

# 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 : 268/D/FSHS/Usahid-Ska/VII/2025  
Lampiran :  
Perihal : **Permohonan Ijin Pengambilan Data Penelitian Skripsi / Tugas Akhir**

**Kepada Yth.**

**Bapak/Ibu Pimpinan Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kota Surakarta  
Jl. Yosodipuro No.162, Mangkubumen, Kec. Banjarsari  
Kota Surakarta, 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>Andressia Yeiza Putri</b>
Nomor Induk Mahasiswa	: 2022031008
Program Studi	: Psikologi
Judul Skripsi	: Gambaran Pyschological Well-Being Pada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta
Waktu Penelitian	: 16 Juni 2025 s/d 4 Juli 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 Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KOTA SURAKARTA  
**BADAN PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH**  
 Jln Yosodipuro No. 162, Mangkubumen, Banjarsari, Surakarta Telp./Fax (0271) 7464455  
 Website : bpbdsurakarta.go.id E-mail: bpbdsurakarta.go.id  
 SURAKARTA  
 57139

### SURAT KETERANGAN

Nomor : B / KP. 04.00 / 4440

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NICO AGUS PUTRANTO, SH.,MM  
 NIP : 19710604 199212 1 003  
 Pangkat/Gol : Pembina Tk. I  
 Jabatan : Kepala Pelaksana BPBD Kota Surakarta

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : ANDRESSIA YEIZA PUTRI  
 NIM : 2022031008  
 Jurusan : Psikologi  
 Tahun Akademik : 2025  
 Universitas : UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Benar-benar telah melakukan penelitian di Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kota Surakarta pada tanggal 16 Juni - 4 Juli 2025.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 9 Juli 2025

KEPALA PELAKSANA  
 BADAN PENANGGULANGAN BENCANA DAERAH  
 KOTA SURAKARTA



NICO AGUS PUTRANTO, SH.,MM  
 Pembina Tk. I  
 NIP. 19710604 199212 1 003

**Lampiran 3. Lembar Konsultasi Laporan Skripsi****LEMBAR KONSULTASI LAPORAN SKRIPSI**

Nama : Andressia Yeiza Putri

NIM : 2022031008

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

No.	Hari/tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1.	8/9/2025	Pengajuan Judul	h
2.	7/10/2025	Bimbingan Bab 1, 2, dan 3	h
3.	16/10/2025	Revisi Bab 1, 2, dan 3	h
4.	30/10/2025	Acc Sempro	h
5.	3/12/2025	Bimbingan Bab 4 dan 5	h
6.	9/12/2025	Revisi Bab 4 dan 5	h
7.	18/12/2025	Bimbingan Bab 4, 5, dapus dan lampiran	h
8.	8/1/2026	Acc Sidang Skripsi	h
9.			
10.			
11.			

Surakarta, 8 Januari 2026

Pembimbing I



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

### LEMBAR KONSULTASI LAPORAN SKRIPSI

Nama : Andressia Yeiza Putri

NIM : 2022031008

Pembimbing II : Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

No.	Hari/tanggal	Uraian	Tanda Tangan
1.	2 / 10 / 2025	Pengajuan Judul	St.
2.	24 / 10 / 2025	Bimbingan Bab 1, 2, dan 3	St.
3.	31 / 10 / 2025	Revisi Bab 1, 2, dan 3	St.
4.	4 / 11 / 2025	Bimbingan Bab 2 dan 3	St.
5.	12 / 11 / 2025	Acc Sempro	St.
6.	5 / 12 / 2025	Bimbingan Bab 4 dan 5	St.
7.	9 / 12 / 2025	Revisi Bab 4 dan 5	St.
8.	12 / 12 / 2025	Bimbingan Bab 4, 5, dan 6	St.
9.	16 / 12 / 2025	Bimbingan Abstrak, lampiran	St.
10.	19 / 12 / 2025	Bimbingan keseluruhan	St.
11.	8 / 1 / 2026	Acc Sidang Skripsi	St.

Surakarta, 8 Januari 2026

Pembimbing II



Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**Lampiran 4. Informan Consent****SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMAN**

Dengan ini, saya :

Nama : AF  
Usia : 33 tahun  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Status : Menikah  
Jabatan : Pranata pencarian dan Pertolongan

Menyatakan bahwa saya setuju untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian dengan judul “Gambaran *Psychological Well-being* Pada Petugas Lapangan Laki-laki di BPBD Kota Surakarta”. Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan saya berkenan untuk direkam dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Surakarta, 16 Juni 2025

Peneliti



(Andressia Yeiza Putri)

Responden



( AF )

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMAN**

Dengan ini, saya :

Nama : RC

Usia : 34 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Status : Menikah

Jabatan : Pranata Pencarian dan Pertolongan

Menyatakan bahwa saya setuju untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian dengan judul “Gambaran *Psychological Well-being* Pada Petugas Lapangan Laki-laki di BPBD Kota Surakarta”. Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan saya berkenan untuk direkam dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Surakarta, 18 Juni 2025

Peneliti



(Andressia Yeiza Putri)

Responden



( RC )

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMAN**

Dengan ini, saya :

Nama : DS  
Usia : 36 Tahun  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Status : Menikah  
Jabatan : Pranata pencarian dan Pertolongan

Menyatakan bahwa saya setuju untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian dengan judul “Gambaran *Psychological Well-being* Pada Petugas Lapangan Laki-laki di BPBD Kota Surakarta”. Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan saya berkenan untuk direkam dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Surakarta, 19 Juni 2025

Peneliti



(Andressia Yeiza Putri)

Responden



( DS )

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMAN**

Dengan ini, saya :

Nama : L

Usia : 43

Jenis kelamin : laki-laki

Status : Menikah

Jabatan : Pranata Pencarian dan Pertolongan

Menyatakan bahwa saya setuju untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian dengan judul "Gambaran *Psychological Well-being* Pada Petugas Lapangan Laki-laki di BPBD Kota Surakarta". Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan saya berkenan untuk direkam dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Surakarta, 21 Juni 2025

Peneliti



(Andressia Yeiza Putri)

Responden



( L )

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMAN**

Dengan ini, saya :

Nama : H  
Usia : 43 Tahun  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Status : Menikah  
Jabatan : Prarata Pencarian dan Pertolongan

Menyatakan bahwa saya setuju untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian dengan judul "Gambaran *Psychological Well-being* Pada Petugas Lapangan Laki-laki di BPBD Kota Surakarta". Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan saya berkenan untuk direkam dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Surakarta, 25 Juni 2025

Peneliti



(Andressia Yeiza Putri)

Responden



( H )

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMAN**

Dengan ini, saya :

Nama : B1  
Usia : 31 Tahun  
Jenis kelamin : laki-laki  
Status : Menikah  
Jabatan : Pranata pencarian dan Pertolongan

Menyatakan bahwa saya setuju untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian dengan judul “Gambaran *Psychological Well-being* Pada Petugas Lapangan Laki-laki di BPBD Kota Surakarta”. Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan saya berkenan untuk direkam dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Surakarta, 26 Juni 2025

Peneliti



(Andressia Yeiza Putri)

Responden



( B1 )

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMAN**

Dengan ini, saya :

