, kalaunya di rumah tu paling ya jam 2	
269	jam 3 hanyar kawa teguring, misalnya Ulun kada guring jua Ulun	
270	takutan pang rajin kaya Mama tuh bisa ma anu ma intai ke kamar	
271	jadi kayak ada pang yang meulah takutan misalnya begadang larut	
272	banar, misal di kos Ulun bawa sekahandak Ulun ae lagi jadi kayak	
273	itu ka ae.	
274	T: Sesuai dengan cerita Pian jadi pemicu akhirnya Pian tuh	
275	kepikiran yang akhirnya berdampak ke pola tidur Pian	
276	J: Semua berdampak sih ka, pola makan ulun, ulun kada ahhh	
277	kada karu-karuan ae	
278	T: Nah kita lanjut dulu ya, hanyar dari <i>heart to heart</i> . Nah	
279	selanjutnya, bagaimana riwayat penyakit yang seringkali	
280	menyebabkan kesulitan tidur, ada lah Pian punya riwayat penyakit	
281	yang pada akhirnya ketika itu kambuh Pian mengalami kesulitan	
282	tidur?	
283	J: Sakit perut sakit dada	
284	T: Sejak kapan?	
285	J: Emmm dari Aliyah	
286	T: Sakit perut sakit dada tuh kayak apa bisakah Pian ceritakan atau	
287	gambaran seperti apa definisi kayak apa sakitnya tuh?	
288	J: Itu kan Ulun pernah lo sampai kayak nangis tengah malam nah	
289	habis itu dibawa periksa Mama ke dokter ternyata asam lambung	
290	Ulun sudah parah ya kayak itu pang ka ae. Ulun rancak ada makan	
291	lo di rumah jadi tengah malam tuh sakit sorangan kalau misalnya	
292	handak makan jua, makan mie rajin.	
293	T: Hmmm	
294	J: Ulun koler ka ai makan tekumpul Mama tuh ka ae, Ulun hakun	
295	makan sorangan. Pian bayangkan makan Sidin berucap yang	
296	kada-kada hanta ka ae Ulun biasanya menangis pas sidin, jadi	
297	Ulun menghindari banar makan lawan mama tuh rajin	
298	T: Boleh dilanjut kah?	
299	J: Inggih lanjut	
300	T: Nah selanjutnya bagaimana pola makan dan gizi yang akhirnya	
301	mempengaruhi pola tidur Pian?	
302	J: Pola makan, kalau pola makan tadi kayaknya gara-gara	
303	kerancakan makan mie itu pang ka ae. Habis itu kalau misalnya	
304	di kos sama aja anak kos tuh makan mie lo ka makan mie minum	
305		

306	kopi ketuju, nah padahal orang asam lambung tuh kalau boleh	
307	minum kopi lo	
308	T: Jaka tau	
309	J: Kada papa kada papa, malah ulun ketuju kopi sebenarnya	
310	cuman kalau sakit nih ulun cuek akan ae	
311	T: Umetaa Masyaallah, nah biasanya pian dalam sehari makan	
312	berapa kali? Biasanya paling sering	
313	J: Hmm rancaknya satu kali aja misalnya ulun lumayan membaik	
314	keitu nah 2 kali bisa lah, 3 kali tuh jarang pang	
315	T: Hmmm itu setiap kapan waktunya 2 kali tuh, pagi dan apa	
316	misalnya	
317	J: Ini kalau misalnya ka lah ulun misalnya subuh, subuh tu makan	
318	kena malam ulun tuh pasti lapar lo? Nah itu bisa makan dua kali	
319	cuman misalnya ulun tuh handak tulak kuliah kada makan, makan	
320	misalnya bulik kuliah sore, sore dah malam kada makan lagi jadi	
321	sekali aja lo kalau misalnya handak makan jua paling kaya apa	
322	yang ada cemilan misalnya coklat-coklat kaha tau apa itu yang	
323	ulun makan kalau misalnya makan nasi tuh jarang banar. Hanta	
324	jua ka ae ulu napa yoo mikir akan lauk makan apa malam ini, kaya	
325	kita tuh biasa sudah	
326	T: Mikir akan mau makan apa makan apa	
327	J: Heeh bingung	
328	T: Nah kalau malam Pian lebih sering jam berapa makannya?	
329	J: Malam, jam 01.00-an ka ae, ulun rancak jua mandi malam	
330	kayak itu nah jadi imbah mandi tu rancak lapar habis tuh	
331	T: Yang akhirnya Pian harus makan lo akhirnya kadada rasa	
332	ngantuk lah akhirnya mempengaruhi pola tidur Pian	
333	J: Kada tahu kak ae, kada tahu jua ulun	
334	T: Tapi lebih sering jam 01.00 ya makan malam gitu ya?	
335	J: Inggih pokoknya larut malam, di atas jam 10.00 lah pokoknya	
336	T: Nah selanjutnya dapatkah Pian sebutkan rentang waktu antara	
337	jam makan Pian dengan jam tidur Pian?	
338	J: Kayak apa yo, misalnya Ulun makan jam 01.00 lah Ulun guring	
339	jam 03.00 ya sejam 2 jam lo	
340	T: Jadi lebih sering dua jam tadi ya?	
341	J: Iya tapi jam 11 12 tuh bisa jua pang ka ae	
342	T: Makannya itu?	
343	J: Inggih, pokoknya biasanya rancak tuh di atas jam 10.00 pang	
344	T: Oooo	
345	J: Kalau misalnya Ulun merasa kada tapi rame lagi dah hp ulun	
346	makan ha, dah keitu ae	
347	T: Hmm heeh. Nah selanjutnya jelaskan bentuk olahraga seperti	
348	apa yang Pian jalankan sehari-hari?! Ada nggak?	
349	J: Kadada ae ka, olahraga mengerjakan tugas ka ae. Palingan	
350	bebersih kamar ulun, membersihkan kamar gen mun mood jua	
351		

352	T: Berarti dalam sebulan itu adalah kayak jogging beramian lawan	
353	kawan kadada jua?	
354	J: Kadada, itu jalanan kada olahraga lo?	
355	T: Bemotor kada?	
356	J: Bemotor	
357	T: Itu menggas	
358	J: Inggih (Tertawa)	
359	T: Oke, selanjutnya ya	
360	J: Inggih	
361	T: Nah kemudian seperti apa kondisi lingkungan tempat pian	B160-B164, B175,
362	tinggal?	B184-B197, B199-
363	J: Yang di kos atau yang di kampung?	B224, B226-B273,
364	T: Yang di kos	B283, B288-B292,
365	J: Hmmm menurut ulun pengap, habis tuh kurang bersih, terus	B302-B307, B329-
366	hmmm itu orang-orangnya sambat jua kah ka?	B330, B335, B338-
367	T: Iya boleh, yang dimana itu menyebabkan pian ngalih guring	B339, B349-B350,
368	J: Kadada pang misalnya dari penghuni-penghuninya lawan ka lia	B365-B366, B378,
369	Ulun akrab aja, habis tuh lawan kakak yang seikung misalnya	B380-B382, B395-
370	tetamu ya saling tegur aja saling sapa ibu kos, ibu kos nih yang	B396, B412-B416
371	paling Ibu kos tu emang kayak gitu nah orangnya perangutan	“Faktor penyebab
372	kayak jarang merawa. Kalau penyebab Ulun kengalihan guring	kesulitan tidur”
373	kadada pang, mau yang berisik-berisik kadada juga, pokoknya	
374	misalnya sudah larut malam aman-aman damai aja gitu pang	
375	kadada apa-apa dasar dari Ulun yang kada mau guring lain faktor	
376	lingkungannya	
377	T: Mungkin faktor pengap tadi ya?	
378	J: Inggih pengap bener panas bener ka ae	
379	T: Suhunya panas jua? Walaupun pagi atau malam sama aja lah?	
380	J: Eee kalau misalnya pagi itu kalaunya subuh lumayanlah dingin	
381	tapi misalnya tengah malam tuh panas bener gila, sampai Ulun	
382	buka jendela tetap ai panas	
383	T: Ooo iyaa iyaa heeh	
384	J: Beton semua lo ka, jadi pengab banar kipas angin tuh kayak	
385	kadada rasanya	
386	T: Ventilasi pang ada lah?	
387	J: Iya jendela tuh ada sebuting	
388	T: Ooo tapi malam lo gak ada mungkin kita buka lo?	
389	J: Ulun buka ae rajin jua tetap ae panas, malah nyamuk yang	
390	masukkan	
391	T: Ooo hiih hiih, oke. Selanjutnya aktivitas spiritual apa yang Pian	
392	lakukan pada malam hari ada nggak?	
393	J: Spiritual tuh yang berkaitan dengan agama kah ka?	
394	T: Iya	
395	J: Paling ulun habis sembahyang magrib, ngaji habis itu mukena	
396	tuh kada Ulun lepas sampai Isya	
397	T: Ehmm	

