

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 (Surat Izin Penelitian)



#### FAKULTAS SOSIAL, HUMANIORA, DAN SENI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 145, Solo 57144, Indonesia  
Tel. +62 - (0)271 - 743493, 743494, Fax. +62 - (0)271 - 742047  
www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 271/D/FSHS/Usahid-Ska/VII/2024  
Lampiran :  
Perihal : **Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Pimpinan Polres Sukoharjo

Jl. Wandyo Pranoto, Sawah, Mandan, Kec. Sukoharjo

Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah

Dengan hormat,

Guna memenuhi persyaratan perkuliahan Program S-1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh Skripsi / Tugas Akhir. Dimana perlu diadakannya pengambilan data penelitian di instansi yang terkait dengan bidang keilmuan yang ditekuni.

Dalam rangka melaksanakan kegiatan tersebut, bersama ini kami menyampaikan permohonan ijin bagi mahasiswa kami untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut:

Nama	: <b>DESY ROSIANA</b>
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022031012
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagian Dalmas (Pengendalian Massa) Polres Sukoharjo
Waktu Penelitian	: 14 April 2025 s/d 25 April 2025

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 7 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni



**Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si**  
NIDN. 0602058801

## Lampiran 2 (Surat Keterangan Sudah Melaksanakan Penelitian)



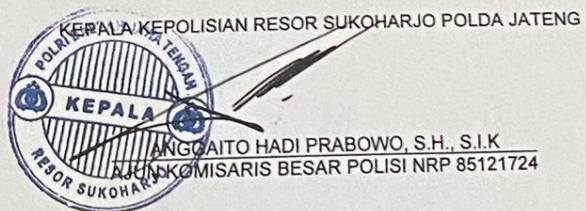
KEPOLISIAN NEGARA REPUBLIK INDONESIA  
DAERAH JAWA TENGAH  
RESOR SUKOHARJO  
Jalan Wandoyo Pranoto Mandan, Sukoharjo 57516

Sukoharjo, 27 Oktober 2025

Nomor : B / 630 /X/HUM.5.4/2025  
Klasifikasi : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Kepada  
Yth. DEKAN FAKULTAS SOSIAL  
HUMANIORA DAN SENI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
di  
Surakarta

1. Rujukan surat dari Dekan Fakultas Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta nomor : 413/D/FSHS/Usahid-Ska/X/2025 tanggal 24 Februari 2025, perihal : permohonan ijin pengambilan data penelitian skripsi / tugas akhir.
2. Sehubungan dengan rujukan diatas, disampaikan kepada Ka bahwa mahasiswa dari Fakultas Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta atas nama DESY ROSIANA, NIM : 2022031012 telah selesai melaksanakan pengambilan data penelitian skripsi/tugas akhir di Polres Sukoharjo mulai dari tanggal 14 April 2025 s.d 25 April 2025.
3. Demikian untuk menjadi maklum, atapun perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Lampiran 3 (Formulir Bimbingan Pembimbing I)

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama Lengkap : Desy Rosiana

NIM : 2022031012

Pembimbing I : Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1.	5/11/2025	Konsultasi Judul → ACC Judul	h
2.	14/11/2025	Revisi Bab 1	h
3.	18/11/2025	Revisi Bab 2	h
4.	5/12/2025	Revisi Bab 3	h
5.	11/12/2025	Revisi Bab 4 → 5	h
6.	19/12/2025	Lampiran → Lembar Persetujuan	h
7.	9/1/2025	ACC Skripsi	h

Surakarta, 15/1/2026

Pembimbing I



Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A

Lampiran 4 (Formulir Bimbingan Pembimbing II)

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Nama Lengkap : Desy Rosiana

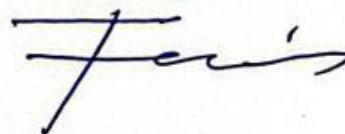
NIM : 2022031012

Pembimbing II : Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1.	7/11/2025	Konsultasi Judul → ACC Judul	
2.	12/11/2025	Revisi Bab 1 → 2	
3.	21/11/2025	Revisi Bab 3 → 4	
4.	1/12/2025	Revisi Bab 5	
5.	8/12/2025	Revisi Lampiran	
6.	15/12/2025	Lembar Pengesahan → Persetujuan	
7.	12/1/2026	ACC Skripsi	

Surakarta, 15/1/2026

Pembimbing II



Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si

## Lampiran 5 (Inform Consent)

### INFORMED CONSENT

---

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : K  
Usia : 20 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki Laki

Dengan ini menyatakan bersedia untuk mmenjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Desy Rosiana  
NIM : 2022031012  
Judul : Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagiam Dalmas  
(Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Surakarta, .....

Yang menyatakan,



(K)

## INFORMED CONSENT

---

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : YB  
Usia : 20 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki Laki

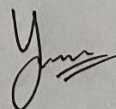
Dengan ini menyatakan bersedia untuk mmenjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Desy Rosiana  
NIM : 2022031012  
Judul : Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagiam Dalmas  
(Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Surakarta, .....

Yang menyatakan,



(YB)

## INFORMED CONSENT

---

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NM  
Usia : 20 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki Laki

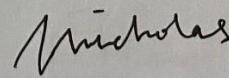
Dengan ini menyatakan bersedia untuk mmenjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Desy Rosiana  
NIM : 2022031012  
Judul : Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagiam Dalmas  
(Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Surakarta, .....

Yang menyatakan,



(NM)

## INFORMED CONSENT

---

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HJR  
Usia : 20 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki Laki

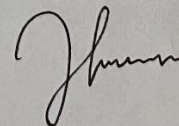
Dengan ini menyatakan bersedia untuk mmenjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Desy Rosiana  
NIM : 2022031012  
Judul : Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagiam Dalmas  
(Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Surakarta, .....

Yang menyatakan,

  
(HJR)

## INFORMED CONSENT

---

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : GP  
Usia : 20 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki Laki

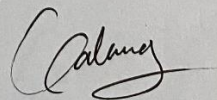
Dengan ini menyatakan bersedia untuk mmenjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Desy Rosiana  
NIM : 2022031012  
Judul : Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagiam Dalmas  
(Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Surakarta, .....

Yang menyatakan,



(GP)

## INFORMED CONSENT

---

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AK  
Usia : 32 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki Laki

Dengan ini menyatakan bersedia untuk mmenjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Desy Rosiana  
NIM : 2022031012  
Judul : Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagiam Dalmas  
(Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Surakarta, .....

Yang menyatakan,



(AK)

## INFORMED CONSENT

---

---

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : S  
Usia : 48 Tahun  
Jenis Kelamin : Laki Laki

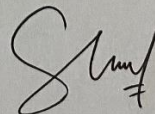
Dengan ini menyatakan bersedia untuk mmenjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Desy Rosiana  
NIM : 2022031012  
Judul : Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagiam Dalmas  
(Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo

Dimana saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya.

Surakarta, .....

Yang menyatakan,



(S)

## Lampiran 6 (Verbatim)

### Informan utama (1)

### Inisial K (20 Tahun)

(1) Interviewee	Pertanyaane banyak engga mba? <b>(Opening)</b>
(2) Interviewer	Engga, dikit, hehe
(3) Interviewee	Hehe
(4) Interviewer	Hehe, tergantung kamu bisa jawab atau engga
(5) Interviewee	Hehe
(6) Interviewer	Perkenalkan nama saya Desy dari Universitas Sahid Surakarta prodi Psikologi, nah aku disini mau meneliti tentang coping stres mas, nah nanti em apa yang kamu rasakan nanti bilang aja, oke?
(10) Interviewee	Iya
(11) Interviewer	Ketika menghadapi situasi yang menegangkan atau mengecewakan, strategi pengendalian diri apa yang biasanya masnya terapkan untuk tetap tenang dan tidak terbawa emosi? <b>(Pengendalian Diri/Self Control)</b>
(15) Interviewee	Biasanya saya berusaha tetap fokus mba untuk menenangkan diri.
(17) Interviewer	Oalah tetap fokus ya, trus masnya pernah mencoba mengubah cara pandang terhadap situasi yang menantang

	agar tidak terlalu emosional engga ya? Itu caranya bagaimana mas kalo boleh tau?
(21) Interviewee	Iya mba pernah, saya nyoba ngeliat situasi dari sudut pandang yang beda trus saya juga berpikiran kalo setiap masalah itu bisa ada celah buat berkembang.
(24) Interviewer	Oh pintar ya pemikirannya mas, trus dalam menghadapi konflik atau kritik, bagaimana masnya ini menghindari reaksi emosional yang berlebihan dan menjaga kontrol diri?
(28) Interviewee	Em gimana ya?
(29) Interviewer	Gimana hayo hehe
(30) Interviewee	Ya paling saya tetep berusaha mendengarkan dengan baik sih mba trus memahami, engga langsung kebawa emosi.
(32) Interviewer	Oh gitu ya, bagus bagus, trus saat merasa cemas atau tertekan, masnya cenderung mencari dukungan dari orang lain atau engga mas? jika iya, bagaimana cara melakukannya?
(36) Interviewee	Iya mba, saya sering bicara sama temen yang bisa saya percaya, rasanya itu lebih ngerasa ada dukungan gitu lo.
(38) Interviewer	Oh brarti sangat membantu ya mas, trus masnya punya aktivitas tertentu yang membantu untuk meredakan stres atau emosi negatif engga? seperti apa aktivitas tersebut dan bagaimana melakukannya?

(42) Interviewee	Kalo saya lebih ke olahraga sih mba, kaya jogging, bersepeda gitu buat nenangin pikiran, truss ama kumpul sama keluarga gitu juga bisa mba
(45) Interviewer	Oalah gitu ya, trus kalo menghadapi perasaan cemas atau marah gitu cara masnya buat melepas perasaan itu kaya gimana mas?
(48) Interviewee	Em, biasanya saya nyoba buat engga terlalu larut sama masalah mba trus ngalihin masalahnya dengan cara ngobrol sama temen temen.
(51) Interviewer	Brarti ngedistractnya dengan cara ngobrol sama nenangin pikiran sendiri ya mas?
(52) Interviewee	Iya mba
(53) Interviewer	Pernah engga masnya mencoba melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, seperti membayangkan bagaimana orang lain akan menilai situasi tersebut? bagaimana hal itu mempengaruhi perasaan anda? ( <b>Pendekatan Jarak/Distancing</b> )
(57) Interviewee	Iya mba pernah, soalnya kalo saya ngebayangin masalah ini ditimpa ke orang lain i belum tentu mereka bisa kuat seperti saya mba.
(60) Interviewer	Oh iya sih mas, trus masnya pernah engga menggunakan teknik meditasi untuk membantu menciptakan jarak antara diri masnya dan perasaan negatif? Trus efektif ga ya mas?

(63) Interviewee	Sering mba kalo kaya gitu, soalnya bisa ngebantu ngurangin stres trus bisa kembali fokus.
(65) Interviewer	Oalah gitu, trus kalo masnya merasa cemas atau tertekan gitu cenderung mikirin masalah itu terus menerus atau bagaimana mas? ( <b>Pelarian, Penghindaran/Escape, Avoidance</b> )
(68) Interviewee	Saya nyoba buat engga mikirin masalah itu mba, ya tadi dengan cara olahraga sama kumpul bareng keluarga.
(70) Interviewer	Kalo menonton tv atau ngegame atau nongkrong gitu bisa mengurangi perasaan negatif engga mas?
(72) Interviewee	Iya bisa mba, kadang saya ngegame sama temen temen saya.
(74) Interviewer	Masnya pernah pake alkohol atau obat obatan untuk menenangkan pikiran engga mas?
(76) Interviewee	Engga mba, saya menghindari alkohol tapi kalo ngerokok iya, itu bisa meredakan sedikit.
(78) Interviewer	Oalah gitu ya, ketika menghadapi masalah yang besar masnya cenderung ngediemin masalah itu trus hilang dengan sendirinya gitu apa engga?
(81) Interviewee	Kalo saya tipenya yang menghadapi masalah itu mba biar cepet kelar trus engga nambahin beban pikiran.
(83) Interviewer	Trus kalo seumpama ada konflik dan ternyata itu akibat dari kelakuan masnya itu sendiri bagaimana cara

	menanggapinya mas? ( <b>Menerima Tanggung Jawab/Accepting Responsibility</b> )
(86) Interviewee	Em, saya intropeksi diri mba pastinya trus kalo emang itu salah saya saya benahi trus mikirnya itu buat pelajaran aja.
(88) Interviewer	Oh gitu ya, pernah engga mas, masnya merasa bersalah akan suatu hal trus sikap mas itu memperbaiki keadaan atau menghindari keadaannya?
(91) Interviewee	Kalo saya nyari solusi mba biar tau mana baiknya.
(92) Interviewer	Em, masnya pernah engga ada didalam posisi masnya itu kurang puas akan kinerja yang masnya pimpin?
(94) Interviewee	Pernah mba, pernah ngalamin aku, dari pengalaman itu saya ngambil hikmahnya kalo besok lagi harus lebih bisa menjalin komunikasi sesama rekan kerja.
(97) Interviewer	Masnya udah paham belum antara tanggung jawab sama tindakan menyalahkan diri sendiri?
(99) Interviewee	Em, bentar mba, gini saya terima tanggung jawab akan tetapi saya juga engga menyalahkan diri sendiri gitu sih mba.
(102) Interviewer	Oh pinter ya mas, trus kalo semisal masnya harus nyampein tanggung jawab sama temen masnya gitu gimana caranya?
(105) Interviewee	Kalo itu sampein aja secara terbuka mba soalnya itu juga tanggung jawab mereka kan

(107) Interviewer	Bagus bagus, kalo masnya ngadepin sesuatu yang sulit gitu, pikiran masnya gimana mas?
(109) Interviewee	Saya nyoba untuk ngeliat tantangan itu sebagai kesempatan buat berkembang mba.
(111) Interviewer	Apakah masnya pernah melihat situasi stres sebagai tantangan yang dapat membantu berkembang?
(113) Interviewee	Iya mba soalnya jadi lebih termotivasi gitu.
(114) Interviewer	Trus dalam menghadapi kesulitan apakah masnya masih bisa melihat sisi positifnya? ( <b>Penilaian Positif/Positive Reappraisal</b> )
(116) Interviewee	Iya sih mba dari kesulitan itu bisa meningkatkan rasa sabar gitu
(118) Interviewer	Oalah gitu ya, la masnya pernah gunain pengalaman sulit sebagai motivasi untuk berkembang engga?
(120) Interviewee	Iya mba, soalnya pengalaman sulit itu membuat saya lebih kuat lagi mba dalam jalanin kehidupan ini hehe
(122) Interviewer	Kalo masnya ada pengalaman yang kurang menyenangkan itu biasanya nyari makna positifnya engga mas?
(124) Interviewee	Iya mba
(125) Interviewer	Oh iya, kalo seumpama ada yang engga disuka dari kinerja temen mas gitu, masnya gimana? ( <b>Mengatasi Kongrontatif/Confrontative Coping</b> )
(127) Interviewee	Kalo saya lebih bicarain langsung sama orangnya mba

(128) Interviewer	Trus kalo ada di situasi yang tidak menyenangkan masnya ini bertindak atau engga?
(130) Interviewee	Iya mba, langsung bertindak biar situasinya kembali normal lagi
(132) Interviewer	Oiya mas kalo seumpama masnya diperlakukan tidak adil dalam bekerja itu gimana?
(134) Interviewee	Kalo saya sih langsung saya bicarain mba sama pihak yang bersangkutan
(136) Interviewer	Wih keren, berani ya masnya, trus kalo baru emosi gitu menyalurkan emosinya kaya gimana mas?
(138) Interviewee	Kalo saya lebih milih diem mba, soalnya takut kelepasan kalo emosi
(140) Interviewer	Oh iya ya, trus kalo ada tantangan besar masnya berani ambil resiko nya engga?
(142) Interviewee	Kalo saya sih harus berani dulu mba
(143) Interviewer	Em gitu ya, kalo baru ada masalah gitu masnya nyari saran sama temen atau keluarga gitu engga? ( <b>Mencari Dukungan Sosial/Seeking Social Support</b> )
(145) Interviewee	Iya sih mba, paling sering ke temen
(146) Interviewer	Masnya ini brarti nyaman ya berbagi cerita sama orang yang udah dipercayainya?
(148) Interviewee	Iya mba bener hehe

(149) Interviewer	Kalo ada tantangan besar gitu masnya nyari dukungan apa engga?
(151) Interviewee	Iya mba, paling ke temen juga
(152) Interviewer	Trus kalo meminta bantuan orang lain buat nyelesaiin tugas gitu pernah mas?
(154) Interviewee	Pernah mba biar cepet selesai aja sih mba kalo kaya gitu i
(155) Interviewer	Kalo menghadapi masalah gitu masnya merencanakan planning engga mas? ( <b>Pemecah Masalah Yang Terencana/Planful Problem Solving</b> )
(157) Interviewee	Kalo saya iya mba, soalnya kalo engga direncanain kedepannya gitu bisa lupa
(159) Interviewer	Tapi sebelum ngambil tindakan masnya biasanya nyari tau akar masalahnya dulu engga mas?
(161) Interviewee	Iya mba saya ngeliat dulu masalahnya mulai darimana
(162) Interviewer	Waktu masnya nyari solusi, masnya biasanya mempertimbangkan dulu apa engga?
(164) Interviewee	Iya mba selalu tak pertimbangkan soale nek engga gitu takut salah ambil langkah
(166) Interviewer	Trus cara menjalankan solusinya itu biasanya butuh bantuan orang lain atau engga mas?
(168) Interviewee	Em, tergantung sih mba, nek masalah besar ya butuh kalo kecil ya engga

(170) Interviewer	Kalo masnya ada masalah biasanya masnya langsung ngambil Langkah buat nyelesaiin atau engga? ( <b>Aksi Instrumental/Instrumental Action</b> )
(172) Interviewee	Iya mba, kalo aku langsung
(173) Interviewer	Trus kalo ada masalah kan kata masnya, masnya itu langsung nyusun plan to, nah itu langsung melaksanakan plna tersebut engga?
(176) Interviewee	Iya mba
(177) Interviewer	Biasanya ada hambatan atau apa gitu engga mas?
(178) Interviewee	Sering mba, biasanya persiapan kurang maksimal
(179) Interviewer	Nah kalo udah melakukan Tindakan gitu gimana mas responnya atau penilaiannya?
(181) Interviewee	Saya nilai jalan engganya plan tersebut mba
(182) Interviewer	Sering minta pendapat orang lain engga mas?
(183) Interviewee	Iya sih mba soalnya biar matang solusinya
(184) Interviewer	Nah kalo udah gitu biasanya ada evaluasi apa engga mas? <b>(Kehati hatian/Cautiousness)</b>
(185) Interviewee	Selalu sih mba biar kedepannya tau yang salah yang mana
(186) Interviewer	Sebelum ngambil Langkah masnya mempertimbangkan dulu og ya?
(188) Interviewee	Iya mba betul
(189) Interviewer	Oalah begitu, udah sih mas pertanyaannya itu aja, sebelumnya terimakasih ya mas hehe <b>(Closing)</b>

(191) Interviewee	Iya mba sama sama
(192) Interviewer	Oiya mas lupa, Namanya siapa ya?
(193) Interviewee	Oh saya Kurniawan mba
(194) Interviewer	Oalah okay mas, masnya umur berapa ya?
(195) Interviewee	Aku 20 tahun mba
(196) Interviewer	20 tahun ya, belum menikah brarti?
(197) Interviewee	Belum dong mba hehe
(198) Interviewer	Oalah iya okay makasih ya
(199) Interviewee	Iya



## Informan utama (2)

### Inisial YB (20 Tahun)

(1) Interviewer	Perkenalkan mas nama saya Desy dari Universitas Sahid Surakarta jurusan Psikologi, nah saya disini mau meneliti tentang coping stres, nah mas nya sendiri namanya siapa? <b>(Opening)</b>
(2) Interviewee	Nama saya Yan
(3) Interviewer	Yan?
(4) Interviewee	Iya
(5) Interviewer	Oke, usianya berapa mas?
(6) Interviewee	20
(7) Interviewer	Oh 20
(8) Interviewee	Iya
(9) Interviewer	Langsung ke pertanyaannya aja ya
(10) Interviewee	Iya
(11) Interviewer	Saat menghadapi situasi mengecewakan bagaimana cara masnya mengendalikan emosi? <b>(Pengendalian Diri/Self Control)</b>
(13) Interviewee	Kalo dapet tugas yang engga sesuai sama yang saya harapin biasanya saya cume menghela nafas aja sih mba hehe
(16) Interviewer	Menghela nafas kenapa mas?

(17) Interviewee	Ya soalnya itu tadi engga sesuai harapan yang kita pengen trus kalo temen kerja engga sefrekuensi juga nanti bisa berpengaruh banget
(20) Interviewer	Oh gitu ya mas? Trus gimana lagi itu?
(21) Interviewee	Saya fokus kerja aja sih mba biar engga larut kedalam emosi
(23) Interviewer	Oalah gitu ya mas?
(24) Interviewee	Iya mba
(25) Interviewer	Pernah engga masnya ngubah cara pandang jika ada masalah biar engga kebawa emosi? Gimana caranya?
(27) Interviewee	Walah itu sering banget mba, biasanya kalo ada masyarakat yang protes kaya gitu ke kita kita
(29) Interviewer	Oh ada banyak ya mas kaya gitu i?
(30) Interviewee	Banyak mba
(31) Interviewer	Trus masnya gimana lagi?
(32) Interviewee	Ya mungkin mereka juga baru ada masalah mba makanya kaya gitu
(34) Interviewer	Iya sih mas bener
(35) Interviewee	Nah dari situ I saya bisa mikir tenang dan engga kebawa emosi, tapia da juga sih yang sampe kebawa emosi gitu
(37) Interviewer	Oalah gitu to
(38) Interviewee	Iya mba

(39) Interviewer	Trus kalo masnya dikritik gitu cara mengontrol emosinya kaya gimana?
(41) Interviewee	Kalo saya dengerin aja sih mba hehe
(42) Interviewer	Cuma dengerin doang mas?
(43) Interviewee	Ya iya sih mau apalagi coba
(44) Interviewer	Iya sih ya, tapi ga pernah sampe emosi?
(45) Interviewee	Engga sih mba soalnya juga biar kita evaluasi diri juga
(46) Interviewer	Wah pintar ya ternyata
(47) Interviewee	Hehe
(48) Interviewer	Saat masnya ngerasa cemas atau tertekan gitu masnya butuh dukungan dari orang lain engga? Caranya gimana itu mas?
(51) Interviewee	Iya sih mba kadang, saya juga kadang curhat juga sama temen saya gitu
(53) Interviewer	Oalah gitu ya?
(54) Interviewee	Iya
(55) Interviewer	Efeknya apa mas setelah curhat itu?
(56) Interviewee	Plong mba rasane
(57) Interviewer	Oalah begitu ya
(58) Interviewee	Iya
(59) Interviewer	Aktivitas masnya yang dapat mengurangi stress itu kaya apa aja mas? Cara melakukannya kaya gimana?

(61) Interviewee	Hehe
(62) Interviewer	Apa weh malah ketawa i
(63) Interviewee	Mancing mba
(64) Interviewer	Hehe
(65) Interviewee	Lo mba nya ketawa to
(66) Interviewer	Hehe engga yo Cuma lucu aja, brarti kalo stress masnya mancing ya?
(68) Interviewee	Iya mba
(69) Interviewer	Selain mancing ngapain aja mas?
(70) Interviewee	Em olahraga paling jogging doang mba
(71) Interviewer	Oalah brarti jogging sama mancing ya mas?
(72) Interviewee	Iya mba
(73) Interviewer	Oke kalo gitu, Saat masnya menghadapi situasi yang emosional, pernah engga masnya melihat seolah olah situasi tersebut terjadi pada orang lain? Itu caranya kaya gimana? ( <b>Pendekatan Jarakk/Distancing</b> )
(77) Interviewee	Itu kaya empati gitu y amba?
(78) Interviewer	Nah iya bener mas
(79) Interviewee	Pernah sih mba
(80) Interviewer	Gimana mas itu?

