


LAMPIRAN

A. LOA Publish Jurnal



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: 2656/Un.14/III.3/PP.00.9/07/2023


Dengan ini menerangkan bahwa:

Judul Karya Ilmiah : ***“Strategi Coping Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Di Kabupaten Tanah Laut Pelaihari”***
 Nama Penulis : **Maya Elfina**
 NIM : 190103040311
 Program Studi : Psikologi Islam


telah *submitted* dan akan diterbitkan oleh Jurnal Studi Insania (Link Jurnal <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/insania>)

Demikian Surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 21 Juli 2023
 Ketua Prodi Psikologi Islam
 dan Sekretaris,

 Mustichm, M.A.



B. Kartu Konsultasi

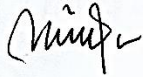
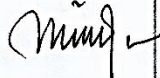
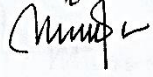
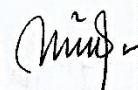
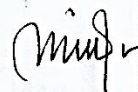



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

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

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Maya Elfina **Dosen Pembimbing**
NIM : 190103040311 **1. Dra. Mulyani, M.Ag**
Judul : Strategi Coping Stres Pada Karyawan Di Dinas Sosial Tanah Laut Pelaihari **2. Musfichin, M.A**

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
1.	10 September 2022	Revisi setelah sempred : - Perbaikan judul - Tambahan materi - Perbaikan isi - Perbaikan rumusan masalah	
2.	25 Januari 2023	- Perbaikan judul - perbaikan rumusan masalah dan tujuan.	
3.	2 Februari 2023	- Tambahan teori (definisi istilah, indikator stres dan coping).	
4.	9 Februari 2023	- Membuat guide interview	} 
5.	16 Februari 2023	- konfirmasi guide interview	
6.	27 Maret 2023	- konsul untuk pj.	} 
7.	18 Mei 2023	- Meminta surat izin penelitian.	
8.	24 Mei 2023	- konsul membuat skala stres kerja.	

Banjarmasin, 19 Mei 2023
 Ketua Prodi Psikologi Islam

 Dra. Mulyani, M.Ag



**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
Website: www.pi.uin-antasari.ac.id; E-mail: psikologi.islam@uin-antasari.ac.id

KARTU KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Maya Elfina Dosen Pembimbing
NIM : 190103040311 1. Dra. Mulyani, M.Ag
Judul : Strategi Coping Stres Pada Karyawan Di Dinas Sosial Tanah Laut Pelaihari 2. Musfichin, M.A

No.	Tanggal	Topik Bahasan (Diisi Mahasiswa ybs.)	Tanda Tangan
9.	26 Mei 2023	- konfirmasi skala stres kerja.	} Mulyani
10.	02 Juni 2023	- konsul screening test.	
11.	05 Juni 2023	MULAI PENELITIAN.	} Mulyani
11.	21 Juni 2023	- konsul hasil penelitian wawancara - konsul Bab 4.	
12.	23 Juni 2023	- konfirmasi hasil bab 4.	} Mulyani
13.	26 Juni 2023	- konsul isi bab 5	
14.	30 Juni 2023	- konfirmasi isi bab 5.	} Mulyani
15.	7 Juli 2023	- konsul pembuatan jurnal	
16.	6 Juli 2023	- Mengurus surat - menyurat Persetujuan sidang.	} Mulyani
17.	20 Juli 2023	- persetujuan pengajuan sidang Munagasyah.	

Banjarmasin, 19 Mei 2023
Ketua Prodi Psikologi Islam

Mulyani
Dra. Mulyani, M.Ag

C. Formulir Expert Judgement

Surat Keterangan *Expert Judgement*

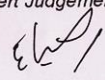
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Ra'iyati, M. Psi
Jabatan/Instansi : Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Maya Elfina
NIM : 190103040311
Judul Penelitian : Strategi Coping Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Di Kabupaten Tanah Laut Pelaihari
Obyek Penilaian : Strategi Coping Stres Pada Karyawan

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi.
(terlampir)

Banjarmasin,
Expert Judgement

Siti Ra'iyati, M. Psi

Surat Keterangan *Expert Judgement*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lita Ariani, M.Psi Psikolog
Jabatan/Instansi : Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Dengan ini telah melaksanakan *Expert Judgement* pada:

Nama : Maya Elfina
NIM : 190103040311
Judul Penelitian : Strategi Coping Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Di Kabupaten Tanah Laut Pelaihari
Obyek Penilaian : Strategi Coping Stres Pada Karyawan

Demikian *Expert Judgement* ini dibuat untuk diperbaiki sebagaimana rekomendasi. (terlampir)

Banjarmasin,
Expert Judgement



Lita Ariani, M.Psi Psikolog

C. Surat Keterangan Izin Penelitian



**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

Nomor : 1268/Un.14/III.3/PP.00.9/05/2023
Hal : Surat Izin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Sosial Tanah Laut Pelaihari

Di Jalan H. Boejasin No. 32 Telp/Fax 0512-2021374 Pelaihari 70814

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan hormat,

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari atas nama:

Nama : Maya Elfina
NIM : 190103040311
Prodi : **Psikologi Islam**

Mengajukan permohonan Izin penelitian untuk riset skripsi dengan judul/topik "Strategi Coping Stress pada Karyawan Di Dinas Sosial Tanah Laut Pelaihari.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Banjarmasin, 19 Mei 2023

Dekan,


Dr. Dzikri Nirwana, M.Ag

D. Sertifikat Ujian Komprehensif

	<p>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235 Telepon (0511) 3266593 e-mail: fuh@uin-antasari.ac.id website: http://www.fuh.uin-antasari.ac.id.</p>
	<p>SERTIFIKAT</p>
	<p>Nomor: 2654/Un.14/III.3/PP.01.1/07/2023</p>
	<p>Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan ini memberikan sertifikat kepada :</p>

N a m a	: MAYA ELFINA
N I M	: 190103040311

Telah L U L U S dalam menempuh UJIAN KOMPREHENSIF pada Jurusan Psikologi Islam dengan nilai akhir 85,67 (A) bobot : 3,75

Demikian sertifikat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 21 Juli 2023



Dekan
 Dr. Zikri Nirwana, M.Ag
 NIP. 197812272003121002

E. Lampiran Screening Test

Responden	Item Stres kerja															Jumlah	Kategori
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
R	4	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	24	RENDAH
D	4	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	27	SEDANG
L	3	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	24	RENDAH
R	4	5	3	3	4	2	2	4	2	3	4	3	5	5	5	54	TINGGI
L	3	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	24	RENDAH
M	3	1	1	1	2	2	2	2	1	3	3	2	1	3	1	28	SEDANG
H	4	3	4	3	3	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	48	TINGGI
R	3	2	3	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	1	27	SEDANG
D	3	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	24	RENDAH
W	3	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	24	RENDAH
T	3	2	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	26	SEDANG
I	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	5	52	TINGGI
U	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	23	RENDAH
T	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	23	RENDAH
M	3	2	3	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	3	1	28	SEDANG
H	4	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	27	SEDANG
N	3	2	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	24	RENDAH

GUIDE INTERVIEW

PEDOMAN WAWANCARA TENTANG *COPING* STRES

A. Gejala-gejala Stres

Menurut Mirjana (dalam Eko Wahyu Cahyono, 2019) terdapat tiga yaitu :

No.	Aspek	Indikator	Pertanyaan
1	Gejala Fisik	1. Sakit Kepala	1. Ketika mengerjakan pekerjaan yang banyak, bagaimana kondisi fisik yang Anda rasakan ?
		2. Tekanan darah meningkat	2. Pada saat melakukan pekerjaan yang diluar batas, bagaimana reaksi fisik yang Anda rasakan ? Bisakah Anda ceritakan ?
		3. Masalah tulang belakang	3. Pada saat banyaknya tugas pekerjaan, apakah tekanan darah Anda meningkat atau menurun ?
		4. Buang air kecil lebih sering	4. Apakah pernah Anda merasakan lebih sering buang air kecil pad asaat banyaknya pekerjaan ?
		5. Nyeri dibagian otot	5. Apakah Anda pernah mengalami nyeri otot pada saat mengerjakan pekerjaan ? Bisakah Anda ceritakan nyeri pada bagian mana ?

		6. Keringat berlebih	6. Apakah produksi keringat pada tubuh Anda menjadi meningkat ketika mengerjakan tugas pekerjaan yang banyak ?
2.	Gejala Emosi	1. Perasaan lebih sensitive	1. Apakah Anda pernah mengalami perubahan secara emosional ketika mengerjakan tugas pekerjaan yang banyak? Bisakah Anda jelaskan bagaimana perubahan emosi tersebut ? misalnya menangis, atau marah-marah.
		2. Merasa gelisah dan cemas	2. Apakah Anda pernah merasa gelisah dan cemas terhadap hal-hal disekitar Anda ? Bisakah Anda jelaskan hal apa yang membuat gelisah dan cemas tersebut ?
		3. Merasa bersalah dan selalu menyalahkan diri sendiri	3. Apakah Anda pernah menyalahkan diri sendiri dengan tugas pekerjaan yang dikerjakan ?
		4. Menurunnya daya ingat	4. Dengan banyaknya tugas pekerjaan, apakah berpengaruh dengan daya ingat Anda ? Bisakah Anda jelaskan ?
		5. Sering menangis	5. Selama mengerjakan pekerjaan, apakah Anda pernah menangis ?

3.	Gejala Perilaku	1. Sering terlambat	1. Jika sedang banyak tugas pekerjaan, apakah anda pernah terlambat datang ke tempat pekerjaan ?
		2. Meningkatnya ketidakhadiran	2. Menurut Anda, bagaimana beban pekerjaan yang Anda alami saat ini ? Apakah dengan banyaknya pekerjaan mempengaruhi ketidakhadiran anda di tempat kerja ?
		3. Produktivitas menurun	3. Banyaknya tugas pekerjaan yang dikerjakan, apakah membuat produktivitas kerja anda menurun ?
		4. Sulit memahami intruksi	4. Apakah Anda pernah merasa kesulitan dalam memahami intruksi kerja ?
		5. Waktu istirahat semakin lama	5. Jika Anda mendapati tugas pekerjaan yang banyak, apakah Anda menjadi lebih sering beristirahat ? Bisakah Anda jelaskan terkait hal tersebut ?

B. Strategi Coping Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (dikutip dari buku Badrun Susantyo dalam Safarino, 1998) strategi *coping* stres memiliki dua aspek yaitu :

Jenis Coping	Indikator	Pertanyaan
Aspek		
<i>Problem Focused Coping (PFC)</i>	1. Keaktifan Diri (seperti Mencari Bantuan, Melakukan tindakan, Mencari informasi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara Anda dalam menyikapi banyaknya tuntutan pekerjaan dan deadline lebih cepat ? 2. Bagaimana cara Anda dalam memilih solusi untuk menghadapi masalah yang muncul dari banyaknya beban pekerjaan ? Boleh Anda ceritakan ? 3. Berapa lama waktu yang Anda perlukan untuk menangani masalah dalam pekerjaan ? Boleh anda ceritakan ? 4. Apakah jika Anda merasa terbebani dengan suatu hal pekerjaan akan meminta bantuan kepada karyawan lain ? 5. Biasanya jika banyaknya tugas kantor dan Anda merasa lelah atau capek. Apa yang Anda lakukan untuk mengurangi rasa lelah itu ?

	2. Penggunaan logika/nalar	1. Apakah Anda pernah berfikir bahwa memang pekerjaan tersebut hanya untuk Anda ?
	3. Melakukan perencanaan untuk memecahkan masalah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana persiapan Anda ketika akan mendapati tugas pekerjaan yang lebih banyak ? 2. Pernahkah Anda merasa terbebani dengan banyaknya pekerjaan yang sekarang, bagaimana cara Anda mengatasinya ? 3. Bagaimana perasaan Anda ketika berada dikondisi yang menekan diri Anda ? Boleh Anda ceritakan ? 4. Bagaimana peranan masalah tersebut terhadap keseharian Anda dan aktivitas Anda ? Lalu bagaimana cara Anda agar masalah tersebut tidak mengganggu aktivitas Anda ? Boleh Anda ceritakan ?
<i>Emotional Focused Coping (EFC)</i>	1. Menghindar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara Anda dalam menghadapi tekanan kerja yang berlebih ? Apakah Anda pernah menghindarinya ? 2. Apakah Anda akan menghindari sumber-sumber yang menjadi beban anda ?