398	J: Jadi menghadang isya langsung sembahyang habis itu sudah	
399	bebas dah amun sudah sembahyang nyaman lagi pikiran apakah	
400	lagi handak napa-napa, itu aja paling amun masalahnya	
401	sembahyang tahajud tuh paling amun ada sesuatu kayak ujian kah	
402	hanyar lain yang taat banar jua pang, biasa-biasa aja	
403	T: Berarti pas awal bisa sembahyang tahajud Ulun	
404	T: itu tidur dulu atau dilanjutkan	
405	J: Kada bisa kada bisa guring, soalnya ada ulun kan anak	
406	perbandingan mazhab nih ka, ada berbagai macam pendapat lo	
407	T: Oke	
408	J: Jadi Ulun maambil mana yang ulun nyaman	
409	T: Heeh heeh, oke. Nah selanjutnya bagaimana pekerjaan yang	
410	sedang Pian kerjakan yang akhirnya menyebabkan kesulitan	
411	tidur?	
412	J: Pekerjaan, pekerjaan tuh paling gara-gara tugas, cuma gara-gara	
413	tugas ulun ngantuk pang, apa yo ka, kadada pang seapa ulun	
414	begawi lagi gara-gara Ulun bulik tengah malam lo, jadi habis	
415	balik begawi ulun mandi sigar lo, jadi kada mengantuk lagi habis	
416	itu bisa gara-gara itu juga kalau yang dulu-dulu kadada pang	
417	T: Mungkin tadi lah yang bulik kerja akhirnya mandi pasti seger	
418	lo jadi ngalih guring tuh lah. Heeh, oke. Nah selanjutnya	
419	bagaimana dampak kesulitan tidur pada kondisi kesehatan Pian?	
420	J: Mengantuk di kelas itu pasti dah terus kayak orang linglung ka	
421	ae, kayak apa ya kayak ngalih fokus habis itu mungkin apalagi yo	
422	lah, emosian tapi jarang pang ulun wahini emosian cuman kadang	
423	ya masih pang tersulut cuma ada separah pas ulun masih di rumah.	
424	Paling itu sih kak, oh kepala juga rancak sakit jua	
425	T: Pusing lah, sebelah aja kah atau seluruh?	
426	J: Seberataan pang ka ae	
427	T: Ada lagi?	
428	J: Apa lagi yoo lah, sudah itu aja kak.	
429	T: Nah selanjutnya kalau pengaruh pada aktivitas sehari-hari Pian	
430	pang gimana?	
431	J: Yang maksudnya itu pengaruh tadi kayak	
432	T: Dampak kesulitan tidur tadi terhadap aktivitas sehari-hari pian?	
433	Lancar ajakah atau ada kendala?	
434	J: Kalau dibilang lancar tuh lancar aja pang cuman kayak	
435	mengantuk aja perasaan ulun, mengantuk lawan awak nih rasa	
436	lapah karena kurang istirahat lo, jadi kayak apa-apa tuh lemes	
437	kurang tenaga itu pang ka ae	
438	T: Iya iyaa. Nah selanjutnya ceritakan bagaimana kesulitan tidur	
439	ini membuat Pian tidak fokus ketika berinteraksi dengan orang	
440	lain!	
441	J: Hmm maksudnya tuh kayak apa kak	
442	T: menurut Pian nih apakah kesulitan tidur yang Pian alami tadi	
443	membuat Pian sulit untuk berinteraksi dengan orang lain kayak	

444	kada fokus bawaannya kaya ngantuk, kayak saat kita nih	
445	berinteraksi, apakah lancar-lancar aja atau memang ada sesekali	
446	yang mengganggu Pian kayak gitu?	
447	J: Ehmm kaya apa yo ka, lebih ke diri ulun pang tipe orang yang	
448	cuek loo misal kaya tetamu kawan kalau misalnya Inya kada tapi	
449	mengherani sorang, Ulun cuek ae jua, kaya mata nih sudah	
450	ngantuk-ngantuk ada orang, ya koler ae merawa jua ibaratnya	
451	kaya simpan tenaga gasan diri sorang aja dah, kaya cuek sih lebih	
452	kaya cuek-cuek aja gitu nah. Kalau misalnya bulan baik-baik aja	
453	merawai aja pang kekawanan terus misalnya orang tuh memang	
454	baik juga lawan ulun. Pokoknya nilainya sudah mengantuk tuh ka	
455	ai mun ada orang kaya cuek kayak itu jadikan jadi kayak cuek kan	
456	seorang tu nah kayak kada peduli terhadap lingkungan sekitar	
457	mana masalah banyak numpuk di otak jadi...	
458	T: Mungkin kayak lebih membatasi diri pian dengan berinteraksi	
459	dengan orang lain lah	
460	J: Inggih	
461	T: Oke, Nah selanjutnya bagaimana pengaruhnya terhadap pian	
462	saat melakukan pekerjaan kesulitan tidur tadi ada nggak sih	
463	pengaruhnya terhadap Pian sama yang pian lakukan pekerjaan?	
464	J: Pengaruh tadi kayak dampak atau	
465	T: Heeh dampak daripada kesulitan tidur tadi terhadap ketika Pian	
466	melakukan pekerjaan tuh ada dampaknya nggak sih?	
467	J: Ya paling ya kada semangat lemes, dikit-dikit kayak lapah	
468	kayak itu nah, apalagi di gawean rajin uma jar Ulun ngantuknya,	
469	ngantuk terus tapi misalnya orang rame, kada ngantuk pang.	
470	T: Iya	
471	J: kalau misalnya sunyi uma liwar ngantuk banar sampai teguring-	
472	guring ulun.	
473	T: Eeee heeh heeh. Nah selanjutnya seperti apa cara Pian	
474	menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang pian miliki saat	
475	mengalami kesulitan tidur?	
476	J: Maksudnya kaya apa ka	
477	T: Kan jar Pian tadi mengalami kesulitan tidur lo?	
478	J: Heeh	
479	T: Tapi ada pekerjaan yang harus Pian selesaikan, nah caranya	
480	Pian kayak apa?	
481	J: Emmm itu maksudnya caranya sekira biar guring kah atau	
482	kayak apa?	
483	T: Sekira pekerjaan itu dapat selesai walaupun Pian sedang	
484	mengalami kesulitan tidur?	
485	J: Ya malah nyaman lo kak kayak seorang kada begadang kada	
486	mengantuk kawa menggawi tugas menurut ulun lebih nyaman	
487	pang kayak itu nah, kayak apa yuk kayak kada paham Ulun ka ae,	
489	kayak apa kayak apa gerang?	
490		

491	T: Kan pian harus ada pekerjaan ya harus diselesaikan lo tapi Pian	
492	mengalami kesulitan tidur tadi, cara Pian atau kayak pekerjaan ini	
493	harus tetap selesai tapi Pian mengalami kesulitan tidur	
494	J: Ya biar ai gawi ae aja malah nyaman, kayak itu nah. Amunnya	
495	kita ngantuk tugas banyak banar lagi, sorang menahan ngantuk	
496	kayak jadi dinikmati aja kaya itu nah. Ada sisi positifnya kayak	
497	itu nah	
498	T: Ya mungkin kayak lebih enjoy aja, kerjakan sesuai kayak	
499	ibaratnya memang seharusnya, oke. Nah selanjutnya bagaimana	
500	pengaruh kesulitan tidur ini pada proses perkuliahan pian?	
501	J: Mengantuk tadi pang, mengantuk, kada semangat di kelas,	
502	cuek, kawan-an ambis-ambis betakon ini itu Ulun cuek kadang ka	
503	ai dosen tuh di muka ulun be headset	
504	T: Ooo	
505	J: Kaya dengarkan lagu ulun ketuju kpop Lo lagu KPop ne rame-	
506	rame lo sekira kada mengantuk tu nah. Bila mendengar dosen	
507	bepandir nih ya Allah ae, apalagi dosennya garing kayak kada	
508	hidup suasana kelas nih ya Allah uma ngantuknya. Beberapa	
509	dosen yang ulun ketuju ulun duduk di muka, apabila dosen ini ah	
510	kada rame ulun duduk di belakang aja, be headset ulun beistilah	
511	dari kos	
512	T: Nah selanjutnya untuk hasil akhir atau maksudnya hasil	
513	prestasi yang pian dapatkan di perkuliahan pang kayak gimana?	
514	J: Ulun lah jujur kuliah nih lawan sekolah banyak prestasi pas	
515	sekolah, ulun kuliah wahini kupu-kupu, ulun umpat organisasi lo	
516	awalnya, ulun umpat organisasi sanggar bahana semalam kan	
517	sanggar bahana nih keras banar lo kak kayak kami semalam ke	
518	Banjarbaru tuh nah, itu apa semalam namanya pokoknya kayak	
519	kami sempat ke alam kayak itulah ke Banjarbaru hari kedua Ulun	
520	bulik nggak kuat Ulun kak, ulun pingsan dua kali berapa kah,	
521	Ulun kan kayak lamahan, apa yoo kada lamahan jua pang	
522	sebujuhnya tapi makan kada karuan di sana ka ae ulun sudah	
523	punya penyakit bedahulu, belum Pian bayangkan harinya hujan,	
524	rigat tanah nih tanah-tanah yang warna kuning tu nah kak, tanah	
525	apa itu. Bayangkan seikung sekira biar kompak kaya itu nah kami	
526	disuruh bergulung di atas batu-batu yang sambil hujan tuh. Kepala	
527	sakit belum ada yang menyimpak kepala Ulun, Ulun kada tahu itu	
528	sengaja atau kada, rumah Ulun ingat sampai sekarang orangnya.	
529	Se kabupaten ulun ka ai orangnya cuma Ulun kada tahu entah	
530	kada sengaja kah, cuma ulun kisah akan ke kating-kating lain	
531	kisahnya banar ai di sanggar bahana tuh kisah kada sengaja kada	
532	sengaja padahal itu bisa aja bujukan. Ibaratnya itu dasar kada	
533	ketuju lawan seorang, ulun tuh ka ae bila orang kada kenal lawan	
534	Ulun, melihat muha Ulun gin dinilai kayak cuek kayak itu nah,	
535	misalnya dasar kenal aslinya banyak pang yang menyambat ikam	
536	tuh aslinya rame aja orangnya, cuman misalnya orang kada kenal	