(81) Interviewee	Kaya misal ada sesuatu terjadi sama orang lain gitu saya mikirnya nanti kalo menimpa ke diri saya sendiri itu kaya gimana gitu
(84) Interviewer	Oh gitu ya mas
(85) Interviewee	Iya mba
(86) Interviewer	Dalam menghadapi perasaan cemas atau marah, apakah anda pernah mencoba untuk menjauhkan diri dari perasaan tersebut dengan cara tertentu?
(89) Interviewee	Iya mba pernah
(90) Interviewer	Gimana itu mas bisa jelasin engga?
(91) Interviewee	Jadi i kaya nenangin pikiran dulu gitu sih mba, keluar ke lapangan trus duduk duduk sambil liatin sekitar
(93) Interviewer	Oalah gitu ya, yang dirasain setelah itu apa mas?
(94) Interviewee	Pikiran lumayan tenang mba nek kaya gitu
(95) Interviewer	Oh gitu ya, Trus pernah engga mas kalo ngebayangin masalah dari sudut pandang orang lain? Caranya gimana mas?
(98) Interviewee	Sering mba kalo aku
(99) Interviewer	Gimana mas contohnya?
(100) Interviewee	Em gini mba, kalo ada orang lain kena masalah gitu saya nanya perasaan mereka kaya gimana gitu mba jadi biar engga satu pihak aja
(103) Interviewer	Oiya ya mas bener

(104) Interviewee	Iya mba gitu
(105) Interviewer	Kalo ada sesuatu yang ngecewain gimana cara masnya agar tidak berlarut dalam masalah tersebut mas?
(107) Interviewee	Kalo saya gini mba, kaya mikirin hal itu dulu beberapa waktu trus kalo udah lega baru lanjut aktivitas lagi
(109) Interviewer	Oh jadi kaya memberi space waktu buat mikir gitu ya mas?
(110) Interviewee	Iya mba
(111) Interviewer	Oke, Trus pernah engga masnya pake cara seperti me time gitu? Trus menurut masnya worth it engga?
(113) Interviewee	Me time sering mba, trus menurutku itu bagus banget buat aku sendiri
(115) Interviewer	Oh brarti masnya sering me time ya?
(116) Interviewee	Iya mba kalo cape
(117) Interviewer	Oalah gitu, Saat dalam keadaan tertekan masnya cenderung terus memikirkan masalahnya atau menghindarinya? Dan caranya itu kaya gimana? ( <b>Pelarian, Penghindaran/Escape, Avoidance</b> )
(120) Interviewee	Itu maksudnya gimana mba?
(121) Interviewer	Jadi to kalo ada masalah gitu dipikirn terus apa engga gitu mas
(123) Interviewee	Oalah gitu to
(124) Interviewer	Iya

(125) Interviewee	Kalo aku tak pikirin sebentar mba, takutnya kalo tak pikirin terus malah ganggu aktivitasku
(127) Interviewer	Oh jadi lebih ke menghindari demi kebaikan ya mas
(128) Interviewee	Iya mba
(129) Interviewer	Masnya sering engga berkegiatan seperti menonton tv, ngegame, dan lainnya untuk melupakan masalah? Sering apa engga mas?
(132) Interviewee	Paling sering ngegame sih mba
(133) Interviewer	Oh jadi ngedistractnya dengan ngegame ya mas
(134) Interviewee	Iya
(135) Interviewer	Pernah engga mas kalo engga cocok sama seseorang masnya langsung ngehindar? Trus kalo udah kaya gitu hubungan masnya kaya gimana?
(138) Interviewee	Kalo ga cocok sama temen gitu ngapain gitu to mba?
(139) Interviewer	Iya mas bener
(140) Interviewee	Kalo itu alhamdulillah cocok semua mba
(141) Interviewer	Oh alhamdulillah brarti, Pernah pakai alkohol atau obat-obatan buat mengatasi stress mas?
(143) Interviewee	Alhamdulillah engga mba, paling ngerokok aja
(144) Interviewer	Kalo masnya ada masalah besar gitu cenderung mengabaikan apa gimana mas? Trus rasanya gimana?
(146) Interviewee	Kalo itu engga mengabaikan sih mba, Cuma mikir caranya gimana gitu aja

(148) Interviewer	Oh jadi masnya mikirin gimana biar selesai masalahnya gitu ya?
(150) Interviewee	Iya mba bener
(151) Interviewer	Trus jika ada masalah yang disebabkan oleh masnya sendiri itu gimana cara masnya mengatasi? ( <b>Menerima Tanggung Jawab/Accepting Responsibility</b> )
(153) Interviewee	Kalo aku minta maaf sama yang bersangkutan sih mba trus nanya sama temen temen minta masukan
(155) Interviewer	Oh brarti langsung ngakuin kesalahan ya mas?
(156) Interviewee	Iya no mb aitu harus
(157) Interviewer	Oke oke, Masnya ini kalo merasa bersalah akan sesuatu hal cenderung menghindari apa menghadapi?
(159) Interviewee	Menghadapi sih mba, kalo tak tutupin malah jadi beban pikiran
(161) Interviewer	Wah keren ya masnya
(162) Interviewee	Hehe
(163) Interviewer	Pernah engga mas, masnya dikasih tanggung jawab tapi hasilnya kurang memuaskan? Gimana cara menanganinya?
(165) Interviewee	Biasanya evaluasi diri sendiri sih mba
(166) Interviewer	Oh lebih ke mengevaluasi diri ya mas
(167) Interviewee	Iya mba

(168) Interviewer	Masnya bisa membedakan antara menerima tanggung jawab atau menyalahkan diri sendiri engga? Contohnya kaya gimana?
(171) Interviewee	Gimana ya itu mba?
(172) Interviewer	Gini contohnya kalo masnya tanggung jawab i “oke ini kurang maksimal harus aku perbaiki” trus kalo menyalahkan diri sendiri itu “kok aku bodoh banget kaya gini aja engga bisa” gitu mas
(176) Interviewee	Oh gitu to
(177) Interviewer	Iya mas, gimana mas udah bisa bedain kah?
(178) Interviewee	Udah kaadang mba
(179) Interviewer	Oh oke deh, Kalo misal masnya dikasih tanggung jawab untuk handle sekelompok orang, gimana cara menyampaikannya?
(182) Interviewee	Em ngomong terbuka aja sih mba sama temen temen biar pada ngerti job masing masing
(184) Interviewer	Oh jadi kaya dijelasin jobnya masing masing gitu ya sama masnya?
(186) Interviewee	Iya mba
(187) Interviewer	Oke, Saat masnya menghadapi situasi sulit gitu masnya pernah ngeliat kalo itu adalah sebagian dari pembelajaran engga? ( <b>Penilaian Positif/Positive Reappraisal</b> )
(190) Interviewee	Iya mba sering kalo itu

(191) Interviewer	Pinter ya brarti, Trus kalo masnya menghadapi situasi stres gitu pernah engga berpikir kalo itu sebagian dari masnya berkembang?
(194) Interviewee	Iya mba, rasanya I kaya ini ujian yang dikasih tuhan buat saya gitu
(196) Interviewer	Oalah gitu ya
(197) Interviewee	Iya mba
(198) Interviewer	Masnya kalo mendapatkan kesulitan apakah memandang sisi positifnya mas?
(199) Interviewee	Iya itu harus malah mba
(200) Interviewer	Kenapa kok gitu mas?
(201) Interviewee	Kalo engga gitu nanti pikiran malah jadi berat mba
(202) Interviewer	Oalah jadi kaya harus mindsetnya bagus ya mas
(203) Interviewee	Iya itu
(204) Interviewer	Pernah engga mas saat menghadapi situasi sulit masnya berpikir masalah ini adalah motivasi masnya untuk berkembang?
(207) Interviewee	Iya itu malah jadi dorongan sih mba
(208) Interviewer	Oh jadi malah jadi dorongan buat berkembang ya mas?
(209) Interviewee	Iya mba
(210) Interviewer	Kalo menghadapi pengalaman yang tidak mengenakan masnya mencoba buat mengambil makna positifnya engga? Caranya gimana mas?

(213) Interviewee	Iya mb acari hikmahnya aja
(214) Interviewer	Contohnya kaya gimana tuh mas?
(215) Interviewee	Em bebas nih pengalamannya?
(216) Interviewer	Iya bebas
(217) Interviewee	Hehe waktu mancing boleh?
(218) Interviewer	Boleh dong apa aja
(219) Interviewee	Jadi kalo waktu mancing ikannya engga dapet dapet itu kita diharusin sabar mba, kaya gitu sih mba
(221) Interviewer	Oh gitu ya, brarti mancing itu banyak juga makna positifnya ya?
(223) Interviewee	Iya mba bener
(224) Interviewer	Masnya kalo berselisih pendapat sama temennya langsung diomongin atau dipendem sendiri biar ilang? ( <b>Mengatasi Kongrontatif/Confrontative Coping</b> )
(226) Interviewee	Bicara mba biar plong
(227) Interviewer	Oalah gitu ya
(228) Interviewee	Iya
(229) Interviewer	Saat ada masalah masnya berusaha langsung mengambil tindakan atau gimana mas? Langkahnya kaya gimana mas?
(231) Interviewee	Em, engga langsung sih mba, aku nanya temen temen dulu baiknya gimana
(233) Interviewer	Oalah gitu to, jadi kaya meminta pendapat dari orang lain dulu gitu ya?

(235) Interviewee	Iya mba
(236) Interviewer	Kalo masnya diperlakukan tidak adil dalam bekerja yang dilakukan masnya itu seperti apaya mas?
(238) Interviewee	Ya gimana ya mba, soalnya aku ga begitu merhatiin dan bodoamat aja sih mba
(240) Interviewer	Oh lebih ke engga peduli ya mas?
(241) Interviewee	Iya mba bener banget
(242) Interviewer	Oh gitu, Masnya kalo marah gitu cara mengalihkan emosinya dalam bentuk apa ya mas?
(244) Interviewee	Kalo itu y aitu tadi saya mancing, trus ngegame, main gitar gitu gitu
(246) Interviewer	Oh brarti lari ke hobi ya mas?
(247) Interviewee	Iya
(248) Interviewer	Masnya kalo menghadapi resiko yang besar itu cenderung ngambil Langkah berani apa engga?
(250) Interviewee	Saya siap ambil Langkah berani mba
(251) Interviewer	Wah keren juga ya
(252) Interviewee	Hehe
(253) Interviewer	Kalo lagi ada masalah masnya sering mencari saran ke temen atau keluarga gitu engga? ( <b>Mencari Dukungan Sosial/Seeking Social Support</b> )
(255) Interviewee	Sering mba tapi seringnya ke temen sih kalo ke keluarga jarang

(257) Interviewer	Em kenapa gitu?
(258) Interviewee	Kaya gimana y amba, kaya temen yang lebih bisa ngerti kondisi saya
(260) Interviewer	Oh gitu ya
(261) Interviewee	Iya
(262) Interviewer	Masnya ini sering curhat ke temen gitu apa engga mas? Respon mereka kaya gimana? Trus masnya merasa lebih baik kah?
(263) Interviewee	Kalo curhat I sering, mereka nenangin gitu sih mba
(264) Interviewer	Oh selepas itu rasanya gimana mas?
(265) Interviewee	Lega plong tenang
(266) Interviewer	Oh gitu ya mas
(267) Interviewee	Iya
(268) Interviewer	Saat masnya ada masalah besar, masnya cenderung nyari dukungan buat nyelesaiin masalah engga mas?
(270) Interviewee	Iya mba ke temen
(271) Interviewer	Oh iya deng, Trus kalo masnya punya kesulitan saat ada tugas gitu juga meminta bantuan orang lain?
(273) Interviewee	Iya mba, saya engga gengsi buat minta tolong sama temen
(274) Interviewer	Wow keren
(275) Interviewee	Hehe

(276) Interviewer	Trus dalam menghadapi suatu masalah, masnya pernah mengikuti saran atau nasehat dari temennya engga?
(278) Interviewee	Iya sih mba kadang, yang menurut saya bagus hehe
(279) Interviewer	Oalah gitu ya
(280) Interviewee	Iya
(281) Interviewer	Kalo baru ngehadapi masalah gitu masnya menyusun planning duluan engga mas? ( <b>Pemecah Masalah Yang Terencana/Planful Problem Solving</b> )
(283) Interviewee	Iya mba kadang
(284) Interviewer	Trus sebelum mengambil tindakan, masnya menganalisis masalahnya dulu itu engga mas?
(286) Interviewee	Itu juga kadang mba
(287) Interviewer	Oh kadang ya
(288) Interviewee	Iya
(289) Interviewer	Waktu masnya mencari solusi untuk suatu masalah, masnya mentingin kelebihan kekurangannya engga?
(291) Interviewee	Harus sih mb aitu takut beresiko
(292) Interviewer	Oh takut resikonya gede ya
(293) Interviewee	Iya mba
(294) Interviewer	Kalo masnya nerapin solusi dan udah terlaksana biasanya masnya menilai Solusi tersebut atau engga?
(296) Interviewee	Em engga sih mba, butuh udah selesai gitu aja

(297) Interviewer	Oalah gitu ya
(298) Interviewee	Iya hehe
(299) Interviewer	Trus Ketika menghadapi masalah, apakah anda langsung mengambil langkah konkret untuk menyelesaikannya?  bisakah anda memberikan contoh tindakan spesifik yang anda ambil? ( <b>Aksi Instrumental/Instrumental Action</b> )
(303) Interviewee	Em iya mba langsung bertindak
(304) Interviewer	Oalah oke mas
(305) Interviewee	Iya
(306) Interviewer	Masnya kalo udah menyusun plan untuk memecahkan masalah biasanya langsung dilaksanakan atau engga?
(308) Interviewee	Biasanya sih langsung mba
(309) Interviewer	Oh langsung ya mas
(310) Interviewee	Iya
(311) Interviewer	Biasanya tantangan apa yang muncul saat menghadapi masalah yang ingin diselesaikan mas?
(313) Interviewee	Cuma dikomunikasi aja sih mba
(314) Interviewer	Komunikasi ya mas?
(315) Interviewee	Iya mba betul
(316) Interviewer	Saat ada masalah masnya mempertimbangkan solusi untuk mengambil Keputusan engga mas? ( <b>Kehati Hatian/Cautiousness</b> )

(318) Interviewee	Iya mba harus, harus dipertimbangkan biar ga salah Langkah
(320) Interviewer	Biasanya sama siapa mas kaya gitunya?
(321) Interviewee	Sama temen sih mba
(322) Interviewer	Oalah temen
(323) Interviewee	Iya
(324) Interviewer	Masnya sering meminta pendapat atau saran dari orang lain engga ketika menghadapi masalah? Gimana cara pandang mereka terhadap keputusan masnya?
(327) Interviewee	Sering ke temen itu tadi mba
(328) Interviewer	Tanggapan mereka gimana mas?
(329) Interviewee	Ya ngehargain Keputusan saya
(330) Interviewer	Oh gitu
(331) Interviewee	Iya
(332) Interviewer	Cara masnya memastikan kalo solusi yang masnya putusan itu benar bagaimana?
(334) Interviewee	Diliat situasinya membaik apa malah sebaliknya gitu sih mba
(336) Interviewer	Oalah iya sih mas
(337) Interviewee	Iya mba
(338) Interviewer	Em udah sih mas itu aja yang pengen aku tanyain  (Closing)

(339) Interviewee	Iya mba
(340) Interviewer	Oh iya, udah gitu aja, makasih ya mas, oh ini juga izin ngerecord
(342) Interviewee	Iya gapapa



### Informan utama (3)

#### Inisial NM (20 Tahun)

(1) Interviewer	Permisi mas, em perkenalkan nama saya Desy Rosiana, saya dari Universitas Sahid Surakarta, prodi Psikologi ingin meneliti tentang coping stres, nah nanti mas nya bisa menjawab sesuai denga napa yang ada di dalam diri mas nya sendiri, boleh perkenalkan namanya? ( <b>Opening</b> )
(6) Interviewee	Nama panjang?
(7) Interviewer	Iya
(8) Interviewee	Nama saya Nicholas Maniawasi
(9) Interviewer	Oke, saya izin ngerekam ya mas?
(10) Interviewee	Iya
(11) Interviewer	Ini umurnya berapa?
(12) Interviewee	Tahun ini bulan Maret 20
(13) Interviewer	Oh oke, ini langsung ke pertanyaannya aja ya?
(14) Interviewee	Iya
(15) Interviewer	Saat menghadapi situasi mengecewakan bagaimana cara masnya mengendalikan emosi? ( <b>Pengendalian Diri/Self Control</b> )
(17) Interviewee	Biasane itu sih mba, aku istirahat bentar trus main game
(18) Interviewer	Ngegame sama siapa mas?
(19) Interviewee	Sama temen mba

(20) Interviewer	Oalah brarti ngasih space buat istirahat ya
(21) Interviewee	Iya mba
(22) Interviewer	Pernah engga masnya ngubah cara pandang jika ada masalah biar engga dibawa emosi? Gimana caranya?
(24) Interviewee	Pernah mba, biasanya kalo berhadapan sama Masyarakat gitu trus omongannya nyelekit
(26) Interviewer	Trus itu cara masnya gimana?
(27) Interviewee	Cuma bisa sabar mba, kalo ga gitu bisa emosi nanti
(28) Interviewer	Soalnya kalo masnya emosi ke Masyarakat juga kesalahan ya nantinya
(30) Interviewee	Nah itu lo mba bener banget, jadi apa apa ki salah
(31) Interviewer	Oalah iya ya mas
(32) Interviewee	Iya
(33) Interviewer	Trus kalo masnya dikritik gitu cara mengontrol emosinya kaya gimana?
(35) Interviewee	Saya lebih ngedengerin aja og mba
(36) Interviewer	Dengerin doang mas?
(37) Interviewee	Iya mba trus engga ambil pusing
(38) Interviewer	Hehe
(39) Interviewee	Iya weh, malah kadang kalo dah pusing banget lari ke game
(41) Interviewer	Lagi lagi pelariannya game ya mas hehe

(42) Interviewee	Iya mba hehe
(43) Interviewer	Saat masnya ngerasa cemas atau tertekan gitu masnya butuh dukungan dari orang lain engga? Caranya gimana itu mas?
(46) Interviewee	Sering banget kalo curhat ke temen malahan mba
(47) Interviewer	Oalah sering ya mas?
(48) Interviewee	Iya mba
(49) Interviewer	Biasanya apa yang dicurhatin mas?
(50) Interviewee	Semuanya mba hehe
(51) Interviewer	Oalah iya gapapa mas malah bagus
(52) Interviewee	Iya mba
(53) Interviewer	Aktivitas masnya yang dapat mengurangi stress itu kaya apa aja mas? Cara melakukannya kaya gimana?
(55) Interviewee	Ya itu tadi mba ngegame, nongkrong, ngopi gitu sama kadang olahraga
(57) Interviewer	Wih kegiatannya positif jug a ya
(58) Interviewee	Harus
(59) Interviewer	Saat masnya menghadapi situasi yang emosional, pernah engga masnya melihat seolah olah situasi tersebut terjadi pada orang lain? Itu caranya kaya gimana? ( <b>Pendekatan Jarak/Distancing</b> )
(62) Interviewee	Maksudnya gimana mba?

(63) Interviewer	Itu kaya masnya empati engga gitu mas sama Masyarakat atau temen sekitar
(65) Interviewee	Oalah kalo itu iya mba
(66) Interviewer	Oh iya ya, trus Dalam menghadapi perasaan cemas atau marah, apakah anda pernah mencoba untuk menjauhkan diri dari perasaan tersebut dengan cara tertentu?
(69) Interviewee	Aku kalo ada masalah diem og mba trus ngegame
(70) Interviewer	Oh brarti masnya silent treatment ya mas?
(71) Interviewee	Iya hehe
(72) Interviewer	Gapapa sih mas soalnya cara meredakan emosi orang itu kan juga beda beda
(74) Interviewee	Iya mba
(75) Interviewer	Trus pernah engga mas kalo ngebayangin masalah dari sudut pandang orang lain? Caranya gimana mas?
(77) Interviewee	Kalo itu iya sih mba, biar engga sepihak
(78) Interviewer	Gimana mas caranya?
(79) Interviewee	Kaya misal nanya pendapatmu gimana gitu mba
(80) Interviewer	Oalah gitu ya
(81) Interviewee	Iya mba
(82) Interviewer	Kalo ada sesuatu yang ngecewain gimana cara masnya agar tidak berlarut dalam masalah tersebut mas?
(84) Interviewee	Kalo itu aku langsung nge cut off dulu sih mba

(85) Interviewer	La kenapa mas?
(86) Interviewee	Soalnya takut ganggu kerja mba
(87) Interviewer	Oalah itu di masnya berpengaruh ya?
(88) Interviewee	Iya mba banget
(89) Interviewer	Oalah iya paham, Trus pernah engga masnya pake cara seperti me time gitu? Trus menurut masnya worth it engga?
(91) Interviewee	Iya sih mba menurutku
(92) Interviewer	Kenapa mas?
(93) Interviewee	Ya karna bisa bebas ngapain aja gitu
(94) Interviewer	Bebas ya mas?
(95) Interviewee	Iya mba
(96) Interviewer	Saat dalam keadaan tertekan masnya cenderung terus memikirkan masalahnya atau menghindarinya? Dan caranya itu kaya gimana? ( <b>Pelarian, Penghindaran/Escape, Avoidance</b> )
(99) Interviewee	Kalo aku dibuat santai dulu sih mba, nah barkui baru tak selesaikan
(101) Interviewer	Cara menyelesaikannya gimana?
(102) Interviewee	Tergantung masalahe mba
(103) Interviewer	Oh jadi liat liat masalahnya dulu ya mas
(104) Interviewee	Iya mba

(105) Interviewer	Masnya sering engga berkegiatan seperti menonton tv, ngegame, dan lainnya untuk melupakan masalah? Sering apa engga mas?
(108) Interviewee	Aku seringnya ngegame mba
(109) Interviewer	Oh iya deng masnya suka ngegame
(110) Interviewee	Iya mba
(111) Interviewer	Pernah engga mas kalo engga cocok sama seseorang masnya langsung ngehindar? Trus kalo udah kaya gitu hubungan masnya kaya gimana?
(114) Interviewee	Kalo aku dah engga cocok yowes mba, engga tak paksakan soale
(116) Interviewer	Oalah brarti lebih milih ngehindar ya mas
(117) Interviewee	Iya mba bener
(118) Interviewer	Masnya pernah pake alkohol atau obat obatan buat ngatasin stress?
(120) Interviewee	Engga mba, paling rokokan
(121) Interviewer	Oalah rokok an ya mas?
(122) Interviewee	Iya
(123) Interviewer	La sama siapa mas rokok an nya?
(124) Interviewee	Temen temen mba
(125) Interviewer	Abis itu rasanya gimana mas?
(126) Interviewee	Lego sih mba

(127) Interviewer	Oalah kaya plong gitu ya?
(128) Interviewee	Iya
(129) Interviewer	Kalo masnya ada masalah besar gitu cenderung mengabaikan apa gimana mas? Trus rasanya gimana?
(131) Interviewee	Bukan mengabaikan sih mba tapi koyo ngasih jarak sek buat mikir gitu
(133) Interviewer	La kenapa mas?
(134) Interviewee	Biar engga pusing mba
(135) Interviewer	Brarti kalo di push terus I tertekan ya mas?
(136) Interviewee	Hoo mba
(137) Interviewer	Oalah gitu, Trus jika ada masalah yang disebabkan oleh masnya sendiri itu gimana cara masnya mengatasi? <b>(Menerima Tnggung Jawab/Accepting Responsibility)</b>
(139) Interviewee	Jujur aja sih mba trus minta maaf gitu
(140) Interviewer	Kenapa gitu mas?
(141) Interviewee	Em gimana ya, soalnya kalo engga diakuiin I rasane ada yang ganjel
(143) Interviewer	Oh kaya ngerasa bersalah gitu ya ams
(144) Interviewee	Iya mba bener
(145) Interviewer	Masnya ini kalo merasa bersalah akan sesuatu hal cenderung menghindari apa menghadapi?
(147) Interviewee	Menghadapi mba

(148) Interviewer	Kenapa mas kok gitu?
(149) Interviewee	Em biar tau salahnya sih mba
(150) Interviewer	Oh jadi biar kaya dalam bentuk evaluasinya ms gitu ya?
(151) Interviewee	Iya mba bener
(152) Interviewer	Pernah engga mas, masnya dikasih tanggung jawab tapi hasilnya kurang memuaskan? Gimana cara menanganinya?
(153) Interviewee	Alhamdulillah engga pernah
(154) Interviewer	Oh alhamdulillah ya
(155) Interviewee	Iya
(156) Interviewer	Tapi kalo masnya ada di posisi itu gimana mas?
(157) Interviewee	Em gimana ya, paling tak ambil positifnya sih mba
(158) Interviewer	Oalah gitu ya
(159) Interviewee	Iya kaya sebagai evaluasi diriku sendiri gitu
(160) Interviewer	Oh pintar mas, Masnya bisa membedakan antara menerima tanggung jawab atau menyalahkan diri sendiri engga? Contohnya kaya gimana?
(163) Interviewee	Gimana itu mba?
(164) Interviewer	Jadi tu kaya misal kalo tanggung jawab tu gini “aku harus gini gini biar hasilnya memuaskan” trus kalo menyalahkan diri itu gini “kok aku bodoh banget sih kaya gini doang engga bisa? Gitu mas
(168) Interviewee	Oh kalo itu udah paham mba

(169) Interviewer	Oke udah paham ya
(170) Interviewee	Iya
(171) Interviewer	Kalo misal masnya dikasih tanggung jawab untuk handle sekelompok orang, gimana cara menyampaikannya?
(174) Interviewee	Tinggal diomongin aja sih mba
(175) Interviewer	Oh jadi dikomunikasiin bareng bareng gitu ya mas?
(176) Interviewee	Iya mba
(177) Interviewer	Oke deh, Saat masnya menghadapi situasi sulit gitu masnya pernah ngeliat kalo itu adalah sebagian dari pembelajaran engga? ( <b>Penilaian Positif/Positive Reappraisal</b> )
(180) Interviewee	Iya mba sering
(181) Interviewer	Oha sering ya malahan
(182) Interviewee	Iya mba
(183) Interviewer	Trus kalo masnya menghadapi situasi stres gitu pernah engga berpikir kalo itu sebagian dari masnya berkembang?
(185) Interviewee	Iya mba, biar hidup juga ada pandangan engga monoton
(186) Interviewer	Oalah iya bener, Masnya kalo mendapatkan kesulitan apakah memandang sisi positifnya mas?
(188) Interviewee	Iya lah mba kalo itu
(189) Interviewer	Kenapa mas?
(190) Interviewee	Ya biar pikiran terbuka aja sih

(191) Interviewer	Oalah gitu to, Pernah engga mas saat menghadapi situasi sulit masnya berpikir masalah ini adalah motivasi masnya untuk berkembang?
(194) Interviewee	Iya mba, kaya setiap masalah I jadi dorongan buat aku maju
(196) Interviewer	Oh gitu ya, Kalo menghadapi pengalaman yang tidak mengenakan masnya mencoba buat mengambil makna positifnya engga? Caranya gimana mas?
(199) Interviewee	Iya mba
(200) Interviewer	Caranya gimana mas?
(201) Interviewee	Mikirnya yang baik baik aja mba, kaya dibalik semua ini pasti dapet hikmahnya
(203) Interviewer	Wih keren pemikirannya
(204) Interviewee	Hehe
(205) Interviewer	Masnya kalo berselisih pendapat sama temennya langsung diomongin atau dipendem sendiri biar ilang? ( <b>Mengatasi Kongrontatif/Confrontative Coping</b> )
(207) Interviewee	Saya langsung bicarakan biar kelar masalahnya mba
(208) Interviewer	Oalah brarti langsung diomongin sama yang bersangkutan ya?
(210) Interviewee	Iya
(211) Interviewer	Saat ada masalah masnya berusaha langsung mengambil tindakan atau gimana mas? Langkahnya kaya gimana mas?