		<p>3. Apa saja cara yang biasanya Anda lakukan untuk menghindari sejenak dari stres dan masalah yang sedang dialami ?</p> <p>4. Apa yang Anda lakukan agar masalah tidak mengganggu kegiatan Anda selanjutnya dalam beraktivitas sehari-hari ?</p>
	2. Penolakan	<p>1. Apakah Anda pernah melakukan penolakan ketika merasa lelah dalam bekerja ?</p> <p>2. Apakah Anda lebih memilih untuk menghadapi atau menghindari saat menghadapi sebuah permasalahan yang menekan diri Anda ?</p>
	3. Melepaskan	<p>1. Bagaimana reaksi Anda ketika mendapati suatu tekanan atau beban kerja ?</p> <p>2. Apakah Anda berusaha melepaskan diri dan tidak ikut terlibat dalam permasalahan tersebut ?</p>
	4. Mengalihkan perhatian	<p>1. Apakah Anda menciptakan makna yang positif dengan adanya pekerjaan tersebut ?</p> <p>2. Bagaimana cara Anda dalam mengalihkan perhatian agar</p>

		<p>tidak terfokus pada tekanan dan beban kerja tersebut ?</p> <p>3. Apakah Anda mengekspresikan dan menyalurkan perasaan kepada hal yang positif ?</p>
	5. Pendekatan emosional	<p>1. Ketika Anda merasa stres dukungan moral yang seperti apa yang diinginkan dari keluarga atau teman terdekat ?</p> <p>2. Apabila Anda sedang mengalami stres tentunya ingin mendapat empati dari orang lain ? Bisakah dijelaskan seperti apa empati yang diinginkan ?</p> <p>3. Jika Anda mendapat empati dari keluarga dan teman dekat terkait beban stres yang dialami, bagaimana perasaan Anda pada saat itu ?</p>
	6. Menyembunyikan Perasaan	<p>1. Apakah Anda akan memendam dan menahan rasa tekanan itu sendiri ?</p> <p>2. Bagaimana cara Anda dalam bercerita kepada orang terdekat mengenai pekerjaan Anda ?</p>
	7. Membuat candaan	<p>1. Apakah Anda melakukan suatu hiburan guna</p>

		menghilangkan rasa lelah tersebut ?
	8. Meningkatkan aktivitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Biasanya aktivitas seperti apa yang Anda lakukan agar ketika mengalami banyak tugas pekerjaan ? 2. Ketika Anda melakukan aktivitas untuk mengurangi stres tersebut, apakah hal tersebut berhasil ? Bisakah Anda ceritakan ?
	9. Latihan fisik atau olahraga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda pernah melakukan aktivitas olahraga ? Biasaya olahraga seperti apa yang Anda lakukan ketika merasa banyak tugas pekerjaan ? 2. Apa yang Anda rasakan setelah melakukan aktivitas olahrag tersebut ?
	10. Religiuitas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana hubungan Anda secara spiritual terutama ketika memiliki pekerjaan yang penuh tekanan ? 2. Bagaimana cara Anda menyerahkan segalanya kepada Tuhan terkait stres yang dirasakan ? 3. Ketika Anda mengalami stres, usaha apa dari diri Anda untuk

		<p>mendekatkan diri kepada Tuhan ? Bisakan Anda jelaskan bagaimana usaha Anda dalam mendekati diri kepada Tuhan ?</p> <p>4. Dalam mengelola stres, mana yang lebih sering Anda lakukan semakin mendekati diri kepada Tuhan atau mencoba usaha-usaha Anda sebelumnya ?</p> <p>5. Hikmah apa yang Anda dapatkan dari stres dan segala permasalahan yang Anda alami di dunia pekerjaan ?</p>
	11. Penerimaan	<p>1. Jika Anda mengalami lelah dan capek atas pekerjaan, apakah Anda hanya pasrah dan menerima ?</p> <p>2. Tindakan seperti apa yang Anda lakukan untuk berfikir bahwa itu memang sudah tanggung jawab ?</p>
	12. Mencari makna hidup	<p>1. Dari tanggung jawab tersebut, apakah Anda dapat memaknainya ?</p>
	13. Memberikan kritik pada diri sendiri	<p>1. Apakah Anda memberikan kritik pada diri sendiri pada saat melakukan pekerjaan ?</p>

		2. Kritik yang Anda lakukan cenderung kearah positif atau negatif ?
	14. Penggunaan obat-obatan	1. Apakah pada saat anda mengerjakan banyak pekerjaan, ada terbesit untuk menggunakan obat-obatan guna mengurangi rasa lelah tersebut ?
	15. Berkhayal	1. Apakah Anda membayangkan akan menghindari suatu tekanan dan beban kerja tersebut ?
	16. Berpikir Positif	1. Apakah Anda melakukan self-talk pada diri sendiri ? 2. Bagaimana gambaran diri Anda dalam menyikapi terkait beban kerja dan mengalami stres ? Bisakah Anda ceritakan ?

A. Kuesioner Tingkat Stres

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner berdasarkan teori dari Skala Miller dan Smith. Disini peneliti menyesuaikan dengan teori Skala Miller dan Smith 15 pernyataan yang mengukur tingkat stres. Penggunaan kuesioner ini dilakukan oleh diri yang bersangkutan (*self assessment*).¹

Kuesioner tingkat stres dari Skala Miller dan Smith.

Keterangan :

- 1 : Tidak Pernah / Sangat tidak sesuai
- 2 : Tidak sesuai
- 3 : Kadang-kadang
- 4 : Sesuai
- 5 : Selalu / Sangat sesuai

No.	Aspek Penilaian	1	2	3	4	5
1	Saya nyaman bekerja sebagai karyawan di Dinas Sosial Tanah Laut					
2	Saya tersinggung dengan perkataan dan perlakuan rekan kerja					
3	Saya menjalin hubungan yang baik dengan sesama rekan kerja					
4	Saya sulit konsentrasi ketika teringan pekerjaan yang belum selesai					
5	Saya tetap tenang menghadapi tuntutan di tempat kerja					
6	Saya mengalami penurunan nafsu makan ketika teringat dengan pekerjaan yang berat					
7	Saya nyaman dengan suasana kerja di Dinas Sosial					

¹ Dadang Hawari, "Manajemen Stres, cemas dan Depresi", Jakarta : Balai penerbit FKUI, 2001, hlm 59.

8	Saya optimis dalam melaksanakan pekerjaan					
9	Saya khawatir hasil kerja dan tindakan mendapatkan kritik dari rekan kerja					
10	Kondisi badan saya tetap prima meskipun sedang banyak kegiatan					
11	Kepala saya mendadak sakit ketika mengingat pekerjaan					
12	Saya mampu mengambil keputusan dengan tenang dalam bekerja					
13	Saya menjaga komunikasi dengan rekan kerja					
14	Saya tetap tenang ketika Kepala Dinas memberikan pekerjaan yang menantang					
15	Saya gelisah dengan sikap dan perilaku dari rekan kerja					

PETUNJUK PENGISIAN

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

1. Bacalah pernyataan pada skala ini dengan seksama
2. Pilihlah salah satu dari kalimat alternative jawaban yang tersedia yang paling sesuai dengan diri Anda sendiri dengan memberikan tanda (✓) diangka pada kolom

1 : Tidak Pernah / Sangat tidak sesuai

2 : Jarang / Tidak sesuai

3 : Kadang-kadang

4 : Sering / sering

5 : Selalu / Sangat sesuai

1	2	3	4	5
		✓		

3. Apabila ingin merubah jawaban Anda, maka berikan tanda (=) pada tanda (✓) yang telah Anda pilih kemudian buatlah tanda (✓) yang baru
4. Jawablah secara jujur dan serius, tidak ada jawaban yang salah dan semua jawaban benar sesuai dengan diri Anda
5. Jika sudah selesai silahkan periksa kembali jawaban Anda
6. Atas partisipasi Anda saya ucapkan terima kasih

LAMPIRAN 1

Identitas : Raisa Nurul Islam
Waktu : Senin 05 Juni 2023 & Senin 12 Juni 2023
Lokasi : 1. Kantor Dinas Sosial Tanah Laut
2. Rumah makan blitar

	Baris	Uraian	Tema
Peneliti	1.	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	Pembukaan B1-B2
INR	2.	Walaikumssalam Ding. Sini ding masuk...	
Peneliti	3.	Lagi ada yang digawi kah bu?	Pendahuluan B3-B19
INR	4.	Iya ding tadi, tapi ini sudah tuntung..gimana-gimana	
Peneliti	5.	Jadi bu, keperluan ulun disini ingin meminta pian menjadi subjek ulun untuk penelitian skripsi	
INR	6.	Ooohh inggih ding boleh, penelitiannya gimana nihh, tema nya sudah ada kah ?	
Peneliti	7.	Alhamdulillah bu terima kasih jika pian berkenann menjadi subjek ulun.. Tema penelitian ulun tentang Strategi Coping Stres Pada Karyawan Dinas Sosial Tanah Laut	
INR	8.	Kayapa itu ding coping..	
Peneliti	9.	Jadi strategi coping itu bagaimana cara pian dalam menyelesaikan rasa lelah atau stres ditempat kerja	
INR	10.	Oalah jadi kyp cara aku dalam menyelesaikan stres ditempat kerja kayaitu kah ding..	
Peneliti	11.	Inggih buu benar	
Peneliti	12.	Mungkin sedikit ulun bertanya tentang biodata pian lah buu	
INR	13.	Inggih ding boleh silahkan	
Peneliti	14.	Pian kelahiran dimana bu..	
INR	15.	Ibu lahir di Tabanio, tgl 08 juni 1988	
Peneliti	16.	Boleh pian ceritakan alumni dimana bu..	
INR	17.	Iyaa ibu Sd, SMP di Tabanio terus ibu pindah ke Martapura terus lanjut SMA di SMAN 1 Martapura	
Peneliti	18.	Oalah jadi pian ini orang Tabanio kah bu..	
INR	19.	Iyaa ibu ni orang Tabanio tapi lawas sudah terus abah pindah ketempat paman lhoo jadi pindah semua kesana... Kalo pian ni orang mana ding..	
Peneliti	20.	Jadi ulun mulai lah bu wawancaranya, Tugas pian didinsos pang bu sebagai apa? Boleh pian jelaskan lah bu job desc pian disini sebagai apa ?	Tanggung jawab B20-B21

		Jadi pian itu kaya seperti yang membina gitu ya bu buat buhan TKS ?	
INR	21.	<p>Ee kalau tugas ulun disini, pertama kita runtut dari tugas dinas sosial lah..</p> <p>Dari dinas sosial ini memiliki fungsi penyelenggaraan urusan kebutuhan sosial ada tiga hal yang berperan pertama PSKS adalah potensi sumber kesejahteraan sosial artinya orang yang memiliki potensi untuk mengatasi permasalahan sosial atau disebut sebagai pilar-pilar sosial , yang kedua adalah PPKS (Pemerlu Pelayanan Kesejahteraan Sosial) artinya orang yang memiliki kategori kesejahteraan sosial misalnya orang miskin, kemudian data-data kan misalnya data kemiskinan, data bantuan sosial pasti ada datanya nah itu namanya DTKS nah ini pekerjaannya pak Herma Yang terakhir PSKS adalah Potensi Sumber, nah ini adalah bidang ulun, jadi ulun yang mengurus pilar-pilar sosial, jadi semua urusan kesejahteraan sosial yang ada dikecamatan nanti lapornya ke ulun</p> <p>Jadi mereka konsultasi ke ulun mengenai pemilihan ketua karang taruna seperti apa cara pemilihannya, langkah nya seperti apa ?</p> <p>Aku dibagaim pemberdayaan masyarakat dan kelembagaan,dan bertugas dibagian pemberdayaan masyarakat, kelembagaan dan retsorasi..</p>	
Peneliti	22.	Nah disini ada gejala-gejala yang mungkin pian rasakan akibat pekerjaan atau beban, ketika mengerjakan pekerjaan yang banyak bagaimana kondisi fisik ibu ?	Gejala Fisik B22-B34
INR	23.	Kalo ulun ini punya riwayat sakit maag, jadi kalo ulun ada sedikit pekerjaan yang banyak dan kebiasaan sering lupa makan jadi ya langsung sakit perut.	
Peneliti	24.	Kalu untuk tekanan darah pang bu? Apakah jika banyak kerjaan terus jadi kaya tekanan darah naik ?	
INR	25.	Alhamdulillahnya kalo untuk tekanan darah ulun normal, kalo punya darah tinggi kada tau lagi nahhh hahahahahhh....	
Peneliti	26.	Kalo tulang belakang gimana bu ?	
INR	27.	Kalo untuk tulang belakang tu pegel-pegel sih biasanya karena kan kelamaan duduk dikantor ibu..	
Peneliti	28.	Apakah ibu pernah merasa perubahan dalam buang air kecil, misalnya menjadi lebih sering ?	
INR	29.	Ngga sih ding.. ibu disini jarang buang air kecil karena dari tempat, tempat nya kotor banar ding tahu ja lo pian pas magang disini kayapa..	

