

**STRATEGI COPING STRES PADA DEWASA AWAL
DENGAN TIPE KEPERIBADIAN INTROVERT**

SKRIPSI



oleh

**Hilyatul Ulya
NIM. 17410117**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**STRATEGI COPING STRES PADA DEWASA AWAL
DENGAN TIPE KEPERIBADIAN INTROVERT**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

**Hilyatul Ulya
NIM. 17410117**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**STRATEGI COPING STRES PADA DEWASA AWAL
DENGAN TIPE KEPERIBADIAN INTROVERT**

ISLAMABANDUN

SKRIPSI

oleh

**Hilyatul Ulya
NIM. 17410117**

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Rahmatika Sari Amalia, M.Psi.
NIP. 199105222020122001

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

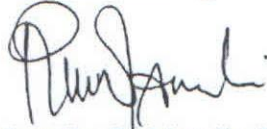
SKRIPSI

**STRATEGI COPING STRES PADA DEWASA AWAL
DENGAN TIPE KEPERIBADIAN INTROVERT**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 7 Juli 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



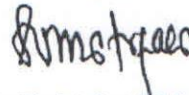
Rahmatika Sari Amalia, M.Psi.
NIP. 199105222020122001

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**



Dr. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psikolog
NIP. 197505142000032003

Ketua Penguji




Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.
NIP. 197307102000031002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 7 Juli 2021

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
BIN Maulana Malik Ibrahim Malang**




Dr. Siti Mahmudah, M.Si.
NIP. 196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hilyatul Ulya

NIM : 17410117

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Strategi Coping Stress pada Dewasa Awal dengan Tipe Kepribadian Introvert”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 20 Juni 2021

Penulis,



Hilyatul Ulya

NIM. 17410117

MOTTO

“Ketika hati seseorang menjadi besar, lapang dan luas, maka semua masalah akan menjadi kecil dan kerdil.”

Ust. Musyaffa' Ad Dariny Lc, MA

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahiladzi bi ni'matihi tatimush sholihat, segala puji hanya milik Allah SWT yang telah memberikan kemampuan, serta kemudahan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

Terkhusus Ummi dan Abi yang senantiasa mendo'akan secara tulus, mendampingi dengan sabar, serta mendukung dengan sebaik-baiknya dukungan.

Kakak dan adik-adik peneliti, yang senantiasa berbagi kebahagiaan.

Seluruh keluarga besar peneliti yang senantiasa memberi dukungan.

Seluruh keluarga besar Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah kebersamai dalam proses perkuliahan, serta memberikan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Tugas Akhir dengan judul “Strategi Coping Stress pada Dewasa Awal dengan Tipe Kepribadian Introvert” ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam semoga tetap turunkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa’atnya kelak dihari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Muhammad Jamaludin Ma'mun, M.Si selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Rahmatika Sari Amalia, M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing serta memberi arahan dalam menyusun skripsi ini.
5. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen atas segala ilmu dan bimbingannya.

6. Terkhusus untuk kedua orang tua penulis, Ayahanda terkasih Bapak Ida Bagus Budiyanto dan Ibunda tersayang Ibu Esti Anisasi Nurjannah yang tidak pernah lelah mendukung dan mendo'akan penulis dengan tulus.
7. Kakak serta adik penulis yang senantiasa mendukung, memberi bantuan baik secara moril maupun materiil.
8. Seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktunya serta membantu penulis dalam mengumpulkan data terkait penelitian.
9. Seluruh teman-teman jurusan Psikologi angkatan 2017, organisasi dan kontrakan Al-Kautsar yang telah bersama-sama berjuang dalam segala proses pembelajaran di bangku kuliah.
10. Dan pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Malang, Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. Dewasa Awal	15
1. Pengertian Dewasa.....	15
2. Masa Dewasa Awal	17
3. Kajian Islam Dewasa Awal	21
B. Tipe Kepribadian Introvert	22
1. Pengertian Kepribadian.....	22
2. Macam-macam Tipe Kepribadian	24
3. Tipe Kepribadian Introvert.....	25
4. Kajian Islam Kepribadian Introvert	26
C. Strategi <i>Coping Stress</i>	27
1. Pengertian Stres	27
2. Pengertian Strategi <i>Coping Stress</i>	29
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i>	30
4. Bentuk-bentuk Strategi <i>Coping</i>	32
5. Kajian Islam Strategi <i>Coping Stress</i>	36

BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian	38
B. Fokus dan Batasan Penelitian	38
C. Sumber Data	39
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Analisis Data.....	42
F. Kredibilitas Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Demografi Penelitian.....	45
B. Pelaksanaan Penelitian	45
C. Temuan Lapangan	47
1. Subjek 1.....	47
2. Subjek 2.....	59
3. Subjek 3.....	68
D. Pembahasan	73
1. Analisis Subjek 1 (FI)	73
2. Analisis Subjek 2 (HA)	77
3. Analisis Subjek 3 (DR)	80
4. Gambaran Strategi <i>Coping Stress</i> pada Dewasa Awal dengan Tipe Kepribadian Introvert.....	83
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Informan Penelitian dan Tema Wawancara.....	42
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Skema Strategi <i>Coping Stress</i> Subjek 1.....	74
Gambar 4. 2 Skema Strategi <i>Coping Stress</i> Subjek 2.....	78
Gambar 4. 3 Skema Strategi <i>Coping Stress</i> Subjek 3.....	81
Gambar 4. 4 Skema Strategi <i>Coping Stress</i> Seluruh Subjek.....	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara	96
Lampiran 2 Informed Consent Informan	99
Lampiran 3 Transkrip Wawancara.....	102
Lampiran 4 Dokumentasi	161

ABSTRAK

Hilyatul Ulya, 17410117, Strategi *Coping Stress* pada Dewasa Awal dengan Tipe Kepribadian *Introvert*, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.

Memasuki usia dewasa awal, individu memiliki berbagai peran baru yang tidak dijalannya pada masa perkembangan sebelumnya menuntut orang dewasa mampu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Jika individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik, maka akan mudah mengalami stres, terlebih pada individu dengan tipe kepribadian *introvert* yang memiliki karakter pemikir membuat stres yang dialami semakin berat. Sehingga individu dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert* yang mengalami stres, sangat perlu untuk melakukan *coping stress* dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik wawancara mendalam. Subjek penelitian ini berjumlah 3 orang dewasa awal dengan usia berbeda dan memiliki tipe kepribadian *introvert*.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat beberapa sumber stres pada individu dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*. Sumber stres yang dihadapi individu dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert* adalah masalah pekerjaan, pikiran yang berlebihan mengenai suatu hal dan permasalahan sesuai peran yang dijalani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert* menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan emosi dengan porsi dan peran yang berbeda-beda.

Kata kunci : *dewasa awal, introvert, strategi coping stress*

ABSTRACT

Hilyatul Ulya, 17410117, Coping Stress Strategies in Early Adults with Introverted Personality Types, Thesis, Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.

In early adulthood, the individual has a variety of new roles that s/he did not live in the previous developmental period, which requires adults to be able to adapt to the changes that occur. If the individual cannot adapt well, s/he will be susceptible to experience stress, especially for individuals with introverted personality types who think a lot about particular things, making the stress experienced even more severe. So that early adult individuals with introverted personality types who experience stress are very necessary to do coping stress well.

This study aims to determine the description of coping stress strategies in early adulthood with introversion type. This type of research uses qualitative research methods with a phenomenological approach. The data collection technique used was the in-depth interview technique. The subjects of this study were 3 early adults of different ages and introverted personality types.

Based on the results of this study, it is known that there are several causes of stress in early adult individuals with introversion types. The causes of stress faced by early adult individuals with introverted personality types were work problems, excessive thoughts about particular things, and problems according to the role they are playing. The results showed that early adult individuals with introverted personalities used coping strategies that focused on problems and emotions with different portions and roles.

Keyword: *early adulthood, introvert, coping stress strategy*

مستخلص البحث

حلية العليا، 17410117، استراتيجية *Coping Stress* في الناضج المبكر مع نوع الشخصية الانطوائية، بحث جامعي، كلية العلوم النفسية جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، 2021.

عند دخول مرحلة الناضج، يكون للفرد مجموعة متنوعة من الأدوار الجديدة التي لم يعيشها في فترة النمو السابقة، مما يتطلب أن يكون الناضج قادر على التكيف مع التغييرات التي تحدث. إذا كان الفرد غير تأقلم على التكيف بشكل جيد، فسيكون من السهل تجربة الإجهاد، خاصة للأفراد الذين لديهم أنواع الشخصية الانطوائية لديهم شخصية مفكراتي تجعل الضغط أكثر حدة. حتى يتمكن الفرد الناضج المبكر مع أنواع الشخصية الانطوائية التي تعاني من الإجهاد، من الضروري جداً *coping stress* بشكل جيد.

تهدف هذه البحث إلى تحديد وصف استراتيجيات *coping stress* في الناضج المبكر مع أنواع الشخصية الانطوائية. يستخدم هذا البحث طرق بحث نوعي مع نهج ظاهري. طريقة جمع البيانات المستخدمة هي طريقة مقابلة متعمقة. كان موضوع هذه البحث 3 ناضجين مبكرين بأعمار مختلفة وأنواع شخصية منطوية.

بناءً على نتائج هذه البحث، المعروف أن هناك عدة مصادر للتوتر لدى الأفراد الناضجين المبكرين الذين لديهم أنواع شخصية انطوائية. مصادر التوتر التي يواجهها الأفراد الناضجين المبكرين الذين يعانون من أنواع الشخصية الانطوائية هي مشاكل العمل والأفكار المفرطة حول الأشياء والمشكلات وفقاً للدور الذي يلعبونه. أظهرت النتائج أن الأفراد الناضجين المبكرين الذين لديهم أنواع شخصية انطوائية استخدموا استراتيجيات *coping* الذي يركز على المشاكل والعواطف بأجزاء وأدوار مختلفة.

الكلمات المفتاحية: الناضج المبكر، الانطوائية، استراتيجية *Coping Stress*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

SurveyMETER melakukan survey secara online mengenai gangguan kesehatan mental yang terjadi pada masa pandemi terhadap 3533 responden dengan rentang usia 20 sampai 55 tahun. Hasil survey menunjukkan 55% responden mengalami kecemasan dan 57% responden mengalami depresi. Presentase tersebut menunjukkan bahwa gangguan mental yang terjadi pada orang Indonesia terhitung cukup tinggi. Hal ini sesuai dengan berita dari jawapos yang menyatakan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki tingkat stres tertinggi di Asia akibat COVID-19 (<https://www.jawapos.com>). COVID-19 memberikan banyak masalah yang menjadi sumber stres. Masyarakat mengalami kekhawatiran tertular COVID-19 hingga meninggal serta kehilangan anggota keluarga atau teman. Laporan media mengenai jumlah pasien yang terus meningkat dan meninggal menambah rasa takut dan stres. Hal tersebut menyebabkan seseorang yang sebelumnya tidak mengalami stres menjadi memiliki kekhawatiran berlebih dan stres pada saat pandemi (Suristiani dkk, 2020).

Stres akibat COVID-19 juga terlihat pada kehidupan sehari-hari, salah satunya terjadi pada seorang mahasiswa di Malang. Mahasiswa mengalami stres akibat adanya metode perkuliahan yang berubah secara drastis. Perkuliahan sebelum pandemi dilakukan dengan tatap muka langsung di ruang kelas, sedangkan pada masa pandemi mahasiswa diharuskan mengikuti

perkuliahan secara daring (dalam jaringan). Selain perkuliahan dilakukan secara daring, mahasiswa diberi tugas lebih banyak dari masa sebelum pandemi. Hal ini menyebabkan beberapa mahasiswa merasa tertekan dengan kegiatan perkuliahan.

Adapun pengalaman stres dialami oleh orang tua yang memiliki anak usia sekolah, terkhusus para ibu. Pembelajaran sebelum terjadi pandemi dilakukan secara tatap muka langsung di sekolah namun ketika COVID-19 menyebar tugas sekolah dalam mendampingi siswanya dialihkan kepada orang tua. Selain mengurus pekerjaan domestik di rumah, orang tua memiliki tugas tambahan dengan adanya anak yang belajar di rumah yaitu mendampingi dan membimbing anak dalam belajar. Beberapa orang tua mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru tersebut sehingga tidak sedikit yang mengalami stres.

Pengalaman stres juga dialami oleh pekerja baik dalam perusahaan maupun wirausaha. Pekerja mengalami perubahan dalam sistem kerja yang diakibatkan pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sejak pandemi terjadi sehingga mengharuskan para pekerja melakukan pekerjaannya dari rumah atau secara online. Selain itu, beberapa perusahaan melakukan PHK kepada karyawannya yang menyebabkan turun atau hilangnya pendapatan bagi para pekerja (Suristiani dkk, 2020). Hal ini berpengaruh kepada pemenuhan kebutuhan orang dewasa terutama bagi orang yang sudah memiliki keluarga sehingga hal ini menjadi pemicu stres bagi orang dewasa yang bekerja.

Stres merupakan keadaan yang muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Azizah, 2016). Setiap orang memiliki masalah yang harus ditempuh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Masalah yang ditempuh seseorang akan berdampak pada kehidupannya. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi atau menyesuaikan diri dengan masalahnya akan menimbulkan stres. Stres adalah bagian dari kehidupan manusia, yang menyebabkan ia tidak dapat terlepas dari pengalaman merasakan tekanan dalam kehidupannya. Stres dapat menimpa segala kalangan usia, namun stres rentan dialami oleh individu pada kelompok usia dewasa awal. Berdasarkan data yang didapatkan dari SurveyMETER diketahui bahwa kelompok usia 20-40 tahun adalah kelompok usia dengan gangguan kesehatan mental paling tinggi (Suristiani, Sikoki, & Listiono, 2020). Berdasarkan teori perkembangan menurut Hurlock (1980), rentang usia ini termasuk dalam rentang usia dewasa awal yaitu 18 sampai 40 tahun. Peneliti melakukan survey awal kepada 24 orang yang berusia dalam rentang usia 20 sampai 33 tahun untuk mengetahui permasalahan yang sering terjadi. Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki masalah dalam perkuliahan, pekerjaan, hubungan dengan keluarga, penantian jodoh dan pertemanan.

Pada masa dewasa awal, seseorang cenderung menjelajahi segala hal yang baru, dan mulai mendapatkan tekanan dari orang-orang di sekitarnya sehingga berdampak pada kelelahan fisik maupun psikis (Manita, Mawarpury, Khairani, & Sari, 2019). Tuntutan-tuntutan baru yang tidak muncul pada

masa-masa sebelumnya mengharuskan individu pada usia dewasa awal menyesuaikan diri dengan baik, jika individu tidak dapat mengatasi atau beradaptasi dengan baik maka ia akan rentan mengalami stres.

Adapun faktor kontributor lain yang dapat menjadi pemicu stres, salah satunya adalah kepribadian (Sihombing, 2019). Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa individu dengan tipe kepribadian *introvert* lebih rentan mengalami stres daripada individu dengan tipe kepribadian *extrovert* (Azizah, 2016; Putra & Luh, 2015; Ningsih, 2016). Seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* cenderung berorientasi kepada dirinya sendiri dan kesulitan menerima suasana baru. Hal tersebut membuat ia kesulitan beradaptasi dengan perubahan dan rentan untuk mengalami stres (Putra & Luh, 2015).

Stres merupakan pengalaman yang bersifat personal sehingga setiap orang mempunyai tindakan yang berbeda-beda dalam mengatasi stres (Azizah, 2016). Tindakan yang tidak sesuai pada stres dapat membuat stres yang dialami individu menjadi semakin parah. Arthur C. Evans dalam APA (2020) menyatakan bahwa stres yang semakin parah akan menimbulkan konsekuensi kesehatan dan sosial yang serius jika tidak bertindak untuk menguranginya. Konsekuensi kesehatan dan sosial itu mengganggu kegiatan sehari-hari, seperti emosi tidak stabil, gangguan tidur, makan dan berpikir.

Peneliti melakukan tes kepribadian kepada responden survey awal, yaitu Tes *Jung's Type Indicator* yang dikembangkan oleh Erni Utami (2017) untuk mengecek tipe kepribadian responden. Seluruh responden survey awal

diseleksi untuk melakukan wawancara lanjutan dengan kriteria memiliki kecenderungan tipe kepribadian *introvert* dan bersedia untuk melakukan wawancara. Peneliti mendapatkan enam orang yang sesuai dengan kriteria tersebut yakni A seorang mahasiswi berusia 22 tahun, B seorang *freshgraduate* berusia 24 tahun, C seorang mahasiswi berusia 20 tahun, D seorang mahasiswi berusia 23 tahun, E seorang pekerja berusia 28 tahun dan F seorang mahasiswa berusia 21 tahun. Adapun hasil wawancara yang dilakukan kepada subjek menunjukkan dampak dari stres yang dialami, yaitu sebagai berikut.

“Berat badan langsung turun drastis. Kalo merasa tertekan aku sadar dan aku memaksakan diri untuk makan supaya berat badanku stabil tapi tetap aja turun, mungkin karena kecapean mikir. Terus juga pola tidur jadi ga teratur, jadi lebih sedikit waktu tidurnya.” (wawancara dengan subjek A)

“Pusing, tapi ga sampai berpengaruh ke pola tidur ataupun pola makan.” (wawancara dengan subjek D)

Berdasarkan pernyataan subjek A dan subjek D, stres yang dialami keduanya dapat mempengaruhi aspek fisik seperti berat badan turun, pola tidur yang tidak teratur dan pusing.

“Mungkin masalah ini untuk orang lain biasa aja, tapi buat diri sendiri ngefek banget, jadi overthinking. Ga fokus, bingung kalo mau ngerjain sesuatu” (wawancara dengan subjek B)

“Ya kalau saya tertekan sih saya bad mood dan ga semangat kerjanya.” (wawancara dengan subjek E)

Berdasarkan pernyataan subjek B dan subjek E menunjukkan bahwa stres dapat berpengaruh terhadap psikis subjek berupa gangguan fokus, *overthinking* dan gangguan *mood*.

“Kalau tertekan karena masalah biasanya badmood, jadi malas melakukan sesuatu karena memikirkan masalahnya. Badannya terasa capek, karena capek mikir juga kan.” (wawancara dengan subjek C)

“Kalau lagi ada masalah yang tidak kunjung selesai biasanya merasa sangat capek, capek pikiran dan badan sampai sering ketiduran, pernah juga sampai bicara dengan orang lain tidak fokus.” (wawancara dengan subjek F)

Berdasarkan pernyataan subjek C dan subjek F menunjukkan bahwa stres dapat memberikan dampak secara psikis berupa gangguan *mood*, dan gangguan fokus. Sedangkan dampak secara fisik yang dialami berupa kelelahan fisik.

Secara keseluruhan, hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa stres memberikan dampak negatif bagi individu yang mengalaminya. Dampak tersebut berupa kelelahan fisik maupun psikis yang nyata bagi individu sehingga menyebabkan perubahan pada aktivitas sehari-hari seperti pola makan, tidur, berpikir dan produktivitas dalam bekerja. Hal ini sesuai dengan pendapat Sukadiyanto (2010), yang mengungkapkan bahwa stres yang dialami individu berpengaruh pada kondisi fisik dan kondisi psikis individu. Dampak stres terhadap fisik berupa gangguan jantung, ketegangan, kepala terasa pusing, gangguan pada pencernaan, susah tidur dan lain-lain. Sedangkan dampak stres terhadap psikis berupa perasaan gugup, gelisah dan

cemas, mudah tersinggung, kelelahan yang luar biasa, kemampuan kerja menurun, hilangnya spontanitas, enggan melakukan kegiatan dan pobia.

Stres berpotensi untuk menyebabkan berbagai gangguan pada tubuh dan mental, maka stres menjadi hal yang serius dan penting untuk diatasi. Respon individu dalam mengatasi stres disebut juga *coping stress*. Jika seseorang dapat memberikan respon yang baik maka ia akan dapat mengatasi stres yang dialaminya (Siswanto dalam Sukadiyanto, 2010). Andriyani (2019) menyatakan bahwa *coping stress* merupakan beberapa usaha untuk menanggulangi, menangani atau berkaitan dengan cara terbaik yang sesuai kemampuan individu dalam mengatasi stres yang timbul dari berbagai macam masalah psikologis. Maka dapat dikatakan bahwa *coping stress* adalah berbagai tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan stres agar dapat melaksanakan rutinitas seperti biasanya.

Adapun strategi *coping stress* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rositoh dkk, 2017) secara umum dibagi menjadi dua macam, yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. *Problem focused coping* (strategi *coping* yang berfokus pada masalah), yaitu suatu tindakan dalam upaya perbaikan masalah dengan menghadapi keadaan sebenarnya. *Coping* ini menggunakan metode atau kompetensi baru untuk mengurangi dan mengatasi stres. Sedangkan *emotional focused coping* (strategi *coping* berfokus pada emosi) adalah segala upaya yang dilakukan untuk menemukan atau mendapatkan rasa nyaman dan membuat tekanan akibat stres menjadi lebih kecil. *Coping* ini digunakan apabila individu tidak dapat mengubah

situasi yang menekan akibat stresor dengan mengatur respon emosional terhadap stres.

Penggunaan jenis strategi *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah tipe kepribadian (Sitompul, 2019). Individu dengan kepribadian *extrovert* memiliki karakter yang optimis sehingga memiliki kendali untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya (Fachrial, 2020). Hal ini memungkinkan individu dengan kepribadian *extrovert* menggunakan *coping* yang positif. Sedangkan individu dengan kepribadian *introvert* memiliki karakter yang tertutup dan suka memendam perasaan, hal ini menyebabkan stres yang dialami menjadi lebih berat. Mereka cenderung melakukan penyangkalan terhadap masalah sehingga *coping* yang digunakan mengarah pada *coping* negatif atau maladaptif (Dikriyanti & Rusmariana, 2018). Oleh karenanya, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa narasumber dengan kepribadian *introvert* untuk menggali terkait *coping* yang dilakukannya dalam mengatasi stres.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada enam orang dewasa awal dengan kepribadian *introvert* didapati hasil bahwa setiap orang memiliki cara sendiri dalam menghadapi masalah yang menekan. Berikut hasil wawancara terkait *coping* yang dilakukan subjek :

“Kalo masalah muncul aku ga bisa kumpul sama orang-orang, inginnya sendirian. Diem aja, memilih nenangin diri dulu, hilangin energi negatifnya.” (subjek A)

“Didiamkan saja, kalo bingung mau ngapain, paling jalan-jalan, ke toko alat tulis atau tidur.” (subjek B)

“Kalau udah capek sama masalah, aku bakal cari makanan enak, akhirnya kalo capek banget ya tidur.” (subjek C)

“Kalau lagi ga semangat lebih sering bilang kakakku biar lebih tenang. Seringnya juga aku makan eskrim, tidur, baca buku, ke taman, hal-hal yang buat aku senang.” (subjek D)

“Aku cari sahabat yang bener-bener dekat banget, terus ke rumahnya, ketemu dan cerita, pergi rekreasi sama dia, pokoknya sama orang yang buat aku nyaman” (subjek E)

“Biasanya membiarkan mengalir, keluar cari kegiatan lain yang bikin fokus ke kegiatan itu” (subjek F)

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi setiap subjek berbeda-beda. Namun dalam mengatasi tekanan akibat masalah, individu dengan kepribadian *introvert* cenderung menggunakan strategi *emotional focused coping* seperti menenangkan diri, melakukan hobi, mencari kesenangan, meluapkan emosi dan melakukan pengalihan dengan kegiatan lain. Strategi *emotional focused coping* dilakukan agar terciptanya rasa nyaman dan ketenangan dalam diri mereka. Hal ini sesuai dengan penelitian Cut Metia (2012) dan Isna Sari (2016) yang menyatakan bahwa individu dengan kepribadian *introvert* cenderung menggunakan strategi *emotional focused coping*.

Strategi *emotional focused coping* merupakan upaya agar tekanan yang dialami dapat berkurang, namun sifatnya hanya sementara. Hal ini dikarenakan individu menekan emosi negatif akibat sumber stres di luar penyelesaian masalah. Sedangkan masalah yang dialami belum benar-benar selesai dan hanya dilupakan untuk sementara waktu saja (Bakhtiar & Asriani, 2015). Sebagaimana yang dikatakan salah satu subjek :

“Biasanya keluar, cari kegiatan lain yang membuat fokusnya ke kegiatan itu. Tapi tetap sih setelah kegiatan itu fokusnya balik lagi ke masalahnya.”

Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa strategi yang berfokus pada emosi kurang efektif bagi individu dalam mengatasi stres yang dialaminya. Oleh karenanya, perlu ada pendekatan lain dalam pemilihan strategi *coping stress* agar dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres yang dialami. Maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian secara mendalam terkait strategi *coping stress* yang lebih tepat dan efektif untuk mengatasi stres bagi individu dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*.

Peneliti telah mempelajari beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan dengan penelitian yang hendak dilakukan sebagai rujukan. Hasil dari penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat berbagai macam strategi *coping stress* yang digunakan dalam mengatasi stres yang dialami. Penelitian berjudul “*Coping Stress Mahasiswa Praktikan ditinjau dari Jenis Kelamin*” yang dilakukan oleh Indah Alfiana Mustofa (2018), mendapati hasil bahwa penggunaan *coping stress* antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki tidak terdapat perbedaan. Strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa praktikan adalah *emotional focused coping* dalam menangani masalahnya. Hal ini menunjukkan bahwa penentuan *coping stress* yang dilakukan individu tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin.

Skripsi yang berjudul “*Gambaran Strategi Koping Stress Remaja dengan Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert di Madrasah Aliyah Negeri II Yogyakarta*” yang dilakukan oleh Annisa Farikha Shandi (2009) menunjukkan bahwa subjek mengalami stres dikarenakan permasalahan dengan orangtua, pacar, teman dan permasalahan dalam pembelajaran. Bentuk strategi *coping stress* yang dilakukan oleh remaja dengan kepribadian *extrovert* dan *introvert* adalah mengalihkan pikiran dengan bermain, menonton televisi, mendengarkan radio, tidur dan merokok, serta belajar terus menerus dan mengobrol. Tindakan yang dilakukan tersebut menunjukkan bahwa subjek menggunakan strategi *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.

Selanjutnya terdapat penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Fitriyati Rahman (2013) dengan judul “Perbedaan Strategi Emotional focused coping Remaja Panti Asuhan Adz - Dzikraa Arjasa Situbondo ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert” menunjukkan hasil bahwa penggunaan strategi *emotional focused coping* pada responden dengan kepribadian *introvert* termasuk ke dalam kategori rendah. Berkebalikan dengan penelitian yang dilakukan Fitriyati Rahman, penelitian yang dilakukan Isna Sari (2016) dengan judul “Perbedaan Coping Stress ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa yang menyelesaikan Skripsi di Fakultas Psikologi UMA” menunjukkan bahwa rata-rata responden dengan tipe kepribadian *introvert* menggunakan *coping stress* yang berfokus pada emosi. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat

ketidakkonsistenan pada hasil penelitian keduanya sehingga perlu dilakukan penelitian kembali. Hal tersebut membuka keingintahuan peneliti terkait apakah salah satu tipe kepribadian tertentu memiliki strategi *coping stress* tertentu, atau menggunakan dua strategi *coping* tetapi dominan pada salah satu *coping*.

Beberapa penelitian yang telah diuraikan di atas mempunyai tujuan yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, yakni mengungkap terkait strategi *coping stress*. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah subjek penelitian ini berfokus pada dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*. Terdapat beberapa penelitian lain yang membahas mengenai *coping stress* ditinjau dari tipe kepribadian, namun sebagian besar merupakan penelitian dengan metode kuantitatif sehingga hanya mengungkap perbedaan penggunaan *coping stress* atau hubungan dengan tipe kepribadian. Sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yaitu penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu gejala pada keadaan sebenarnya dan memahami makna yang sebenarnya atas suatu pengalaman (Mulyadi, 2011). Sehingga peneliti dapat menggali secara mendalam pengalaman individu dewasa awal dengan kepribadian *introvert* dalam mengatasi stres yang dialaminya.

Peneliti mengkaji strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan kepribadian *introvert*, agar dapat memperoleh gambaran mengenai strategi *coping* pada individu berkepribadian *introvert* di masa produktifnya dengan berbagai macam tuntutan baru yang memberi tekanan pada dewasa awal.

Harapannya penelitian ini mampu memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan kepribadian *introvert* sehingga pembaca yang memiliki kriteria yang serupa dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam upaya mengatasi stres yang sedang dialaminya.

Maka berangkat dari pemikiran-pemikiran diatas, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “***Strategi Coping Stres pada Dewasa Awal dengan Tipe Kepribadian Introvert***”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: bagaimana strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka penelitian bertujuan untuk : mengetahui gambaran strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang Psikologi untuk menambah pengembangan ilmu. Khususnya psikologi klinis yang berkaitan dengan *coping stress* ditinjau dari tipe kepribadian *introvert* pada dewasa awal.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi tentang strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*. Informasi tersebut diharapkan dapat membantu mengatasi stres bagi orang dewasa awal dengan kepribadian *introvert*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Dewasa Awal

1. Pengertian Dewasa

Menurut Hurlock (1980), istilah *adult* berasal dari kata latin seperti istilah *adolescence* yang memiliki arti “tumbuh menjadi kedewasaan”. Namun, kata “*adult*” berasal dari bentuk lampau partisipal dari kata kerja “*adultus*” yang memiliki arti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa”. Dengan kata lain, orang dewasa adalah individu yang masa pertumbuhannya telah selesai dan siap menjalankan posisi penting bersama dengan orang dewasa lainnya dalam lingkungan masyarakat.

Masa dewasa saat ini menjadi waktu yang paling panjang dalam rentang hidup karena lama hidup atau panjang usia rata-rata manusia semakin meningkat. Serupa dengan masa remaja dan masa kanak-kanak, perubahan-perubahan fisik dan psikologis terjadi pada masa dewasa dapat diramalkan. Masa dewasa umumnya terbagi berdasarkan kurun waktu yang merujuk pada perubahan-perubahan tersebut seiring dengan permasalahan penyesuaian diri dan tekanan yang kuat serta ekspektasi yang muncul akibat perubahan tersebut (Hurlock, 1980).

Elizabeth B. Hurlock (1980) membagi masa dewasa menjadi tiga masa, yaitu sebagai berikut.

- a. Masa dewasa awal, dimulai pada usia 18 tahun sampai sekitar usia 40 tahun. Dimana perubahan-perubahan fisik dan psikologis beriringan dengan kemampuan reproduktif yang berkurang.
- b. Masa dewasa madya. Masa ini dimulai pada usia 40 tahun hingga usia 60 tahun, dimana kemampuan fisik dan psikologis menurun terlihat jelas pada setiap orang.
- c. Masa dewasa lanjut. *Senescence* atau usia lanjut dimulai pada usia 60 tahun hingga kematian. Pada saat tersebut, kemampuan fisik maupun psikologis mengalami penurunan yang pesat, namun teknik penyembuhan modern, serta usaha dalam berdandan dan berpakaian, memungkinkan pria dan wanita berperasaan, berpenampilan, bertindak seperti saat mereka masih lebih muda.

Pembagian masa tersebut tidak bersifat tetap dan ketat. Pembagian tersebut hanya mengungkapkan usia rata-rata pria dan wanita mulai mengalami perubahan-perubahan dalam minat, penampilan, perilaku dan sikap karena tekanan-tekanan dari lingkungan sekitar dalam tradisi akan memunculkan permasalahan penyesuaian diri yang pasti dialami setiap orang dewasa (Hurlock, 1980).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa usia dewasa adalah masa dimana individu sudah menuntaskan masa pertumbuhannya dan siap untuk mengemban tugas di lingkungan masyarakat. Masa dewasa terbagi menjadi tiga, yang membedakan adalah tingkat keproduktifan secara fisiologis maupun psikologis.

2. Masa Dewasa Awal

Hurlock (1980) menyatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa penyesuaian diri terhadap paradigma kehidupan baru dan ekspektasi sosial yang baru. Orang dewasa awal diharapkan mampu menjalankan peran-peran baru, seperti suami/istri, pencari nafkah dan orang tua, serta mengembangkan keterampilan baru, impian-impian dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas pada peran baru tersebut. Penyesuaian diri terhadap tugas-tugas ini menjadikan periode ini sebagai periode khusus dan tersulit selama rentang hidup seseorang. Periode ini menjadi sulit dikarenakan pada masa ini seseorang diharapkan melakukan penyesuaian diri secara mandiri. Ketika ia menghadapi permasalahan yang sulit ditangani, biasanya ia ragu-ragu untuk meminta nasihat atau pertolongan orang lain.

Elizabet B. Hurlock (1980) menjelaskan ciri-ciri pada masa dewasa awal, antara lain :

a. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan.

Pada masa ini orang dewasa mulai menentukan pola kehidupan yang dapat memenuhi kebutuhannya, seperti memilih pekerjaan atau pasangan. Ketika seseorang mendapatkan pola kehidupan yang dipercayai sesuai dengan kebutuhannya, ia akan melakukan pengembangan pada sikap, perilaku dan nilai-nilai yang akan menjadi karakternya selama sisa umurnya. Sehingga keputusan yang diambil pada masa ini akan berakibat pada kebahagiaan dan kesejahteraan pada masa dewasa selanjutnya.

b. Masa dewasa awal sebagai usia reproduktif.

Orang tua (*parenthood*) menjadi peran yang paling penting dalam hidup orang dewasa. Biasanya orang yang menikah memiliki peran sebagai orang tua pada saat ia berusia dua puluh tahunan atau pada awal usia tiga puluh tahunan; adapun yang sudah menjadi kakek/nenek sebelum berakhirnya masa dewasa awal.

c. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah.

Pada awal masa dewasa terdapat berbagai permasalahan baru yang harus ditangani individu. Permasalahan baru tersebut berbeda dengan permasalahan yang sudah ia lewati pada masa sebelumnya. Masalah-masalah timbul beriringan dengan peran-peran dan tanggung jawab baru sehingga orang dewasa harus melakukan penyesuaian diri. Namun penyesuaian diri terhadap permasalahan yang terjadi pada masa dewasa sangat sulit. Hal itu dikarenakan beberapa alasan, yaitu (1) sangat sedikit orang dewasa awal yang sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai masalah yang harus ditangani sebagai orang dewasa, (2) melakukan pembelajaran pada dua atau lebih keterampilan secara serempak biasanya menjadikan keduanya tidak berjalan dengan baik, dan (3) orang-orang muda tidak mendapatkan bantuan dalam penanganan dan penyelesaian masalah-masalah mereka.

d. Masa dewasa awal sebagai masa ketegangan emosional.

Seseorang yang memasuki masa dewasa akan menghadapi masalah-masalah baru, ketika mereka tidak dapat menangani

permasalahan maka emosional mereka akan terganggu. Namun biasanya pada sekitar awal atau pertengahan usia tigapuluhan, orang dewasa telah mampu menyelesaikan permasalahan mereka dengan cukup baik sehingga emosional mereka menjadi tenang dan stabil.

e. Masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial.

Pada masa ini hubungan orang dewasa dengan teman sebaya menjadi berjarak dan keikutsertaan dalam aktivitas kelompok di luar rumah semakin berkurang. Sehingga orang dewasa akan mengalami keterasingan sosial.

f. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen.

Pada masa ini, tanggungjawab orang muda berganti dari seorang pelajar yang masih ketergantungan pada orang tua menjadi orang dewasa yang harus mandiri. Mereka mulai memutuskan pola hidup baru yang sesuai dengan diri mereka, mengemban tanggung jawab baru dan menciptakan komitmen-komitmen baru yang akan menjadi landasan pada masa seterusnya.

g. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan.

Pada masa ini terdapat beberapa orang yang ketergantungan pada orang tua, serta lembaga pendidikan yang membiayai pendidikan mereka dengan memberikan beasiswa. Ketergantungan ini menjadikan mereka ragu dengan kemampuan mereka untuk mandiri secara finansial dan seringnya menjadi “mahasiswa abadi”.

h. Masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai.

Terdapat beberapa alasan yang mengakibatkan perubahan nilai pada masa dewasa awal, antara lain : (1) orang muda dewasa harus menerima nilai-nilai kelompok agar dapat diterima oleh anggota kelompok orang dewasa lainnya, (2) mereka sadar bahwa kelompok sosial berlandaskan pada nilai-nilai umum dalam hal perilaku dan keyakinan, serta (3) orang-orang muda mengubah nilai-nilai dengan cepat dan bergeser kepada nilai-nilai yang lebih tradisional saat menjadi orang tua.

i. Masa dewasa awal sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru.

Masa dewasa awal merupakan masa yang paling banyak terjadinya perubahan. Pada masa ini gaya hidup baru yang paling dominan terdapat pada pernikahan dan peran orang tua. Melakukan penyesuaian diri pada suatu kultur baru memang sulit, terlebih bagi kaum muda zaman sekarang karena sekolah tidak memberikan pembelajaran mengenai persiapan dengan kultur baru ini.

j. Masa dewasa awal sebagai masa kreatif.

Ketentuan dan aturan dari orang tua maupun guru-gurunya tidak lagi mengikat orang dewasa, sehingga mereka memiliki kebebasan untuk melakukan hal yang diinginkan. Kreativitas individu dewasa akan terlihat sesuai dengan minat dan kemampuan individu.

Tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal ditekankan pada ekspektasi masyarakat serta melingkupi pencarian pekerjaan, memilih pasangan, belajar hidup bersama dan membangun suatu keluarga dengan suami atau istri, mendidik anak-anak, mengatur sebuah rumah tangga, menjalani kewajiban sebagai warga negara dan berbaur dalam suatu kelompok sosial yang cocok. Tingkat kecakapan individu dalam menjalani tugas-tugas ini pada masa dewasa awal akan mempengaruhi tingkat keberhasilan dan kebahagiaan mereka pada masa selanjutnya (Hurlock, 1980).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pada masa dewasa awal seseorang memiliki banyak tugas-tugas perkembangan yang tidak sama dengan masa perkembangan sebelumnya. Orang dewasa memiliki tuntutan baru yang lebih banyak daripada saat masa kanak-kanak dan masa remaja, karena pada masa ini orang dewasa memiliki tugas baru dalam hal pekerjaan, keluarga, pendidikan tinggi, dan kemasyarakatan.

3. Kajian Islam Dewasa Awal

Allah berfirman dalam Surah Al Ahqaf ayat 15 :

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا ۚ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۚ وَحَمَلَهُ
 وَفِصَالَهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۚ حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي
 أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ
 وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۗ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Artinya :

Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan

melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: "Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri".

Tafsir Jalalayn (<http://tafsirq.com>) menyatakan bahwa pengertian dewasa pada ayat di atas adalah masa dimana kekuatan fisik dan akal serta inteligensi individu sudah sempurna, tepatnya sekitar usia tiga puluh tiga tahun atau tiga puluh tahun (dan umurnya sampai empat puluh tahun). Seseorang telah mencapai batas maksimal kedewasaannya pada usia empat puluh tahun.s

B. Tipe Kepribadian Introvert

1. Pengertian Kepribadian

Kata *personality* dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Latin *persone*, memiliki arti topeng. Pada zaman Romawi kata ini sering digunakan dalam melakukan sandiwara panggung. Perlahan dari kata *persona* (*personality*) didapatkan gambaran bahwa kepribadian menurut pengertian masyarakat awam, merujuk pada gambaran bagaimana individu terlihat dan memunculkan kesan bagi orang di sekitarnya. Pendapat ini sangat mudah dipahami, tetapi tidak bisa sepenuhnya mengartikan kepribadian karena kepribadian merupakan hal yang bersifat netral, dalam

artian tidak ada baik dan buruk sehingga tidak dapat ditentukan hanya berdasarkan nilai dan hasil evaluatif (Awam, 2009).

Sedangkan Gordon Allport (1990) menyatakan bahwa kepribadian merupakan “sesuatu” yang ada pada diri individu, dimana “sesuatu” tersebut memegang kendali atas seluruh perilaku individu tersebut. Allport (1990) menggunakan kata sistem psikofisik untuk menggambarkan raga dan jiwa manusia adalah suatu unit yang bersifat integral dan satu sama lain tidak dapat dipisahkan serta terdapat interaksi diantara keduanya dalam mengarahkan perilaku. Selaras dengan pernyataan Feisk dkk, (Allport, 1990), dalam mendefinisikan sesuatu harus memilih setiap frase dengan waspada, sehingga apa yang ingin dikatakan dapat tersampaikan dengan benar. Kata “psikofisik” memusatkan bahwa aspek psikologis maupun fisik penting dalam kepribadian.

Adler dalam Chaplin (2006), menjelaskan pengertian kepribadian sebagai gaya hidup atau ciri khas individu dalam merespon berbagai persoalan dalam hidup. Dijelaskan juga oleh Jung dalam Chaplin (2006), bahwa kepribadian adalah kesatuan dari ego, ketidaksadaran personal dan ketidaksadaran kolektif. Menurut Wade & Tavriss dalam Pamungkas (2020), kepribadian adalah pola pemikiran, tingkah laku, motif, tata krama, dan emosi khas yang menampakkan karakteristik pada individu setiap saat dan pada segala kondisi yang berbeda. Setiap orang memiliki kecenderungan perilaku dasar yang menetap, atau figur yang tetap, sehingga menjadi karakteristik yang khas bagi pribadi individu tersebut.

Berdasarkan pengertian diatas dapat dipahami bahwa kepribadian merupakan suatu sistem dinamis dalam diri individu yang berpengaruh pada tingkah laku individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini mencakup perasaan, pemikiran, motif, tingkah laku dan sikap individu.

2. Macam-macam Tipe Kepribadian

Jung dalam Friedman (2006) menggolongkan kepribadian menjadi dua macam, yaitu tipe kepribadian *introvert* dan *extrovert*. Setiap individu memiliki kecenderungan pada salah satu tipe kepribadian tersebut, walaupun tipe lainnya tetap menjadi bagian dalam diri individu tersebut. Individu berkepribadian *introvert* adalah individu yang memiliki orientasi dasar internal atau subjektif dan lebih waspada. Sedangkan seseorang dengan tipe kepribadian *ekstrovert*, merupakan individu berorientasi dasar pada eksternal yang mengarah pada dunia luar (Cervone, 2011).

Secara umum, orang yang bertipe kepribadian *ekstrovert* lebih aktif dalam berinteraksi dengan dunia luar sehingga ia mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang cukup baik terhadap tekanan dan mempunyai berbagai cara dalam menangani suatu masalah, serta memiliki sifat lebih terbuka sehingga mudah menunjukkan apa yang dirasakannya dengan baik. Sebaliknya, orang dengan tipe kepribadian *introvert* lebih berfokus pada dirinya sehingga memiliki kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap tekanan, mereka lebih mudah cemas terutama apabila mereka dihadirkan suatu permasalahan yang berat, mereka sulit untuk menunjukkan perasaannya dikarenakan sifatnya yang pasif.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa tipe kepribadian memiliki peranan yang penting bagi kehidupan manusia. Tipe kepribadian individu dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menyelesaikan masalahnya dan menjalani kehidupannya sehari-hari. Dari karakteristik kedua tipe kepribadian, tipe kepribadian introvert rentan mengalami kecemasan terutama jika dihadapkan suatu persoalan yang berat.

3. Tipe Kepribadian Introvert

Menurut Jung dalam Feist (2012), introversi adalah aliran energi psikis ke arah internal yang cenderung subjektif. *Introvert* mempunyai pengetahuan yang bagus mengenai dunia internal mereka, fantasi mimpi, semua bias dan persepsi yang bersifat individual. Menurut Eysenck (dalam Cervone, 2011) orang dengan tipe kepribadian introvert cenderung pendiam, tertutup, antisosial, mudah pesimis, serius, kaku, mudah cemas, sangat berhati-hati dalam bertindak, pemikir, pasif, dapat diandalkan, cenderung mempertahankan pendirian, sangat tenang, dan damai.

Orang yang berkepribadian introvert sangat selektif dalam menerima dunia luar sehingga penyesuaian dirinya dengan dunia luar kurang baik. Sikapnya berdasarkan pandangan subjektif baik dalam hal pikiran, perasaan maupun tindakan (Baktiyar dkk, 2016). Mereka memiliki karakter yang tertutup, sukar untuk bersosialisasi dan sering menarik diri dari lingkungan yang ramai sehingga orang dengan kepribadian ini memiliki kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya yang membuat dirinya menjadi lebih mudah cemas (Tirmidzi dalam Pamungkas, 2020).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu dengan tipe kepribadian introvert memiliki karakter yang pasif, kemampuan bersosialisasi yang rendah, tanggungjawab dan kontrol yang baik, serta berhati-hati dalam bertindak dan subjektif.

4. Kajian Islam Kepribadian Introvert

Surah Ali Imron ayat 6 :

هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ ۚ لَّا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Artinya :

Dialah yang membentuk kamu dalam rahim sebagaimana dikehendaki-Nya. Tak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.

Ayat tersebut menyatakan bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT sebagaimana yang dikehendaki-Nya, baik secara fisik maupun psikis. Kepribadian termasuk dalam hal yang diberikan kepada manusia sebagaimana kehendak-Nya.

Surah Al-Anbiya ayat 90 :

فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ ۚ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۚ وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ

Artinya :

Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada Kami.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa salah satu karakter pada seseorang dengan tipe kepribadian *introvert*, yaitu cemas. Cemas diperbolehkan dalam Islam, namun konteksnya dalam hal kebaikan seperti cemas karena takut dengan adzab Allah SWT.

C. Strategi *Coping Stress*

1. Pengertian Stres

Bahasa latin stres yaitu "*strictus*", yang memiliki arti konsep komplikatif dan terkadang membingungkan. Mulanya stres merupakan variabel fisika, yang kemudian digunakan dalam ilmu psikologi untuk menggambarkan manusia. Saat ini, istilah stres digunakan secara meluas oleh berbagai kalangan. Banyak orang awam yang mengatakan bahwa dirinya mengalami stres ketika sedang berada dalam keadaan tertekan (Hasan, 2008).

Secara umum, stres adalah suatu proses mental yang dialami individu karena adanya tekanan. Tekanan ini terjadi akibat ketidakmampuan individu dalam memenuhi hal-hal yang dibutuhkan atau diinginkannya. Tekanan tersebut muncul dari dalam diri atau luar diri individu. Rasmun dalam Andriyani (2019) menyatakan stres merupakan suatu fenomena umum yang tidak dapat dihindari dan terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dimana reaksi tubuh terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu bersifat implisit. Secara keseluruhan, stres berdampak bagi diri individu baik secara fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spiritual (Andriyani, 2019).

Stresor merupakan masalah-masalah yang terjadi pada setiap individu dan mengganggu secara psikologis. Stres terjadi dikarenakan individu mempersepsikan stresor sebagai suatu hal yang menekan sehingga memunculkan kecemasan yang merupakan indikasi awal dari gangguan kesehatan fisik dan mental. Stresor adalah sesuatu yang sangat bermanfaat di kehidupan seseorang guna meningkatkan kehati-hatian, kematangan pribadi individu dan kemampuan bersaing dalam kehidupan (Andriyani, 2019).

Individu yang mengalami stres akan mengalami perbedaan dalam berperilaku dengan dirinya saat tidak mengalami stres. Oleh karena itu, gejala fisik maupun psikis pada individu yang sedang mengalami stres dapat terlihat dengan jelas. Gejala umum yang biasa terjadi pada individu yang mengalami stres dalam aspek fisik antara lain : ketegangan pada otot, pernapasan tidak beraturan, sakit kepala, perut terasa mual, tekanan darah tinggi, susah tidur, gangguan jantung, telapak tangan atau kaki terasa dingin, gangguan pencernaan dan lain sebagainya. Sedangkan gejala individu yang mengalami stres secara psikologis antara lain : perasaan gelisah, gugup dan cemas, perasaan takut, mudah tersinggung, kelelahan yang luar biasa, kemampuan kerja menurun, hilangnya spontanitas dan lain sebagainya (Sukadiyanto, 2010).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon tubuh individu ketika mengalami tekanan yang mengakibatkan perasaan tertekan. Stres yang dialami individu dipicu oleh sebuah stresor yang dapat

muncul dari dalam diri maupun luar diri individu. Dampak stres bagi diri individu dapat berupa gangguan fisik maupun psikis.

2. Pengertian Strategi *Coping Stress*

Strategi *coping* adalah segala upaya yang dilakukan individu untuk menangani dan mengurangi gejala stres yang muncul akibat tekanan. Lazarus dalam Purnama (2017) menyatakan individu yang memandang negatif suatu masalah akan merespon dengan perilaku yang negatif, seperti bentuk perilaku neurotik dan abnormal. Namun sebaliknya, jika individu memandang positif suatu masalah yang dihadapi maka respon perilaku yang tampak berupa cara-cara menangani masalah dan penyesuaian diri yang baik. Pemilihan cara menangani permasalahan ini disebut juga sebagai proses *coping*.

Menurut Yani dalam Maryam (2017), *coping stress* adalah tindakan yang dapat dilihat maupun tidak yang dilakukan untuk mengurangi atau memusnahkan ketegangan psikologi dalam keadaan yang tertekan. Menurut Andriyani (2019), strategi *coping stress* merupakan beberapa usaha untuk menanggulangi, menangani atau berkaitan dengan metode terbaik yang sesuai kemampuan individu dalam menangani stres yang timbul dari berbagai macam masalah psikologis.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa strategi *coping stress* adalah segala upaya yang dilakukan guna mengurangi atau bahkan menghilangkan stres agar dapat menjalankan rutinitas seperti biasanya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Coping*

Penentuan strategi *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut (Maryam, 2017) :

a. Kondisi kesehatan.

Sehat diartikan sebagai keadaan secara keseluruhan baik dari fisik, mental maupun sosial dalam keadaan baik. Kesehatan mental dimaksudkan sebagai perasaan serta kemampuan berpikir yang baik, sedangkan kesehatan sosial diartikan sebagai kesanggupan individu untuk bersikap dan menjalani hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya. Kesehatan fisik diartikan sebagai keadaan sehat yang nyata dan anggota tubuh bekerja sesuai fungsinya. Kesehatan sangat dibutuhkan dalam melakukan *coping* agar segala stresor yang dihadapi dapat terselesaikan dengan baik.

b. Kepribadian.

Kepribadian merupakan tingkah laku yang bisa diamati dan memiliki karakter yang khas sehingga dapat dibedakan kepribadian yang satu dengan kepribadian yang lain. Pendapat lain mengungkapkan bahwa kepribadian merupakan ciri, gaya, karakteristik atau sifat-sifat khas yang terdapat pada diri seseorang. Kepribadian berasal dari ajaran-ajaran yang didapat dari lingkungan, seperti pola asuh orang tua serta genetik sejak lahir. Contohnya pembiasaan orang tua pada anak untuk menentukan pilihannya sendiri, tidak mudah tersinggung, harus selalu bersikap optimis dan menyelesaikan setiap permasalahan bersama.

Menurut Maramis dalam Maryam (2017), kepribadian terdapat dua golongan yaitu: (a) *introvert*, adalah orang yang memiliki karakter yang berorientasi pada diri sendiri dan pesimis, mudah tersinggung, sensitif terhadap kritik, banyak fantasi, kurang ekspresif, suka membesarkan kesalahannya, analitik dan kritis terhadap diri sendiri; dan (b) *ekstrovert*, adalah orang yang memiliki karakter realistis, terbuka, suka berbicara dan optimis, spontan dalam berekspresi, tidak sensitif terhadap kritikan, tidak terlalu berlarut dalam kegagalan, dan tidak sering melakukan analisis.

c. Konsep diri.

Menurut Maramis dalam Maryam (2017), konsep diri merupakan segala persepsi, pikiran, keyakinan dan pendirian individu yang dipahami dalam berinteraksi dengan orang sekitarnya. Konsep diri dibangun dari kontak sosial dan pengalaman dalam berinteraksi dengan orang sekitarnya.

d. Dukungan sosial.

Dukungan sosial yaitu adanya peran orang lain dalam menangani masalah. Seseorang melakukan kerja sama dan mencari dukungan dari lingkungan sekitarnya. Dengan dukungan sosial, seseorang akan mendapatkan bantuan berupa bantuan nyata, bantuan informasi dan dukungan emosional. Menurut Holahan dan Moos dalam Maryam (2017), orang yang memiliki cukup dukungan sosial cenderung

menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dalam menangani berbagai macam masalah.

e. Aset ekonomi.

Keluarga dengan aset ekonomi yang banyak akan mudah dalam melakukan *coping* untuk menyelesaikan masalah yang dialami. Menurut Bryant dalam Maryam (2017), aset adalah sumberdaya yang pasti dimiliki setiap keluarga. Aset memiliki peran sebagai alat pemenuhan kebutuhan. Sehingga keluarga yang memiliki cukup aset cenderung lebih aman sentosa daripada keluarga dengan aset yang minim.

4. Bentuk-bentuk Strategi *Coping*

Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Rositoh dkk, 2017) terbagi menjadi dua macam, yakni:

a. *Problem focused coping*

Strategi yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah suatu tindakan dalam upaya perbaikan masalah dengan menghadapi keadaan sebenarnya. *Coping* ini menggunakan metode atau kompetensi baru untuk mengurangi dan mengatasi stres. Strategi *problem-focused coping* memiliki tujuan untuk mengurangi tekanan sesuatu, kejadian, seseorang, maupun stresor lainnya atau memperbesar kemampuan individu untuk menghadapinya. *Coping* ini biasa digunakan oleh orang dewasa yang memiliki keyakinan dapat mengubah situasi.

Adapun aspek-aspek strategi *coping* yang berfokus pada masalah yang dibagi oleh Carver, Scheier dan Weintraub (dalam Andriyani, 2019) adalah sebagai berikut:

- 1) Keaktifan diri, yaitu upaya dalam mengurangi atau menghilangkan sumber stres atau memperbaiki keadaan dengan tindakan aktif secara langsung. Individu secara aktif melakukan penyelesaian masalah yang terjadi.
- 2) Perencanaan, yaitu bertindak dengan memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah keadaan dan menyelesaikan masalah. Individu menyusun siasat dan perencanaan menangani stres dengan sikap yang lebih teliti dan berhati-hati, disertai pendekatan analitis dalam menangani stresnya.
- 3) Penekanan kegiatan bersaing, yaitu bertindak dengan mengubah keadaan secara agresif dan adanya kesiapan mengambil resiko. Individu menggunakan cara yang dapat menghilangkan stresor secara paksa bahkan mengabaikan hal-hal lain yang terjadi bila mengganggu proses penyelesaian masalah.
- 4) Kontrol diri, yaitu upaya mengurangi keikutsertaan dalam kegiatan kompetisi atau pertarungan dan bertindak dengan hati-hati. Individu menahan dirinya untuk terlibat aktif dalam kegiatan yang dapat memberikan tekanan.
- 5) Dukungan sosial instrumental, yaitu bertindak dengan berusaha menemukan bantuan dari luar individu, baik berupa bantuan nyata,

informasi, nasihat, maupun dukungan sosial agar dapat menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan psikologis ataupun pelayanan kesehatan. Individu akan berusaha mencari bantuan dari orang lain seperti keluarga, teman, dokter, tetangga, psikolog atau dosen untuk menyelesaikan masalah.

b. *Emotion focused coping*

Strategi coping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah segala upaya untuk menemukan dan mendapatkan rasa nyaman dan meminimalisir tekanan emosional yang dialami akibat stres. Seseorang yang melakukan *coping* ini akan berusaha mengatur respon emosional terhadap stres. *Coping* ini dilakukan apabila seseorang tidak mampu mengubah keadaan yang menekan akibat stresor. Berikut adalah aspek-aspek strategi *coping* yang berfokus pada emosi menurut Carver, Scheier dan Weintraub (dalam Andriyani, 2019):

- 1) Dukungan sosial emosional, yaitu upaya dalam mencari dukungan sosial baik berupa dukungan moral, simpati atau pengertian. Individu akan menemukan rasa nyaman dan aman dari dukungan orang-orang di sekitarnya.
- 2) Interpretasi positif, yaitu membangun harapan positif agar tidak terjebak dalam permasalahan. Seseorang akan berusaha untuk selalu berpikir positif dan memetik hikmah atas peristiwa yang dialami serta selalu mensyukuri segala yang dimilikinya dan tidak pernah menyalahkan orang lain.

- 3) Penerimaan, yaitu melakukan penerimaan untuk menjalani keadaan dengan tekanan sementara mencari solusi pemecahan masalahnya. Seseorang akan berusaha menerima segala keadaan yang dialaminya atau pasrah, berserah diri, dan beranggapan tidak dapat melakukan hal lain untuk menyelesaikan masalahnya. Dengan *coping* ini juga, seseorang menerima stres yang dialaminya secara penuh dan keadaan memaksanya untuk menyelesaikan masalahnya.
- 4) Penolakan, yaitu upaya penghindaran individu dari masalah yang sedang terjadi atau melepaskan diri dari masalah. Dengan *coping* ini, seseorang cenderung menjauhi stresor dan bahkan terlibat dengan kegiatan negatif seperti minum obat-obatan terlarang, tidur terlalu lama dan menarik diri dari lingkungan sosial.
- 5) Religiusitas, yaitu usaha pengembangan diri termasuk ikut serta dalam kegiatan religius agar tercipta makna positif. Dengan menggunakan *coping* ini, seseorang menyikapi permasalahan secara keagamaan.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa penyelesaian masalah dalam mengatasi atau mengurangi stres dapat dilakukan dengan strategi *coping*. Dimana individu dapat menggunakan strategi yang berfokus pada masalah maupun strategi yang berfokus pada emosi.

5. Kajian Islam Strategi *Coping Stress*

Surah Al-Baqarah ayat 155 :

إِنَّ الَّذِينَ تَوَلَّوْا مِنْكُمْ يَوْمَ التَّقَىٰ الْجَمْعَانِ إِنَّمَا اسْتَزَلَّهُمُ الشَّيْطَانُ بِبَعْضِ
مَا كَسَبُوا ۗ وَلَقَدْ عَفَا اللَّهُ عَنْهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ

Artinya :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Ayat tersebut menyatakan bahwa Allah SWT memberikan ujian berupa rasa takut, lapar, kekurangan dalam hal kebutuhannya, serta mengungkapkan bahwa orang yang senantiasa bersabar atas ujian tersebut akan mendapatkan ganjaran. Pernyataan ini menunjukkan bahwa setiap manusia pasti akan mendapatkan masalah yang dapat menyebabkan ia merasa tertekan.

Al-Qur'an juga memiliki ayat yang menyatakan anjuran mengatasi perasaan tertekan atau stress, seperti dalam Surah Ali Imron ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ ۗ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya :

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”

Ayat di atas menegaskan bahwa Allah SWT melarang hamba-hambanya untuk bersikap lemah dan bersedih hati atas ujian atau permasalahan yang menimpanya.

Surah Ar-Rad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

Allah SWT. menawarkan cara untuk mengatasi masalah yang membuat manusia tertekan dengan mengingat-Nya. Dengan mengingat Sang Pencipta, maka hati seorang manusia akan menjadi tenang dan tenteram.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode ini memungkinkan peneliti untuk melakukan penelitian terkait suatu kondisi atau keadaan pada sekelompok manusia pada masa sekarang. Suatu penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai sifat-sifat, fakta-fakta serta hubungan antar fenomena yang diteliti secara sistematis, objektif dan cermat (Susanti, 2016).

Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi dalam penelitian ini. Pendekatan ini berguna untuk menelusuri serta mengungkap secara lebih dalam mengenai kesamaan makna dari pengalaman pribadi manusia yang dialami oleh sekelompok orang. Peneliti akan menelusuri dan mengungkap pengalaman individu dewasa awal dengan kepribadian *introvert* dalam mengatasi stres yang dialaminya menggunakan strategi *coping*. Sehingga peneliti dapat mengetahui strategi *coping stress* yang dilakukan oleh dewasa awal dengan kepribadian *introvert*.

B. Fokus dan Batasan Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu juga membahas masalah yang berkaitan dengan *coping stress*, baik untuk mengetahui hubungannya, pengaruhnya dan lain sebagainya. Peneliti memiliki fokus penelitian agar penelitian ini dapat mengungkap fenomena yang terjadi serta tidak keluar dari tema penelitian.

Penelitian ini berfokus pada “Strategi *Coping Stress* pada Dewasa Awal dengan Tipe Kepribadian Introvert”.

Pembatasan penelitian juga diperlukan agar penelitian ini tetap berjalan sesuai dengan fokus penelitian di atas. Adapun batasan penelitian ini adalah strategi *coping stress* individu dengan kepribadian *introvert* yang berusia pada masa dewasa awal. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui mengenai gambaran strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan kepribadian *introvert* serta mengungkap permasalahan yang menjadi sumber stres.

C. Sumber Data

Data pada survey awal penelitian ini didapatkan dengan menggunakan *Accidental Sampling*, dimana jumlah sampel tidak ditentukan oleh peneliti melainkan langsung mengumpulkan data dari unit *sampling* yang ditemui (Rahmadi, 2011). Sampel pada survey awal dibatasi pada orang dewasa awal dengan rentang usia 20 sampai 40 tahun. Peneliti melakukan seleksi pada responden survey awal untuk melakukan wawancara dengan kriteria memiliki kecenderungan tipe kepribadian *introvert* yang diperoleh berdasarkan hasil tes pada angket dan bersedia melakukan wawancara. Responden survey awal berjumlah 24 orang, 6 responden diantaranya memenuhi kriteria yang ditentukan peneliti dengan rentang usia 20 sampai 27 tahun. Peneliti melakukan wawancara kepada 6 responden untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tema penelitian.

Responden yang sesuai dengan kriteria memiliki usia yang homogen sehingga data yang didapatkan tidak jauh berbeda. Peneliti mencari responden kembali dengan memperluas penyebaran angket survey agar memperoleh subjek penelitian dengan usia yang heterogen. Penyebaran angket dilakukan melalui sosial media di sekitar lingkungan kerja. Responden survey awal bertambah menjadi 41 orang dengan rentang usia 20 sampai 35 tahun, terdapat 21 orang yang memiliki kecenderungan tipe kepribadian introvert. Peneliti melakukan seleksi kembali kepada responden dengan kriteria orang dewasa awal yang memiliki kecenderungan tipe kepribadian introvert dan bersedia menjadi subjek penelitian. Peneliti memperoleh 3 orang responden yang sesuai dengan kriteria. Responden tersebut adalah FI berusia 23 tahun, HA berusia 27 tahun dan DR berusia 35 tahun. Ketiga responden ini menjadi subjek penelitian yang memberikan data primer pada penelitian ini.

Adapun data sekunder sebagai data pendukung berupa hasil wawancara yang didapat dari informan yang berperan sebagai *cross-check* data dan tambahan informasi. Informan adalah orang terdekat subjek penelitian yang mengenal baik subjek penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah angket, kuisisioner dan wawancara.

1. Angket

Peneliti melakukan pengumpulan data awal dalam bentuk angket. Angket tersebut berisi pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan tema penelitian. Angket ini memberikan data terkait fenomena yang terjadi pada orang dewasa awal terkait permasalahan yang menjadi stresor serta cara mengatasi permasalahan tersebut. Selain itu, peneliti menyertakan tes *Jung's Type Indicator* yang dikembangkan oleh Erni Utami (2017) untuk mengecek tipe kepribadian responden.

2. Teknik Wawancara

Pada penelitian ini, teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*), yaitu proses menggali informasi yang dibutuhkan oleh peneliti kepada informan. Wawancara dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada subjek primer penelitian untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan permasalahan subjek, serta subjek sekunder untuk memperoleh informasi tambahan. Wawancara ini dilakukan untuk mendapat keterangan yang dibutuhkan oleh peneliti, data yang didapatkan dari hasil wawancara adalah data terkait strategi *coping* yang dilakukan subjek untuk mengatasi stres.

Peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur yaitu menyusun beberapa pertanyaan dalam suatu pedoman wawancara. Pedoman tersebut digunakan sebagai acuan pertanyaan bukan untuk mengatur urutan penyampaian pertanyaan sehingga pewawancara dapat mengatur wawancara sesuai dengan jawaban informan. Pada jenis wawancara ini pewawancara

memiliki kebebasan dalam memberikan pertanyaan sehingga dapat membangun hubungan yang baik dan nyaman dengan informan.

Adapun informan penelitian beserta tema wawancara pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. 1 Informan Penelitian dan Tema Wawancara

No	Informan	Tema Wawancara
1.	Subjek primer	a. Tuntutan-tuntutan yang dihadapi pada masa dewasa awal. b. Masalah yang dapat menjadi pemicu stres. c. Strategi <i>coping stress</i> yang dilakukan.
2.	Subjek sekunder	Informasi terkait subjek primer.

E. Analisis Data

Peneliti melakukan analisis data dengan menyusun data atau informasi yang terkumpul berdasarkan catatan hasil wawancara, dan dokumen lain dengan pengklasifikasian, perimbangan dan penelusuran hubungan antardata. Penataan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman peneliti mengenai objek yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan baru bagi orang lain (Rahmadi, 2011). Berikut langkah-langkah analisis data yang peneliti lakukan :

1. Reduksi data

Reduksi data adalah proses meringkas, memilah hal-hal yang pokok, memusatkan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan pola, serta membuang yang tidak perlu (Siyoto, 2015). Reduksi data ini bertujuan untuk menyederhanakan data yang didapatkan peneliti selama menggali data di lapangan. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data keseluruhan dan menyederhanakan data dengan memilah dan membuang data yang tidak sesuai dengan tema penelitian.

2. Penyajian data

Peneliti melakukan penyajian data agar dapat melihat gambaran secara keseluruhan atau bagian-bagian khusus dari gambaran keseluruhan. Data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi, dengan menampilkan pengembangan data yang sudah direduksi. Penyajian data yang dimaksud seperti menyajikan data terkait strategi *coping* yang dilakukan subjek yang diperoleh melalui proses wawancara, serta menyajikan data-data tambahan yang berhubungan dengan penelitian yang diperoleh melalui *internet searching* maupun studi kepustakaan.

3. Penarikan kesimpulan

Pada tahap ini, data-data yang telah diperoleh ditarik sebuah kesimpulan oleh peneliti. Penarikan kesimpulan bertujuan untuk menemukan makna data yang terkumpul dengan mencari hubungan, perbedaan atau persamaan. Penarikan kesimpulan dalam penelitian ini mencakup verifikasi terhadap data yang dianalisis secara lebih mendalam.

Yaitu dengan membandingkan data yang didapat dari subjek primer dengan data yang didapat dari subjek sekunder yang kemudian dianalisis dengan teori *coping stress*.

F. Kredibilitas Data

Peneliti melakukan pengujian kredibilitas dengan menggunakan teknik sebagai berikut :

a. Ketekunan pengamat

Ketekunan peneliti dalam mengamati merupakan langkah penting untuk memperoleh data yang valid dengan berusaha untuk menemukan gejala-gejala dalam kondisi yang sesuai dengan tema penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menjadi instrumen utama dalam penelitian sehingga kemampuannya sangat berpengaruh terhadap kredibilitas dan keandalan hasil penelitian. Penemuan fokus penelitian untuk mencapai kerincian data yang dikumpulkan dan analisisnya didapatkan dari ketekunan peneliti.

b. Triangulasi

Penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan teori. Triangulasi sumber didapatkan dengan cara menelusuri informasi secara mendalam dari subjek primer dan subjek sekunder. Sedangkan triangulasi teori diperoleh dari teori dan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Demografi Penelitian

Survey awal yang dilakukan peneliti menggunakan *accidental sampling*, dimana survey disebar kepada siapapun yang ditemui peneliti. Maka dari itu, lokasi dari responden survey menyebar di berbagai daerah. Pada penelitian ini peneliti menemukan tiga responden yang sesuai dengan kriteria, yaitu orang dewasa dengan tipe kepribadian *introvert*. Subjek penelitian ini ketiganya tinggal di Cimahi dan Kabupaten Bandung Barat. Sehingga penelitian dilakukan dalam jaringan (daring) atau secara virtual dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting* dan *whatsapp*.

B. Pelaksanaan Penelitian

Langkah awal yang peneliti lakukan adalah menentukan tema penelitian dan menentukan subjek. Pada penelitian ini peneliti mengangkat tema strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*. Pemilihan subjek dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert* bertujuan agar peneliti tidak hanya mengetahui bagaimana strategi *coping stress* pada orang dewasa berkepribadian *introvert*, namun juga menemukan berbagai permasalahan yang dialami orang dewasa dengan tipe kepribadian *introvert*. Peneliti menyusun latar belakang penelitian dan merancang rumusan masalah. Setelah itu, peneliti melakukan survey awal untuk mengetahui fenomena di lapangan yang berkaitan dengan tema penelitian. Selain itu, peneliti

melakukan wawancara kepada beberapa responden yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian untuk menggali dan memastikan permasalahan yang terjadi. Data yang diperoleh saat survey awal dan wawancara digunakan sebagai data pendukung pada latar belakang. Peneliti juga mencari jurnal atau penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian yang akan dilakukan. Langkah selanjutnya, peneliti mencari teori yang berkaitan dengan tema penelitian serta menyusun metode yang sesuai. Peneliti menggunakan metode kualitatif agar dapat mencapai tujuan dari penelitian, yaitu untuk mendapatkan gambaran strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*. Setelah menyusun metode, peneliti membuat pedoman wawancara sebagai acuan dalam proses penelitian.

Peneliti menghubungi subjek terlebih dahulu untuk meminta kesediaannya menjadi subjek penelitian ini. Setelah subjek bersedia, peneliti menentukan waktu dengan subjek untuk melakukan wawancara. Kemudian peneliti bertemu secara virtual dengan subjek sesuai waktu yang sudah disepakati bersama. Peneliti melakukan wawancara sesuai dengan pedoman wawancara yang sudah dibuat, serta mengembangkan pertanyaan sesuai dengan alur pembicaraan. Peneliti juga merekam proses wawancara agar memudahkan dalam pencatatan pernyataan subjek. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara kepada orang terdekat subjek sebagai *significant other*.

Setelah mengumpulkan data, peneliti membuat transkrip wawancara subjek dan informan. Data yang diperoleh dalam penelitian di analisis dengan mengklasifikasikan terlebih dahulu antara yang dibutuhkan dan tidak

dibutuhkan. Data yang sesuai dengan tema penelitian, dibuat menjadi narasi yang kemudian disusun pada hasil temuan dan dianalisis yang dijelaskan di pembahasan.

C. Temuan Lapangan

1. Subjek 1

a. Profil Subjek

Subjek 1 (FI) adalah seorang mahasiswa sekaligus pekerja di salah satu perusahaan di Bandung. Saat ini subjek berusia 23 tahun. Subjek belum menikah, ia tinggal berdua bersama ibunya di kota Cimahi. Pada tahun 2017, subjek memilih bekerja setelah lulus Sekolah Menengah Kejuruan dan mengambil perkuliahan kelas karyawan. Saat ini subjek sudah semester 8 dan sudah menyelesaikan tugas akhir perkuliahan, sehingga subjek sedang menunggu waktu wisuda. Subjek pernah berbisnis menjual kerudung di tengah rutinitas pekerjaan dan perkuliahannya, namun saat ini subjek sedang berhenti sejenak dari kegiatan berbisnis.

b. Tuntutan-tuntutan yang dialami dan Sumber Stres

Pada usia yang sudah memasuki dewasa awal, subjek mengalami beberapa tuntutan yang tidak muncul di masa perkembangan sebelumnya. Keluarga subjek tidak terlalu menuntut dan mengatur jalan hidup yang subjek pilih. Tuntutan-tuntutan justru muncul dari dalam dirinya sendiri. Subjek membuat target yang menjadi tuntutan bagi dirinya. Target yang dibuat oleh subjek adalah segera wisuda, mempersiapkan diri untuk

menikah baik secara pengetahuan maupun materi, dan menikah. Subjek menargetkan menikah pada usianya saat ini, terlebih teman-teman yang sering menyinggung saat ada seorang teman yang menyebar undangan. Selain itu, subjek mengalami beberapa permasalahan yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-harinya. Permasalahan tersebut meliputi berbagai target yang tidak tuntas atau bahkan tidak tercapai, pikiran yang berlebihan mengenai suatu hal, beban kerja dan tujuan hidup yang menuntut.

“Engga sih, mereka santai, ga netapin target, gimana kita. Kaya nanya aja, konfirmasi kapan wisuda? Setelah wisuda mau apa? Jadi ga ada tuntutan dari keluarga.” (W1.S1.5)

“Banyak banget kalo dari aku. Kalo jangka pendeknya aku pengen wisuda, terus koleksi barang rumah tangga yang nantinya bakal kupake kalo udah ga kerja. Jangka panjangnya mau menikah” (W1.S1.7)

“Lebih nyindir sih kalo temen-temen mah. Banyak yang nyebar undangan, bercanda sih sebenarnya tapi ya gitu, nanya “Kapan nyusul?”. Ya gitu lah.” (W1.S1.6)

“Overthinking, insecure, beban kerja dan goals.” (W1.S1.12)

Subjek membuat beberapa target yang harus dicapai, sehingga target yang dibuatnya tersebut terasa menuntut bagi subjek. Subjek memiliki karakter yang ambisius, dimana subjek harus menyelesaikan target yang dibuatnya. Target yang ingin dicapai subjek antara lain menabung, mengikuti kajian dan menghafalkan Al-Qur'an. Subjek menyusun target dengan harapan semua target dapat terlaksana dengan baik, namun target yang disusun subjek cukup banyak untuk waktu yang sedikit sehingga fokus subjek terbagi dan kesulitan menyelesaikan semua target. Subjek akan

merasa menyesal dan memikirkan secara berlebihan ketika target yang sudah disusun tidak tercapai. Subjek menganggap kegagalan dalam melaksanakan target merupakan masalah yang serius sehingga hal tersebut dapat membuat subjek merasa tertekan.