(213) Interviewee	Saya engga langsung ngambil Tindakan mba, tapi ngomong dulu sama temen baiknya gimana
(215) Interviewer	Oalah brarti minta saran temen dulu ya?
(216) Interviewee	Iya
(217) Interviewer	Kalo masnya diperlakukan tidak adil dalam bekerja yang dilakukan masnya itu seperti apaya mas?
(219) Interviewee	Aku orangnya engga begitu peduli mau diperlakukan seperti apa mba, penting professional aja
(221) Interviewer	Wih keren ya masnya
(222) Interviewee	Hehe
(223) Interviewer	Masnya kalo marah gitu cara mengalihkan emosinya dalam bentuk apa ya mas?
(225) Interviewee	Aku jelas game sih mba
(226) Interviewer	Oh ngegame ya
(227) Interviewee	Iya
(228) Interviewer	Masnya kalo menghadapi resiko yang besar itu cenderung ngambil Langkah berani apa engga?
(230) Interviewee	Em kalo itu harus hati hati sih mba
(231) Interviewer	Oh jadi belum ngerti ya mas?
(232) Interviewee	Em dibilang belum ngerti juga engga
(233) Interviewer	La gimana mas?
(234) Interviewee	Ya berani tapi ati ati

(235) Interviewer	Oalah gitu
(236) Interviewee	Iya
(237) Interviewer	Kalo lagi ada masalah masnya sering mencari saran ke temen atau keluarga gitu engga? ( <b>Mencari Dukungan Sosial/Seeking Social Support</b> )
(239) Interviewee	Iya mba, aku ke temen mba minta sarannya
(240) Interviewer	Oalah lebih ketemen ya?
(241) Interviewee	Iya mba bener
(242) Interviewer	Masnya ini sering curhat ke temen gitu apa engga mas? Respon mereka kaya gimana? Trus masnya merasa lebih baik kah?
(245) Interviewee	Sering banget mba malah, temen temen kadang ngasih saran gitu
(247) Interviewer	Oalah baik baik ya mas
(248) Interviewee	Alhamdulillah
(249) Interviewer	Trus respon mereka terhadap mas gimana?
(250) Interviewee	Ya saling ngerti to mba
(251) Interviewer	Oalah menghargai ya brarti
(252) Interviewee	Iya mba
(253) Interviewer	Saat masnya ada masalah besar, masnya cenderung nyari dukungan buat nyelesain masalah engga mas?
(255) Interviewee	Iya tapi ke temen dan keluarga

(256) Interviewer	Oh kalo dukungan engga Cuma temen tapi keluarga juga ya?
(258) Interviewee	Iya mba bener
(259) Interviewer	Trus kalo masnya punya kesulitan saat ada tugas gitu juga meminta bantuan orang lain?
(261) Interviewee	Kalo itu kadang aku usaha handle sendiri dulu mba biar engga ngerepotin temen tapi kalo emng udah engga bisa yaudah minta tolong
(264) Interviewer	Oh gitu ya mas?
(265) Interviewee	Iya
(266) Interviewer	Trus dalam menghadapi suatu masalah, masnya pernah mengikuti saran atau nasehat dari temennya engga?
(268) Interviewee	Kalo itu kadang mba, soalnya aku orange juga susah kalo engga srek sama pendapat orang lainjuga Cuma aku dengerin tok engga tak lakuin
(271) Interviewer	Oalah gitu to
(272) Interviewee	Iya
(273) Interviewer	Kalo baru ngehadapi masalah gitu masnya menyusun planning duluan engga mas? ( <b>Pemecah Masalah Yang Terencana/Planful Problem Solving</b> )
(275) Interviewee	Em iya sih mba tapi kaya dalam angan angan aja
(276) Interviewer	Oalah brarti masih dalam bentuk pikiran gitu ya?
(277) Interviewee	Iya

(278) Interviewer	Trus sebelum mengambil tindakan, masnya menganalisis masalahnya dulu itu engga mas?
(280) Interviewee	Em engga mba kayae
(281) Interviewer	Loh kok kayae
(282) Interviewee	Weh aku juga gatau soale
(283) Interviewer	Hehe
(284) Interviewee	Hehe
(285) Interviewer	Yaudah lanjut aja ya, Waktu masnya mencari solusi untuk suatu masalah, masnya mentingin kelebihan kekurangannya engga?
(288) Interviewee	Kalo itu iya mba soalnya juga biar minim resiko
(289) Interviewer	Pinter mas, Kalo masnya nerapin solusi dan udah terlaksana biasanya masnya menilai Solusi tersebut atau engga?
(292) Interviewee	Kalo itu engga mba kaya yaudah gitu
(293) Interviewer	Oalah gitu to
(294) Interviewee	Iya
(295) Interviewer	Ketika menghadapi masalah, apakah anda langsung mengambil langkah konkret untuk menyelesaikannya?  bisakah anda memberikan contoh tindakan spesifik yang anda ambil? ( <b>Aksi Instrumental/Instrumental Action</b> )
(299) Interviewee	Gimana itu maksudnya?
(300) Interviewer	Kaya langsung bertindak engga gitu mas?

(301) Interviewee	Oalah engga mba
(302) Interviewer	Kenapa?
(303) Interviewee	Aku butuh waktu buat mikir
(304) Interviewer	Oh brarti ngasih space waktu ya
(305) Interviewee	Iya
(306) Interviewer	Masnya kalo udah menyusun plan untuk memecahkan masalah biasanya langsung dilaksanakan atau engga?
(308) Interviewee	Itu apa engga sama kaya pertanyaan tadi?
(309) Interviewer	Eh iya kah?
(310) Interviewee	Iya lo mba
(311) Interviewer	Yaudah Ganti ya
(312) Interviewee	Iya
(313) Interviewer	Biasanya tantangan apa yang muncul saat menghadapi masalah yang ingin diselesaikan mas?
(315) Interviewee	Biasanya kaya dibawa emosi gitu sih mba
(316) Interviewer	Emosional ya brarti?
(317) Interviewee	Iya mb aitu paling rawan di aku
(318) Interviewer	Oh gitu ya, Saat ada masalah masnya mempertimbangkan solusi untuk mengambil Keputusan engga mas? ( <b>Kehati Hatian/Cautiousness</b> )
(320) Interviewee	Nah iya mba makanya aku gamau buru buru ngambil Keputusan soalnya resiko

(322) Interviewer	Oh iya sih mas bener, Masnya sering meminta pendapat atau saran dari orang lain engga ketika menghadapi masalah? Gimana cara pandang mereka terhadap keputusan masnya?
(326) Interviewee	Sering banget mba biar engga salah jalan juga
(327) Interviewer	Oh gitu ya
(328) Interviewee	Iya
(329) Interviewer	Cara masnya memastikan kalo solusi yang masnya putuskan itu benar bagaimana?
(331) Interviewee	Kalo aku optimis aja sih mba hehe
(332) Interviewer	Oalah gitu to
(333) Interviewee	Iya
(334) Interviewer	Oke, udah mas itu saja yang ingin saya tanyakan, sebelumnya terimakasih ya mas <b>(Closing)</b>
(336) Interviewee	Iya sama sama
(337) Interviewer	Oh iya namanya tadi siapa?
(338) Interviewee	Nicholas Maniawasi
(339) Interviewer	Oke

#### Informan utama (4)

#### Inisial HJR (20 Tahun)

(1) Interviewer	Perkenalkan mas nama saya Desy Rosiana dari Universitas Sahid Surakarta prodi Psikologi, nah namanya mas sendiri siapa? <b>(Opening)</b>
(4) Interviewee	Nama saya Herman Jersyan Rainas
(5) Interviewer	Siapa?
(6) Interviewee	Herman Jersyan Rainas
(7) Interviewer	Oke, nah disini saya akan meneliti tentang coping stres, nah nanti masnya tinggal menjawab apa saja yang ada didalam diri masnya, oke?
(10) Interviewee	Oke
(11) Interviewer	Nah saya izin ngerekan ya mas? Suaranya?
(12) Interviewee	Iya
(13) Interviewer	Saat menghadapi situasi mengecewakan bagaimana cara masnya mengendalikan emosi? <b>(Pengendalian Diri/Self Control)</b>
(15) Interviewee	Em kalo saya diam dulu mba biar engga ngomong aneh aneh
(17) Interviewer	Brarti diem dulu biar engga nyakitin perasaan orang lain ya mas?
(19) Interviewee	Iya

(20) Interviewer	Pernah engga masnya ngubah cara pandang jika ada masalah biar engga dibawa emosi? Gimana caranya?
(22) Interviewee	Em pernah sih mba
(23) Interviewer	Gimana itu mas?
(24) Interviewee	Em jadi kaya mikir mungkin dia juga lagi cape gitu
(25) Interviewer	Oalah gitu ya
(26) Interviewee	Bener gitu kan mba? Hehe
(27) Interviewer	Iya mas bebas, terserah mas mau bilang apa ungkapin aja
(28) Interviewee	Siap
(29) Interviewer	Trus kalo masnya dikritik gitu cara mengontrol emosinya kaya gimana?
(31) Interviewee	Kalo saya Nerima aja sih mba apa yang di kritik
(32) Interviewer	Kenapa gitu?
(33) Interviewee	Em gimana ya, soalnya juga buat diri saya sendiri
(34) Interviewer	Oh iya sih mas
(35) Interviewee	Ya walaupun dikritik itu engga enak
(36) Interviewer	Oh engga enak ya mas
(37) Interviewee	Iya
(38) Interviewer	Kenapa kok engga enak i?
(39) Interviewee	Ya gimana ya rasanya kit aitu udah berjuang sebaik baiknya tapi tetep aja salah
(41) Interviewer	Oh gitu to

(42) Interviewee	Iya
(43) Interviewer	Sebenarnya itu I bukan menyalahkan sih mas, tapi memberi masukan biar lebih baik kedepannya
(45) Interviewee	Iya sih
(46) Interviewer	Yaudah lanjut dulu ya
(47) Interviewee	Iya
(48) Interviewer	Saat masnya ngerasa cemas atau tertekan gitu masnya butuh dukungan dari orang lain engga? Caranya gimana itu mas?
(51) Interviewee	Butuh mba
(52) Interviewer	Biasanya dapet dukungan dari siapa mas?
(53) Interviewee	Temen temen
(54) Interviewer	Itu waktu apa mas?
(55) Interviewee	Biasanya kalo nongkrong bareng gitu sih
(56) Interviewer	Oalah gitu to
(57) Interviewee	Iya
(58) Interviewer	Aktivitas masnya yang dapat mengurangi stress itu kaya apa aja mas? Cara melakukannya kaya gimana?
(60) Interviewee	Nongkrong bareng temen gitu mba
(61) Interviewer	Oh suka nongkrong ya mas?
(62) Interviewee	Iya
(63) Interviewer	Biasanya nongkrong dimana?

(64) Interviewee	Ngopi santai aja mba
(65) Interviewer	Oalah ngopi bareng temen brarti
(66) Interviewee	Iya
(67) Interviewer	Saat masnya menghadapi situasi yang emosional, pernah engga masnya melihat seolah olah situasi tersebut terjadi pada orang lain? Itu caranya kaya gimana? ( <b>Pendekatan Jarak/Distancing</b> )
(70) Interviewee	Itu gimana mba?
(71) Interviewer	Kaya empati gitu mas
(72) Interviewee	Oh iya
(73) Interviewer	Pernah brarti?
(74) Interviewee	Iya
(75) Interviewer	Bisa jelasin engga mas?
(76) Interviewee	Em gimana ya, kaya kalo musibah itu terjadi ke kita pasti sedih gitu hehe
(78) Interviewer	Oh iya pinter brarti
(79) Interviewee	Hehe
(80) Interviewer	Dalam menghadapi perasaan cemas atau marah, apakah anda pernah mencoba untuk menjauhkan diri dari perasaan tersebut dengan cara tertentu?
(83) Interviewee	Iya
(84) Interviewer	Dengan cara apa mas?

(85) Interviewee	Em nonton video lucu mba
(86) Interviewer	Oh nontonin video lucu ya?
(87) Interviewee	Iya
(88) Interviewer	Receh to masnya?
(89) Interviewee	Em bisa dibilang iya sih hehe
(90) Interviewer	Oalah, selain itu apa mas?
(91) Interviewee	Ya paling nongkrong sama temen temen
(92) Interviewer	Bercanda sama temen temen gitu ya?
(93) Interviewee	Iya mba
(94) Interviewer	Trus pernah engga mas kalo ngebayangin masalah dari sudut pandang orang lain? Caranya gimana mas?
(96) Interviewee	Em iya sih biar engga sepihak gitu
(97) Interviewer	Oalah iya paham, pernah ngalamin brarti mas?
(98) Interviewee	Pernah sih
(99) Interviewer	Bisa diceritain engga mas?
(100) Interviewee	Waktu itu ada temen yang kaya debat gitu mba sambil ngotot ngotot trus dileraai sama temen saya
(102) Interviewer	Oh adu mulut?
(103) Interviewee	Iya bener, nah abis itu aku mikir mungkin mereka I baru capek
(105) Interviewer	Oh iya bener mas, trus?
(106) Interviewee	Udah sih

(107) Interviewer	Oke deh, Kalo ada sesuatu yang ngecewain gimana cara masnya agar tidak berlarut dalam masalah tersebut mas?
(109) Interviewee	Nyari waktu buat sendiri sih mba
(110) Interviewer	Setelah itu gimana?
(111) Interviewee	Kalo udah bisa mikir gitu baru diselesain
(112) Interviewer	Oalah iya ngerti, kalo dipush terus malah blank ya mas?
(113) Interviewee	Iya
(114) Interviewer	Trus pernah engga masnya pake cara seperti me time gitu? Trus menurut masnya worth it engga?
(116) Interviewee	Sering malah, soalnya aku kalo main juga kadang sendiri
(117) Interviewer	Kenapa kok sendiri mas?
(118) Interviewee	Ya kalo temen temen pada sibuk gitu jalan sendiri
(119) Interviewer	Oalah emang baru engga ada temen ya?
(120) Interviewee	Iya
(121) Interviewer	Setelah jalan sendiri gitu yang dirasain apa mas?
(122) Interviewee	Em ya biasa aja sih mba
(123) Interviewer	Oh engga berpengaruh?
(124) Interviewee	Ya berpengaruh tapi dikit
(125) Interviewer	Kenapa?
(126) Interviewee	Soalnya kalo sendiri engga ada temen yang buat diajak bicara
(128) Interviewer	Oh gitu ya, brarti malah enak ditemenin temen?

(129) Interviewee	Iya mba
(130) Interviewer	Saat dalam keadaan tertekan masnya cenderung terus memikirkan masalahnya atau menghindarinya? Dan caranya itu kaya gimana? ( <b>Pelarian, Penghindaran/Escape, Avoidance</b> )
(133) Interviewee	Kalo aku ngehindar dulu sih mba
(134) Interviewer	Oh menghindar ya?
(135) Interviewee	Soalnya I kalo tak pikirin terus malah makin penuh pikiranku
(137) Interviewer	Oalah gitu to
(138) Interviewee	Iya
(139) Interviewer	Masnya sering engga berkegiatan seperti menonton tv, ngegame, dan lainnya untuk melupakan masalah? Sering apa engga mas?
(142) Interviewee	Aku lebih ke nongkrong sama temen
(143) Interviewer	Oiya deng ya, kok bisa suka nongkrong mas?
(144) Interviewee	Gimana ya rasane, kaya kalo ketemu temen I masalah sedikit berkurang
(146) Interviewer	Oh soalnya sambil bercanda gitu ya?
(147) Interviewee	Iya bener
(148) Interviewer	Pernah engga mas kalo engga cocok sama seseorang masnya langsung ngehindar? Trus kalo udah kaya gitu hubungan masnya kaya gimana?

(151) Interviewee	Engga sih mba soalnya aku sama semua temen cocok
(152) Interviewer	Oalah malah cocok ya mas?
(153) Interviewee	Iya
(154) Interviewer	Engga milih milih temen ya brarti?
(155) Interviewee	Iya mba bener
(156) Interviewer	Masnya pernah pake alkohol atau obat obatan buat ngatasin stress?
(158) Interviewee	Kalo itu engga mba
(159) Interviewer	Ngerokok?
(160) Interviewee	Ngerokok iya hehe
(161) Interviewer	Pasti iya sih apalagi kalo nongkrong sama temen
(162) Interviewee	Iya hehe
(163) Interviewer	Kalo masnya ada masalah besar gitu cenderung mengabaikan apa gimana mas? Trus rasanya gimana?
(165) Interviewee	Aku cuekin dulu sih kalo udah ada Solusi baru diselesaikan
(166) Interviewer	Brarti butuh waktu buat mikir dulu ya mas
(167) Interviewee	Bener
(168) Interviewer	Trus jika ada masalah yang disebabkan oleh masnya sendiri itu gimana cara masnya mengatasi? ( <b>Menerima Tanggung Jawab/Accepting Responsibility</b> )
(170) Interviewee	Langsung diselesaikan sih mba dan sebisa mungkin jangan ngelakuin kesalahan itu lagi gitu

(172) Interviewer	Oh iya mas bener itu, minta maaf engga mas?
(173) Interviewee	Iya mba kalo fatal
(174) Interviewer	Oalah iya, Masnya ini kalo merasa bersalah akan sesuatu hal cenderung menghindari apa menghadapi?
(176) Interviewee	Menghadapi sih
(177) Interviewer	Kenapa mas?
(178) Interviewee	Em engga tenang hati rasanya
(179) Interviewer	Em gitu ya, Pernah engga mas, masnya dikasih tanggung jawab tapi hasilnya kurang memuaskan? Gimana cara menanganinya?
(182) Interviewee	Alhamdulillah kalo dikasih tugas gitu selalu memuaskan sih mba
(184) Interviewer	Wih masa?
(185) Interviewee	Iya mba
(186) Interviewer	Kok bisa gitu mas?
(187) Interviewee	Ya jalanin aja tapi ati ati mba
(188) Interviewer	Oh gitu ya caranya
(189) Interviewee	Iya
(190) Interviewer	Brarti belum pernah kalo sampe gagal menjalankan tugas gitu ya?
(192) Interviewee	Iya mba bener

(193) Interviewer	Bagus deh mas kalo gitu, Masnya bisa membedakan antara menerima tanggung jawab atau menyalahkan diri sendiri engga? Contohnya kaya gimana?
(196) Interviewee	Gimana itu maksudnya?
(197) Interviewer	Jadi kalo tanggung jawab I gini “oh aku harus maksumal biar berhasil tugasnya” kalo menyalahkan diri I gini “kok aku bodoh banget sih gini doang engga bisa” gitu mas
(200) Interviewee	Oh itu udah, aku jarang nyalahin diri sendiri sih
(201) Interviewer	Oh bagus malahan
(202) Interviewee	Tapi juga buat intropeksi diri aja
(203) Interviewer	Iya bener mas
(204) Interviewee	Iya
(205) Interviewer	Kalo misal masnya dikasih tanggung jawab untuk handle sekelompok orang, gimana cara menyampaikannya?
(208) Interviewee	Bicarainnya santai tapi tetep tegas sih
(209) Interviewer	Oh gitu ya, kenapa kok gitu mas?
(210) Interviewee	Em biar mereka engga tertekan tapi juga bisa disiplin mba
(211) Interviewer	Iya sih mas bagus itu, Saat masnya menghadapi situasi sulit gitu masnya pernah ngeliat kalo itu adalah sebagian dari pembelajaran engga? ( <b>Penilaian Positif/Positive Reappraisal</b> )
(214) Interviewee	Iya soalnya itu juga ujian hidup kita

(215) Interviewer	Brarti iya ya mas?
(216) Interviewee	Iya
(217) Interviewer	Trus kalo masnya menghadapi situasi stres gitu pernah engga berpikir kalo itu sebagian dari masnya berkembang?
(219) Interviewee	Iya sih, dulu kalo stress gitu engga suka tapi sekarang tu kalo stress bisa mikir oh ini mungkin ujian yang dikasih biar lebih kuat lagi gitu
(222) Interviewer	Ih pintar banget pemikiran masnya
(223) Interviewee	Hehe
(224) Interviewer	Masnya kalo mendapatkan kesulitan apakah memandang sisi positifnya mas?
(226) Interviewee	Em saya usahain gitu mba
(227) Interviewer	Kenapa mas?
(228) Interviewee	Kalo engga gitu pasti engga semangat nanti
(229) Interviewer	Oalah jadi mindsetnya diubah ya mas?
(230) Interviewee	Bener mba
(231) Interviewer	Pernah engga mas saat menghadapi situasi sulit masnya berpikir masalah ini adalah motivasi masnya untuk berkembang?
(234) Interviewee	Iya soalnya kalo jalannya mulus mulus aja engga ada yang berkembang
(236) Interviewer	Bener banget mas
(237) Interviewee	Ya kan mba?

(238) Interviewer	Iya bener, Kalo menghadapi pengalaman yang tidak mengenakan masnya mencoba buat mengambil makna positifnya engga? Caranya gimana mas?
(241) Interviewee	Iya kaya ngambil hikmahnya aja mba
(242) Interviewer	Oh gitu ya
(243) Interviewee	Iya
(244) Interviewer	Caranya gimana mas?
(245) Interviewee	Em gimana ya hehe
(246) Interviewer	Kaya curhat ke temen gitu po?
(247) Interviewee	Em iya mba gitu sambil nongkrong trus curhat
(248) Interviewer	Oh gitu ya
(249) Interviewee	Iya
(250) Interviewer	Masnya kalo berselisih pendapat sama temennya langsung diomongin atau dipendem sendiri biar ilang? ( <b>Mengatasi Kongrontatif/Confrontative Coping</b> )
(252) Interviewee	Omongin mba
(253) Interviewer	Kenapa mas?
(254) Interviewee	Ya gapapa biar cepet selesai
(255) Interviewer	Oh gitu, tapi temennya juga gapapa?
(256) Interviewee	Mereka santai mba saya juga sebenarnya santai
(257) Interviewer	Oh jadi enka ya mas engga kaya cewe
(258) Interviewee	Iya mba pasti beda

(259) Interviewer	Hehe, Saat ada masalah masnya berusaha langsung mengambil tindakan atau gimana mas? Langkahnya kaya gimana mas?
(262) Interviewee	Liat liat masalahnya dulu sih
(263) Interviewer	Liat liat itu maksudnya gimana mas?
(264) Interviewee	Em ya liat liat kalo seumpama besar ya buruan diselesaiin, kalo Cuma sepele engga usah di tanggepin
(266) Interviewer	Oalah gitu to pemikirannya
(267) Interviewee	Weh iya I la gimana?
(268) Interviewer	Hehe ya gapapa gitu mas
(269) Interviewee	Hehe
(270) Interviewer	Kalo masnya diperlakukan tidak adil dalam bekerja yang dilakukan masnya itu seperti apaya mas?
(272) Interviewee	Sabar aja sih mba tapi aku engga begitu gagas kaya begituan, butuh kerja ya kerja gitu ae
(274) Interviewer	Oalah lebih ke bodoamat gitu ya mas?
(275) Interviewee	Iya mba
(276) Interviewer	Masnya kalo marah gitu cara mengalihkan emosinya dalam bentuk apa ya mas?
(278) Interviewee	Kalo aku sih bicara bicara sama temen mba, nongkrong gitu
(280) Interviewer	Oiya deng ya nongkrong
(281) Interviewee	Iya

(282) Interviewer	Nongkrong emang sengaruh itu ya mas?
(283) Interviewee	Iya sih mba
(284) Interviewer	Masnya kalo menghadapi resiko yang besar itu cenderung ngambil Langkah berani apa engga?
(286) Interviewee	Tergantung sih, kalo diharuskan saya yang bertanggung jawab ya oke aja, tapi kalo emang belum siap mental juga engga maksa
(289) Interviewer	Oh jadi melihat kemampuan diri juga ya mas?
(290) Interviewee	Iya mba bener
(291) Interviewer	Oke deh, Kalo lagi ada masalah masnya sering mencari saran ke temen atau keluarga gitu engga? ( <b>Mencari Dukungan Sosial/Seeking Social Support</b> )
(293) Interviewee	Aku lebih ke temen mba
(294) Interviewer	Oalah ke temen ya
(295) Interviewee	Iya
(296) Interviewer	Masnya ini sering curhat ke temen gitu apa engga mas? Respon mereka kaya gimana? Trus masnya merasa lebih baik kah?
(299) Interviewee	Sering mba
(300) Interviewer	Oh sering ya?
(301) Interviewee	Iya
(302) Interviewer	Tanggapan temen gimana?
(303) Interviewee	Ya kadang ada yang ngasih Solusi kadang dibecandain juga

(304) Interviewer	Oalah hehe gitu to
(305) Interviewee	Iya hehe
(306) Interviewer	Saat masnya ada masalah besar, masnya cenderung nyari dukungan buat nyelesain masalah engga mas?
(308) Interviewee	Iya sih mba
(309) Interviewer	Dukungan dari temen juga?
(310) Interviewee	Iya mba tapi kalo berat banget juga butuh dari keluarga
(311) Interviewer	Oh jadi keluarga juga berperan ya mas
(312) Interviewee	Iya
(313) Interviewer	Trus kalo masnya punya kesulitan saat ada tugas gitu juga meminta bantuan orang lain?
(315) Interviewee	Kalo itu iya mba, kadang kalo engga bisa gitu minta bantu temen
(317) Interviewer	Temennya juga mau mas?
(318) Interviewee	Ya mau lah mba
(319) Interviewer	Oh kirain, kan biasanya ada yang engga mau to?
(320) Interviewee	Tapi alhamdulillah temen temen baik
(321) Interviewer	Oh gitu baik lah malahan
(322) Interviewee	Iya
(323) Interviewer	Trus dalam menghadapi suatu masalah, masnya pernah mengikuti saran atau nasehat dari temennya engga?
(325) Interviewee	Pernah mba, yang baik baik tak tetima

(326) Interviewer	Oh jadi tetep dipilih [ilih mana yang baik buat diri mas gitu ya?
(328) Interviewee	Iya
(329) Interviewer	Kalo baru ngehadapi masalah gitu masnya menyusun planning duluan engga mas? ( <b>Pemecah Masalah Yang Terencana/Planful Problem Solving</b> )
(331) Interviewee	Pasti sih kaya ditimbang gitu resikonya gimana
(332) Interviewer	Oh jadi tetep melihat resiko dulu ya mas
(333) Interviewee	Iya bener
(334) Interviewer	Trus sebelum mengambil tindakan, masnya menganalisis masalahnya dulu itu engga mas?
(336) Interviewee	Em menganalisis itu gimana ya?
(337) Interviewer	Em kaya melihat detail masalahnya dulu gitu
(338) Interviewee	Oh itu kadang soang sih mba
(339) Interviewer	Kok kadang mas?
(340) Interviewee	Ya liat liat masalahnya dulu
(341) Interviewer	Oalah gitu to
(342) Interviewee	Iya
(343) Interviewer	Waktu masnya mencari solusi untuk suatu masalah, masnya mentingin kelebihan kekurangannya engga?
(345) Interviewee	Pasti sih itu
(346) Interviewer	Oh oke, kenapa kok gitu?