Peneliti	30.	Hehehe iya bu menurut ulun kalo tempatnya ga bersih tuu kaya mau buang air kecil disitu jadinya gajadi hahaha...	
INR	31.	Nahh lo ding sama, jadi kada bisa ulun. Kalopun terpaksa ya pakai air aqua aja gituu...	
Peneliti	32.	Kalo keringat berlebih gimana bu ? apakah jadi meningkat atau gimana	
INR	33.	Akulah dalam melakukan tanggung jawab, bahkan aku sudah konfirmasi ke pimpinan ku dan tidak pernah mengeluhkan apa yang menjadi tanggung jawab ku, artinya aku melaksanakan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawabku. Bahkan diluar dari tanggung jawabku aku sudah laksanakan. Jadi masalah aku disini bukan di beban pekerjaan ding, tapi dilingkungan tepatnya. Karena tanggung jawab pekerjaanku disini jauh lebih kecil sebelum pas di BKD dan Sekda. Disini aku dalam 1 tahun disuruh membuat satu perbub, dan 2023 disuruh membuat 3 perbub. Kalo aku di Sekda dalam 1 tahun itu bikin 120 Perbub ding. Jadi yang mengganggu aku bukan ditanggung jawab pekerjaan. Tapi di lingkungan.	
Peneliti	34.	Maksudnya lingkungan tuu kaya dari rekan kerja juga lah bu ?	
INR	35.	Yaaakkk benar ding.. Nah untuk masalah ini ding, nanti kita cari waktu diluar jam kantor aja lah, kena kita bekisahan..	Kata-kata perencanaan B35-B37
Peneliti	36.	Inggih bu boleh, nanti kita atur waktunya lagi	
INR	37.	Yaa kena ibu kabari pian lah..	
Peneliti	38.	Apakah ibu pernah mengalami perubahan secara emosional ketika mengerjakan tugas pekerjaan yang banyak? Bisakah ibujelaskan bagaimana perubahan emosi tersebut ? misalnya menangis, atau marah-marah.	Gejala Emosional B38-B47
INR	39.	Kalo mengerjakan tugas yang banyak, dan itu sesuai dengan Tupoksi aku ya aku kadapapa ding. Yang bikin agak jengkel itu ketika, itu bukan Tupoksi aku tapi diserahkan ke aku, yang bertanggung jawab siapa kayaitu nah	
Peneliti	40.	Apakah ibu pernah merasa gelisah dan cemas terhadap hal-hal disekitar ibu? Bisakah ibu jelaskan hal apa yang membuat gelisah dan cemas tersebut ?	
INR	41.	Pernah ding , aku pernah merasa gelisah dengan perilaku mereka yang menurut ku membuat aku ni kada nyaman. Contoh aku kan kadang makai manset tangan nih, terus pas aku kada makai manset tuh	

		smemua kaya jadi belirikan. Dan mereka itu setiap harinya kay amencari celah keburukan ku	
Peneliti	42.	Apakah ibu pernah menyalahkan diri sendiri dengan tugas pekerjaan yang dikerjakan ?	
INR	43.	Kalo menyalahkan diri karena pekerjaan kada pernah ding, tapi ini kan yang menjadi konteks stres aku itu di rekan kerja. Jadi kadang aku nih mikir aja, prinsipku nih salah kah, kenapa semua jadi memojokkan aku.	
Peneliti	44.	Dengan banyaknya tugas pekerjaan, apakah berpengaruh dengan daya ingat ibu? Bisakah ibu jelaskan ?	
INR	45.	Kada pernah sih ding, kalo masalah daya ingat aman aja	
Peneliti	46.	Selama mengerjakan pekerjaan, apakah ibu pernah menangis ?	
INR	47.	Kada suah jua ding, lebih ke ya tadi lingkungan dan rekan yang agak anu kada nyaman hahaha	
Peneliti	48.	Jika sedang banyak tugas pekerjaan, apakah ibu pernah terlambat datang ke tempat pekerjaan ?	Gejala Perilaku B48-B57
INR	49.	Kada suah ding, Alhamdulillah ibu tepat waktu aja. Datang pake apel setengah 8 datang	
Peneliti	50.	Menurut ibu, bagaimana beban pekerjaan yang ibu alami saat ini ? Apakah dengan banyaknya pekerjaan mempengaruhi ketidak hadiran anda di tempat kerja ?	
INR	51.	Kada ding biasa aja	
Peneliti	52.	Banyaknya tugas perkerjaan yang dikerjakan, apakah membuat produktivitas kerja ibu menurun ?	
INR	53.	Mm kada pengaruh pang mun ibu tu ding karena ibu udah terbiasa sebelumnya	
Peneliti	54.	Apakah ibu pernah merasa kesulitan dalam memahami intruksi kerja ?	
INR	55.	Mmm kada jua ding, kalo kada paham ya betaken. Dan urutan nya kan gini, ibu terus minta konfirmasi atau Tanya dulu ke kepala bidang, baru Kabid ke Kadis gitu	
Peneliti	56.	Jika ibu mendapati tugas pekerjaan yang banyak, apakah ibu menjadi lebih sering beristirahat ? Bisakah ibu jelaskan terkait hal tersebut ?	
INR	57.	Iya ding, ibu milih istirahat jam kantor itu kadang jadi lebih panjang. Contohnya buat nonton drakor	
Peneliti	58.	Nahh kalo untuk dibidang pian, siapa yang bertugas membantu atau menjadi tim pian bu ?	Kalimat motivasi B58-B62
INR	59.	Yaa kalo diulun ibu ibu timah dan ka subi, tapi kalo kak subi ini terbiasa dilapangan. Biasanya dibwa ke	

		<p>lapangan dengan Pak EKO, sehingga inya kada bisa fokus ke tugas dan administrasinya.</p> <p>Nah rekan ulun disini satunya adalah Ibu Timah, Cuma sidin diperkejakan juga dibagian Pak Imus bagian bendahara. Nah jadi kaya membayar gaji membayar tunjangan itu bu Timah, Jadi sidin sidin terbagi akhirnya kurang maksimal juga kan.</p>	
Peneliti	60.	<p>Nah kalo ini kan dari lingkungannya, dari hal-hal tersebut tadi ada membuat perubahan emosional pian lah bu ? mislanya jadi lebih sensitif atau bikin gregetan, boleh pian ceritakan ?</p>	
INR	61.	<p>Kalo itu sudah pasti ding, sebenarnya kalo itu ya sudah kita harus kembali ke Allah. Misalnya waktu rekan kerja datang ke kantor dan mengerjakan pekerjaannya dengan baik, selesai. Itulah definisi dari professional ding..</p> <p>Nah kemudian, dia cukup mengerjakan apa yang telah menjadi tanggung jawab dia. Itu tadi definisi dari professional, dan dia cukup mengerjakan apa yang menjadi tanggung jawab dia. Tidak perlu kita kuliti hal-hal lain yang bukan menjadi pekerjaan dia. Nah hal seperti itu yang membuat orang marah.</p> <p>Jadi andai tidak berkolaborasi itu tidak masalah, selama tiap individu melaksanakan tugas Tupoksi nya masing-masing. Nah yang kita perlukan adalah koordinasi, artinya apa saling berbicara, saling konfirmasi terkait pekerjaannya. Misal ulun karena Tagana itu masuk kategori pilar-pilar sosial dan itu masuk tugas ulun. Jadi kalo ulun mau melaksanakan pelatihan Tagana ulun harus koordinasi dengan bidnag sebelah, minta daftar namanya, adakah datanya, berapa jumlahnya. Nah itu namanya koordinasi, cukup sampai disitu kalo kita professional.</p>	
Peneliti	62.	<p>Kalo dari pian, menurut pian apakah koordinasi disini sudah bagus bu ?</p>	
INR	63.	<p>Kalo dari ulun koordinasi semua, ulun melaksanakan Tupoksi dengan sesuai. Missal sekarang ulun Subkor PMRKS dan ulun sebagai Raisa itu beda. Kalo ulun sebagai subkor terserah mau ada gesekan atau masalah apapun itu akan tetap jalan, karena aku professional padahal kita bekas bekelahi, bekas betimpasan tapi ulun tetap kerjakan. Nah tapi ulun sebagai Raisa, karena ulun mau sehat jiwa raga ulun kada meurus hal yang lain jadi dikantor cukup pekerjaan.</p> <p>Nah jadi karena hal itu ulun terkesan cuek.</p>	

Peneliti	64.	Misalnya pian cara untuk refleksi kalo lagi jenuh dikantor itu ngapain bu?	Coping B64-B77
INR	65.	Apa ? gimana	
Peneliti	66.	Cara pian untuk refreshing ditempat kerja bu	
INR	67.	Ooh itu, kalo ulun ya pasti nonton drakor.	
Peneliti	68.	Nonton drakor tuh berhasil ngga bu untuk membuat pian menjadi lebih rileks ?	
INR	69.	Berhasil, jadi lebih enteng. Tapi tergantung jua ding karena drakor ini kan banyak genre pilihannya, jadi nonton drakor tu menjadi pengalihan supaya ulun jua kada terfokus di masalah itu aja. Nah kebetulan aku ini orangnya suka mikir, jadi kau mencari genre yang banyak mikirnya. Teralihkanlah akhirnya.	
Peneliti	70.	Jadi hal kaya itu membuat pian menjadi teralihkan ya bu.	
INR	71.	Yaaa, tapi pekerjaan tadi wajib aku selesaikan dulu. Baru setelah selesai pekerjaan aku nonton.	
Peneliti	72.	Kalo untuk olahraga pang bu? Pian biasanya melakukan olahraga lah ?	
INR	73.	Ohh iya kalo olahraga aku pasti	
Peneliti	74.	Olahraga seperti apa yang biasa pian lakukan bu ?	
INR	75.	Yaa biasa nya ulun dirumah push up, sit up.	
Peneliti	76.	Itu apakah memiliki pengaruh ke emosional atau pikiran pian bu?	
INR	77.	Yaaa tentu, kan kita kalo setelah olahraga pasti awak jadi lebih seger lo ding. Nah pikiran kayakitu jua. Tapi kalo aku ini kayaini ding tipenya, kalo aku punya tugas aku selesaikan, terus ketika aku punya ganjalan aku kada usah memikirkan itu yakalo. Jad yasudah selesai, sedangkan untuk olahraga aku itu untuk kesehatan jasmani dan kesehatan ku sendiri.	
	78.	Pertemuan Kedua	12 Juni 2023
Peneliti	79.	*Pertemuan dirumah makan Assalamualaikum bu, sudah lama kah pian menunggu ? *makan-selesai makan	Pembuka B79-B83
INR	80.	Waalikumssalam ding, ya ibu tadi habis apel langsung kesini ni makanan ibu sudah habis. Kasi ikam mesan makan dulu gin.	
Peneliti	81.	Gimana bu, kita lanjutkan lagi kah bekesahannya yang semalam di kantorkan belum tuntung lo hehe	
INR	82.	Iya ding ulun kesahkan sejeurnya dan terbuka lawan pian karena semata-mata untuk membantu pian jua..	
Peneliti	83.	Inggih bu terima kasih banyak..	