Nama : RA

Usia : 37 Tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Status : Menikah

Jabatan : Pranata Pencarian dan Pertolongan

Menyatakan bahwa saya setuju untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian dengan judul “Gambaran *Psychological Well-being* Pada Petugas Lapangan Laki-laki di BPBD Kota Surakarta”. Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan saya berkenan untuk direkam dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Surakarta, 30 Juni 2025

Peneliti



(Andressia Yeiza Putri)

Responden



( RA )

### SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMAN

Dengan ini, saya

Nama	M
Usia	44 tahun
Jenis kelamin	Laki-laki
Status	Menikah
Jabatan	Pengolah Data dan Informasi

Menyatakan bahwa saya setuju untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian dengan judul "Gambaran *Psychological Well-being* Pada Petugas Lapangan Laki-laki di BPBD Kota Surakarta". Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan saya berkenan untuk direkam dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Surakarta, 1 Juli 2025

Peneliti



(Andressia Yetza Putri)

Responden



( M )

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN INFORMAN**

Dengan ini, saya :

Nama : B

Usta : 31 Tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Status : Menikah

Jabatan : Pengolah Data Penyelamatan dan evakuasi Korban Bencana

Menyatakan bahwa saya setuju untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian dengan judul "Gambaran *Psychological Well-being* Pada Petugas Lapangan Laki-laki di BPBD Kota Surakarta". Saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan. Saya bersedia untuk melakukan wawancara dan saya berkenan untuk direkam dan dicatat segala informasi yang saya berikan kepada peneliti.

Surakarta, 2 Juli 2025

Peneliti



(Andressia Yeiza Putri)

Responden



( B )

**Lampiran 5. Dokumentasi**

**Dokumentasi Informan Utama**



**Dokumentasi Informan Pendukung**



## Lampiran 6. Hasil Turnitin Jurnal

jurnal-penelitian-pwb\_andressia-yeiza\_new\_1760953403936

### ORIGINALITY REPORT

<b>21</b> %	<b>20</b> %	<b>13</b> %	<b>11</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>journal.universitaspahlawan.ac.id</b> Internet Source	<b>2</b> %
<b>2</b>	<b>etheses.iainponorogo.ac.id</b> Internet Source	<b>2</b> %
<b>3</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<b>jurnal.itbsemarang.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	<b>digilib.uinsby.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>repository.ub.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>docplayer.info</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>8</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>9</b>	<b>journal.unnes.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>10</b>	<b>etd.umy.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>11</b>	<b>repository.uinsaizu.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
<b>12</b>	<b>jurnal.lp2msasbabel.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
	<b>repository.usahidsolo.ac.id</b>	

## Lampiran 7. Verbatim

Keterangan : Iter : Interviewer

Itee : Interviewee

Informan 1 (AF)

No.	Verbatim	Main Tema
1 5 10	<p>Iter : Selamat sore mas, apa kabarnya? Perkenalkan saya Andressia Yeiza mahasiswa psikologi dari Universitas Sahid Surakarta, di sini saya mau memohon bantuannya dalam wawancara saya terkait gambaran psychological well-being pada petugas lapangan laki-laki di BPBD Kota Surakarta dan nantinya seluruh jawaban akan di jaga kerahasiaannya. Boleh untuk masnya perkenalan diri dulu biar bisa lebih enjoy hehe</p> <p>Itee : Selamat sore juga mbak, kabarnya Alhamdulillah baik, sehat. Oke, perkenalkan saya AF, jabatan saya di sini sebagai pranata pencarian dan pertolongan di BPBD Kota Surakarta. Saya berumur 33 tahun dan sudah bekerja selama 8 tahun di tempat ini.</p>	Pembukaan dan perkenalan
15 20 25 30	<p>Iter : Baik mas, terima kasih. Salam kenal ya mas AF. Langsung saya mulai saja ya, bisakah mas AF menceritakan momen ketika mas AF merasa bangga terhadap diri sendiri dan mengapa momen itu penting?</p> <p>Itee : Saya tidak bangga terhadap diri saya sendiri karena kita kerja tim, kerja tim itu bangga terhadap tim kita yang sukses mengerjakan suatu kejadian bisa sampai clear itu gimana caranya pembagian tugas dan lain-lain. ya seperti itu. Jadi, saya tidak pernah bangga terhadap diri sendiri tapi bangga terhadap tim yang telah selesai menyelesaikannya</p> <p>Iter : Dalam menghadapi situasi sulit atau saat mengalami kegagalan, bagaimana cara mas AF mengatasi hal tersebut?</p> <p>Itee : Sebenarnya di ilmu bencana itu tidak boleh yang namanya suatu kegagalan, jadi harus di ceritakan, jadi harus di perinci setiap stepnya karena itu menyangkut dengan nyawa manusia, gitu. Bisa di pahami nggak?</p>	Pandangan positif terhadap diri sendiri dilihat dari aspek penerimaan diri
35	<p>Iter : Iya bisa-bisa. Nah, kemudian apa yang membuat mampu berdamai dengan masa lalu?</p>	Pengalaman sebagai hasil dari masa lalu dilihat

40	<p>Itee : Karena keadaan, satu kebutuhan hidup itu yang paling utama yang sebelumnya saya nakal jadi ndak nakal, yang sebelumnya saya boros menjadi tidak boros itu sebenarnya dari keadaan</p> <p>Itee : Satu itu, yang kedua tuntutan kehidupan kayak harus menghidupi anak, istri, dan lain-lain. jadi, pemikirannya sudah beda dari yang lalu</p>	dari aspek penerimaan diri
45  50  55  60  65  70	<p>Itee : Kemudian bagaimana mas AF mengekspresikan empati kepada orang lain?</p> <p>Itee : Mengekspresikannya tidak perlu di flor dengan kata-kata tidak itu terkadang malah menyinggung empati kita tuh menyinggung terhadap orang yang kita beri empati tapi hanya perlu dengan tindakan saja</p> <p>Itee : Lalu, apa yang memotivasi mas AF untuk membantu orang lain bahkan mungkin ketika itu tidak menguntungkan bagi mas AF secara langsung?</p> <p>Itee : Ya bantuan dari segi apa dulu, misalkan dari segi keadaan ya yang mungkin dimaksud keadaan ya itu lingkup kalau di saya itu lingkup di bencana itu keadaan. Misalkan jika saya rugi waktu, rugi tenaga, tapi keadaan yang mendesak dan kalau kita mampu ya kita bantu aja, fine-fine aja tapi dalam catatan kita bantu dengan tupoksi kita dengan kita melihat nilai kita sendiri.</p> <p>Itee : Kemudian dalam situasi sosial, apakah mas AF cenderung memperhatikan perasaan orang disekitar mas AF?</p> <p>Itee : Eee.. ya biasanya saya juga memperhatikan kalau sosial itu saya memperhatikan individunya juga. La bagaimana kamu mengetahuinya lihat saja setiap kita bicara itu pasti raut wajah, mata, sorotan mata, pandangan mereka ketika berubah itu kita ee.. bisa memahami ada yang slaah dengan tindakan sosial kita. Jadi, kita harus pinter-pinter bagaimana caranya agar tidak menyinggung orang itu.</p>	Memiliki rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
75  80	<p>Itee : Bagaimana cara membedakan kritik yang membangun dan yang menjatuhkan?</p> <p>Itee : Kalau kritik menurut saya tuh tidak ada yang negatif kalau buat saya ya. Mungkin kalau buat orang itu ada yang berkata mau bilang membangun, ada yang bilang negatif itu buat saya membangun semua nggak ada yang negatif cuman cara</p>	Mampu menjalin kerja sama dengan orang lain dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain

85   90   95   100	<p>pandangannya orang itu sendiri-sendiri. ya caranya gimana menanggapi seperti itu? Yasudah kita di nilai minus sama pengkritik ya kita harus intropeksi diri kita sendiri nah untuk kedepannya bisa merubah meskipun tidak langsung berubah tapi sedikit demi sedikit harus dirubah.</p> <p>Iter : Kemudian apa yang biasanya mas AF lakukan untuk menjaga hubungan baik dengan rekan kerja atau teman ketika bekerja dalam satu tim?</p> <p>Itee : Em... apalagi saya di sini komandan regu ya itu kita harus memahami watak, sifat setiap personil masing-masing memang berat tapi y aitu udah keharusan. Jadi, misalkan kayak mbak K wataknya seperti apa di klopkan sama mas RC seperti apa yang bertentangan, la kita yang sebagai teman itu harus bisa memahami antara kanan kiri gimana caranya menjadikan dua yang berbeda menjadi satu meskipun tidak bisa apa ya tidak bisa langsung tapi pelan-pelan itu pasti terjadi sampai setahun ini pun di pertengahan tahun juga kurang klop tapi akhirnya bisa menjadi suatu regu yang sangat solid.</p>	
105   110   115   120   125	<p>Iter : Lalu bagaimana caranya agar bisa beradaptasi dengan mood dari tim-tim yang lain?</p> <p>Itee : Ya kita tidak.. gini mood yang dari tim itu simple. Kita hidup itu kuncinya satu tidak perlu mengurus urusan orang lain. kalau kamu mengurus urusan orang lain bakalan kamu bawa ke hati mood-mood orang-orang seperti itu. Yasudah percaya diri sendiri, nggak usah urusan orang lain. ada pekerjaan di kerjakan, nggak ada pekerjaan standby, udah itu aja.</p> <p>Iter : Lalu bagaimana cara mas AF memastikan bahwa komunikasi yang anda bangun dengan orang lain tetap berjalan dengan baik dan tidak menyinggung pihak lain?</p> <p>Itee : Ya, itu balik ke pertanyaan yang tadi juga yaitu berkesinambungan sebenarnya. Simpel, kalau tidak berjalan dengan baik itu sambungannya yang tadi kalau kamu tidak terlalu mengurus urusan orang lain, orang lain akan bakalan berkomunikasi dengan kamu layaknya rekan kerja. Kita profesional pekerjaan, suka gak suka jalin komunikasi dengan baik untuk kerja sama tim itu poin satu. Yang poin dua, gimana agar tidak menyinggung pihak lain? simpel, katakanlah seperlunya sesuai tupoksi</p>	Menjalin komunikasi yang sehat dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain

	pekerjaan, gak usah ke kanan kiri kemana-mana dah seperti itu kalau saya loh ya.	
130	Iter : Lalu menurut anda, seberapa penting peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental anda?	Mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
135	Itee : Sangat penting, karena kita dilingkup pekerjaan memanglah penting karena itu nomor satu terbentuknya kerja sama tim yang solid atau tidaknya itu dari emosional. Kamu berkata secara emosional tidak menghargai teman mu satu dengan yang lainnya, kerja sama tidak akan terbentuk. Itu kita harus menghargai teman kita dan harus mengetahui watak dari teman kita satu sama	
140	lainnya.	
	Iter : Kemudian, apakah mas AF merasa di terima dan di hargai dalam lingkungan anda saat ini?	
145	Itee : Nah, gini maaf ya kayaknya saya agak individu banget kalau untuk di terima atau tidak di lingkungan saat ini, saya masa bodoh karena di sini saya bekerja. Saya di terima di lingkup grup lain atau di terima di staff di terima atau tidak saya ndak masalah yang penting saya di terima di grup saya.	
150	Kenapa? Karena ini kerja sama tim yang pertama di terima di tim saya dulu baru ke yang lain. jadi, mau di hargai atau enggak itu saya kembalikan ke rekan saya. Rekan saya merasa menghargai saya nggak, gitu. Kalau saya selama ini merasa dihargai sih, sama teman-teman cukup dihargai	
155	Iter : Lalu bagaimana peran lingkungan sosial anda dalam membantu anda melewati masa-masa sulit?	
160	Itee : Ketika saya mungkin ya kalau itu masa-masa sulit seperti apa, kalau finansial mungkin saya akan sembunyi ya kalau itu soalnya pribadi jadi kalau kayak kesusahan menyelesaikan suatu pekerjaan, saya ndak perlu minta bantuan ke teman saya tapi teman saya dah memahami saya.	
	Iter : Jadi sudah mengulurkan bantuan	
165	Itee : Ya, biasanya seperti itu. Biasanya ada apa to ndan kok agak beda. biasanya seperti itu teman saya, lebih mengetahui saya ya itu tadi terciptanya ee.. saling mengerti antara satu orang dengan yang lainnya makanya terbentuk chemistry seperti ini	
170	kalau minta bantuan. Pasti di waktu apapun, di jam berapapun itu pasti mereka datang, itu yang saya rasakan.	

<p>175</p> <p>180</p> <p>185</p>	<p>Iter : Apa yang biasanya mas AF lakukan ketika harus memilih sesuatu yang penting tetapi bertentangan dengan keinginan orang-orang di sekitar anda?</p> <p>Itee : Ya itu sering terjadi. Ya itu keputusan yang sulit tapi mau gak mau harus di ambil karena itu memang keputusan yang terbaik.</p> <p>Iter : Kemudian, apa mas AF merasa nyaman dengan nilai-nilai pribadi anda bahkan jika berbeda dengan yang lain?</p> <p>Itee : Kalau saya sebenarnya nyaman nggak nyaman sih, terkadang tuh saya juga menyadari kalau terkadang itu perintah saya pun juga agak egois, cuman terkadang demi kebersamaan juga tapi saya merasa kenyamanan saya 80%, jadi 20% nya masih egois, 80% nya masih terbaik buat tim gitu. Karena manusia itu tidak ada kata sempurna jadi masih ada minus saya di 20% tadi.</p>	<p>Memiliki ketegasan dalam mempertahankan prinsip pribadi dilihat dari aspek kemandirian</p>
<p>190</p> <p>195</p> <p>200</p> <p>205</p> <p>210</p> <p>215</p>	<p>Iter : Lalu apa yang biasanya mas AF lakukan ketika hasil dari suatu pilihan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan?</p> <p>Itee : Gimana ya, evaluasi. Misalkan kita dapat tugas apa ternyata hasil dari tugasnya itu mendapatkan laporan yang tidak mengenakan ya kita tetap evaluasi. Kita harus evaluasi berani berkata kita salah terhadap pimpinan apalagi dan kita mencoba untuk memperbaiki dan menjadikan ee.. suatu tim yang lebih rapi lagi daripada pekerjaan yang kurang rapi tadi. Belajar memperbaiki kesalahan</p> <p>Iter : Dan mengapa peran intropeksi diri itu penting bagi mas AF?</p> <p>Itee : Penting banget. La kalau gak ada intropeksi diri tau jati dirimu dari mana, kita belajar itu semuanya dari kesalahan nggak ada manusia lahir ceprot langsung sempurna ya kita terbentuk diri pribadi kita, karakter kita itu semua dari kesalahan dari intropeksi kita, gitu kalau menurut saya loh ya.</p> <p>210 Kalau orang lain yang mungkin high class, high class diatasnya ya gak tahu.</p> <p>Iter : Kemudian, apakah mas AF cenderung menghadapi atau menghindari tanggung jawab yang diberikan?</p> <p>215 Itee : Ndak, ndak pernah. Saya karakternya terima tugas bisa tidak bisa selalu berkata siap. Karena kita tim, balik lagi saya bilang kita tim bukan diri</p>	<p>Bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan sendiri dilihat dari aspek kemandirian</p>