(347) Interviewee	Ya kita melihat resikonya itu tadi
(348) Interviewer	Oalah balik lagi ke resiko ya mas?
(349) Interviewee	Iya
(350) Interviewer	Kalo masnya nerapin solusi dan udah terlaksana biasanya masnya menilai Solusi tersebut atau engga?
(352) Interviewee	Em engga sih mba, soalnya masalah kalo udah clear yaudah gitu
(354) Interviewer	Oalah iya sih ya
(355) Interviewee	Makanya engga begitu tak nilai
(356) Interviewer	Hehe iya, ketika menghadapi masalah, apakah anda langsung mengambil langkah konkret untuk menyelesaikannya? bisakah anda memberikan contoh tindakan spesifik yang anda ambil? ( <b>Aksi Instrumental/Instrumental Action</b> )
(360) Interviewee	Iya mba
(361) Interviewer	Gimana itu mas?
(362) Interviewee	Jadi kaya jadi penengah aja buat temen yang ada masalah satu sama lain
(364) Interviewer	Oalah gitu to
(365) Interviewee	Iya
(366) Interviewer	Masnya kalo udah menyusun plan untuk memecahkan masalah biasanya langsung dilaksanakan atau engga?
(368) Interviewee	Kalo bisa sih iya mba

(369) Interviewer	Kenapa mas?
(370) Interviewee	Takut lupa sih sama keburu dapet tugas yang banyak dari atasan juga
(372) Interviewer	Oalah iya sih ya
(373) Interviewee	Iya mba
(374) Interviewer	Biasanya tantangan apa yang muncul saat menghadapi masalah yang ingin diselesaikan mas?
(376) Interviewee	Di komukasi sih biasanya
(377) Interviewer	Kaya ap aitu mas?
(378) Interviewee	Kaya selisih paham gitu lo
(379) Interviewer	Oalah gitu to
(380) Interviewee	Iya
(381) Interviewer	Saat ada masalah masnya mempertimbangkan solusi untuk mengambil Keputusan engga mas? ( <b>Kehati Hatian/Cautiousness</b> )
(383) Interviewee	Pasti sih itu, dampaknya apa gitu mba
(384) Interviewer	Oh oke deh, Masnya sering meminta pendapat atau saran dari orang lain engga ketika menghadapi masalah? Gimana cara pandang mereka terhadap keputusan masnya?
(387) Interviewee	Kalo minta saran mah sering mba
(388) Interviewer	Ke siapa mas?
(389) Interviewee	Temen gitu biasanya

(390) Interviewer	Tanggapan mereka gimana?
(391) Interviewee	Ya didengerin trus kadang dikasih solusi
(392) Interviewer	Oh iya iya, Cara masnya memastikan kalo solusi yang masnya putuskan itu benar bagaimana?
(394) Interviewee	Lihat hasil akhirnya sih mba kalo emang bagus ya brarti berhasil kalo kurang bagus brarti gagal
(396) Interviewer	Oalah gitu ya
(397) Interviewee	Iya
(398) Interviewer	Oke, itu saja mas yang saya tanyakan <b>(Closing)</b>
(399) Interviewee	Iya
(400) Interviewer	Em tadi Namanya siapa?
(401) Interviewee	Herman Jersyan Rainas
(402) Interviewer	Oke makasih mas
(403) Interviewee	Iya sama sama

### Informan utama (5)

### Ini sial GP (20 Tahun)

(1) Interviewer	Perkenalkan mas nama saya Desy Rosiana em saya dari Universitas Sahid Surakarta prodi Psikologi, nah saya disini mau meneliti tetang coping stress, nah nama masnya siapa? ( <b>Opening</b> )
(5) Interviewee	Perkenalkan saya Galang Purnawijaya mba
(6) Interviewer	Galang Purnawijaya?
(7) Interviewee	Iya mba, umur saya 20 tahun kelahiran 2005
(8) Interviewer	Oke, langsung ke pertanyaannya aja ya mas?
(9) Interviewee	Nggeh
(10) Interviewer	Saat menghadapi situasi mengecewakan bagaimana cara masnya mengendalikan emosi? ( <b>Pengendalian Diri/Self Control</b> )
(12) Interviewee	Tetep tenang mba
(13) Interviewer	Tetep tenang itu kaya gimana mas?
(14) Interviewee	Em kaya diem aja dulu gitu
(15) Interviewer	La abis diem ngapain mas?
(16) Interviewee	Kalo emang udah rileks gitu baru diselesain
(17) Interviewer	Oalah gitu ya
(18) Interviewee	Iya mba

(19) Interviewer	Pernah engga masnya ngubah cara pandang jika ada masalah biar engga kebawa emosi? Gimana caranya?
(21) Interviewee	Pernah mba
(22) Interviewer	Gimana itu mas?
(23) Interviewee	Jadi kaya pikirannya itu I ini Cuma tantangan buat saya gitu
(25) Interviewer	Oh jadi kaya ngubah mindset gitu ya?
(26) Interviewee	Iya
(27) Interviewer	Trus kalo masnya dikritik gitu cara mengontrol emosinya kaya gimana?
(29) Interviewee	Saya mikirnya buat motivasi aja mba
(30) Interviewer	Oh jadi engga dimasukin ke hati ya?
(31) Interviewee	Iya
(32) Interviewer	Saat masnya ngerasa cemas atau tertekan gitu masnya butuh dukungan dari orang lain engga? Caranya gimana itu mas?
(35) Interviewee	Butuh mba
(36) Interviewer	Biasanya siapa mas? Yang dibutuhin
(37) Interviewee	Aku lebih ke keluarga
(38) Interviewer	Oalah keluarga ya?
(39) Interviewee	Iya
(40) Interviewer	Kenapa mas?

(41) Interviewee	Bisa meredakan stress sih mba kalo cerita apa disupport keluarga
(43) Interviewer	Oh jadi rasanya kaya lebih ringan ya?
(44) Interviewee	Iya bener
(45) Interviewer	Aktivitas masnya yang dapat mengurangi stress itu kaya apa aja mas? Cara melakukannya kaya gimana?
(47) Interviewee	Lari ke olahraga mba saya
(48) Interviewer	Oh bagus dong mas
(49) Interviewee	Hehe iya
(50) Interviewer	Biasanya olahraga apa?
(51) Interviewee	Lebih sering jogging sih mba
(52) Interviewer	Oalah jogging
(53) Interviewee	Iya
(54) Interviewer	Saat masnya menghadapi situasi yang emosional, pernah engga masnya melihat seolah olah situasi tersebut terjadi pada orang lain? Itu caranya kaya gimana? ( <b>Pendekatan Jarak/Distancing</b> )
(57) Interviewee	Em pernah deh kayanya
(58) Interviewer	Weh kok kayanya
(59) Interviewee	Eh engga pernah deng
(60) Interviewer	Hayo pernah apa engga?
(61) Interviewee	Engga deh

(62) Interviewer	Itu I kaya empati ke orang gitu lo mas
(63) Interviewee	Oalah empati to
(64) Interviewer	Iya
(65) Interviewee	Kalo empati pernah
(66) Interviewer	Kaya apa mas?
(67) Interviewee	Kaya kasian gitu ke orang kalo ketimpa masalah
(68) Interviewer	Oh gitu bagus deh kalo masih ada empati
(69) Interviewee	Iya
(70) Interviewer	Dalam menghadapi perasaan cemas atau marah, apakah anda pernah mencoba untuk menjauhkan diri dari perasaan tersebut dengan cara tertentu?
(73) Interviewee	Iya mba pernah
(74) Interviewer	Kenapa mas?
(75) Interviewee	Biar engga kepikiran terus trus malah kebawa emosi
(76) Interviewer	Biasanya dengan apa mas?
(77) Interviewee	Itu tadi sih olahraga kalo engga yo ngegame
(78) Interviewer	Wah hobi ngegame juga to mas?
(79) Interviewee	Iya mba
(80) Interviewer	Kalo ngegame sama temen temen ya mas?
(81) Interviewee	Iya
(82) Interviewer	Trus pernah engga mas kalo ngebayangin masalah dari sudut pandang orang lain? Caranya gimana mas?

(84) Interviewee	Em sering mba
(85) Interviewer	Sering ya? Kenapa?
(86) Interviewee	Biar engga sepihak aja sih mba mikirnya i
(87) Interviewer	Oh jadi biar ngerti kedua belah pihak dulu ya mas?
(88) Interviewee	Iya
(89) Interviewer	Kalo ada sesuatu yang ngecewain gimana cara masnya agar tidak berlarut dalam masalah tersebut mas?
(91) Interviewee	Kalo saya ngasih waktu buat tenang dulu, biar evaluasi diri dulu
(93) Interviewer	Oh bagus dong brarti, jadi engga gampang dibawa emosi kalo kaya gitu
(95) Interviewee	Iya
(96) Interviewer	Trus pernah engga masnya pake cara seperti me time gitu? Trus menurut masnya worth it engga?
(98) Interviewee	Me time I lak kaya jalan jalan sendiri gitu to?
(99) Interviewer	Iya mas
(100) Interviewee	Kalo itu jarang sih
(101) Interviewer	Oalah jarang to
(102) Interviewee	Iya
(103) Interviewer	Tapi kalo seumpama masnya me time gitu yang dirasain setelahnya apa mas?

(105) Interviewee	Em kalo aku biasa aja mba, tapi nek emang lagi pengen sendiri ngaruh
(107) Interviewer	Oalah jadi sesuai mood ya?
(108) Interviewee	Iya
(109) Interviewer	Saat dalam keadaan tertekan masnya cenderung terus memikirkan masalahnya atau menghindarinya? Dan caranya itu kaya gimana? ( <b>Pelarian, Penghindaran/Escape, Avoidance</b> )
(112) Interviewee	Mikirin sih mba
(113) Interviewer	Oh malah dipikirin ya mas?
(114) Interviewee	Soalnya kalo engga dipikirin trus diselesaikan I malah nambah beban ning aku ne
(116) Interviewer	Oalah gitu ya mas
(117) Interviewee	Iya
(118) Interviewer	Masnya sering engga berkegiatan seperti menonton tv, ngegame, dan lainnya untuk melupakan masalah? Sering apa engga mas?
(121) Interviewee	Seringnya ngegame sih
(122) Interviewer	Oalah iya hobinya olahraga sama game og ya?
(123) Interviewee	Iya
(124) Interviewer	Pernah engga mas kalo engga cocok sama seseorang masnya langsung ngehindar? Trus kalo udah kaya gitu hubungan masnya kaya gimana?

(127) Interviewee	Aku engga pernah milih temen sih mba
(128) Interviewer	Oh gitu ya? Kok bisa mas?
(129) Interviewee	Ya baik buruk e temenku tak terima mba
(130) Interviewer	Wih keren
(131) Interviewee	Hehe
(132) Interviewer	Masnya pernah pake alkohol atau obat obatan buat ngatasin stress?
(134) Interviewee	Weh kasus itu
(135) Interviewer	Hehe
(136) Interviewee	Engga pernah mba
(137) Interviewer	La pernah e apa?
(138) Interviewee	Rokok sih
(139) Interviewer	Oalah rokok ya?
(140) Interviewee	Iya
(141) Interviewer	Kalo abis ngerokok rasanya gimana mas?
(142) Interviewee	Kalo setelah e sih bias amba tapi pas ngerokok e itu bisa tenang
(144) Interviewer	Oalah gitu to
(145) Interviewee	Iya
(146) Interviewer	Kalo masnya ada masalah besar gitu cenderung mengabaikan apa gimana mas? Trus rasanya gimana?
(148) Interviewee	Aku engga mengabaikan mba

(149) Interviewer	Kenapa?
(150) Interviewee	Soalnya masalahnya besar, kalo engga diselesain takut makin merembet
(152) Interviewer	Oalah iya ya
(153) Interviewee	Hm
(154) Interviewer	Trus jika ada masalah yang disebabkan oleh masnya sendiri itu gimana cara masnya mengatasi? ( <b>Menerima Tanggung Jawab/Accepting Responsibility</b> )
(156) Interviewee	Evaluasi diri mba
(157) Interviewer	Oh itu aja mas?
(158) Interviewee	Iya mba
(159) Interviewer	Masnya ini kalo merasa bersalah akan sesuatu hal cenderung menghindari apa menghadapi?
(161) Interviewee	Em kalo emang salah saya ya saya adepin sih mba tapi kalo bukan salah saya lebih baik dihindarin
(163) Interviewer	Kenapa gitu mas?
(164) Interviewee	Ya gimana ya takutnya malah kita keseret jadi salah juga
(165) Interviewer	Oalah iya sih ya
(166) Interviewee	Nah kan
(167) Interviewer	Pernah engga mas, masnya dikasih tanggung jawab tapi hasilnya kurang memuaskan? Gimana cara menanganinya?
(169) Interviewee	Pernah

(170) Interviewer	Pernah?
(171) Interviewee	Iya
(172) Interviewer	Gimana mas? Bisa dijelasin?
(173) Interviewee	Em kalo aku itu mba evaluasi diri yang kurang dimana
(174) Interviewer	Oalah eval ya?
(175) Interviewee	Iya
(176) Interviewer	Masnya bisa membedakan antara menerima tanggung jawab atau menyalahkan diri sendiri engga? Contohnya kaya gimana?
(179) Interviewee	Menerima tanggung jawab sama?
(180) Interviewer	Menerima tanggung jawab sama menyalahkan diri sendiri mas
(182) Interviewee	Maksudnya gimana?
(183) Interviewer	Jadi gini kalo menerima tanggung jawab itu “oh aku harus maksimal nih biar perfect” trus kalo menyalahkan diri sendiri itu kaya gini “kok aku bodoh banget sih kaya gini doang engga bisa” gitu
(187) Interviewee	Oalah gitu to
(188) Interviewer	Iya
(189) Interviewee	Cara bedainnya ya?
(190) Interviewer	Iya
(191) Interviewee	Udah bisa sih mba

(192) Interviewer	Sering yang mana mas?
(193) Interviewee	Yang berusaha perfect mba
(194) Interviewer	Yang tanggung jawab ya?
(195) Interviewee	Iya
(196) Interviewer	Bagus mas jadi malah engga nyalahin diri sendiri
(197) Interviewee	Iya
(198) Interviewer	Kalo misal masnya dikasih tanggung jawab untuk menghandle sekelompok orang, gimana cara menyampaikannya?
(201) Interviewee	Tak jelaskan secara rinci sih
(201) Interviewer	Gimana itu mas contohnya?
(203) Interviewee	Tak kasih tau tujuannya apa tugasnya apa gitu
(204) Interviewer	Wih udah pinter menghandle kelompok ya mas?
(205) Interviewee	Iya mba
(206) Interviewer	Saat masnya menghadapi situasi sulit gitu masnya pernah ngeliat kalo itu adalah sebagian dari pembelajaran engga? <b>(Penilaian Positif/Positive Reappraisal)</b>
(208) Interviewee	Iya mba
(209) Interviewer	Brarti masnya nganggepnya bukan dari musibah ya?
(210) Interviewee	Iya mba bener
(211) Interviewer	Trus kalo masnya menghadapi situasi stres gitu pernah engga berpikir kalo itu sebagian dari masnya berkembang?

(213) Interviewee	Iya juga mba
(214) Interviewer	Kenapa mas?
(215) Interviewee	Jadi kalo kita stress akibat masalah gitu bisa lebih di dewasakan, ea
(217) Interviewer	Hehe bolehhh
(218) Interviewee	Hehe
(219) Interviewer	Masnya kalo mendapatkan kesulitan apakah memandang sisi positifnya mas?
(221) Interviewee	Kadang iya kadang engga sih
(222) Interviewer	Oh fifty fifty ya brarti
(223) Interviewee	Iya mba
(224) Interviewer	Rasanya bisa dijelaskan engga mas?
(225) Interviewee	Em gimana ya, kadang I legowo Ikhlas gitu kadang juga engga bisa
(227) Interviewer	Oalah jadi kaya belum bisa menerima keadaan sepenuhnya ya?
(229) Interviewee	Iya mungkin mba
(230) Interviewer	Oalah gapapa mas wajar
(231) Interviewee	Oh iya
(232) Interviewer	Pernah engga mas saat menghadapi situasi sulit masnya berpikir masalah ini adalah motivasi masnya untuk berkembang?

(235) Interviewee	Itu kayanya sama kaya pertanyaan yang tadi y amba?
(236) Interviewer	Iya mas
(237) Interviewee	Ni harus dijawab lagi?
(238) Interviewer	Hehe bebas sih
(239) Interviewee	Engga usah aja lah ya
(240) Interviewer	Hehe wes capek to
(241) Interviewee	Hehe engga mba becanda engga capek
(242) Interviewer	Beneran lo ini
(243) Interviewee	Iya yo
(244) Interviewer	Kalo capek bilang o ya mas?
(245) Interviewee	Iya mba
(246) Interviewer	Kalo menghadapi pengalaman yang tidak mengenakan masnya mencoba buat mengambil makna positifnya engga? Caranya gimana mas?
(249) Interviewee	Iya sih mba kaya ngambil yang baik baik aja
(250) Interviewer	Itu caranya gimana mas?
(251) Interviewee	Em kurang tau I aku mba
(252) Interviewer	Weh pie to hehe
(253) Interviewee	Hehe
(254) Interviewer	Wes fix capek iki
(255) Interviewee	Ora mba santai
(256) Interviewer	Hehe

(257) Interviewee	Jek akeh to mba?
(258) Interviewer	Kurang dikit sih mas, la gimana lanjut engga?
(259) Interviewee	Lanjut no, ngko penelitianmu ra rampung
(260) Interviewer	Makasih mas hehe
(261) Interviewee	Santai
(262) Interviewer	Masnya kalo berselisih pendapat sama temennya langsung diomongin atau dipendem sendiri biar ilang? ( <b>Mengatasi Kongrontatif/Confrontative Coping</b> )
(264) Interviewee	Lebih milih komunikasi langsung
(265) Interviewer	Kenapa mas?
(266) Interviewee	Ya karna kalo tak pendem dewe I pie y amba malah ra penak
(268) Interviewer	Oalah kaya kepikiran gitu ya?
(269) Interviewee	Nah iya
(270) Interviewer	Saat ada masalah masnya berusaha langsung mengambil tindakan atau gimana mas? Langkahnya kaya gimana mas?
(272) Interviewee	Buat rencana mba
(273) Interviewer	Rencana?
(274) Interviewee	Iya dalem otak tapi, hehe
(275) Interviewer	Serah lah mas
(276) Interviewee	Hehe

(277) Interviewer	Oke lanjut ya, Kalo masnya diperlakukan tidak adil dalam bekerja yang dilakukan masnya itu seperti apaya mas?
(279) Interviewee	Cuek aja sih
(280) Interviewer	Oh cuek ya?
(281) Interviewee	Hoo
(282) Interviewer	Tapi tetep professional ya?
(283) Interviewee	Harus
(284) Interviewer	Masnya kalo marah gitu cara mengalihkan emosinya dalam bentuk apa ya mas?
(286) Interviewee	Aku olahraga mba jogging mungkin
(287) Interviewer	Oiya sih bisa, bisa meringankan pikiran juga itu
(288) Interviewee	Nah iya
(289) Interviewer	Masnya kalo menghadapi resiko yang besar itu cenderung ngambil Langkah berani apa engga?
(291) Interviewee	Harus berani sih mba
(292) Interviewer	Oh brarti berani ambil resiko ya?
(293) Interviewee	Iya mba bener
(294) Interviewer	Kalo lagi ada masalah masnya sering mencari saran ke temen atau keluarga gitu engga? ( <b>Mencari Dukungan Sosial/Seeking Social Support</b> )
(296) Interviewee	Sering ke keluarga mba
(297) Interviewer	Loh malah ke keluarga ya mas?

(298) Interviewee	Iya I mba kenapa? Beda sama yang lain mesti
(299) Interviewer	Iya sih mas, soalnya biasanya ke temen gitu
(300) Interviewee	Alhamdulillah mba aku lahir dikeluarga sing bisa dibilang ngerti kondisi satu sama lain jadine nek meh cerita apapun didengerin
(303) Interviewer	Wih beruntung banget ya mas
(304) Interviewee	Alhamdulillah mba
(305) Interviewer	Tapi nek sama temen juga pernah to?
(306) Interviewee	Pernah pasti mba tapi engga sesering keluarga
(307) Interviewer	Oh paham paham
(308) Interviewee	Iya
(309) Interviewer	Masnya ini sering curhat ke temen gitu apa engga mas? Respon mereka kaya gimana? Trus masnya merasa lebih baik kah?
(312) Interviewee	Ya tadi mba, sering tapi engga sering banget
(313) Interviewer	Oalah iya, la itu respone gimana mas?
(314) Interviewee	Response ya biasa sih mba dikasih Solusi gitu
(315) Interviewer	Oh pada baik baik ya
(316) Interviewee	Iya mba
(317) Interviewer	Saat masnya ada masalah besar, masnya cenderung nyari dukungan buat nyelesaiin masalah engga mas?
(319) Interviewee	Iya sih

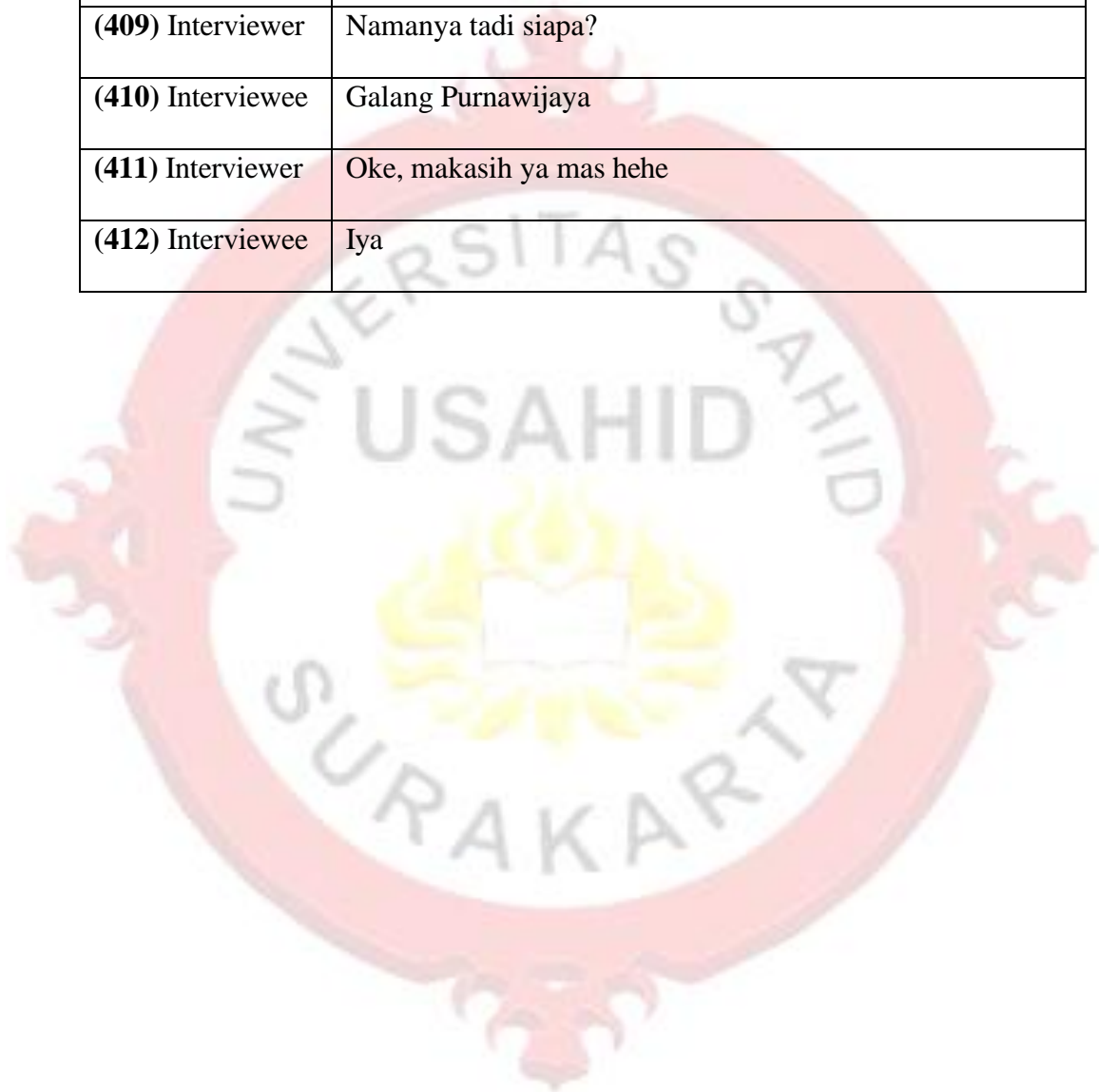
(320) Interviewer	Dari siapa mas?
(321) Interviewee	Keluarga hehe
(322) Interviewer	Oh iya, Trus kalo masnya punya kesulitan saat ada tugas gitu juga meminta bantuan orang lain?
(324) Interviewee	Iya mba biasanya kalo itu temen itu kalo kerja, kalo dirumah keluarga
(326) Interviewer	Oh iya baik, Trus dalam menghadapi suatu masalah, masnya pernah mengikuti saran atau nasehat dari temennya engga?
(329) Interviewee	Saya selalu welcome sih mba mau dapet saran dari siapa aja penting positif, tapi ya engga semua aku lakuin jadi yang menurutku baik buat diriku aja
(332) Interviewer	Oalah di pilah pilah dulu ya mas
(333) Interviewee	Iya bener mba
(334) Interviewer	Kalo baru ngehadapi masalah gitu masnya menyusun planning duluan engga mas? ( <b>Pemecah Masalah Yang Terencana/Planful Problem Solving</b> )
(335) Interviewee	Iya sih mba
(336) Interviewer	Kaya gimana mas contohnya?
(337) Interviewee	Em kalo kita mau ngelakuin A gitu gimana nantinya gitu
(338) Interviewer	Oalah brarti mikirin resikoanya?
(339) Interviewee	Betul