Peneliti	84.	Jadi bagaimana bu, selama pian bekerja disini apakah pernah merasakan stres atau lelah dalam menjalani pekerjaan pian ?	Inti B84-B87
INR	85.	Uluh ceritakan mulai awal lah ding jadi supaya pian nyaman dan kawa menyimak secara runtut kyt nahh lahh, panjang gak papa lah ding.. Tapi ibu minta tolong banar jangan direkam lah, karena sifatnya sangat pribadi bagi ibu. Jadi sambil pian catat aja poin-poinny alah	
Peneliti	86.	Masyaallah, inggih bu ngga papa malah seneng ulun... monggo bu kalo mau diceritakan	
INR	87.	Nahh jadi lo tadi Ibu SMA di martapura terus ibu ni kan lain orang mampu ding, ditawari paman mau kuliah dimana jar sayang mun kada dilanjutkan.. Habis itu ibu samba tai ke paman ibu lhoo, "ulu mau kuliah tapi yang kada bersaing mang dari baju, kendaraan dan lain-lain" soalnya ibu ni kada bisi kendaraan ding.. Nah pas sudah lulus ibu langsung jadi PNS dan bekerja di BKD itu selama 3 tahun dibagian pengurus kepegawaian ding.. jadi ibu yang mengurus pegawai se tanah laut nihh.. Nah habis itu ibu dipindah ke Sekda selama 2 tahun, disini ibu ditempatkan dibagian pengurus keuangan dan kelembagaan,, nah sering sudah misalnya ada acara mendadak ibu gelabakan mencari dananya, akhirnya membuat anggaran yang mencukupi acara-acara kantor,, terus ibu bertugas menggawi perbub disitu,,sampai 120 perbub ibu gawi ibu kerjakan itu dalam rentang waktu yang singkat aja ding... bayangi ikam mengerjakan 120 perbub kayapa lapahnya..itu ibu kurang tidur ding selama begawi di sekda tuhh,, Nah sudah ibu ni menggawi perbub, dan yang bantu tuh cuma satu orang ajaa..ibu menggawi sampai parak subuh.. kena pas menggawi lo habis itu tedengar mic masjid bebunyi astagfirulaah sudah subuh.. itu ibu ampih menggawi guring setumat..kadang ibu tu rancak ding kada umpat apel pagi karna menggawi perbub tu tadi pang.. nah ibu kada umpat apel lo malah ibu disindir jr kada umpat apel tarus Raisa nihh..padahal aku kada umpat apel nih karna apa ding ? krn aku guirng parak subuh tarus lalu bangun kesiangan,, jadi jar ku wahh ini sudah kada wajar lagi.. Akhinya ibu menghubungi pihak BKD untuk dipindah aja soalnya diisni bila diteruskan bisa gila aku ding,,	

		<p>beban kerja berat dan kadada dukungan.. bayangkan ikam kayapa</p> <p>Kemudian jar BKD kenapa lagi Raisa mau pindah, jadi ku jelasi lo ding yang tadi tuh.. habistu jar BKD oke Raisa nanti dipindahkan lahh tunggu dulu..</p> <p>Nah akhirnya pihak BKD memindahkan ibu ke Dinas Sosial, karena mungkin ibu ni lebih condong ke hal-hal yang bersifat sosial..</p> <p>Pas ibu pindah tu ding, lawan BKD dipesani jr ubah dinsos jadi lebih baik lah Sa, aku yakin ikam pasti kawa merubahnya.. jadi ibuni bediam ai lo ding kenapa dinsos suruh memperbaiki.. tapi aku positif thinking ae ding lo..karena penilaianku orang sosial ini oh para pahlawan gituu...</p> <p>Nah pada tahun 2021 April ibu dipindah ding ke dinsos itu kantornya masih di dekat Telkom tuh adalo rumah bangunan kecil, nah dulu disitu..</p> <p>Waktu itu kepala dinsosnya pak Yayan, yang sekarang didinsos sebagai Bapak sekre.. sidin itu senior ibu waktu di IPDN ding jadi sudah akrab..</p> <p>Nah,, pas ibu pindah ke dinsos ni banyak banar yang betakun hampir setiap karyawan tu betaken “ibu raisa kenapa dari BKD dan Sekda terus ke dinsos”..wajar pang betakun kayaitu ding.. tapi bilanya terus menerus jadinya kaya mengolek-ngolek dan kaya aku ni pindah ke dinsos karena masalah kriminal...karena di dinsos itu terkenal sebagai tempat buaangan dan disitu banyak karyawan-karyawan yang frustrasi kemudian dipindah ke dinsos..kaya bapa novian itu dulu di sekda sebagai skertaris.. terus dipindah ke dinsos seruangan dengan aku...</p> <p>Aku masuk situ ternyata sudah banyak rekan kerja yang kada suka lawan aku ding.. ntah karena apa mereka ini kada suka lawan aku.. hanya pak Yayan yang berpihak ke aku ding.. jadi jar pak Yayan ayo sa kam pasti bisa naik jadi kepala bidang, karena hasil kinerja kam nih asli bagus..</p> <p>Habistu itu ding ulun sambat ai ”kada pak, ulun dibagian sini aja ulun menepi aja biar yang lain kalo mau jadi kepala bidang”...bayangi ding aku dibagaian bawah aja sudah banyak yang kada suka maginnya aku naik jadi kepala bidang..</p>	
Peneliti	88.	Apa bu yang membuat orang-orang gasuka lawan pian	Masalah B88-B90
INR	89.	Nahh disini ding dimulainya tuh..	

	<p>Kan kita sebagai manusia memiliki pedoman hidup yaitu Alquran dan hadist.. jadi kita hidup tinggal mengikuti aturan itu ajaa selesai..</p> <p>Tapi dari bubuhan mereka kada suka kayaitu mah intinya dengan prinsipku..padahal wajar aja lhoo tiap pribadi punya prinsip masing-masing..</p> <p>Tapi ketika aku menerapkan prinsip ku sesuai aturan dan sesuai kaidah islam,,mereka malah semakin menghakimi aku,..</p> <p>Aku disitu merasa kaya dikeroyok buhan dingsos ding..karena aku puya prinsip sendiri tadi...karena menurutku bekerja itu dipertanggung jawabkan sampai ke akhirat nanti ding..</p> <p>Aku disambati soksuci, sok pintar, sok alim ding..</p> <p>Karena prinsip ku berbeda dnegan prinsip buhan mereka. Contoh, mereka makan memakai uang anggaran atau uang fiktif itu dianggap hal yang wajar dan hal yang halal ding..</p> <p>Padahal itu lain hak kita lo..misalnya anggaran uang makan untuk bansos itu 15.000, buhan mereka ini mencari yang harganya 10.000, lalu sisanya kemana ? yaa dimakan sendiri ding uang itu...kenapa mereka begitu? itu karena buhan mereka SK nya sudah dimasukan Ke Bank, dan akhirnya gaji terpotong,,dan mencari tambahan lewat duit fiktif tadi..</p> <p>Nah ibu ni kalo misalnya makan-makan keluar atau ditlaktir kantor, ibu tau itu pasti menggunakan uang anggaran..jadinya ibu ganti uang makan ibu tuh.. ibu langsung disambati halah raisa nih kaya sok kada mau, sok suci.. kayaitu ding didepan muka ibu...</p> <p>Dalam hati ibu wah disini menguji mental banar...</p> <p>Dan sampai sekarang ding mereka terus mencari kesalahan aku..aku ini bingung kenapa buhan mereka menyalahkan prinsipku yag sesuai dengan aturan kaidah..mereka menghakimi aku, mengucilkan aku, menyudutkan aku, padahal ya itu tadi aku hanya berpegang teguh kemprinsip akidah..</p> <p>Contohnya waktu ada acara kan memang besalam-salaman ya ding rancak lo pas pian magang tuh..nah sebelum buhan pian magang itu ada jua kejadian kr ulun tidak mau bersalaman dengan pak yamini krn menurut aku itu bukan muhrim dan aku berpegang teguh dengan prinsipku..aku dipesani abahku “kita ni harus punya hal yan berbeda dengan orang lain, yaitu prinsip”..</p>	
--	---	--

		<p>Waktu itu ding aku disindirdigrub dinsos, dikiirmkan hadist intinya tentang besalaman... sudah kadapapa aku menyimak aja tuh..</p> <p>Meskipun dalam hati sakit jua kenapa hal kayaini dipermasalahkan.,bayangi aja ding kayapa... aneh lo</p>	
Peneliti	90.	Terus pang dari sikap buhan kantor kayaitu ke pian, kayapa yang pian rasakan tuu bu ?	
INR	91.	<p>Akhirnya ibu itu sudah down, sudah stres ding ditempat kerja tuh karena rekan dan lingkungan kerja yang menurut ku itu merusak mentalku..</p> <p>Ibu kan punya maag ding, jadi pas periksa ke dokter maag itu bisa sembuh dengan cepat asal jaga pikiran dan pola makan, tapi ini kenapa ni ga sembuh-sembuh..</p> <p>Sampai empeduku naik ding meradang karena stres dan banyakk pikiran tadi...</p> <p>Sampai yang adalo pas buhan pian magang itu, itu benar-benar kaya puncak stres ibu ding, ibu sampai dikantor tu masuk, absen duduk diruangan aja. Kada betaguran lawan orang-orang yang jadi sumber tertekan ibu. Ibu batuk pilek sampai kada beampihan itu berbulan-bulan saking stres nya..bayangi ha pian</p> <p>Akhirnya ibu ketemu dengan teman ibu senior di IPDN juga..beliau menyarankan untuk coba pergi ke habib..jadi ibu, suami ibu ketemu dengan habib itu dibon sawit,, habis itu lo dinasehtai sama habib nya iya benar kalo lagi ada masalah semakin dekat dengan allah agar masalah terasa ringan..tapi selain itu kita juga harus legowo dan ikhlas menerima takdir Allah..kita harus memamai kalo manusia itu berbedabeda sifat dan pendapat termasuk prinsip..jadi raisa harus memasukan perilaku mereka, perkataan mereka itu ke hati yaitu dengan ikhlas,,Jadi aku kerja ini semata-mata aku niatkan, aku ikhlaskan hanya untuk ibadah kepada Allah, bekerja untuk mencari ridho Allah. Yalo ding.</p>	Coping Habib B91
Peneliti	92.	Astagfirullah, jadi sampai ke empedu pian naik gara-gara terlalu banyak tekanan dan pikiran dari rekan kerja yang udah bikin pian ngga nyaman	
INR	93.	<p>Terus pas bulan maret kemarin ada acara jamboree ding.. disitiu itu kaya dijebak dengan kepala bidang ibu sendiri..</p> <p>Ngga ada dikabari sebelum-sebelumnya, kemudian tiba-tiba jam 4 subuh itu pak Yamini me chati aku disuruh jadi penyusun nyata gelabakan lo ding..tapi aku untungnya sudah terbiasa waktu di IPDN denga hal-hal semacam itu mislanya jadi moderator dll..terus</p>	

		ibu dikasih mic dari dingsos dengan mic yang rusak ding,,jadi ditengah semua orang ibu bicara nyarik banyangi gimana itu suara ibu..dilapangan kantor bupati dan banyak manusia..itu ibu sudah berpikir bahwa buhan mereka sengaja mau memermalukan aku..tapi sayangnya aku sudah sering melakukan kaya ini di IPDN.... Sampai ibu disarakankan suami untuk coba konsul ke dokter jiwa Karena pada saat itu kondisi fisik dan batin ibu benar-benar uyuhh ding.. sampai kada masuk kerja.. terus ditempat kerja Cuma duduk diam, masuk absen dan pulang selesai	
Peneliti	94.	Waktu pian diperlakukan seperti itu, pian ngga ada pikiran untuk pindah pekerjaan lagi kah bu..	
INR	95.	Engga ding, ibu gapapa disini aja..untuk aku belajar kesabaran juga kan. Jadi ya ibu jalani aja disini inshallah karena hati udah ikhlas jadi legowo aja, paham kalo manusia itu punya pendapat berbeda yalo ding..	Kalimat Motivasi B95-B100
Peneliti	96.	Inggih Bu bujur. Dari cerita pian tadi, masyaalah bisa bertahan sampai sejauh ini. Meskipun harus sampai dititik ini ada fase down nya juga	
INR	97.	Iya ding aku bersyukur jua sudah sampai bisa dititik ini. Dan mungkin Allah itu memberikan jalan dari pian, supaya aku kawa bercerita juga jadi uneg-uneg ni kada aku simpan sorangan.	
Peneliti	98.	Inggih bu, Alhamdulillah kalo dengan cerita pian jadi lebih lega.	
INR	99.	Yaa ding, makasi lah.	
Peneliti	100.	Nggeh bu ulun makasi banyak jua pian sudah mau jadi subjek untuk penelitian ulun.	
INR	101.	Yaa ding kadapapa kita saling membantu aja. Yaudah sampai ketemu lagi ya ding..	Penutup B101-B103
Peneliti	102.	Inggih bu, kalo gitu ulun pulang duu. Assalamualaikum warahmatulllahiwabarakatuh	
INR	103.	Waalikumssalam warahmatullahi wabarakatuh	