537	muha kaya perangutan nih orangnya kada asik ya kayak itulah.	
538	Nah first-time pian melihat Ulun kayak apa, misalnya Ulun kayak	
539	merangut ja muha ulun kayak sangar kaya itu. Ulun sering banar	
540	disambat kayak itu, sekali kenal jar aslinya kada. Ulun kadada	
541	umpat organisasi apa-apa, itu ampiah. Kada kehendak Ulun pang	
542	ampiah, dasar bujur-bujur fisik ulun kada kuat belima semalam tuh	
543	yang bulik. Binian beempat, lakian seikung. Bayangkan Pian	
544	lakian sampai ada yang bulik jua kayak apa kerasnya sanggar	
545	bahana nih. Bulik ae, nah bulik tuh garing ulun, Ya Allah, sakit	
546	banget. Habis itu ulun sempat umpat HMP jua, HMP di jurusan	
547	ulun sorang	
548	T: Heeh	
549	J: Aduh kak kayak apa ya Ulun mengisahnkannya, ini Ulun	
550	kisahkan kada permasalahan kenapa jadi ampiah di HMP nih?	
551	T: Ya silakan kalau mau ada yang diceritakan	
552	J: Kan awalnya ulun nih umpat, nah habis itu kami ada acara	
553	pertama kami tu nah gasan apa namanya gasan pelantikan jua	
554	selajur, ulun nih ka jadi MC, Pian bayangkan pernah lah ketemu	
555	MC kada dapat konsumsi apa-apa, event banyu kadada dapat,	
556	entahlah karena bawaan Ulun menstruasi jua kayak bawaannya	
557	kayak Ulun tuh pada mempermasalahkan sebujuhnya kayak	
558	budaya makan nasi 1000-2000 dalam kotak lawan minuman Aqua	
559	tuh aku kawa aja menukar, tapi kayak yang Ulun permasalahkan	
560	di sini kenapa orang nih kayak ini lawan ulun kada adil. Maka lo	
561	itu h-1 kami pelantikan tuh ke gedung mau mendekor segala	
562	macam menyiapkan ini itu, itu pas Ulun haid hari kedua Ulun	
563	bilanya itu pasti sakit banar. Jadi Ulun kawa-kawa akan turun	
564	terus Ulun dipilih jadi MC oke jar ulun, Alhamdulillah ulun bisa	
565	jadi MC ditunjuk, ditunjuk jadi MC. Tapi kayak kada dapat apa-	
566	apa cuman kadang mempermasalahkan itunya cuman perilaku	
567	buhannya kayak kada kayak itu nah. Jadi kayak ada	
568	permasalahan-personal aja pang, jadi ulun nih bekawan lo, kawan	
569	yang sekedar kawan biasa lain kawan akrab. Kayak kami nih	
570	bekisahan masalah inya kan bubuhannya yang sebelum	
571	membawai kami nih eh apa sih buhannya tuh kan angkatan 20	
572	sosialisasi lo jadi bubuhannya kayak belelihatan keitu nah ih	
573	kating nih bungas ini itu ini itu jadi bekisahan lawan kawan nah	
574	habis itu kan handak umpat HMP nih ka, otomatis tetamu kalau	
575	lawan kating yang diincar tadi nah dari situ ka ae kayak be chatan	
576	chatan nyaman pang ka ae, ketuju lo jadinya. Sekalinya kawan	
577	ulun ni be chat-an jua maka tedahulu Ulun kayak itu nah, bekisah	
578	lawan inya nih, kayak kisahnyaku ketuju nih lawan ini,	
579	sekalinya inya ka ae timbul-timbul bepadah kayak ini lawan	
580	seorang aku handak lawan inya jar, kayak terkejut lo eh apa	
581	maksud Ikam nih kayak tedahulu aku kayak itu nah bisa-bisanya	
582	ikam bapadah lawan kawanmu kaya ini terus lho kak kayak jarnya	

583	aku handak bepadah kalau aku nyaman lawan Inya jar ulun nih,	
584	ulun ikhlas akan ae, sekalinya kak ai pas kami yang mendekor-	
585	dekor apa segala macam tuh buhannya nih dekat banar, sakit	
586	banar hati ini melihat kada tahu pang buhannya itu sudah pacaran	
587	atau belum ulun kada tahu, cuman Pian bayangkanlah amunnya	
588	sawat lakian tuh nitip HP ke kantong binian sampai mencaluk	
589	beistilah kaya meandak di selawat wani mencaluk ke kantong	
590	biniannya sedekat apa tuh hubungan buhannya. Ulun haid melihat	
591	itu habis itu esok harinya diperlakukan kada adil keitu, dah jar	
592	Ulun ini toxic nih di situ gin kak ulun kadak bekawan apa-apa	
593	Ulun mojok seorangan, umpat nimbrung itu pas orang meambil	
594	makan, kayak misalnya handak bulik menggawi ini tu nah kaya	
595	nimbrung tuh kaya itu pang. Cuman semisalnya pas kayak ada	
596	masa-masa santainya seorangan, kaya handak umpat nimbrung	
597	lawan orang, orang asik bepandiran lawan kawannya. Jadi apa-	
598	apa ulun menyeorangan ae, kan disitu lo disambat kita nih	
599	semuanya keluarga kaya pokoknya kaya keluarga pang keitu nah	
600	tapi ulun merasa kaya kada keluarga keitu nah, kaya aku nih kada	
601	dikawani woi terus kaya kada dapat konsumsi kaya kada masalah	
602	konsumsinya pang cuman kaya ketidakadilan tadi nah dah ae	
603	ampih ulun HMP, amun ulun mikir-mikir pulang sekarang, karena	
604	ulun sudah kaya jijik dah lawan lakian, lawan binian hilang	
605	respect dah hih beapa aku mempermasalahkan itu banget	
606	semalam Cuma ngarannya perasaan nih ngalih lo? Apalagi sorang	
607	masih handaknya semalam, timbul-timbul kawan sorang kaya itu,	
608	dah ae. Terus masalah konsumsi tadi kalau ulun ingat ingat ulun	
609	supan sebujuhnya gara-gara masalah itu cuman kembali lagi	
610	merasa kada adil tadi pang dah ae, pertanyaan pian tadi apa ka?	
611	T: Jadi hasil akhir prestasi ibaratnya hasil akhir tadi kaya apa?	
612	J: Kadada kadada	
613	T: Maksudnya	
614	J: Ibaratnya lo ulun handak memulai kaya itu nah bilanya ulun	
615	handak umpat organisasi ini tuh nyaman lo mun mengetahui	
616	info-info ini itu ini gegara ulun kadada umpat apa-apa paling tahu	
617	apa yo lah misalnya kawan ada menshare di grup angkatan eh ada	
618	lomba ini hanyar ulun tahu, kalau misalnya tahu dari grup yang	
619	khusus tuh kadada pang kalau misalnya pas yang apaan Ulun	
620	masih umpat HMP tuh rajin ada lomba ini siapa handak umpat.	
621	Ulun sudah keluar loh nyata dari grup tuh karena Ulun ampuh	
622	kada tapi dapat info pang. Ulun sebujuhnya ada bakat kayak bisa	
623	nari bisa nyanyi cuman gara-gara Ulun ampih sanggar bahana jua	
624	kaya apa lagi nih bingung juga handak mengembangkannya	
625	kayak apa jua, inggih	
626	T: Kalau IPK sendiri kaya apa?	
627	J: Pun?	
628	T: IPK sendiri kayak apa dulu	