“Banyak banget kalo dari aku. Kalo jangka pendeknya aku pengen wisuda, terus koleksi barang rumah tangga yang nantinya bakal kupake kalo udah ga kerja. Jangka panjangnya mau menikah”
(W1.S1.7)

“Yang lagi dikejar, nabung, jadwal kajian terus hafalan.” (W2.S1.1)

“Menuntut, karena aku harus bisa. Tapi ekspektasi aku terlalu tinggi. Aku ga bisa ngelakuin itu semua dalam waktu dekat.” (W2.S1.2)

“Kalo dari pribadi mah target, jadi apa yang aku targetin kadang susah kecapai. Kalo aku mau ngelakuin sesuatu harus ada planningsnya, jadi kadang to do list nya itu ga kekerjain, maksudnya ga semua bisa aku lakuin di satu hari itu. Ataupun banyak list yang ga ke lakuin sama aku. Itu masalah besar sih buat aku, soalnya aku orangnya ambisius, kalo ga kecapai jadi “aku tuh kenapa sih”. Aku ga bisa yang diem, soalnya malah jadi ga semangat akunya.”
(W1.S1.10)

“Aku nyesel, kaya “duh kenapa yah aku ga bisa”, padahal apa yang aku tulis atau plan sebenarnya itu hal yang bisa aku lakuin.”
(W1.S1.11)

“Banyak hambatannya, karena terlalu matok target jadi fokusnya kemanamana. Harusnya kan satu-satu aja, tapi ya gitu.” (W2.S1.4)

Subjek memiliki kebiasaan dimana segala sesuatu harus dipikirkan secara matang, subjek akan memikirkan sesuatu secara merinci. Seperti contohnya ucapan kepada orang lain, seringkali muncul kekhawatiran pada subjek bahwa ucapan yang disampaikannya akan menyakiti orang lain sehingga subjek lebih waspada dalam bertindak. Subjek menyadari

kebiasaan tersebut menjadi kurang baik saat subjek cenderung memikirkan tindakannya dalam waktu yang cukup lama. Akibatnya, subjek mengalami kelambatan dalam mengambil keputusan. Subjek juga terkadang memikirkan sesuatu yang tidak begitu penting dan waktunya terbuang untuk hal yang sia-sia.

“Yang sering dipikirin, ucapan, jadi kalo misalnya ada orang nanya atau curhat atau ngasih saran, ada salah paham. Kira-kira aku baiknya menjelaskan apa, jadi harus dipikirin dulu, kalo aku bicara A dampaknya kaya gimana, bicara B dampaknya gimana, intinya bangun komunikasi yang bisa menyampaikan apa yang ingin aku sampaikan tapi tidak menyakiti gitu, Hati-hati dalam bicara, jadi kalo mau menyampaikan atau menasehati juga kaya menggurui ga yah, bakal diterima ga yah. Jadi lebih hati-hati, padahal mah yaudah langsung aja gitu yah sampaikan cuma ga bisa. Karena kaya bakal ada dampaknya. Ya mungkin bisa tersinggung, jadi kaya mikir kalo aku ngomong bakal gimana.” (W2.S1.5)

“Hampir semua dipikirin kayanya, perlu banyak pertimbangan. Kaya mau ngomong, penting ga yah? Atau misal butuhnya apa nih, masih ada ga nih barang yang kira-kira masih bisa dipake. Jadi kalo beli barang bakal mikir lama banget, kaya aduh bakal kepake ga yah. Lebih ke barang biasanya, banyak sih yang dipikirin” (W2.S1.6)

“Kurang bagusnya lama, itu sih. Jadi ke aku nya teh disaat harus bikin suatu keputusan jadi malah ngehabisin waktu aku. Kaya misal, mau beli barang kelamaan, butuh ga yah, mikir lama, dan akhirnya ya ga jadi beli. Itu mikir lagi duh penting ga yah. Kalo butuh lagi aku pikirin. Jadi ngabisin waktu aku untuk sesuatu yang penting ga penting sih.” (W2.S1.7)

Subjek sering tidak percaya diri karena menurutnya standar yang dibuat terlalu tinggi. Misalnya, subjek menilai penghafal Al-Qur'an adalah tipe ideal namun subjek tidak dapat mengatur waktunya untuk menghafal sehingga subjek belum bisa menjadi penghafal Al-Qur'an. Subjek seringkali merasa tidak percaya diri karena hal tersebut. Subjek menuntut dirinya

untuk menjadi sempurna, dimana ketika subjek menginginkan dirinya menjadi seperti A maka harus menjadi seperti A. Subjek berusaha menjadi seperti apa yang diinginkannya. Hal ini juga berkaitan dengan tujuan hidup, dimana subjek memiliki beberapa target yang ingin dicapainya.

“Perfeksionis, jadi pokonya mah ga pede aja sih, ga pede sama diri aku sendiri, jadi merasa belum perfect. Jadi harus kaya yang aku pengen. Bukan target, jadi kalo hati aku belum A, yaudah harus A. jadi ga tenang karena menuntut kesempurnaan. Apa yang bisa ku lakuin ya harus.” (W2.S1.8)

“Iya terbebani kalo misal goalsnya ga tercapai, aku menuntut diri aku buat goals itu tercapai. Ga memaksakan yah tapi kaya memacu diri buat diri dapat dapetin itu, jadinya insecure.” (W2.S1.10)

Selain itu, subjek mengalami perasaan tertekan yang diakibatkan beban kerja. Beban kerja yang dialami subjek adalah tugas pada divisinya yang cukup berat, terlebih apabila terjadi gangguan teknis sehingga subjek harus menangani masalah yang terjadi serta mendapatkan banyak keluhan dari *customer*. Subjek juga merasakan adanya ketidakadilan dari perusahaan, dimana saat pandemi divisi lain pada perusahaannya bekerja dari rumah atau bekerja ke kantor dua kali dalam satu pekan. Subjek bekerja dalam divisi yang mengharuskan ia tetap bekerja di kantor tanpa ada pengurangan jam kerja.

“Kalo kerjaan mah ini weh kaya misalkan keluh kesah gitu, misalkan kaya lagi ini di kantor teh banyak kerjaan, sama ada kaya user yang nyebelin. Kadang suka cerita, misal “aduh hari ini aku pusing, banyak user yang telepon gara-gara ada gangguan, misalkan kaya gitu. Ehh ya seputar itu, atau engga kadang curhat soal atasan gitu kan, kadang ada atasan yang ga sreg gitu yah.” (W1.I1.S1.9)

“Lebih ke lingkungan sih, kaya sekarang lagi pandemi, bagian aku harus terus ke kantor. Tapi sisi lain temen sekantor yang lain WFH. Jadi beban aku lebih besar karena jobdesknya besar tapi ga ada perhatian dari atasan, jadi ko sebel sih. Ya minimal ada perhatian tapi tetep ga ada. Jadi adanya ketidakadilan.” (W1.S1.13)

“Ga ada pengurangan jam kerja, tetep jam kerja normal. Jadi ga ada kebijakan dari perusahaan. Intinya kurang adil aja.” (W1.S1.14)

“Atau misalnya di kantor, kan ane mah setiap hari di kantor. Kalo aku selang seling, kadang WFH gitu.” (W1.I1.S1.6)

Subjek juga melakukan bisnis dan kuliah di tengah rutinitas bekerjanya. Subjek mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara bisnis, kuliah dan pekerjaannya. Subjek sering merasa kesulitan untuk fokus baik pada pekerjaan, perkuliahan maupun bisnis dalam satu waktu. Pikiran subjek terbagi kepada tiga kegiatan tersebut, terutama ketika terdapat masalah pada ketiganya seperti banyak *customer* pada pekerjaannya, *customer* pada bisnis subjek dan tugas perkuliahan yang harus dikerjakan. Hal ini membuat subjek merasa tertekan yang mengakibatkan subjek mengalami stres.

“Sering, susah bagi waktu, ga fokus. Ngaruh ke kerjaan, jadi di waktu istirahat kerjaan yang sejam itu dipake mikir “gimana nih biar bisnis jalan”, atau kalo ada tugas kadang aku bawa tugas ke kantor. Selama jam istirahat aku ngerjain tiga kerjaan sekaligus. Intinya dikerjain, tapi jadi ga fokus. Pikiran terbagi antara tugas kuliah, customer kantor sama customer bisnis sendiri. Kalo akunya kuat sih, bisa aja, tapi aku kan punya batas sendiri.” (W1.S1.18)

Subjek juga merasakan tekanan ketika sedang mengerjakan skripsi. Subjek mengalami tekanan yang diakibatkan tenggat waktu pengumpulan skripsi. Subjek memiliki karakter terlalu pemikir sehingga subjek terlalu

lama dalam memikirkan proses pengerjaan bahkan sebelum mulai mengerjakan skripsi. Selain itu, subjek menuntut dirinya untuk segera menyelesaikan pengerjaan skripsi. Subjek mengerjakan skripsinya setelah pulang kerja hingga larut malam, kemudian esok harinya subjek harus bekerja di pagi hari. Rutinitas tersebut membuat subjek mengalami kelelahan secara fisik dan psikis.

“Stres banget haha.. rasanya pengen cepet beres. Aku ga mau terlalu ngulur-ngulur waktu, jadi sebelum deadline bimbingan, aku udah bimbingan duluan. Ngejarlah istilahnya mah.” (W1.S1.19)

“Tekanan deadline, soalnya aku kan overthinking, dekat deadline aku mikir dulu ga langsung ngerjain. Aku mikirin dulu, hari itu skripsi harus beres, bisa ga yah nyelesain, biar selesai lima bab harus mana dulu yang dikerjain. Jadi rada lama karena mikirnya, ga langsung jalan” (W2.S1.12)

“Karena skripsi kurang tidur. Karena aku sambil kerja, malem ngerjain skripsi, paginya harus kerja, jadi kaya gamau tau harus beres aja.” (W1.S1.20)

“Soalnya kemarin kan sempet cape skripsian dia teh, kadang ngerjain skripsi di kantor, terus kadang ya cerita “ih aku lagi pusing ini”, atau kadang dia suka tidur, kan udah cape juga yah.” (W1.I1.S1.14)

c. Strategi Coping Stress

Subjek memasuki usia dewasa awal, dimana subjek memiliki berbagai hal yang harus dilakukan dan dipikirkan. Subjek bekerja sambil kuliah sehingga beban pikirannya terbagi antara urusan pekerjaan dan tugas perkuliahan. Hal ini menyebabkan subjek sering mengalami stres. Subjek mengatasi stres yang dialaminya dengan berbagai cara agar dapat menjalani kegiatan sehari-hari seperti biasanya.

Subjek mengalami penyesalan dan perasaan tertekan akibat target yang sudah direncanakan oleh subjek tidak sepenuhnya atau bahkan tidak terlaksana. Subjek mengatasi perasaan tertekan dengan berusaha untuk tetap melakukan targetnya, baik di hari tersebut maupun di hari selanjutnya. Subjek justru akan merasa tidak nyaman ketika tidak melakukan target yang sudah dibuatnya sehingga ia akan terus mengusahakannya. Subjek tidak selalu dapat memenuhi target yang dibuat walaupun sudah berusaha melakukannya sehingga ia akan berusaha memberi motivasi pada dirinya sendiri dan menerima keadaan.

“Tapi ya manusia, banyak godaan. Males, cape, ngantuk, tapi ya balik lagi. Akhirnya mau ga mau harus tetep dikerjain, listnya aku kerjain di hari lain. Sebisa mungkin harus kelaksanain.” (W1.S1.11)

“Ya akhirnya mah kalo sampe ga tercapai, yaudahlah gimana lagi. Jadi ga nuntut banget, semampunya aja yang penting ga memaksakan. “Kemampuan kamu segitu, yaudah segitu aja” tapi tetep harus maksimalin, “kamu bisa ko” tapi akhirnya ternyata kemampuan dan takdir berkata lain, yaudah nerima diri sendiri.” (W2.S1.9)

Subjek mengalami tekanan dalam pekerjaannya yang diakibatkan lingkungan kantor yang tidak nyaman dan kebijakan perusahaan yang tidak adil bagi pekerja di divisi subjek. Subjek mengalami pusing, mual serta gangguan *mood* dan pikiran akibat tekanan dari masalah pekerjaan. Subjek tidak dapat melakukan apapun yang dapat merubah keadaan, akhirnya subjek hanya berusaha memotivasi dirinya sendiri agar tetap bekerja dengan baik. Subjek juga meminta saran kepada orang terdekatnya mengenai masalah-masalah di pekerjaannya. Adapun permasalahan dalam pekerjaan tidak dapat

ditangani oleh subjek, maka subjek akan meminta bantuan kepada orang lain atau berdiskusi dengan rekan kerjanya untuk menemukan solusi dari permasalahan yang terjadi. Subjek akan merasa tenang dan tidak terpikirkan kembali ketika berhasil mengatasi permasalahan yang terjadi.

“Lebih ke fisik sih, pusing, berat kepala, kalo kelamaan jadi pengen muntah, jadi mual. Ini kalo beban kerja karena setiap hari aku harus depan komputer, karena istirahat kurang juga. Belum lagi kalo ada masalah customer marah-marah atau apa, jadi weh pikiran juga keganggu.”(W3.S1.3)

“Biasanya aku ga terlalu mikirin bebannya, mikir yaudah kita kerja sesuai apa yang di tanggungjawabin karena kalo ada atau ga ada itu urusan merekalah. Yg penting ngasih yang terbaik aja. Lebih motivasi diri aja sih, biar ga banyak ngeluh.” (W1.S1.15)

“Pernah, lebih ke diskusi. Kalo misal emang masalah dari kerjaan, diskusi sama tim. Kalo ada yang ga bisa diselesain, diskusi buat cari tau cara biar masalahnya selesai.” (W1.S1.23)

“Kalo ga bisa ngerjain sendiri calling temen, kalo ga bisa calling tim, kalo masih ga bisa cari yang lain. Tapi ya usahain sendiri dulu sih.” (W3.S1.6)

“Kalo kerjaan mah ini weh kaya misalkan keluh kesah gitu, misalkan kaya lagi ini di kantor teh banyak kerjaan, sama ada kaya user yang nyebelin. Kadang suka cerita, misal “aduh hari ini aku pusing, banyak user yang telepon gara-gara ada gangguan, misalkan kaya gitu. Ehh ya seputar itu, atau engga kadang curhat soal atasan gitu kan, kadang ada atasan yang ga sreg gitu yah. Kadang sharing aja.” (W1.I1.S1.9)

“Kalo udah beres jadi plong, jadi ga akan kepikiran lagi. Lebih enak karena udah beres.” (W3.S1.6)

Subjek pernah melakukan bisnis di tengah rutinitas bekerja dan kuliah, namun dalam pelaksanaannya terdapat beberapa hal yang kurang maksimal. Subjek berusaha melakukan tiga kegiatan tersebut secara bersamaan, seperti

saat sedang istirahat di kantor subjek menggunakan waktunya untuk memikirkan bisnis atau mengerjakan tugas kuliahnya. Pada akhirnya subjek merasa keberatan dengan rutinitasnya sehingga subjek memilih untuk menghentikan bisnis yang dijalannya dan hanya fokus pada pekerjaan serta kuliahnya. Subjek memiliki waktunya cukup luang untuk melakukan hal-hal lain yang tidak dapat dilakukan pada hari kerja setelah berhenti berbisnis.

“Ngaruh ke kerjaan, jadi di waktu istirahat kerjaan yang sejam itu dipake mikir “gimana nih biar bisnis jalan”, atau kalo ada tugas kadang aku bawa tugas ke kantor. Selama jam istirahat aku ngerjain tiga kerjaan sekaligus. Intinya dikerjain, tapi jadi ga fokus.” (W1.S1.18)

“Udah engga sih, mau rehat dulu. Soalnya itu kan berhubungan sama muamalah ya, jadi segalanya harus dipikirin mateng-mateng, modalnya, pembelinya, barangnya, produknya dan semacamnya. Belum mikir kesana lagi.” (W1.S1.3)

Subjek berpikir keras mengenai proses pengerjaan sebelum mulai mengerjakan skripsi sehingga pengerjaan skripsi sedikit tertunda. Subjek menulis yang ingin dilakukannya agar subjek tidak terlalu lama berpikir dan segera mengerjakan skripsinya. Subjek akan memaksa dirinya untuk mengerjakan skripsi bahkan ketika tubuhnya sudah lelah bekerja agar skripsinya dapat terselesaikan tepat waktu. Subjek meminimalisir perasaan tertekan dengan berusaha menyelesaikan skripsi sebelum deadline bimbingan dan melakukan bimbingan lebih awal dibanding teman lainnya. Selain itu, subjek memakai waktu istirahat di kantor untuk mengerjakan skripsi agar dapat segera terselesaikan. Subjek melakukan pengalihan saat mengalami kelelahan dan kepenatan dalam mengerjakan skripsi dengan tidur saat jam

istirahat kantor. Subjek menganggap tidur sebagai *refreshing*. Subjek termotivasi oleh teman-temannya yang sudah menyelesaikan skripsi sehingga ia lebih bersemangat dalam mengerjakan skripsi. Subjek juga berusaha memberi motivasi pada dirinya dengan mengingat tujuan awal mengambil keputusan untuk kuliah. Subjek akan berusaha maksimal dalam mengerjakan skripsi sesuai ekspektasinya ketika mendekati tenggat waktu pengumpulan walaupun melewati batas pengumpulan.

“Aku nulis. Apa yang mau aku kerjain, aku catet. Balik lagi susun jadwal, kelemahan ku disitu sama perfeksionis. Skripsi kan harus karya kita sendiri, jadi kaya cek-cek terus. Ada reminder buat ngerjain sesuai jadwal yang disusun.” (W2.S1.13-14)

“Aku ga mau terlalu ngulur-ngulur waktu, jadi sebelum deadline bimbingan, aku udah bimbingan duluan. Ngejarlah istilahnya mah.” (W1.S1.19)

“Soalnya kemarin kan sempet cape skripsian dia teh, kadang ngerjain skripsi di kantor, terus kadang ya cerita “ih aku lagi pusing ini”, atau kadang dia suka tidur, kan udah cape juga yah. Suka tidur, jadi nyempetin tidur gitu, kan udah makan, ngobrol, sisa waktu istirahatnya teh dipake tidur juga.” (W1.I1.S1.14)

“Tidur, karena skripsi kurang tidur. Karena aku sambil kerja, malem ngerjain skripsi, paginya harus kerja, jadi kaya gamau tau harus beres aja. Jadi tidur itu refreshing buat aku. Kalo udah beres, ya tidur, istirahat kantor dipake tidur.” (W1.S1.20)

“Liat orang lain, kaya ih mereka udah beres, aku belum. Kan sama, sama-sama kerja juga, kenapa aku ga bisa. Jadi kaya nanya perkembangan juga itu bisa buat kemosivasi, kaya dia udah sampe sini tapi aku belum.” (W3.S1.13)

“Balik ke tujuan awal, misal mau kuliah. Kaya kemarin ngerjain skripsi, inget-inget lagi tujuan aku kuliah. Waktu aku ngerjain skripsi mendekati deadline, aduh aku ga bisa ngasih yang seadanya, aku kerjain ngebut, walaupun telat karena banyak yang harus dikerjain. Akhirnya mah apa daya, gapapa telat yang penting udah beres gitu.” (W2.S1.15)

Subjek akan meminta bantuan orang lain ketika tidak dapat menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi. Subjek akan menganalisa masalah yang terjadi dengan mencari tau apa penyebab dan dampak masalah tersebut. Subjek berusaha menangani masalahnya sendiri. Subjek akan bercerita kepada orang terdekatnya mengenai masalah yang terjadi untuk mendapatkan saran atau pendapat ketika ia tidak dapat menangani masalahnya sendiri. Subjek mengurangi perasaan tertekan yang dialaminya dengan bermain dengan kucing-kucing peliharaannya atau belanja kebutuhan. Subjek akan berusaha melakukan evaluasi diri, lalu subjek berusaha memperbaiki dirinya. Subjek akan menangis untuk meluapkan emosi negatifnya dan berdoa kepada Allah SWT ketika merasa tertekan akibat masalah yang dialaminya.

“Kalo misal emang masalah dari kerjaan, diskusi sama tim. Kalo ada yang ga bisa diselesain, diskusi buat cari tau cara biar masalahnya selesai. kalo untuk masalah pribadi, semaksimal mungkin berusaha nyelesain sama diri sendiri kalo masih ga bisa, baru minta bantuan orang lain.” (W1.S1.23)

“Mungkin karena FI nangepinnya lebih semangat gitu yah, pas itu teh. Jadi kaya “ih aku mau buat konten ini, mau diupload jam segini, nanti bantuin likenya ya, nanti ikutan yaa” ya kaya gitu we, ngeramein, ngelike-in gitu.” (W1.I1.S1.15)

“Pasti ada solusi, tapi ga langsung muncul. Aku mikir sih, solusi terbaiknya. Harus dianalisa dulu masalahnya, penyebabnya dampaknya.” (W1.S1.25)

“Suka sih, ke mamah. Emang ga semua diceritain, aku pilah dulu kalo berhubungan dengan masalah pribadi dan perlu diselesain sendiri ya dipendem. Tapi kalo misal ga membahayakan perasaan orangtua atau temen ya aku cerita.” (W1.S1.24)

“Kaya kehidupan gitu yah, suka sih, suka cerita. Kaya misalkan mamah FI sakit atau apa gitu, suka cerita. Yang lagi di hadapin kadang cerita, kadang ya ga cerita juga, mungkin ada yang pribadi banget mah engga.” (W1.I1.S1.13)

“Main sama kucing, itu bisa banget buat stresku berkurang.” (W2.S1.16)

“Shopping online, mencari barang-barang yang bermanfaat sih, yang aku butuhin. Terus akhir-akhir ini ke shopping, bukan dalam artian hambur-hambur gitu, lebih menfilter barang yang aku perlu.” (W3.S1.15)

“Berdoa yang pertama, berusaha introspeksi diri, coba perbaiki, kalo berat banget ya nangis, meluapkan emosi.” (W1.S1.26)

2. Subjek 2

a. Profil Subjek

Subjek 2 (HA) adalah seorang perempuan yang berusia 27 tahun. Subjek sudah menyelesaikan studi pasca sarjana. Subjek bekerja di beberapa perusahaan sebagai *programmer*. Subjek baru menikah pada bulan Maret dan belum memiliki anak. Subjek tinggal bersama neneknya sejak kecil sampai dewasa, hubungan dengan keluarganya cukup baik tetapi tidak terlalu dekat. Saat ini subjek tinggal di Cimahi bersama suaminya.

b. Tuntutan-tuntutan yang dialami dan Sumber Stres

Pada usianya yang sudah mencapai 27 tahun, subjek menghadapi berbagai permasalahan yang muncul akibat tuntutan-tuntutan yang ada. Orang-orang di sekitar subjek tidak memberi tuntutan yang menekan, namun ia memberi tuntutan pada dirinya sendiri. Subjek merupakan seseorang yang berambisi. Segala sesuatu yang ditargetkan subjek harus

tercapai. Salah satu target subjek yang sudah tercapai adalah menyelesaikan pendidikan pascasarjana.

“Ga ada sih kalo dari keluarga. Malah saya yang menuntut diri saya bukan orangtua.” (W1.S2.6-7)

“Ya target yang udah kecapai, baru selesai S2. Saya juga ingin punya target jangka pendek dan jangka panjang, soalnya saya termasuk orang yang berambisi untuk mencapai sesuatu.” (W1.S2.8)

Subjek sering mengalami permasalahan yang mengganggu kegiatan sehari-hari subjek. Subjek mengalami kesulitan tidur, tidak nafsu makan, dan kemalasan untuk melakukan sesuatu akibat permasalahan yang terjadi. Masalah yang dialami subjek adalah masalah dalam pekerjaan dan masalah keuangan. Subjek bekerja menjadi *programmer* di beberapa perusahaan sehingga membuat subjek rentan mengalami stres. Hal ini dikarenakan pada bidang *programming*, subjek dituntut untuk dapat membuat aplikasi dimana proses pembuatan programnya sangat rumit. Subjek harus memikirkan algoritma yang digunakan untuk membuat program dan mengatasi masalah yang terjadi dalam proses pembuatan program, terlebih subjek bekerja di beberapa perusahaan. Subjek sering merasa kesulitan dalam menyelesaikan masalah pekerjaan, namun masalah-masalah tersebut harus diselesaikan.

“Iya jelas mengganggu, karena memang permasalahan itu saya jadi ga berselera makan, mau tidur ga bisa, mau apa-apa juga jadi males.” (W1.S2.13)

“Paling masalah pekerjaan terus masalah keuangan, masalah apa lagi yah, kaya nya cuma itu aja sih.” (W1.S2.10)

“Oh ini sekedar informasi aja, jadi saya itu kerja lebih dari satu perusahaan, saya kerja di beberapa perusahaan. Itu juga yang mempengaruhi tingkat stres yang tinggi.” (W1.S2.15)

“Kalo misal saya stres karena kerjaan, ya agak susah sih. Harus dapet solusi dari masalah tersebut, saya sih pasti mencari solusi dari permasalahan saya, jadi saya bakal lebih mikir keras tentang permasalahan itu.” (W1.S2.12)

“Sering, sering banget. Karena kan saya kerja di bidang programming, yang tingkat stresnya sangat tinggi menurut saya.” (W1.S2.11)

“Di bidang programming itu kan kita buat aplikasi, nah di proses buat aplikasi ini harus melakukan yang namanya coding. Nah coding itu bener-bener harus buat sesuatu dari nol sampe jadi, terkadang yang buat stres itu kita menemukan error dan error itu ga bisa diatasi dengan gampang. Kedua, kadang kita dituntut pelanggan untuk buat aplikasi yang rumit prosesnya, nah proses itu kita harus memikirkan algoritmanya seperti apa agar mendeliver proses tersebut. Gitu sih.” (W3.S2.6)

Subjek memilih bertahan pada pekerjaannya untuk memenuhi target yang ingin dicapainya. Hal ini berkaitan dengan masalah keuangan, terdapat berbagai hal yang dipikirkan subjek. Subjek termasuk seseorang yang visioner dan ambisius. Karakter subjek yang ambisius menuntut subjek untuk mencapai target-target yang dibuatnya. Selain itu, subjek juga berorientasi pada masa depan sehingga subjek sudah mulai mempersiapkan kebutuhan untuk masa depan, terutama hal-hal yang berkaitan dengan anak. Keadaan tersebut membuat subjek menuntut dirinya untuk mencari uang dengan bekerja keras dan hal tersebut membuat subjek rentan mengalami stres. Ketika subjek tidak dapat mencapai target yang dibuatnya ia akan *overthinking*, sakit asam lambungnya kambuh, merasa tertekan dan mudah marah.

“Sedangkan kenapa masih bertahan di bidang itu, ya itu balik lagi, karena keuangan. Sebenarnya kalo dibilang kurang mampu engga juga sih, cuma emang karena ambisi saya aja yang berlebihan. Jadi saya kaya gitu.” (W1.S2.11)

“Soalnya targetnya lebih ke ngumpulin uang sih sebanyak-banyaknya. Iya untuk masa depan.” (W3.S2.1-2)

“Itu sebenarnya masalah dari pikiran saya sendiri sih. Karena saya itu berambisi ingin punya ini, punya itu, punya segalanya. Terus saya mikirin kalo misal saya udah punya anak, anaknya mau gimana, masa depannya gimana, jadi itu udah saya pikirin dari awal sampe akhir. Nah, jadi permasalahannya itu, jadi saya harus ga boleh nyerah gitu aja.” (W1.S2.15)

“Cuma masalah keuangan berhubungan dengan itu, karena saya terlalu berambisi. Sampe saya sering dikatain “ngapain sih terlalu over buat nyari uang terus-terusan?”. Ya itu sebenarnya karena yang kepikiran itu jangka panjang sampe kemana-mana, makanya saya mempersiapkan itu.” (W1.S2.15)

“Menggangu, jadi ga bisa ngurus rumah, terus dari segi fisik, mulai kumat sakit. Asam lambung biasa kumat. Ngerasa tertekan, ga enak. Saya jadi gampang marah” (W4.S2.2-4)

Subjek baru saja mengalami masalah dalam keluarga yaitu keguguran anak pertamanya. Hubungan subjek dengan keluarga tidak begitu erat sehingga keluarga tidak terlalu peduli dengan keadaan subjek dan bahkan cuek. Subjek mengalami masa-masa yang berat untuknya, terlebih lagi orang-orang di sekitarnya tidak bisa mengerti perasaannya dan justru meremehkan keadaan yang terjadi. Subjek tidak mendapatkan dukungan dari keluarga saat mengalami keguguran. Subjek mengalami perasaan yang sangat kacau, merasa bersalah, sedih dan menyesal karena tidak memperhatikan kesehatannya selama proses kehamilan. Subjek mengalami kekacauan dalam menjalani kegiatan sehari-harinya, dimana rencana yang

sudah disusun tidak terlaksana, pekerjaan tidak bisa teratasi dengan baik dan subjek jatuh sakit.

“Masalah keluarga mungkin ya, sebenarnya baru-baru ini saya mengalami keguguran. Itu juga fase-fase terberat sih, dan di sekitar tuh ga ada yang bisa ngerti gitu.” (W1.S2.17)

“Kemarin itu sebenarnya susah, berat banget, jadi kaya kacau dah perasaannya, jadi kaya sehari-hari tuh berantakan semuanya. Semua yang udah saya planning dari A sampe Z, itu ancur semua berantakan. Sepekerjaan ga bisa ter handle, semuanya kacau, sampe keseharian kacau, dan saya juga jatuh sakit.” (W1.S2.20)

“Yang pasti yah sedih banget, awalnya ga gitu, sama cuma “oh” gitu doang, tapi terus saya liat kenapa orang lain pada sedih. Baru after satu harinya kaya wah kaya gini rasanya, aduh gimana yah, sedih bercampur penyesalan, bercampur rasa bersalah, bercampur macem-macem, bikin down pokonya.” (W3.S2.13)

“Iya dari situ saya merasa bersalah, terus selama ini mungkin saya asupannya kurang memperhatikan dari diri sendiri, jadi kurang suplemen dan sebagainya, kenapa dulu saya menganggap remeh hal seperti itu gitu, jadi merasa bersalah.” (W3.S2.15)

“Orang lain cenderung susah sih buat ngerti, kaya “haa udah gitu doang ko, nanti gini gini” gitu.” (W1.S2.20)

“Apa yah, cenderung kaya “ah keguguran doang, nanti juga bisa buat lagi” kaya kata-kata sederhana yang sering orang ucapin tapi ga ngerti perasaan cewenya, jadi nangisin diri sampe seminggu lebih akhirnya bisa bener-bener rela.” (W3.S2.16)

“Engga sih, orangtua bahkan, kaya terlalu nganggep “ah udahlah Cuma gini doang, berhubung usia kandungannya masih muda dan sebagainya, nanti bisa bikin lagi.”” (W3.S2.17)

c. Strategi Coping Stress

Subjek mengatasi stres yang dialami dengan berbagai cara. Subjek memunculkan pikiran positif dan menghadapi masalah secara langsung agar stres yang dialaminya dapat berakhir. Subjek berusaha mengatasi stres yang

terjadi akibat masalah pekerjaan dengan mencari solusi dari masalah tersebut. Subjek memikirkan bagaimana cara menyelesaikan permasalahan tersebut sambil berusaha memberi motivasi pada dirinya sendiri agar dapat menjalani kegiatan sehari-hari seperti biasanya. Subjek akan meminta bantuan pada orang lain yang lebih ahli dalam bidang *programming* ketika permasalahan dalam pekerjaan tidak dapat diselesaikan. Subjek juga bercerita kepada teman terdekatnya saat mengalami stres akibat masalah pekerjaan baik sekedar bercerita ataupun meminta saran.

“Kalo misal saya stres karena kerjaan, ya agak susah sih. Harus dapet solusi dari masalah tersebut, saya sih pasti mencari solusi dari permasalahan saya, jadi saya bakal lebih mikir keras tentang permasalahan itu.” (W1.S2.12)

“Kalo saya sih biasanya diem dulu, sambil mikir, sama kaya ngasih motivasi buat diri sendiri. “Masa gini aja ga bisa sih, masa gini aja ga bisa nanganin”. Kalo udah beberapa waktu, nanti muncul sendiri kaya apa yah versi yang beda gitu, kaya “ah gini doang masa harus sampe gini sih, mau sampe kapan gini terus”. Jadi pasti ujung-ujungnya motivasi diri sendiri sih untuk menyelesaikan itu.” (W1.S2.14)

“Tapi kalo masalahnya itu misalkan saya ada problem soal coding nya ga dapet, atau masalah pekerjaan lainnya, saya minta bantuan ke orang yang lebih ahli.” (W1.S2.22)

“Biasanya dia itu, ada satu waktu dia butuh masukan dia suka cerita. Atau bingung gitu karena kerjaan atau apa dia juga nanya, minta masukan. Tapi kalo misal masalah kerjanya yang nyampe error, dia cuma bilang aja sih. Kaya “stress ni, error”.” (W1.I1.S2.3)

Subjek berorientasi pada masa depan sehingga subjek sudah memikirkan kebutuhan-kebutuhan di masa depan, termasuk mengenai kebutuhan anak. Subjek merasa tertekan akibat pikiran subjek mengenai

masa depan. Subjek menyadari bahwa kebutuhan di masa depan lebih banyak dari kebutuhan saat ini, maka subjek mempersiapkan dalam hal keuangan. Subjek bekerja di beberapa perusahaan untuk memenuhi target yang dibuatnya, namun hal tersebut juga menekan subjek. Subjek berusaha mengatur waktunya dengan baik antara pekerjaan di satu perusahaan dengan pekerjaan di perusahaan lainnya. Subjek berusaha menggunakan waktunya dengan maksimal untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai deadline yang telah ditentukan. Subjek merasa terbebani oleh pekerjaannya setelah berlangsung cukup lama sehingga subjek memutuskan untuk berhenti dari salah satu pekerjaannya.

“Jadi saya itu kerja lebih dari satu perusahaan, saya kerja di beberapa perusahaan. Itu juga yang mempengaruhi tingkat stres yang tinggi. Cuma masalah keuangan berhubungan dengan itu, karena saya terlalu berambisi. Sampe saya sering dikatain “ngapain sih terlalu over buat nyari uang terus-terusan?”. Ya itu sebenarnya karena yang kepikiran itu jangka panjang sampe kemana-mana, makanya saya mempersiapkan itu.” (W1.S2.15)

“Ya saya memanj sendiri waktunya, kadang kerja dari pagi sampe malem banget. Yang penting si deadline pekerjaannya itu beres. Kalo ada rapat bersamaan, berarti saya pilih yang urgent yang lainnya saya pending.” (W1.S2.16)

“Soalnya kan kemarin saya baru melepas beban, karena kerjaan terlalu banyak, akhirnya saya langsung cut satu kantor tempat kerja saya karena saya rasa itu udah sangat mengganggu kehidupan saya, jadi saya keluar dari sana jadi bebannya udah berkurang.” (W3.S2.3)

Beberapa waktu sebelumnya, subjek mengalami keguguran anak pertamanya. Orang-orang di sekitar subjek tidak ada yang memahami perasaannya. Subjek tidak mendapatkan dukungan dari keluarganya

sehingga menyebabkan masa keguguran menjadi masa yang sangat berat untuk subjek. Subjek mengalami tekanan yang sangat mendalam dan menyebabkan keseharian subjek berantakan. Suami subjek memiliki karakter yang tidak banyak berbicara, namun ia memberikan dukungan kepada subjek untuk bangkit. Subjek membutuhkan waktu untuk menenangkan dirinya dengan berdiam diri ataupun meluapkan emosinya dengan menangis. Subjek berusaha membangkitkan semangatnya kembali ketika dirinya mulai tenang dengan memberi motivasi pada dirinya sendiri.

“Kalo dari keluarga sendiri bukan tipe yang terlalu care sih, terlalu cuek bahkan. Tapi hubungan baik-baik aja, cuma ga hubungan yang kaya gimana-gimana gitu.” (W1.S2.18)

“Nah cara saya buat ngehandle itu, ya balik lagi sama kaya yang pertama. Saya butuh waktu untuk kaya buat diri saya sendiri itu bangkit lagi, tapi yang bikin saya bangkit ya cuma diri saya sendiri, bukan orang lain, karena orang lain ga bisa. Orang lain cenderung susah sih buat ngerti, kaya “haa udah gitu doang ko, nanti gini gini” gitu. Jadi ga bisa, tetep harus dari diri sendiri yang ngebuat bisa bangkit lagi.” (W1.S2.20)

“Dari suami sih, ya biasa aja sih, kaya suami pada umumnya. Soalnya dia orangnya ga terlalu banyak bicara, dia paling cuma bilang “yaudah jangan sedih” gitu aja.” (W1.S2.21)

“Iya, dia kan emang overthinking, gampang mikir, apa-apa mikir. Dia juga orangnya emosional, gampang nangis, nangis terus beberapa hari.” (W1.I1.S2.5)

“Ya itu, karena saya kan orangnya overthinking, jadi karena udah mikir banyak, ujung-ujungnya mikir gimana nih cara nyelesain ini. Kaya mungkin kalo aku ga bangkit, ga cuma aku aja yang ancur tapi yang lainnya hancur semua. Sesuatu yang udah aku bangun semua bisa hancur semua cuma gara-gara ini. Jadi disitulah mikir buat bangun lagi dari diri sendiri.” (W3.S2.20)

Subjek merasa stres yang dialaminya dapat teratasi apabila masalah yang terjadi telah selesai, sehingga subjek selalu berusaha mencari solusi dari permasalahan yang terjadi. Subjek seringkali berusaha memotivasi dirinya dalam menghadapi masalah yang terjadi sehingga semangatnya bangkit kembali. Subjek juga bercerita kepada orang terdekat subjek dalam mengatasi stres yang dialami. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan solusi ataupun dukungan secara emosional. Subjek akan berdiam diri kemudian meluapkan emosinya ketika menghadapi masalah yang berat dengan menangis. Selain itu, subjek juga menyalurkan emosinya dengan menuliskan keluhan-keluhannya pada sebuah kertas yang kemudian dibaca kembali. Selain itu, subjek melakukan hal yang menyenangkan di hari libur untuk mengatasi stres yang dialaminya, seperti jalan-jalan ke mall, nonton di bioskop dan makan di luar bersama temannya. Subjek juga mengalihkan stres yang dialaminya dengan bermain game atau sosial media.