<p>220</p> <p>225</p> <p>230</p> <p>235</p>	<p>pribadi tapi kalau mungkin saya tidak bisa, tim saya bisa mengerjakan. Siapa yang bisa silahkan kerjakan kita support bantu.</p> <p>Iter : Mengapa penting untuk bertanggung jawab atas tindakan sendiri?</p> <p>Itee : Penting, sekarang ee.. ada peribahasa lempar batu sembunyi tangan, apa kamu jatuhin motor orang terus lari kan nggak to ya contohnya seperti itu. Ya kita kalau merasa diri kita dewasa merasa kita diri pribadi yang lebih baik berani berbuat, berani bertanggung jawab. Apapun konsekuensinya diterima tapi kebanyakan ketika kita melakukan kesalahan dan kita ee.. jujur untuk melakukan</p> <p>berkata tentang salah kita, mengakui kesalahan kita biasanya atasan itu atau temen-temen malah lebih terbuka pikirannya mau memaafkan dan memberikan nasehat-nasehat yang menjadikan diri kita lebih baik daripada kabur la itu malah nanti dibelakang jadi hujatan atau malah jadi buruk lagi, memperburuk keadaan seperti itu sih yang saya rasakan.</p>	
<p>240</p> <p>245</p> <p>250</p> <p>255</p> <p>260</p>	<p>Iter : Kemudian dalam situasi apa anda merasa paling berani menyampaikan sikap atau opini pribadi dan apa yang biasanya mendukung keberanian anda tersebut?</p> <p>Itee : Nah, untuk opini pribadi itu saya biasanya nyatakan di rapat ya. Di rapat itu terkadang kita diberikan suatu evaluasi dan saya berani menyatakan opini, berani menyatakan ee.. opini pribadi itu dikarenakan saya melihat fakta ee.. fakta dilapangan kurang ini, kurang ini, terkadang banyak temen yang kurang berani untuk menyatakan tapi saya berani karena apa itu untuk keselamatan saya dilapangan. Kalau itu nggak di ungkapkan kebenaran dan faktanya mau sampai kapan kita.. kita terus-terusan mendapatkan kesalahan seperti itu terus. La makanya saya memberanikan diri meskipun itu dihadapan kepala saya tetap maju untuk berkata demi kesejahteraan badan bersama</p> <p>Iter : Bagaimana anda mengembangkan rasa percaya diri tersebut?</p> <p>Itee : Waktu. Itu terjadi, saya flashback ya malah ceritane panjang ini nanti saya flashback aja dari smp itu saya sebenarnya pemalu tapi say aitu punya bakat penyanyi awalnya malu akhirnya bertemu audiens jadi berani, berani, berani, nah dari sana</p>	<p>Memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dan mengambil sikap dilihat dari aspek kemandirian</p>

<p>265</p> <p>270</p> <p>275</p> <p>280</p> <p>285</p>	<p>dari keberanian itu sampai di pekerjaan pun saya nggak malu-malu untuk bersosialisasi kepada masyarakat atau teman-teman sekitar akhirnya terbentuklah rasa percaya diri itu. Jadi dari cerita ku tadi itu apa? Waktu, dari waktu itu satu, waktu itu waktu untuk berani mencoba percuma waktumu sepuluh tahun tapi dalam sepuluh tahun kamu tidak berani mencoba ya sama aja nggak bakal berani gitu loh. Jadi, waktu itu waktu skala untuk mencoba keberanian, yang kedua kemauan diri pribadi untuk menciptakan suatu keberanian itu sendiri</p> <p>Iter : Lalu ketika pendapat anda tidak diterima atau dianggap salah oleh orang lain, apa hal itu mempengaruhi kepercayaan diri anda?</p> <p>Itee : Nggak. Biasanya kalau dianggap salah oleh orang lain, percaya diri saya tidak akan pernah pudar. Cuman saya balik tanya, salah saya dimana? Dan contohkan yang benarnya, harus seperti itu. Jika nanti terbukti saya salah dan ada contoh benarnya itu ilmu buat saya intropeksi untuk kedepannya, untuk memperbaiki situasi yang saya dianggap salah</p>	
<p>290</p> <p>295</p> <p>300</p> <p>305</p>	<p>Iter : Lalu menurut anda, apa saja hal yang perlu diciptakan atau diatur agar seseorang bisa hidup dengan lebih tenang, sehat, dan sejahtera secara psikologis?</p> <p>Itee : Lingkungan. Lingkungan yang sehat akan terciptanya suatu psikologis yang sehat juga kalau lingkungan kasar, buruk, akan tercipta psikologis yang buruk juga. Contoh berkata kasar, tindakan kasar, hilangkan itu semua. Ya bisa toxic secara perilaku, bisa toxic secara berkata dan itu sudah saya buktikan di dua anak saya</p> <p>Iter : Bagaimana anda menyadari bahwa kondisi psikologis anda sedang tidak baik-baik saja?</p> <p>Itee : Sempel, kalau tidak baik-baik saja berarti saya mudah tersinggung, emosian, setiap ada orang berkata selalu pergi.</p> <p>Iter : Lalu apa saja kegiatan yang anda lakukan untuk menjaga pikiran tetap positif?</p> <p>Itee : Ya saling bercanda sama teman, mungkin memulai kesibukkan yang lain seperti olahraga, atau memflashback pelatihan-pelatihan yang ada biar saya mengajar tidak lupa lagi ya seperti itulah yang penting itu bersenda gurau bersama keluarga</p>	<p>Menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis dilihat dari aspek penguasaan lingkungan</p>