629	J: IPK alhamdulillah aman	
630	T: Aman aja? Ooo	
631	J: Ulun tekananya ambis ambis banar ka ae, tekananya cuek tadi	
632	ke belakang ulun be istilah membawa headset	
633	T: Heeh heeh heeh, oo. Berarti ini aman aja lo atau kayak naik	
634	turun?	
635	J: Aman sih	
636	T: Hmm heeh heeh	
637	J: Di atas 3,7 lah ka	
638	T: Kerennn	
639	J: Alhamdulillah	
640	T: Masyaallah, oke kita lanjut ya	
641	J: Inggih	
642	T: kemudian ceritakan pengaruh kesulitan tidur terhadap	
643	pemahaman dan daya ingat dan daya tangkap Pian saat Pian	
644	kuliah atau saat Pian di saat-saat tertentu yang ibaratnya	
645	membutuhkan pemahaman dan daya tangkap, ada nggak sih	
646	pengaruhnya kesulitan tidur tadi?	
647	J: Ada pang, yang pasti lo gara-gara mengantuk tadi nah, misalnya	
648	nih mata kuliah ngalih kaya aku harus fokus harus fokus, cuma	
649	gegara awak seorang kada kawa menghadapi ini kayak apa gegara	
650	seorang jua pang ngalih guring tadi seorang handak memaksa	
651	berhatmat gegara salah seorang jua pang. Tekana itu mengganggu	
652	banar.	
653	T: Hmmm heeh heeh	
654	J: Tapi kadang bisa juga ada sesuatu yang meulah Ulun semangat	
655	ke kampus walaupun Ulun kurang guring bisa juga ke kelasnya	
656	bersemangat banar, bisa jua. Kayak kada menentu kaya itu nah	
657	kak	
658	T: Yaa yaa, oo hiih hiih, momen-momen tertentu lah	
659	J: Inggih misalnya hanyar duit beasiswa hanyar cair kan hen	
660	semangat banar ke kampus.	
661	T: Ternyata lah bujur ibaratnya kebahagiaan itu tidak bisa dinilai	
662	dengan uang kalau sedikit	
663	J: (Tertawa) bujur, inggih	
664	T: Oke selanjutnya dampak kesulitan tidur pada perilaku sehari-	
665	hari pian pang ada lah?	
666	J: Kaya apa tadi ka?	
667	T: Dampak pada kesulitan tidur terhadap perilaku pian sehari-	
668	hari?	
669	J: Yaaa perilaku tadi mungkin pada kada peduli terhadap orang	
670	lain keitu pang	
671	T: Itu lah. Nah selanjutnya bagaimana kesulitan tidur dapat	
672	mengganggu aktivitas sehari-hari pian tadi?	
673	J: Maksudnya kaya	
674	T: Mungkin tadi lah	

675	J: Inggih ngantuk aja pang, ngantuk habis itu mungkin amunnya	
676	ada orang menyenggol bisa emosi banget asaku	
677	T: Hoo iya iyaa kita sudah kalau saat kurang tidur tuh pasti badan	
678	tuh sudah lemas	
679	J: Inggih	
680	T: Uyuh, ngantuk dan sedikit kesenggol aja kita emosi lah	
681	J: Ulun ada aja mendengar kayak binian di kelas bekuciak-kuciak	
682	parak lakian muar banar ulun melihat, kayak suah hiiihh	
683	handaknya ikam nih ku tapak, sumpah ada binian kayak itu kak	
684	ae di kelas	
685	T: Pasti ada yang kayak gitu	
686	J: Inggih pasti ada kaya itu	
687	T: Yang lebih handak dominan	
688	J: Inggih, kijil banar	
689	T: Oke yang selanjutnya bagaimana reaksi Pian saat mengalami	
690	kesulitan tidur?	
692	J: Reaksi? Misalnya kayak pas terjadi malam itu kah?	
691	T: Iya	
692	J: Menangis, mikir akan hidup, self harm	
693	T: Apa?	
694	J: Self harm	
695	T: Oo iyaa iyaa	
696	J: Asli Ya Allah, kada boleh sejujurnya kayak itulah paham ai lo	
697	Pian, pasti anak psikologi tahu. Nah habis itu menyalahkan diri	
698	sendiri, menangis, pemberontak kaya mencatuk-catuk dinding	
699	inilah itu lah, intinya kayak apa meluapkan emosi Ulun, ulun	
700	lakukan.	
701	T: Hmmm heeh	
702	J: Berfikir handak mati itu kada tekisah lagi dah, banyak banget.	
703	Tapi kayak berpikir aku nih mati kada masuk surga tapi neraka,	
704	kayak itu pang.	
705	T: Masyaallah	
706	J: Kaya berpikir mati bukan solusi	
707	T: Malah lebih kompleks lagi	
708	J: Inggih	
709	T: Nah selanjutnya jelaskan seperti apa kesulitan tidur pian ini	
710	memicu kecemasan dalam diri pian?	
711	J: Kecemasan, hmm kayak apa ya kak? kalau rancak tremor tuh	
712	kecemasan lah kak?	
713	T: Apa akibatnya, maksudnya apa sebelumnya yang pian pikir	
714	akan tuh sehingga Pian menjadi tremor tuh apa?	
715	J: Ulun kada kawa terkejut, misalnya terkejut tuh kayak	
716	menggetar sorangan tu nah. Itu sering terjadi, habis itu Ulun kada	
717	kawa behinak, behinak tuh kawa cuman rasanya kayak sesak	
718	beneran belum lagi kalau ada dosen killer lo itu meolah kayak	
719	cemas benar tapi kayak ada kaitannya nggak sih itu sama tidur,	
		B420-B424, B434- B437, B459-B461, B468-B470, B494- B497, B501-B503, B611-B612, B629, B637, B647-B652, B669-B670, B675- B676, B692, B696- B700, B702-B704, B735-B737, B743- B746 “Dampak gangguan tidur”

720	soalnya lo pasti semua orang mengalami kalau ketemu dosen	
721	killer tu, nyata pang. Itu termasuk dampak kah kada?	
722	T: Eee dampaknya mungkin lebih ke kayak ini nah, Pian	
723	mengalami kesulitan tidur lo artinya pian tuh kaya kepikiran atau	
724	overthinking, aku nih kena jatuhnya kaya ini	
725	J: Ooo bisa pang	
726	T: Pernah lah kayak itu	
727	J: Rancak ae ka ae	
728	T: Apa yang pian pikirkan kecemasan itu apa sih sebenarnya?	
729	J: Yang pas Ulun cemaskan di perkuliahan kah atau kayak apa	
730	Ulun menjalani kehidupan?	
731	T: Pokoknya pas Pian mengalami kesulitan tidur lo, pasti Pian	
732	setelahnya atau imbasnya adalah Pian mengalami rasa cemas nah	
733	yang pian cemaskan itu apa entah Pian kah atau aktivitas ke	
734	depannya atau kesehatan Pian?	
735	J: Jujur yang Ulun cemaskan nyata kesehatan, ulun nih nah	
736	handak kuliah bujur-bujur tapi di kelas haur mengantuk terus itu	
737	pang jua. Terus apa lagi lah itu aja pang ka ai	
738	T: Ehmmm lebih kepada ya tadi pang kesehatan Pian kayak	
739	ibaratnya handak kuliah bujur-bujur tapi Pian bawaannya ngantuk	
740	kayak gitu lah. Oke, Nah selanjutnya apakah ada dampak dari	
741	insomnia Pian yang akhirnya membuat atau mengurangi aktivitas	
742	beribadah pian?	
743	J: Hahahaha subuh rancak tertinggal, tapi misalnya tertinggal	
744	Ulun qada' kalau misalnya mengqada' Ulun kada koler, hmmm	
745	kayak misalnya bagusnya bangun guring langsung mengqada' tapi	
746	misalnya anu habis sembahyang zuhur Ulun qada' nya	
747	T: Hmmm heeh, karena guring jam 02.00 jam 03.00 lah, pasti	
748	menggetar awak Pian	
749	J: Inggih	
750	T: Nah selanjutnya hal apa yang pian lakukan untuk membuat	
751	pian tu akhirnya tidur nyenyak, ada nggak sih cara pian nyaman	
752	guringnya?	
753	J: Hmmm kamar harus bersih ka ae habis itu emm dah ai kena	
754	timbul guring sorang ja, paling kaya itu, Ulun bilanya melihat	
755	kamar berhamburan Ulun banyak pikiran dah ngalih banar dah	
756	guring. Padahal Ulun di rumah kayak nyaman mencuci sprej ini	
757	di kos handak mendapat sprej ngalih banget, ulun kayak jujur kak	
758	ai rigat-rigat tuh ngalih guring.	
759	T: Ehhmm heeh heeh	
760	J: Kita tuh kan sprej itu kayak setumat minimal nya berapa sih	
761	mau menapas keitu nah, kadang handak laundry kada teantar-	
762	antar. Jadi kayak kadang Ulun di tilam aja koler berabab, Ulun	
763	hakun berabab di lantai soalnya dingin lo jua. Jar ulun ini kada	
764	betapas-tapas kaya apa awak nih	
765	T: Mungkin lebih ke kebersihan lingkungan	