LAMPIRAN 2

SUBJEK 2 : NUR ISMAH CHALIDA

Waktu : Minggu 04 Juni 2023

Lokasi : Rumah Subjek

	Baris	Uraian	Tema
Peneliti	1.	Assalamualiakum kak Isma, apa kabar ?	Pendahuluan B1-B 12
CIN	2.	Walaikumssalam ding..Alhamdulillah baik	
Peneliti	3.	Masyaallah lawas banar kada tetamu ka Isma	
CIN	4.	Yaam ding mulai buhan pian selesai magang lo bulan berapa semalam?	
Peneliti	5.	Inggih kak lawas banar, bulan September semalam tuh..	
CIN	6.	Nah yalo, mulai selesai acara 17 Agustus semalam lo.. Pian pang kayapa kabar ding ?	
Peneliti	7.	Alhamdulillah ulun baik kak	
CIN	8.	Ni pang skirpsi samapai mana sudah ?	
Peneliti	9.	Nahh ini pang kak, kami sampai Bab 4 masuk ke tahap penelitian	
CIN	10.	Maa masa-masa kayani nyusun skripsi tuhh masa-masa berat nya lah ibaratnya. Haur menggawi skripsi taruss heh, sampai kada beguringan. Kaka semalam pas nyelesaikan bab 4 kayaitu jua ding.	
Peneliti	11.	Naah lo, maa haur bekisahan jua kita nih jadinya wkkk	
Peneliti	12.	Kadapapa kak biar nyaman wkk Jadi, maksud dan tujuan ulun disini pian akan menjadi salah satu subjek dalam penelitian ulun. Yang dimana tema nya adalah “Startegi Coping Stres Pada Karyawan Dinas Sosial di Kabupaten Tanah Laut Pelaihari”. Untuk hasil informasi akan sangat dijaga dan tidak disebarluaskan, karena memang kepentingannya hanya untuk penelitian. Nanti pian menandatangani surat informed consent nya lah...	
CIN	13.	Ohh inggih ding, coping tu kayapa maksudnya ding kada tapi paham kakak nah wkkk? Inshaallah kakak percaya aja lawan pian ding	
Peneliti	14.	Jadi, strategi coping itu kaya suatu cara untuk mengatasi dan berusaha menyelesaikan masalah kak	
CIN	15.	Ohh gitu, bolehh ding bolehh	
Peneliti	16.	Inggih kak, kalo gitu bisa kita mulai kah kak wawancaranya ?	Pembukaan B16-B20
Peneliti	17.	Pertama alamat dan biodata pian dimana kak ?	

CIN	18.	Nama Nor Isma Chalida, pekerjaan sebagai staf PTT di Dinas Sosial. Jl. Datu Daim, Rt.03 Rw.05, Kec. Pelaihari, Kab. Tanah Laut Kakak lahir pada tanggal 24 Agustus 1991, dan tiga bersaudara kakak adalah pembungsunya.	
Peneliti	19.	Mm begitu kak, kalo pian sendiri kerja didinsos sejak kapan kak ?	
CIN	20.	Kakak didinsos sejak tahun 2020 awal kalo gasalah maret kayaitu nah, awal intinya ding, Alhamdulillah sampai sekarang	
Peneliti	21.	Kalo di dinsos sendiri pian bagian apa kak ?	Tanggung Jawab B21-B32
CIN	22.	Sebagai administrasi untuk pelayanan SLTR (Sistem Layanan Terpadu) untuk warga-warga yang kurang mampu, atau sekedar ngecek data terdaftar atau tidak BPJS banyaknya, atau membuat surat rekomendasi. Tapi disini pelayanan setiap hari yang menjadi bintang utama disini. Sekarang kan mengerjakannya sesuai aplikasi ding, kalo pas jaman buhan pian masih disini itu manual lo. Sekarang sudah aplikasi	
Peneliti	23.	Sesuai aplikasi itu gimana kak maksudnya	
CIN	24.	Kita menceknya dan mendaftarnya dicocokkan dengan E-Dabu dari BPJS yang diberikan BPJS ada User, kita gunakan. Jadi tidak perlu untuk ke BPJS lagi, cukup ke Dinas Sosial aja kayaitu nah..Kecuali ada kendala data baru ke BPJS lagi	
Peneliti	25.	Kalo dulu kan waktu ulun masih disitu belum ya kak?	
CIN	26.	Iyaa baru baru ini ding, abru bulan maret tadi peluncurannya. Kalo peresmian pakk Bupati baru bulan kemaren bulan mei.	
Peneliti	27.	Di SLRt ada siapa aja bu yang menjagakan ?	
CIN	28.	Kakak, kak Darma dan bu ririn.	
Peneliti	29.	Jadi disini kaya penyesuaian lah kak. Kalo untuk bu ririn kira-kira sidin bisa ajalah kak ?	
CIN	30.	Kalo untuk aplikasi belum bisa, jadi yang mehandle di aplikasi tu kakak lawan kak Darma lebih seringnya kayaitu nah maksudnya..	
Peneliti	31.	Kan yang awalnya ada tarus tidak ada, itu yang pian rasakan kayapa kak ? ada kesulitan lah ?	
CIN	32.	Sulit sih awal-awal ding, kalo ngisi surat rekomendasi sekarang harus ngisi persyaratan yang ada diaplikasi itu dari A-Z hahahahaa Kaya nomor Hp, alamat, terus kalo ada email ya dikasih email. Jadi kita menunggu, orang datang	

		<p>sama kita lho kena kita nunggu lagi persetujuan ni yang sudah didaftarkan diterima atau ditolak kayakitu..jadi masih ada pilihannya lagi. Jadi ada adminnya ada supervisornya, nah kebijakan menerimanya itu dari pihak supervisornya yaitu pihak BPJS. Kalo kami duluan bikinkan surat selesai.</p> <p>Tapi ini memudahkan masyarakat Cuma cukup sampai di Dinas Sosial aja, ga perlu ke BPJS lagi. Terkecuali akhir bulan kan tidak bisa menerima data.</p>	
Peneliti	33.	<p>Nah selama pian begawi di Dinsos ni ada pernah merasakan kaya uyuh, uyuh karena pekerjaan kah, atau karena rekan kerja, atau karena lingkungannya kah. Bisa pian ceritakan la kak ?</p> <p>Kalo di Dinsos dulu kan kaya fasilitasnya yang kurang memadai gitu</p>	
CIN	34.	<p>Kalo untuk tempatnya kurang mendukungnya karena bekas rumah sakit, tapi karena sudah terbiasa jadi sudah bisa menyesuaikan dengan kondisi. Tapi kan karena admin dan pelayanan tempatnya dibawah, dan diatas itu tiap ruangnya jaraknya jauh-jauh dan semua orang diatas. Jadi kesulitan dalam berkomunikasi ngalih ding. Jadi waktu mau konfirmasi tuh perku naik dulu ada atau kada nih orangnya, man apian tahu sendiri lo buhannya setumat ada dikantor setumat kada. Kaya ajaib wkkkk</p>	
Peneliti	35.	Kalo untuk beban kerja pang kak ?	
CIN	36.	<p>Beban kerja nih ada kalo orang nih datang, terus kurang lengkap persyaratannya tapi malah mengeras dan mengencang. Padahal kita kan punya aturan untuk dimenegrti. Kan pernah kejadian berkali-kali ding sampai kami lapor ke bapak Kepala DINas kayapa cara menyelesaikannya ini. Kurang persyaratan tapi kada mau melengkapi hihh aeee...itu pang yang rancak kakak temui nih sampai hadeuhhhhh....</p>	
Peneliti	37.	Kalo dari rekan kerja kak gimana, missal sebenarnya pian nih suka aja di Dinsos tapi karena rekan kerja yang malah bikin hihhh	
CIN	38.	<p>Kalo rekan kerja untuk lingkup bertiga kami aman, tapi diluar dari itu yang bikin kadang agak greget jua ging. Terlalu apa lah, anu jar dipelayanan “terlalu nyaman, duduk-duduk aja”, nah perkataan kayakitu tuh nyakiti hati ding. Padahal dibawah tu ya bekerja sesuai dengan aturan. Kalo dari tim kami kompak-</p>	

		kompak aja. Jadi disitulah kaya kurang solid. Nyaman aja sebenernya tapi pemicunya tuh Meanggapnya pekerjaan kakak nih sepele “halahh Cuma melayani orang aja” padahal melayani orangtuh ga mudah ding. Tapi terlihat bagi orang itu mudah banar dan itu terus-terusan ding	
Peneliti	39.	Nah ini masuk ke inti kak hehe..	
Peneliti	40.	Ini dari gejala fisik kak, pian kan dipelayanna nih nyata kan banyak antrian lah, ada yang marah lah.. itu kondisi fisik pian kayapa ?	Gejala Fisik B40-B47
CIN	41.	Kadang tuh sakit kepala ding, sampe pusing banar kepala kakak. Kakak kana da tekanan darah lo jadi langsung naik tekanan, sebenarnya kada mau mikirkan tapi pas sudah dihadapan waduhhhh masalah ini lagi hadueehhh	
Peneliti	42.	Kalo di tulang belakang pian apa yang pian rasakan kak?	
CIN	43.	Pinggang sih kakak nih, lawas banar duduk lo	
Peneliti	44.	Kalo untuk buang air kecil pang kak gimana ?	
CIN	45.	Waduhhh sering banar itu jadi ke toilet tu sering banar ding, tapi kalo pas santai ya kada.	
Peneliti	46.	Kalo keringat pang kak gimana ?	
CIN	47.	Kalo keringet kaka ni jarang pang, biasa aja kayaitu nah ding..	
Peneliti	48.	Kalo dari gejala emosi apakah kakak pernah merasakan perubahan emosi ?	
CIN	49.	Pernahhh dongg, kadang tuh kaya disuruh cepat cepat ding, dituntut ayo ini kerjakan kaya digasak, sedangkan kita kan ada urutan nya. Itu yang paling meolah mengurus kesabaran.	
Peneliti	50.	Kalo gelisah atau cemas pang kak pernah lah kak?	
CIN	51.	Bisaa, karena kadang keuyuhan terus masih digasak jadinya kaya bingung sendiri lo gelisah ngebleng. Apa ini nah jadi kada fokus, kadang bisa tesalah-salah.	
Peneliti	52.	Pian pernah lah kak menyalahkan diri sendir karena pekerjaan pian ?	
CIN	53.	Mm gini ding, “kenapa aku jadi telat, disini orang sudah nunggu dipelayanan. Orang sudah menunggu”. Harusnya pagi sudah standbay ditempat supaya orang ngga lawas nunggu yalo.. tapi kan memang kita kadang ada waktunya uyuh dan kada mood lo ding..	
Peneliti	54.	Kalo menurunnya daya ingat gimana kaka ?	
CIN	55.	Kada pang kalo daya ingat, masih normal aja kaka..	