310	terus olahraga, bersenda gurau bersama teman sekantor ya seperti itu.	
315	Iter : Lalu bagaimana anda menyesuaikan diri ketika menghadapi perubahan besar dalam hidup anda? Misalnya bekerja dalam tim, menangani korban bencana ataupun situasi dalam pekerjaan anda	Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
320	Itee : Sebenarnya itu kehilangan sosok yang dicintai itu berat perlu waktu sehari-hari bahkan berbulan-bulan lamanya untuk menghilangkan beban itu, cuman kalau kita berpikiran dewasa ndak bakal itu berlarut-larut itu di keluarga, la untuk pekerjaan seperti bencana banjir yang besar sebenarnya di tim itu nggak ada yang berat, semuanya itu ringan jika kita bisa membagi koordinasinya. Kalau ketika terjadi suatu yang berat kalau menurut saya ya	
325	beban berat di dalam suatu bencana seperti di pertanyaan tadi itu ketika seorang rescuer seperti saya tidak bisa menyelamatkan orang yang terjebak sehingga orang itu meninggal	
330	Iter : Kemudian apa yang anda lakukan ketika mengalami keterbatasan sumber daya saat bertugas?	Memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara optimal dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
335	Itee : Kita kerja dibagian kemanusiaan, BPBD. Ketika kita kekurangan SDM, untuk bertugas tapi contohnya kalau kecelakaan orang kejepit mau ndak mau kita harus jadi sosok yang menolong masyarakat, jadi mau gak mau kita harus menyuruh	
340	karena itu mempercepat evakuasi itu tergantung keadaan. Kalau keadaannya kayak pohon tumbang yang udah gak ada orang, gak ada apa-apa kita berikan sosialisasi dulu kepada masyarakat agar mau membantu kita dalam menghadapi suatu bencana tersebut.	
345	Iter : Bagaimana anda memaknai pengalaman baik maupun buruk yang telah anda alami dalam hidup maupun pekerjaan anda?	Merasa bahwa hidup memiliki arti penting dilihat dari aspek tujuan hidup
350	Itee : Memaknainya gini, pengalaman buruk kita ambil sisi negatifnya juga jadi bagaimana caranya kita merubah menjadikan pengalaman negatif itu menjadi positif. La kalau pengalaman baiknya kita kembangkan lagi, gimana caranya pengalaman baik itu menjadi lebih baik atau bisa terus berjalan, jangan sampai pengalaman baik itu menjadi pengalaman buruk.	



<p>400</p> <p>405</p> <p>410</p> <p>415</p>	<p>Itee : Ya, sangat. Diri sendiri sangat, untuk orang lain juga sangat. Diri sendiri membentuk karakter yang lebih bersosial karena kita bekerja dibidang sosial kemanusiaan. Kalau untuk orang lain ya jelaslah orang kita bergerak di kemanusiaan kok, kemanusiaan itu menolong orang tanpa pamrih.</p> <p>Jelas orang lain yang terkena dengan jiwa kemanusiaan kita jelas terdampak karena kita nggak memungut biaya sepeserpun atau apa, kita bekerja hati nurani</p> <p>Iter : Kemudian seberapa penting bagi anda untuk merasa berguna bagi orang lain? bagaimana hal itu memengaruhi tujuan hidup anda?</p> <p>Itee : Saya tidak pernah merasa saya berguna bagi orang lain dan tidak berpengaruh juga terhadap hidup saya tapi dalam konteks seperti ini bukannya saya egois sebenarnya. Orang lain membutuhkan bantuan saya, saya siap untuk membantu dia tanpa pamrih. Makanya itu bukan jadi suatu tujuan hidup saya karena itu rasa sosial saya bukan tujuan hidup saya. Rasa empati.</p>	
<p>420</p> <p>425</p> <p>430</p> <p>435</p> <p>440</p>	<p>Iter : Lalu bagaimana anda melihat perkembangan diri anda jika dibandingkan dengan beberapa tahun lalu?</p> <p>Itee : Jauh, jauh. Ini dilingkup pekerjaan ya, itu 8 tahun lalu saya belum di BPBD, saya berkarakter sangat egois dan sombong ya saya merasa egois, sombong dan saya merasa dari anak orang kaya ya kasarannya apa ya semua kebutuhan tercukupilah tanpa memikirkan perasaan orang lain. nah setelah di BPBD, satu tahun saya kayak di gunjing temen-temen la dari situ saya sadar akhirnya malah sekarang saya paling disayang temen-temen. Sadar, saya bisa merubah rasa sombongku menjadi rasa sosial yang baik untuk tertawa bersama, rasa ego saya untuk bermain sendiri eh ternyata lebih asik bermain sosial bersama teman-teman semuanya dan ketiga secara materi. Ternyata materi itu tidak mencakup lingkup apapun di dunia ini kecuali untuk keluarga, keluarga butuh materi tapi kalau untuk sosial seperti yang saya bilang tadi kenapa saya sebutkan tadi bukannya saya sombong tapi ini kan psikologi kan ternyata itu kekayaan di dunia sosial itu tidak dibutuhkan. Kamu punya uang Rp 100.000 sama orang punya Rp 1.000 itu sama, yang</p>	<p>Merasa bahwa diri sendiri terus berkembang dan belajar dari pengalaman dilihat dari aspek pengembangan pribadi</p>

445	<p>penting apa? Kebersamaan. Ya itu yang membentuk karakter saya sampai ke 8 tahun ini saya berubah menjadi diri yang lebih baik.</p> <p>Iter : Lalu, apa anda secara aktif mencari pengalaman atau tantangan baru untuk mendorong pertumbuhan pribadi anda?</p> <p>450 Itee : Ya itu tadi yang saya ceritakan di pengalaman sebelumnya kan saya dulu seperti apa dan jadi seperti apa itu kan dari suatu hal yang baru sampai merubah pribadi saya</p>	
455	<p>Iter : Kemudian, apa anda merasa lebih kuat atau lebih bijaksana setelah melewati pengalaman yang tidak berjalan sesuai harapan?</p> <p>Itee : Kalau harapan itu, iya itu jelas. Itu mencakup belajar dari kesalahan. Setelah kita belajar dari kesalahan, itu pasti menjadi diri kita lebih baik. ya itu tadi, pertanyaan itu juga menjawab pertanyaan itu sendiri</p> <p>460</p>	<p>Belajar dari kesalahan atau kegagalan dilihat dari aspek pengembangan pribadi</p>
465	<p>Iter : Kemudian refleksi seperti apa yang biasanya mas AF gunakan untuk mengelola emosi?</p> <p>Itee : Menyingkir, karena butuh ketenangan. Semisal kalau saya lagi pusing di pekerjaan tadi. Anak datang, anak nggak salah, istri nggak salah kena semprot. Begitu juga di kantor, dirumah tangga ada problem, temen dekat niatnya ngajak bercanda tapi pikiran kita nggak mungkin nganggap itu bercanda karena kita dirumah sedang ada problematika ya kita lebih milih menyingkir dulu sampai kita bisa menenangkan hati</p> <p>470</p> <p>Iter : Bagaimana reaksi lingkungan sekitar seperti keluarga, teman atau tempat kerja terhadap usaha anda dalam mengembangkan potensi diri?</p> <p>475 Itee : Sangat mendukung, 1.000% mendukung, kalau tidak seperti itu mungkin saya tidak ditunjukkan ke arah mana.</p>	<p>Mengevaluasi diri dan menyadari potensi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi</p>
480	<p>Iter : Okee baik mas AF, terima kasih banyak atas informasi yang sudah di berikan dan mohon maaf jika ada salah kata yang saya ucapkan selama wawancara. Semoga mas AF selalu diberikan kesehatan dan kesuksesan serta kelancaran dalam pekerjaan maupun kehidupannya, aamiin.</p> <p>485 Itee : Aamiin. Sama-sama ya, terima kasih juga.</p>	<p>Penutup</p>