766	J: Inggih kebersihan ka	
767	T: Nah selanjutnya bagaimana strategi Pian mengatasi stres atau	
768	kecemasan yang akhirnya membuat Pian itu mengalami kesulitan	
769	tidur? Nah misal pian kan stres atau cemas kan yang	
770	menyebabkan Pian mengalami kesulitan tidur, bagaimana strategi	
771	pian mengatasi itu supaya paling tidak meminimalisir ya?	
772	J: Hmm banyak duit	
773	T: Hoo memperbanyak duit ya	
774	J: Makanya Ulun handak begawi, soalnya kak ae ngarannya	
775	kuliah kada dibiayai kuitan lo, ulun ni kayak permasalahan utama	
776	Ulun di duit duit duit duit coba kalau misalnya ada duit kayak	
777	semuanya tuh lancar-lancar aja kalau kada berduit berpikiran	
778	kayak apa aku makan, kayak apa aku nukar buku, kayak apa aku	
779	gasan ini itu, belum wahini lo pertamax larang banar ya Allah	
780	Ulun ke kampus sing parakan aja cuman Ulun nih orangnya orang	
781	yang sangat sangat ketuju bejalanan. Ulun suah bejalan sampai	
782	subuh,	
783	T: Hooo lawan siapa	
784	J: Lawan kawan ulun	
785	T: Hoo	
786	J: Kawan Ulun psikologi juga sama kayak ulun juga banyak	
787	masalah, maka inya pindah ke Banjarbaru, makanya ulun merasa	
788	kehilangan banar sumpah	
789	T: Angkatan 2021 jua lah	
790	J: Inggih angkatan 2021	
791	T: Lanjut lanjut	
792	J: Pertanyaannya apa tadi ka, pertanyaannya tadi apa?	
793	T: Kaya apa strategi pian mengatasi stress dan kecemasan tadi	
794	selain memperbanyak duit	
795	J: Apa yo lah, ehmmm apa yo mungkin nukar-nukar makanan-	
796	makanan enak	
797	T: Kaya self apa ya, self rewards nggak sih, pokoknya kayak	
798	untuk menyenangkan diri sendiri	
799	J: inggih, menyenangkan diri sendiri, atau bejalanan tadi pang	
800	Ulun, bila adanya masalah bawa bejalan bejalan bejalan. Makanya	
801	duit Ulun habis tu nah bawa bejalan terus. Jadi lo kayak Ulun kada	
802	dikirim mama kayak gitu nah, apalagi Ulun habis garing semalam	
803	lo ka berobat ke dokter berapa habis duit, belum sempat gajian	
804	karena sempat begawi 1 bulan tadi cuman duitnya habis. Makanya	
805	ini nah jar handak ke cafe, Ya Allah jar Ulun kayak apa ke cafe	
806	T: Kada papa asal terbuka aja kita. Lanjut ya, nah kemudian	
807	strategi mengatasi kan tadi Pian punya riwayat penyakit sakit	
808	perut sakit dada, nah itu kayak apa tadi Pian pas penyakit itu tiba-	
809	tiba kambuh kayak gitu?	
810	J: Minum obat lah ka	
811	T: Minum obat?	

812	J: Inggih minum obat	
813	T: Terus	
814	J: Terus apa yo lah, dikurang-kurangnya makan mie makan yang	
815	pedas-pedas, ulun sudah tahu bepenyakit lo tetap aja ulun makan,	
816	cari penyakit seorang teh. Kadang amunnya Ulun stress banar ka	
817	ae Ulun lajur akan kada lagi beingat, kaya pasrah banar lawan	
818	kehidupan, dah ae	
819	T: Ya berarti dengan minum obat ya	
820	J: Inggih minum obat	
821	T: Nah selanjutnya bagaimana Pian mengatasi efek samping dari	
822	pengobatan yang akhirnya mengganggu tidur pian? Apakah obat	
823	tadi itu ada efek samping yang membuat pian sulit tidur	
824	J: Kadada pang ka ae menurut ulun	
825	T: Ooo	
826	J: Kaya aku nih misalnya obat promag habis itu obat apa lagi itu	
827	ngarannya aduh kada ingat apa sih selain promag tuh ngarannya	
828	T: Mylanta?	
829	J: Ya itu, kadada pang menurut Ulun	
830	T: Ehmmm	
831	J: Paling ulun rancak sakit kepala lo, minum obat Paramex, nah	
832	menurut ulun itu meulah kada kawa guring	
833	T: Ooo heeh heeh, tapi kayak apa pian caranya biar guring	
834	J: Mungkin menghadangi reaksi obatnya habis ka ae jadi kawa	
835	teguring tuh	
836	T: Okee okee, berapa itu lawas lah?	
837	J: Sampai pabila ulun kawa teguring keitu nah	
838	T: Ooo heeh heeh	
839	J: Berjam-jam ka ae apalagi Ulun, ulun tuh sampai pernah kada	
840	guring sampai jam 07.00 sampai jam 08.00 kaya mata kenapa nih,	
841	bingung lawan diri seorang. Sampai Ulun tuh bingung buat foto-	
842	foto kak ai pas pagi kayak orang kada jelas lo. Bernyanyi-	
843	nyanyilah pas malam bayangkan bernyanyi-nyanyi suah ditagur	
844	ibu kost, aduh ae. Gabut loo bingung	
845	T: Iyaa heeh. Nah selanjutnya upaya yang kalian lakukan untuk	
846	memperbaiki pola makan?	
847	J: Kadada pang kaya itu pang	
848	T: Ngalir ae lah	
849	J: Inggih	
850	T: Apakah masih kebiasaan kayak makan mie terus jalan sampai	
851	sekarang?	
852	J: Masih sih kak	
853	T: Atau lebih baik daripada sebelumnya	
854	J: Eee dulu bisa sampai dua atau tiga kali sehari cuman sekarang	
855	paling satu aja	
856	T: Ehmm heeh heeh	
857	J: Itu ae	

858	T: Ada perubahan ya?	
859	J: inggih ada perubahan lah, takutan juga Ulun kalau usus buntu	
860	keitu pulang	
861	T: Iya makan mie nih nyaman, cuman kada boleh berlebihan.	
862	J: Iya	
863	T: Nah selanjutnya bagaimana upaya Pian dalam mengatasi	
864	kesulitan tidur dari zat stimulan yang anda konsumsi? Zat	
865	stimulannya biasanya kayak kopi atau obat-obat tertentu kayak	
866	gitu, pernah lah?	
867	J: Ehmmm	
868	T: Pian mengkonsumsi itu yang akhirnya menyebabkan Pian sulit	
869	tidur	
870	J: Eee yaa rancak sih Ulun, minum kopi malam-malam kadada ae	
871	ka ae, menghadang sampai teguring pang	
872	T: Ehmm heeh heeh, berarti caranya tadi ditunggu sampai habis	
873	efek zat stimulan	
874	J: Inggih	
875	T: Oke, Nah selanjutnya olahraga apa yang anda lakukan untuk	
876	mengatasi kesulitan tidur yang Pian alami, apakah ada?	
877	J: Kadada	
878	T: Kadada sama sekali lah	
879	J: Kadada olahraga menyanyi aja, olahraga menggabut.	
880	T: Kalau ae di rumah ada olahraga stretching sedikit-sedikit itu	
881	ada lah? Kadada jua?	
882	J: Enggak, kadada	
883	T: Oke, Nah selanjutnya cara apa yang pengen ambil untuk	
884	mengatur lingkungan tidur Pian itu supaya jadi tempat yang	
885	nyaman untuk istirahat?	
886	J: Apa tadi ka?	
887	T: Cara pian untuk mengatur lingkungan tidur Pian supaya jadi	
888	tempat yang nyaman untuk beristirahat?	
889	J: Ya dengan cara besesimpun tadi pang ka ae, Ulun tuh misalnya	
890	tilam di sini karena Ulun pindah ke sini Ulun ketuju memindah-	
891	mindah kayak sensasinya beda kalau misalnya kaya itu itu aja	
892	bosan pang. Habis itu apa lagi yo, lampu mati Ulun takutan ka ae	
893	lampu mati, tapi pas guring lampu mati itu janak banar	
894	T: Hoo heeh heeh heeh, siap-siap. Oke, nah selanjutnya	
895	bagaimana upaya yang kalian lakukan untuk menyelesaikan	
896	pekerjaan yang saat ini Pian kerjakan?	
897	J: Apa tadi kak?	
898	T: Bagaimana upaya Pian untuk menyelesaikan pekerjaan yang	
899	pian kerjakan?	
900	J: Bagaimana upaya	
901	T: Menyelesaikan pekerjaan yang sedang diam kerjakan?	
902	J: Misalnya kayak tugas kuliah? Apa kah?	
903		