“Harus selesai dulu targetnya, baru bisa balik normal.” (W4.S2.5)

“Pikiran saya udah terbiasa harus dapet solusinya. Walaupun solusinya ada dipikiran tapi seengganya udah ada solusi. Jadi memang harus kerancang solusinya di kepala.” (W4.S2.11)

“Berubah setelah memotivasi diri, perasaannya jadi lebih baik, jadi kaya oh berarti harus gini-gini. Akhirnya berserah aja lah sama yang di atas, seengganya kita udah punya rencana.” (W4.S2.14)

“Ada satu, kalo ke dia saya cerita sih.” (W1.S2.25)

“Apapun sih. Jadi kaya misal ada masalah nih, “aku ada kerjaan, aku udah terlalu stres nih, mending gimana yah?” nanti dia kasih solusi. Atau misal kejadian kemarin, sedih karena blabla terus nanti dia kasih solusi, “oh yaudah gini gini” gitu. Kadang bukan minta pendapat doang sih. Kadang cuma minta kaya kalo misal dia bilang “ah udahlah, itu nanti ga akan gini gini, tenang aja”, kadang itu

berdampak nenangin juga. Ah udahlah kata orang lain juga, ngapain aku terlalu gini.” (W3.S2.25-26)

“Iya kalo stres masalah kerjaan uring-uringan. Kalo emang masalah yang bener-bener bikin sedih, kadang sikapnya diem. Terus tiba-tiba nangis sendiri.” (W1.I1.S2.6)

“Cenderung males aja sih. Kaya kejadian kemarin setelah keguguran itu sebenarnya kan bisa aja cari hiburan keluar tapi moodnya udah ga ada gitu. Kalo saya cenderung nulis sendiri keluhan-keluhan saya terus itu dibaca ulang.” (W1.S2.27)

“Caranya biasanya sih, memang minta jalan sih biasanya, ke mall, nonton bioskop, terus makan. Paling caranya gitu kalau engga dia punya pemikiran sendiri, kaya cari jalan keluar sendiri dari pemikirannya.” (W1.I1.S2.10)

“Ga sering teh. Sekali-sekali aja. Soalnya kalo stress saya karena kerjaan, gak mungkin bisa kemana-mana, karena harus ngerjain kerjaan. Dan waktu free saya cuma minggu doang. Kalo stress karena kehilangan kemarin, emang sering di ajak keluar sama V karena libur juga” (W2.S2.1)

“Apa yah paling liat-liat sosmed, main game.” (W3.S2.29)

3. Subjek 3

a. Profil Subjek

Subjek 3 (DR) adalah perempuan berusia 35 tahun. Bekerja sebagai sekretaris jurusan di salah satu kampus sekaligus mengajar di jurusan Teknik Informatika. Subjek tinggal bersama neneknya sejak kecil dikarenakan ibu subjek mengalami gangguan jiwa dan ayah subjek sudah menikah lagi. Subjek memiliki hubungan yang cukup baik dengan keluarganya. Saat ini subjek tinggal bersama suaminya di kabupaten Bandung Barat.

b. Tuntutan-tuntutan yang dialami dan Sumber Stres

Pada usianya yang sudah mencapai 35 tahun, subjek memiliki pengalaman stres yang diakibatkan berbagai permasalahan. Subjek sudah 9 tahun menikah, tetapi belum dikaruniai anak. Subjek dan suaminya tidak terlalu mengkhawatirkan hal tersebut, tetapi ucapan dari orang lain terkadang menyakiti hati subjek. Subjek terpikirkan dan kesulitan tidur akibat ucapan-ucapan orang lain. Subjek memiliki target untuk memiliki anak dan melaksanakan sertifikasi dosen. Target yang dibuat oleh subjek tidak menuntut dan menekan. Orang di sekitar subjek juga tidak memberikan tuntutan yang menekan kepada subjek.

“Pernah sih. Dan itu sangat kepikiran banget, tapi ga terlalu lama.”
(W1.S3.17)

“Iya paling ga bisa tidur, kepikiran gitu.” (W3.S3.9)

“Target sih yaa tentunya kalo udah nikah ingin punya anak, tapi berjalan juga karir. Saat ini saya belum sertifikasi dosen. Jadi target saya saat ini ingin punya anak dan sertifikasi dosen.” (W1.S3.8)

“Target engga menuntut sih, kalo saya ya jalanin sambil diusahain gitu. Ga terlalu yang saya harus seperti ini gitu, kaya masalah yang mau punya anak juga kan sebenarnya, kalo saya liat kadang orang yang baru nikah udah punya anak lagi.” (W1.S3.9)

Masalah yang sering terjadi pada kehidupan sehari-hari subjek adalah permasalahan dalam pekerjaan. Subjek mengalami perasaan tertekan apabila subjek mendapat beberapa pekerjaan dalam waktu yang bersamaan dengan tenggat waktu yang berdekatan. Subjek akan terpikirkan permasalahan tersebut sebelum mengerjakan sehingga membuat subjek merasa tertekan.

“Masalah yang bikin stres ya paling kalo saat ini lebih ke pekerjaan, kalo misalkan pekerjaan banyak, kemudian harus deadline. Mungkin itu sih yang buat stres, jadi kepikiran.” (W1.S3.11)

Subjek pernah mengalami masalah ekonomi dalam keluarga kecilnya. Suami subjek berhenti dari pekerjaannya ketika subjek menempuh pendidikan S2, sedangkan saat itu pengeluaran yang dibutuhkan untuk pendidikan S2 sangat banyak dan penghasilan subjek tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarga. Hal tersebut menyebabkan pertengkaran antara subjek dan suaminya sering terjadi. Permasalahan ini merupakan salah satu yang menyebabkan subjek mengalami stres.

“Kalau kemarin-kemarin karena suami saya resign dari tahun 2018, nah pertama-tama sih masalah ekonomi. Karena kan saya waktu itu belum ngajar, dan kebetulan suami resign jadi yang biasanya jadi pertengkaran tuh itu.” (W1.S3.10)

“Kan suami resign 2018, dan kebetulan saya sedang kuliah S2, jadi memang perlu-perlunya biaya.” (W1.S3.16)

c. Strategi Coping Stress

Subjek berusaha untuk mengatasi stres yang dialaminya dengan cara menghadapi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Subjek akan berusaha menyelesaikan pekerjaannya ketika ia mengalami tekanan dalam pekerjaannya sesuai dengan tenggat waktu yang sudah ditentukan. Subjek terkadang mengalihkan diri dari keadaan tertekan kepada makanan dan mendengarkan musik, kegiatan tersebut dapat mengurangi stres yang dialami subjek. Subjek akan bertanya

atau meminta pendapat kepada orang-orang terdekatnya ketika subjek mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah. Suami subjek selalu memberikan dukungan kepada subjek melalui motivasi dan kata-kata positif.

“Dijalani aja, dikerjakan, nanti selesai sendiri.” (W1.S3.13)

“Paling kepikiran aja sih, ingin cepet selesai, cuma selebihnya ya dikerjain aja biar selesai.” (W2.S3.3)

“Kalo sekarang, larinya ke makanan gitu. Jadi lebih baik dan lebih semangat. Kadang juga dengerin musik.” (W1.S3.12)

“Ya agak berkurang aja, jadi ga terlalu yang dipikirin banget, pikirannya dialihin.” (W3.S3.13)

“Kalo ga bisa nyelesain, mungkin minta pendapat temen” (W1.S3.23)

“Biasanya sih dia nanya ke saya, biasanya saya bilangin yang positif aja. Biasanya kan kalo ada masalah ngeluh yah, ya saya bilang “enjoy aja” tergantung masalahnya sih, kalo ada masalah kerjaan ya kembaliin ke Allah, nanti ada balasannya.” (W1.I1.S3.6)

Subjek mengalami beberapa permasalahan dalam keluarga kecilnya, yaitu kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil. Subjek berusaha mengurangi pengeluaran dengan menyesuaikan keuangan yang dimiliki dengan menahan diri untuk tidak membeli sesuatu yang diinginkan. Selain itu, subjek berdoa kepada Allah SWT dan berserah diri atas masalah yang dihadapinya.

“Saya bukan ga ada kerja, tapi kerjanya ga kaya sekarang. Kalo dulu kerja tanpa penghasilan ngajar. Jadi untuk memenuhi kebutuhan yang biasanya ada mungkin jadi dikurangi.” (W1.S3.14)

“Mungkin jadi lebih menahan keinginan-keinginan untuk beli sesuatu.” (W3.S3.2)

“Yang dilakuin paling berdoa, lebih berserah diri aja sih. Paling kaya gitu” (W1.S3.15)

Subjek yang belum dikaruniai anak terkadang merasa tertekan dengan ucapan dari orang lain yang menyakiti hati subjek. Subjek mengatasi perasaan tertekan tersebut dengan membaca Al-Quran. Subjek akan merasa tenang setelah membaca Al-Quran. Selain itu, suami subjek selalu memberi dukungan kepada subjek dengan memberi motivasi dan nasihat.

“Pernah sih. Dan itu sangat kepikiran banget, tapi ga terlalu lama. Ujung-ujungnya ya berserah diri ke Allah, baca Al-Quran. Kalo ada masalah yang menyinggung banget saya larinya ke Al-Quran, dari situ saya dapat kesenangan gitu teh. Jadi ga dipikiran lagi, jadi “Ah biarin aja, serahin ke Allah, semua yang ngatur itu Allah” gitu. Jadi biarin aja orang-orang mau ngomongin apa.” (W1.S3.17)

“Kaya tenang aja gitu teh, udah gausah terlalu dipikiran, Allah yang membereskan segala sesuatunya sembari kita berusaha. Gitu ajasih teh.” (W3.S3.14)

“Jadi saya bilang jangan masalahin itu, itu mah hak yang ngasih amanah mah Allah. Pasti sedih ngeliat orang lain, saya selalu bilang ke istri “itu bukan hak kita, kita usaha aja”.” (W1.I1.S3.7)

Subjek menghadapi berbagai permasalahan yang dapat menyebabkan stres. Subjek senantiasa menyerahkan segalanya kepada Allah SWT disertai dengan usaha untuk menyelesaikannya. Subjek akan merasa tenang dan dapat menjalani kehidupan sehari-harinya dengan baik setelah ia berserah dan mendekatkan diri kepada Allah. Subjek sering bercerita pada suami sebagai orang terdekatnya untuk mendapatkan saran, nasihat, atau dukungan emosional. Suami subjek memiliki peran penting dalam mengatasi stres yang dialami subjek melalui dukungan yang diberikan kepada subjek.

“Kalo ga bisa nyelesain, mungkin minta pendapat temen, selain itu ya diserahkan aja ke Allah aja” (W1.S3.23)

“Kalo ke temen dekat lebih banyak cerita sih, solusi dari mereka paling “yaudah teh biarin aja nanti juga ga gitu lagi” jadi yaudah” (W2.S3.9)

“Berserah dalam arti usaha juga gitu, berserah itu kan kita punya Allah nih. Diserahkan aja ke Allah nanti juga ada jalannya.” (W2.S3.6)

“Kalo istri mah bisa dibilang lebih rajin baca Al-Quran, jujur sih dibanding saya. Habis subuh baca Al-Quran, mungkin dari situ lebih kuat.” (W1.I1.S3.8)

“Iya, soalnya orang paling dekat suami sih. Kalo ke temen dekat ga semua diceritain, dan saya lebih percaya sama orang itu ya suami.” (W3.S3.15)

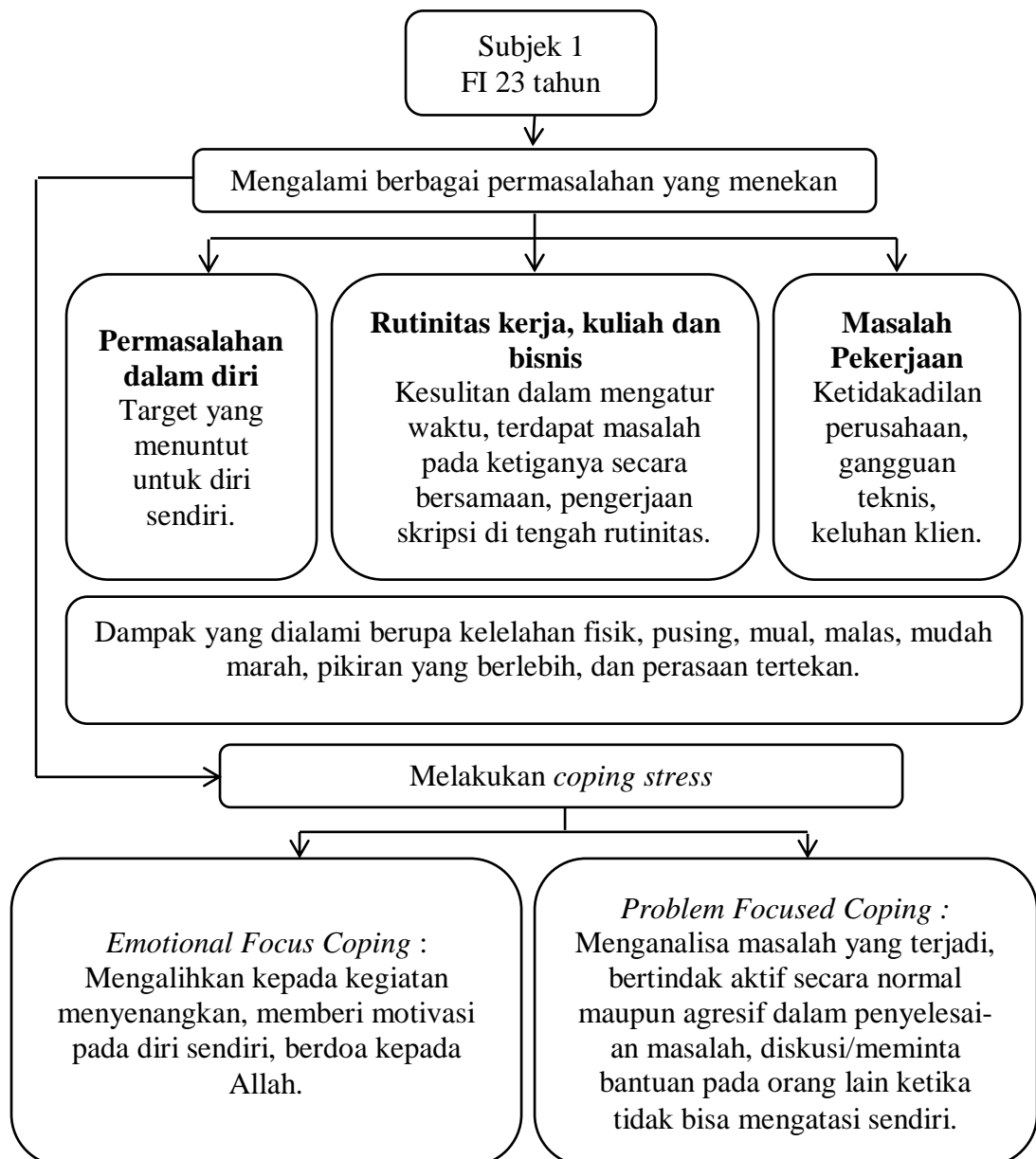
D. Pembahasan

1. Analisis Subjek 1 (FI)

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara ditemukan bahwa FI mengalami stres dengan berbagai sumber stres. Pertama, FI memberikan tuntutan pada dirinya sendiri berupa target yang harus dicapai. Ketika target yang telah dibuat tidak tercapai maka akan menyebabkan perasaan tertekan pada FI. Kedua, FI pernah menjalankan bisnis, bekerja dan kuliah dalam waktu yang bersamaan. Hal ini menuntut FI untuk dapat membagi waktu dan pikirannya pada ketiga kegiatan tersebut. Tekanan menjadi semakin berat ketika terdapat tugas perkuliahan yang bersamaan dengan munculnya permasalahan pada pekerjaan dan bisnisnya. Selain itu, FI mendapatkan tekanan ketika sedang mengerjakan skripsi. Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu di tengah kesibukannya dalam bekerja membuat FI

kelelahan secara fisik maupun psikis. Ketiga, permasalahan yang terjadi pada pekerjaannya. FI yang bekerja di bagian pelayanan *customer* sering mendapatkan keluhan dari *customer* ketika terdapat gangguan teknis. Selain itu, bidang FI bekerja menuntut FI bekerja di kantor sebelum pandemi terjadi tanpa ada pengurangan jam kerja. FI kecewa dan merasa tertekan akibat ketidakadilan dari perusahaan tersebut.

Gambar 4. 1 Skema Strategi *Coping Stress* Subjek 1



FI memiliki karakter yang pemikir, ambisius dan perfeksionis membuat tekanan yang dialami FI menjadi semakin berat. FI cenderung memikirkan permasalahan yang terjadi sehingga timbul perasaan tertekan. FI menyadari bahwa tidak semua hal dapat ia lakukan, namun seringkali FI memaksakan dirinya untuk mencapai hal yang diinginkannya sehingga hal tersebut memberatkan FI dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. FI mengalami pusing, mual, malas melakukan sesuatu, mudah marah dan perasaan tertekan.

Berbagai permasalahan yang muncul pada kehidupan sehari-hari FI tentunya tidak dibiarkan begitu saja. FI melakukan berbagai cara dalam mengatasi stres yang dialaminya. Sesuai dengan teori Lazarus dan Folkman, FI menggunakan strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Adapun tindakan yang sesuai dengan teori tersebut adalah sebagai berikut :

a. *Problem focused coping*

FI mengatasi stres yang dialaminya dengan menyelesaikan permasalahan yang menjadi sumber stres. FI selalu memikirkan cara penyelesaian dari permasalahan yang dialaminya. FI akan menganalisis permasalahan tersebut, mencari tahu penyebab permasalahan dan dampak yang terjadi pada dirinya. FI melakukan evaluasi diri untuk menemukan sumber permasalahan yang terjadi. Setelah itu, FI akan mencari cara terbaik yang dapat menyelesaikan masalahnya.

FI akan berusaha melaksanakan target yang dibuatnya di hari berikutnya ketika FI tidak dapat melaksanakan target sesuai waktunya. FI berusaha semaksimal mungkin agar target yang dibuatnya dapat tercapai. Selain itu, FI melakukan manajemen waktu dalam menjalankan bisnis, pekerjaan dan perkuliahannya. FI memanfaatkan waktu istirahatnya di kantor untuk memikirkan bisnisnya atau mengerjakan tugas kuliahnya. FI melepaskan kegiatan bisnisnya ketika merasa terbebani oleh rutinitasnya dan berfokus pada pekerjaan dan kuliahnya saja.

FI melakukan perubahan perilaku secara agresif ketika mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan ia kelelahan fisik. FI memaksakan diri dengan menggunakan waktu istirahatnya untuk mengerjakan skripsi. FI mengatasi pikirannya yang berlebih sebelum mengerjakan skripsi dengan menuliskan pikiran-pikirannya dan menyusun jadwal. FI mengerjakan skripsi hingga larut malam dan mulai bekerja kembali di pagi harinya. FI berusaha mengerjakan skripsinya dengan baik sesuai standar yang dibuatnya, walaupun ia melewati batas waktu pengumpulan.

FI tidak selalu dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya, sehingga ia mencari bantuan dari orang lain yang lebih mengerti. FI sering melakukan diskusi dengan atasannya atau teman sekantornya terkait masalah pekerjaan yang dialaminya. Selain itu, FI juga sering bercerita kepada orang terdekatnya untuk mendapatkan saran, solusi atau cara penyelesaian dari masalahnya.

b. *Emotional focused coping*

FI mengatasi permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya, dengan mengontrol perasaannya untuk tetap positif agar mengurangi tingkat stres yang dialaminya. FI mengabaikan pikiran mengenai masalah yang dialaminya dan berusaha memotivasi dirinya agar timbul semangat pada dirinya untuk mengatasi segala permasalahan. FI juga melakukan penerimaan atas masalah yang terjadi. FI berusaha menerima ketidakadilan perusahaan pada divisinya bekerja agar dapat menjalankan tanggung jawabnya di kantor dengan baik.

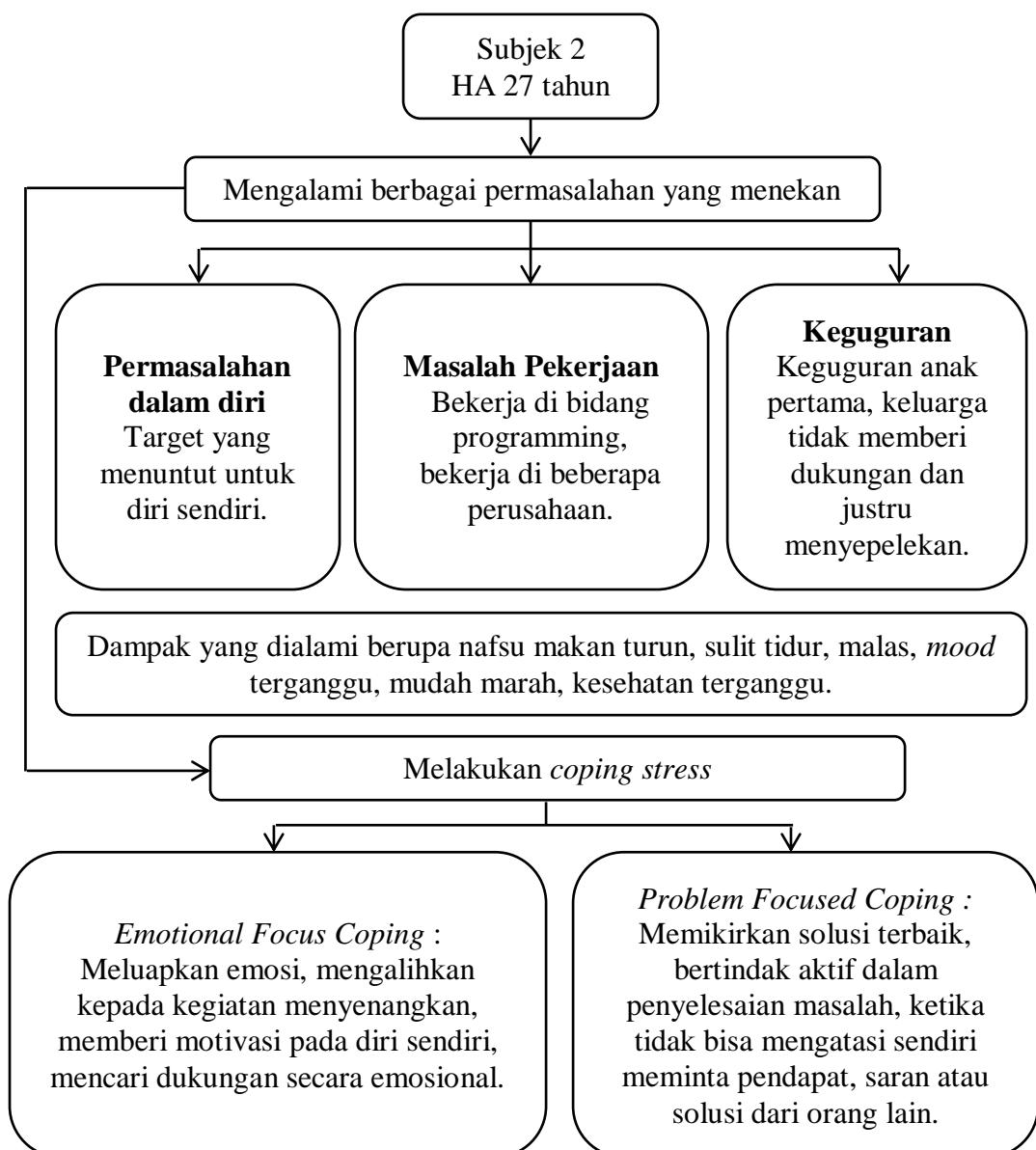
FI berusaha mengurangi tekanan yang dialaminya dengan bermain dengan kucing-kucing peliharaannya atau berbelanja kebutuhannya. Selain itu, FI juga melakukan kegiatan yang mendekatkan diri dengan Allah SWT seperti berdoa. FI selalu berusaha mengambil pelajaran dari masalah yang terjadi padanya.

2. Analisis Subjek 2 (HA)

Hasil penelitian menunjukkan terdapat beberapa masalah yang menyebabkan HA mengalami stres. Berikut adalah hal-hal yang menjadi sumber stres bagi HA. Pertama, target yang dibuat oleh HA menjadi tuntutan yang harus dipenuhi. HA memiliki target secara finansial untuk memenuhi kebutuhan di masa yang akan datang. Pikiran HA mengenai kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi memberikan tekanan baginya. Kedua, bekerja di bidang *programming* menuntut HA bekerja sesuai jadwal. HA juga bekerja di beberapa perusahaan dalam bidang yang sama. Selain itu,

HA sering mengalami permasalahan dalam pekerjaannya. HA seringkali menemukan *error* yang tidak dipahaminya dalam membuat program dan permasalahan tersebut harus diselesaikan. Ketiga, HA mengalami keguguran pada kehamilan anak pertamanya. Hal ini menyebabkan HA tertekan secara psikologis.

Gambar 4. 2 Skema Strategi *Coping Stress* Subjek 2



Stres yang dialami HA mengganggu kegiatan sehari-hari, terdapat beberapa dampak secara fisik maupun psikis. HA mengalami perasaan tertekan dan mudah marah saat sedang stres. HA cenderung memikirkan permasalahan yang terjadi secara berlebihan untuk mendapatkan solusinya. Akibatnya HA sering kesulitan tidur, tidak nafsu makan dan tidak jarang penyakit asam lambungnya kambuh.

HA mengatasi stres yang dialaminya, dengan melakukan *coping* yang berfokus pada emosi dan masalah. Berikut adalah bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh HA :

a. *Problem focused coping*

HA menghadapi stres yang dialaminya dengan mengatasi masalah yang menjadi sumber stres. HA melakukan *problem solving* dalam mengatasi stres yang diakibatkan pikiran-pikiran mengenai masa depan yang menekan. HA bekerja di beberapa perusahaan sebagai solusi untuk memenuhi kebutuhan secara finansial di masa mendatang. HA mengatur waktu agar pekerjaannya di perusahaan yang satu dengan perusahaan lainnya dapat dikerjakan sesuai *deadline* yang sudah ditentukan. HA memutuskan untuk berhenti dari salah satu kantor tempatnya bekerja ketika ia mulai merasa terbebani oleh pekerjaannya.

HA berusaha mengatasi permasalahan dalam mengerjakan program dengan berpikir keras menemukan cara penyelesaiannya. HA akan meminta bantuan dari orang lain yang lebih ahli di bidang *programming* ketika ia tidak dapat menangani masalah yang terjadi pada programnya.

HA juga sering bercerita kepada orang terdekatnya mengenai permasalahan yang dialaminya agar mendapatkan solusi atau saran.

b. Emotional focused coping

HA melakukan *coping* yang berfokus pada emosi untuk mengontrol emosinya agar tetap stabil. HA akan bercerita kepada orang-orang terdekatnya untuk melepaskan emosi negatif ketika mengalami permasalahan. HA mengalihkan diri dari perasaan tertekan akibat keguguran dengan cara menghabiskan waktu liburnya untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti jalan-jalan ke mall, nonton ke bioskop dan makan di luar bersama temannya. HA kadang mengurangi stres yang dialaminya dengan bermain game atau sosial media.

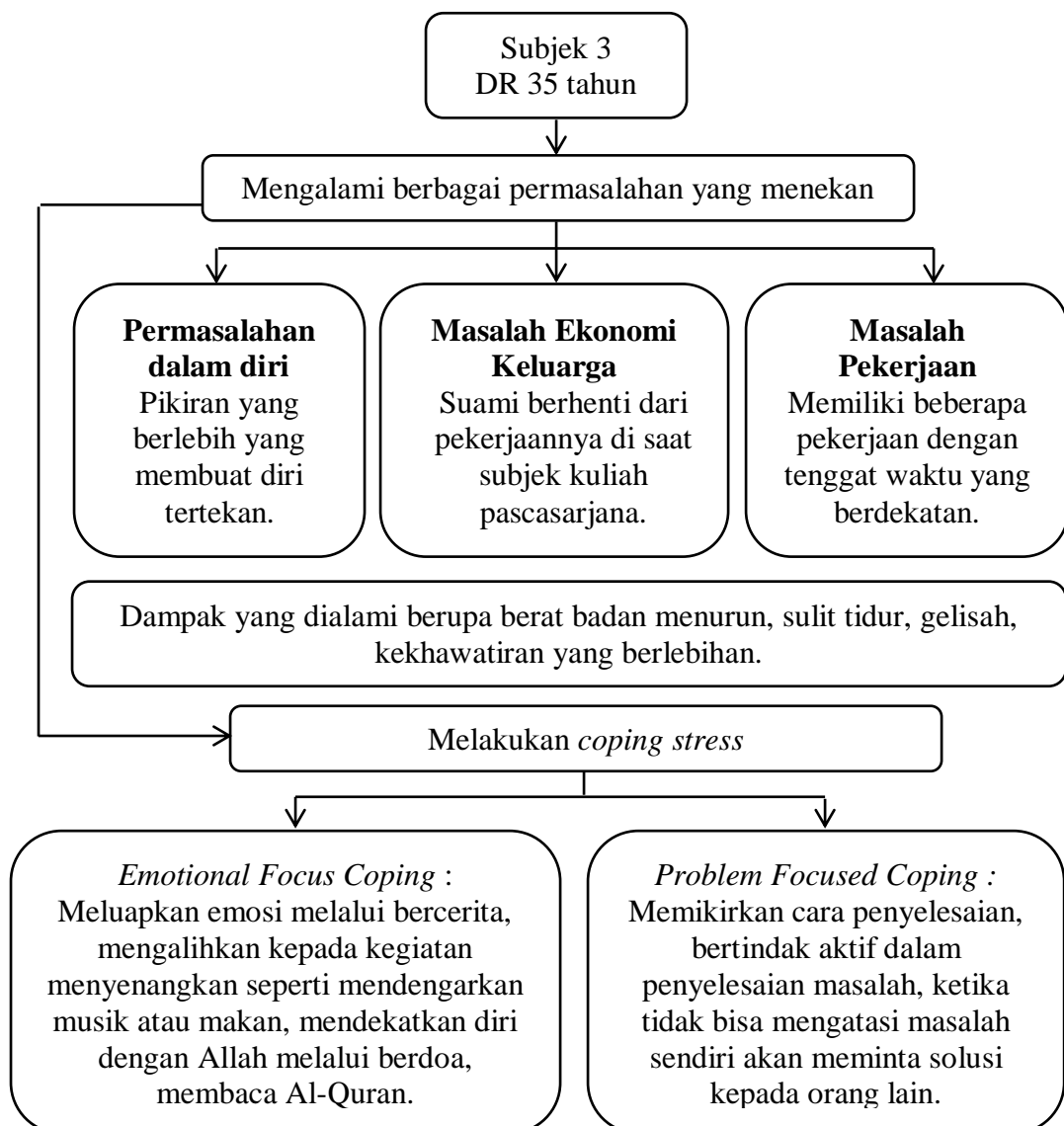
HA merasa tertekan akibat ketidakmampuannya dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. HA akan memberikan motivasi pada dirinya sendiri untuk mengurangi perasaan tertekan. HA meyakinkan dirinya bahwa ia mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Selain itu, HA juga melakukan penyaluran emosi dengan menuliskan keluhan-keluhannya pada sebuah kertas.

3. Analisis Subjek 3 (DR)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa beberapa sumber stres bagi DR adalah sebagai berikut. Pertama, masalah pekerjaan seperti beberapa pekerjaan harus diselesaikan pada waktu yang bersamaan. DR seringkali merasa tertekan pada keadaan tersebut. Kedua, DR belum memiliki anak sehingga banyak ucapan dari orang lain yang menyakiti hati

DR. DR cenderung memikirkan ucapan orang lain sehingga pikiran-pikiran DR yang berlebih membuat DR merasa tertekan. Ketiga, permasalahan ekonomi keluarga. Keluarga kecil DR pernah mengalami krisis ekonomi dikarenakan suami DR berhenti bekerja di saat pengeluaran keluarga cukup banyak.

Gambar 4. 3 Skema Strategi *Coping Stress* Subjek 3



Tekanan yang muncul dari permasalahan menyebabkan DR mengalami stres. Pengalaman stres yang dialami DR berpengaruh pada kegiatan sehari-hari DR. DR kesulitan untuk tidur, terpikirkan masalah secara berlebihan, berat badan turun dan kinerja menurun ketika mengalami stres.

DR melakukan berbagai cara untuk mengatasi stres yang dialaminya. berikut ini adalah strategi *coping stress* yang dilakukan oleh DR :

a. Problem focused coping

DR melakukan *coping* yang berfokus pada masalah untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. DR akan menjalani dan mengerjakan sesuai dengan keadaan sebenarnya ketika mengalami permasalahan dalam pekerjaan. DR menyelesaikan pekerjaannya agar stres yang dialaminya menghilang. DR juga melakukan *coping* yang berfokus pada masalah ketika mengalami permasalahan pada ekonomi keluarga. DR menyesuaikan keadaan ekonomi keluarga dengan cara meminimalisir pengeluaran keluarga. DR akan meminta bantuan orang lain berupa informasi, pendapat atau nasihat ketika ia tidak dapat mengatasi permasalahan yang terjadi.

b. Emotional focused coping

Selain melakukan *coping* yang berfokus pada masalah, DR juga melakukan *coping* yang berfokus pada emosi. DR melakukan *coping* ini agar emosinya tetap stabil dan dapat menyelesaikan masalah dengan baik. DR akan mengalihkan pada makanan atau musik ketika mengalami

tekanan akibat masalah pekerjaan. DR akan merasa lebih baik dan lebih semangat dalam bekerja setelah melakukan pengalihan tersebut. Selain itu, DR melakukan penerimaan akan tanggungjawab sehingga DR merasa perlu untuk menyelesaikan pekerjaannya. DR terkadang mengeluh pada suaminya ketika memiliki permasalahan pada pekerjaannya sehingga DR akan mendapatkan dukungan dari suaminya berupa kata-kata positif yang membuatnya termotivasi.

DR akan menceritakan masalah yang membuatnya tertekan kepada orang-orang terdekatnya. Suami DR senantiasa memberi kata-kata positif dan motivasi yang dapat menenangkan DR. DR akan berdoa dan berserah diri kepada Allah SWT ketika ia sudah tidak dapat mengatasi permasalahan yang terjadi. Selain itu, DR terbiasa membaca Al-Qur'an yang memberi ketenangan dan kesenangan bagi DR.

4. Gambaran Strategi *Coping Stress* pada Dewasa Awal dengan Tipe Kepribadian Introvert

Berdasarkan hasil penelitian, subjek menjalani berbagai peran baru pada usianya yang memasuki masa dewasa awal. Sejalan dengan pernyataan Hurlock (1980) bahwa orang dewasa awal diharapkan mampu menjalankan peran-peran baru, seperti suami/istri, pencari nafkah dan orang tua, serta mengembangkan keterampilan baru, impian-impian dan nilai-nilai baru yang sesuai dengan tugas pada peran baru tersebut. Subjek pada penelitian ini menjalani peran yang berbeda-beda. FI merupakan mahasiswa sekaligus pekerja yang masih menjalani perannya sebagai anak. Pada usianya,

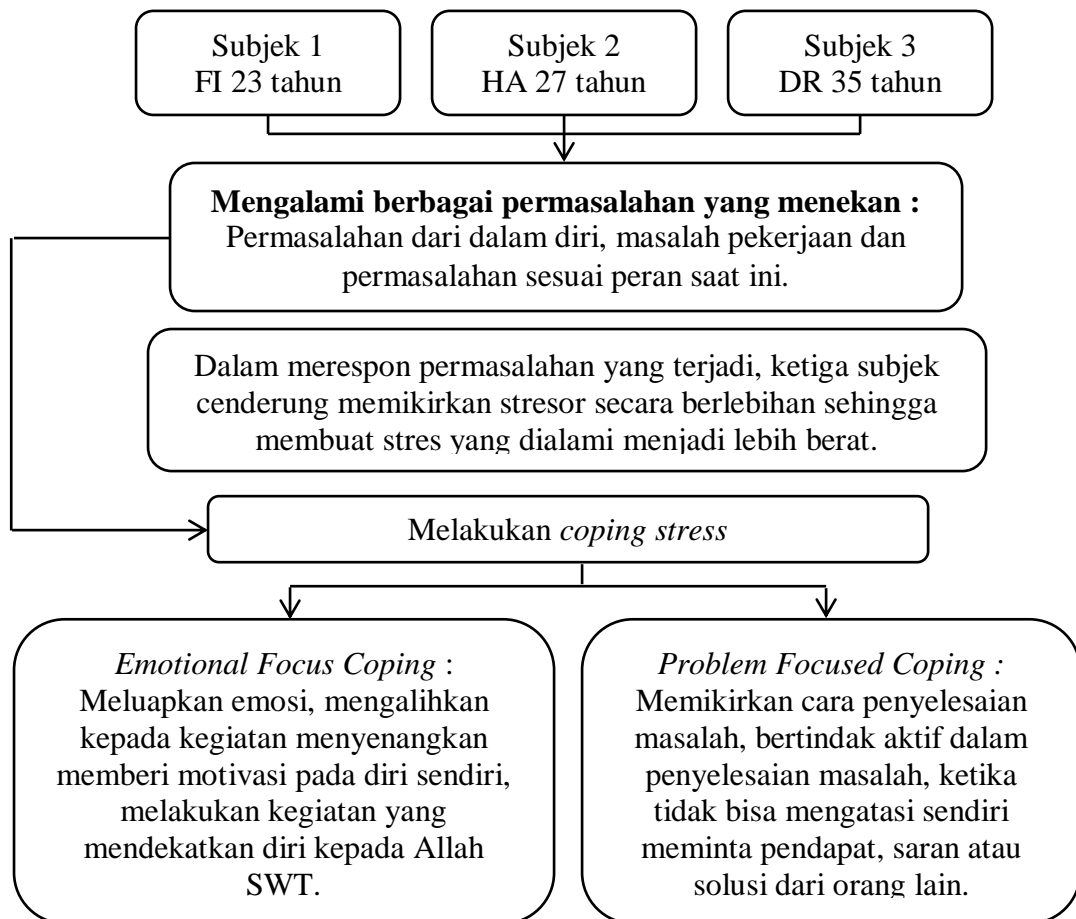
beberapa teman sebayanya sudah menikah sehingga FI merasa terdorong untuk mempersiapkan diri menjadi seorang istri. Berbeda dengan FI, HA menikah pada usia 27 tahun. Setelah menikah, HA mulai memikirkan kebutuhan-kebutuhan di masa depan terutama kebutuhan anak. Sedangkan DR menjalani peran sebagai istri, namun belum menjadi seorang ibu karena belum dikaruniai anak. Peran yang serupa dari subjek penelitian ini adalah seluruh subjek merupakan pekerja di perusahaan swasta.