## Informan 2 (RC)

No	Verbatim	Main Tema
1  5  10	<p>Iter : Selamat sore mas RC, sebelum memulai wawancara, izinkan saya untuk memperkenalkan diri. Saya Andressia Yeiza dari psikologi Usahid, di sini saya memohon bantuan dari mas RC untuk menjadi informan dalam penelitian saya terkait Gambaran Pscyhological Well-being Pada Petugas Lapangan di BPBD Kota Surakarta dan saya akan menanyakan beberapa hal kepada mas RC untuk menggali informasi yang akan saya masukan ke dalam penelitian saya dan seluruh jawaban mas RC akan di jaga kerahasiaannya.</p> <p>Itee : Sore mbak, baik silahkan gapapa</p>	Pembukaan
15  20  25  30	<p>Iter : Baik yang pertama-tama, bisakah mas RC menceritakan momen ketika mas RC merasa bangga terhadap diri sendiri dan mengapa momen itu penting bagi mas RC?</p> <p>Itee : Momen bangga menjadi bagian BPBD dan mengapa momen itu penting mungkin bisa bekerja sambil mencari pahala</p> <p>Iter : Dalam menghadapi situasi sulit atau saat mengalami kegagalan, bagaimana cara mas RC memperlakukan diri sendiri?</p> <p>Itee : Mungkin intropeksi dan dibantu temen-temen untuk memecah masalahnya</p> <p>Iter : Kalau menurut mas RC, apa evaluasi untuk diri sendiri itu penting?</p> <p>Itee : Ya, evaluasi diri sendiri mungkin bisa mengamati kesalahan dalam bekerja, dalam sosialisasi terhadap lingkungan</p> <p>Iter : Oke, bagaimana mas RC menjaga kepercayaan diri ditengah tekanan atau kritik dari lingkungan kerja atau orang-orang disekitar?</p> <p>Itee : Menjaga kepercayaan diri mungkin dari segi kritikan temen-temen dan evaluasi temen-temen dipekerjaan.</p>	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dilihat dari aspek penerimaan diri
35  40	<p>Iter : Apa yang biasanya mas RC lakukan ketika mas RC menyadari bahwa sedang berada dalam kondisi tidak seimbang secara emosional?</p> <p>Itee : Mungkin cara saya dengan tidur untuk menenangkan diri dan intropeksi diri agar tetap dalam kondisi yang stabil. Selain itu, saling sharing dengan temen-temen yang lain agar lebih terbuka</p>	Keasadaran diri yang tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri

45	<p>lagi pengetahuannya serta mengontrol diri dari hal-hal yang diluar kendali</p> <p>Iter : Seberapa sering mas RC meluangkan waktu untuk merenung atau memikirkan kembali tindakan dan keputusannya?</p> <p>Itee : Kadang-kadang sehabis ada kerjaan diluar mungkin ada yang salah ataupun yang benar</p>	
50	<p>intropeksi di dalam regu</p> <p>Iter : Menurut mas RC, bagaimana kesadaran diri mempengaruhi cara mas RC berperilaku atau berinteraksi dengan orang lain?</p> <p>Itee : Mungkin dari tata komunikasi dan perilaku kita saat bekerja karena kita sering interaksi sosial dengan orang-orang disekitar karena ya pekerjaan kita kan di bidang sosial ya jadi harus selalu profesional dan meminimalisir kesalahpahaman dan misscomnya. Tetap dalam ranah yang baik dan memberikan pemahaman kepada yang lain dengan cara yang baik juga agar tidak menyinggung perasaan orang lain</p>	
65	<p>Iter : Seberapa penting bagi mas RC untuk menerima masa lalu dalam proses menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa?</p> <p>Itee : Dari berbagai masalah, mungkin dari masa lalu atau anu mungkin dari intropeksi kita menyikapi hal dalam segi masalah supaya tidak selalu mengingat dan mengulangi kesalahan yang sama karena hal itu yang membuat kita untuk terus dapat berkembang seiring berjalannya waktu. Jadi, apapun yang menjadi masa lalu kita dapat menjadi sebuah pembelajaran yang penting dalam hidup dengan cara kita untuk menyikapi hal tersebut dengan cara yang benar atau hanya bertahan pada</p>	Mampu menerima masa lalu dilihat dari aspek penerimaan diri
70	<p>masa lalu saja. Jika hanya bertahan pada masa lalu dan tidak mau mengupgrade diri, kedepannya akan jauh lebih sulit untuk menerima diri sendiri karena diri kita masih berada dalam situasi tersebut. Harus berani keluar dari zona nyaman kita</p> <p>Iter : Apa ada bagian dari masa lalu yang sulit untuk diterima dan bagaimana menyikapinya sampai sekarang?</p> <p>Itee : Dari masa lalu, mungkin dari karakter lingkungan gimana cara menyikapinya, kita lihat dilingkungan pekerjaan ataupun dilingkungan sekitar kita sekarang</p>	
75		
80		
85		

<p>90</p> <p>95</p> <p>100</p>	<p>Iter : Apakah ada masa lalu mas RC yang sulit untuk diterima?</p> <p>Itee : Ada, tapi kita harus bisa mengikhlasakannya supaya tidak menjadi beban dalam diri dan tidak membawa kita untuk mengingat luka itu. Seperti yang saya katakan tadi, proses step by step akan menjadikan kita pribadi yang lebih baik dari sebelumnya dan membawa kita ke pendewasaan yang bijaksana</p> <p>Iter : apa mas RC juga sudah bisa berdamai dengan masa lalunya?</p> <p>Itee : Ya mau ga mau, perlahan-lahan sudah membaik walaupun masih ada sesuatu hal yang belum bisa dilupakan tapi saya yakin dengan memaafkan dan mengikhlasakan momen yang sudah terjadi dapat membuat diri lebih tenang dari situasi yang rumit</p>	
<p>105</p> <p>110</p> <p>115</p> <p>120</p>	<p>Iter : Kemudian bagaimana mas RC mengekspresikan empati kepada orang lain?</p> <p>Itee : Mungkin dari segi senyum ataupun segi wajah mereka saat memberikan feedback bahagia kepada kita</p> <p>Iter : Apa yang memotivasi mas RC untuk membantu orang lain bahkan ketika itu mungkin tidak menguntungkan bagi mas RC secara langsung?</p> <p>Itee : Itu mungkin dari segi pekerjaan kita sebagai penolong memang sudah kewajiban dan tanggung jawab untuk saling menolong bukan sekedar memikirkan diri sendiri tapi ada orang-orang di luar sana yang lebih membutuhkan uluran tangan kita. Jadi, kita juga harus memberikan pelayanan yang terbaik bagi masyarakat supaya mereka juga terbantu</p> <p>Iter : Dalam situasi sosial, apakah mas RC cenderung memperhatikan perasaan orang-orang disekitarnya?</p> <p>Itee : Ya, dari segi pekerjaan mungkin dari raut wajah mereka saat bekerja sama dalam menangani bencana</p>	<p>Memiliki rasa kepedulian terhadap orang lain dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain</p>
<p>125</p> <p>130</p>	<p>Iter : Jika nantinya ada permasalahan dalam sebuah tim, bagaimana mas RC mengambil keputusan agar tim tersebut tetap menjalin komunikasi dengan baik tanpa menyinggung pihak lain?</p> <p>Itee : Mungkin dari segi kita di pekerjaan ya intropeksi, karena mulut saya lebih kenceng</p>	<p>Menjalin kerja sama dan komunikasi yang sehat dilihat dari aspek hubungan</p>