Peneliti	56.	Kalo menangis karena lingkungan atau rekan kerja pernah ga kak ?	
CIN	57.	Yaa karena ada miss komunikasi dari kawan karena penyampaiannya salah jadikan kita Peneliti maksudnya A yang ditanggapi B. jadinya kada sinkron, kakak pernah kecewa sampai nangis ding..	
Peneliti	58.	Nah kalo dari gejala perilaku, pian pernah lah terlambat datang ke tempat kerja ?	Gejala Perilaku B58-B67
CIN	59.	Kalo sering tu kada jua pang, tapi pernah kaya ee lagi uyuhh kayaitu	
Peneliti	60.	Kalo pian jadi kada hadir ketempat kerja itu pernah lah kak ?	
CIN	61.	Bisa kalo jam siang, duhh aku sudah uyuh banar ini, aku kada balik ke kantor aja gin sudah. Kayanya aman aja dikantor ada aja kak Darma karena masih ada yang me handle. Kalo kadada yang mehandle biar sakit pun datang karena ingat lawna tanggung jawab lhoo.	
Peneliti	62.	Kalo produktivitas pian ada menurun lah kka ?	
CIN	63.	Bisa, kadang tuh kada maksimal lagi pang apa yang digawi nih kaya ada yang kurang. Tapi kakak berusaha mencari info jua, pelayanan disini seperti apa dan ditempat lain seperti apa. Jadi ada bandingannya, jangan diam aja kayaitu nah. Jadi kawa meumpati yang lebih baik yalo ding.	
Peneliti	64.	Kalo memahami intruksi pang gimana kak ?	
CIN	65.	Aman aja itu ding	
Peneliti	66.	Nah kalo waktu istirahat pian menjadi lebih lama pang kak gimana ?	
CIN	67.	Bisa itu, kalo lagi kada mood tu kakak istirahat lawas banar dirumah wkkkk	
Peneliti	68.	Kalo strategi pian, misalnya pas banyak kerjaan. Bagaimana cara kaka menyikapi dengan adany atuntutan kerjaan ?	Strategi B68-B
CIN	69.	Kalonyaa kusih santai, tapi sambil dikerjakan. Kita tetap menegrjakan gawian, kada yang digasak terus kita jadi gelabakan ding, jadi santai aja..	
Peneliti	70.	Biasanya berapa lama waktu yang kakak perlukan untuk menyelesaikan ?	
CIN	71.	Kalo sesua persyaratan biasanya 5 menit selesai aja ding, kalo ada masalah jadi nunggu lama kan konfirmasi dengan buhan BJPS	
Peneliti	72.	Apakah jika kakak merasa terbebani dengan beban kerjaan, kaka meminta bantuan ke rekan kerja yang lain ?	

CIN	73.	Bisa,kadang tuh kak Darma yang kakak mintai tolong. Kadang tuh aku sudah uyuh, jadi minta tolong gantian aja kayaitu nah. Jadi kaya shift-shift an jadinya hahha jangan sampai kosong dipelayanan	
Peneliti	74.	Kalo kaka banyak tugas atau merasa apa yang biasanya kaka lakukan untuk mengurangi rasa itu ?	
CIN	75.	Cari hal-hal yang bisa menghibur, kalo kakak biasanya scroll sosmed ig tiktok tuh rancak banar kan munculnya kena video-video yang menghibur jadinya terhibur lo.	
Peneliti	76.	Bagaimana perasaan kakak kalo berada dikondisi yang menekan?	
CIN	77.	Kalo tertekan tu kada pang, tapi rasa kada nyaman lawan risih dengan sikap buhannya tuh kayaitu nah sedangkan gawian kita itu tapi orang lain mengawasi yang diluar dari jangkauan inya. Maksudnya bukan yang atasan langsung dari kami, cuman iny amalah yang lebih ribet kaya mencampuri tarus kayaitu nah. Ini tuh bukan masalah pian pak atau buk kenapa jadi ke jalur kami, jadinya rishi lo kada nyaman, apaishhh nyari-nyari kesalahan kami tarus. Semalam tu ada kipas, computer kada bematian ding. Tapi pas buhan kami tinggal nih sudah bujur-bujur dimatii, ntah mungkin ada yang duduk-duduk disitu kah terus kada ingat mematii kipas angin, tapi memang mungkin ada yang hilaf kah atau apa. Cuma tidak menegur langsung dihadapan, tapi disindir didepan orang banyak kalo misalnya lagi kumpul atau lagi makan bersama ding kayaitu..contoh kayaini “kasian ai listrik dikantor nih, kadada orangnya tapi benyala tarus” jaka tuh ditegur langsung kah, jadinya kaya dipermalukan lhoo. Itutuh bisa jadi orang dudukan dipelayanan terus menyalai, terus kada ingat mematii. Tapi karena itu tempatnya dipelayanan jadi kaya kami yang kena lhoo. Itu yang sekarang menekan banar disindir tarus. Nanti waktu Apel pagi dibhas, terus pas buhannya lalu llalng lewat tu sambil kaya menyambat nyindir ding “Listrik mahal” jar kayaitu.	
Peneliti	78.	Bagaimana perananan masalah itu dikeseharian kakak dan supaya ga mengganggu ?	
CIN	79.	Kalo mengganggu tuh kada tapi kadang tuh mikir, kenapa lah orang-orang ini mencari hual mencari masalah tarus, harusnya kada jadi masalah tapi dipermasalahakan. Tapi kada sampai mengganggu aktivitaas keseharian ding..	

Peneliti	80.	Bagaimana cara kakak dalam menghadapi pekerjaan berlebih apakah pernah menghindari ?	
CIN	81.	Pernah, menghindari dalam artian kada mau tetamu sebentar kaya itu nah, menghindari sumber masalah dan sumber yang bikin hati sakit	
Peneliti	82.	Mm kalo kaka pernah lah kaya mempersiapkan diri untuk melakukan pekerjaan ini ?	
CIN	83.	Mm kaya memposisikan diri aja sih, akuni kena sanggup kada melaksanakan tugas ku nih, kalo menggawi ini ni fisik ku kuat kah atau kada kah. Kayaituu	
Peneliti	84.	Biasanya cara apa yang kakak lakukan untuk menghindari atau mengatasi stres yang dirasakan?	
CIN	85.	Yaa cari hiburan sedikit-sedikit, nukar makanan, sama main sosmed tadi..	
Peneliti	86.	Apakah kakak memilih menghadapi atau menghindari suatu pekerjaan ?	
CIN	87.	Mm menghadapi sih kan selesai, kalo menghindari semakin ribet.	
Peneliti	88.	Apakah kakak pernah mencipatakan atau memberi makna positif dari pekerjaan kakak sekarang ?	
CIN	89.	Mm pernah, kaya lebih seneng kalo sudah bisa membantu orang dan orang itu juga terbantu atas kita kayaitu.	
Peneliti	90.	Ketika kakak merasa stres, dukungan moral seperti apa yang diinginkan ?	
CIN	91.	Kalo kakak tu pengen orang-orang tu merangkul kita, bahwa ini tuh biasa aja kita bisa menjalani dan memberi semangat supaya ada semangat baru. Cuma sekedar ditanya kenapa tu sudah seneng ding,	
Peneliti	92.	Apabila kakak sedang mengalami stres, apakah kakak ingin mendapat empati dari orang lain?	
CIN	93.	Mm iya kadang, kadang pengen nya sorangan aja kadang pengen diperhatikan jua. Tapi harus ada empati	
Peneliti	94.	Waktu kakak mendapat empati dari orang lain dimana perasaan kakak ?	
CIN	95.	Senang banar ding, ibaratnya kita kaya di cash hp langsung berenergi. Kaya merasa seneng ohhh ada yang peduli masih lawan aku hahahah	
Peneliti	96.	Apakah kakak biasanya memendam atau mengungkapkan?	
CIN	97.	Kada kawa kakak memendam tuh, karena kalo semakin dipendam tu semakin sesak dan sakit ding	

Peneliti	98.	Bagaimana cara kakak menceritakan kepada orang terdekat kakak mengenai pekerjaan pian ?	
CIN	99.	Paling kalo cerita ni diceritakan asik naa lagi dikantor ni lagi ada acara ini na rami banarr paling kaaytu, wahh ramii nih bejalanan, wah rami nih diberi orang makanan nih, santai jangan meliatkan susahny hahahaaa	
Peneliti	100.	Apakah kakak melakukan atau mencari suatu hiburan salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah kakak ?	
CIN	101.	Biasanya kakak ni membaca novel ding, karena kan kakak dari dulu seneng baca novel. Kakak ini ketuju ke yang tulisan, kalo nya komik kan banyak gambar. Kalo novel kan nanti tertangkap pelajarannya, selain kaya pengetahuan bertambah, pikiran jadi plong, dan penyelesaiannya ada.	
Peneliti	102.	Mm ketika kakak melakukan aktivitas yang mengurangi rasa stres dan capek kaya jalan-jalan, buka sosmed itu berhasil ngga kak ?	
CIN	103.	Heem berhasil banget, kalo sudah jalan-jalan tuh pikiran jadi plong ding bujukan, kay ajadi enteng kayaitu nahh..	
Peneliti	104.	Apakah kakak pernah melakukan aktivitas olahraga untuk refresing pikiran ?	
CIN	105.	Kada ding, kakak kada menjiwai ke olahraga soalnya. Kakak ketujunya dimasak ding, bah kalonya sudah didapur memasak tu jadi wahhhhhh bahagia banar rasanya, pengelihan kita tuh kalo ad beban terus masak, menjapai rinjing meolah makanan tu rasanya seneng banar. Apalagi didunia sosmed kan sekarang sudah banyak lo ding resep-resep jadi penasaran mencobai.	
Peneliti	106.	Jadi pas setelah pian memasak itu apa yang dirasakan kak ?	
CIN	107.	Kaya wahh nikmat banar ini, kaya puas kaya itu nah ding. Capek, jenuh tu hilang, cari ja bahan makanan, meolah sesuatu. Jadi kaya rileks iya, pikiran kada terfokus ke pekerjaan tarus.	
Peneliti	108.	Kalo ulun tu ketuju melihat yang hijau-hijau terus melihat hewan-hewan tu rasa nya enak kak tenang	
CIN	109.	Ya itu tadipang kalo kakak, kalo udah masak didapur beuhhhhh plong rasanya hahahahaaa	
Peneliti	110.	Bagaimana hubungan kakak secara spiritual ketika lagi banyak masalah?	