(340) Interviewer	Trus sebelum mengambil tindakan, masnya menganalisis masalahnya dulu itu engga mas?
(342) Interviewee	Nganalisis itu yang ngelihat detail sek ya mba?
(343) Interviewer	Yes betul mas
(344) Interviewee	Em kadang tok sih mba
(345) Interviewer	Kok kadang mas?
(346) Interviewee	Em ya liat liat masalah
(347) Interviewer	Oalah gitu
(348) Interviewee	Iya
(349) Interviewer	Waktu masnya mencari solusi untuk suatu masalah, masnya mentingin kelebihan kekurangannya engga?
(351) Interviewee	Iya mb aitu sama aja kaya mikirin resiko tadi
(352) Interviewer	Iya sih ya mas soale kan kalo ngelakuin A gitu nanti resikone gimana gitu to
(354) Interviewee	Iya
(355) Interviewer	Kalo masnya nerapin solusi dan udah terlaksana biasanya masnya menilai Solusi tersebut atau engga?
(357) Interviewee	Engga sih mba
(358) Interviewer	Oh engga ya
(359) Interviewee	Iya
(360) Interviewer	Trus ketika menghadapi masalah, apakah anda langsung mengambil langkah konkret untuk menyelesaikannya?

	bisakah anda memberikan contoh tindakan spesifik yang anda ambil? ( <b>Aksi Instrumental/Instrumental Action</b> )
(364) Interviewee	Kebanyakan sih iya mba soale kalo dipendem terus malah marai pikiran terus
(366) Interviewer	Oalah gitu to
(367) Interviewee	Iya
(368) Interviewer	Masnya kalo udah menyusun plan untuk memecahkan masalah biasanya langsung dilaksanakan atau engga?
(370) Interviewee	Langsung mba
(371) Interviewer	Kenapa mas?
(372) Interviewee	Selagi ada waktu tak laksanakan mba, takut nek nunda nunda I kita engga tau kedepane ada waktu luang apa engga
(375) Interviewer	Oh jadi tergantung waktu ya mas?
(376) Interviewee	Nggeh
(377) Interviewer	Biasanya tantangan apa yang muncul saat menghadapi masalah yang ingin diselesaikan mas?
(379) Interviewee	Emosi sih
(380) Interviewer	Emosi yang kaya gimana?
(381) Interviewee	Kaya kita udah mau nyelesaiin masalah ini gitu lo tapi malah yang bersangkutan engga mau nyelesaiin
(383) Interviewer	Oalah jadi pihak yang bersangkutan egonya masih tinggi gitu ya?

(385) Interviewee	Iya
(386) Interviewer	Saat ada masalah masnya mempertimbangkan solusi untuk mengambil Keputusan engga mas? ( <b>Kehati Hatian/Cautiousness</b> )
(388) Interviewee	Iya mba biasanya aku nanya ke keluarga
(389) Interviewer	Kenapa harus nanya? Masnya engga yakin sama diri mas sendiri?
(391) Interviewee	Bukan sih kaya biar keluarga ngertin juga dan lebih mantep
(392) Interviewer	Oalah gitu
(393) Interviewee	Iya
(394) Interviewer	Masnya sering meminta pendapat atau saran dari orang lain engga ketika menghadapi masalah? Gimana cara pandang mereka terhadap keputusan masnya?
(397) Interviewee	Iya mba sering
(398) Interviewer	Ke keluarga apa temen?
(399) Interviewee	Dua duanya pernah
(400) Interviewer	Respon mereka gimana?
(401) Interviewee	Ya empati sih mba kadang juga ngasih pendapat gitu
(402) Interviewer	Oh trus pendapatnya diterima sama mas?
(403) Interviewee	Tergantung mba kalo baik ya tak terima
(404) Interviewer	Oalah iya, Cara masnya memastikan kalo solusi yang masnya putuskan itu benar bagaimana?

(406) Interviewee	Em rencana berjalan sesuai sih mba
(407) Interviewer	Oalah oke, udah mas itu aja, makasih ya mas hehe <b>(Closing)</b>
(408) Interviewee	Iya mba sama sama
(409) Interviewer	Namanya tadi siapa?
(410) Interviewee	Galang Purnawijaya
(411) Interviewer	Oke, makasih ya mas hehe
(412) Interviewee	Iya



## Informan pendukung (1)

### Inisial AK (32 Tahun)

(1) Interviewer	Selamat siang pak, mohon maaf apabila saya mengganggu waktu bapak, perkenalkan nama saya Desy Rosiana mahasiswa magang dari Universitas Sahid Surakarta <b>(Opening)</b>
(4) Interviewee	Oh iya mba
(5) Interviewer	Saya disini ingin menginterview tentang coping stress pak
(6) Interviewee	Oh nggih silahkan
(7) Interviewer	Sebelumnya nama bapak sinten nggih dan umurnya pinten?
(8) Interviewee	Saya Adi mba umur 32 tahun
(9) Interviewer	Oh siap pak Adi, saya langsung ke pertanyaannya aja nggih pak?
(11) Interviewee	Iya mba monggo
(12) Interviewer	Saat menghadapi situasi mengecewakan bagaimana cara bapak mengendalikan emosi? <b>(Pengendalian Diri/Self Control)</b>
(14) Interviewee	Kalo saya engga begitu menggubris yo mba masalah kaya gitu ki
(16) Interviewer	Brarti lebih ke diem aja nggih pak?
(17) Interviewee	Iya mba

(18) Interviewer	Oh nggih pak, Pernah engga bapak ngubah cara pandang jika ada masalah biar engga kebawa emosi? Gimana caranya?
(21) Interviewee	Biar engga emosi mba?
(22) Interviewer	Nggih pak
(23) Interviewee	Dibawa santai aja mba
(24) Interviewer	Oalah brarti dibawa tenang aja gitu nggih pak?
(25) Interviewee	Iya mba
(26) Interviewer	Trus kalo bapak dikritik gitu cara mengontrol emosinya kaya gimana?
(28) Interviewee	Dikritik?
(29) Interviewer	Nggih pak, kaya misal ada masukan gitu dari atasan
(30) Interviewee	Nek ngono kui tak rungokne mba trus sesuk ora dibaleni meneh
(32) Interviewer	Oh brarti didengerin buat berkembang nggih pak?
(33) Interviewee	Iya no mba
(34) Interviewer	Oh nggih, Saat bapak ngerasa cemas atau tertekan gitu bapak butuh dukungan dari orang lain engga?
(36) Interviewee	Butuh ora yo mba
(37) Interviewer	Hehe
(38) Interviewee	Yo butuh mba paling seko istri

(39) Interviewer	Oh nggih pak, brarti saking keluarga nggih support system nya?
(41) Interviewee	Iya mba
(42) Interviewer	Aktivitas bapak yang dapat mengurangi stress itu kaya apa aja pak?
(44) Interviewee	Aktivitas ben ora stress mba?
(45) Interviewer	Nggih pak hehe
(46) Interviewee	Karaoke mba ngeneki ning ruangan nggo tv
(47) Interviewer	Oh boleh ya pak karaoke diruangan ini
(48) Interviewee	Boleh boleh wae no wong nyat disediani ben ora do sepaneng mba
(50) Interviewer	Oalah ngonten niku to
(51) Interviewee	Iyo mba
(52) Interviewer	Saat bapak menghadapi situasi yang emosional, pernah engga bapak melihat seolah olah situasi tersebut terjadi pada orang lain? Itu caranya kaya gimana? ( <b>Pendekatan Jarak/Distancing</b> )
(55) Interviewee	Pie maksute kui mba?
(56) Interviewer	Jadi kaya seolah olah masalah yang bapak alami ini terjadi sama orang lain pak
(58) Interviewee	Oalah gitu, engga I mba soale fokus ro diri sendiri, sing adepi ki opo ngono
(60) Interviewer	Oalah gitu ya pak

(61) Interviewee	Iya mba
(62) Interviewer	Dalam menghadapi perasaan cemas atau marah, apakah anda pernah mencoba untuk menjauhkan diri dari perasaan tersebut dengan cara tertentu?
(65) Interviewee	Iyo mba iku sering
(66) Interviewer	Kaya gimana boleh dijelasin pak?
(67) Interviewee	Jadi kaya dialihkan ke kegiatan gitu mba koyo dolan bareng temen temen kerja ngono
(69) Interviewer	Oh nongkrong gitu pak?
(70) Interviewee	Iyo bisa, ning kantin opo nyanyi
(71) Interviewer	Oalah nggih pak, Trus pernah engga pak kalo ngebayangin masalah dari sudut pandang orang lain? Caranya gimana pak?
(74) Interviewee	Nek itu harus e mba, soale yen ora ngono ki malah sepihak to kesane
(76) Interviewer	Iya sih pak, brarti pernah ya pak?
(77) Interviewee	Iya sering
(78) Interviewer	Nggih, Kalo ada sesuatu yang ngecewain gimana cara bapak agar tidak berlarut dalam masalah tersebut pak?
(80) Interviewee	Dipikir tenang wae mba kabeh enek dalane
(81) Interviewer	Itu caranya gimana pak?
(82) Interviewee	Cara apa mba?
(83) Interviewer	Kok bisa mikir tenang kalo pas ada yang ngecewain

(84) Interviewee	Yo pie yo mba soale nek ra ngono malah kepikiran terus sedangkan masalahku ora mung kui, jek enek keluarga sing dipikir
(87) Interviewer	Oh iya sih pak, Trus pernah engga bapak pake cara seperti me time gitu? Trus menurut bapak worth it engga?
(89) Interviewee	Me time I pie mba?
(90) Interviewer	Me time I kaya jalan jalan sendiri gitu pak kalo ada masalah biar pikiran tenang
(92) Interviewee	Oalah me time I kui to maklum ya mb awes tuo
(93) Interviewer	Nggih pak mboten nopo nopo
(94) Interviewee	Nek kui ora mba tapi paling nongkrong dewe ro rokokan ning warung
(96) Interviewer	Oalah gitu pak
(97) Interviewee	Iyo mba
(98) Interviewer	Saat dalam keadaan tertekan bapak cenderung terus memikirkan masalahnya atau menghindarinya? Dan caranya itu kaya gimana? ( <b>Pelarian, Penghindaran/Escape, Avoidance</b> )
(101) Interviewee	Mikirke masalahe sih mba
(102) Interviewer	Kenapa pak?
(103) Interviewee	Soale nek ra dipikir yo pie malah ngabot ngaboti pikiran
(104) Interviewer	Oalah ngonten nggih
(105) Interviewee	Iyo mba

(106) Interviewer	Bapak sering engga berkegiatan seperti menonton tv, ngegame, dan lainnya untuk melupakan masalah? Sering apa engga pak?
(109) Interviewee	Kalo nonton tv sama keluarga sering
(110) Interviewer	Trus apalagi pak?
(111) Interviewee	Karaoke bareng temen mba
(112) Interviewer	Oalah karaoke ya pak
(113) Interviewee	Tapi karaoke yang baik baik mba ora sing aneh aneh wong yowes berkeluarga
(115) Interviewer	Nggih pak malah bagus nek positif
(116) Interviewee	La nggih
(117) Interviewer	Trus Pernah engga pak kalo engga cocok sama seseorang masnya langsung ngehindar? Trus kalo udah kaya gitu hubungan bapak kaya gimana?
(120) Interviewee	Nek ora cocok I bias amba soale pemikiran orang itu beda beda jadi saling menghargai aja
(122) Interviewer	Oalah ngonteniku, nggih pak, Bapak pernah pake alkohol atau obat obatan buat ngatasin stress?
(124) Interviewee	Ora pernah mba, pora diseneni bojoku
(125) Interviewer	Hehe nggih pak, tapi nek ngerokok pak?
(126) Interviewee	Ndisik iyo mba, saiki wes leren mergo wes ndue anak iki
(127) Interviewer	Oalah berhenti gara gara anak nggih pak?
(128) Interviewee	Iyo mba mesakne ndak wedine keno penyakit mergo asepe e

(129) Interviewer	Oh nggih pak, Kalo bapak ada masalah besar gitu cenderung mengabaikan apa gimana pak? Trus rasanya gimana?
(132) Interviewee	Nek masalah besar yo diadepi mba mosok meh lari seko tanggung jawab
(134) Interviewer	itu rasanya gimana pak?
(135) Interviewee	Rasanya gimana pie mba?
(136) Interviewer	Apa terbebani apa engga gitu?
(137) Interviewee	Nek terbebani iyo mba soale masalah kan ora mung kui tok
(138) Interviewer	Oalah nggih pak, Trus jika ada masalah yang disebabkan oleh bapak sendiri itu gimana cara bapak mengatasi? <b>(Menerima Tnggung Jawab/Accepting Responsibility)</b>
(140) Interviewee	Masalah sing nggae aku dewe mba?
(141) Interviewer	Nggih pak
(142) Interviewee	Yo lakoni mba apapun resikoanya soalnya yang berbuat itu kita
(144) Interviewer	Wah keren nggih bapak niki
(145) Interviewee	Walah mba e i
(146) Interviewer	Hehe, Bapak ini kalo merasa bersalah akan sesuatu hal cenderung menghindari apa menghadapi?
(148) Interviewee	Dihadapi mba
(149) Interviewer	Biasanya apa pak?
(150) Interviewee	Masalah rumah tangga sih mba

(151) Interviewer	Oalah kirain kerjaan pak
(152) Interviewee	Banyaknya dirumah tangga
(153) Interviewer	Oalah nggih, Pernah engga pak, bapak dikasih tanggung jawab tapi hasilnya kurang memuaskan? Gimana cara menanganinya?
(156) Interviewee	Alhamdulillah berjalan lancar terus mba, tapi yo paling enek sitik evaluasi nggo kedepane ben luwih mantep meneh
(158) Interviewer	Oalah nggih pak, Bapak bisa membedakan antara menerima tanggung jawab atau menyalahkan diri sendiri engga? Contohnya kaya gimana?
(160) Interviewee	Maksute pie kui mba?
(161) Interviewer	Jadi kalo tanggung jawab itu gini pak “aku harus gini gini gini biar hasilnya memuaskan” trus kalo menyalahkan diri itu gini pak “aku kok gitu tok engga bisa ya?” gitu pak
(164) Interviewee	Oalah nek ngono wes paham mba
(165) Interviewer	Dominant yang mana pak?
(166) Interviewee	Tanggung jawab mba
(167) Interviewer	Kenapa pak?
(168) Interviewee	Nek nyalahke diri ki rag uno yoan
(169) Interviewer	Iya sih pak hehe, Kalo misal bapak dikasih tanggung jawab untuk handle sekelompok orang, gimana cara menyampaikannya?

(172) Interviewee	Tak sampaikan secara detail sama personel lainnya mba, sing jelas, rinci, tegas ben minim kesalahan
(174) Interviewer	Oalah bagus nggih pak didikane njenengan
(175) Interviewee	Alhamdulillah mba
(176) Interviewer	Saat bapak menghadapi situasi sulit gitu bapak pernah ngeliat kalo itu adalah sebagian dari pembelajaran engga? <b>(Penilaian Positif/Positive Reappraisal)</b>
(178) Interviewee	Oiya no mba buat pembelajaran biar kedepane luwih apik yo to
(180) Interviewer	Nggih pak hehe, Trus kalo bapak menghadapi situasi stres gitu pernah engga berpikir kalo itu sebagian dari bapak berkembang?
(183) Interviewee	Hoo mba iku juga bisa buat perkembangan diri kita ben ora gitu gitu terus
(185) Interviewer	Oh siap pak, Bapak kalo mendapatkan kesulitan apakah memandang sisi positifnya pak?
(187) Interviewee	Harus nek itu mba, semua punya sisi positif walaupun iku musibah
(189) Interviewer	Oalah gitu to pak
(190) Interviewee	Iya no mba
(191) Interviewer	Pernah engga pak saat menghadapi situasi sulit bapak berpikir masalah ini adalah motivasi bapak untuk berkembang?

(194) Interviewee	Setiap enek masalah sulit yo mikirku kui emang dukungan nggo berkembang opo memotivasi gitu mba
(196) Interviewer	Oh baik pak, Kalo menghadapi pengalaman yang tidak mengenakan bapak mencoba buat mengambil makna positifnya engga? Caranya gimana pak?
(199) Interviewee	Iya mba semua itu pasti ada hikmahnya
(200) Interviewer	Oiya bener pak
(201) Interviewee	Nah
(202) Interviewer	Bapak kalo berselisih pendapat sama temennya langsung diomongin atau dipendem sendiri biar ilang? ( <b>Mengatasi Kongrontatif/Confrontative Coping</b> )
(204) Interviewee	Umur semene I sing dipikir ora ngono kui e mba
(205) Interviewer	La gimana pak kalo boleh tau?
(206) Interviewee	Fokus ning kerjo ro keluarga, dadi meh enek wong ngomong abc tentang kit awes ora digagas
(208) Interviewer	Oalah ngonten nggih
(209) Interviewee	Hoo mba
(210) Interviewer	Saat ada masalah bapak berusaha langsung mengambil tindakan atau gimana pak? Langkahnya kaya gimana pak?
(212) Interviewee	Langsung mba soale nek ora ndak malah pikiran
(213) Interviewer	Oalah ngonten, iya sih pak
(214) Interviewee	La nggih

(215) Interviewer	Kalo bapak diperlakukan tidak adil dalam bekerja yang dilakukan bapak itu seperti apa ya pak?
(217) Interviewee	Gimana ya mba, jane yo sakit hati tapi yowes ora usah dipikir
(218) Interviewer	Oalah ngonten, Bapak kalo marah gitu cara mengalihkan emosinya dalam bentuk apa ya pak?
(220) Interviewee	Yo main sama keluarga opo karaoke kui mau
(221) Interviewer	Bapak kalo menghadapi resiko yang besar itu cenderung ngambil Langkah berani apa engga?
(223) Interviewee	Berani mba, kudu berani, nek ora wani podo wae wes kalah disik
(225) Interviewer	Wih keren bapak
(226) Interviewee	Hehe
(227) Interviewer	Kalo lagi ada masalah bapak sering mencari saran ke temen atau keluarga gitu engga? ( <b>Mencari Dukungan Sosial/Seeking Social Support</b> )
(229) Interviewee	Curhat e ning keluarga sih mba
(230) Interviewer	Curhat apa itu pak?
(231) Interviewee	Masalah kerjaan, kesel kerja ngono kui
(232) Interviewer	Oalah enak ya pak udah punya istri I semua dicurhatin ke istri
(234) Interviewee	Bener mba

(235) Interviewer	Bapak ini sering curhat ke temen gitu apa engga pak? Respon mereka kaya gimana? Trus bapak merasa lebih baik kah?
(238) Interviewee	Nek ke temen pernah mba, Cuma yo ra sering
(239) Interviewer	Tanggepannya gimana pak
(240) Interviewee	Ya dikei Solusi mba
(241) Interviewer	Oalah gitu, Saat bapak ada masalah besar, bapak cenderung nyari dukungan buat nyelesaiin masalah engga pak?
(243) Interviewee	Dukungan I penting mba apalagi dari istri, jadi nek istri dukung I wes semangat rasane
(245) Interviewer	Wih so sweet ya pak
(246) Interviewee	Halah
(247) Interviewer	Trus kalo bapak punya kesulitan saat ada tugas gitu juga meminta bantuan orang lain?
(249) Interviewee	Iya no mba, jangan malu meminta bantuan orang lain nanti ndak malah tersesat
(251) Interviewer	Oalah gitu ya pak, Trus dalam menghadapi suatu masalah, bapak pernah mengikuti saran atau nasehat dari temennya engga?
(254) Interviewee	Pernah no mba
(255) Interviewer	Oalah pernah nggih pak
(256) Interviewee	Iya pernah

(257) Interviewer	Kalo baru ngehadapi masalah gitu bapak menyusun planning duluan engga pak? ( <b>Pemecah Masalah Yang Terencana/Planful Problem Solving</b> )
(259) Interviewee	Pie kui mba?
(260) Interviewer	Kaya buat rencana gitu pak untuk menyelesaikan masalah
(261) Interviewee	Oalah, ya kadang sih mba
(262) Interviewer	Oh kadang doang ya pak nyusun planningnya
(263) Interviewee	Iya mba
(264) Interviewer	Trus sebelum mengambil tindakan, bapak menganalisis masalahnya dulu itu engga pak?
(266) Interviewee	Nganalisis ki lak sing koyo menelusuri ngono to?
(267) Interviewer	Nggih pak betul
(268) Interviewee	Ora ki mba, butuh enek masalah ndang dirampungke
(269) Interviewer	Oalah gitu pak
(270) Interviewee	Iyo
(271) Interviewer	Waktu bapak mencari solusi untuk suatu masalah, bapak mentingin kelebihan kekurangannya engga?
(273) Interviewee	Nek itu iyo mba resikone kepie ngko
(274) Interviewer	Oh nggih, Kalo bapak nerapin solusi dan udah terlaksana biasanya masnya menilai Solusi tersebut atau engga?
(276) Interviewee	Maksudnya gimana mba?
(277) Interviewer	Kalo udah terlaksana solusinya dinilai engga sama bapak?

(278) Interviewee	Ora mba, nggo opo yoan
(279) Interviewer	Oalah hehe, Ketika menghadapi masalah, apakah bapak langsung mengambil langkah konkret untuk menyelesaikannya? bisakah bapak memberikan contoh tindakan spesifik yang bapak ambil? ( <b>Aksi Instrumental/Instrumental Action</b> )
(283) Interviewee	Iya mba jadi langsung dilaksanakan gitu, ndak selak numpuk masalahe, nek masalahe numpuk trus lali malah keter
(286) Interviewer	Oalah ngonten to pak
(287) Interviewee	Iya mba
(288) Interviewer	Bapak kalo udah menyusun plan untuk memecahkan masalah biasanya langsung dilaksanakan atau engga?
(290) Interviewee	Iya mba
(291) Interviewer	Nggih trus biasanya tantangan apa yang muncul saat menghadapi masalah yang ingin diselesaikan pak?
(293) Interviewee	Biasanya keluarga sih mba
(294) Interviewer	Keluarga ngapain pak
(295) Interviewee	Kaya khawatir gitu mba
(296) Interviewer	Oalah khawatir to
(297) Interviewee	Iya mba gitu

(298) Interviewer	Saat ada masalah bapak mempertimbangkan solusi untuk mengambil Keputusan engga pak? ( <b>Kehati Hatian/Cautiousness</b> )
(300) Interviewee	Iya mba pasti itu
(301) Interviewer	Oalah nggih pak, Bapak sering meminta pendapat atau saran dari orang lain engga ketika menghadapi masalah? Gimana cara pandang mereka terhadap keputusan bapak?
(304) Interviewee	Biasanya ke temen atau keluarga sih mba, yo paling sering keluarga
(306) Interviewer	Oalah gitu ya pak
(307) Interviewee	Iya mba
(308) Interviewer	Cara masnya memastikan kalo solusi yang bapak putuskan itu benar bagaimana?
(310) Interviewee	Em pie yo mba, yo berhasil ngono to
(311) Interviewer	Oalah nggih pak, itu aja pak yang pangan saya sampaikan, terimakasih banyak ya pak udah mau diganggu waktunya <b>(Closing)</b>
(313) Interviewee	Wes uwes mba ngono tok
(314) Interviewer	Nggih pak semonten mawon hehe
(315) Interviewee	Woalah, ngko nek enek sing ditakokne meneh bilang wae yo
(316) Interviewer	Nggih pak, makasih nggih
(317) Interviewee	Ya sama sama

## Informan pendukung (2)

### Inisial S (48 Tahun)

(1) Interviewer	Selamat siang pak, mohon maaf apabila saya mengganggu waktu bapak, perkenalkan nama saya Desy Rosiana mahasiswa magang dari Universitas Sahid Surakarta ( <b>Opening</b> )
(5) Interviewee	Oiya mba, jurusan apa mba?
(6) Interviewer	Saya Psikologi pak hehe
(7) Interviewee	Oalah Psikologi ya?
(8) Interviewer	Nggih pak
(9) Interviewee	Bisa meramal no mba?
(10) Interviewer	Wah Psikologi bukan kaya gitu pak hehe
(11) Interviewee	Oalah la pie mba?
(12) Interviewer	Kalo dasarnya itu ilmu yang mempelajari tentang jiwa pak
(14) Interviewee	Oh kaya orang yang gangguan jiwa gitu ya mba
(15) Interviewer	Iya pak itu juga bisa, Psikologi itu banya bidangnya pak
(16) Interviewee	Oh iya to ada apa aja?
(17) Interviewer	Ada klinis, industry, pendidikan, sosial gitu pak
(18) Interviewee	Kalo klinis itu yang di RSJ gitu yo mba
(19) Interviewer	Nggih pak
(20) Interviewee	Kalo industry ki pie mba?