904	T: Kaya tugas kuliah ataupun tugas apapun kayak kerja dan segala	
905	macam	
906	J: Hmmm strategi, maksudnya strategi ini kayak	
907	T: Kaya ada lo orang tuh punya kayak misalnya jadwal kah atau	
908	kayak apa	
909	J: Hmm paling misalnya lo gasan kuliah sehari-hari, aku masuk	
910	jam segini jar Ulun aku harus bangun jam segini kayak itu pang,	
911	habis itu kalau misalnya ada tugas kuliah Ulun ni tipe orang yang	
912	santai pang kalau misalnya parak deadlinenya hanyar menggawi	
913	itu aja. Belajar lah belajar kayak apa yu, amunnya kakawanan nih	
914	dosen sambil menjelaskan inya sambil menulis, cuma Ulun	
915	mengambil salah satu dari dosen yang hafalan hadis ini Masya	
916	Allah. Jadi Ulun maambil ilmu dari sini kalau misalnya dosen itu	
917	menjelaskan jangan mencatat sekalipun karena apa karena kita nih	
918	nah kita tuh Sidin sambil menjelaskan mencatat kita sambil	
919	menulis kita nih bisa antara kada ingat apa yang sidin ucapkan	
920	tadi karena kecepatan berpandir atau kada paham materi sama	
921	sekali sampai ketinggalan materi kada paham sama sekali pulang.	
923	Jadi Ulun nih kayak lebih fokus, fokus aja dengan apa yang	
924	disampaikan dosen, kan biasanya dosen tuh menampilkan anu lo	
925	T: Proyektor	
926	J: Yaa yaa, nah itu ulun foto aja kalau misalnya sudah di kos	
927	karena hanyar ulun tulis beasa. Kalau misalnya Ulun anu juga	
928	keini misalnya sudah handak UTS hanyar Ulun salin, UTS atau	
929	final. Soalnya kan ka ae kita tuh membaca habis itu mencatat	
930	pulang ingat banar jadinya, nah kaya itu pang mun Ulun di	
931	kuliahan kaya itu pang	
932	T: Oke, nah selanjutnya bagaimana atau alasan apa yang pian	
933	ibaratnya alasan anda mengambil strategi tersebut untuk	
934	mengatasi kejadian insomnia ada nggak sih kayak cara yang Pian	
935	ambil untuk mengatasi insomnia dan alasannya apa tolong	
936	sebutkan?	
937	J: Kadada, kada suah mencari napa-napa Ulun ka ae. Guring kawa	
938	guring Alhamdulillah, kada kawa guring ya kaya itu pang	
939	T: Hmmm	
940	J: Kada suah pang ulun kayak orang tuh, maa aku nih insomnia	
941	kaya apa panik banar, kalau ulun cuek ae ulun merasa kayak kada	
942	mengganggu banget jadi biasa-biasa aja, mungkin belum banget	
943	lah dampak buruknya kak tapi mudahan jangan aja pang	
944	T: Heeh heeh heeh	
945	J: Tapi lagi Ulun kawa menjalankan aktivitas dengan baik udah	
946	ae lo ka ae	
947	T: Jadi kadada cara atau upaya yang Pian lakukan lah	
948	J: Kadada	
949	T: Ibaratnya tunggu ae kaya gitu nah	
950		

951	J: Paling ada betakun lawan kawan nukar obat anu jar gasan apa	
952	gasan sekira kawa guring tuh, paling ooo hiih, kadada ae menukar	
953	T: Cuma betakun aja, berarti caranya Pian untuk mengatasi	
954	insomnia tadi lebih ke kaya mengalir aja keitu kah	
955	J: Hmmm mengalir aja pang, wayahnya Ulun guring, ulun guring.	
956	Kada kawa guring, kada ae keitu nah.	
957	T: Atau pian tuh ada sesekali menggunakan kaya relaksasi	
958	J: Hmm pernah sih cuma jarang aja, jarang banar. Aaaa nonton	
959	ASMR	
960	T: Hmm yang makan-makan itu	
961	J: Yang makan-makan meulah ngantuk	
962	T: Hoo jadi nonton itulah	
963	J: Inggih bisa-bisa ulun ngantuk tiba-tiba	
964	T: Hmmm, apa alasan pian mengambil strategi tersebut ibaratnya	
965	cara itu supaya pian bisa ngantuk?	
966	J: Yaa ulun memikirkan esok kuliah ka ae, ayo pang guring, jadi	
967	bisa aja pang mencari cara cuma jarang, jarang banar.	
968	T: Hmmm, tapi salah satunya dengan nonton asmr tadi lah	
969	J: Iya nonton ASMR bisa meulah ngantuk	
970	T: Mungkin karena suaranya tadi lah	
971	J: Inggih	
972	T: Nah Pian sejak kapan kayak nonton asmr itu supaya biar cepat	
973	guring?	
974	J: Ehmm kalau nya dulu ulun nonton gara-gara ketuju, cuman	
975	kalau untuk sekarang ya gara-gara gasan mengatasi ngantuk tadi	
976	pang. Di rumah tuh misalnya sambil jaga warung ulun nonton-	
977	nonton YouTube kayak kekanakan kada jelas tuh ulun tontoni,	
978	tapi wayah ini jadi mengantuk kada tahu jua ulun	
979	T: Berarti ibaratnya sampai sekarang pun pakai cara itu ya	
980	J: Iya tapi jarang banar ka ae ya kaya kadada kepikir pang ulun itu	
981	cara gasan mengatasi. Cuman kalau misalnya nonton itu bisa	
982	mengantuk	
983	T: Ooo iyaa iyaa iyaa	
984	J: Cuman misalnya sudah menonton kpop bah Ulun kayaknya	
985	semangat banar, sampai berjoget-joget di kamar.	
986	T: Okee, nah berarti cerita awalnya tadi tuh Pian karena hobi	
987	nonton itu ya baru akhirnya berlanjut sampai sekarang	
988	J: Inggih, heeh	
989	T: Hmm heeh heeh. Berawal dari hobi nonton asmr terus apa tadi	
990	yang di YouTube yang macam-macam tuh akhirnya Pian	
991	J: Itu bisa meulah ngantuk pang sebujuhnya melihat orang makan	
992	ma membosankan lo ka	
993	T: Heeh heeh, tapi kan pian mengantuk lah	
994	J: Nah kadang kalau misalnya mood-nya ketuju, ketuju banar	
995	menontoni tapi misalnya sudah tengah malam tuh beda pang, itu	
996	bisa mengolah mengantuk tuh	
		B753-B758, B766, B772, B795-B796, B799-B800, B810, B812, B814-B16, B824, B831-B832, B834-B835, B847, B854-B855, B870- B871, B877, B889- B893, B909-B913, B926-B931, B958- B959, B961, B963, B966-B967, B969, B974-B978, B980- B982, B999, B1001- B1002, B1017 “Strategi mengatasi kejadian insomnia”

997	T: Oke, nah menurut Pian nih kayak apa caranya tahu bahwa	
998	strategi itu berhasil, cara dengan nonton ASMR itu berhasil?	
999	J: Ya karena Ulun mengalaminya ka	
1000	T: Ngantuk tadi lah	
1001	J: Inggih, misalnya menonton menguap, eh aku ngantuk dah ini,	
1002	kayak itu nah	
1003	T: Ehmmm oke. Nah selanjutnya apa hasil atau implementasi dari	
1004	Pian menonton asmr tadi?	
1005	J: Maksudnya kayak apa kak	
1006	T: Hasil daripada nonton asmr tadi kesulitan tidur Pian yang	
1007	alami?	
1008	J: Maksudnya kayak apa	
1009	T: Berkurang kah jamnya tadi, biasanya jam 02.00 atau jam 03.00	
1010	lo, nah pas lagi nonton asmr tuh itu biasanya guringnya jam	
1011	berapa	
1012	J: Kalau misalnya nih Ulun tuh normalnya pas buka Tik tok aja	
1013	paling jam 01.00 pang, habis tuh merasa Tik tok kada rame lagi	
1014	hanyar buka YouTube jadi ya paling jam 01.00-an atau jam 02.00-	
1015	an tadi pang ka ae	
1016	T: Tapi tekurang kayak itulah	
1017	J: Tekurang	
1018	T: Kada larut banar	
1019	J: Inggih kada larut banar	
1020	T: Inggih, nah selanjutnya kelebihan daripada biar nonton ASMR	
1021	tadi tuh apa?	
1022	J: Maksudnya apa ka?	
1023	T: Kaya benefit yang Pian dapatkan dari nonton asmr tadi	
1024	J: Eeee Ulun kayak ketuju makan, ketuju makan di sini	
1025	maksudnya bukan kayak ketujuu makan nasi atau teratur makan	
1026	tapi ketuju makan jajanan di luar lo, jadi misalnya nonton nih	
1027	buhan Korea makan ini ini ini, jadi kayak seorang tuh melihat dulu	
1028	kena handak nukar itu benefit nggak sih kada lo? Malah	
1029	merugikan diri sendiri sih kak	
1030	T: Iya, tapi kalau misalnya akhirnya itu bisa memperbaiki pola	
1031	makan Pian	
1032	J: Nah inggih	
1033	T: Bisa jadi benefit buat Pian	
1034	J: Jadinya kaya Ulun kada makan nasi ayuha makan yang lain	
1035	barang kayak itu nah daripada kurus banar lo awak hen	
1036	T: Bagus tuh. Nah selanjutnya menurut Pian berarti tadi apakah	
1037	dengan menonton asmr tuh sudah efektif untuk Pian	
1038	meminimalisir kesulitan tidur yang Pian alami?	
1039	J: Kada pang	
1040	T: Kada?	
1041	J: Kada, kalau tekana Ulun ketuju banar kalau nonton kak ai kada	
1042	teguring-guring jua	