<p>180</p> <p>185</p> <p>190</p>	<p>Itee : Mungkin lewat sembunyi-sembunyi dari lingkungan rumah ya karena mungkin baik buat saya dan mungkin tidak dilingkungan saya. Karena mungkin baik bagi saya tapi mungkin dari lingkungan menganggap keuntungan bagi saya sendiri padahal saya mengambil keputusan buat jangka panjang</p> <p>Iter : Apakah ketika mengambil keputusan tersebut mas RC juga berkoordinasi dengan orang-orang disekitar?</p> <p>Itee : Tetap harus koordinasi dulu. Mungkin dari segi kerjaan karena saya cuma anggota, kalau dirumah mungkin saya sebagai pimpinan harus tetap bilang sama istri menunjukkan sikap kepemimpinan saya.</p> <p>Iter : Apa mas RC merasa nyaman dengan nilai-nilai atau keyakinan pribadi sendiri?</p> <p>Itee : Mungkin 75% nyaman bagi saya, 25% bagi anggota, teman, ataupun keluarga</p>	<p>prinsip dilihat dari aspek kemandirian</p>
<p>195</p> <p>200</p> <p>205</p> <p>210</p> <p>215</p> <p>220</p>	<p>Iter : Bagaimana cara mas RC menentukan bahwa yang mas RC ambil benar-benar berasal dari diri sendiri dan bukan tekanan dari orang lain?</p> <p>Itee : Karena keputusan saya mungkin dilihat dari jangka pendek dan jangka panjangnya saya ambil sendiri tanpa ada paksaan atau tekanan dari pihak lain</p> <p>Iter : Lalu apa yang biasanya mas RC lakukan ketika hasil dari suatu pilihan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan?</p> <p>Itee : Dari segi keputusan mungkin banyak yang tidak menguntungkan bagi mereka tapi menguntungkan diri sendiri</p> <p>Iter : Jika konsekuensi itu tidak menguntungkan bagi orang lain, bagaimana?</p> <p>Itee : Mungkin kita cari jalan tengah untuk kepentingan bersama</p> <p>Iter : Lalu apakah mas RC cenderung menghadapi atau menghindari tanggung jawab tersebut?</p> <p>Itee : Tetap saya hadapi walaupun dengan konsekuensi yang tidak enak sebab jika dihindari juga gak akan clear malah tambah memperkeruh keadaan</p> <p>Iter : Mengapa penting untuk bertanggung jawab atas tindakan sendiri?</p> <p>Itee : Untuk pertanggungjawaban dari segi moral ya memang saya anggap penting karena juga</p>	<p>Bertanggung jawab atas tindakan dan pilihan sendiri dilihat dari aspek kemandirian</p>

225	<p>menyangkut harga diri. Harus berani mengambil risiko atas tindakan yang terjadi dan mencari solusinya. Tidak hanya memikirkan masalahnya saja, jika ada masalah ya sebisa mungkin cari solusinya juga. Kalau kita sudah bertindak berarti sudah paham juga terhadap konsekuensinya, jadi pandai-pandailah untuk berpikir sebelum bertindak mengingat akan konsekuensi yang diterima nantinya.</p>	
230  235  240  245  250  255  260	<p>Iter : Dalam situasi apa mas RC merasa paling berani menyampaikan sikap atau opini pribadi dan apa yang biasanya mendukung keberanian tersebut? Itee : Kalau dari segi kerjaan mungkin dari cara penanganan ataupun cara melakukan pekerjaan harus berani menyatakan pendapat kepada yang lainnya dan jangan hanya bungkam saja karena jika kita tidak berani untuk bersuara atau bersikap, maka orang-orang disekitar kita juga tidak akan tahu seperti apa kendalanya ntah itu di kantor atau di lapangan, seperti apa situasi yang sebenarnya sedang terjadi ya kita harus bisa menyampaikan itu secara faktanya Iter : Dan bagaimana mas RC belajar dari pengalaman-pengalaman tersebut? Itee : Dari sharing sama berbagai teman-teman yang ada di pekerjaan ini, saling bertukar pikiran, bertukar cerita, bertukar pemahaman, dan melatih untuk terus meningkatkan potensi dalam diri supaya tidak di ranah itu-itu saja jadi mengajarkan hal-hal yang bagi saya masih kurangnya intinya Iter : Bagaimana mas RC mengembangkan rasa percaya diri? Itee : Mungkin dari support keluarga, dari teman-teman pekerjaan yang selalu memberikan semangat, selalu membantu, selalu mengingatkan, dan tidak menjatuhkan satu sama lain Iter : Ketika pendapat mas RC tidak diterima atau di anggap salah oleh orang lain, apa hal itu mempengaruhi kepercayaan diri mas RC? Itee : Mungkin malah membangun kepercayaan diri saya dari segi kesalahan mungkin dapat di perbaiki dalam sikap apapun yang terjadi</p>	<p>Memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dilihat dari aspek kemandirian</p>
265	<p>Iter : Menurut mas RC, apa saja hal yang perlu diciptakan atau diatur agar seseorang bisa hidup dengan lebih tenang, sehat, dan sejahtera secara psikologis?</p>	<p>Menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan</p>

<p>270</p> <p>275</p> <p>280</p> <p>285</p> <p>290</p>	<p>Itee : Mungkin dari segi dukungan keluarga, dari dukungan pekerjaan yang menjaga pikiran kita tetap positif</p> <p>Iter : Lalu kegiatan apa saja?</p> <p>Itee : Kegiatannya dari sosialisasi, interaksi pada lingkungan yang bisa menjadikan hidup saya baik-baik saja karena kita berkegiatan yang positif-positif saja. Tidak lupa dengan bersyukur juga</p> <p>Iter : Kemudian bagaimana mas RC menyadari bahwa kondisi psikologis mas RC sedang tidak baik-baik saja?</p> <p>Itee : Dari rasa tidak nyaman</p> <p>Iter : Karena apa rasa tidak nyaman itu timbul?</p> <p>Itee : Karena mungkin ada kesalahan ataupun permasalahan yang ada keluarga ataupun dipekerjaan</p> <p>Iter : Apa hal tersebut juga mengganggu diri mas RC?</p> <p>Itee : Iya, ya gimana ee.. pastikan kadang teringat ya walaupun pengennya juga gak di ingat dan itu mengganggu pikiran saya sehingga saya harus bisa meminimalisir rasa tidak nyaman itu dengan mengalihkannya ke kesibukkan saya sendiri</p>	<p>psikologis dilihat dari aspek penguasaan lingkungan</p>
<p>295</p> <p>300</p> <p>305</p> <p>310</p>	<p>Iter : Lalu bagaimana mas RC menyesuaikan diri ketika menghadapi perubahan besar dalam hidup?</p> <p>Itee : Mungkin dari istirahat, menenangkan diri</p> <p>Iter : Jadi refleksi diri?</p> <p>Itee : Iya, kembali lagi kita harus tetap fokus pada tujuan utama bukan sekedar masalahnya saja. Hadapi, jalani, dan lakukan yang menjadi bagianmu. Selebihnya kita percayakan pada Yang Kuasa</p> <p>Iter : Kemudian apa mas RC juga sering berolahraga untuk menciptakan pikiran yang positif?</p> <p>Itee : Iya, mungkin dari sebulan sekali atau sebulan dua kali sepak bola bersama teman-teman</p> <p>Iter : Apa mas RC merasa mampu menjaga keseimbangan hidup meskipun berada dalam lingkungan yang terus berubah?</p> <p>Itee : Iya, saya mampu. Setiap hari itu juga termasuk pembelajaran bagi saya, ada momennya, ya pasti ada aja ceritanya untuk saya memahami kondisi disekitar</p>	<p>Menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dilihat dari aspek penguasaan lingkungan</p>