(21) Interviewer	Kalo industry itu bisa ke HRD pak
(22) Interviewee	Weh elok no mba
(23) Interviewer	Hehe alhamdulillah pak
(24) Interviewee	Trus opo meneh mau?
(25) Interviewer	Sosial pak
(26) Interviewee	Nah itu gimana itu
(27) Interviewer	Kalo sosial itu kaya yang berhubungan langsung dengan Masyarakat gitu pak
(29) Interviewee	La nek polres masuk e opo e mba?
(30) Interviewer	Sosial pak, kan polisi juga berhubungan langsung denga Masyarakat
(32) Interviewee	Oalah iya y amba, soalnya banyak juga yang anak hukum
(34) Interviewer	Oh iya pak pasti banyak itu
(35) Interviewee	Yuk lanjut mba
(36) Interviewer	Oh nggih pak, saya disini mau meneliti tentang coping stress pak, nanti bapak bilang aja yang bapak rasakan nggih?
(39) Interviewee	Iya mba
(40) Interviewer	Namanya bapak siapa nggih?
(41) Interviewee	Sadimin
(42) Interviewer	Nggih pak Sadimin, umurnya pak?
(43) Interviewee	52 tahun mba

(44) Interviewer	Oh nggih pak, langsung ke pertanyaannya mawon nggih?
(46) Interviewee	Monggo
(47) Interviewer	Saat menghadapi situasi mengecewakan bagaimana cara bapak mengendalikan emosi? ( <b>Pengendalian Diri/Self Control</b> )
(49) Interviewee	Engga dibikin pusing mba harus professional
(50) Interviewer	Oalah gitu ya pak
(51) Interviewee	Iya mba
(52) Interviewer	Pernah engga bapak ngubah cara pandang jika ada masalah biar engga kebawa emosi? Gimana caranya?
(54) Interviewee	Kaya ngelihat dari sisi lain gitu to mba
(55) Interviewer	Iya pak
(56) Interviewee	Pernah mba
(57) Interviewer	Gimana rasanya pak?
(58) Interviewee	Ya mikir e nek masalah orang iki ning aku pie ngono
(59) Interviewer	Oh nggih, empati nggih pak
(60) Interviewee	Iyo bener
(61) Interviewer	Trus kalo bapak dikritik gitu cara mengontrol emosinya kaya gimana?
(63) Interviewee	Engga usah dimasukin hati mba, kritik itu buat kita berkembang lebih maju lagi

(65) Interviewer	Oh gitu ya pak, Saat bapak ngerasa cemas atau tertekan gitu bapak butuh dukungan dari orang lain engga?  Caranya gimana itu pak?
(68) Interviewee	Butuh mba
(69) Interviewer	Dari siapa aja boleh disebutkan pak?
(70) Interviewee	Terutama dari istri, kaya keluarga gitu mba trus dari temen juga
(72) Interviewer	Oh jadi dari keluarga dan teman ya pak
(73) Interviewee	Iya mba
(74) Interviewer	Aktivitas bapak yang dapat mengurangi stress itu kaya apa aja pak? Cara melakukannya kaya gimana?
(76) Interviewee	Saya family time mba
(77) Interviewer	Wih masyaallah, sayang keluarga banget ya pak
(78) Interviewee	Iya no mba harus itu
(79) Interviewer	Rasanya setelah family time gimana pak?
(80) Interviewee	Kaya energinya itu nambah
(81) Interviewer	Energinya full ya pak
(82) Interviewee	Bener mba
(83) Interviewer	Saat bapak menghadapi situasi yang emosional, pernah engga bapak melihat seolah olah situasi tersebut terjadi pada orang lain? Itu caranya kaya gimana? ( <b>Pendekatan Jarak/Distancing</b> )
(86) Interviewee	Kaya gimana itu mba?

(87) Interviewer	Itu kaya rasa empati kepada orang lain pak
(88) Interviewee	Oalah nggih ad amba nek itu, Cuma kadang orang orang itu dikasihani malah semakin ngadi ngadi
(90) Interviewer	Hehe, nggih ada pak seperti itu
(91) Interviewee	La iya ya mba
(92) Interviewer	Dalam menghadapi perasaan cemas atau marah, apakah anda pernah mencoba untuk menjauhkan diri dari perasaan tersebut dengan cara tertentu?
(95) Interviewee	Iya mba
(96) Interviewer	Kenapa pak?
(97) Interviewee	Soale nek engga gitu nanti malah ganggu kerja
(98) Interviewer	Oh jadi ngehindar dulu ya pak?
(99) Interviewee	Iya mba bener
(100) Interviewer	Trus pernah engga pak kalo ngebayangin masalah dari sudut pandang orang lain? Caranya gimana pak?
(102) Interviewee	Kalo itu emang harus mba soale kalo dari sudut pandang kita aja nanti malah dikiranya sepihak tanpa melihat sudut pandang orang lain
(105) Interviewer	Oalah begitu ya pak
(106) Interviewee	Iya no mba, ndak nanti malah selisih paham
(107) Interviewer	Oalah iya pak, Kalo ada sesuatu yang ngecewain gimana cara bapak agar tidak berlarut dalam masalah tersebut pak?

(108) Interviewee	Pie ya mba, kalo aku yaudah gitu ae sih mba wong yo namane juga kerja pasti amor wong akeh I bedo wong bedo sifat
(111) Interviewer	Nggih pak betul, brarti masa bodo nggih?
(112) Interviewee	Bener mba
(113) Interviewer	Trus pernah engga bapak pake cara seperti me time gitu? Trus menurut bapak worth it engga?
(115) Interviewee	Me time I gimana mba?
(116) Interviewer	Me time itu kaya jalan sendiri gitu pak buat nenangin pikiran
(118) Interviewee	Oalah engga mba, pilih sama keluarga kalo jalan jalan udah bisa bikin seneng anak istri trus bisa tenang juga pikiran jadi fresh yo to
(121) Interviewer	Hehe, nggih pak, Saat dalam keadaan tertekan bapak cenderung terus memikirkan masalahnya atau menghindarinya? Dan caranya itu kaya gimana? <b>(Pelarian, Penghindaran/Escape, Avoidance)</b>
(124) Interviewee	Awalnya mikir dulu mba tapi kalo dirasa susah ya dihindari dulu cari cari pandangan
(126) Interviewer	Oalah gitu ya pak
(127) Interviewee	Iya mba, nek engga gitu malah puyeng

(128) Interviewer	Oh iya pak, Bapak sering engga berkegiatan seperti menonton tv, ngegame, dan lainnya untuk melupakan masalah? Sering apa engga pak?
(131) Interviewee	Nonton tv bareng keluarga sih mba sering
(132) Interviewer	Wih enak ya pak
(133) Interviewee	Alhamdulillah mba
(134) Interviewer	Tiap malem pak?
(135) Interviewee	Iya mba diluangin waktu nya buat anak
(136) Interviewer	Bagus pak brarti
(137) Interviewee	Iya no
(138) Interviewer	Pernah engga pak kalo engga cocok sama seseorang masnya langsung ngehindar? Trus kalo udah kaya gitu hubungan bapak kaya gimana?
(141) Interviewee	Kalo temen kerja engga cocok sih udah bias amba, soale yo itu setiap orang itu beda sifat to, mba e ini juga beda sifat sama mba e satune, bener to?
(144) Interviewer	Nggih pak bener
(145) Interviewee	Nah
(146) Interviewer	Bapak pernah pake alkohol atau obat obatan buat ngatasin stress?
(148) Interviewee	Wah engga pernah say amba, saya dulu ngerokok tapi sekarang udah engga yang nyuruh istri saya
(150) Interviewer	Weh iya to pak, kenapa?

(151) Interviewee	Ya karna eman awak say amba, kasian anak juga nanti
(152) Interviewer	Oh gitu to pak
(153) Interviewee	Iya
(154) Interviewer	Kalo bapak ada masalah besar gitu cenderung mengabaikan apa gimana pak? Trus rasanya gimana?
(156) Interviewee	Engga sih mba malah didahulukan apalagi kalo masalahnya dari keluarga
(158) Interviewer	Wah iya ya pak
(159) Interviewee	La iya
(160) Interviewer	Trus jika ada masalah yang disebabkan oleh bapak sendiri itu gimana cara bapak mengatasi? ( <b>Menerima Tanggung Jawab/Accepting Responsibility</b> )
(162) Interviewee	Tanggung jawab aja sih mba soalnya juga kelakuan sendiri hehe
(164) Interviewer	Oalah tanggung jawab ya pak?
(165) Interviewee	Iya
(166) Interviewer	Bapak ini kalo merasa bersalah akan sesuatu hal cenderung menghindari apa menghadapi?
(168) Interviewee	Menghadapi mba
(169) Interviewer	Kenapa pak?
(170) Interviewee	Ya gimana ya mba, ya gitu pokoe mba
(171) Interviewer	Hehe yaudah pak

(172) Interviewee	Hehe
(173) Interviewer	Pernah engga pak, bapak dikasih tanggung jawab tapi hasilnya kurang memuaskan? Gimana cara menanganinya?
(176) Interviewee	Alhamdulillah selalu memuaskan mba
(177) Interviewer	Tapi kalo semisal engga memuaskan gimana pak?
(178) Interviewee	Kurang tau y amba soale belum pernah i
(179) Interviewer	Walah, yaudah pak gapapa, Bapak bisa membedakan antara menerima tanggung jawab atau menyalahkan diri sendiri engga? Contohnya kaya gimana?
(182) Interviewee	Gimana lagi itu maksute hehe
(183) Interviewer	Gini pak, kalo tanggung jawab itu gini “bapak harus perfect biar acaranya bagus” trus kalo menyalahkan diri itu gini “aku gini aja kok engga bisa?” gitu pak
(186) Interviewee	Oalah gitu to
(187) Interviewer	Iya pak
(188) Interviewee	Kalo itu udah bisa bedain aku mba
(189) Interviewer	Oalah sampun nggih
(190) Interviewee	Iya udah
(191) Interviewer	Kalo misal bapak dikasih tanggung jawab untuk handle sekelompok orang, gimana cara menyampaikannya?

(194) Interviewee	Kalo itu dikumpulin dulu mba, dibriefing tugasnya apa aja, ngapain aja yang detail gitu
(196) Interviewer	Oh brarti langsung menyampaikan ke orangnya ya pak?
(197) Interviewee	Iya mba soalnya kalo engga ke orang langsung I kurang mantep dan takut e miskom
(199) Interviewer	Oalah iya sih pak
(200) Interviewee	Nah gitu mba
(201) Interviewer	Saat bapak menghadapi situasi sulit gitu bapak pernah ngeliat kalo itu adalah sebagian dari pembelajaran engga? <b>(Penilaian Positif/Positive Reappraisal)</b>
(204) Interviewee	Iya mba selalu
(205) Interviewer	Oke, Trus kalo bapak menghadapi situasi stres gitu pernah engga berpikir kalo itu sebagian dari bapak berkembang?
(208) Interviewee	Iya bener mba
(209) Interviewer	Trus Bapak kalo mendapatkan kesulitan apakah memandang sisi positifnya pak?
(211) Interviewee	Harus sih mb aitu, biar apa apa I kita bersyukur engga ngeluh terus
(213) Interviewer	Oalah gitu ya pak
(214) Interviewee	Iya

(215) Interviewer	Pernah engga pak saat menghadapi situasi sulit bapak berpikir masalah ini adalah motivasi bapak untuk berkembang?
(218) Interviewee	Iya mba kaya di dorong untuk maju gitu
(219) Interviewer	Oh gitu ya pak, Kalo menghadapi pengalaman yang tidak mengenakan bapak mencoba buat mengambil makna positifnya engga? Caranya gimana pak?
(222) Interviewee	Itu kayae sama pertanyaane yang tadi y amba?
(223) Interviewer	Nggih pak hehe
(224) Interviewee	Yo tadi mba yang tak bilang, kalo engga diliat dari sisi positif yo banyak engga bersyukur
(226) Interviewer	Nggih pak siap, Bapak kalo berselisih pendapat sama temennya langsung diomongin atau dipendem sendiri biar ilang? ( <b>Mengatasi Kongrontatif/Confrontative Coping</b> )
(229) Interviewee	Yuhh wes ora jaman ngono kui mba, umur semene ki wes ra meh golek musuh, wes wayahe urip Tentrem ro anak bojo
(232) Interviewer	Oalah gitu ya pak
(233) Interviewee	Iya mba e
(234) Interviewer	Hehe maaf engga tau pak
(235) Interviewee	Iya lo santai aja

(236) Interviewer	Lanjut ya pak, Saat ada masalah bapak berusaha langsung mengambil tindakan atau gimana pak? Langkahnya kaya gimana pak?
(239) Interviewee	Mikir dulu mba jangan buru buru ngambil Tindakan, malah bahaya itu nanti
(241) Interviewer	Oalah gitu ya pak
(242) Interviewee	Iya
(243) Interviewer	Kalo bapak diperlakukan tidak adil dalam bekerja yang dilakukan bapak itu seperti apa ya pak?
(245) Interviewee	Alhamdulillah engga pernah sampe kaya gitu mba, tapi nek sampe kaya gitu yo aku bilang paling mba salah e opo gitu
(248) Interviewer	Oh bilang ya pak
(249) Interviewee	Iya
(250) Interviewer	Bapak kalo marah gitu cara mengalihkan emosinya dalam bentuk apa ya pak?
(252) Interviewee	Kalo saya paling pulang trus cerita ke istri mba, kalo udah gitu istri pasti nenangin saya trus ngajak jalan jalan sama anak biar seneng lagi
(255) Interviewer	Wih keren ya pak istrinya
(256) Interviewee	Iya mba
(257) Interviewer	Bapak kalo menghadapi resiko yang besar itu cenderung ngambil Langkah berani apa engga?

(259) Interviewee	Kalo resiko besar iya berani tapi harus teliti mba, kalo engga teliti malah kasus itu
(261) Interviewer	Oh brarti harus fokus pak?
(262) Interviewee	Iya mba bener
(263) Interviewer	Kalo lagi ada masalah bapak sering mencari saran ke temen atau keluarga gitu engga? ( <b>Mencari Dukungan Sosial/Seeking Social Support</b> )
(265) Interviewee	Saya keluarga mba
(266) Interviewer	Oh nggih pak keluarga, Bapak ini sering curhat ke temen gitu apa engga pak? Respon mereka kaya gimana? Trus bapak merasa lebih baik kah?
(269) Interviewee	Kalo itu jarang mba soalnya lebih ke keluarga
(270) Interviewer	Tapi pernah engga pak?
(271) Interviewee	Pernah mba
(272) Interviewer	Gimana respon temennya?
(273) Interviewee	Ya gitu mba ngasih Solusi tapi ya lebih mantep istri
(274) Interviewer	Oalah iya sih pak, Saat bapak ada masalah besar, bapak cenderung nyari dukungan buat nyelesaiin masalah engga pak?
(277) Interviewee	Iya mba
(278) Interviewer	Ke keluarga pasti pak?
(279) Interviewee	Iya, ngasi wes apal mba e

(280) Interviewer	Hehe nggih pak, Trus kalo bapak punya kesulitan saat ada tugas gitu juga meminta bantuan orang lain?
(282) Interviewee	Nah kalo it uke temen mba
(283) Interviewer	Iya dong pak masa mau ke keluarga
(284) Interviewee	La iya
(285) Interviewer	Hehe, Trus dalam menghadapi suatu masalah, bapak pernah mengikuti saran atau nasehat dari temennya engga?
(288) Interviewee	Pernah juga mba
(289) Interviewer	Yang kaya gimana pak?
(290) Interviewee	Yang baik baik tok sih mba
(291) Interviewer	Oalah gitu ya
(292) Interviewee	Iya
(293) Interviewer	Kalo baru ngehadapi masalah gitu bapak menyusun planning duluan engga pak? ( <b>Pemecah Masalah Yang Terencana/Planful Problem Solving</b> )
(295) Interviewee	Biasanya iya mba tak ceritakan ke istri gitu minta pendapat
(297) Interviewer	Oh tete pada campur tangan istri ya?
(298) Interviewee	Iya mba
(299) Interviewer	Trus sebelum mengambil tindakan, bapak menganalisis masalahnya dulu itu engga pak?
(301) Interviewee	Engga I mba

(302) Interviewer	Oh engga ya
(303) Interviewee	Iya
(304) Interviewer	Kenapa pak?
(305) Interviewee	Ya menurut saya kurang aja yang penting Solusi
(306) Interviewer	Oalah gitu, Waktu bapak mencari solusi untuk suatu masalah, bapak mentingin kelebihan kekurangannya engga?
(309) Interviewee	Kalo itu pasti mba soalnya resiko juga to
(310) Interviewer	Iya pak, Kalo bapak nerapin solusi dan udah terlaksana biasanya bapak menilai Solusi tersebut atau engga?
(312) Interviewee	Engga mba kaya buat apa, penting hasil e yo to
(313) Interviewer	Nggih pak, trus Ketika menghadapi masalah, apakah bapak langsung mengambil langkah konkret untuk menyelesaikannya? bisakah bapak memberikan contoh tindakan spesifik yang bapak ambil? ( <b>Aksi Instrumental/Instrumental Action</b> )
(317) Interviewee	Saya emang suka langsung mba orangnya
(318) Interviewer	Kenapa pak?
(319) Interviewee	Ya gapapa aja sih mba biar engga nunda nunda
(320) Interviewer	Bapak kalo udah menyusun plan untuk memecahkan masalah biasanya langsung dilaksanakan atau engga?
(322) Interviewee	Iya mba langsung kaya tadi

(323) Interviewer	Oh nggih pak, Biasanya tantangan apa yang muncul saat menghadapi masalah yang ingin diselesaikan pak?
(325) Interviewee	Komunikasi paling mba, emosi juga mba
(326) Interviewer	Oh kenapa pak?
(327) Interviewee	Soale ka nisi pikiran wong ki bedo bedo yo mba makane isoh selisih pendapat trus emosi
(329) Interviewer	Oh iya sih pak, Saat ada masalah bapak mempertimbangkan solusi untuk mengambil Keputusan engga pak? ( <b>Kehati Hatian/Cautiousness</b> )
(332) Interviewee	Iya sih mba dipertimbangkan se kora oleh kesusu
(333) Interviewer	Nggih pak, Bapak sering meminta pendapat atau saran dari orang lain engga ketika menghadapi masalah? Gimana cara pandang mereka terhadap keputusan bapak?
(336) Interviewee	Nak aku sering ke keluarga mba tapi temen yo isoh ngei saran ngono kui mba
(338) Interviewer	Oalah nggih pak, Cara bapaknya memastikan kalo solusi yang bapak putuskan itu benar bagaimana?
(340) Interviewee	Didelok seko berhasil engga e mba itu I, nek berhasil alhamdulillah ne ora dicobo meneh
(342) Interviewer	Oh nggih pak, udah itu aja yang pengen saya tanyain buat penelitian pak, sebelumnya makasih banyak ya pak <b>(Closing)</b>
(344) Interviewee	Wes udah to mba

(345) Interviewer	Sampun pak hehe
(346) Interviewee	Bagus opo jelek mau jawabanku mba
(347) Interviewer	Bagus bagus pak aman aja
(348) Interviewee	Aku malah cerito kehidupan keluargaku yo mau ki
(349) Interviewer	Mboten nopo nopo pak kalo terbuka malah yasa seneng juga dapet info banyak
(351) Interviewee	Oh wes entuk info akeh yo kui mau
(352) Interviewer	Sampun pak
(353) Interviewee	Yowes mba nek kurang suk meneh
(354) Interviewer	Nggih pak matur nuwun nggih
(355) Interviewee	Sama sama mba e
(356) Interviewer	Hehe, oiya pak ini tadi izin ngerekan suaranya pak buat bukti dosen
(358) Interviewee	Monggo silahkan
(359) Interviewer	Makasih pak
(360) Interviewee	Sama sama mba

Lampiran 7 (Dokumentasi)



## Lampiran 8 (Jurnal Penelitian)

Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora  
Volume. 5, Nomor. 4 Desember 2025

e-ISSN: 2962-4037; p-ISSN: 2962-4452, Hal. 243-259

DOI: <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i4.7559>

Available Online at: <https://researchhub.id/index.php/Khatulistiwa>



### Coping Stres pada Anggota Kepolisian Bagian Dalmas (Pengendalian Massa) di Polres Sukoharjo

Desy Rosiana<sup>1\*</sup>, Dhian Riskiana Putri<sup>2</sup>, Faqih Purnomosidi<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Alamat : Jl. Adi Sucipto No.154, Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta,  
Jawa Tengah

Korespondensi Penulis : [dhianrp@gmail.com](mailto:dhianrp@gmail.com)

**Abstract :** *This study aims to identify and describe the forms of stress coping strategies used by members of the Dalmas (Crowd Control) police department at the Sukoharjo Police Department in dealing with high work pressure and the complexity of tasks in the field. The Dalmas function plays a crucial role in handling mass situations with the potential for conflict, such as demonstrations, riots, and large-scale public activities that require simultaneous physical and psychological preparedness. These stressful working conditions make stress management or stress coping an important competency that every personnel must have. This study used a descriptive qualitative method with an observation approach and in-depth interviews with seven selected informants who met certain criteria. The results showed that Dalmas members used dynamic and contextual stress coping strategies with a tendency to combine two main approaches: emotion-focused coping and problem-focused coping. Emotion-focused coping strategies were carried out through activities such as listening to music, playing games, socializing casually or withdrawing temporarily to calm down. Meanwhile, problem-focused coping strategies were demonstrated through behaviors such as open discussions, planned problem-solving, seeking social support from colleagues and family, and systematic work action planning. These findings reflect the personnel's relatively good adaptive capacity in dealing with psychological stress in the workplace, although challenges remain in consistently evaluating the effectiveness of their coping. This study recommends that police institutions provide preventive and ongoing psychological support and encourage the development of solution-based coping strategies as part of strengthening personnel's mental capacity.*

**Keywords :** *Coping with stress, Work stress, Dalmas, Sukoharjo Police.*

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan bentuk bentuk strategi coping stres yang digunakan oleh anggota kepolisian bagian Dalmas (Pengendalian Massa) di Polres Sukoharjo dalam menghadapi tekanan kerja yang tinggi dan kompleksitas tugas di lapangan. Fungsi Dalmas memiliki peran krusial dalam menangani situasi massa yang berpotensi konflik, seperti demonstrasi, kerusuhan, maupun kegiatan publik berskala besar yang menuntut kesiapsiagaan fisik dan psikis secara simultan. Kondisi kerja yang penuh tekanan ini menjadikan pengelolaan stres atau coping stres sebagai kompetensi penting yang harus dimiliki oleh setiap personel. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan observasi dan wawancara mendalam terhadap tujuh informan terpilih yang memenuhi kriteria tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota Dalmas menggunakan strategi coping stres yang bersifat dinamis dan kontekstual dengan kecenderungan menggabungkan dua pendekatan utama yaitu coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah. Strategi coping berfokus pada emosi dilakukan melalui aktivitas seperti mendengarkan musik, bermain game, bersosialisasi secara santai atau menarik diri untuk sementara waktu guna menenangkan diri. Sementara itu, strategi coping berfokus pada masalah ditunjukkan melalui perilaku seperti diskusi terbuka, pemecahan masalah secara terencana, pencarian dukungan sosial dari rekan dan keluarga, serta perencanaan tindakan kerja yang sistematis. Temuan ini mencerminkan kemampuan adaptif yang cukup baik dari para personel dalam menghadapi tekanan psikologis di lingkungan kerja, meskipun masih terdapat tantangan dalam hal konsistensi evaluasi terhadap efektivitas coping yang dilakukan. Penelitian ini merekomendasikan agar institusi kepolisian menyediakan dukungan psikologis yang bersifat preventif dan berkelanjutan, serta mendorong pengembangan strategi coping berbasis solusi sebagai bagian dari penguatan kapasitas mental personel.

**Kata kunci :** Coping stres, Stres kerja, Dalmas, Polres Sukoharjo.

Received: Juni 16, 2025; Revised: Juni 30, 2025; Accepted: Juli 14, 2025; Online Available: Juli 16, 2025

## **1. LATAR BELAKANG**

Kepolisian Resor (Polres) Sukoharjo merupakan institusi penegak hukum di bawah naungan Kepolisian Daerah Jawa Tengah yang memiliki tugas utama dalam menjaga keamanan, ketertiban, serta penegakan hukum di wilayah Kabupaten Sukoharjo. Dalam menjalankan tugasnya, personel Polres Sukoharjo dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks, mulai dari penanganan kriminalitas, pelayanan masyarakat, pengamanan unjuk rasa, hingga kegiatan kemanusiaan. Tingginya beban kerja serta resiko yang melekat dalam profesi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan bagi anggota kepolisian.

Tekanan tersebut apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kesehatan mental, kinerja dan hubungan sosial anggota. Oleh karena itu, penting bagi setiap personel untuk memiliki kemampuan dalam mengelola stres atau yang dikenal dengan istilah coping stres. Coping stres merujuk pada strategi atau mekanisme yang digunakan individu untuk menghadapi situasi yang menekan atau penuh tantangan secara efektif.