CIN	111.	Kalo kakak semakin banyak masalah, semakin dekat dengan yang menciptakan kita, soalnya kita ni hidup apalagi yang dicari ding kalo bukan urusan akhirat. Jadi semakin banyak masalah semakin beingat	
Peneliti	112.	Bagaimana cara kakak dalam menyerahkan segala masalah kepada Allah ?	
CIN	113.	Kalo kakak lima waktu sebisa mungkin dilaksanakan, terus nambah sunnah nya dhuha lawan dzikir pagi petang ding. Lawan jua kakak ada dapat ditiktok video amalan, jadi pas setelah selesai sholat fardhu tangan kanan ditaroh di perut sebelah kiri sambil baca al ikhlas 3x dan alfatihah 3x. kakak sudah meamalkan itu 3 bulan, Alhamdulillah kaya jadi kada kepikiran lawan hal-hal yang membuat stres tuh.	
Peneliti	114.	Nah kalo dari sholat dhuha, gimana yang pian rasakan ?	
CIN	115.	Nyaman pang kakak nih, kalonya kada digawi kaya ada yang hilang ding rasanya. Tapi kadang godaanya kalo misalnya lagi jalan-jalan dirumah orang mau sholat dhuha kan kada nyaman ding, kena dikira sok alim	
Peneliti	116.	Biasanya dalam mengelola stres pian mana yang lebih sering dilakukan menjauh dri Allah atau semakin dekat ?	
CIN	117.	Lebih deket nohh, kalo semakin jauh tuh rasanya kaya kosong ding dan makin runyam masalah nih. Mikir jua ai kita nih apa yang dicari dalam hidup.	
Peneliti	118.	Hikmah apa yang kakak dapatkan dari segala masalah yang ada dipekerjaan kakak?	
CIN	119.	Sebenenrnya jadi belajar lebih sabar, jadi mengerti kalo orang tu kada mau meumpati kaya kita, kita yang menyesuaikan dan memahami kalo taip manusia itu beda-beda. Tapi intinya belajar jadi lebih sabar ding.	
Peneliti	120.	Jika kakak mengalami lelah dari pekerjaan kakak, apakah hanya pasrah dan menerima dengan hal tersebut?	
CIN	121.	Cari solusi, dan cari cara untuk memotivasi diri supaya jadi lebih maju ding gitu kalo nya kakak	
Peneliti	122.	Biasanya tindakan seperti apa yang kakakk lakukan untuk berpikir bahwa memang itu adalah tanggung jawab aku dibidang pelayanan ?	
CIN	123.	Lebih ke mengerti arti tanggung jawab yang diberikan. Misal kita sudah sanggup dengan gawian minta tolong ke rekan kerja yang lain. Misal ada	

		bagian bantuan, jadi minta tolong dengan yang lain untuk membantu.	
Peneliti	124.	Biasanya kritik yang kakak lakukan cenderung kearah yang positif atau negative kak?	
CIN	125.	Memberi kritik yang positif supaya membangun kekitanya jua lo.	
Peneliti	126.	Apakah kakak ada terbesit dalam menggunakan obat-obatan ?	
CIN	127.	Waduhh ding kada lah itu hahahahah Lebih mencari makanan aja daripada obat-obatan hahaha	
Peneliti	128.	Apakah kakak pernah membayangkan akan menghindari pekerjaan yang kakak kerjakan sekarang ?	
CIN	129.	Dulu pernah, karena background beda dan ditekan harus bisa tanpa dibelajari dulu kan mustahil bagi kita. Kan alo dulu disuruh operator data mana kakak basic nya bukan dikomputer, datanya banyak dikasih sorangan. Jadinya rasanya terbebani banar waktu 1tahun pertama. Bulik kerumah nangis, soalnya lain basic lo. Akhirnya ada solusinya yaitu dipindahkan ke pelayanan	
Peneliti	130.	Kakak biasanya pernah melakukan self-talk ngga ?	
CIN	131.	Bisa, ya tuh tadi kaya “apa garang isma yang ikam cari didunia nih, belum cukup kah yang dijalani nih. Atau aku ini harus lebih baik lagi” Kayaitu ai ding palingan	
Peneliti	132.	Bagaimana gambaran diri kakak dalam menyikapi terkait banyak nya pekerjaan ?	
CIN	133.	Sekarang dibawa jadi lebih enjoy aja, jangan terlalu dipikirin, karena bukn malah nambah solusi malah pikiran jadi sakit. Jangan dijadikan beben, selesai kerja cukup. Masalah pekerjaan jangan sampai dibawah kerumah.	
Peneliti	134.	Alhamdulillah, pertanyaan wawancara sudah selesai kak.	
CIN	135.	Iyakah, Alhamdulillah.	
Peneliti	136.	Makasih banyak lah kak sudah berkenan jadi subjek untuk penelitian ulun. Mudah-mudahan bisa bermanfaat untuk pian dan pastinya ulun	
CIN	137.	Nggeh ding sama-sama. Aminn	
Peneliti	138.	Kalo gitu ulun pamit pulang dulu kak ngga kerasa udah sore hahahaha	
CIN	139.	Mari kak, Assalamualaikum warohmatullahi wabarakatuh	

Peneliti	140.	Nggeh ding hati-hati lah. Waalaikumssalam warahmatullahi wabarakatuh	
----------	------	--	--

LAMPIRAN 3

SUBJEK 3 : Henry Budi Santoso

Waktu : Senin 05 Juni 2023

Lokasi : Kantor Dinas Sosial

	Baris	Uraian	Tema
Peneliti	1.	Assalamualaikum Pak Hendry	Pembukaan B1-B6
SBH	2.	Walaikumssalam..	
Peneliti	3.	Kayapa kabar pian pak ?	
SBH	4.	Alhamdulillah baik ini	
Peneliti	5.	Pian lagi sibuk kah pak ? lagi ada yang digawi kah ?	
SBH	6.	Engga, ini Cuma liat-liat youtube aja Gimana-gimana?	
Peneliti	7.	Nggeh pak, jadi disini saya mau wawancara dengan sampean, sebagai salah satu subjek saya dalam penelitian ini. Penelitian saya ini bertema “Strategi Coping Stres Pada Karyawan DInas Sosial di Kabupaten Tanah Laut, Pelaihari”	Pendahuluan B7-B11
SBH	8.	Apa itu maksud temanya ? coping itu apa coping?	
Peneliti	9.	Nggeh pak saya jelaskan dulu, bahwa coping itu adalah salah satu cara atau usaha manusia untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Jadi nanti dalam wawancaranya saya bertanya bagaimana sih cara sampean dalam mengatasinya.	
SBH	10.	Oalahh ngono, yaa silahkan, iya bapak paham ae	
Peneliti	11.	Jadi pertama-tama boleh pian jelaskan biodata dan alamat pian?	
SBH	12.	Biodata : Saya tinggal di pelaihari dan banjarbaru, kalo pelaihari senin-jumat, kalo banjarbaru jumat sore-senin pagi. Saya empat bersaudara tapi yang tiga tinggal di Jawa semua, cuma saya aja yang di Kalimantan.	
Peneliti	13.	Kalo boleh tau pian bekerja di Dinas Sosial sudah berapa tahun pak ?	Pengenalan Tugas B13-B17
SBH	14.	Kalo saya bekerja disosial sudah sejak lama, tapi pada waktu itu dinas sosial bergabung dengan PMD dan kemudian bergabung dengan Dinas Tenaga Kerja dan Industri. Kisaran sudah 10 tahun saya dibidang sosial. Tapi sebelumnya sudah pernah jadi Tenaga Lapangan di Pengaron,	

		Kab. Banjar nama programnya Program Tenaga Lapangan Pendidikan Masyarakat.	
Peneliti	15.	Tugas dan tanggung jawab sampean di Dinas Sosial ini sebagai apa pak ? Boleh bapak jelaskan	
SBH	16.	Tugas : tugas saya disini sebagai Kepala Bidang Seksi Rehabilitasi Sosial yang menangani seperti kasus gelandangan, orang terlantar, kemudian membantu penyaluran dana sosial dan bantuan sosial.	
Peneliti	17.	Kalo selama bekerja di Dinas Sosial ini, apa ada keluhan yang sampean rasakan pak ?	Keluhan B17-B18
SBH	18.	Keluhan : Kekurangan karyawan dan anak buah, sedangkan disini banyak sekali urusannya. Dan dibidang Rehabilitasi itu banyak sekali bisa stres kalo ga punya kekuatan iman yang kuat bisa stres. Karena apa? Rehabilitasi sosial itu menyangkut masalah anak terlanjar, bayi terbuang, panti-panti, gelandangan dan pengemis dan banyak lagi	
Peneliti	19.	Ketika mengerjakan pekerjaan yang banyak, gimana kondisi fisik pian yang dirasakan?	GEJALA FISIK B19-B32
SBH	20.	Alhamdulillah fit aja pang bapak ni . tapi kalo naik turun tangga banyak pekerjaan ya capek. Sudah pikiran capek, ditambah naik turun tangga.	
Peneliti	21.	Ketika mengerjakan pekerjaan yang banyak, bagaimana kondisi fisik yang bapak rasakan ? boleh bapak ceritakan	
SBH	22.	Kalo sakit kepala jarang bapak ki	
Peneliti	23.	Pada saat melakukan pekerjaan yang diluar batas bagaimana reaksi fisik yang Bapak rasakan, apakah tekanan darah meningkat ?	
SBH	24.	Alhamdulillah kalo tekanan darah bapak ini normal aja, ngga ada riwayat darah tinggi soale	
Peneliti	25.	Apakah bapak pernah merasakan lebih sering dalam buang air kecil pada saat banyaknya pekerjaan ?	
SBH	26.	Normal aja itu, wayahe kamih ya kamih	
Peneliti	27.	Apakah bapak pernah merasakan mengalami nyeri otot pada saat mengerjakan pekerjaan ? boleh bapak ceritakan	
SBH	28.	Ohh itu ada, nih dibagian tangan kanan, lengan itu selalu nyeri. Ngga tau juga karena apa	
Peneliti	29.	Apakah Bapak pernah merasasakan keringat berlebih atau meningkat ketika mengerjakan tugas pekerjaan yang banyak ?	
SBH	30.	Keringat berlebih apa itu ?	

Peneliti	31.	Mislanya pian lagi banyak nya gawian, kaya kegiatan Manunggal terus mengurus ada orang gelandangan dan lain sebagainya	
SBH	32.	Ooh, engga kalo keringat berlebih. Tapi daerah leher itu panas dan keringeten banar	
Peneliti	33.	Apakah bapak pernah mengalami perubahan emosional ketika mengerjakan banyak pekerjaan ?	GEJALA EMOSI B33-B36
SBH	34.	Yaa kalo dulu kita kerjakan banyak ngga ada yang bantuin ya emosi, marah saya. Contoh ngambil barang ke Banjarmasin berdua, nurunkan juga berdua yoo capek to.	
Peneliti	35.	Apakah bapak pernah kaya merasa gelisah atau cemas terhadap hal-hal disekitar bapak. Bisakah bapak jelaskan hal apa yang membuat gelisah itu ?	
SBH	36.	Alhamdulillah ngga ada. Enjoy aja, bapak ini selalu meniatkan sesuatu hal hanya karena Allah. Jadi rasa cemas gelisah itu tidak dipikirkan	
Peneliti	37.	Nah kemudian, kalo bapak lagi banyak tugas pekerjaan, itu pengaruh ngga pak sama daya ingat pian ?	GEJALA PERILAKU B37-B50
SBH	38.	Alhamdulillah biasa aja, ngga ada yang perlu dipikirkan berat	
Peneliti	39.	Pian pernah lah pak menangis karena pekerjaan pian yang sekarang ?	
SBH	40.	Kalo menangis karena pekerjaan ngga pernah, kalo menangis karena berdoa ada.	
Peneliti	41.	Nah, jika sedang banyak pekerjaan apakah bapak pernah datang terlambat ke tempat kerja?	
SBH	42.	Kalo banyak pekerjaan, ngga sampe bikin terlambat pekerjaan.	
Peneliti	43.	Dari banyaknya tugas pekerjaan sekarang, apakah itu membuat produktivitas pian menurun ?	
SBH	44.	Ya ngga juga. Contohnya kalo ke lapangan misalnya kelelahan ya jadi capek dan akhirnya ditunda	
Peneliti	45.	Kaloo pian pernah ngga pak kaya gagal fokus dengan intruksi dari Pak Kadis ?	
SBH	46.	Engga biasa aja, kalo kurang memahami ya Tanya sama yang memberi informasi.	
Peneliti	47.	Apakah ketika bapak lagi banyak tugas pekerjaan, waktu untuk beristirahat semakin panjang?	
SBH	48.	Engga biasa aja, sama aja	