Seiring berjalannya peran baru sebagai orang dewasa tentunya muncul masalah-masalah sehingga mereka harus melakukan penyesuaian diri (Hurlock, 1980). Subjek mengalami berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-harinya. Masalah serupa yang dihadapi subjek adalah masalah dalam pekerjaan. Selain permasalahan pada kerjaan, terdapat permasalahan yang berbeda-beda dari setiap subjek. Perbedaan peran pada orang dewasa membuat permasalahan yang dialami pun berbeda-beda. Subjek akan mengalami stres ketika subjek tidak dapat mengatasi permasalahan yang terjadi.

Seluruh subjek memiliki tipe kepribadian *introvert* sehingga stres yang dialami menjadi lebih berat. Hal ini dikarenakan mereka memiliki karakter pemikir dan pesimis (Jung dalam Alwisol, 2014). Individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung memikirkan permasalahan yang terjadi serta muncul pikiran-pikiran negatif terkait masalah yang dialami. Sesuai dengan teori Gray dalam Hinton (1977) yang menyatakan bahwa individu

dengan tipe kepribadian *introvert* lebih responsif terhadap situasi mengancam atau menekan.

Gambar 4. 4 Skema Strategi *Coping Stress* Seluruh Subjek



Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pada subjek 1 dan 2 dengan subjek 3 dalam merespon permasalahan yang dihadapinya, subjek 3 cenderung melakukan penerimaan pada permasalahan yang muncul. Subjek 3 menghadapi permasalahan yang terjadi dengan tenang dan melakukan kegiatan yang mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hal ini dikarenakan kerentanan mengalami stres pada subjek 3 lebih rendah daripada subjek 1 dan 2. Sejalan dengan penelitian Jain dkk (2015) yang menyatakan bahwa

usia memiliki pengaruh yang signifikan pada tingkat stres, dimana individu yang berusia di bawah 35 tahun lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan individu yang berusia di atas 35 tahun.

Pengalaman stres saat menghadapi masalah dialami oleh ketiga subjek dalam penelitian ini. Ketiga subjek mengalami dampak dari stres baik secara fisik maupun psikis. Dampak stres yang dialami subjek secara fisik adalah kelelahan fisik, pusing kepala, mual dan penyakit fisik lainnya. Sedangkan dampak stres yang dialami secara psikis adalah perasaan khawatir, sulit tidur, gangguan emosi dan mood, serta terpikirkan mengenai permasalahan secara berlebihan. Subjek menganggap stres yang dialaminya dapat mengganggu kegiatan sehari-harinya.

Subjek dalam penelitian ini menggunakan strategi *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* dalam mengatasi stres yang dialaminya. *Problem focused coping* adalah suatu tindakan dalam upaya perbaikan masalah dengan menghadapi keadaan sebenarnya. Sedangkan *emotional focused coping* adalah segala upaya yang dilakukan untuk menemukan atau mendapatkan rasa nyaman dan membuat tekanan akibat stres menjadi lebih kecil (Rositoh dkk, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek melakukan bentuk strategi coping yang berfokus pada masalah. Subjek melakukan penyelesaian terhadap masalah agar dapat menghilangkan sumber stres yang memberi tekanan. Subjek mengatasi stres akibat permasalahan pekerjaan, baik FI, HA maupun DR akan berusaha menyelesaikan masalah tersebut

dengan berpikir menemukan solusi terbaik. Subjek pada penelitian ini juga melakukan cara yang memiliki resiko untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya, seperti menyelesaikan masalah dengan memaksakan diri. Ketiga subjek meminta bantuan orang lain baik kepada orang yang lebih ahli dalam bidangnya untuk membantu menyelesaikan permasalahan atau pun orang terdekatnya untuk meminta saran atau pendapat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa subjek melakukan strategi *emotional focused coping* dalam mengatasi stres yang dialaminya. Strategi ini digunakan untuk mengontrol respon emosional subjek agar tetap baik. Ketiga subjek membangun pikiran yang positif dalam menghadapi masalah. Subjek dalam penelitian ini memiliki caranya masing-masing dalam meluapkan emosi agar tercipta rasa tenang. Cara subjek meluapkan emosi berbeda-beda, baik dengan menangis, menulis keluhan, ataupun bercerita. Seluruh subjek akan bercerita kepada orang terdekatnya apabila memiliki masalah, sehingga ia akan mendapat dukungan secara emosional dari orang terdekatnya. Selain itu, subjek melakukan penerimaan atas keadaan yang terjadi pada dirinya agar dapat menghadapi keadaan tersebut. Subjek melakukan pengalihan diri dari stres yang dialaminya dengan melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti bermain game, sosial media, mendengarkan musik, makan, bermain dengan kucing peliharaan atau belanja kebutuhannya. Subjek juga melakukan kegiatan yang mendekatkan diri dengan Allah SWT, yaitu dengan berdoa, shalat dan membaca Al-Quran.

Seluruh subjek berusaha mengatasi stres yang dialaminya seorang diri. Hal ini dikarenakan individu dengan tipe kepribadian *introvert* berorientasi pada dunia subjektifnya. Sehingga sikap individu dengan tipe kepribadian *introvert* dipengaruhi oleh pandangan subjektif baik perilaku, perasaan maupun pikirannya (Baktiyar dkk, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyelesaian masalah yang dilakukan merupakan proses berdamai dengan perilaku, pikiran atau perasaan negatif yang dibangun oleh subjek. Artinya, subjek yang memiliki kendali penuh dalam penanganan stres yang dialaminya. Peran orang lain dalam penanganan stres yang dialami subjek hanya sekedar bantuan penyelesaian masalah berupa saran, pendapat atau bantuan nyata.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung menggunakan strategi *emotional focused coping* (Metia, 2012; Sari, 2016). Pengalaman stres yang dialami subjek menunjukkan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi sangat penting bagi orang *introvert*. Hal ini dikarenakan individu dengan tipe kepribadian *introvert* cenderung memikirkan suatu hal secara berlebihan (Jung dalam Alwisol, 2014), sehingga *coping* yang berfokus pada emosi cukup membantu dalam meminimalisir tekanan yang dirasakan. *Coping* yang berfokus pada emosi memungkinkan individu untuk menjalani kegiatannya dengan nyaman dan tenang. Hal ini dikarenakan subjek menggunakan *coping* ini untuk mencari ketenangan dengan peluapan emosi, pengalihan dari perasaan tertekan atau penerimaan pada keadaan sehingga

subjek dapat menghadapi masalah yang ada dihadapannya. Namun, *coping* yang berfokus pada masalah tidak kalah penting dengan *coping* yang berfokus pada emosi. Hal tersebut dikarenakan dengan *coping* yang berfokus pada masalah, individu dapat mengakhiri masalah yang menjadi sumber stres. *Coping* ini membuat subjek bertindak aktif untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Artinya, kedua *coping* memiliki peran yang berbeda bagi individu dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert* dalam mengatasi stres yang dialami. Penggunaan kedua *coping* tersebut sangat efektif dalam mengatasi stres yang dialami subjek. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ilham Bakhtiar dan Asriani (2015), yang menyatakan bahwa strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* efektif digunakan untuk meningkatkan pengelolaan stres. Penggunaan kedua *coping* sangat efektif dengan porsi yang berbeda-beda disesuaikan dengan masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat diketahui bahwa stres adalah keadaan menekan yang dapat membuat kegiatan sehari-hari terganggu. Setelah mengetahui strategi *coping stress* pada orang dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert*, diharapkan individu dengan kriteria serupa menggunakan *coping* yang positif agar stres yang dialami dapat terselesaikan dengan baik. Pengontrolan emosi memiliki peran penting dalam mengatasi stres yang dialami. Emosi positif yang dibangun dengan baik oleh orang dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert* akan membantu dalam penanganan stres. Begitupun dengan penyelesaian

masalah yang menjadi sumber stres dapat membantu menghilangkan stres yang dialami.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ketiga subjek merupakan orang dewasa awal dengan usia yang berbeda-beda. Seluruh subjek penelitian ini memiliki tipe kepribadian *introvert*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa sumber stres subjek berasal dari dalam diri maupun luar diri individu. Sumber stres yang sering dialami oleh subjek adalah masalah pekerjaan, pikiran yang berlebihan tentang suatu hal dan permasalahan sesuai dengan peran yang dijalani.

Strategi *coping* yang digunakan subjek untuk mengatasi stres yang dialaminya adalah *problem focused coping* dimana subjek memikirkan cara penyelesaian masalah, melakukan perbaikan secara aktif dan meminta bantuan kepada orang lain baik berupa saran, informasi ataupun bantuan nyata. Selain itu subjek menggunakan strategi *emotional focused coping* yang berupa pengalihan pada kegiatan yang menyenangkan, penyaluran emosi negatif, mencari dukungan secara emosional, penerimaan pada keadaan sebenarnya dan kegiatan yang mendekatkan diri kepada Allah SWT seperti berdoa, sholat dan membaca Al-Quran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua strategi *coping stress* efektif dalam mengatasi stres yang dialami subjek dengan porsi dan peran yang berbeda-beda.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka saran yang bisa peneliti berikan berkaitan dengan strategi *coping stress* pada dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert* adalah sebagai berikut. Pertama, individu dengan kriteria yang serupa dengan subjek penelitian ini dapat menggunakan strategi *coping* yang positif dalam mengatasi stres yang dialami. Kedua, dalam mengatasi stres orang dewasa awal dengan tipe kepribadian *introvert* sebaiknya berusaha mengontrol emosinya agar tetap stabil dan terus berusaha menyelesaikan permasalahan yang menjadi sumber stres.

Peneliti menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan secara online sehingga terdapat beberapa hal yang tidak terungkap pada penelitian ini. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya yaitu menggunakan metode pengumpulan data secara tatap muka langsung agar informasi yang diperoleh lebih rinci dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, S. (1990). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta : Grafikatama Offset.
- Alwisol. (2014). *Psikologi kepribadian*. Edisi Revisi. Malang: UMM PRESS.
- Andriyani, J. (2019). Strategi *Coping Stress* Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih*, 2, (2), 37-55.
- Azizah, Y.N. (2016). *Perbedaan Antara Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Retrived from <http://eprints.ums.ac.id/42833/>
- Bakhtiar, M. I. & Asriani. (2015). Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stress Siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Guidena*, 5, (2), 69-82.
- Baktiyar, K., Hasanah, U. & Nursetiawati S. (2016). Perbedaan Manajemen Stres pada Remaja dengan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di SMAN 68 Jakarta. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, 3, (1), 1-6.
- Chaplin, D.J. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah : Kartini Kartono. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Dikriyanti, S & Rusmariana, A. (2018). *Perbedaan Mekanisme Koping Stres Remaja Putri Yang Mengalami Disminore Primer Berdasarkan Tipe Kepribadian Smpn 01 Sragi Kabupaten Pekalongan* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan]. Retrived from <https://e-skripsi.umpp.ac.id/detail/skripsi/a088ea2078cd92b0b8a0e78a32c5c082>
- Feist, Jess & Feist, Gregory J. (2012). *Teori Kepribadian*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Friedman, H.S. & Schutack, M.W1. (2006). *Kepribadian : Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Hasan, Aliah B. (2008). *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Hinton, J.W1. & Craske, B. (1977). Differential Effects of Test Stress on The Heart Rates of Extraverts and Introverts. *Biological Psychology*, 5, 23-28.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta : Erlangga.
- Jain, G., Tyagi, H.K. & Kumar, A. (2015). Psycho-Social Factors Causing Stress: A Study of Teacher Educators. *Journal of Education and Practice*, 6, (4), 125-130.

- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani M. & Sari K. (2019). Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5, (2), 176-186.
- Maryam, Siti. (2017). Strategi *Coping* : Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1, (2), 101-107.
- Metia, Cut. (2012). Strategi Coping terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Tipe Kepribadian pada Remaja Wanita. *Jurnal Personifikasi*, 3, (2), 37-49.
- Mulyadi, Mohammad. (2011). Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 15, (1), 127-138.
- Mustofa, Indah A. (2018). *Coping Stress Mahasiswa Praktikan ditinjau dari Jenis Kelamin* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Retrived from http://eprints.ums.ac.id/66442/11/1534562861320_Naskah%20Publikasi.pdf
- Ningsih, Rani N. S. (2016). *Hubungan Tipe Kepribadian Ekstrovert, Introvert, Ambivert dengan Tingkat Stress Dalam Belajar pada Mahasiswa*. Retrived from http://mhs.stikim.ac.id/stikim_karyailmiah/karya_ilmiah/d4_kebidanan/2015_07140100414_file.pdf
- Pamungkas, Ari. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 1, (2), 36-42.
- Pandemi, Studi: Indonesia Negara Asia dengan Tingkat Stres Tertinggi*. Retrived Juli 10, 2021, from JawaPos website: <https://www.jawapos.com/kesehatan/01/04/2021/pandemi-studi-indonesia-negara-asia-dengan-tingkat-stres-tertinggi/>
- Purnama, Rahmad. (2017). Penyelesaian Stress Melalui *Coping Spiritual*. *Jurnal Al-AdYan*, 12, (1), 70-83.
- Putra, I.G., Luh Nyoman. (2015). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Dengan Kejadian Stres Pada Koasisten Angkatan Tahun 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-journal medika udayana*, 4, (4). Retrived from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/15086/10006>
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin : Antasari Press.
- Rahman, Fitriyati. (2013). *Perbedaan Strategi Emotional focused coping Remaja Panti Asuhan Adz - Dzikraa Arjasa Situbondo ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. Retrived from <http://etheses.uin-malang.ac.id/1738/>

- Rositoh, F., Sarjuningsih & Sa'adati, T.I. (2017). Strategi *Coping Stress* Mahasiswa Yang Telah Menikah Dalam Menulis Tugas Akhir. *Happines*, 1, (2), 59-74.
- Sari, Isna. (2016). *Perbedaan Coping Stress ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa yang menyelesaikan Skripsi di Fakultas Psikologi UMA* [Skripsi, Universitas Medan Area]. Retrived from <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/1308>
- Shandi, Annisa F. (2009). *Gambaran Strategi Koping Stress Remaja dengan Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert di Madrasah Aliyah Negeri II Yogyakarta* [Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta]. Retrived from <http://digilib.unisayogya.ac.id/3053/>
- Sihombing, S.J. (2019). Gambaran Coping Skill Wanita Usia Dewasa Awal dari Universitas Negeri dalam Mengelola Depresi. *JP3SDM*, 8(1), 62-70.
- Sitompul, Debora E. (2019). *Perbedaan Penurunan Stres pada Mahasiswa Ekstrovert dan Introvert setelah diberikan Kegiatan Menggambar Bebas* [Skripsi, Universitas Sumatera Utara Medan]. Retrived from <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/25129>
- Siyoto, S. & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
- Sukadiyanto. (2010). Stres Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1, 55-66.
- Suristiani, W1., Sikoki. B., & Listiono. (2020, Juli). Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam : Sebuah Panggilan Meluaskan Layanan Kesehatan Jiwa. *Research Brief*. Retrived from <https://surveymeter.org/id/node/576>
- Susanti, Lilya. (2016). *Modul Metode Penelitian*. Departemen Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Univeritas Brawijaya.
- Stress in America 2020 Survey Signals a Growing National Mental Health Crisis*. (2020, Oktober 20). Retrived Januari 17, 2021, from American Psychological Association website: <https://www.apa.org/news/press/releases/2020/10/stress-mental-health-crisis>
- Surah Al Ahqaf Ayat 15*. Retrived April 20, 2021, from TafsirQ website: <https://tafsirq.com/46-al-ahqaf/ayat-15#tafsir-jalalayn>
- Utami, Erni. (2017). *Hubungan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Kepuasan Interaksi Sosial Lansia*. [Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika].

LAMPIRAN

Lampiran 1

Pedoman Wawancara

Data diri subjek

1. Data pribadi subjek, meliputi nama, jenis kelamin, tempat tinggal, umur, status perkawinan, pekerjaan, jumlah anak (jika ada).
2. Mengungkap latar belakang subjek
 - a. Berapa jumlah keluarga anda?
 - b. Bagaimana hubungan anda dengan anggota keluarga anda?
 - c. Apakah pernah terjadi masalah di dalam keluarga anda?
 - d. Selain keluarga, siapa orang terdekat anda ?
3. Kegiatan subjek
 - a. Apa saja aktivitas/kegiatan anda saat ini?
 - b. Hal apa saja yang menjadi pikiran anda pada saat ini?

Daftar Pertanyaan

- 1. Tuntutan-tuntutan yang dihadapi pada masa dewasa awal**
 - a. Apa saja tuntutan yang anda dapatkan dari lingkungan sekitar?
 - b. Hal apa saja yang anda targetkan pada usia ini? Apakah target itu menuntut anda?
- 2. Masalah yang dapat menjadi pemicu stres**
 - a. Masalah apa saja yang sering muncul pada saat ini?
 - b. Hal apa yang sering menjadikan anda stres ?
- 3. Strategi *coping stress* yang dilakukan**
 - a. Apa yang anda lakukan agar masalah tidak mengganggu kegiatan sehari-hari anda?
 - b. Bagaimana anda mengatasi kondisi tertekan/stres?
 - c. Bagaimana anda menyelesaikan masalah yang sedang anda hadapi?
 - d. Ketika masalah yang anda hadapi tidak juga selesai, apa yang anda lakukan?

- e. Dalam mengatasi masalah apakah anda membutuhkan/melibatkan bantuan orang lain atau lebih memilih menyelesaikan masalah sendiri?

Pedoman Wawancara Subjek Sekunder

1. Bagaimana sikap subjek ketika sedang mengalami stres?
2. Apakah subjek sering bercerita ketika sedang memiliki masalah?
3. Apa yang dilakukan subjek ketika sedang stres?

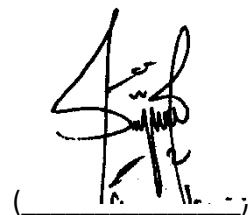
Lampiran 2
Informed Consent Informan

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN
(INFORMED CONSENT)

Dengan ini saya menyatakan kesediaan saya untuk berpartisipasi sebagai informan dalam penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang bernama Hilyatul Ulya NIM 17410117. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya percaya bahwa peneliti tidak akan menyalahgunakan data yang saya berikan dan mampu menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam selama proses wawancara berlangsung untuk menghindari kesalahan informasi mengenai diri saya yang akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Cimahi, 11 Juni 2021

Informan



(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN
(INFORMED CONSENT)

Dengan ini saya menyatakan kesediaan saya untuk berpartisipasi sebagai informan dalam penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang bernama Hilyatul Ulya NIM 17410117. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya percaya bahwa peneliti tidak akan menyalahgunakan data yang saya berikan dan mampu menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam selama proses wawancara berlangsung untuk menghindari kesalahan informasi mengenai diri saya yang akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Cimahi, 12 Juni 2021

Informan



(_____)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN
(INFORMED CONSENT)

Dengan ini saya menyatakan kesediaan saya untuk berpartisipasi sebagai informan dalam penelitian mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang bernama Hilyatul Ulya NIM 17410117. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya memperkenankan peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Saya percaya bahwa peneliti tidak akan menyalahgunakan data yang saya berikan dan mampu menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden. Saya juga memperkenankan peneliti untuk memakai alat bantu perekam selama proses wawancara berlangsung untuk menghindari kesalahan informasi mengenai diri saya yang akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Cimahi ,14 Juni 2021

Informan



(Dini Rohmayani)

Lampiran 3
Transkrip Wawancara

TRANSKIP WAWANCARA AWAL

Subjek : A
Tempat / Tgl : Malang/14 April 2021

Topik	Verbatim
Perkenalan	Peneliti : Bisa perkenalkan diri terlebih dahulu.
	Subjek : Nama A, asal dari lombok, saat ini tinggal di Malang, usia 22 tahun.
Hubungan dengan keluarga	Peneliti : Kamu anak ke berapa dari berapa saudara?
	Subjek : Anak ke 2 dari 4 bersaudara
	Peneliti : Hubungan sama keluarga gimana?
	Subjek : Baik-baik aja, kaya keluarga umumnya. Cuma keluargaku sendiri komunikasinya jarang, ga begitu mendalam, kaya curhat gitu jarang.
Rutinitas	Peneliti : Apa aktivitas saat ini?
	Subjek : Skripsi dan masih aktif di komunitas secara online.
	Peneliti : Ada rencana melakukan hal lain?
	Subjek : Iya pastinya ingin melakukan hal lain, terlebih aku orangnya gampang marah, eh bukan gampang marah, tapi susah maafin diri sendiri. Cara ngilanginnya ya nambah kesibukan dan aktif di grup-grup.
Masalah yang sering terjadi	Peneliti : Pernah ada masalah dalam keluarga?
	Subjek : Pasti pernah ada, tapi sekarang karena udah gede, ga terlalu.
	Peneliti : Bagaimana kamu memandang masalah yang sedang kamu alami?
	Subjek : Seiring berjalan nya waktu, berubah cara pandangku sama masalah. Kalo saat ini semakin paham kalo masalah itu idealnya ada, jadi lebih fokus ke gimana cara nyikapinnya.
	Peneliti : Masalah yang apa yang sering kamu alami?
	Subjek : Diri sendiri, masalah internal diri sendiri sih. Lebih sering nyalahin diri sendiri?
	Peneliti : Maksudnya gimana, contohnya seperti apa?
	Subjek : Ya kan pemicunya hanya satu, kan kita manusia ga luput dari kesalahan dari dulu sampe sekarang. Tapi kalo untuk

	<p>permasalahan-permasalahan sekarang entah kenapa belum bisa dimaafin. Permasalahan di masa lalu yang kita belum ngobatinnya dulu jadi kepancing sekarang. Kalo lagi kerja atau diem tiba-tiba inget, ada di pikiran aja sih.</p>
	<p>Peneliti : Kalo saat ini ada ga?</p>
	<p>Subjek : Alhamdulillah ga ada.</p>
	<p>Peneliti : Alhamdulillah. Saat masalah itu muncul apa yang kamu rasain?</p>
	<p>Subjek : Ga bisa digambarkan perasaannya, ga bisa diungkapkan dengan kata-kata, gatau ngerasain apa waktu itu.</p>
	<p>Peneliti : Kalo keinget lagi masalah di masa lalu gimana?</p>
	<p>Subjek : Nama perasaannya itu apa yah, sakit mungkin yah.</p>
Sumber stres	<p>Peneliti : Apa kamu pernah mengalami masalah yang berat dan bikin tertekan?</p>
	<p>Subjek : Ya paling masalah keluarga, sebenarnya pemicu nya diri sendiri yang terlalu nekenin diri sendiri yang akhirnya nekenin masalah itu munculnya karena aku.</p>
	<p>Peneliti : Apa aja sih hal-hal yang bisa buat kamu tertekan?</p>
	<p>Subjek : Apa yah, ada banyak hal dari beberapa sisi. Ada dari dalam rumah sendiri, ada yang dari lingkungan luar. Kalo dari luar yang biasa bikin aku tertekan itu, saat aku lagi keinget masalah dan aku berada di lingkungan atau kondisi yang kurang tepat. Misalnya aku lagi keinget masalah, inginnya aku ngilangin energi negatif. Aku ga bisa kumpul sama orang-orang, inginnya aku sendirian. Jadi yang bikin aku tertekan waktu aku keinget masalah dan aku sedang di sekitar orang banyak gitu, jadi ga bisa. Terus kalo dari keluarga sendiri, mungkin ada beberapa triger yang memicu masalah itu kembali lagi entah itu dari kata-kata, perbuatan dalam rumah itu sendiri yang buat aku tertekan.</p>
Strategi Coping	<p>Peneliti : Respon kamu saat seperti itu gimana?</p>
	<p>Subjek : Aku responnya diem aja, memilih nenangin diri dulu, hilangin energi negatifnya baru balik lagi ke rumah.</p>
	<p>Peneliti : Kalo misal kamu dengan energi negatif kamu dan berada di lingkungan orang banyak gimana?</p>
	<p>Subjek : Nah itu, paling engga bikin ga fokus.</p>
	<p>Peneliti : Berarti kalo cara ngatasinnya kamu nenangin diri dulu, setelah udah biasa lagi balik lagi gitu?</p>
	<p>Subjek : iya.</p>
	<p>Peneliti : Jadi masalah-masalah itu sebenarnya belum selesai?</p>
	<p>Subjek : Iya, aku pikir masalah ku udah selesai tapi makin kesini ternyata ada beberapa hal yang muncul sebagai pemicu sekarang. Jadi aku mikir “oh ini belum selesai, ada yang perlu diperbaiki.</p>
	<p>Peneliti : Diperbaiki kaya gimana?</p>
	<p>Subjek : Sebenarnya masalah itu udah selesai, tapi diriku yang belum selesai sama masalah itu. Di akunya yang susah.</p>

	Peneliti : Kan kamu ada beberapa masalah yang jadi tekanan, dalam menyelesaikan masalah ini apa ada peran dari orang lain?
	Subjek : Sejauh ini, karena aku ga begitu suka cerita aku ga tau apa orang lain bisa berperan buat bantu aku selesai sama masalah itu. Kembali ke akunya sih, karena aku belum cerita.
	Peneliti : Apa yang bisa buat kamu bangkit saat tertekan?
	Subjek : Salah satunya cara pertama pergi menyendiri dulu, yang kedua aku berpikiran kalo masalah itu ga cuma aku aja yang ngerasain, orang lain juga mungkin ngerasain hal yang sama tapi mereka udah bangkit lebih dulu. Kenapa aku ga bisa, kaya gitu sih. Dan aku pikir untuk apa dipendem lama-lama padahal aku udah tau gimana cara ngatasinnya.
	Peneliti : Apa kondisi tertekan itu memberi efek ke fisik kamu?
	Subjek : Iya ada, berat badan langsung turun drastis. Kalo merasa tertekan aku sadar dan aku memaksakan diri untuk makan supaya berat badanku stabil tapi tetap aja turun, mungkin karena kecapean mikir. Terus juga pola tidur jadi ga teratur, jadi lebih sedikit waktu tidurnya.
	Peneliti : Selain menenangkan diri, apa ada cara kamu ngatasin masalah?
	Subjek : Paling baca buku, atau tulisan yang relate sama masalahnya. Ya gitu sih.

Subjek : A
 Tempat / Tgl : Malang/10 Juli 2021

Topik	Verbatim
Konfirmasi kembali	Peneliti : Kamu kan pernah bilang, kalo masalah yang sering terjadi itu ingatan tentang masa lalu yah? Apa masalah itu buat kamu tertekan?
	Subjek : Iya tertekan.
	Peneliti : Tertekan kaya gimana sih itu?
	Subjek : Biasanya aku ga nunjukin reaksi apa-apa sih ke orang kalo tertekan. Gimana yah mengekspresikan tertekan itu, kaya susah keluar aja sih pada waktu itu.
	Peneliti : Setelah itu apa yang terjadi sama kamu saat tertekan?
	Subjek : Ngaruh ke fisik sih, pola makan sama pola tidur juga berubah, ngaruh ke berat badan sih.
	Peneliti : Kalo secara psikis ada ga?
	Subjek : Kalo secara psikis lebih sering nyalahin diri sendiri karena kaya ga pede aja. Terus kalo lagi di sekitar orang banyak bakal bingung, ga fokus.

	Peneliti : Akhirnya apa yang kamu lakukan untuk ngurangin perasaan tertekan itu?
	Subjek : Aku milih fokus ke hobi, atau pergi dari orang-orang terus evaluasi diri.
	Peneliti : Setelah kamu melakukan itu apa yang kamu rasain?
	Subjek : Lebih ringan aja pikirannya. Kan perasaan tertekan itu akibat ga pede, pas menyendiri aku mikir oh ternyata kita punya banyak potensi dan setiap orang beda-beda, jadi masa lalu jangan mempengaruhi.
	Peneliti : Oh iya iya, jadi cara kamu ngatasin perasaan tertekan itu dengan melakukan hobi dan menyendiri untuk nenangin diri gitu yah?
	Subjek : Iya

TRANSKIP WAWANCARA AWAL

Subjek : B
Tempat / Tgl : Zoom Meeting/14 April 2021

Topik	Verbatim
Perkenalan	Peneliti : Perkenalkan diri dulu
	Subjek : Nama B, asal lombok, tanggal lahir 21Juli 1997
	Peneliti : Anak ke berapa dari berapa bersaudara?
	Subjek : Anak ke 4 dari 4 bersaudara.
	Peneliti : Hubungan dengan keluarga gimana?
	Subjek : Baik, kalau sama orangtua baik. Sama kakak jauh lebih baik.
	Peneliti : Selain keluarga, apa punya orang terdekat?
	Subjek : Yang diakui kayanya belum ada.
	Peneliti : Apa aktivitas saat ini?
	Subjek : Mondok, desain-desain, itu doang.
	Peneliti : Apa yang saat ini sedang dipikirkan?
	Subjek : Melancarkan bisnis, mulai cari kerja, gitu.
Masalah yang sering terjadi	Peneliti : Bagaimana cara kamu memandang masalah yang pernah atau yang sedang dihadapi?
	Subjek : Apa yah, cuma sadar aja setiap kita punya masalah. Kalo ada masalah, yaudah selesain sendiri. Kadang yang berat itu justru masalah yang udah terjadi cukup lama. Jadi baru kerasanya justru sekarang, bukan saat terjadinya masalah.
	Peneliti : Apa pernah ada masalah dalam keluarga?
	Subjek : Setiap keluarga pasti ada masalah yah, pernah lah.
	Peneliti : Kalo saat ini masalah apa aja yang sering dialami?
	Subjek : Paling sebenarnya menurut orang lain itu bukan masalah, tapi menurut diri sendiri itu jadi masalah. Contohnya terlalu memikirkan apa kata orang lain, mungkin masalah ini untuk orang lain biasa aja, tapi buat diri sendiri ngefek banget, jadi overthinking. Nyampe dipikirin beberapa minggu.
	Peneliti : Apa yang kamu rasakan saat mengatasi masalah itu?
	Subjek : Apa yah, didiemin aja. Kalo masalahnya tentang anggapan orang lain, kenapa sih orang itu beranggapan kaya gitu. Lebih ke

	intropeksi diri aja sih. Kalo bingung mau ngapain, paling jalan-jalan, ke toko alat tulis atau tidur.
Sumber stres	Peneliti : Apa yang kamu rasain waktu punya masalah?
	Subjek : Marah kayanya, eh engga sih, sakit, nyesek.
	Peneliti : Apa kamu pernah mengalami masalah yang bikin kamu tertekan?
	Subjek : Pernah, itu kaya dengerin kata orang lain terlalu sering. Pokonya dari dulu ngerasa harus perfect di orang lain, jadi kalo kurang itu ngerasa ada yang kurang.
	Peneliti : Apa efek buat tubuh atau aktifitas keseharian saat tertekan?
	Subjek : Kalo mau ngerjain sesuatu bingung mau gimana, sama makan jadi meningkat porsinya.
Strategi Coping	Peneliti : Gimana cara kamu ngatasin kondisi yang tertekan?
	Subjek : Sebenarnya dulu sering ngalamin yah sampe sekarang, waktu dulu gatau solusinya jadi lebih milih tidur dan nikmatin aja nyeseknya. Kalo sekarang bisa ngehealing diri sendiri, menasehati diri sendiri, mencoba maafin diri sendiri dan itu ngefek buat diri sendiri.
	Peneliti : Jadi kalo sekarang punya masalah, lebih bisa ngehealing diri sendiri yah?
	Subjek : Iya.
	Peneliti : Kan itu masalah dari diri sendiri yah, kalo dari orang lain ada ga?
	Subjek : Ga pernah sih, kebanyakan masalah itu dari internal diri sendiri. Ga pernah musuhin.
	Peneliti : Jadi kalo punya masalah selalu diatasi sendiri?
	Subjek : Benar
	Peneliti : Apa ada peran orang lain dalam mengatasi masalah yang terjadi?
	Subjek : Engga ada, paling kadang suka random. Ada masanya pengen cari temen lama atau temen yang ga deket sama sekali ingin ngobrol. Sekedar ngobrol.
	Peneliti : Jadi kalo lagi ada masalah ga ada orang lain untuk berbagi cerita yah? Keluarga?
	Subjek : Ga ada, keluarga apalagi.
	Peneliti : Selain ngefek ke makan berlebihan sama susah fokus, apa ada hal lain?
	Subjek : Yang ngeganggu banget kepikirannya sampe berhari-hari.
	Peneliti : Cara kamu keluar dari kondisi itu gimana?
	Subjek : Paling olahraga, ngegame, ngegambar, kaya gitu paling. Pokonya ngalihin fokus.
Peneliti : Tapi pernah ga sih tanya langsung ke yang bersangkutan yang buat kepikiran?	
Subjek : Ga pernah, gatau kenapa kaya ga bisa nanya. Jadi lebih milih diemin aja.	

	Peneliti : Terus akhirnya setelah itu? Apakah bisa hilang?
	Subjek : Iya, walaupun berminggu-minggu kepikiran tapi dia bakal ilang. Gapapa, yang penting ilang. Meskipun nanti muncul lagi pikirannya, kadang sih.

TRANSKIP WAWANCARA AWAL

Subjek : C
 Tempat / Tgl : Malang/14 April 2021

Topik	Verbatim
Perkenalan	Peneliti : Kenalin diri dulu aja
	Subjek : Nama C, usia 20 tahun, tinggal nya di malang
	Peneliti : Anak ke berapa dari berapa?
	Subjek : Anak ke tiga dari enam.
	Peneliti : Hubungan dengan keluarga gimana?
	Subjek : Baik. Maksudnya kalo berantem kan biasa kakak adik, kalo sama orangtua engga terbuka sih.
	Peneliti : Punya temen dekat?
	Subjek : Ada, aduh gatau yah aku nganggep dia temen dekat, dia nganggep iya atau engga. Cuma karena emang udah kuliah jadi jarang kontak.
Masalah yang sering terjadi	Peneliti : Apa pernah ada masalah keluarga?
	Subjek : Engga, cuma akunya aja sih, maksudnya bukan orang yang tipe cerita gitu.
	Peneliti : Jadi damai-damai aja?
	Subjek : Iya, paling cerita ke orangtua tentang sekolah sih, yang umum.
	Peneliti : Tapi sekarang masih suka komunikasi ga?
	Subjek : Masih, ada yang dekat banget tapi emang dianya pondok jadi kontak nya ya pas dia libur aja.
	Peneliti : Aktivitas saat ini apa aja?
	Subjek : Kuliah sama organisasi.
	Peneliti : Bagaimana kamu memandang masalah yang pernah atau sedang kamu alami?
	Subjek : Ya jalani aja kalo ada masalah, kalo bisa diselesain ya diselesain.
	Peneliti : Masalah apa aja yang sering kamu alami?
	Subjek : Tugas kuliah, tapi emang kewajiban kuliah yah. Jadi ga ada sih, karena ga pernah ketemu orang kan masalahnya jadi berkurang.
	Peneliti : Emang kalo ketemu orang apa masalahnya?
Subjek : Ya kaya salah paham, terus komunikasi.	