Penelitian mengenai coping stres pada anggota kepolisian telah banyak dilakukan, namun kajian yang secara spesifik menyoroti kondisi di wilayah Sukoharjo masih relatif terbatas. Padahal karakteristik wilayah, beban kerja dan budaya lokal dapat memengaruhi cara individu mengelola stres. Dengan demikian, memahami strategi coping stres yang digunakan oleh anggota Polres Sukoharjo menjadi penting untuk merumuskan kebijakan internal yang mendukung kesehatan mental dan meningkatkan efektivitas kerja.

Salah satu fungsi penting dalam struktur organisasi Polres adalah fungsi Dalmas (Pengendalian Massa) yang bertugas dalam menangani situasi keramaian, unjuk rasa, maupun potensi konflik sosial yang melibatkan massa dalam jumlah besar. Tugas di satuan Dalmas menuntut kesiapsiagaan tinggi, ketahanan fisik dan kemampuan psikis yang kuat. Personel Dalmas seringkali dihadapkan pada situasi berisiko tinggi, seperti aksi demonstrasi yang berpotensi anarkis, gesekan antar kelompok masyarakat, serta tekanan dari ekspektasi publik maupun media. Situasi tersebut dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi anggota, baik secara fisik maupun mental. Beban kerja yang intens, jadwal yang tidak menentu, serta ancaman terhadap keselamatan pribadi dapat menyebabkan tekanan psikologis yang kronis apabila tidak ditangani secara efektif.

Dalam konteks ini, coping stres menjadi aspek yang sangat penting. Coping stres merujuk pada strategi yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan atau stres yang mereka alami. Strategi coping yang tepat dapat membantu anggota Dalmas dalam menjaga kestabilan emosi, meningkatkan daya tahan mental, serta mempertahankan performa kerja

yang optimal di tengah situasi yang penuh tekanan. Namun demikian, penelitian yang secara khusus membahas bentuk bentuk coping stres pada personel Dalmas khususnya di wilayah Sukoharjo masih tergolong minim. Padahal karakteristik lokal, budaya kerja, serta dinamika sosial masyarakat setempat dapat memengaruhi strategi coping yang digunakan oleh anggota kepolisian. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi bagaimana anggota fungsi Dalmas di Polres Sukoharjo mengelola stres mereka, serta faktor faktor apa saja yang memengaruhi strategi coping tersebut.

Fungsi Dalmas (Pengendalian Massa) merupakan salah satu unit penting dalam struktur Kepolisian Negara Republik Indonesia yang berada di bawah naungan Satuan Samapta. Unit ini memiliki tanggung jawab utama dalam menangani situasi yang berkaitan dengan keramaian atau pergerakan massa, baik yang bersifat damai maupun yang berpotensi menimbulkan gangguan keamanan dan ketertiban. Tugas tugas Dalmas meliputi pengamanan unjuk rasa dan demonstrasi agar tetap berlangsung secara tertib dan damai, pengendalian massa saat terjadi kerusuhan atau konflik sosial, serta pengamanan kegiatan publik berskala besar seperti konser, pertandingan olahraga, pemilu, dan acara keagamaan. Selain itu, personel Dalmas juga terlibat dalam evakuasi warga sipil dari area berbahaya dan bertindak sebagai kekuatan preventif untuk mencegah timbulnya aksi anarkis. Dalam menjalankan tugasnya, anggota Dalmas menggunakan perlengkapan khusus seperti tameng, helm anti huru hara, tongkat, pelindung tubuh, serta kendaraan taktis dan mereka dilatih untuk melakukan berbagai formasi pengendalian massa secara disiplin dan terkoordinasi. Tingkat kesiapsiagaan dan tekanan kerja di unit Dalmas tergolong tinggi, karena personel sering kali dihadapkan pada situasi yang tidak menentu, penuh risiko dan menuntut ketenangan emosi serta pengambilan keputusan yang cepat dan tepat di lapangan. Oleh karena itu, tugas tugas dalam fungsi Dalmas tidak hanya menuntut kekuatan fisik, tetapi juga ketahanan mental dan kemampuan dalam mengelola stres dengan baik.

Stress kerja adalah ketidakseimbangan antara fisik dan psikis yang menyebabkan beberapa pengaruh seperti emosi, kondisi dan pola pikir dalam lingkungan pekerjaan (Veithzal, 2004). Kondisi dimana seseorang dihadapkan dengan tuntutan, peluang, ataupun kendala yang hasilnya kurang sesuai dengan apa yang diharapkan juga termasuk dalam stress kerja (Robbins, 2003). Stress akan terjadi apabila seseorang merasa tidak nyaman dalam lingkungan kerjanya, berbeda lagi jika seseorang merasa bahagia dalam lingkungan kerjanya maka dapat dipastikan kinerja yang dihasilkan juga akan baik.

Menurut Mauladi dan Dihan (2015), stress kerja yaitu kondisi yang terjadi akibat interaksi seseorang dengan pekerjaan yang memaksa seseorang untuk menyimpang dari pekerjaan normalnya. Kotteswari (2014) mengatakan bahwa stress kerja menyebabkan kinerja seseorang tidak baik yang dapat mengakibatkan kerugian dalam suatu instansi. Faktor yang mempengaruhi kinerja yaitu stress akan tetapi stress wajar terjadi terhadap seseorang yang masuk dunia pekerjaan.

Stress terbagi menjadi 2 bagian yaitu stress positif (*eustress*) dan stress negatif (*distress*) (Sari, 2021). Stress yang dihadapi seseorang jika dalam batas yang sewajarnya maka tidak akan mengganggu kinerja mereka akan tetapi sebaliknya jika stress yang dihadapi seseorang melebihi batas wajar akan sangat berpengaruh dalam menjalani kerjanya. Banyak sekali faktor yang menyebabkan stress seseorang antara lain karakter individu, kemampuan individu dalam menghadapi masalah, dan masih banyak lagi (Wijayanti dan Fauzi, 2020).

Biasanya proses untuk menangani sesuatu beban atau tuntutan kerja yang berpengaruh pada tingkat stress individu disebut coping. Dalam aspek fisiologis dan lingkungan terdapat hubungan yang erat dengan konsep stress dan coping (Sundberg, 2007). Coping adalah cara individu mengurangi tekanan yang dirasakan maupun dipikirkan yang menurutnya menjadikan efek negatif bagi diri mereka sendiri (Rahman, 2018). Menurut Nevid (2002), terdapat beberapa faktor psikologis yang dapat menurunkan beban stress dengan cara coping stress, optimisme, dukungan sosial, harapan, keyakinan diri, dan ketahanan psikologis. Menurut Maryam (2017), coping ialah suatu proses dimana individu menghandle suatu persepsi antara tuntutan yang didapat dengan kemampuan individu itu sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian stress dan coping, proses individu untuk menghandle kondisi di saat mereka mengalami stress yang membuat mereka merasa tertekan dengan upaya menciptakan rasa aman untuk dirinya sendiri dapat disebut dengan coping stress. Cara atau strategi coping stress menurut Lazarus Folman (2017) terbagi menjadi dua yaitu coping berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*) dan coping berfokus pada masalah (*Problem Focused Coping*).

Coping berfokus pada emosi (*Emotion Focused Coping*) yaitu dimana individu mengurangi dampak stressor dengan cara menarik diri dari situasi atau kondisi tersebut. Mengurangi tekanan yang didapatkan individu merupakan coping yang berfokus pada emosi bukan untuk menjadikan individu lebih baik namun coping ini dapat mengurangi tekanan yang individu rasakan. Dalam coping ini dapat diklasifikasikan menjadi lima

bagian yaitu Distancing (tidak terlalu mendekati diri pada masalah), Escape Avoidant (menghindari atau menarik diri dari masalah), Self Controlling (membatasi diri dari tindakan dan perasaan), Accepting Responsibility (menerima serta menempatkan diri sesuai kapasitas), Positive Reappraisal (menciptakan makna positif dalam diri).

Coping berfokus pada masalah (Problem Focused Coping) yaitu bagaimana cara individu mengubah stressor menjadi berkurang, untuk mengurangi stressor ini dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu Confrontative Coping (usaha mengubah dengan cara agresif), Seeking Social Support (usaha dengan mencari bantuan pihak luar), dan Planful Problem Solving (usaha mengatur stressor dengan penuh ketelitian).

Dalam menghadapi tekanan tugas yang berat dan situasi lapangan yang sering kali menegangkan, personel Dalmas Polres Sukoharjo memiliki berbagai cara untuk mengelola stres yang mereka alami. Salah satu bentuk coping stres yang cukup umum dilakukan oleh anggota adalah dengan mendengarkan musik saat tidak sedang berhadapan langsung dengan massa atau saat berada di posko dan kendaraan taktis. Musik dianggap mampu memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, serta membantu meredakan ketegangan emosional yang muncul setelah menghadapi kerumunan yang dinamis atau potensi konflik. Bagi sebagian personel, musik juga menjadi sarana untuk menjaga fokus dan mood positif sebelum atau sesudah menjalankan tugas pengamanan. Aktivitas ini merupakan bagian dari strategi coping emosional, di mana individu berusaha menenangkan diri melalui stimulus eksternal yang menyenangkan. Kebiasaan ini tidak hanya membantu menjaga keseimbangan psikologis para anggota, tetapi juga memperkuat solidaritas dan rasa nyaman di antara sesama rekan dalam tim Dalmas. Dengan demikian, mendengarkan musik menjadi salah satu metode sederhana namun efektif yang diterapkan oleh personel Dalmas Polres Sukoharjo untuk menjaga kesehatan mental di tengah tingginya tekanan kerja.

Berdasarkan hasil observasi, anggota kepolisian juga bisa mengalami stress saat menjalankan tugas atau pekerjaannya. Tak hanya dari dalam diri sendiri, tekanan dari atasan pun dapat mendesak mereka yang mengakibatkan stress dalam diri mereka. Pada bagian bagian tertentu anggota kepolisian juga mengalami tingkat stress yang berbeda sesuai dengan kinerja dan tuntutan yang diberikan dari kepala bagian yang ada disana. Namun para anggota kepolisian ini juga memiliki caranya sendiri untuk mengatur stressor mereka dengan cara coping stress seperti bermain game, mendengarkan musik, dan ada juga yang hanya mencari angin keluar ruangan.

Dalam interview yang didapat subjek mengatakan jika stress yang didapat tidak begitu parah, hanya saja membuat mereka kurang bersemangat dalam menjalankan tugasnya. Cara coping stress mereka sendiri juga berbeda beda, ada yang hanya sekedar mencari angin keluar, merokok di area yang sudah disediakan, dan masih banyak lagi. Akan tetapi subjek juga dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu tetapi sedikit mempengaruhi kinerjanya saat menjalankan tugas.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Coping Stres Pada Anggota Kepolisian Bagian Dalmas (Pengendalian Massa) Di Polres Sukoharjo”.

## **2. LANDASAN TEORI**

### **Coping Stres**

#### **a. Pengertian Coping Stres**

Stres adalah reaksi alami manusia terhadap situasi atau tekanan yang dianggap mengancam atau melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya. Dalam konteks ini, coping menjadi salah satu konsep penting dalam psikologi untuk memahami bagaimana seseorang merespons dan menyesuaikan diri terhadap stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), coping stres didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku yang terus berubah, dilakukan untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai sebagai sesuatu yang melebihi sumber daya individu. Penekanan utama dalam teori ini adalah bahwa coping bersifat dinamis dan kontekstual. Artinya, coping bukanlah sekadar respons otomatis atau tetap, melainkan proses yang berubah-ubah tergantung pada penilaian individu terhadap situasi dan kemampuan mereka untuk menghadapinya.

#### **Aspek Coping Stres**

Lazarus dan Folkman (1984) mengutarakan beberapa aspek yang dapat menjadi patokan coping stres, aspek tersebut sebagai berikut :

#### **a. Coping Berfokus Pada Emosi (Emotion Focused Coping)**

Strategi ini digunakan ketika individu merasa bahwa situasi tidak dapat dikendalikan atau diubah. Fokus coping ini adalah pada usaha mengatur atau mengurangi tekanan emosional yang muncul, seperti rasa cemas, sedih, atau marah. Strategi coping emosional dapat berupa mencari dukungan emosional, berdoa, menenangkan diri, atau mencoba mengalihkan perhatian. Ketika seseorang menghadapi musibah kehilangan orang terdekat dan tidak bisa mengubah kenyataan

tersebut, maka individu tersebut akan mencari ketenangan batin melalui doa atau berbagi cerita dengan orang yang dipercaya.

b. Coping Berfokus Pada Masalah (Problem Focused Coping)

Coping jenis ini digunakan ketika individu menilai bahwa situasi stres dapat diubah atau dikendalikan. Fokus utamanya adalah untuk mengatasi sumber stres secara langsung melalui tindakan aktif. Individu berusaha menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres, seperti dengan membuat perencanaan, mencari informasi, mengatur kembali prioritas, atau meminta bantuan orang lain. Ketika seseorang merasa stres karena pekerjaan yang menumpuk, maka dia akan membuat jadwal kerja yang lebih efisien, membagi tugas, atau berdiskusi dengan atasan untuk mencari solusi.

### Faktor Coping Stres

Lazarus dan Folkman (1984) menekankan bahwa coping tidak hanya dipengaruhi oleh jenis strategi yang dipilih, tetapi juga oleh berbagai faktor. Faktor faktor tersebut antara lain :

a) Penilaian Kognitif (Cognitive Appraisal)

Penilaian ini sangat menentukan strategi coping yang akan digunakan. Jika individu merasa memiliki kendali dan kemampuan maka lebih cenderung menggunakan problem focused coping. Sebaliknya, jika tidak merasa mampu, maka emotion focused coping lebih mungkin digunakan. Penilaian ini terbagi menjadi dua tahap yaitu Primary Appraisal dan Secondary Appraisal, jika individu menilai apakah suatu situasi merupakan ancaman, tantangan, atau kerugian berarti itu termasuk penilaian Primary Appraisal. Proses menilai kemampuan dan sumber daya yang dimiliki individu untuk mengatasi situasi tersebut disebut Secondary Appraisal.

b) Sumber Daya Pribadi

Sumber daya ini membentuk dasar dari kekuatan psikologis individu dalam memilih dan menjalankan strategi coping yang efektif. Kemampuan seseorang dalam menghadapi stress sangat bergantung pada kondisi internal yang dimiliki seperti kepribadian seperti optimis atau pesimis, kecerdasan emosional, harga diri, kepercayaan diri, dan pengalaman masa lalu dalam menghadapi stres.

c) Dukungan Sosial

Keberadaan dukungan sosial dapat meningkatkan efektivitas coping dan mengurangi dampak negatif stress. Dukungan dari lingkungan sosial juga berperan

besar dalam membantu individu mengelola stres. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional seperti kasih sayang, empati keluarga dan teman. Dukungan instrumental juga dapat berperan seperti bantuan berupa tenaga, uang atau waktu. Tak hanya itu, dukungan informasional seperti saran, masukan atau informasi dapat juga menjadi pendukung.

d) **Karakteristik Situasi**

Setiap situasi stres memiliki karakteristik yang berbeda. Faktor faktor seperti tingkat keparahan stres, durasi stres serta apakah stress tersebut bersifat sementara atau kronis akan memengaruhi strategi coping yang dipilih. Semakin tinggi ketidakpastian dan ketidakmampuan untuk mengontrol situasi maka individu cenderung menggunakan strategi emotion focused coping.

**Anggota Kepolisian**

a. **Pengertian Anggota Kepolisian**

Menurut Pasal 1 Nomor 2 Undang Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia, anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia adalah pegawai negeri pada Kepolisian Negara Republik Indonesia. Definisi ini menekankan bahwa anggota kepolisian merupakan pegawai negeri yang bekerja di lingkungan Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) yang diberi wewenang dan tanggung jawab untuk memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat.

b. **Tujuan Anggota Kepolisian**

Anggota kepolisian secara umum adalah menjalankan fungsi dan peran kepolisian dalam rangka menciptakan keamanan dan ketertiban di masyarakat. Merujuk pada Pasal 13 Undang Undang Nomor 2 Tahun 2002 tentang Kepolisian Negara Republik Indonesia, tugas utama yang menjadi tujuan anggota kepolisian meliputi :

a) **Memelihara Keamanan dan Ketertiban Masyarakat**

Anggota kepolisian bertanggung jawab menciptakan lingkungan yang aman, damai, dan tertib bagi seluruh lapisan masyarakat, seperti patroli rutin di lingkungan permukiman, jalan raya, pusat keramaian, maupun tempat tempat strategis. Tak hanya itu para anggota kepolisian juga mendeteksi dini terhadap potensi konflik sosial atau kriminal. Pencegahan kejahatan (crime prevention)

dengan cara memberikan penyuluhan, dialog, atau pendekatan secara persuasif terhadap masyarakat juga merupakan tanggung jawab yang diemban oleh anggota kepolisian. Mengatur lalu lintas untuk menghindari kemacetan atau kecelakaan adalah contoh nyata yang paling sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari.

b) Menegakkan Hukum

Salah satu peran paling penting dari anggota kepolisian adalah menegakkan hukum secara profesional, netral, dan berkeadilan dengan cara melakukan penyelidikan (pengumpulan informasi awal atas dugaan tindak pidana). Setelah melakukan penyelidikan, anggota kepolisian melakukan penyidikan, termasuk memeriksa saksi, tersangka, dan barang bukti. Selanjutnya anggota kepolisian akan menangkap dan menahan tersangka sesuai prosedur hukum yang berlaku serta melimpahkan berkas perkara ke kejaksaan untuk proses lebih lanjut di pengadilan.

c) Memberikan Perlindungan, Pengayoman, dan Pelayanan Kepada Masyarakat

Polisi bukan hanya penegak hukum, tetapi juga mitra dan pelindung masyarakat. Dalam fungsi ini, anggota kepolisian memberikan pertolongan darurat kepada korban bencana, kecelakaan, atau kejahatan. Melayani masyarakat yang membutuhkan informasi, bantuan hukum, atau perlindungan juga termasuk tugas dari anggota kepolisian. Tak hanya itu anggota kepolisian juga mengayomi kelompok rentan seperti anak-anak, perempuan, dan penyandang disabilitas serta menjalin hubungan baik dengan masyarakat melalui pendekatan community policing (polisi masyarakat).

Tujuan-tujuan tersebut bertujuan akhir menciptakan rasa aman, keadilan, dan kepercayaan publik terhadap institusi kepolisian.

### **Keunggulan Dan Kelemahan Anggota Kepolisian**

Dalam dunia kepolisian, para anggota kepolisian juga mempunyai keunggulan dan kelemahan seperti berikut :

- a. Keunggulan Anggota Kepolisian
  - Kewenangan resmi dari negara.
  - Akses langsung ke sumber daya keamanan.
  - Pelatihan profesional.
  - Kedekatan dengan masyarakat.
  - Peran multifungsi.

- b. Kelemahan Anggota Kepolisian
  - Potensi penyalahgunaan wewenang.
  - Kurangnya integritas dalam beberapa kasus.
  - Beban kerja dan tekanan tinggi.
  - Kurangnya sumber daya di beberapa daerah.
  - Ketergantungan pada sistem hukum.

#### **Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)**

##### a. Pengertian Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

Anggota Dalmas singkatan dari Pengendalian Massa adalah bagian dari satuan kepolisian yang bertugas menangani situasi yang berkaitan dengan kerumunan masa, baik dalam konteks unjuk rasa, demonstrasi, kerusuhan, maupun potensi konflik sosial lainnya. Mereka berada di bawah Korps Sabhara dalam struktur Polri (Kepolisian Negara Republik Indonesia) dan menjadi ujung tombak dalam pengendalian masyarakat agar tetap aman dan kondusif.

##### b. Tujuan Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

Tugas utama yang menjadi tujuan anggota Dalmas (Pengendalian Massa) meliputi :

- a) Mencegah gangguan ketertiban umum dalam kegiatan massa.
- b) Mengendalikan dan membubarkan massa jika situasi berubah menjadi anarkis.
- c) Melindungi fasilitas umum dan objek vital dari perusakan saat terjadi kerusuhan.
- d) Mengamankan jalannya aksi agar tetap dalam koridor hukum dan tidak mengganggu ketertiban umum.
- e) Membantu evakuasi korban jika terjadi bentrokan atau kerusuhan.

#### **Jenis Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)**

##### a. Dalmas (Pengendalian Massa) Awal

Dalmas (Pengendalian Massa) awal merupakan satuan pertama yang diterjunkan dalam pengendalian massa. Tugas yang dijalankan Dalmas (Pengendalian Massa) awal ini biasanya tampil tanpa perlengkapan berat seperti memakai seragam lengkap dengan tameng, tongkat, helm dan pelindung tubuh.

##### b. Dalmas (Pengendalian Massa) Lanjutan

Dalmas (Pengendalian Massa) lanjutan biasanya dikerahkan jika situasi mulai tidak terkendali. Dalmas (Pengendalian Massa) lanjutan diperkuat dengan

perengkapantaktis yang lebih lengkap dan biasanya mereka bekerja sama dengan unit lainnya seperti Brimob untuk penanganan eskalasi yang tinggi.

c. Karakteristik Anggota Dalmas (Pengendalian Massa)

Karakteristik anggota Dalmas (Pengendalian Massa) yaitu mereka terlatih dalam formasi barisan dan teknik pengendalian masa. Tegas tetapi tetap humanis dan tidak bertindak sewenang wenang ialah hal yang harus mereka tegakkan dalam diri mereka masing masing. Tak hanya itu, mengedepankan prinsip negosiasi dan mediasi sebelum melakukan tindakan represif.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang dimana metode ini dapat diluaskan informasinya lagi secara mendalam. Menganalisis kejadian, fenomena, atau keadaan sosial adalah hal yang akan dilakukan peneliti jika menggunakan metode kualitatif deskriptif. Mengobservasi lingkungan yang ada di Polres Sukoharjo juga menjadi pendukung dalam menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif agar dapat di gambarkan secara jelas fenomena yang ada di instansi tersebut. Fokus penelitian merupakan domain tunggal atau beberapa domain yang terkait dari situasi sosial. Sesuai dengan penelitian, maka peneliti menetapkan fokus penelitian berdasarkan nilai temuan serta berdasarkan permasalahan yang terkait dengan teori dan informan. Penelitian ini difokuskan pada apa saja gambaran coping stress anggota kepolisian bagian Dalmas (Pengendalian Masyarakat) di Polres Sukoharjo. Informan penelitian yaitu subjek penelitian yang mana dari mereka data penelitian dapat diperoleh. Informan yang diambil untuk penelitian ini mempunyai kriteria seperti, berumur 20 tahun serta bergender laki laki. Informan ini juga belum menikah dan mempunyai anak, mereka juga masih tinggal bersama orang tua mereka. Penelitian ini memiliki informan umum berjumlah 7 orang yang dimana 5 dari mereka sebagai informan utama dan 2 dari mereka sebagai informan pendukung. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 3 bulan pada bulan April sampai Juni 2025 yang berlokasi di Polres Sukoharjo. Teknik penelitian merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Observasi, interview, dan dokumentasi adalah cara peneliti untuk memperoleh data agar hasil yang didapatkan sesuai. Analisis data peneliti menggunakan analisis data tematik untuk mengidentifikasi masalah yang ada. Analisis data tematik sendiri yaitu menggambarkan secara umum pendekatan untuk menganalisis data kualitatif. Pendekatan

ini biasanya menggunakan kumpulan teks seperti hasil survey, interview, ataupun diskusi kelompok.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilaksanakan pada masing masing subjek penelitian melalui metode wawancara dan observasi, peneliti mampu menemukan adanya coping stres yang baik dan seimbang dari mayoritas anggota Dalmas Polres Sukoharjo. Kemudian hasil observasi yang dilihat dari rating scale 1 = kurang sekali, 2 = kurang, 3 = sedang, 4 = baik, 5 = baik sekali.

Aspek	Indikator	Rating Scale				
		1	2	3	4	5
Coping Berfokus Pada Emosi (Emotion Focused Coping)	Pengendalian Diri (Self Control)					5
	Pendekatan Jarak (Distancing)				4	
	Pelarian/ penghindaran (Escape/Avoidance)					5
	Menerima Tanggung Jawab (Accepting Responsibility)					5
	Penilaian Positif (Positive Reappraisal)				4	
Coping Berfokus Pada Masalah (Problem Focused Coping)	Mengatasi Kongrontatif (Confrontative Coping)					5
	Mencari Dukungan Sosial (Seeking Social Support)					5
	Pemecah Masalah Yang Terencana (Planful Problem Solving)		2			
	Aksi Instrumental (Instrumental Action)					5
	Kehati Hatian (Cautiousness)					5

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tujuh informan yang merupakan anggota Dalmas Polres Sukoharjo, ditemukan bahwa mereka menggunakan berbagai strategi coping stres yang mencerminkan keseimbangan antara coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah. Setiap strategi digunakan secara fleksibel,

tergantung pada konteks dan intensitas tekanan yang dihadapi. Strategi coping ini dianalisis menggunakan kerangka teori Lazarus dan Folkman yang membagi coping stres ke dalam dua kategori utama yaitu coping berfokus pada emosi (emotion focused coping) dan coping berfokus pada masalah (problem focused coping).