Peneliti	49.	Bagaimana beban pekerjaan yang saat ini bapak rasakan ?	
SBH	50.	Ya kalo beban saat ini berat, karena kita kekurangan personil atau sumber daya manusia. Kalo kita itu normalnya perlu minimal ada 3 anak buah, la yang sekarang Cuma 1 itugin PTT yang PNS nya ngga ada. Nah itu yang jadi beban. Karean sebenarnya yang dikerjakan itu banyak, tapi kurang sekali SDM nya.	
Peneliti	51.	Bagaimana cara bapak dalam menyikapi banyaknya tuntutan pekerjaan dan deadline yang lebih cepat ?	STRATEGI
SBH	52.	Dilihat dari deadlinenya tanggal berapa, jadi beberapa hari sebelumnya sudah kita kerjakan duluan.	Keaktifan diri B52-B58
Peneliti	53.	Bagaimana cara bapak dalam memilih solusi untuk menghadapi suatu masalah dari banyaknya beban pekerjaan?	
SBH	54.	Sebenenrya kalo kita niat itu pekerjaan bukanlah beban, jangan jadikan pekerjaan itu momok yang menakutkan. Suka ngga suka kita yang mengerjakan	
Peneliti	55.	Apakah bapak merasa terbebani dengan pekerjaan kemudian meminta bantuan kepada karyawan lain ?	
SBH	56.	Ya itu pernah, kalo kita kesulitan dan ngga paham itu saya minta bantuan ke orang lain.	
Peneliti	57.	Biasanya dengan banyaknya tugas dikantor, gimana cara bapak untuk mengurangi rasa lelah ?	
SBH	58.	Kalo saya mendengarkan lagu-lagu yan bernafaskan islmai, kaya qosidahan. Menambah semangat	
Peneliti	59.	Apakah bapak pernah berfikir bahwa pekerjaan ini hanya memang untuk bapak ?	Penggunaan Logika/Nalar B59
SBH	60.	Yaaa engga kan ini adalah tugas Negara. Sesuai dan melihat Tupoksinya. Kalo misalkan ada perintah dari kabid, siap aja kalo memang ditugaskan rapat-rapat. Tapi kalo ngga ditugaskan ya ngapain ngikutin yatooh	Perencanaan B60-B70
Peneliti	61.	Bagaimana persiapan bapak ketika akan mendapati tugas pekerjaan yang lebih banyak?	
SBH	62.	Kalo tugas-tugas yang seperti itu kan biasany akita sudah sesuai dengan Tupoksi.	
Peneliti	63.	Kalo contoh tugas pekerjaan pian yang berat itu gimana pak ?	

SBH	64.	Kalo contohnya itu waktu kita menghadiri kegiatan Manunggal, nah sosialisasi masalah PPKS itu harus menguasai semua, panti-panti, anak-anak yang terlantar, janda-janda, tuna netra, dan lain-lain	
Peneliti	65.	Pernah kah bapak merasa terbebani dengan pekerjaan pian yang sekarang ?	
SBH	66.	Kalo kita enjoy aja, semua pekerjaan di bawa enjoy, jangan tegang. Dan kita berpikinya bahwa pekerjaan itu adalah suatu ibadah dan bekerja diniatkan hanya karena ibadah dan untuk Allah swt. Karena itu kan sudah TUpoksi wajib. Jadi niatkan untuk membantu orang, jadi orang yang telah kita bantu itu nanti pahalanya akan ngalir terus. Jadi meskipun kita udah ngga ada, nanti pahalanya akan mengalir terus. Sudah dijelaskan dalam surah An-Anfal ayat 2	
Peneliti	67.	Bagaimana perasaan bapak ketika berada dikondisi yang menekan ?	
SBH	68.	kalo ada yang menekan kita, kita gauah berontak. Walaupun dalam hati dongkol, ya kita harus legowo. Yang penting badan sehat, badan fit inshaallah menghadapi masalah aman aja.	
Peneliti	69.	Bagaimana peranan masalah tersebut terhadap keseharian dan aktivitas bapak?	
SBH	70.	Oo biasa ngga berpengaruh, karena kan memang mengerjakan tugas Negara kan dan memang ada tupoksi nya	
Peneliti	71.	Bagaimana cara bapak dalam menghadapi tekanan kerjaan yang berlebih, menghindari atau menghadapi ?	Menghindar B71-B80
SBH	72.	Ngga kita selesaikan apa yang menjadi tugasnya kita selesaikan. Tapi kita harus selalu siap dengan intruksi Negara	
Peneliti	73.	Apakah bapak akan menghindari sumber-sumber yang menjadi beban bapak?	
SBH	74.	Engga ngga ada, karena kalo memang sesuai dengan Tupoksi kita ya kita hadapi aja. Kalo ada permasalahan apa itu ya tanya.	
Peneliti	75.	Apa saja cara yang biasanya bapak lakukan untuk menghindari sejenak dari rasa stres yang bapak rasakan ?	
SBH	76.	Maksudnya gimana?	
Peneliti	77.	Jadi bagaimana sih cara bapak menghindari rasa stres ?	

SBH	78.	Yaa kita turun ke bawah, ngobrol sama orang lain. Keluar cari makan sama temen-temen	
Peneliti	79.	Apa yang biasanya bapak lakukan agar masalah itu tidak mengganggu kegiatan bapakk disehari-hari?	
SBH	80.	Ngga sampai terganggu	
Peneliti	81.	Bagaimana reaksi bapak ketika mendapati suatu tekanan dalam beban kerja?	Penolakan B81-B84
SBH	82.	Oo kalo kita tekanan itu ngga ada, kan sesuai Tupoksi. Ada sedikit kalo kegiatan kantor jalan tapi kegiatan provinsi jalan	
Peneliti	83.	Bagaimana cara bapak untuk mengalihkan agar tidak terfokus dengan masalah pekerjaan ?	
SBH	84.	Yaa kalo kita dengarkan music-musik islami, ceramah-ceramah nanti kan pikiran jadi legowo	
Peneliti	85.	Jika bapak merasakan stres atau lelah, dukungan moral seperti apa yang diinginkan dari rekan kerja, lingkungan dan keluarga ?	Dukungan Sosial B85-B90
SBH	86.	Oo ya dari bahasa yang lembut kalo dari rekan kerja, kalo dari rekan kerja ya diajak ngobrol, memberi makanan, pengertian itukan sudah termasuk motivasi kan	
Peneliti	87.	Apabila bapak sedang mengalami lelah atau jenuh, tentunya ingin mendapat empati. Nah empati yang seperti apa yang pian inginkan itu pak ?	
SBH	88.	Oo kalo saya ya pijet. Jadi kalo dikantor lelah ya pijet Kalo empatinya ya coba bantuin kerjaan saya, saya kan juga udah kurang mengerti masalah hp jaman sekarang. Kadang suruh edit ini, edit itu gitu	
Peneliti	89.	Jika bapak mendapat empati dari rekan kerja, bagaimana perasaan bapak ?	
SBH	90.	Yaa seneng dan bagus, terus energy positifnya muncul dan tambah yakin gitu	
Peneliti	91.	Apakah bapak pernah memendam rasa tekanan itu sendiri ?	Menyembunyikan Perasaan B91-B91
SBH	92.	Oo ya kalo memendam itu ada, bagi anak buah yang nakal biasanya dipendam aja. karena orang-orangnya bandel juga	
	93.	Apakah bapak pernah membuat suatu lelucon atau candaan untuk mengibur diri ?	Candaan B93-B96

	94.	Yaa sering itu, kadang bapak bertingkah laku yang lucu terus kan nanti biasanya karyawan lain pasti ketawa semua. Jadikan suasana menjadi enak	
Peneliti	95.	Apakah abapak melakukan sesuatu hiburan untuk mengurasi rasa lelah tersebut?	
SBH	96.	Yaa kalo nyetir mobil muter music kan enak jadinya suasananya, apalagi kalo musik nya itu bernafaskan islam, wahh itu otak dan pikiran enak rasane	
Peneliti	97.	Apa ada aktivitas yang membuat rasa lelah pian hilang ?	Melakukan Aktivitas B97-B100
SBH	98.	Kalo saya misalkan stres, pergi keluar cari makan bakso	
Peneliti	99.	Apakah cara yang telah bapak lakukan untuk mengurangi rasa stres itu berhasil mengurangi stres nya ?	
SBH	100.	Yaa berhasil noo, mengurangi no.	
Peneliti	101.	Kalo olahraga biasanya apa pak ?	Olahraga B101-B102
SBH	102.	Joging aja biasanya, kalo udah jogging rasanya juga fresh ga ingat lagi masalah. Pengalihan lah	
Peneliti	103.	Bagaimana hubungan bapakk secara spiritual ketika lagi banyak beban ?	Religiuitas B103-B100
SBH	104.	Yaa tetep jalan, itu wajib malah kalo bisa semakin deket lagi dengan allah	
Peneliti	105.	Bagaimana cara bapak dalam menyerahkan segala sesuatu kepada Allah ?	
SBH	106.	Yaa perbanyak dzikir, perbanyak istigfar kepala Allah, serahkan kepada Allah yang maha penolong	
Peneliti	107.	Usaha apa yang biasanya lakukan untuk mendekatkan kepada Allah ?	
SBH	108.	ya sedekah, nanti kan kalo sedekah ganjarannya digantikan dengan rejeki lain. Dan rejeki kan bukan hanya dari uang, entah dari rekan kerja yang baik itu kan suatu rejeki	
Peneliti	109.	Apa hikmah dari pekerjaan bapak ?	
SBH	110.	Yaa hikmahnya kita jadi lebih sabar, jadi tau perbedaan karakter anak buah. Jadinya kita ini kan bisa paham sama manusia satu karo seng lain kan ngnoto	
Peneliti	111.	Apakah bapak pernah melakukan kritik dan saran untuk diri bapak ?	Kritik dan Saran B111-B112

SBH	112.	Yaa pernah itu namanya evaluasi diri, contohnya tindakan kita yang bener gini kenapa ngga dari dulu aja gini. Jadi yaa kaya intripeksi diri, dan arahnya kearah negative.	
Peneliti	113.	Nggeh pak begituu...	Penutup B113-B117
SBH	114.	Alhamdulillah wawancaranya sudah selesai pak. Terima kasih sampena telah berkenan untuk menjadi salah satu subjek saya.	
Peneliti	115.	Nggeh podo-podo, mudah-mudahan informasi yang bapak berikan bisa membantu yaa.	
SBH	116.	Nggeh pak amin. Kalo begitu ulun pamit dulu.. Assalamualaikum wr wb	
Peneliti	117.	Nggeh waalaikumssalam, hati-hati ya..	

DOKUMENTASI

Dokumentasi Subjek I (INR)



Dokumentasi Subjek II (CIN)



Dokumentasi Subjek III (SBH)



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Maya Elfina
 Tempat dan Tanggal Lahir : Tanah Laut, 29 Mei 2001
 Agama : Islam
 Kebangsaan : Indonesia
 Status Perkawinan : Belum Menikah
 Alamat : Desa Batu Mulya, Rt/03, Rw/04, Kecamatan
 Panyipatan,
 Kabupaten Tanah Laut, Pelaihari
 No. Hp/E-mail : 0896-2796-2895 / mayaelvina29@gmail.com

Pendidikan :

- TK. Tunas Harapan lulus Tahun 2007
- MI. Miftahul Ulum lulus Tahun 2013
- SMPN 1 Panyipatan lulus Tahun 2016
- SMAN 1 Panyipatan lulus Tahun 2019
- UIN Antasari Banjarmasin sampai dengan sekarang

Orangtua

Ayah : Anton Supriyadi
 Pekerjaan : Karyawan Swasta
 Alamat : Desa Batu Mulya, Rt/03, Rw/04, Kecamatan
 Panyipatan,
 Kabupaten Tanah Laut, Pelaihari

Ibu : Anis Laili
 Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
 Alamat : Desa Batu Mulya, Rt/03, Rw/04, Kecamatan
 Panyipatan,
 Kabupaten Tanah Laut, Pelaihari

Jumlah Saudara : Dua Bersaudara
 Pengalaman Organisasi : Semasa sekolah pernah mengikuti organisasi
 Pramuka, PMR

(Palang Merah Remaja), dan Seni Tari.
 Semasa kuliah pernah mengikuti organisasi LDK
 Al-Ihsan, UKM
 Ushura bidang bulu tangkis.