Sumber stres	Peneliti : Kamu pernah mengalami masalah yang buat kamu tertekan?
	Subjek : Aku sempet daftar LIPIA dan aku diterima. Orangtua ngedorong aku buat jalan dua-duanya, aku kira LIPIA satu tahun ternyata dua tahun, jadi aku mikir-mikir lagi. Kalo ngelepasin UIN kan emang banget, aku udah semester 4 dan UKT udah dibayar waktu itu. Aku sampe bingung, aku ga enak ngomongnya kalo ga bisa sampe akhirnya nyoba dua-duanya baru akhirnya bilang ga bisa ke ibu. Sebenarnya sebelah pihak, soalnya orangtua tetep mau di LIPIA juga gitu loh.
	Peneliti : Emang itu udah berjalan berapa lama?
	Subjek : Satu hari, ga bisa ini dua-duanya jalan. LIPIA kan bahasa arab nih, bahasa arabku udah ketinggalan dua tahun. kan kalo mau paham harus menguasai, kalo ga fokus sebentar udah gatau apa yang diomongin. Soalnya pake bahasa arab semua belajarnya. Tapi kan emang LIPIA ga bayar yah.
	Peneliti : Jadi itu yang buat kamu tertekan?
	Subjek : Iya.
	Peneliti : Waktu itu perasaan kamu gimana?
	Subjek : Berat aja sih, ga kuat aja rasanya, setelah LIPIA dilepasin rasanya lega gitu.
	Peneliti : Awal kamu diterima LIPIA itu gimana?
	Subjek : Aku langsung bingung, waduh udah jalan tiga semester, udah lewat nih. Pertama kali mikir ga bisa nih, awalnya ga mau bilang diterima ke orangtua tapi akhirnya bilang, dan keliatan bengen kalo abi ingin aku ngejalanin. Jadi gapapalah, setauku Cuma setahun aja, tapi tau dari temen ternyata dua tahun.
	Peneliti : Cara kamu bilang ke orangtuanya gimana?
	Subjek : Ya, aku kan ga suka orang liat aku nangis, waktu itu suaraku udah mulai gemeter. Jadi aku bilang seadanya aja, ga bisa kalo dua-duanya jalan. Bukan masalah teknis, cuma masalah akunya, aku ga bisa terima dua-duanya. Tapi emang orangtua akhirnya balik lagi sih.
	Peneliti : Kalo organisasi gimana? Apa ada masalah?
	Subjek : Ga ada sih.
	Peneliti : Kenapa kamu ga bisa jalanin dua-duanya?
	Subjek : Aku sempet di LIPIA 2 minggu karena waktu itu UIN libur dan aku bisa. Tapi setelah UIN masuk jadi ga bisa. LIPIA belajarnya senin sampe jumat dari pagi sampe siang, terus di UIN aku kan paketan jadi ga bisa milih jam nya. Jadi gitu, ga bisa dibarengin.
Peneliti : Waktu itu masalah ini berefek ke tubuh kamu atau perubahan dalam aktivitas?	
Subjek : Biasanya badmood, jadi malas melakukan sesuatu karena memikirkan masalahnya. Biasanya ngilangin stres mikirnya ah nanti	

	dulu lah, mungkin tidur, kalo engga cari makanan enak.
Strategi Coping	Peneliti : Jadi masalah-masalah itu dialihkan gitu yah? Selain badmood apa lagi yang dirasain?
	Subjek : Iya. Kalo aku mikir, terus badannya terasa capek. Kalau udah capek banget ya tidur
	Peneliti : Selain itu ada lagi ga?
	Subjek : Ga ada
	Peneliti : Jadi cara kamu kalo ga tidur, ya makan gitu yah?
	Subjek : Iya.
	Peneliti : Apa ada peran orang lain dalam kamu mengatasi permasalahan?
	Subjek : Engga, karena ga suka cerita ke orang. Kaya aku mikirnya ini masalah ku, kayanya orang lain ga perlu tau deh.
	Peneliti : Tapi ada temen deket kan?
	Subjek : Iya, tapi kan karena intensitasnya minim jadi kalo mau cerita ga cukup gitu deh.
	Peneliti : Ada temen lain buat ngobrol?
	Subjek : Kalo buat ngobrol ada, tapi kalo untuk cerita masalah ga ada.
	Peneliti : Jadi mengatasi masalah sendiri yah?
	Subjek : Iya. Mikir sendiri, gatau gasuka cerita ke orang.
	Peneliti : Jadi kalo cerita ke keluarga ga pernah yah?
	Subjek : Iya, ga pernah.
Peneliti : Cara bangkitin semangat kamu gimana sih?	
Subjek : Ya tadi mungkin tidur, bangun-bangun udah hepi. Atau engga main, atau nonton youtube.	

Subjek : C

Tempat / Tgl : Malang/10 Juli 2021

Topik	Verbatim
Konfirmasi kembali	Peneliti : Kamu kan pernah dibuat bingung antara dua pilihan LIPIA dan UIN, apa sih yang di rasain kamu?
	Subjek : Waktu itu ngerasa ga mampu aja, ga percaya sama diri sendiri, kayanya ga bisa jalanin dua-duanya gitu. Ga bentrok sebenarnya jadwalnya cuma karena LIPIA pake bahasa arab, ku pikir ga bisa kalo disambi, bahasa arabku juga udah ilang-ilangan.
	Peneliti : Apa keadaan itu buat kamu tertekan?

	Subjek : Iya banget, aku ngerasa terlalu berat, akhirnya aku mutusin berhenti LIPIA setelahnya lega.
	Peneliti : Keadaan itu berpengaruh ga ke fisik atau psikis kamu?
	Subjek : Aku jadi ga mood ngapa-ngapain, ga mau makan, susah tidur, kerasa cape juga setelah nangis.
	Peneliti : Akhirnya yang kamu lakuin saat itu apa?
	Subjek : Aku nangis, ya terus nenangin diri aja, ambil nafas.
	Peneliti : Setelah itu apa lagi?
	Subjek : Aku paling ga bisa di ganggu, jadi harus sendirian, dan nangis itu buat aku tenang.

TRANSKIP WAWANCARA AWAL

Subjek : D
Tempat / Tgl : Zoom Meeting/14 April 2021

Topik	Verbatim
Perkenalan	Peneliti : Perkenalan diri dulu aja
	Subjek : Kenalin nama saya D, asal kalimantan selatan, aktivitasnya sekarang kuliah di UIN Malang semester 8, sekarang tinggalnya di Malang.
	Peneliti : Anak ke berapa dari berapa bersaudara?
	Subjek : Anak ke 5 dari 6.
	Peneliti : Hubungan sama keluarga gimana?
	Subjek : Alhamdulillah baik, komunikasinya baik.
	Peneliti : Selain keluarga apa ada orang terdekat?
	Subjek : Paling dekat kalo di malang ada temen kuliah, temen di pondok, temen organisasi juga ada.
Masalah yang sering terjadi	Peneliti : Apa pernah ada masalah dalam keluarga?
	Subjek : Ga pernah deh, kalo aku ga ada tapi masalah keluarga pasti ada.
	Peneliti : Gimana kamu pandang masalah yang pernah atau sedang dialami?
	Subjek : bagi aku masalah itu pasti ada, yang bedain gimana mereka ngehadapin masalahnya.
	Peneliti : masalah apa yang sering terjadi?
	Subjek : apa yah, aku kurang peka sih kalo ada masalah.
Sumber stres	Peneliti : pernah ga sih kamu punya masalah yang bikin tertekan?
	Subjek : pernah sih, khawatir kuliah ga selesai. terus kan aku dulunya kesehatan, takut pandangan orang itu gimana ko bisa pindah jurusan. Orang rumah juga nanyain. Tapi setelah kelewat ga permasalahan lagi itu. Terus pernah juga merasa kalo mamah aku kurang ngehargain aku, tapi sekarang udah engga lagi. Sama soal skripsi, takut ga selesai. soalnya liat kakaku yang keempat sampe 5 tahun.
Strategi coping	Peneliti : Oh iya iya, kan skripsi bikin kepikiran yah. Apa sih yang kamu lakuin?
	Subjek : Tiap hari buka laptop, tapi kadang kalo buka laptop gatau mau ngetik apa. Itu langsung kepikiran banyak kan, kaya liat temen udah daftar sidang atau udah sampe bab berapa. Aku jadi ngurangin buat liat orang lain, kaya lebih ngehargain diri sendiri. Sama paling penting doa ga sih, kalo ga doa langsung banyak pikirannya.

	Peneliti : Kalo lagi punya masalah itu ada efek ke tubuh ga?
	Subjek : Pusing, tapi ga sampai berpengaruh ke pola tidur ataupun pola makan.
	Peneliti : Kalo kamu ngatasin masalah ada ga peran dari orang lain?
	Subjek : Ada, aku tipe yang kalo lagi down itu harus didenger, disemangatin, didoain. Jadi kalo misalnya kalau lagi ga semangat lebih sering bilang kakakku biar lebih tenang. Dia langsung paham kalo aku butuh didengerin aja, ketenangannya naik gitu.
	Peneliti : Selain apa lagi yang bisa buat kamu semangat?
	Subjek : Seringnya aku makan eskrim, terus tidur, baca buku, ke taman, hal-hal yang buat aku senang kaya gitu.
	Peneliti : Jadi sebenarnya kalo ada masalah pasti berusaha buat tenang yah?
	Subjek : Iya. Tapi masalah itu sebenarnya nikmat kalo imannya lagi di atas. Kalo imannya lagi di bawah masalah jadi lebih besar ga sih. Sesuatu hal yang kecil bisa bikin nangis.

TRANSKIP WAWANCARA AWAL

Subjek : E
 Tempat / Tgl : WA/14 April 2021

Topik	Verbatim
Perkenalan	Peneliti : Bisa perkenalkan diri dulu kak
	Subjek : Nama E, usia 28 tahun, tinggal di sakra lombok.
	Peneliti : Kaka anak ke berapa dari berapa bersaudara?
	Subjek : Kak itu anak ke 2 dari 3 bersaudara
	Peneliti : Bagaimana hubungan kakak sama keluarga?
	Subjek : Hubungan kak sama keluarga bisa dibilang sangat dekat banget. Kita itu udah bukan cuma kaya keluarga tapi udah kayak teman, sahabat, saking dekatnya. Baik dari komunikasi, dari hal-hal becanda-becandanya dan segala macemnya. Dan keluarga besar kak juga sangat dekat dan masih sangat erat rasa kekeluargaannya.
	Peneliti : Selain keluarga kakak punya orang terdekat lain ga?
	Subjek : Punya, ada teman dekat.
	Peneliti : Aktivitas kakak saat ini apa aja?
	Subjek : Kerja aja sih
Masalah yang sering terjadi	Peneliti : Pernah ada masalah keluarga ga ka?
	Subjek : Masalah sih pasti ada, tapi ga yang besar banget.
	Peneliti : Masalah apa yang sering terjadi saat ini?
	Subjek : Mm, masalah pekerjaan
	Peneliti : Masalah seperti apa kak?
Subjek : Biasanya sih kerjaan yang sulit dikerjakan, kadang juga ga percaya diri sama kemampuan kak.	
Sumber stres	Peneliti : Apa masalah itu bisa buat kaka tertekan?
	Subjek : Iya bisa.
	Peneliti : Apa yang kakak rasain kalo sedang ada masalah yang menekan?
	Subjek : Paling gelisah, sedih kalo ada masalah.
Strategi coping	Peneliti : Gimana cara kakak ngatasin keadaan tertekan itu?

	Subjek : Aku cari sahabat yang bener-bener dekat banget, terus ke rumahnya, ketemu dan cerita, pergi rekreasi sama dia, pokoknya sama orang yang buat aku nyaman.
	Peneliti : Jadi kakak bakal berusaha untuk nenangin diri kakak dulu yah kalo lagi menghadapi masalah?
	Subjek : Iya betul.
	Peneliti : Selain itu apa yang kaka lakuin untuk mengatasi keadaan tertekan?
	Subjek : Ya berdoa sih banyaknya.
	Peneliti : Masalah yang menekan itu ngefek ke keseharian kaka ga sih?
	Subjek : Iya ngefek. Ya kalau saya tertekan sih saya bad mood dan ga semangat kerjanya.
	Peneliti : Terus biar biasa aja gimana cara kaka?
	Subjek : Ya itu, ketemu sama temen dekat, cerita sih biar lebih tenang terus menghabiskan waktu sama dia.
	Peneliti : Selain itu ada lagi ka?
	Subjek : Engga sih, itu biasanya.
	Peneliti : Selain masalah pekerjaan, apa ada masalah yang menekan lainnya?
	Subjek : Sejauh ini ga ada sih, masalah lain masih bisa diatasi dengan mudah.

Subjek : E
Tempat / Tgl : WA/10 Juli 2021

Topik	Verbatim
Konfirmasi ulang	Peneliti : Kaka kan sering mengalami masalah pekerjaan, apa itu membuat kaka tertekan?
	Subjek : Iya tertekan, tapi ga terlalu.
	Peneliti : Seperti apa contoh masalah pekerjaannya ka?
	Subjek : Ya kaya lingkungan, ada banyak kepala yah, jadi ga selalu sama.
	Peneliti : Apa yang kaka rasain saat tertekan?
	Subjek : Ngerasa sedih sih pasti, stres juga
	Peneliti : Keadaan itu berpengaruh ke fisik atau psikis kaka ga sih?
	Subjek : Berpengaruh. Jadi malas ngapa-ngapain, males makan, malas keluar rumah, terus juga kepercayaan diri berkurang.
	Peneliti : Kalau kaya gitu apa yang kaka lakuin?
	Subjek : Paling sih cari temen, terus refreshing, atau main hobi kaya masak.

	Peneliti : Setelah kaka ketemu temen, atau refreshing, atau ngelakuin hobi apa yang kaka rasain?
	Subjek : Pasti kan pikiran kita teralihkan ga fokus banget yang bikin stres, jadi kaya ngecharge, energi nya ke kumpul lagi, semangat lagi.

TRANSKIP WAWANCARA AWAL

Subjek : F
 Tempat / Tgl : Malang/24 Desember 2020

Topik	Verbatim
Perkenalan	Peneliti : Bisa perkenalkan diri dulu
	Subjek : Nama F, anak ke 3 dari 4 bersaudara, asal medan, saat ini usia 21 tahun.
	Peneliti : Hubungan sama keluarga gimana?
	Subjek : Hubungan sama keluarga baik, komunikasi kaya teman, biasanya kalo ada masalah cerita ke abang kedua karena abang pertama udah nikah. Ya minta saran-saran gitu.
	Peneliti : Paling dekat sama siapa di keluarga?
	Subjek : Ibu, tapi kalo minta sesuatu ke ayah.
	Peneliti : Apa aktivitas saat ini?
	Subjek : Kuliah, ngajar, organisasi
Sumber stres	Peneliti : Pernah punya masalah yang bikin tertekan?
	Subjek : Ada sih. Masalah pribadi dengan orang lain
	Peneliti : Apa aja sih efek dari masalah yang menekan itu?
	Subjek : Kalau lagi ada masalah yang tidak kunjung selesai biasanya merasa sangat capek, capek pikiran dan badan sampai sering ketiduran, pernah juga sampai bicara dengan orang lain tidak fokus.
Strategi coping	Peneliti : Kalo kamu punya masalah yang buat kamu tertekan, apa yang kamu lakuin?
	Subjek : Ingin lari dari masalah sebenarnya. Tapi pasti mikir-mikir lagi, kalo lari bakal kaya gimana, resikonya gimana. Jadi tetep berusaha menyelesaikan.
	Peneliti : Suka cerita ga sih?
	Subjek : Kaya ngerasa ga perlu diceritain sih kalo ke orang lain, tapi kalo ke orangtua pasti.
	Peneliti : Kalo ada masalah biasanya cerita ke siapa?
	Subjek : Ke ibu biasanya.
	Peneliti : Jadi kalo ada masalah selalu cerita ke orangtua?
	Subjek : Kalo misal masalah itu perlu bantuan orangtua ya ke orangtua dulu, tapi biasanya ke ibu.

	Peneliti : Disini punya temen deket ga?
	Subjek : Punya sih, cuma ada beberapa masalah yang ga perlu diceritakan.
	Peneliti : Jadi kalo ada masalah beberapa cerita ke orang itu?
	Subjek : Iya
	Peneliti : Gimana cara kamu ngatasinnya?
	Subjek : Ya paling bilang ke orangtua. Orangtua kasih saran, tapi kita yang memutuskan mau gimana.
	Peneliti : Terus gimana cara kamu ngatasinnya?
	Subjek : Kan sebenarnya itu ngalir, keluar cari rutinitas kegiatan lain yang bikin fokus ke kegiatan itu. Tapi tetap sih setelah kegiatan itu fokusnya balik lagi ke masalahnya. Ya kalo ada masalah penyelesaiannya belakangan.
	Peneliti : Dalam menyelesaikan masalah peran orang lain gimna?
	Subjek : Kalo saya sih, orang lain ga terlalu berperan. Cuma sekedar cerita aja, solusinya kembali ke diri sendiri.

Subjek : F
Tempat / Tgl : Malang/10 Juli 2020

Topik	Verbatim
Konfirmasi Ulang	Peneliti : Apa permasalahan yang buat kamu tertekan?
	Subjek : masalah pribadi
	Peneliti : Apa yang kamu rasain waktu tertekan itu?
	Subjek : Bingung sih, biasanya jadi berdiam diri, ga suka ngobrol lama-lama sama orang lain
	Peneliti : Keadaan itu berpengaruh ke fisik atau psikis ga?
	Subjek : Berpengaruh. Karena kepikiran jadi nafsu makan berkurang, ga bisa tidur, akhirnya sakit kepala.
	Peneliti : Gimana cara kamu mengatasi keadaan itu?
	Subjek : Saya cerita ke orangtua, ke ibu biasanya.
	Peneliti : Selain itu ada lagi?
	Subjek : refreshing ke tempat-tempat ijo. Saya sih ngerasanya kalo lagi bermasalah berarti ibadah saya kenapa-napa, akhirnya saya tingkatin ibadah saya. Terus juga berusaha yakin kalo ada jalan keluarnya.
	Peneliti : Setelah melakukan hal-hal itu, apa yang kamu rasain?
	Subjek : Jadi lebih tenang, tekanannya berkurang.

TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 1
(TRANS-W1.S1.11/06/21)

Subjek : FI
Tempat/tgl : Zoom meeting / 11 Juni 2021
Pukul : 20.01 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W1.S1.1	Peneliti : Bisa menceritakan tentang diri dulu, mulai dari nama, tempat tinggal, usia, status perkawinan dan pekerjaan.		
	Subjek : Nama FI, tinggal di kota Cimahi, status masih melajang, pekerjaan karyawan swasta.		
W1.S1.2	Peneliti : Saat ini kesibukannya apa aja?		
	Subjek : Kalo sekarang sih cuma kerja aja, karena udah selesai kuliah, jadi lebih banyak waktu luang sama ngisi dengan kesibukan-kesibukan yang insya Allah bermanfaat.		
W1.S1.3	Peneliti : Kalau bisnis masih jalan?	FI berhenti dari kegiatan bisnisnya karena ada beberapa hal yang perlu dipikirkan secara matang	Problem focused coping
	Subjek : Udah engga sih, mau rehat dulu. Soalnya itu kan berhubungan sama muamalah ya, jadi segalanya harus dipikirin mateng-mateng, modalnya, pembelinya, barangnya, produknya dan semacamnya. Belum mikir kesana lagi.		
W1.S1.4	Peneliti : Oh iya iya, sekarang sama mamah yah? Suka ketemu sama keluarga yang lain?		
	Subjek : Suka, silaturahmi, karena keluarga ku banyak di Bandung. Jadi kalo libur suka nyempetin ke bibi, kakek, saudara mamah.		
W1.S1.5	Peneliti : Ada ga sih tuntutan-tuntutan dari keluarga besar atau mamah?	Keluarga tidak memberikan tuntutan kepada FI	
	Subjek : Engga sih, mereka santai, ga netapin target, gimana kita. Kaya nanya aja, konfirmasi kapan wisuda? Setelah wisuda mau apa? Jadi ga ada tuntutan dari keluarga.		
W1.S1.6	Peneliti : Kalau dari temen-temen gimana?	Sindiran teman-teman menyinggung FI	Pemicu eksternal
	Subjek : Hmm, lebih nyindir sih kalo temen-temen mah. Banyak yang nyebar		

	undangan, bercanda sih sebenarnya tapi ya gitu, nanya “Kapan nyusul?”. Ya gitu lah.		
W1.S1.7	Peneliti : Haha iya iya, kalo dari kamu sendiri gimana? Ada ga targetan yang menuntut diri sendiri.		
	Subjek : Banyak banget kalo dari aku. Kalo jangka pendeknya aku pengen wisuda, terus koleksi barang rumah tangga yang nantinya bakal kupake kalo udah ga kerja. Jangka panjangnya mau menikah.		
W1.S1.8	Peneliti : Apa targetan itu menuntut?	FI memiliki karakter yang ambisius, sehingga target yang dibuat sendiri menjadi tuntutan	<u>Tuntutan dari dalam diri</u>
	Subjek : Karena aku ambisius ya, jadi segala sesuatu yang aku targetin itu harus kecapai, jadi iya menuntut banget.		
W1.S1.9	Peneliti : Selain menikah ada yang lain?	Persiapan menuju menikah menjadi salah satu tuntutan	Tuntutan
	Subjek : Menuntut ilmu, belajar masak, macam-macam yang bersangkutan ilmu agama, rumah tangga, nabung buat finansial. Jodohnya mah entar aja, yang penting persiapannya.		
W1.S1.10	Peneliti : Oke oke. Aku ingin tau dong masalah yang sering terjadi atau dihadapi kamu?	Target yang tidak terlaksana menjadi masalah serius bagi FI	<u>Sumber stres</u>
	Subjek : Kalo dari pribadi mah target, jadi apa yang aku targetin kadang susah kecapai. Kalo aku mau ngelakuin sesuatu harus ada planningnya, jadi kadang to do list nya itu ga kekerjain, maksudnya ga semua bisa aku lakuin di satu hari itu. Ataupun banyak list yang ga ke lakuin sama aku. Itu masalah besar sih buat aku, soalnya aku orangnya ambisius, kalo ga kecapai jadi “aku tuh kenapa sih”. Aku ga bisa yang diem, soalnya malah jadi ga semangat akunya.		
W1.S1.11	Peneliti : kalo misal targetan ga kecapai itu gimana perasaan kamu dan apa yang kamu lakuin?	FI merasa menyesal ketika target yang sudah direncanakan tidak tercapai. FI berusaha untuk tetap	Dampak stres Problem focused coping
	Subjek : aku nyesel, kaya “duh kenapa yah aku ga bisa”, padahal apa yang aku tulis atau plan sebenarnya itu hal yang bisa aku lakuin. Tapi ya manusia, banyak godaan. Males, cape, ngantuk, tapi ya balik lagi.		

	Akhirnya mau ga mau harus tetep dikerjain, listnya aku kerjain di hari lain. Sebisa mungkin harus kelaksanain.	melaksanakan target yang sudah di buat.	
W1.S1.12	Peneliti : oh iya iya, selain targetan ada hal lain ga?	Overthinking, insecure, beban kerja dan goals merupakan masalah yang sering terjadi pada FI	Sumber stres
	Subjek : overthinking, insecure, beban kerja dan goals.		
W1.S1.13	Peneliti : kalo beban kerja gimana tuh?	Lingkungan kantor yang tidak mendukung dan ketidakadilan perusahaan membuat merasakan beban kerja	Sumber stres
	Subjek : lebih ke lingkungan sih, kaya sekarang lagi pandemi, bagian aku harus terus ke kantor. Tapi sisi lain temen sekantor yang lain WFH. Jadi beban aku lebih besar karena jobdesknya besar tapi ga ada perhatian dari atasan, jadi ko sebel sih. Ya minimal ada perhatian tapi tetep ga ada. Jadi adanya ketidakadilan.		
W1.S1.14	Peneliti : berarti tetap ga ada hasil apa-apa ya? tetap terbebani?		
	Subjek : iya, ga ada pengurangan jam kerja, tetep jam kerja normal. Jadi ga ada kebijakan dari perusahaan. Intinya kurang adil aja.		
W1.S1.15	Peneliti : kalo stres gitu, apa yang kamu lakuin? Biar tetep ngejalanin kaya biasanya?	Tidak terlalu memikirkan beban dan berusaha memberi motivasi kerja pada diri sendiri	Emotional focused coping
	Subjek : biasanya aku ga terlalu mikirin bebannya, mikir yaudah kita kerja sesuai apa yang di tanggungjawabin karena walaupun ada atau ga ada itu urusan merekalah. Yg penting ngasih yang terbaik aja. Lebih motivasi diri aja sih, biar ga banyak ngeluh.		
W1.S1.16	Peneliti : motivasi diri berlaku ke hal lain juga yah?		
	Subjek : iya hehe.		
W1.S1.17	Peneliti : jadi kamu dalam menyelesaikan masalah atau ngatasin stres yang dialami berusaha nyemangatin diri sendiri sambil terus berusaha cari solusi yang terbaik untuk permasalahan kamu?		
	Subjek : iya betul.		
W1.S1.18	Peneliti : kamu kan pernah kuliah, kerja, bisnis, megang ketiganya bersamaan. Pernah ga sih ngerasa stres?	Kesulitan manajemen waktu dan fokus terbagi antara	Sumber stres

	Subjek : sering, susah bagi waktu, ga fokus. Ngaruh ke kerjaan, jadi di waktu istirahat kerjaan yang sejam itu dipake mikir “gimana nih biar bisnis jalan”, atau kalo ada tugas kadang aku bawa tugas ke kantor. Selama jam istirahat aku ngerjain tiga kerjaan sekaligus. Intinya dikerjain, tapi jadi ga fokus. Pikiran terbagi antara tugas kuliah, customer kantor sama customer bisnis sendiri. Kalo akunya kuat sih, bisa aja, tapi aku kan punya batas sendiri.	pekerjaan, bisnis dan perkuliahan menjadi pemicu stres bagi FI	
W1.S1.19	Peneliti : kalo kemarin ngerjain skripsi gimana, sambil kerja juga? Stres ga?	Pengerjaan skripsi menjadi salah satu pemicu stres.	Sumber stres
	Subjek : Stres banget haha.. rasanya pengen cepet beres. Aku ga mau terlalu ngulur-ngulur waktu, jadi sebelum deadline bimbingan, aku udah bimbingan duluan. Ngejarlah istilahnya mah.	Mengerjakan skripsi lebih awal sebelum mendekati deadline.	Problem focused coping
W1.S1.20	Peneliti : pernah ga sih kamu ngalihin ke hal lain?	FI memilih tidur sebagai pengalihan sekaligus istirahat dari kepenatan mengerjakan skripsi.	Emotional focused coping
	Subjek : tidur, karena skripsi kurang tidur. Karena aku sambil kerja, malem ngerjain skripsi, paginya harus kerja, jadi kaya gamau tau harus beres aja. Jadi tidur itu refreshing buat aku. Kalo udah beres, ya tidur, istirahat kantor dipake tidur.		
W1.S1.21	Peneliti : temen-temen kuliah gimana?	Motivasi dari teman-teman juga berpengaruh bagi FI	Emotional focused coping
	Subjek : ya banyak sih yang nyemangatin, kaya bilang “ayo kerjain skripsinya, kita lulus bareng” jadi ya akhirnya ngejar target juga.		
W1.S1.22	Peneliti : kalo hari libur biasanya ngapain?		
	Subjek : aku beres-beres sih, sama ngerjain hal yang ga bisa aku kerjain di hari kerja.		
W1.S1.23	Peneliti : dalam ngatasin stres kamu pernah ga sih ngelibatin orang lain?	FI meminta bantuan orang lain ketika memiliki masalah dalam masalah kerjaan	<u>Problem focused coping</u>
	Subjek : pernah, lebih ke diskusi. Kalo misal emang masalah dari kerjaan, diskusi sama tim. Kalo ada yang ga bisa diselesain, diskusi buat cari tau cara biar masalahnya selesai. kalo untuk masalah pribadi, semaksimal mungkin berusaha nyelesain sama diri sendiri kalo masih ga bisa, baru		

	minta bantuan orang lain.		
W1.S1.24	Peneliti : kamu suka cerita ga kalo ada masalah?	FI bercerita masalahnya kepada orang terdekat	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : suka sih, ke mamah. Emang ga semua diceritain, aku pilah dulu kalo berhubungan dengan masalah pribadi dan perlu diselesain sendiri ya dipendem. Tapi kalo misal ga membahayakan perasaan orangtua atau temen ya aku cerita.		
W1.S1.25	Peneliti : pernah merasa bingung harus ngapain saat menghadapi masalah?	FI menganalisa permasalahan yang terjadi dalam hidupnya	<u>Problem focused coping</u>
	Subjek : alhamdulillah engga sih, pasti ada solusi, tapi ga langsung muncul. Aku mikir sih, solusi terbaiknya. Harus dianalisa dulu masalahnya, penyebabnya dampaknya.		
W1.S1.26	Peneliti : kalo secara religius gimana kalo lagi ada masalah?	FI berdoa kepada Tuhan dan meluapkan emosi dengan menangis ketika menghadapi masalah FI juga melakukan intropeksi diri dan berusaha memperbaiki.	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : berdoa yang pertama, berusaha intropeksi diri, coba perbaiki, kalo berat banget ya nangis, meluapkan emosi.		<u>Problem focused coping</u>

TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 1
(TRANS-W2.S1.17/06/21)

Subjek : FI
 Tempat/tgl : WA Call / 17 Juni 2021
 Pukul : 19.49 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W2.S1.1	Peneliti : Kamu kan ambisius, apa aja sih yang kamu kejar banget saat ini?		
	Subjek : Yang lagi dikejar, apa yah. Nabung, jadwal kajian terus hafalan.		

W2.S1.2	Peneliti : Itu yah yang ingin dicapai, itu menuntut kamu ga sih?	Ekspektasi yang tinggi membuat FI kecewa	Sumber stres
	Subjek : Menuntut, karena aku harus bisa. Tapi ekspektasi aku terlalu tinggi. Aku ga bisa ngelakuin itu semua dalam waktu dekat.		
W2.S1.3	Peneliti : Akhirnya apa yang kamu rasain?	FI merasa menyesal saat tidak memenuhi target	Dampak stres (sesuai pernyataan W1.S1.11)
	Subjek : Apa yah, yang aku rasain, “kenapa ga bisa gitu?”, lebih ke nyesel sih, penyesalan.		
W2.S1.4	Peneliti : Tapi kamu tau kan kalo misalkan emang keadaannya ga bisa gitu?	FI menyusun ulang target ketika target sebelumnya tidak tercapai FI melakukan penerimaan pada keadaan yang dihadapinya	Problem focused coping Emotional focused coping
	Subjek : Tau, jadi ga nyesel sih. Balik lagi nyusun list semua target dan melonggarkan waktu bagi aku sendiri, kaya “oke gapapa, ga perlu cepet-cepet, yang penting bisa kekerjain” apa yah jadi kaya memberi pemakluman kepada diri sendiri, ga semua bisa dikerjain sekaligus intinya mah. Bertahaplah, tapi tetep ada reminder. Kaya keuangan, pengeluaran udah segini, kapan nih nabungnya, nanti yah beli belinya, gitu misalnya. Terus kaya kajian, kamu udah ada jadwal, tapi kenapa kamu malah ada aktivitas lain. Terus hafalan, udah beberapa ayat, eh ternyata lupa karena ada tes kerjaan. Terus banyak hambatannya, karena terlalu matok target jadi fokusnya kemanamana. Harusnya kan satu-satu aja, tapi ya gitu.		
W2.S1.5	Peneliti : kan kamu juga kadang suka overthinking, apa aja sih yang sering dipikirin?	Bentuk overthinking subjek	Sumber stres
	Subjek : Apa yah, yang sering dipikirin, ucapan, jadi kalo misalnya ada orang nanya atau curhat atau ngasih saran, ada salah paham. Kira-kira aku baiknya menjelaskan apa, jadi harus dipikirin dulu, kalo aku bicara A dampaknya kaya gimana, bicara B dampaknya gimana, intinya mah bangun komunikasi yang bisa menyampaikan apa yang ingin aku sampaikan tapi tidak menyakiti gitu lah intinya. Hati-hati dalam bicara, jadi kalo mau menyampaikan atau menasehati juga kaya menggurui ga yah, bakal diterima ga yah. Jadi lebih hati-hati, padahal mah yaudah langsung aja gitu yah sampaikan cuma ga bisa. Karena kaya bakal ada		

	dampaknya. Ya mungkin bisa tersinggung, jadi kaya mikir kalo aku ngomong bakal gimana.		
W2.S1.6	Peneliti : selain itu ada ga yang bikin overthinking?	FI berpikir secara berlebihan terhadap sesuatu	Sumber stres
	Subjek : Hampir semua dipikirin kayanya, perlu banyak pertimbangan. Kaya mau ngomong, penting ga yah? Atau misal butuhnya apa nih, masih ada ga nih barang yang kira-kira masih bisa dipake. Jadi kalo beli barang bakal mikir lama banget, kaya aduh bakal kepake ga yah. Lebih ke barang biasanya, banyak sih yang dipikirin		
W2.S1.7	Peneliti : Sebenarnya bagus kan kalo kamu hati-hati dalam bertindak, kamu ngerasa kurang bagusnya gimana?	Dampak overthinking bagi FI adalah menghabiskan waktu untuk sesuatu yang belum tentu penting untuk dipikirkan	Sumber stres
	Subjek : Kurang bagusnya lama, itu sih. Jadi ke aku nya teh disaat harus bikin suatu keputusan jadi malah ngehabisin waktu aku. Kaya misal, mau beli barang kelamaan, butuh ga yah, mikir lama, dan akhirnya ya ga jadi beli. Itu mikir lagi duh penting ga yah. Kalo butuh lagi aku pikirin. Jadi ngabisin waktu aku untuk sesuatu yang penting ga penting sih.		
W2.S1.8	Peneliti : Selain overthinking kan kamu juga ngerasa insecure, kamu ngerasa insecure apa?	FI memiliki karakter perfeksionis sehingga tidak mudah puas	Sumber stres
	Subjek : Perfeksionis, jadi pokonya mah ga pede aja sih, ga pede sama diri aku sendiri, jadi merasa belum perfect. Jadi harus kaya yang aku pengen. Bukan target, jadi kalo hati aku belum A, yaudah harus A. jadi ga tenang karena menuntut kesempurnaan. Apa yang bisa ku lakuin ya harus.		
W2.S1.9	Peneliti : Akhirnya apa yang kamu lakuin, karena hal itu kan menuntut.	FI melakukan motivasi diri dan melakukan penerimaan pada keadaan dirinya	Emotional focused coping & problem focused coping
	Subjek : Ya akhirnya mah kalo sampe ga tercapai, yaudahlah gimana lagi. Jadi ga nuntut banget, semampunya aja yang penting ga memaksakan. “Kemampuan kamu segitu, yaudah segitu aja” tapi tetep harus maksimalin, “kamu bisa ko” tapi akhirnya ternyata kemampuan dan takdir berkata lain, yaudah nerima diri sendiri.		
W2.S1.10	Peneliti : Berarti kamu juga kan perfeksionis yah. Kamu juga pernah bilang goals	Goals yang dibuat FI dapat	Sumber stres

	itu jadi permasalahan, apa itu buat kamu terbebani?	memicu insecure pada diri FI	
	Subjek : Iya terbebani kalo misal goalsnya ga tercapai, aku menuntut diri aku buat goals itu tercapai. Ga memaksakan yah tapi kaya memacu diri buat diri dapat dapetin itu, jadinya insecure.		
W2.S1.11	Peneliti : Pasti akhirnya nerima keadaan diri kita sendiri.		
	Subjek : Iya betul		
W2.S1.12	Peneliti : Kan kamu pernah stres karena skripsi, tekanan apa sih yang kamu rasain waktu ngerjain skripsi?	Deadline pengerjaan skripsi terasa menekan bagi FI	Sumber stres
	Subjek : tekanan deadline, soalnya aku kan overthinking, deket deadline aku mikir dulu ga langsung ngerjain. Aku mikirin dulu, hari itu skripsi harus beres, bisa ga yah nyelesain, biar selesai lima bab harus mana dulu yang dikerjain. Tapi ya akhirnya kerjain yang bisa dulu, kaya buat jadwal lagi. Kaya misal hari ini beres bab 1, bab 2, bab 3. Jadi rada lama karena mikirnya, ga langsung jalan. Tapi tetep karena skripsi emang pusing. Aku kerjain yang gampang dulu baru yang susah.		
W2.S1.13	Peneliti : Kan kamu overthinking yah, nah gimana prosesnya akhirnya kamu action ngerjain?		
	Subjek : Aku nulis.		
W2.S1.14	Peneliti : Nulis?	FI mencatat dan menyusun jadwal	Problem focused coping
	Subjek : Apa yang mau aku kerjain, aku catet. Balik lagi susun jadwal, kelemahan ku disitu sama perfeksionis. Skripsi kan harus karya kita sendiri, jadi kaya cek-cek terus. Ada reminder buat ngerjain sesuai jadwal yang disusun.		
W2.S1.15	Peneliti : Kalo kamu ngatasin masalah, kamu juga kan motivasiin diri kamu sendiri, gimana tuh?	FI berusaha membangkitkan semangat dengan memotivasi diri	Emotional focused coping
	Subjek : Balik ke tujuan awal, misal mau kuliah. Kaya kemarin ngerjain skripsi, inget-inget lagi tujuan aku kuliah. Waktu aku ngerjain skripsi mendekati deadline, aduh aku ga bisa ngasih yang seadanya, aku kerjain ngebut, walaupun telat karena banyak yang harus dikerjain.		

	Akhirnya mah apa daya, gapapa telat yang penting udah beres gitu.		
W2.S1.16	Peneliti : Selain motivasiin diri, apa yang bisa buat stres kamu berkurang?	FI bermain dengan kucing untuk mengurangi stres yang dialaminya	Emotional focused coping
	Subjek : Main sama kucing, itu bisa banget buat stresku berkurang.		

**TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 1
(TRANS-W3.S1.9/07/21)**

Subjek : FI
 Tempat/tgl : WA Call / 9 Juli 2021
 Pukul : 20.00 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W3.S1.1	Peneliti : Kamu kan punya masalah sering overthinking, beban kerja, waktu bisnis sambil kerja dan kuliah terus juga ngerjain skripsi, masalah apa yang buat kamu merasa tertekan?	Beban kerja dan deadline menjadi sumber stres FI	Sumber stres
	Subjek : beban kerja, deadline, ya itu.		
W3.S1.2	Peneliti : Kalo target yang ga kecapai itu bikin tertekan ga?	Target yang ingin dicapai harus sesuai dengan waktu yang ditentukan.	
	Subjek : Iya, deadline itu kan, target ada waktunya, harus beres kapan. Kalo belum beres, kapan ngerjain nih. Masih banyak ketunda karena aku bingung mau ngerjain yang mana dulu.		
W3.S1.3	Peneliti : Waktu kamu ngalamin beban kerja, apa yang kamu rasain? Apa ada yang berubah dari keseharian kamu?	Stres yang dialami FI karena beban kerja mengakibatkan FI sering merasa pusing dan mual.	Dampak stres
	Subjek : Lebih ke fisik sih, pusing, berat kepala, kalo kelamaan jadi pengen muntah, jadi mual. Ini kalo beban kerja karena setiap hari aku harus depan komputer, karena istirahat kurang juga. Belum lagi kalo ada masalah customer marah-marah atau apa, jadi weh pikiran juga keganggu.		
W3.S1.4	Peneliti : Kalo secara psikologi gimana? Apa ada perubahan?	Stres yang dialami FI karena	Dampak stres

	Subjek : Aku jadi gampang marah, ga bisa menyelesaikan apa yang aku pengen, rasanya jadi males. Kadang fisik ga dukung.	beban kerja mengakibatkan FI mudah marah dan malas melakukan sesuatu.	
W3.S1.5	Peneliti : Gimana cara kamu ngurangin atau ngilangin perasaan tertekan?	FI mengurangi perasaan tertekan dengan menjauhi gadget, dan mengatur emosi dengan tidak terlalu memikirkan pekerjaan, serta melakukan hal lain.	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : Kalo sekarang-sekarang sih, menjauhi gadget. Berusaha atur waktu, ngatur emosi juga, kalo udah di rumah aku ga mikir kerjaan. Terus aku ngelakuin hal lain.	FI berusaha mengatur waktunya.	<u>Problem focused coping</u>
W3.S1.6	Peneliti : Kadang kan kamu punya masalah kerjaan, apa sih yang kamu rasain kalo masalah kerjaan itu udah selesai?	FI merasa tenang dan tidak terpikirkan ketika masalah pekerjaan selesai.	Efek problem focused coping
	Subjek : Kalo udah beres jadi plong, jadi ga akan kepikiran lagi. Lebih enak karena udah beres. Kalo ga bisa ngerjain sendiri calling temen, kalo ga bisa calling tim, kalo masih ga bisa cari yang lain. Tapi ya usahain sendiri dulu sih.	Ketika FI tidak bisa menangani permasalahan sendiri, ia akan meminta bantuan orang lain.	Problem focused coping
W3.S1.7	Peneliti : Jadi kalo masalah kerjaan, kamu berusaha nyelesain iya, tapi nenangin diri juga iya?	FI berusaha untuk menenangkan dirinya serta menyelesaikan permasalahan yang menekan	Emotional focused coping
	Subjek : Iya, walaupun kadang bebal juga karena santai. Lebih ke tanggung jawab sih kerjaan mah sama perusahaan, kita dibayar kita harus tanggung jawab.		Problem focused coping
W3.S1.8	Peneliti : Kalo masalah target yang ga kecapai, apa yang kamu rasain?	FI akan menjadi malas dan pusing ketika target yang dibuatnya tidak tercapai.	<u>Dampak stres</u>
	Subjek : Aku jadi males, target yang udah aku rencanain jadi males dikerjain. Jadi kan kaya misal target hari ini ga beres, jadi harus kerjain di hari selanjutnya, jadinya numpuk. Makanya jadi pusing. Jadi kalo ada waktu		

	kosong, aku cicil walaupun cuma bisa kekerjain satu.	FI berusaha menyicil target.	<u>Problem focused coping</u>
W3.S1.9	Peneliti : Kamu kan jadi males, jadi pusing, apa ada lagi yang kamu rasain?	FI berusaha membangkitkan semangatnya kembali dengan melakukan kegiatan yang positif.	Emotional focused coping
	Subjek : Ada, jadi pengen beberes, dalam artian menata. Misal males belajar, baca buku, pasti ada hal lain yang bisa buat aku semangat lagi misal beberes. Jadi gimana caranya aku bisa termotivasi.		
W3.S1.10	Peneliti : Jadi kalo target kamu ga tercapai, selain kamu berusaha nyicil terus, kamu juga berusaha bangkitin semangat, bangkitin mood kamu untuk ngelakuin lagi gitu yah.	FI berusaha membangkitkan semangat sekaligus menyelesaikan sedikit demi sedikit targetnya	<u>Emotional focused coping</u> <u>Problem focused coping</u>
	Subjek : iya, males kan wajar, tapi kalo dari diri sendiri aku yang kadang maksa. Iya lebih ke menata aja sih.		
W3.S1.11	Peneliti : Kaya beban kerja tadi, kalo targetnya kecapai kamu juga ngerasain hal yang sama?	Ketika target yang dibuat tercapai FI merasa tenang dan tidak terpikirkan lagi.	Efek coping
	Subjek : Iya, jadi ga kepikiran sih, ya itu karena diri sendiri yah yang apa-apa dipikirin. Kan harusnya setelah dipikirin ya dikerjain, tapi lebih banyak mikirnya. Balik lagi ke motivasi dirinya yang kurang, banyak alesannya, besoknya mikir lagi.		
W3.S1.12	Peneliti : Berarti waktu kamu ngerjain skripsi kan, ngejar deadline juga, itu sama kaya kamu berusaha mencapai target itu?	Ketika mengerjakan skripsi FI membuat jadwal dan berusaha memotivasi dirinya.	Problem focused coping Emotional focused coping
	Subjek : Sama, misalkan kayak aku buat to do list gitu. Karena aku pelupa juga, aku catet semua deadline, biar keinget juga akunya. Keliatan aku udah sampe mana. Jadi mau ga mau aku harus kerjain, kalo engga nanti ga ikut seminar.		
W3.S1.13	Peneliti : Waktu ngerjain skripsi kamu berusaha motivasiin diri, gimana tuh?	FI berusaha memotivasi dirinya dengan membandingkan pencapaiannya dengan orang lain.	Emotional focused coping
	Subjek : Liat orang lain, kaya ih mereka udah beres, aku belum. Kan sama, sama-sama kerja juga, kenapa aku ga bisa. Jadi kaya nanya perkembangan juga itu bisa buat kemotivasi, kaya dia udah sampe sini tapi aku belum.		
W3.S1.14	Peneliti : Jadi memacu diri kamu untuk bergerak cepat yah?		
	Subjek : Betul.		

W3.S1.15	Peneliti : Kadang kamu ngeredain stres main sama kucing, ada lagi ga?	FI meredakan stres dengan belanja online, mencari barang yang dibutuhkan.	Emotional focused coping
	Subjek : Ada, shopping online, mencari barang-barang yang bermanfaat sih, yang aku butuhin. Terus akhir-akhir ini ke shopping, bukan dalam artian hambur-hambur gitu, lebih menfilter barang yang aku perlu. Tapi disitu kadang aku mikir panjang gitu, beli ga yah gitu.		
W3.S1.16	Peneliti : Oh iya iya, jadi dengan kamu main sama kucing terus belanja itu bisa buat mood kamu stabil gitu yah?	Bermain dengan kucing dan belanja dapat membuat stres yang dialami FI berkurang	Emotional focused coping
	Subjek : iya sih betul.		
W3.S1.17	Peneliti : Kamu kan kadang suka cerita sama WW, D, atau mamah, itu ada efek ga yang ngaruh ke stres kamu.	FI bercerita kepada orang lain untuk mendapatkan solusi dari permasalahan yang dihadapinya	Problem focused coping
	Subjek : Ada, lebih ke pemecahan masalah sih, ada solusi. Jadi kalo ada masalah yang ga bisa aku putus sendiri, aku nanya pendapat, ya masukan gitulah, gimana gimana.		
W3.S1.18	Peneliti : Kalo kamu cerita sekedar cerita gitu atau gimana?		
	Subjek : Tujuan aku cerita untuk dapet solusi sih, tukar pikiran, bikin sekedar cerita cerita.		
W3.S1.19	Peneliti : Jadi sebenarnya cara kamu ngatasin masalah yang terjadi, mengatasinya sama diri kamu sendiri yah. Kadang minta bantuan orang lain untuk mintasolusi.	FI cenderung menyelesaikan masalahnya sendiri.	Problem focused coping
	Subjek : Iya, kalo aku ga bisa mikir, bimbang antara dua pilihan, aku baru minta saran ke orang lain. Aku minta pertimbangan orang lain, tapi ga jadiin solusi orang lain sebagai jalan keluar aku nyelesain masalah.	Ketika tidak bisa menyelesaikan sendiri, FI akan meminta pendapat atau saran dari orang lain	
W3.S1.20	Peneliti : Kamu sempet bisnis juga di tengah kuliah dan kerja, kamu tertekan ga?	FI mengalami stres ketika menjalankan bisnis di tengah rutinitas kuliah dan kerjanya	Sumber stres
	Subjek : Tertekan, karena pembagian waktu, aku ga bisa nanganin ketiganya dalam satu waktu. Karena bisnis juga ga bisa dikerjain asal-asalan, ada tanggung jawab sama customer, harus cek bolak-balik ke penjahitnya. Kuliah juga gitu, dua-duanya harus diseriuskan. Kerja juga, ga bisa fokus salah satu aja.		

W3.S1.21	Peneliti : Yang kamu alami saat itu apa?	FI merasa kelelahan, kurang tidur dan pusing ketika mengalami stres	Dampak stres
	Subjek : Cape, kurang tidur, pusing, ke fisik yaa. Waktu , tenaga, uang, pikiran.		
W3.S1.22	Peneliti : Motivasi awal kamu bisnis apa sih?	FI melepas bisnisnya untuk mengurangi tekanan yang dialaminya.	Problem focused coping
	Subjek : Nyoba-nyoba aja, terus ya keterusan. Nambah pengalaman juga, jadi ngerti alur kehidupan. Ya makanya karena itu juga aku akhirnya ngelepasin bisnis. Mikirnya, fokus satu-satu aja. Meminimalisir waktu terbuang sia-sia, daripada jalanin semuanya tapi kurang maksimal.		
W3.S1.23	Peneliti : Setelah kamu ngelepasin bisnis apa yang kamu rasain?	Setelah FI melepas bisnisnya, ia merasa bebannya berkurang, tidur cukup dan memiliki waktu beristirahat.	Efek coping
	Subjek : Kaya ada yang hilang, karena udah kebiasaan sibuk sih jadi berkurang. Tapi jadi enaknya ga terlalu banyak beban, tidur cukup, ada waktu istirahat atau nyantai gitu lah.		

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN 1 SUBYEK 1
(TRANS-W1.II.S1.13/06/21)

Informan : WW
Tempat/tgl : WA Call / 13 Juni 2021
Pukul : 15.01 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Fakta Sejenis
W1.II.S1.1	Peneliti : Kamu apa kabar?		
	Informan : Alhamdulillah baik. Kamu apa kabar? Sehat?		
W1.II.S1.2	Peneliti : Alhamdulillah sehat.		
	Informan : kamu dimana? Di malang atau disini, Cimahi?		
W1.II.S1.3	Peneliti : Iya, aku di Malang.		
	Informan : Oh iya atuh.		
W1.II.S1.4	Peneliti : aku langsung mulai yaa		
	Informan : iya boleh.		
W1.II.S1.5	Peneliti : kamu masih sering ketemu FI?		
	Informan : masih Alhamdulillah, kan masih satu kerjaan tapi ya ga sering sih.		
W1.II.S1.6	Peneliti : kalo kajian gimana?	Divisi WW bekerja terkadang WFH, sedangkan divisi FI bekerja tetap masuk kantor setiap hari	Lingkungan kantor yang tidak mendukung dan ketidakadilan perusahaan membuat merasakan beban kerja (W1.S1.13)
	Informan : kalo kajian mah kan, sekarang teh online. Jadi kalo di kajian jarang ketemu, seringnya kalo kaya ada acara. Atau misalnya di kantor, kan ane mah setiap hari di kantor. Kalo aku selang seling, kadang WFH gitu.		
W1.II.S1.7	Peneliti : tapi kalo ketemu di kantor suka ngobrol ga?		
	Informan : suka, FI suka ke ruangan aku kalo istirahat.		
W1.II.S1.8	Peneliti : biasanya ngobrolin apa aja?	FI sering bercerita kepada WW	FI bercerita masalahnya kepada orang terdekat (W1.S1.24)
	Informan : ngobrolin ini, kaya sharing aja, misalnya covid, atau engga sering ngobrolin mamah, atau engga ini, FI kan suka melihara-melihara gitu, jadi suka ngobrolin kucing, atau aku kan melihara ikan, jadi sama-		

	sama punyaeliharaan. Kalo engga, soal kerjaan.		
W1.II.S1.9	Peneliti : Ohh.. kalo kerjaan itu apa aja yang biasanya diobrolin?	FI sering menyampaikan keluh kesahnya mengenai pekerjaan kepada WW	FI bercerita masalahnya kepada orang terdekat (W1.S1.24)
	Informan : kalo kerjaan mah ini weh kaya misalkan keluh kesah gitu, misalkan kaya lagi ini di kantor teh banyak kerjaan, sama ada kaya user yang nyebelin. Kadang suka cerita, misal “aduh hari ini aku pusing, banyak user yang telepon gara-gara ada gangguan, misalkan kaya gitu. Ehh ya seputar itu, atau engga kadang curhat soal atasan gitu kan, kadang ada atasan yang ga sreg gitu yah. Kadang sharing aja.		
W1.II.S1.10	Peneliti : kalo di luar jam kerja suka ketemu ga?		
	Informan : suka, suka makan bareng. Soalnya kadang kita makan sama yang selingkungan kita, kaya aku, FI terus temen di ruangan aku, atau engga bareng sama D. kalo misal jam istirahatnya kadang ga pas jam 12, di istirahat kedua, jam 1, kadang FI barengnya sama D yang TKJ B angkatan 41.		
W1.II.S1.11	Peneliti : iya iya, kalo jalan-jalan bareng gitu?	FI tidak pernah keluar atau jalan-jalan untuk melakukan hiburan	
	Informan : kalo jalan-jalan bareng, sekarang mah udah jarang yah. Soalnya usum gini yah, jadinya mau maen teh asa takut gitu, masih takut. Jadi kalo misalkan ketemu teh kalo ada acara kaya nikahan temen yang FI kenal sama yang aku juga kenal, kaya dari jurusan lain, paling ketemunya gitu. Terus paling maennya ke rumah FI, atau engga ke rumah aku. Gitu weh Cuma seputaran gitu, belum main ke yang alam-alam gitu.		
W1.II.S1.12	Peneliti : oh iya iya, terakhir ketemu di rumah FI kapan?		
	Informan : oh terakhir ketemu mah FI yang ke rumah aku. Waktu hari apa yah, minggu ini da, minggu minggu kemarin, FI kan melihara kucing, nah kucingnya teh udah banyak. Dikasihin ke tetangga aku, ada yang mau, makanya FI ke rumah.		
W1.II.S1.13	Peneliti : Oh iya iyaa, kalo misal FI lagi ada masalah suka cerita ga? Selain kerjaan?	FI sering bercerita kepada WW mengenai masalahnya	FI bercerita masalahnya kepada orang terdekat

	<p>Informan : kaya kehidupan gitu yah, suka sih, suka cerita. Kaya misalkan mamah FI sakit atau apa gitu, suka cerita. Yang lagi di hadapin kadang cerita, kadang ya ga cerita juga, mungkin ada yang pribadi banget mah engga.</p>	<p>FI bercerita tentang masalah yang bisa dibagi dengan orang lain</p>	<p>(W1.S1.24)</p>
W1.II.S1.14	<p>Peneliti : iya iya, ada ga sih perbedaannya kalo misal FI lagi ada masalah atau engga?</p>	<p>FI terkadang membutuhkan waktu sendiri dalam mengatasi stres yang dialaminya</p>	<p>Pengerjaan skripsi menjadi salah satu pemicu stres. (W1.S1.19)</p> <p>FI memilih tidur sebagai pengalihan sekaligus istirahat dari kepenatan mengerjakan skripsi. (W1.S1.20)</p>
	<p>Informan : eee.. perbedaannya misal dia pusing kerjaan kadang di kantor ngobrol, kadang juga butuh waktu untuk sendiri gitu gening, atau misal waktu istirahat tidur. Soalnya kemarin kan sempet cape skripsian dia teh, kadang ngerjain skripsi di kantor, terus kadang ya cerita “ih aku lagi pusing ini”, atau kadang dia suka tidur, kan udah cape juga yah. Suka tidur, jadi nyempetin tidur gitu, kan udah makan, ngobrol, sisa waktu istirahatnya teh dipake tidur juga.</p>	<p>FI mengalami kelelahan saat mengerjakan skripsi</p> <p>FI terkadang tidur di waktu istirahat</p>	
W1.II.S1.15	<p>Peneliti : kalo FI lagi bisnis itu gimana?</p>	<p>FI meminta bantuan untuk meramaikan akun bisnisnya</p>	<p>FI meminta bantuan orang lain ketika memiliki masalah dalam masalah kerjaan (W1.S1.23)</p>
	<p>Informan : waktu bisnis, normal sih, maksudnya ga ngaruh ke mood dia, ga jadi bete atau gimana. Mungkin karena FI nangepinnya lebih semangat gitu yah, pas itu teh. Jadi kaya “ih aku mau buat konten ini, mau diupload jam segini, nanti bantuan likenya ya, nanti ikutan yaa” ya kaya gitu we, ngeramein, ngelike-in gitu.</p>		

TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 2
(TRANS-W1.S2.12/06/21)

Subjek : HA
Tempat/tgl : WA Call / 12 Juni 2021
Pukul : 10.05 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W1.S2.1	Peneliti : Perkenalkan diri teteh dulu, nama, usia, tempat tinggal, status perkawinan juga pekerjaan teh		
	Subjek : Nama saya HA, sekarang tinggal di Cimahi, usia 27 tahun, status nya sudah menikah kalo pekerjaan sebagai programmer.		
W1.S2.2	Peneliti : jumlah keluarga teteh ada berapa? Sekarang tinggal bersama?		
	Subjek : dalam satu keluarga sebenarnya lima bersaudara, tapi dari ibu yang sama itu tiga. Saya tinggal sendiri, sama suami.		
W1.S2.3	Peneliti : maaf teh, apa sudah ada anak?		
	Subjek : belum, saya baru menikah bulan Maret ini.		
W1.S2.4	Peneliti : oh iya teh. Untuk saat ini apa aja teh kegiatan sehari-harinya?		
	Subjek : sehari-harinya kerja aja sih paling, kerja dari rumah.		
W1.S2.5	Peneliti : teteh masih sering silaturahmi sama keluarga.		
	Subjek : masih, kalo ketemu sih setahun sekali. Tapi kalo via wa atau telepon sering.		
W1.S2.6	Peneliti : apa ada tuntutan-tuntutan dari keluarga?	Tidak ada tuntutan dari keluarga	
	Subjek : ga ada sih kalo dari keluarga.		
W1.S2.7	Peneliti : kalo dari teteh sendiri gimana, apa teteh punya target dalam jangka pendek atau jangka panjang?	HA memberikan tuntutan pada dirinya sendiri berupa target-target	Tuntutan dari dalam diri
	Subjek : iya, kalo saya ada. Malah saya yang menuntut diri saya bukan orangtua.		
W1.S2.8	Peneliti : apa aja teh?		
	Subjek : ya target yang udah kecapai, baru selesai S2. Saya juga ingin punya target jangka pendek dan jangka panjang, soalnya saya termasuk orang		

	yang berambisi untuk mencapai sesuatu.		
W1.S2.9	Peneliti : tuntutan itu sebenarnya bikin cape ga sih? Kalo misal targetannya ga tercapai gimana?	Target yang dibuat dapat membuat stres	Sumber stres
	Subjek : iya cape lah pasti. Kalo target ga kecapai ya masih usaha lagi sampai kecapai.		
W1.S2.10	Peneliti : ingin tau dong, masalah apa aja yang sering teteh dihadapin di usia ini?	Masalah yang dialami HA yaitu masalah pekerjaan dan keuangan	
	Subjek : masalah.. apa yah.. paling masalah pekerjaan terus masalah keuangan, masalah apa lagi yah, kaya nya cuma itu aja sih.		
W1.S2.11	Peneliti : apa masalah pekerjaan dan keuangan itu pernah bikin stres ga teh?	Masalah pekerjaan dan keuangan menjadi pemicu stres bagi HA Ambisi HA menjadi pemicu munculnya masalah	<u>Sumber stres</u>
	Subjek : sering, sering banget. Karena kan saya kerja di bidang programming, yang tingkat stresnya sangat tinggi menurut saya. Sedangkan kenapa masih bertahan di bidang itu, ya itu balik lagi, karena keuangan. Sebenarnya kalo dibilang kurang mampu engga juga sih, cuma emang karena ambisi saya aja yang berlebihan. Jadi saya kaya gitu.		
W1.S2.12	Peneliti : iya iya. Kalo teteh merasa tertekan sama masalah itu, apa yang teteh lakuin?	Ketika menghadapi masalah pekerjaan, HA akan memikirkan permasalahan tersebut.	<u>Problem focused coping</u>
	Subjek : mmmm.. gimana yah, kalo misal saya stres karena kerjaan, ya agak susah sih. Harus dapet solusi dari masalah tersebut, saya sih pasti mencari solusi dari permasalahan saya, jadi saya bakal lebih mikir keras tentang permasalahan itu.		
W1.S2.13	Peneliti : permasalahan itu mengganggu keseharian teteh ga sih?		
	Subjek : iya jelas mengganggu, karena memang permasalahan itu saya jadi ga berselera makan, mau tidur ga bisa, mau apa-apa juga jadi males.		
W1.S2.14	Peneliti : jadi kalo gitu, apa yang teteh lakuin buat ngehilangin itu?	HA berusaha memotivasi diri ketika mengalami tekanan	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : kalo saya sih biasanya diem dulu, sambil mikir, sama kaya ngasih motivasi buat diri sendiri. “Masa gini aja ga bisa sih, masa gini aja ga bisa nanganin”. Kalo udah beberapa waktu, nanti muncul sendiri kaya apa yah versi yang beda gitu, kaya “ah gini doang masa harus sampe gini sih, mau sampe kapan gini terus”. Jadi pasti ujung-ujungnya		

	motivasi diri sendiri sih untuk menyelesaikan itu.		
W1.S2.15	Peneliti : oh iya iya. Kalo masalah keuangan itu gimana teh?	Pikiran HA tentang ambisinya yang menjadi pemicu stres Bekerja di beberapa perusahaan juga menjadi pemicu stres	<u>Sumber stres</u>
	Subjek : mmm.. itu sebenarnya masalah dari pikiran saya sendiri sih. Karena saya itu berambisi ingin punya ini, punya itu, punya segalanya. Terus saya mikirin kalo misal saya udah punya anak, anaknya mau gimana, masa depannya gimana, jadi itu udah saya pikirin dari awal sampe akhir. Nah, jadi permasalahannya itu, jadi saya harus ga boleh nyerah gitu aja. Oh ini sekedar informasi aja, jadi saya itu kerja lebih dari satu perusahaan, saya kerja di beberapa perusahaan. Itu juga yang mempengaruhi tingkat stres yang tinggi. Cuma masalah keuangan berhubungan dengan itu, karena saya terlalu berambisi. Sampe saya sering dikatain “ngapain sih terlalu over buat nyari uang terus-terusan?”. Ya itu sebenarnya karena yang kepikiran itu jangka panjang sampe kemana-mana, makanya saya mempersiapkan itu.		
W1.S2.16	Peneliti : teteh kan kerja di beberapa perusahaan ga cape teh? Gimana ngatasinnya?	HA mengatur waktu untuk setiap pekerjaannya agar tetap terlaksana keduanya.	<u>Problem focused coping</u>
	Subjek : ya super cape pasti. Ya saya memanaj sendiri waktunya, kadang kerja dari pagi sampe malem banget. Yang penting si deadline kerjanya itu beres. Kalo ada rapat bersamaan, berarti saya pilih yang urgent yang lainnya saya pending.		
W1.S2.17	Peneliti : sejauh ini masalah nya cuma itu aja yah teh? Pekerjaan dan keuangan? Atau ada masalah lain teh?	HA mengalami keguguran beberapa waktu sebelumnya, dan hal itu menjadi pemicu stress	<u>Sumber stres</u>
	Subjek : mm, apa yah, masalah keluarga mungkin ya, sebenarnya baru-baru ini saya mengalami keguguran. Itu juga fase-fase terberat sih, dan di sekitar tuh ga ada yang bisa ngerti gitu.		
W1.S2.18	Peneliti : dari keluarga sendiri gimana teh, mungkin ada dukungan?	Tidak ada dukungan dari keluarga saat mengalami stres	
	Subjek : kalo dari keluarga sendiri bukan tipe yang terlalu <i>care</i> sih, terlalu cuek bahkan. Tapi hubungan baik-baik aja, cuma ga hubungan yang kaya gimana-gimana gitu. Soalnya dari kecil, dari umur 5 tahun saya tinggal		

	sama nenek, ga sama orangtua. Sampe sekarang, sampe sebesar ini.		
W1.S2.19	Peneliti : kalo nenek gimana? Masih ada?		
	Subjek : nenek masih ada, kalo dari nenek sih yaa nenek itu baik, cuma karena sekarang udah disini jadi jarang komunikasi aja gitu.		
W1.S2.20	Peneliti : oh iya, waktu teteh keguguran itu gimana sih cara teteh stabilin emosi teteh, untuk kembali ke rutinitas biasanya?	Perasaan HA sangat kacau, pekerjaan tidak terkendali, rencana yang sudah disusun sebelumnya juga menjadi berantakan, hingga mengalami sakit pasca keguguran. HA berusaha membangkitkan semangat pada diri.	<u>Dampak stres</u> <u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : mm.. kemarin itu sebenarnya susah, berat banget, jadi kaya kacau dah perasaannya, jadi kaya sehari-hari tuh berantakan semuanya. Semua yang udah saya planning dari A sampe Z, itu ancur semua berantakan. Sepekerjaan ga bisa ter handle, semuanya kacau, sampe keseharian kacau, dan saya juga jatuh sakit. Nah cara saya buat ngehandle itu, ya balik lagi sama kaya yang pertama. Saya butuh waktu untuk kaya buat diri saya sendiri itu bangkit lagi, tapi yang bikin saya bangkit ya cuma diri saya sendiri, bukan orang lain, karena orang lain ga bisa. Orang lain cenderung susah sih buat ngerti, kaya “haa udah gitu doang ko, nanti gini gini” gitu. Jadi ga bisa, tetep harus dari diri sendiri yang ngebuat bisa bangkit lagi.		
W1.S2.21	Peneliti : kalo dari suami gimana teh dukungannya?	Suami memberi dukungan kepada HA	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : dari suami sih, ya biasa aja sih haha, kaya suami pada umumnya. Soalnya dia orangnya ga terlalu banyak bicara, dia paling cuma bilang “yaudah jangan sedih” gitu aja.		
W1.S2.22	Peneliti : jadi dalam menghadapi masalah, penyelesain masalah apa teteh pernah melibatkan orang lain?	Dalam menyelesaikan masalah pekerjaan HA akan meminta bantuan orang yang lebih ahli	<u>Problem focused coping</u>
	Subjek : hmmm, tergantung masalahnya sih, kalo masalahnya itu berhubungan kaya membangkitkan diri sendiri ga pernah. Tapi kalo masalahnya itu misalkan saya ada problem soal coding nya ga dapet, atau masalah pekerjaan lainnya, saya minta bantuan ke orang yang lebih ahli.		
W1.S2.23	Peneliti : pernah ga sih teteh cerita ke orang lain untuk sekedar cerita tentang masalah teteh?		

	Subjek : engga, ga pernah terlalu open sama orang lain.		
W1.S2.24	Peneliti : oh bahkan sama orang terdekat gitu teh?		
	Subjek : engga, keluarga juga kan ga terlalu dekat jadi komunikasi seadanya, responnya seadanya.		
W1.S2.25	Peneliti : kalo temen deket ada teh? Suka berbagi cerita?	HA bercerita kepada teman terdekatnya tentang masalah yang dialaminya	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : ada satu, kalo ke dia saya cerita sih.		
W1.S2.26	Peneliti : kalo lagi stres, pernah ga sih teteh cari hiburan, atau ngalihin ke kegiatan lain?	HA menyalurkan permasalahannya dengan menuliskan keluhan-keluhannya.	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : euhh.. cenderung males aja sih. Kaya kejadian kemarin setelah keguguran itu sebenarnya kan bisa aja cari hiburan keluar tapi moodnya udah ga ada gitu. Kalo saya cenderung nulis sendiri keluhan-keluhan saya terus itu dibaca ulang.		
W1.S2.27	Peneliti : kalo sisi religius gimana kalo ngehadapin masalah?		
	Subjek : ya kaya biasa aja, sholat, kaya biasa sih.		

TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 2
(TRANS-W2.S2.15/06/21)

Subjek : HA
Tempat/tgl : WA Message / 15 Juni 2021

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W2.S2.1	Peneliti : Teh mau nanya, biasanya teteh sering jalan-jalan sama teh Viki kalo lagi stres?	HA melakukan hal menyenangkan untuk mengurangi stres yang dialami	Emotional Focused Coping
	Subjek : Gak sering teh. Sekali2 aja. Soalnya kalo stress saya krn kerjaan, gak mungkin bisa kemana2, krn harus ngerjain kerjaan. Dan waktu free saya cuma minggu doang. Kalo stress krn kehilangan kemarin, emg sering di ajak keluar sama viki krn libur juga.		

TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 2
(TRANS-W3.S2.19/06/21)

Subjek : HA
Tempat/tgl : WA Call / 19 Juni 2021
Pukul : 09.40 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W3.S2.1	Peneliti : Apa target jangka pendek dan jangka panjang teteh?	Target HA adalah mengumpulkan uang sebanyak-banyaknya	
	Subjek : target jangka pendek jangka panjang sih, yang lebih ke, apa yah. Bingung juga sih kalo ditanya kaya gitu. Soalnya targetnya lebih ke ngumpulin uang sih sebanyak-banyaknya.		
W3.S2.2	Peneliti : Itu ngumpulin uang buat masa depan yah teh?		
	Subjek : Iya untuk masa depan.		
W3.S2.3	Peneliti : Untuk saat ini apa aja sih yang teteh pikirin?	HA berhenti dari salah satu kantor tempatnya bekerja untuk melepas beban pekerjaan	Problem focused coping
	Subjek : Apa yah, untuk saat ini sih belum ada yang terlalu dipikirkan sih. Soalnya kan kemarin saya baru melepas beban, karena kerjaan terlalu banyak, akhirnya saya langsung cut satu kantor tempat kerja saya karena saya rasa itu udah sangat mengganggu kehidupan saya, jadi saya keluar dari sana jadi bebannya udah berkurang.		
W3.S2.4	Peneliti : Oh iya iya, Jadi sekarang teteh kerja di satu perusahaan aja?		
	Subjek : Engga sih, jadi sebenarnya kemarin saya ada di tiga perusahaan. Kalo sekarang udah dua perusahaan aja.		
W3.S2.5	Peneliti : Itu dua-duanya bidang <i>programming</i> teh?		
	Subjek : Iya, semuanya <i>programming</i> .		
W3.S2.6	Peneliti : Kan teteh bilang kalo bidang <i>programming</i> ini tingkat stresnya tinggi, bisa dijelasin ga teh penyebabnya?	Bidang <i>programming</i> menjadi penyebab stres HA	Sumber stres
	Subjek : Di bidang <i>Programming</i> itu kan kita buat aplikasi, nah di proses buat aplikasi ini harus melakukan yang namanya <i>coding</i> . Nah <i>coding</i> itu bener-bener harus buat sesuatu dari nol sampe jadi, terkadang yang buat stres itu kita menemukan error dan error itu ga bisa diatasi dengan		

	gampang. Kedua, kadang kita dituntut pelanggan untuk buat aplikasi yang rumit prosesnya, nah proses itu kita harus memikirkan algoritmanya seperti apa agar mendeliver proses tersebut. Gitu sih.		
W3.S2.7	Peneliti : Oh iya iya, berarti emang harus benar-bener mikir banget yah kalo mau buat program?		
	Subjek : Iya, jelaslah harus mikir banget.		
W3.S2.8	Peneliti : Kalo teteh ngerasa tertekan itu apa aja sih yang teteh rasain?	Ketika stres, HA merasa pusing, mual, asam lambung naik dan penyakit lainnya, selain itu mood dan kesehatan terganggu	Dampak stres
	Subjek : Kalo udah stres banget ngerasa tertekan, saya tuh sering ngerasa pusing, mual, gatau deh nanti ujung-ujungnya asam lambung naik dan efeknya kemana-mana. Jadi kesehatan terganggu, mood terganggu, gampang marah.		
W3.S2.9	Peneliti : Teteh suka overthinking ga sih?		
	Subjek : Iya banget.		
W3.S2.10	Peneliti : Teteh biasanya overthinking tentang apa?	HA berpikir keras mengenai berbagai hal	
	Subjek : Gara-gara banyak hal, justru karena orang overthinking itu kan kadang hal-hal ga penting juga dipikirin. Kaya misalkan besok gimana yah? Nanti kalo ini ga beres gimana yah? Gitu, jadi banyak yang jadi bahan pikiran.		
W3.S2.11	Peneliti : Iya iya, kalo overthinking itu gimana cara nyetopinnya teh?		
	Subjek : Ga bisa distop, sampe saya nemuin solusi.		
W3.S2.12	Peneliti : Berarti bisa ngabisin waktu dong teh?		
	Subjek : Iya bisa, apalagi kalo malem, dari jam 9 malem sampe jam 3 subuh ga bisa tidur karena ada yang dipikirin.		
W3.S2.13	Peneliti : Iya iya, Ya Allah. Teteh waktu ngalamin keguguran, apa sih yang teteh rasain?	Perasaan HA saat keguguran adalah sedih, rasa bersalah, menyesal.	
	Subjek : Yang pasti yah sedih banget, awalnya ga gitu, sama cuma “oh” gitu doang, tapi terus saya liat kenapa orang lain pada sedih. Baru after satu harinya kaya wah kaya gini rasanya, aduh gimana yah, sedih bercampur penyesalan, bercampur rasa bersalah, bercampur macam-macam, bikin		

	down pokonya.		
W3.S2.14	Peneliti : Kalo boleh tau, kenapa bisa keguguran teh?	Penyebab HA keguguran adalah tekanan pekerjaan	
	Subjek : Nah itu saya gatau, jadi kata si dokternya gatau penyebabnya apa. Tapi kalo saya mikirnya, waktu itu saya sempet lagi ditekan sama kerjaan, jadi deadline senin jadi dari kamis jumat sabtu saya begadang buat ngerjain coding itu, jadi saya mikir itu aja.		
W3.S2.15	Peneliti : Jadi teteh merasa bersalah dari situ?	HA kurang memperhatikan dirinya sendiri	
	Subjek : Iya dari situ saya merasa bersalah, terus selama ini mungkin saya asupanny kurang memperhatikan dari diri sendiri, jadi kurang suplemen dan sebagainya, kenapa dulu saya menganggap remeh hal seperti itu gitu, jadi merasa bersalah.		
W3.S2.16	Peneliti : Kan orang lain susah ngerti pas teteh keguguran, itu kaya gimana teh?	Orang lain sekitar HA menganggap masalah HA sepele	
	Subjek : Apa yah, cenderung kaya “ah keguguran doang, nanti juga bisa buat lagi” kaya kata-kata sederhana yang sering orang ucapin tapi ga ngerti perasaan cewenya, jadi nangisin diri sampe seminggu lebih akhirnya bisa bener-bener rela.		
W3.S2.17	Peneliti : Orang-orang yang ngertiin itu siapa teh? Temen-temen atau siapa?		
	Subjek : Engga sih, orangtua bahkan, kaya terlalu nganggep “ah udahlah Cuma gini doang, berhubung usia kandungannya masih muda dan sebagainya, nanti bisa bikin lagi.”		
W3.S2.18	Peneliti : Iya iya, kan teteh akhirnya rela, gimana sih cara teteh bisa rela?	Seiring berjalannya waktu HA bisa menerima kenyataan bahwa ia mengalami keguguran	
	Subjek : Mm, waktu aja sih. Karena waktunya semakin lama jadi yaudah.		
W3.S2.19	Peneliti : Jadi semakin lama semakin nerima gitu yah.		
	Subjek : Iya		
W3.S2.20	Peneliti : Kalo teteh lagi sedih itu kan bangkitin diri teteh sendiri yah, itu gimana sih cara teteh bangkitin diri teteh?	HA berusaha memberi motivasi pada dirinya	Emotional focused coping
	Subjek : Ya itu, karena saya kan orangnya overthinking, jadi karena udah mikir		

	banyak, ujung-ujungnya mikir gimana nih cara nyelesain ini. Kaya mungkin kalo aku ga bangkit, ga cuma aku aja yang ancur tapi yang lainnya hancur semua. Sesuatu yang udah aku bangun semua bisa hancur semua cuma gara-gara ini. Jadi disitulah mikir buat bangun lagi dari diri sendiri.		
W3.S2.21	Peneliti : Jadi ya berusaha buat kata-kata positif dan motivasi buat diri sendiri gitu yah?		
	Subjek : Iya, tapi di pikiran doang, jadi orang lain gatau.		
W3.S2.22	Peneliti : Jadi, emang diri teteh sendiri yah yang paling berperan untuk stabilin emosi teteh		
	Subjek : Iya pasti, karena orang lain juga ga akan paham yang kita rasain di dalam.		
W3.S2.23	Peneliti : Apa aja sih yang sering teteh ceritain ke teh V?		
	Subjek : Apa aja sih diceritain		
W3.S2.24	Peneliti : Kalo sama suami?		
	Subjek : Justru malah hampir ga pernah		
W3.S2.25	Peneliti : Kalo sama teh V biasanya cerita apa aja?	HA selalu bercerita kepada V untuk mendapatkan solusi	<u>Problem focused coping</u>
	Subjek : Mm, apapun sih. Jadi kaya misal ada masalah nih, “aku ada kerjaan, aku udah terlalu stres nih, mending gimana yah?” nanti dia kasih solusi. Atau misal kejadian kemarin, sedih karena blabla terus nanti dia kasih solusi, “oh yaudah gini gini” gitu.		
W3.S2.26	Peneliti : Oh jadi biasanya minta pendapat gitu yah kalo ada masalah?	Terkadang kata-kata dari V dapat membuat HA tenang	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : Iya, kadang bukan minta pendapat doang sih. Kadang cuma minta kaya kalo misal dia bilang “ah udahlah, itu nanti ga akan gini gini, tenang aja., kadang itu berdampak nenangin juga. Ah udahlah kata orang lain juga, ngapain aku terlalu gini.		
W3.S2.27	Peneliti : Oh iya iya, jadinya adanya teh V bisa buat ngurangin stres nya teteh?		
	Subjek : Lumayan.		
W3.S2.28	Peneliti : Kalo jalan-jalan gitu biasanya teteh yang minta atau gimana?		