1043	T: Ooo heeh heeh	B1024-B1028,
1044	J: Bisa jua pang mungkin gara-gara ulun awak sudah lapah banar	B1034-B1035,
1045	lo nonton itu pulang bisa mengantuk tapi misalnya Ulun sigar	B1039, B1041,
1046	sigar aja awak kaya kuliah santai-santai aja paling misalnya ada	B1057-B1058
1047	online ada offline misalnya satu hari itu satu kali aja ke kampus	Kekuatan (<i>Strengths</i>)
1048	itu kayak bulik dari kampus tuh gabut sudah, kaya awak tu kada	
1049	lapah lo, jadi biasa-biasa aja bisa Ulun malam tuh membuka	
1050	YouTube nonton betarusan kada meolah ngantuk jadinya karena	
1051	ulun ketuju lo awalnya dari hobi. Nah tergantung ka ai kada	
1052	kekaruan	
1053	T: Tergantung kondisi pian jua lah	
1054	J: Inggih	
1055	T: Uyuh kadanya. Berarti menurut Pian apakah daripada nonton	
1056	ASMR ini efektif daripada cara-cara lainnya?	
1057	J: Ehmm efektif kada yo lah, hmmm sejauh ini menurut Ulun itu	
1058	aja pang. Karena Ulun kadada menemukan cara yang lain lo jua	
1059	T: Heeh	
1060	J: Dah ae itu aja	
1061	T: Hmm heeh. Nah selanjutnya kekurangan daripada pas nonton	
1062	tadi pang apa menurut Pian?	
1063	J: Maksudnya apa ya ka	
1064	T: Ibaratnya kan tadi benefitnya akhirnya pian tuh kayak beli ini	
1065	beli itu, nah kekurangannya sendiri apa?	
1066	J: Kekurangannya di duit aja	B1066,
1067	T: Oo mungkin lebih akhirnya kekurangan di dompet aja yang	B1091
1068	akhirnya harus mengeluarkan uang untuk beli itu ya	“Kelemahan
1069	J: Inggih nah ya	(<i>Weaknesses</i>)”
1070	T: Untuk memenuhi kebutuhan yang pengen inginkan	
1071	J: Itu sebetulnya lebih ke keinginan pang ka ae, lain kebutuhan.	
1072	Pasti jadi boros lo	
1073	T: Oke, nah selanjutnya pengaruh dari pada nonton asmr tadi apa?	
1074	mengantuk tadi kan ya	
1075	J: Inggih	
1076	T: Ada lagi nggak?	
1077	J: Pengaruh ini pengaruh yang baik atau yang kada	
1078	T: Pengaruh baik dulu, apa pengaruhnya? Khususnya pada	
1079	kesulitan tidur pian	
1080	J: Yaa membantu supaya lebih cepat tidur tadi pang, terus Ulun	
1081	melihat kaya senang, kan ulun ketuju melihat orang makan keitu	
1082	kaya sorang tuh merasa akan jua padahal kada ae	
1083	T: iyaaa iyaa kadapapa ya, yang penting merasakan aja dulu	
1084	J: Merasakan aja dulu kena nukarnya kapan-kapan	
1085	T: Hoo bujur bujur, nah selanjutnya keluhan apa yang pian	
1086	rasakan ketika ibaratnya menonton asmr itu?	
1087	J: Keluhan?	
1088		

1089	T: Inggih. Hmm mungkin lebih ke dampak, dampak negatifnya	
1090	tadi pian padahi	
1091	J: Paling boros tadi pang ka ae, pokoknya banyak ulun ketuju	
1092	nonton orang makan, makan apa yo, makan coklat coklat gitu	
1093	pang ulun ketuju coklat lo, coklat tuh larang lo ka? Silverqueen	
1094	terus apa sih diary milk	
1095	T: Heeh	
1096	J: Jadi kayak aduh ai aku handak nukar nah esok begamat, jadi	B1074, B1080-
1097	boros lah intinya	B1081, B1104,
1098	T: Hmm heeh heeh. Nah kalau untuk perkembangan yang pian	B1106-B1109
1099	rasakan sendiri apa dari setelah nonton-nonton kayak itu untuk	Peluang
1100	kesulitan tidur pian?	(<i>Opportunities</i>)
1101	J: Perkembangan?	
1102	T: Heeh, ada nggak sih memberikan perkembangan terhadap tidur	
1103	pian?	
1104	J: Perkembangan dalam tidur, biasa aja sih menurut Ulun	
1105	T: Masih sama ya	
1106	J: Ya menurut ulun tergantung kondisi tadi, kalau awak ulun	
1107	sudah lapah ulun bawa nonton kaya itu bawaannya jadi ngantuk	
1108	kalau ulunnya misalnya sigar sigar aja, malah Ulun kaya behimat	
1109	menonton apa aja yang ada di YouTube kayak gitu nah	
1110	T: Hoo iyaaa yaa yaa. Nah untuk hambatan atau kendala pian	
1111	nonton asmr tadi apa?	
1112	J: Hambatan atau kendala ya misalkan hambatan atau kendala	
1113	kadada pang mun be WiFi aman aja pang ka ae	
1114	T: Berarti di kos lah	
1115	J: Be WiFi dong, ulun di rumah be wi-fi jua jadi nyaman nonton	
1116	kayak itu nah kada mikir akan kuota	
1117	T: Oke, berarti tidak ada hambatan kan	
1118	J: Tidak ada sama sekali selagi chargeran ada di samping aman	
1119	T: Oke, nah selanjutnya ibaratnya faktor apa yang mempengaruhi	
1120	keberhasilan daripada nonton asmr tadi pada kesulitan tidur pian?	
1121	Kan pian tadi dapat menyimpulkan kalau kondisi yang faktor	
1122	mempengaruhi itu, ada lagi nggak?	
1123	J: Selain membantu cepat tidur tadi kah ka?	
1124	T: Heeh	
1125	J: kadada lagi pang, itu aja pang	
1126	T: Heeh, berarti faktor yang mempengaruhi keberhasilan tadi	
1127	melihat kondisi pian saat itu lah	
1128	J: Inggih	
1129	T: Oke. Nah selanjutnya pernahkah pian gagal dalam menerapkan	
1130	pas nonton asmr tu nah sekalinya kada ngantuk jua?	
1131	J: Ya pernah, rancak ae pas misalnya ulun kaya kadada gawian	
1132	apa-apa seharian malah Ulun kada tahu sampai jam berapa	
1133	pokoknya nonton nonton nonton nonton apalagi kalau videonya	
1134	itu makanannya yang kaya banyak, menggugah banar aduh kaya	

1135	senang banar kaya itu nah mau nonton kenapa kah namanya orang	
1136	ketuju bemakanan lo, heeh	
1137	T: Oke. Nah untuk strategi itu kan bisa disebut dengan strategi	
1138	pian kan dengan nonton asmr tadi, walaupun tidak mutlak itu	
1139	strategi. Tapi ada kah memberikan perubahan pada kesulitan tidur	B112-B113, B1125-
1140	pian?	B1127, B1131-
1141	J: Kada sih menurut ulun, sama aja. Pokoknya misalnya ya malam	B1133, B1150
1142	selanjutnya ulun ngalih guring pulang tergantung kondisi ulun	Ancaman (<i>Threats</i>)
1143	tadi, jadi kaya memberikan dampak yang betarusan kada jua pang,	
1144	pokoknya tergantung diri ulunnya	
1145	T: Ya, tapi ketika itu akhirnya membuat pian lebih mudah tidur	
1146	gitu ya?	
1147	J: Inggih inggih	
1148	T: Nah selanjutnya apakah kesulitan tidur ini mengharuskan pian	
1149	mengonsumsi obat tertentu agar dapat tertidur?	
1150	J: Kadada, iya ulun betakun lawan kawan tadi betakun ja	
1151	T: Sekedar betakun ja lah	
1152	J: Iya sekedar betakun ja, obat anu jar ikam pasti kawa teguring	
1153	oh hiih ulun kena terus mana ditukar	
1154	T: Berarti kada ditukar lah, tapi bahaya juga sih kalau obat terus	
1155	J: Inggih makanya ulun takutan sebujuhnya jua	
1156	T: Heeh, oke nah jelaskan kemudian jelaskan ada nggak sih	
1157	aktivitas religius yang pian gunakan untuk mengatasi kesulitan	
1158	tidur pian?	
1159	J: Mendebarkan murottal	
1160	T: Dari YouTube juga?	
1161	J: Di Spotify ada, ulun mendownload ada, dari YouTube nih	
1162	biasanya HP kada bemati lo kak jadi ulun milih di spotify pang	
1163	T: Ehmm heeh heeh berarti dengan mendengarkan murottal ya	
1164	J: Inggih	
1165	T: Pian aktiflah dalam melakukan hal tersebut?	
1166	J: Kada, tekananya ada aja, ulun ka ae di kos nih diganggui orang	
1167	T: Iyakah?	
1168	J: Iya orang sebelah	
1169	T: Kaya apa	
1170	J: Mun pian handak tahu kisahnya takuni ka Lia	
1171	T: Oo iyakah	
1172	J: Ulun tengah malam mengatuki ka Lia, didatanginya kak ae	
1173	ulun, jadi semenjak itu rancak baner ulun tetawa-tawa	
1174	T: Dasar sampai melihat kah?	
1175	J: Inggih melihat, tapi Alhamdulillahnya inya bebalik awak kada	
1176	melihat akan muka, kada tahu pang ulun berhalusinasi atau kada.	
1177	Itu pas ulun garing, Pas ulun garing semalam ka ae, orang garing	
1178	nih memang nyaman pang jar diganggui yang kaya itu tuh	
1179	T: Bujur-bujur	
1180		