Coping berfokus pada emosi (emotion focused coping) mengacu pada strategi yang digunakan individu untuk mengelola respon emosional terhadap stresor tanpa secara langsung menyelesaikan sumber masalahnya. Semua informan yakni K, YB, NM, HJR, GP, AK dan S menunjukkan kemampuan menahan reaksi emosional yang berlebihan, pengendalian diri (self control). Dalam situasi stres mereka memilih diam, menarik diri, atau menenangkan diri terlebih dahulu sebelum bereaksi. Misalnya, informan K memilih untuk mendengarkan dan memahami kritik dari atasan sebelum memberikan tanggapan. Hal serupa juga dilakukan oleh YB dan AK dalam menghadapi rekan kerja yang kurang sefrekuensi dengannya. Strategi pendekatan jarak (distancing) juga dilakukan untuk menciptakan ruang emosional dari sumber stres. Informan YB, HJR dan S memilih mengamati lingkungan sekitar atau menonton tayangan hiburan sebagai cara untuk tidak larut dalam tekanan. GP dan NM juga menyebut bahwa aktivitas seperti nongkrong dan ngopi membantu mereka menurunkan ketegangan emosional. Tak hanya itu, strategi digunakan untuk mengalihkan perhatian dari stres secara sementara, pelarian/penghindaran (escape/avoidance) disebutkan bahwa informan K, NM, GP dan AK gemar bermain game, memancing, atau olahraga sebagai bentuk pengalihan. S dan YB juga menyebutkan bahwa waktu bersama keluarga atau hobi ringan seperti karaoke mampu mengembalikan ketenangan pikiran. Dalam penerimaan tanggung jawab (accepting responsibility) seluruh informan menyatakan kesediaan untuk mengakui kesalahan dan bertanggung jawab. Misalnya, informan HJR mengakui bahwa tidak mengakui kesalahan justru memperburuk kondisi batin. GP dan NM juga menunjukkan refleksi diri dan melakukan introspeksi untuk memperbaiki kesalahan yang telah dibuat. Strategi yang tampak dominan pada semua informan yaitu penilaian positif (positive reappraisal, mereka mampu melihat stres sebagai bagian dari proses pendewasaan dan pengembangan diri. Informan K menyatakan bahwa tekanan dari tugas dianggap sebagai tantangan untuk tumbuh. Sementara S menyatakan bahwa stres adalah proses pembelajaran dan tidak ada pertumbuhan tanpa tekanan.

Coping berfokus pada masalah (problem focused coping) adalah strategi yang diarahkan untuk menyelesaikan masalah secara langsung dengan tindakan konkret. Strategi ini digunakan oleh semua informan untuk menyelesaikan konflik interpersonal

secara langsung, strategi yang dimaksud yaitu coping konfrontatif (*confrontative coping*). Informan K, NM dan GP menyatakan bahwa jika ada perbedaan pendapat, mereka lebih memilih untuk membicarakannya secara terbuka daripada menyimpannya sendiri. S menekankan bahwa komunikasi langsung lebih efektif daripada berlarut larut dalam konflik. Seluruh informan menunjukkan kecenderungan mencari dukungan sosial (*seeking social support*). YB dan NM lebih nyaman bercerita kepada teman, sedangkan AK dan S lebih mengandalkan dukungan dari keluarga terutama pasangan. Dukungan ini dianggap memberikan kenyamanan emosional dan solusi rasional. Strategi pemecahan masalah yang terencana (*planful problem solving*) ini terlihat pada informan K, GP dan AK yang menyusun rencana secara terstruktur sebelum mengambil tindakan. Informan NM dan HJR juga menunjukkan upaya pemecahan masalah melalui pertimbangan risiko meskipun belum sepenuhnya sistematis. S mengaku lebih banyak bertindak langsung tetapi tetap memperhatikan risiko secara rasional. Ada pula strategi aksi instrumental (*instrumental action*), ini muncul ketika informan diberi tanggung jawab tim. GP dan AK memberikan instruksi kerja secara langsung, jelas dan sistematis kepada anggota tim. Informan HJR dan S juga menyebutkan bahwa mereka menyampaikan tugas dan arahan dengan pendekatan santai namun tetap tegas untuk menjaga semangat kerja tim. Semua informan menunjukkan kehati hatian (*cautiousness*) dalam pengambilan keputusan. YB, GP dan S menyatakan bahwa mereka tidak terburu buru dan selalu mempertimbangkan dampak dari tindakan yang akan diambil. K dan AK secara aktif berdiskusi dengan rekan atau keluarga sebagai bagian dari proses reflektif sebelum bertindak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anggota Dalmas Polres Sukoharjo, melalui informan K, YB, NM, HJR, GP, AK dan S memiliki kemampuan coping stres yang cukup matang dan adaptif. Kombinasi penggunaan coping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan coping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) memungkinkan mereka untuk tidak hanya mengelola tekanan psikologis tetapi juga menyelesaikan sumber stres secara langsung. Strategi coping seperti pengendalian diri, penilaian positif, pencarian dukungan sosial, serta pemecahan masalah terencana digunakan secara proporsional tergantung situasi. Hal ini menunjukkan adanya kecakapan psikologis yang berkembang dalam konteks kerja kepolisian yang penuh tantangan. Meski begitu, terdapat kekurangan umum berupa belum konsistennya evaluasi terhadap efektivitas solusi yang telah diterapkan. Aspek ini dapat menjadi perhatian lebih lanjut dalam pelatihan psikologis atau pengembangan kapasitas coping untuk personel kepolisian ke depannya.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi coping stres yang digunakan oleh anggota Dalmas Polres Sukoharjo dalam menghadapi tekanan kerja yang tinggi. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tujuh informan, diperoleh temuan bahwa mereka menggunakan strategi coping stres yang relatif seimbang antara coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah, sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Dalam praktiknya, strategi coping yang dipilih bersifat fleksibel dan kontekstual, tergantung pada jenis tekanan dan situasi yang dihadapi.

Seluruh informan menunjukkan bahwa dalam kondisi tekanan emosional, mereka cenderung menggunakan strategi coping berfokus pada emosi seperti pengendalian diri (self control), pendekatan jarak (distancing) dan pelarian atau penghindaran sehat (escape/avoidance). Selain itu, strategi penilaian positif (positive reappraisal) juga sangat dominan. Informan K, YB dan NM, misalnya, menyebut bahwa mereka lebih memilih menenangkan diri, mengambil waktu sendiri atau melakukan aktivitas seperti olahraga dan bermain game untuk mengelola emosi negatif. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian oleh Sari dan Sukmawati (2021) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dengan emotion focused coping. Individu yang mampu mengatur respons emosional cenderung memilih strategi yang tidak reaktif namun lebih tenang dan santai dalam menyikapi stresor. Hal ini tercermin dalam kemampuan informan untuk menahan amarah, tidak langsung bereaksi terhadap kritik, serta mengambil makna positif dari tekanan psikologis. Strategi penilaian positif (positive reappraisal) yang digunakan hampir seluruh informan juga menunjukkan bahwa mereka mampu memaknai tekanan sebagai peluang untuk berkembang. Ini merupakan bentuk dari fleksibilitas kognitif, yang menurut Lazarus dan Folkman (1984), merupakan inti dari strategi coping berbasis emosi yang adaptif.

Selain mengelola emosi, para informan juga aktif menyelesaikan sumber stres secara langsung. Strategi seperti konfrontative coping (confrontative coping), pemecah masalah yang terencana (planful problem solving), aksi instrumental (instrumental action) serta kehati-hatian (cautiousness) banyak ditemukan, terutama pada informan AK, GP dan S. Mereka menunjukkan pola perencanaan yang cukup sistematis, terbuka dalam menyampaikan instruksi, serta mampu menyelesaikan konflik secara langsung tanpa menyimpannya sendiri. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Febrianola (2022) yang menemukan bahwa dalam situasi kerja bertekanan tinggi, coping berfokus pada masalah terbukti lebih efektif untuk menurunkan dampak stres jangka panjang. Individu yang menerapkan strategi ini cenderung merasa

memiliki kontrol terhadap stresor dan mampu bertindak secara solutif. Dalam konteks anggota Dalmas yang menghadapi situasi genting dan konflik sosial secara langsung, penggunaan coping berbasis tindakan konkret menjadi strategi yang relevan. Bahkan dalam situasi yang bersifat kompleks seperti pengamanan massa atau konflik internal kerja, strategi seperti membagi peran tim, berkomunikasi terbuka, serta menyusun langkah antisipatif (*planful problem solving*) terbukti membantu menurunkan tekanan psikologis anggota.

Penelitian ini menunjukkan bahwa anggota Dalmas Polres Sukoharjo telah menggunakan strategi coping stres secara adaptif, dengan kecenderungan seimbang antara coping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan coping berfokus pada masalah (*problem focused coping*). Temuan ini konsisten dengan hasil beberapa studi sebelumnya yang menekankan pentingnya pengelolaan emosi, dukungan sosial serta tindakan konkret sebagai pilar dalam penanganan stres kerja.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### **Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa anggota Dalmas Polres Sukoharjo memiliki kemampuan coping stres yang cukup adaptif dan seimbang antara strategi coping berfokus pada emosi dan coping berfokus pada masalah. Strategi berfokus pada emosi digunakan melalui aktivitas seperti mendengarkan musik, bermain game, menarik diri sesaat, serta memaknai tekanan sebagai proses pembelajaran. Sementara itu, strategi berfokus pada masalah ditunjukkan melalui tindakan seperti diskusi terbuka, pemecahan masalah terencana, pencarian dukungan sosial, dan perencanaan kerja sistematis. Temuan ini menunjukkan bahwa anggota mampu menyesuaikan strategi coping mereka secara kontekstual sesuai situasi yang dihadapi. Strategi tersebut secara umum efektif untuk menjaga kestabilan emosi, menyelesaikan konflik, serta mempertahankan performa kerja dalam kondisi tekanan tinggi. Namun, masih terdapat kelemahan dalam aspek evaluasi konsisten terhadap efektivitas strategi coping yang digunakan, yang berpotensi menghambat perbaikan berkelanjutan.

### **Saran**

Demi meningkatkan ketahanan mental dan efektivitas kerja anggota Dalmas Polres Sukoharjo, disarankan agar institusi kepolisian menyediakan pelatihan psikologis secara berkala yang berfokus pada pengelolaan stres dan pengembangan strategi coping yang

adaptif. Selain itu, penting untuk menghadirkan layanan dukungan psikologis yang mudah diakses, baik melalui konseling individu maupun kelompok. Lingkungan kerja yang suportif juga perlu diciptakan dengan mendorong komunikasi terbuka dan dukungan sosial antaranggota maupun atasan, serta dilakukan monitoring berkala terhadap efektivitas coping stres yang digunakan personel. Kesadaran diri terhadap tanda-tanda stres dan kemampuan memilih strategi yang tepat juga perlu ditumbuhkan agar personel dapat bertindak preventif

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Y., Tewel, B., & Taroreh, R. N. (2019). Pengaruh stres kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. FIF Group Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 7(3).
- Alfidha, N., & Arisandy, D. (2023). Kepribadian hardiness dengan strategy coping anggota polisi. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(1), 167–177.
- Andiani, N. D., & Telagawathi, N. L. W. S. (2020). Pengaruh stres kerja dan kepuasan terhadap kinerja karyawan PT. BPR Sedana Murni. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 2(1), 50–60.
- Aniversari, P. (2022). Pengaruh stres kerja, lingkungan kerja dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan (Studi kasus pada karyawan PT Aneka Gas Industri Lampung). *REVENUE: Jurnal Manajemen Bisnis Islam*, 3(1), 1–24.
- Christy, N. A., & Amalia, S. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Riset Bisnis dan Investasi*, 3(2), 74–83.
- Elfindri, E., Saputra, R., & Yuliharsi, Y. (2023). Pengaruh lingkungan kerja, kompetensi, stres kerja dan social quotient terhadap kinerja polisi Satlantas Polres Kota Bukittinggi. *Jurnal PROFITA: Akuntansi dan Bisnis*, 1(2), 139–149.
- Fahrezi, M., Wibowo, H., Irfan, M., & Humaedi, S. (2020). Peran pekerja sosial dalam meningkatkan kemampuan coping stres masyarakat. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 53–60.
- Ilham, N. R., & Prasetyo, A. P. (2022). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Penelitian Ipteks*, 7(2), 96–104.
- Juniarly, A. (2012). Peran koping religius dan kesejahteraan subjektif terhadap stres pada anggota bintara polisi di Polres Kebumen. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 5–18.
- Kurniawan, I. S., & Al Rizki, F. (2022). Pengaruh stres kerja, beban kerja dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan PT Perkebunan Mitra Ogan. *Jurnal Sosial dan Sains*, 2(1), 104–110.

- Lestari, G., Nasution, I. N., & Hartati, R. (2022). Coping strategy dengan parenting stress pada polwan yang memiliki balita. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 11–19.
- Massie, R. N., Areros, W. A., & Rumawas, W. (2018). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada Kantor Pengelola IT Center Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)*, 6(2).
- Mendila, V. (2021). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja anggota polisi Kepolisian Resor Mappi. *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora dan Politik*, 1(4), 427–432.
- Mudrika, A. H., Simanjuntak, D. C. Y., & Tarigan, A. S. (2021). Pengaruh stres kerja, beban kerja, lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan PT. Jasa Marga (Persero) Tbk Cabang Belmera. *JUIMA: Jurnal Ilmu Manajemen*, 11(1).
- Purwanti, A., Zunaidah, Z., Diah, Y. M., & Widiyanti, M. (2020). Pengaruh stres kerja dan kepemimpinan transformasional terhadap kinerja anggota Polri di Polda Sumatera Selatan. *The Manager Review*, 2(1), 25–41.
- Sugiarti, E. (2018). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. PLN (Persero) Area Bintaro Tangsel. *Jurnal Semarang*, 1(2), 105–114.
- Suriadi, M., Putri, N. A., & Sandria, F. (2023). Beban kerja dan stres kerja mempengaruhi kinerja anggota kepolisian pada Satuan Lalu Lintas Polres Aceh Barat. *Journal of Management Science and Business Review*, 1(2), 45–65.
- Trisnaningtyas, R. Y., Sholihin, U., Sutapa, H., & Fuad, A. Z. (2023). Pengaruh stres kerja, motivasi kerja dan lingkungan kerja terhadap kinerja pegawai pada Polres Tulungagung. *Commodities: Journal of Economic and Business*, 3(3), 137–147.
- Tunjungsari, P. (2011). Pengaruh stres kerja terhadap kepuasan kerja karyawan pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung. *Jurnal Universitas Komputer Indonesia*, 1(1), 1–14.
- Wartono, T. (2017). Pengaruh stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 4(2), 41–55.
- Waspodo, A. A. W. S., Handayani, N. C., & Paramita, W. (2013). Pengaruh kepuasan kerja dan stres kerja terhadap turnover intention pada karyawan PT. Unitex di Bogor. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMSI)*, 4(1).
- Zulfanni, I., & Nugraha, H. S. (2021). Pengaruh kompensasi dan motivasi terhadap kinerja karyawan pada Kantor Pos Besar Semarang. *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis*, 10(1), 772–780.
- Tunjungsari, P. 2011. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada Kantor Pusat PT. Pos Indonesia (Persero) Bandung. *Jurnal Universitas Komputer Indonesia*, 1 (1), 1-14.

- Waspodo, A.AWS., Handayani, N.C., Paramita, W. 2013. Pengaruh Kepuasan Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Pada Karyawan PT. Unitex Di Bogor. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia (JRMS)*, 4 (1).
- Febrianola, R. 2022. Strategi Coping Stress Pada Tenaga Kerja Dengan Tekanan Tugas Tinggi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10 (2), 113–123.
- Sari, R., & Sukmawati, I. 2021. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi*, 12 (1), 45–53.
- Widiyanti, M., & Hardiyanto, A. 2020. Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Pada Polisi Dalam Menangani Stres Tugas. *Jurnal Empati*, 9 (1), 28–35.

## Lampiran 9 (LOA)



No : 7559/LOA/ KHATULISTIWA/LPKD/VII/2025  
Hal : Naskah Diterima

Kepada Yth.  
Sdr/i. **Desy Rosiana, dkk**  
Universitas Sahid Surakarta

Dengan hormat,

Sehubungan proses telaah yang telah dilakukan oleh *reviewer* kami sesuai bidang kajian topik penelitian pada naskah yang telah didaftarkan, Dewan Penyunting/Editor Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora (Khatulistiwa) memutuskan dan menyatakan bahwa naskah Saudara berikut ini:

Judul naskah : **Coping Stres pada Anggota Kepolisian Bagian Dalmas (Pengendalian Massa) di Polres Sukoharjo**  
Kode naskah : KHATULISTIWA 7559  
Penulis : Desy Rosiana, Dhian Riskiana Putri, Universitas Sahid Surakarta  
Faqih Purnomosidi

\*correspondence author

### D I T E R I M A

untuk diterbitkan di:

#### Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora

ISSN : 2962-4452 (daring); 2962-4452 (cetak)  
Edisi terbit : Volume 5 Nomor 4 Periode 2025  
Status : Terakreditasi SINTA 4 (SK Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Nomor [10/C/C3/DT.05.00/2025](#) tanggal 21 Maret 2025 tentang Peringkat Akreditasi Jurnal Ilmiah Periode I Tahun 2025) dimulai dari Volume 2 Nomor 4 Tahun 2022 sampai Volume 7 Nomor 3 Tahun 2027  
Penerbit : Lembaga Pengembangan Kinerja Dosen  
URL : <https://researchhub.id/index.php/Khatulistiwa>

Kami ucapkan selamat atas diterimanya karya ilmiah Saudara untuk diterbitkan. Editor kami akan segera menghubungi Saudara untuk finalisasi proses *editing* dan *layout* naskah. Atas perhatian dan kontribusi Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Semarang, 18 Juli 2025  
Editor in Chief



Febri Adi Prasetya

\*\**Apabila penulis mampu menyelesaikan perbaikan naskah berdasarkan masukan reviewer dan editor Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora sesuai tenggat waktu yang diberikan dan antrian publikasinya, naskah dapat diterbitkan paling lambat periode Maret, Juni September dan Desember 2025. Naskah dimungkinkan untuk terbit lebih cepat berdasarkan pertimbangan editor dan antrian terbit.*

Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora telah terindeks dan terdaftar di:



CS Scanned with CamScanner

## Lampiran 10 (Turnitin)

# LAPORAN SKRIPSI - Copy.pdf

by Turnitin 24 jam: cekplagasinya.com

---

**Submission date:** 15-Jan-2026 06:49PM (UTC+0900)

**Submission ID:** 2853508638

**File name:** LAPORAN\_SKRIPSI\_-\_Copy.pdf (6.05M)

**Word count:** 26893

**Character count:** 165879

 Scanned with CamScanner

## LAPORAN SKRIPSI - Copy.pdf

### ORIGINALITY REPORT

<b>11</b> %	<b>10</b> %	<b>6</b> %	<b>6</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://repository.usahidsolo.ac.id">repository.usahidsolo.ac.id</a> Internet Source	<b>3</b> %
<b>2</b>	<a href="http://repository.uma.ac.id">repository.uma.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<a href="http://repository.ubharajaya.ac.id">repository.ubharajaya.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>4</b>	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<b>&lt;1</b> %
<b>5</b>	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>6</b>	<a href="http://capitalis.joln.org">capitalis.joln.org</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<a href="http://journal.ipm2kpe.or.id">journal.ipm2kpe.or.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<a href="http://theses.iainkediri.ac.id">theses.iainkediri.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

 Scanned with CamScanner

10	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1 %
11	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
12	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
13	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://journal.ipb.ac.id">journal.ipb.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
16	<a href="http://ejournal.ijshs.org">ejournal.ijshs.org</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://repository.umsu.ac.id">repository.umsu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://cakrawala.imwi.ac.id">cakrawala.imwi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://www.jbbe.lppmbinabangsa.id">www.jbbe.lppmbinabangsa.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://dspace.uui.ac.id">dspace.uui.ac.id</a> Internet Source	<1 %

CS Scanned with CamScanner

22	<a href="https://etheses.iainponorogo.ac.id">etheses.iainponorogo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="https://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="https://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	Darussalam Darussalam, Alfurqan Alfurqan. "Strategi Coping Stress dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 Universitas Negeri Padang", TSAQOFAH, 2025 Publication	<1 %
26	<a href="https://digilib.uin-suka.ac.id">digilib.uin-suka.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="https://journal.widyakarya.ac.id">journal.widyakarya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="https://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="https://repository.uir.ac.id">repository.uir.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="https://jurnal.ugp.ac.id">jurnal.ugp.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="https://repository.unsri.ac.id">repository.unsri.ac.id</a> Internet Source	<1 %

CS Scanned with CamScanner

32	<a href="http://eprints.iainu-kebumen.ac.id">eprints.iainu-kebumen.ac.id</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://eprints.stiebankbpdjateng.ac.id">eprints.stiebankbpdjateng.ac.id</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://repo.uit-lirboyo.ac.id">repo.uit-lirboyo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://repository.iainpurwokerto.ac.id">repository.iainpurwokerto.ac.id</a> Internet Source	<1 %
36	Rizky Akbar, Muhammad Daffa Satria, Tia Rahmania. "Gambaran Kondisi Psikologis dan Coping Stres Staf Klinik IPWL BNN RI dalam Melayani Klien Penyalahgunaan Narkoba", As-Syar i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga, 2024 Publication	<1 %
37	Submitted to Landmark University Student Paper	<1 %
38	<a href="http://eprints.unmas.ac.id">eprints.unmas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
39	<a href="http://repository.unj.ac.id">repository.unj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
40	Submitted to Institut Pertanian Bogor Student Paper	<1 %
41	<a href="http://repository.uniramalang.ac.id">repository.uniramalang.ac.id</a> Internet Source	<1 %

CS Scanned with CamScanner

42	Submitted to Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang Student Paper	<1 %
43	core.ac.uk Internet Source	<1 %
44	ejournal-nipamof.id Internet Source	<1 %
45	repository.upi-yai.ac.id Internet Source	<1 %
46	www.scribd.com Internet Source	<1 %
47	repository.unibabwi.ac.id Internet Source	<1 %
48	positori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
49	repository.iainpare.ac.id Internet Source	<1 %
50	repository.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
51	Submitted to Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia Student Paper	<1 %
52	Umami Hanifaa, As'ad As'ad. "Artificial Intelligence in Islamic Education to Develop	<1 %

CS Scanned with CamScanner

Students' Critical Thinking", Indonesian  
Journal of Innovation Studies, 2025

Publication

53	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Semarang Student Paper	<1 %
54	Submitted to Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Student Paper	<1 %
55	Submitted to Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Gadjah Mada Student Paper	<1 %
56	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
57	e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id Internet Source	<1 %
58	journal.yrpiiku.com Internet Source	<1 %
59	repository.bunghatta.ac.id Internet Source	<1 %
60	www.frontiersin.org Internet Source	<1 %
61	Alwi Mahardhika Sodik, Mochamad Widjanarko, Suharsono Suharsono. "Strategi Coping pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz	<1 %

CS Scanned with CamScanner

di Kudus", JURNAL AI-AZHAR INDONESIA SERI  
HUMANIORA, 2023

Publication

62 Sobrun, Tontowi Jauhari. "STRATEGI  
MANAJEMEN BAKAT DALAM MENINGKATKAN  
KINERJA DAN INTEGRITAS PERSONEL  
KEPOLISIAN DI ERA DIGITAL", Jurnal Bina  
Ummat: Membina dan Membentengi Ummat,  
2025  
Publication

<1 %

63 id.wikihow.com  
Internet Source

<1 %

64 jurnal.iainponorogo.ac.id  
Internet Source

<1 %

65 moam.info  
Internet Source

<1 %

66 www.slideshare.net  
Internet Source

<1 %

67 Habiba Miftahul Ilmi, Hermanto Hermanto,  
Dyah Ayu Perwitasari. "Pengaruh Beban Kerja,  
Stres Kerja dan Motivasi Terhadap Kinerja  
Pegawai di Dinas Perhubungan Kabupaten  
Probolinggo", JUMAD : Journal Management,  
Accounting, & Digital Business, 2023  
Publication

<1 %

68 digilib.uinsby.ac.id  
Internet Source

CS Scanned with CamScanner

		<1 %
69	etd.umy.ac.id Internet Source	<1 %
70	fr.scribd.com Internet Source	<1 %
71	jurnal.uui.ac.id Internet Source	<1 %
72	kc.umn.ac.id Internet Source	<1 %
73	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
74	repositori.uma.ac.id Internet Source	<1 %
75	repository.uhn.ac.id Internet Source	<1 %
76	www.batumenyan.desa.id Internet Source	<1 %
77	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
78	Farah Mutia, Abdul Jalil Salam, Riza Afrian Mustaqim, Novi Heryanti. "Optimalisasi Peran Kepolisian dalam Penegakan Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2009 terhadap Pelanggaran	<1 %

CS Scanned with CamScanner

Lalu Lintas Anak di Bawah Umur Pengendara Sepeda Motor", Indonesian Research Journal on Education, 2025

Publication

79	Submitted to Universitas Musamus Merauke Student Paper	<1 %
80	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
81	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	<1 %
82	ejournal.utp.ac.id Internet Source	<1 %
83	eprints.uns.ac.id Internet Source	<1 %
84	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	<1 %
85	journal-laaroiba.com Internet Source	<1 %
86	kingdom35751604.blogpostie.com Internet Source	<1 %
87	nsd.co.id Internet Source	<1 %
88	peluangusaharumahan.info Internet Source	<1 %

CS Scanned with CamScanner

89	<a href="http://repo.poltekkes-medan.ac.id">repo.poltekkes-medan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
90	<a href="http://repository.stsrdivisi.ac.id">repository.stsrdivisi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
91	<a href="http://repository.unhas.ac.id">repository.unhas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
92	<a href="http://repository.unissula.ac.id">repository.unissula.ac.id</a> Internet Source	<1 %
93	<a href="http://senjakurnia.wordpress.com">senjakurnia.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
94	<a href="http://www.faktanews.id">www.faktanews.id</a> Internet Source	<1 %
95	Ade Tri Saputra, Fadli Fadli. "PENGARUH STRES KERJA, DISIPLIN KERJA DAN MOTIVASI TERHADAP KINERJA PEGAWAI BAGIAN KEUANGAN DI KOTA BENGKULU", JURNAL FAIRNESS, 2021 Publication	<1 %

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off