	Subjek : Itu kalo memang lagi ada waktu, weekend gitu dan saya lagi bosan, saya yang ngajak keluar, kadang juga dia yang ngajak.		
W3.S2.29	Peneliti : Kan teteh ngurangin stresnya juga dengan nulis-nulis keluhan gitu, ada lagi ga kegiatan lain yang bisa ngurangin stres nya teteh?	HA mengurangi stres yang dialami dengan bermain game dan sosial media	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : Apa yah paling liat-liat sosmed, main game.		

TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 2
(TRANS-W4.S2.10/07/21)

Subjek : HA
Tempat/tgl : WA Call / 10 Juli 2021
Pukul : 10.12 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W4.S2.1	Peneliti : Teteh kan pernah punya masalah karena target yang ga tercapai, masalah pekerjaan, terus keguguran. Masalah-masalah itu buat teteh tertekan?	Target yang tidak tercapai, masalah pekerjaan, dan keguguran membuat HA tertekan.	Sumber stres
	Subjek : Iya pasti tertekan		
W4.S2.2	Peneliti : Waktu target teteh ga kecapai, apa sih yang teteh rasain? Yang berubah di kegiatan sehari-hari teteh?	Ketika stres, asam lambung HA akan kumat	Dampak stres
	Subjek : Mengganggu, jadi ga bisa ngurus rumah, terus dari segi fisik, mulai kumat sakit. Asam lambung biasa kumat.		
W4.S2.3	Peneliti : Ga bisa ngurus rumah itu maksudnya gimana the?		
	Subjek : Karena saya fokus nya ke kerjaan, jadi kerjaan rumah ga ke handle		
W4.S2.4	Peneliti : Kalo secara psikis apa teteh terganggu?	Ketika stres, HA merasa tertekan dan mudah marah.	Dampak stres
	Subjek : Iya terganggu, ngerasa tertekan, ga enak. Saya jadi gampang marah		
W4.S2.5	Peneliti : Terus cara teteh ngurangin perasaan itu?	Cara HA meredakan stresnya dengan menyelesaikan sumber stres	<u>Problem focused coping</u>
	Subjek : Harus selesai dulu targetnya, baru bisa balik normal.		
W4.S2.6	Peneliti : Setelah target-target teteh tercapai, apa yang teteh rasain?	Ketika target tercapai, HA	Efek coping

	Subjek : Yang dirasain pasti kepuasan tersendiri, kaya wah berhasil nih apa yang direncanain.	akan mendapatkan kepuasan dalam dirinya.	
W4.S2.7	Peneliti : Teteh juga kan ngalamin masalah pekerjaan yaa, karena tete di bidang programming, terus juga kerja di beberapa perusahaan. Nah itu, apa yang tete rasain, apa efek nya buat tete?	Menyelesaikan masalah pekerjaan dengan kejar target dan keluar dari perusahaan dengan lingkungan yang tidak sesuai.	Problem focused coping
	Subjek : Sejauh ini walau tertekan, target nya bisa kekejar sih. Cuma kalo soal manajemen, paling cari alasan aja untuk ga ikut salah satunya. Tapi waktu udah toxic, atasannya ngepush tanpa kenal waktu saya mutusin keluar.		
W4.S2.8	Peneliti : Berarti cara tete ngilangin stres karena masalah pekerjaan itu harus diselesain gitu yah masalah kerjanya. Atau engga kalo bener-bener toxic tete keluar yah?		
	Subjek : Iya.		
W4.S2.9	Peneliti : Tete kan udah keluar dari satu perusahaan, apa yang tete rasain saat ini?		
	Subjek : tetep galau juga karena penghasilan berkurang. Jadi tetep mikir cara biar penghasilan tetep nambah tapi kerjaan dikurangin. Ya wajar sih teh, orang overthinking jadi ga berhenti mikir.		
W4.S2.10	Peneliti : Berarti apa-apa dipikirin gitu yah teh?		
	Subjek : Iya.		
W4.S2.11	Peneliti : Overthinking itu kan ga baik yah teh? Terus gimana tete ngatasinnya?	HA berusaha memikirkan solusi agar tidak terpikirkan masalah	Problem focused coping
	Subjek : Iya. Gimana yah, pikiran saya udah terbiasa harus dapet solusinya. Walaupun solusinya ada dipikiran tapi seengganya udah ada solusi. Jadi memang harus kerancang solusinya di kepala.		
W4.S2.12	Peneliti : Selama tete mengatasi masalah, yang mengejar target dan masalah pekerjaan, tete berusaha memotivasi diri tete?	HA berusaha memotivasi dirinya	Emotional focused coping
	Subjek : Iya pasti dong.		
W4.S2.13	Peneliti : Kaya gimana sih teh, cara tete memotivasi diri?	HA berusaha memotivasi dirinya untuk	Emotional focused coping
	Subjek : Gimana yah, itu Cuma di benak saya sih, ga pernah keluar gimana-		

	<p>gimana. Kalo udah stuck saya diem, saya mikir, saya liat target yang udah saya buat terus “masa sih aku harus nyerah untuk hal kaya gini, sedangkan perjalanan itu masih panjang, masih banyak yang harus diraih.” Jadi ujungnya kaya apaan sih, pokonya buat bangkit sendiri lah.</p>	<p>membangkitkan semangatnya kembali</p>	
W4.S2.14	<p>Peneliti : Setelah memotivasi diri teteh apa sih yang dirasain?</p>	<p>HA merasa lebih baik setelah memotivasi dirinya</p>	<p><u>Efek coping</u></p>
	<p>Subjek : Berubah, perasaannya jadi lebih baik, jadi kaya oh berarti harus gini-gini. Akhirnya berserah aja lah sama yang di atas, seengganya kita udah punya rencana.</p>		
W4.S2.15	<p>Peneliti : Teteh juga melakukan pengalihan dengan main game dan sosial media, apa yang teteh rasain setelahnya?</p>	<p>Pengalihan dari stresor dapat membuat HA lupa pada masalah</p>	<p><u>Emotional focused coping</u></p>
	<p>Subjek : Jadi sejenak ngelupain masalahnya sih.</p>		
W4.S2.16	<p>Peneliti : Berarti setelah selesai main itu balik lagi gitu ga teh kaya kepikirannya?</p>	<p>Pengalihan dari stresor membuat keadaan menjadi lebih tenang dan membantu menemukan solusi</p>	<p><u>Emotional focused coping</u> <u>Problem focused coping</u></p>
	<p>Subjek : Kepikiran lagi, tapi dengan kondisi yang ga terlalu ribet kaya awal. Kadang sambil main game saya nemu sesuatu, tiba-tiba nemu solusi.</p>		
W4.S2.17	<p>Peneliti : Jadi sebenarnya pengalihan-pengalihan itu bisa bantu teteh ngurangin stres teteh yah?</p>	<p>Kegiatan pengalihan dapat membantu HA dalam mengurangi stres</p>	<p><u>Emotional focused coping</u></p>
	<p>Subjek : Iya betul</p>		
W4.S2.18	<p>Peneliti : Teteh juga kan suka cerita sama teh V, terus juga jalan-jalan. Itu berpengaruh besar ga sih sama stres yang teteh alami?</p>		
	<p>Subjek : sebenarnya sih engga, soalnya misal saya pergi waktu lagi ada masalah, ga bisa fokus tetep kepikiran masalah.</p>		
W4.S2.19	<p>Peneliti : Jadi, peran teh V kalo teteh lagi ada masalah apa sih teh?</p>	<p>V memberikan dukungan secara emosional bagi HA</p>	<p><u>Emotional focused coping</u></p>
	<p>Subjek : Kalo dia justru bukan tipe yang suka nasihat tapi kasih motivasi dengan cara yang keras. Kadang-kadang saya merasa tertampar jadi saya tergerak.</p>		
W4.S2.20	<p>Peneliti : Jadi sebenarnya teteh kalo ada masalah sama teh V itu sekedar mencari solusi, atau pendapat?</p>	<p>V memberi solusi maupun dukungan secara emosional</p>	<p><u>Emotional focused coping</u> <u>& problem focused coping</u></p>

	Subjek : Iya, cari solusi dan pendapat. Atau kadang cuma butuh “udahlah, gausah terlalu gimana-gimana” di saat pikiran kacau.	dalam penanganan stres HA	
W4.S2.21	Peneliti : Jadi sebenarnya cara teteh nyelesain masalah sendiri gitu yah?		
	Subjek : Iya betul		
W4.S2.22	Peneliti : Orang lain hanya sedikit perannya?	Dukungan orang lain membantu HA dalam meringankan stres yang dialami	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : Iya betul, kaya support lah. Tapi tetep aja kalo dasarnya kita nolak yang disampaikan orang lain, ga akan menyelesaikan masalahnya. Jadi intinya dari diri sendiri.		
W4.S2.23	Peneliti : Iya, jadi kaya solusi dari orang lain, kita yang nentuin ya teh?		
	Subjek : Iya betul.		

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN 1 SUBYEK 2
(TRANS-W1.II.S2.14/06/21)

Informan : V
Tempat/tgl : WA Call / 14 Juni 2021
Pukul : 14.07 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Fakta Sejenis
W1.II.S2.1	Peneliti : TeteH udah berapa lama kenal deket sama teh HA?		
	Informan : Uдах lama sih, 9 tahun		
W1.II.S2.2	Peneliti : Sekarang masih suka ketemu ga teh?		
	Informan : Iya, masih.		
W1.II.S2.3	Peneliti : Saya ingin tau, kalo misal ada masalah HA suka cerita ga?	HA bercerita ketika memiliki masalah	HA bercerita kepada teman terdekatnya tentang masalah yang dialaminya (W1.S2.25)
	Informan : Biasanya dia itu, ada satu waktu dia butuh masukan dia suka cerita. Atau bingung gitu karena kerjaan atau apa dia juga nanya, minta masukan. Tapi kalo misal masalah kerjaannya yang nyampe error, dia cuma bilang aja sih. Kaya “stress ni, error”.		
W1.II.S2.4	Peneliti : Kalo misal cerita masalah lain pernah ga teh?	Masalah HA lebih banyak pada masalah pekerjaan	Masalah pekerjaan dan keuangan menjadi pemicu stres bagi HA (W1.S2.11)
	Informan : Kebanyakan sih soal kerjaan yah, soalnya dia kan wanita karir walaupun di rumah, lebih ke pekerja keras sih dia. Masalah rumah jarang, jarang ada masalah sih kayanya		
W1.II.S2.5	Peneliti : Oh iya iya. Teh HA kan pernah keguguran, itu gimana teh?	HA mengalami stres karena keguguran, sehingga sering menangis dan overthinking	HA mengalami keguguran beberapa waktu sebelumnya, dan hal itu menjadi pemicu stress (W1.S2.17)
	Informan : Iya, dia kan emang overthinking, gampang mikir, apa-apa mikir. Dia juga orangnya emosional, gampang nangis, nangis terus beberapa hari.		
W1.II.S2.6	Peneliti : Kalo ada masalah sikap teh HA itu gimana?	HA menenangkan diri dan meluapkan emosinya dengan menangis	HA menangis untuk meluapkan emosinya (W3.S2.16)
	Informan : Iya kalo stres masalah kerjaan uring-uringan. Kalo emang masalah yang bener-bener bikin sedih, kadang sikapnya diem. Terus tiba-tiba nangis sendiri.		

W1.II.S2.7	Peneliti : Tete pernah main keluar bareng teh HA? Jalan-jalan? Kalo lagi ada masalah?		
	Informan : Sering. Biasanya kalo ada masalah ke jalan-jalan iya, ke makanan juga iya.		
W1.II.S2.8	Peneliti : Iya iya. Selain pekerjaan apa pernah cerita tentang hal lain?		
	Informan : Ga ada sih, paling seputar kehidupan, kebanyakan seputar kerjaan.		
W1.II.S2.9	Peneliti : Kalo tete sama teh HA sendiri pernah ada masalah ga teh?		
	Informan : Iya pernah, masalah normal-normal aja sih. Saya kan bukan orang yang overthinking-an kaya dia yah, jadi kadang disitu cekcok. Karena dia sering overthinking-an, gampang stres		
W1.II.S2.10	Peneliti : Tete tau ga cara teh HA menangani stres nya?	HA melakukan hal yang menyenangkan untuk meredakan stres yang dialaminya	
	Informan : Caranya biasanya sih, memang minta jalan sih biasanya, ke mall, nonton bioskop, terus makan. Paling caranya gitu kalau engga dia punya pemikiran sendiri, kaya cari jalan keluar sendiri dari pemikirannya.	HA memiliki caranya sendiri, dengan pemikirannya sendiri	

TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 3
(TRANS-W1.S3.15/06/21)

Subjek : DR
Tempat/tgl : Zoom Meeting / 15 Juni 2021
Pukul : 13.25

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W1.S3.1	Peneliti : Tete bisa perkenalkan diri tete dulu, mulai dari nama, usia, tempat tinggal, pekerjaan		
	Subjek : Perkenalkan nama saya DR, saat ini saya bekerja di kampus, sebagai sekretaris jurusan juga mengajar di jurusan Teknik Informatika, tinggal di Kabupaten Bandung Barat.		
W1.S3.2	Peneliti : Apa tete udah ada anak?		
	Subjek : Belum, saya nikah dari tahun 2012 tapi sampai sekarang belum dikaruniai anak.		
W1.S3.3	Peneliti : Jumlah keluarga ada berapa teh?		
	Subjek : Untuk keluarga kalo yang seibu sebapa, ada saya sama kaka. Kalo sekarang saya punya adik 8 tapi beda ibu.		
W1.S3.4	Peneliti : Hubungan sama keluarga gimana teh?		
	Subjek : Hubungan sama keluarga sih, karena saya udah lama merantau di bandung, jadi ga terlalu dekat. Tapi kalo cuma nanyain kabar, itu masih jalan, masih biasa.		
W1.S3.5	Peneliti : Pernah terjadi masalah di keluarga tete?		
	Subjek : Masalah sih, mungkin yang karena ibu saya sakit bisa dibilang stres. Ibu saya sakit sejak saya masih umur 2 tahun. Mungkin itu masalah dari kecil, jadi saya lebih banyak waktunya sama nenek. Saya dibesarkan oleh nenek, jadi saya kurang kasih sayang dari bapak atau dari ibu. Jadi yang saya dapatkan hanya dari nenek.		
W1.S3.6	Peneliti : aktivitas tete saat ini apa aja?		
	Subjek : Aktivitas ya kerja, ngajar, pulang ya di rumah sama suami.		

W1.S3.7	Peneliti : Saat ini apa ada tuntutan dari orang-orang sekitar teteh?		
	Subjek : Ga ada sih, ga ada tuntutan		
W1.S3.8	Peneliti : Dari teteh sendiri apa ada target?	DR memiliki target untuk memiliki anak dan melakukan sertifikasi dosen	
	Subjek : Target sih yaa tentunya kalo udah nikah ingin punya anak, tapi berjalan juga karir. Saat ini saya belum sertifikasi dosen. Jadi target saya saat ini ingin punya anak dan sertifikasi dosen.		
W1.S3.9	Peneliti : Target-target itu menuntut ga buat teteh?	Target yang dibuat tidak menuntut DR	Emotional focused coping
	Subjek : Target engga menuntut sih, kalo saya ya jalanin sambil diusahain gitu. Ga terlalu yang saya harus seperti ini gitu, kaya masalah yang mau punya anak juga kan sebenarnya, kalo saya liat kadang orang yang baru nikah udah punya anak lagi. Kalo saya sih “oh mungkin Allah belum ngasih” jadi lebih diserahkan ke Allah.	DR berserah kepada Allah karena belum dikaruniai anak	
W1.S3.10	Peneliti : Masalah yang sering terjadi di keseharian teteh apa aja?	Masalah ekonomi keluarga menjadi pemicu pertengkaran dan menyebabkan DR mengalami stres	<u>Sumber stres</u>
	Subjek : Masalah yang sering terjadi, mm. kalau kemarin-kemarin karena suami saya resign dari tahun 2019, nah pertama-tama sih masalah ekonomi. Karena kan saya waktu itu belum ngajar, dan kebetulan suami resign jadi yang biasanya jadi pertengkaran tuh itu. Tapi seiring berjalannya waktu, Alhamdulillah ga ada, paling masalah-masalah kecil, maksudnya ga masalah yang terlalu besar.		
W1.S3.11	Peneliti : Masalah apa aja sih yang bisa buat teteh stres?	Masalah pekerjaan menjadi salah satu penyebab stres bagi DR	<u>Sumber stres</u>
	Subjek : Masalah yang bikin stres yah. Ya paling kalo saat ini lebih ke pekerjaan, kalo misalkan pekerjaan banyak, kemudian harus deadline. Mungkin itu sih yang buat stres, jadi kepikiran.		
W1.S3.12	Peneliti : Biasanya apa yang teteh lakuin kalo stres karena pekerjaan?	DR mengatasi stres dengan makan dan mendengarkan musik	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : Ya paling kalo sekarang, larinya ke makanan gitu. Jadi lebih baik dan lebih semangat. Kadang juga dengerin musik		
W1.S3.13	Peneliti : Kalo cara menyelesaikannya gimana?	DR menjalani masalahnya	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : Ya dijalani aja, dikerjakan, nanti selesai sendiri.	DR mengerjakan masalah	<u>Problem focused coping</u>

		yang dimilikinya hingga selesai	
W1.S3.14	Peneliti : Waktu suami resign dan teteh ga ada kerjaan itu gimana cara teteh mengatasinya?	DR mengurangi pengeluaran di saat mengalami permasalahan ekonomi	<u>Problem focused coping</u>
	Subjek : Saya bukan ga ada kerja, tapi kerjanya ga kaya sekarang. Kalo dulu kerja tanpa penghasilan ngajar. Jadi untuk memenuhi kebutuhan yang biasanya ada mungkin jadi dikurangi.		
W1.S3.15	Peneliti : Apa yang teteh lakuin saat itu?	DR berdoa dan berserah kepada Allah SWT untuk meredakan stres yang dialami	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : Yang dilakuin paling berdoa, lebih berserah diri aja sih. Paling kaya gitu.		
W1.S3.16	Peneliti : Sampai akhirnya teteh dapet pekerjaan berapa lama, yang akhirnya ekonomi stabil?		
	Subjek : Kan suami resign 2018, dan kebetulan saya sedang kuliah S2, jadi memang perlu-perlunya biaya. Kemudian pas 2019 akhir, udah lumayan stabil. Saya udah ngajar, udah lumayan banyak.		
W1.S3.17	Peneliti : Teteh kan belum punya anak, apa ada kata-kata orang sekitar yang menyakiti hati?	DR memikirkan pendapat atau ucapan orang yang menyakiti hati nya mengenai anak DR mengalihkan dengan membaca Al-Quran	<u>Sumber stres</u>
	Subjek : Pernah sih. Dan itu sangat kepikiran banget, tapi ga terlalu lama. Ujung-ujungnya ya berserah diri ke Allah, baca Al-Quran. Kalo ada masalah yang menyinggung banget saya larinya ke Al-Quran, dari situ saya dapat kesenangan gitu teh. Jadi ga dipikirkan lagi, jadi “Ah biarin aja, serahin ke Allah, semua yang ngatur itu Allah” gitu. Jadi biarin aja orang-orang mau ngomongin apa.		<u>Emotional focused coping</u>
W1.S3.18	Peneliti : Oh iya teh. Selain masalah pekerjaan dan masalah ekonomi, apa ada masalah lain, dari diri teteh gitu?	DR pernah mengalami stres berat yang tidak diketahui penyebabnya Pikiran negatif membuat DR	<u>Sumber stres</u>
	Subjek : Kalo dulu sih, pernah ada masalah banget, sampe ngeganggu pekerjaan banget. Gatau masalahnya apa, tapi kaya banyak pikiran banget gitu. Jadi sampai ketemu orang tuh ingin teriak, gatau masalahnya apa, kaya		<u>Sumber stres</u>

	ada yang ganggu pikiran, ga bisa tidur, kalo ketemu orang banyak kaya punya kecemasan gitu teh. Cuma pas kesini-sini alhamdulillah sudah membaik. Dulu itu sampai kurus, kepikiran apa aku kaya ibu. Ibu kan punya riwayat stres yaa, jadi itu yang mengganggu pikiran. “aku takut kaya ibu” jadi itu masalah paling besar kayanya.	menjadi semakin stres	
W1.S3.19	Peneliti : Waktu itu gimana cara teteh ngelewatinnnya?	DR mengalami kecemasan yang menyebabkan stres	<u>Sumber stres</u>
	Subjek : Waktu itu sih, berapa lama yah, ada mungkin satu tahun atau dua tahunan, yang saya rasa masa-masa kritis buat saya. Setahunan kalo ga salah, tidur ga bisa tidur, kerjaan di kantor juga keganggu, kaya ada bisikan “aku takut kaya ibu” gitu. Itu yang membuat stres tuh. Ya ngatasinnnya sih, waktu itu ditenanginnnya sama suami. “Jangan kaya gitu” suami yang lebih tenangin.	Suami DR menenangkan DR	<u>Emotional focused coping</u>
W1.S3.20	Peneliti : Teteh ada temen deket ga?		
	Subjek : Saat ini ada		
W1.S3.21	Peneliti : Kalo teteh ada masalah biasanya teteh suka cerita ga?	DR menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada orang terdekatnya	<u>Emotional focused coping</u>
	Subjek : Kalo dulu saya ga punya temen deket. Jadi selain suami itu ga ada. Kalo sekarang ada. Jadi kalo ada masalah saya cerita ke dia.		
W1.S3.22	Peneliti : Ohh.. Kalo teteh ada masalah teteh biasanya jalan-jalan gitu ga?		
	Subjek : Ga terlalu sih, lebih suka di rumah gitu. Jadi jarang banget keluar-keluar.		
W1.S3.23	Peneliti : Kalo misal masalah yang teteh hadapin saat ini gitu teh, apa yang teteh lakuin?	DR meminta pendapat teman ketika tidak dapat mengatasi masalah	<u>Problem focused coping</u>
	Subjek : Kalo ga bisa nyelesain, mungkin minta pendapat temen, selain itu ya diserahkan aja ke Allah aja	DR berserah kepada Allah SWT	<u>Emotional focused coping</u>

TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 3
(TRANS-W2.S3.19/06/21)

Subjek : DR
Tempat/tgl : WA Call / 19 Juni 2021
Pukul : 19.43 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W2.S3.1	Peneliti : Saat ini apa aja sih yang teteh pikirin?		
	Subjek : Ga ada sih, ga ada yang dipikirkan.		
W2.S3.2	Peneliti : Kalau teteh stres apa aja sih yang teteh rasain?		
	Subjek : Kalau stres, apa yah? Hmm gimana yah..		
W2.S3.3	Peneliti : Waktu teteh banyak kerjaan gitu, apa yang teteh rasain	Masalah yang terjadi dapat membuat DR terpikirkan masalah tersebut	Dampak stres
	Subjek : Ya paling kepikiran aja sih, ingin cepet selesai, cuma selebihnya ya dikerjain aja biar selesai.		
W2.S3.4	Peneliti : Iya iya, teteh suka overthinking ga teh?		Problem focused coping
	Subjek : Kalo dulu sih iya, kalo sekarang udah engga.		
W2.S3.5	Peneliti : Oh sekarang udah engga ya teh, udah ga ada masalah?		
	Subjek : Alhamdulillah sih sekarang udah engga, kalo dulu-dulu iya, kalo sekarang udah engga.		
W2.S3.6	Peneliti : Teteh kan kalo punya masalah atau tertekan lebih milih berserah yah, apa alasan teteh memilih berserah?	DR berserah dan berusaha dalam menghadapi masalah yang terjadi	Emotional focused coping & problem focused coping
	Subjek : Berserah dalam arti usaha juga gitu, berserah itu kan kita punya Allah nih. Diserahin aja ke Allah nanti juga ada jalannya.		
W2.S3.7	Peneliti : Jadi lebih tenang gitu yah teh kalo berserah?		
	Subjek : Iyaa betul.		
W2.S3.8	Peneliti : Hal apa sih teh yang biasa teteh ceritain ke orang terdekat teh?		

	Subjek : Paling yah kalo di kantor ada temen ngomongin di belakang, ya paling ceritanya ke suami.		
W2.S3.9	Peneliti : Kalo ke teme dekat gimana?	Teman dekat memberikan solusi kepada DR saat ada masalah	Problem focused coping
	Subjek : Kalo ke temen dekat lebih banyak cerita sih, solusi dari mereka paling “yaudah teh biarin aja nanti juga ga gitu lagi” jadi yaudah		

**TRANSKIP WAWANCARA SUBYEK 3
(TRANS-W3.S3.12/07/21)**

Subjek : DR
 Tempat/tgl : WA Call / 12 Juli 2021
 Pukul : 14.21

Kode	Open Coding	Axial Coding	Selective Coding
W3.S3.1	Peneliti : Masalah yang pernah dan sering terjadi di teteh kan ucapan orang yang menyakiti hati teteh, terus pernah mengalami kecemasan yang berlebihan, masalah ekonomi saat suami berhenti bekerja dan masalah pekerjaan. Masalah-masalah itu buat teteh tertekan ga?	Berbagai permasalahan yang terjadi membuat DR merasa tertekan	Sumber stres
	Subjek : Kalo dulu sih iya, sekarang udah engga.		
W3.S3.2	Peneliti : Kalo waktu masalah ekonomi itu apa sih yang teteh rasain? Apa ada yang berubah dari kegiatan sehari-hari?		
	Subjek : Engga sih, Cuma dari yang tadinya ada, mungkin jadi lebih bisa menahan keinginan-keinginan untuk beli sesuatu.		
W3.S3.3	Peneliti : Jadi ga ada pengaruh ke fisik atau psikis yah teh?	Masalah ekonomi membuat DR terpikirkan permasalahannya	Dampak stres
	Subjek : Engga sih. Emang kepikiran tapi ga kaya yang terlalu dipikirin berat banget.		
W3.S3.4	Peneliti : Kan teteh juga pernah mengalami kecemasan yang berlebihan, apa aja sih pengaruhnya		
	Subjek : Itu kan saya habis sakit, kalo ke tempat ramai orang banyak ga bisa, langsung kaya gemeter, sesak, kaya jantung gitu the dan keringet		

	dingin. Ujung-ujungnya pusing gitu.		
W3.S3.5	Peneliti : Itu berlangsung lama ya the?		
	Subjek : Itu agak lama sih, setelah mengalami sakit jadi punya kecemasan berlebih. Saya nyobain beberapa kali sih buat ke tempat ramai, sekitar tiga kali untuk ngetes gitu dan ternyata masih kaya gitu. Misal kalo mau berangkat kerja dan ga dianter suami kan naik angkot yah, di angkot juga tiba-tiba kaya gitu teh.		
W3.S3.6	Peneliti : Jadi cara teteh mengatasi itu bagaimana teh?		
	Subjek : Setelah kejadian itu kan saya jadi jarang ke tempat ramai ya, kalo ngatasinnya pas naik angkot saya menghela nafas sambil dzikir, terus kaya ada aliran darah gitu, yang tadinya dingin, kaku, deg-degan jadi tenang, udah bisa ngatasin sendiri gitu teh.		
W3.S3.7	Peneliti : Oh berarti kalo sekarang kejadian lagi udah bisa ngontrol ya teh?		
	Subjek : iya, kaya udah bisa. Jadi makin kesini udah engga terlalu kaya dulu lagi. Jadi kalo kejadian lagi saya ga panik, karena kalo panik kan makin tambah, jadi saya atur nafas sambil dzikir. Gitu aja sih		
W3.S3.8	Peneliti : Sekarang udah biasa aja teh?		
	Subjek : Alhamdulillah kalo naik angkot udah stabil, kalo ke tempat rame belum nyoba lagi sih.		
W3.S3.9	Peneliti : Iya iya, teteh kan pernah merasa tertekan karena ucapan-ucapan orang lain yang menyakiti hati, itu apa ngaruh ke fisik dan psikis teteh?	Suami DR memberikan nasihat pada subjek	Problem focused coping
	Subjek : Iya paling ga bisa tidur, kepikiran gitu. Tapi kalo cerita ke suami, itu agak ngurangin jadi suami bilang “udahlah gausah ngeladenin omongan orang lain, yang penting kita ga seperti itu” lebih ditenanginnya sama suami sih.		
W3.S3.10	Peneliti : jadi kalo udah cerita ke suami lebih tenang ya teh?		
	Subjek : Iya, soalnya kalo suami balikannya ke iman kita masing-masing. Allah maha tau, maha mendengar. Lebih ditanaminnya kaya gitu.		
W3.S3.11	Peneliti : Teteh juga kan sering mengalami masalah pekerjaan, apa sih yang teteh	DR akan terpikirkan pada	<u>Dampak stres</u>

	rasain? Perubahan apa yang terjadi pada fisik dan psikis teteh?	masalah yang terjadi	
	Subjek : Paling kaya kepikiran aja sih teh, kalo banyak kerjaan pertama di pikirin tapi setelah dikerjain ga terlalu yang gimana-gimana gitu.	DR melakukan pekerjaannya untuk menghilangkan stres yang dialami	<u>Problem focused coping</u>
W3.S3.12	Peneliti : Jadi kalo semua masalah diselesaikan, tekanannya jadi hilang gitu yah teh?		
	Subjek : iya betul		
W3.S3.13	Peneliti : Teteh kan suka denger musik dan makan ya kalo ada masalah, setiap melakukan itu apa yang teteh rasain?	Stres yang dialami berkurang setelah mendengarkan musik atau makan	<u>Efek coping</u>
	Subjek : Ya agak berkurang aja, jadi ga terlalu yang dipikirin banget, pikirannya dialihin.		
W3.S3.14	Peneliti : iya iya, teteh juga kan lebih sering berserah, baca Al-Quran, setelah itu apa sih yang teteh rasain?	DR merasa tenang setelah berserah dan membaca Al-Quran	<u>Efek coping</u>
	Subjek : Kaya tenang aja gitu teh, udah gausah terlalu dipikirin, Allah yang membereskan segala sesuatunya sembari kita berusaha. Gitu ajasih teh.		
W3.S3.15	Peneliti : Teteh juga kan lebih sering cerita ke suami, jadi suami punya peran penting saat teteh mengalami stres?	Suami DR memiliki peran penting dalam mengatasi stres	
	Subjek : Iya, soalnya orang paling dekat suami sih. Kalo ke temen dekat ga semua diceritain, dan saya lebih percaya sama orang itu ya suami.		

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN 1 SUBYEK 3
(TRANS-W1.II.S3.15/06/21)

Informan : T
Tempat/tgl : WA Call / 15 Juni 2021
Pukul : 18.16 WIB

Kode	Open Coding	Axial Coding	Fakta Sejenis
W1.II.S3.1	Peneliti : Masalah apa aja sih yang sering diceritain teh DR ke akang?		
	Informan : Ya kalo masalah paling masalah keluarga, sama masalah pekerjaan		
W1.II.S3.2	Peneliti : Kalo masalah keluarga itu biasanya apa kang?		
	Informan : Bukan masalah yah, tapi cerita masa kecil,		
W1.II.S3.3	Peneliti : Kalo masalah kerjaan biasanya cerita apa aja kang?		
	Informan : Biasanya cara pengambilan keputusan, buat kita kan kadang serba salah, ada juga masalah temen depannya gini belakang nya gitu. Banyak sih masalah kerjaan, tapi kalo profesional kan gitu yah, semua juga beres.		
W1.II.S3.4	Peneliti : Selain masalah kerjaan sama masalah keluarga, ada lagi ga masalah lain?		
	Informan : Ya paling masalah rumah tangga. Ya sebenarnya masalah sepele, kadang ada waktunya cape, kaya misal dateng-dateng cerewet. Ya kalo saya yang salah saya diem, kalo dia yang salah saya nasehatin.		
W1.II.S3.5	Peneliti : Masalah yang buat teh DR stres itu apa kang?	DR memiliki karakter overthinking sehingga mudah mengalami stres Ketika stres DR kesulitan tidur dan sulit berada dalam keramaian	Pikiran negatif membuat DR menjadi semakin stres (W1.S3.18)
	Informan : Kalo ada masalah sedikit dia bisa stres, misalnya kalo dia kelamaan di rumah , terus kalo sakit ga disupport, hal-hal sepele bisa buat stres kalo dia pikirin. Atau kalo malem nih, ga bisa tidur, gampang stres, suka ngebangunin saya, dia ga bisa di keramaian kalo stres.		
W1.II.S3.6	Peneliti : Teh DR cara ngatasin masalahnya gimana?	Suami DR memberikan nasihat kepada DR	Suami DR menenangkan DR (W1.S3.19)
	Informan : Biasanya sih dia nanya ke saya, biasanya saya bilangin yang positif		

	<p>aja. Biasanya kan kalo ada masalah ngeluh yah, ya saya bilang “enjoy aja” tergantung masalahnya sih, kalo ada masalah kerjaan ya kembaliin ke Allah, nanti ada balasannya. Kalo disini misal lagi jenuh, biasanya uring-uringan.</p>	<p>DR sering menyampaikan keluhan kepada suaminya</p>	<p>DR menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada orang terdekatnya (W1.S3.21)</p>
W1.II.S3.7	<p>Peneliti : Teh DR kan belum punya anak yah, apa pernah stres karena itu? Informan : Sebenarnya ga punya anak teh lima tahun karena sakit, jadi pertama nikah istri sakit-sakitan, kita udah berapa tahun bolak balik rumah sakit juga ikhtiar, udah terapi juga. Sempat sembuhnya sebenarnya bukan apa-apa, dulu saya juga gapercaya ada hal-hal seperti itu, misal di dunia kita ada hal secara halus ada yang secara logika banyak yang ga percaya, tapi saya mengalami kejadian itu, ada yang syirik seperti itu. Soalnya itu lima tahun. jadi saya bilang jangan masalahin itu, itu mah hak yang ngasih amanah mah Allah. Pasti sedih ngeliat orang lain, saya selalu bilang ke istri “itu bukan hak kita, kita usaha aja”.</p>	<p>DR menerima keadaan belum memiliki anak Suami DR memberikan dukungan pada DR untuk bersabar dan berserah kepada Allah SWT</p>	<p>DR berserah kepada Allah SWT (W1.S3.23)</p>
W1.II.S3.8	<p>Peneliti : Selain itu cara untuk nyelesain masalahnya gimana kang? Informan : Kalo istri mah bisa dibilang lebih rajin baca Al-Quran, jujur sih dibanding saya. Habis subuh baca Al-Quran, mungkin dari situ lebih kuat.</p>	<p>DR membaca Al-Quran agar lebih tenang ketika ada masalah</p>	<p>DR mengalihkan dengan membaca Al-Quran (W1.S3.17)</p>

Lampiran 4
Dokumentasi



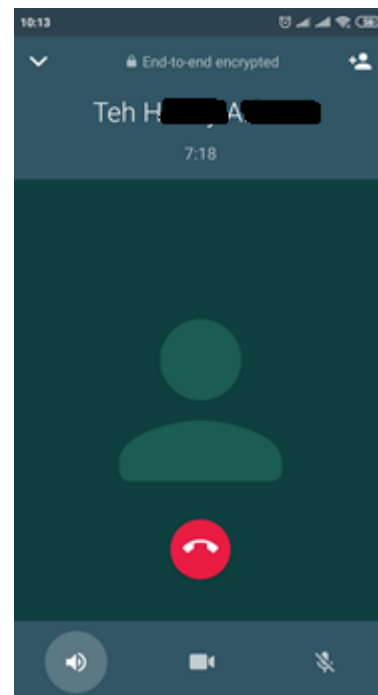
Wawancara dengan subjek 1



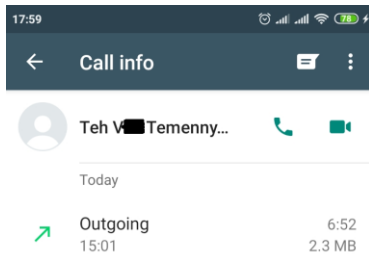
Wawancara dengan subjek 3



Wawancara dengan Informan 1
Subjek 1



Wawancara dengan Subjek 2



Wawancara dengan Informan 1
Subjek 2



Wawancara dengan Informan 1
Subjek 3