1181	J: Tapi mama ulun sempat datang pang ke Banjar membawa akan	
1182	banyu jua sekira ulun kada diganggu lagi, imbah tu kawan ulun	
1183	jua menakuni akan abahnya nih ada kenalan orang yang kaya tahu	
1184	jar sidin memang ada, inya kaya handak ulun sempat ditambahi	
1185	mama lo pas garing semalam karena kada sembuh-sembuh,	
1186	sampai dibawa ke tukang tamba nih pasti dah ikam nih kena	
1187	ampun orang jar ini lah itu lah jadi kak ae sidin ni menyambati	
1188	yang mengganggu ikam tuh bedua kaya ini kaya ini, di awak	
1189	ikam tuh betiga jar. Ulun mehulut ka ae kada percaya, nah habis	
1190	itu tuh ulun kejadian ulun ada didatangi orang di kos, entah	
1191	bujuran kah kada kah, cuma ulun percaya aja pang soalnya ulun	
1192	kayak nyata banar tuh nah sadar. Mun ulun guring disini jadi	
1193	disini, jauh kaya diputarnya awak ulun kada tahu lah ulun tuh	
1194	misalnya guring rajin bangun emangnya kaya itu pang posisi,	
1195	kada pernah kaya orang tebalik kesini kesitu, cuman itu pertama	
1196	kali ulun kaya itu dan ulun tuh kaya apa, ini kan bangun awak tuh	
1197	kan kayak ketindihan kayak itu nah kak cuman kawa behinak,	
1198	rajin orang ketindihan tuh dasar didudukinya lo kada kawa	
1199	behinak kada kawa bersuara. Ulun tuh handak bekuciak mengiau	
1200	ibu kos, mengiau ka Lia, kada kawa ka ae. Habis itu kalau mata	
1201	nih melihat nah melihat keitu aja, Ya Allah apa itu ganal banar ka	
1202	ae orangnya, masuk masuk tapi sekarang nih ya karena sudah	
1203	lumayan lama dua mingguan bisa ae dah	
1204	T: Tapi masih terlihat?	
1205	J: Kada, inya sekali ja. Intinya jar anu, jar mama jangan lagi kaya	
1206	mehulut, kita harus percaya bahwa orang sebelah sana itu	
1207	memang ada, yang Ulun hulut tuh sebenarnya orang tetambanya	
1208	ka ae, ngakak Ulun ke orang tetambanya tuh menyambati uma lah	
1209	ikam ini lah itu lah, ulun kisahkan ke kawan ulun yang fakultas	
1210	kedokteran tuh, anu jar Putri Komalasari kah jar ada loo artis	
1211	ngarannya Putri Komalasari kaya jadi kami mehulut, nah lagi jar	
1212	mama keitu, habis ditampai akannya ikam, ulun percaya ada	
1213	orang sebelah cuma kaya betiga jar di awak ikam, di kamar ikam	
1214	ada jua jar menunggui ulun kada percaya itu. Ulun mulai parak	
1215	setahun dah mengkos kada pernah ada apa-apa, di kos tuh nah	
1216	timbul-timbul ada ja, entahlah ulun halusinasi atau kada	
1217	T: Nah selanjutnya terakhir nih jelaskan pengaruh kegiatan	
1218	religiusitas tadi?	
1219	J: Pengaruh?	
1220	T: Pada pengaruh kesulitan tidur	
1221	J: Pengaruhnya pasti perasaan lebih tenang ulun yang banyak	
1222	pikiran kada papa dunia haja, jadi kaya ubah bicara keitu	
1223	Masyaallah, tekana pikiran handak mati menarik-nyarik lo	
1224	T: Yaa wajar	
1225	J: Hah ae kaya aku handak mati ja, napa-napa kah disambati itu	
1226	sih ka paling	

1227	T: Tenang	
1228	J: Inggih tenang jadinya, tapi kalaunya mengantuk tuh kada jua pang, misalnya ulun bediam sambil mendengar akan, paling	B1159, B1161-
1229	bediam aja sampai habis kada teguring jua ae bisa, lebih maulah	B1162, B1166,
1230	ketenang aja pang sebuurnya, kalau membantu guring tuh kada	B1221-B1223,
1231	sih menurut Ulun	B1228-B1232, B1234
1232	T: Mencari ketenangan	“Religiusitas”
1233	J: Inggih mencari ketenangan ja	
1234	T: Oke, makasih sudah akhirnya	
1235	J: Habis kah ka	
1236	T: Kada terasa kah bekisah, terima kasih kita matikan dulu.	
1237		

H. Lampiran H, foto dokumentasi wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan Subjek L



Peneliti melakukan wawancara dengan Informan E (Informan dari Subjek L)



Peneliti melakukan wawancara dengan Subjek ER



Peneliti melakukan wawancara dengan Informan IP (Informan dari Subjek ER)



Peneliti melakukan wawancara dengan Subjek SY



Peneliti melakukan wawancara dengan Informan Z (Informan dari Subjek SY)



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Wahyu Mustika Ningsih
2. Tempat, Tanggal Lahir : Kampung Baru, 07 November 1999
3. Agama : Islam
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum Menikah
6. Alamat : Jl. Transmigrasi KM. 04 Gang Pelangi RT. 09
Desa Barokah Kec. Simpang Empat Kab. Tanah
Bumbu - Kalimantan Selatan
7. Pendidikan
 - a. SDN 8 Kampung Baru : 2006-2012
 - b. SMPN 1 Simpang Empat : 2012-2015
 - c. SMAN 1 Simpang Empat : 2015-2018
8. Orang Tua :
 - a. Ayah
 - 1) Nama Ayah : Gondo Prayitno
 - 2) Pekerjaan : Buruh
 - 3) Alamat : Jl. Transmigrasi KM. 04 Gang Pelangi RT. 09

Desa Barokah Kec. Simpang Empat Kab. Tanah
Bumbu - Kalimantan Selatan

b. Ibu

- 1) Nama Ibu : Siti Juariah
2) Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
3) Alamat : JL. Transmigrasi KM. 04 Gang Pelangi RT. 09

Desa Barokah Kec. Simpang Empat Kab. Tanah
Bumbu - Kalimantan Selatan

9. Anak Ke : 3 dari 5 bersaudara

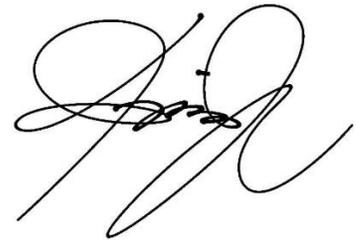
10. Pekerjaan : Mahasiswa

11. Pengalaman Organisasi :

- a. KAMUSH (Komunitas Mahasiswa Ushuluddin dan Humaniora) sebagai Sekretaris Divisi Pemberdayaan Perempuan tahun 2019
- b. Mahasiswa Penyelamat Anak Jalanan Banjarmasin (Yayasan Al-AJYB) pada tahun 2019
- c. Sahabat Difabel Banjarmasin pada tahun 2019
- d. PSBD-Mardha Yudha sebagai Koordinator Divisi Humas dan Motivasi periode 2020/2021
- e. Himpunan Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam UIN Antasari Banjarmasin sebagai Ketua Umum periode 2020/2021

- f. Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebagai Ketua Umum periode 2021/2022
- g. Asisten Laboratorium dan Perpustakaan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebagai Bendahara pada tahun 2022.

Banjarmasin, 16 Desember 2022



Wahyu Mustika Ningsih

NIM. 180103040153