<p>315</p> <p>320</p> <p>325</p> <p>330</p> <p>335</p>	<p>Iteer : Lalu apa yang mas RC lakukan ketika mengalami keterbatasan sumber daya saat bertugas?  Itee : Mungkin bisa berinovasi saat bekerja  Iteer : Apakah relasi yang lain juga perlu dikoordinasikan?  Itee : Ya perlu, karena tanpa bantuan teman-teman atau relasi yang lain tidak mungkin bisa mengerjakan di instansi Badan Penanggulangan Bencana Daerah</p> <p>Iteer : Apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?  Itee : Mungkin dari segi publik speakingnya, mungkin dari keterampilan penggunaan peralatannya. Jadi, sebelum terjun di lapangan sudah tahu apa saja yang perlu kita gunakan dan memahami apa saja yang dibutuhkan sambil mengecek satu per satu persiapan, persediaan, dan kelengkapannya</p> <p>Iteer : Apa mas RC juga belajar dibidangnya sendiri?  Itee : Iya. Saya tetap belajar pada bidang keahlian saya tapi saya juga mau mempelajari bidang yang lainnya juga supaya mendapat ilmu lagi dan bisa lebih banyak pengetahuan serta keterampilan bagi saya</p>	<p>Memanfaatkan sumber daya yang tersedia dilihat dari aspek penguasaan lingkungan</p>
<p>340</p> <p>345</p> <p>350</p> <p>355</p>	<p>Iteer : Strategi seperti apa yang menurut mas RC paling efektif untuk mengelola tekanan yang datang dari lingkungan sosial?  Itee : Dari segi moral dan komunikasi teman-teman, kita menjaga agar tidak saling misscom dan dapat berkoordinasi dengan lancar yang terpenting kerja sama tim yang kuat, menjalankan tugas sesuai dengan tupoksinya masing-masing. Jika merasa ada kesulitan, kita bantu bersama-sama</p> <p>Iteer : Apa yang membantu mas RC untuk kembali bangkit ketika merasa kewalahan oleh lingkungan sekitar?  Itee : Mungkin dorongan dari teman-teman dan keluarga dari support atau motivasi temen-temen dan keluarga. Dari situ cara saya kembali bangkit, merasa bersemangat lagi, kan ya gak kewalahan terus jadi kita harus mempunyai sesuatu yang bisa membuat diri ini enggak gampang nyerah dan harus gentle</p> <p>Iteer : Kalau dari diri sendiri, apa yang memotivasi mas RC?</p>	<p>Mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek penguasaan lingkungan</p>

360	<p>Itee : Mungkin dari pengalaman-pengalaman saya lebih dari teman-teman yang baru-baru. Jadi, saya juga membantu mereka dalam pekerjaan ini supaya sama-sama saling mengerti apa yang menjadi tugas masing-masing karena namanya tim oh saya bisa ini, dia belum bisa ya saya bantu. Kalau saya belum bisa ini dan dia lebih paham ya kita sama-sama membantu lah intinya</p>	
365  370  375	<p>Iter : Bagaimana mas RC memaknai pengalaman baik maupun buruk yang telah mas RC alami dalam hidup maupun pekerjaan? Itee : Memaknainya mungkin dari reward bagi diri sendiri</p> <p>Iter : Menurut mas RC, bagaimana seseorang bisa menemukan makna dalam hidupnya? Itee : Ya dari rasa syukurnya, semakin kita bisa bersyukur dan merasa cukup dengan apa yang kita punya saat ini itu menimbulkan suatu pencapaian juga dalam diri. Dari hal yang sederhana saja jika kita mampu bersyukur maka hidup kita jauh lebih bahagia</p>	<p>Memiliki makna penting dalam hidup dilihat dari aspek tujuan hidup</p>
380  385  390  395  400	<p>Iter : Apa memahami diri sendiri itu penting? Itee : Iya, karena dari skill-skill atau jenis-jenis yang kita temui saat dalam bekerja berbeda-beda dalam segi perilaku masyarakat. Sebelum memberikan pelayanan kepada masyarakat dilingkup pekerjaan ini, lihat diri sendiri dulu apakah sudah siap dengan semuanya, dari pengetahuan, keterampilan, koordinasi, mental, dan sebagainya harus di dalam terlebi dahulu agar tidak semena-mena dan tidak memperburuk keadaan</p> <p>Iter : Bagaimana mas RC mengenali potensi pada diri sendiri? Itee : Potensinya dari kesukaan atau mendalaminya dalam pekerjaan dengan mengembangkannya lebih lagi</p> <p>Iter : Apa yang biasanya mendorong mas RC untuk terus belajar berkembang atau menjadi pribadi yang lebih baik? Itee : Mungkin dari kesalahan-kesalahan yang lalu dan saya evaluasi di diri saya sendiri untuk memilih dan memilah mana yang baik bagi saya dan mana yang buruk bagi saya sehingga saya mempunyai batasan untuk tidak melakukan hal bodoh dan</p>	<p>Motivasi internal untuk berkembang dan memberikan kontribusi dilihat dari aspek tujuan hidup</p>

405   410  415	<p>dibantu juga dengan teman-teman yang selalu memberitahu dan menasehati bahkan menegur saya jika saya salah, saya juga menerima masukan-masukan dari mereka untuk perbaikan hidup saya</p> <p>Iter : Lalu apakah dorongan itu datang dari diri sendiri atau orang lain?</p> <p>Itee : Dari semua, dari kesalahan saya dan intropeksi dari teman-teman terhadap saya</p> <p>Iter : Menurut mas RC apakah pekerjaan yang ms C lakukan saat ini memberikan kontribusi atau nilai tertentu bagi diri sendiri dan orang lain?</p> <p>Itee : Iya, mungkin seperti dari segi pertolongan kita terhadap masyarakat dan mungkin bisa dari keluarga jadi kita juga mendapat feedback yang baik karena memberika pelayanan yang baik juga</p>	
420  425  430  435  440	<p>Iter : Bagaimana mas RC melihat perkembangan diri jika dibandingkan dengan beberapa tahun lalu?</p> <p>Itee : Lebih menerima kritikan, lebih menerima kesalahan dalam pekerjaan dan menjadikan itu semua sebagai sebuah pembelajaran serta perjalanan hidup yang tidak selamanya baik-baik saja pasti ada-ada saja masalahnya dan saya merasa hidup saya pun sudah bertumbuh melalui proses-proses yang saya perjuangkan</p> <p>Iter : Dalam hal apa mas RC merasa telah berubah atau tumbuh?</p> <p>Itee : Dari ketua regu sampai sekarang jadi anggota regu karena pekerjaan ini memang menggugah jiwa kemanusiaan</p> <p>Iter : Apa mas RC menyadari perubahan cara berpikir atau sikap sebagai hasil dari pengalaman hidup?</p> <p>Itee : Iya, sudah jauh sekali dari beberapa tahun lalu. Seperti tadi, setiap hari adalah pembelajaran dan kita bisa belajar dari setiap kejadian-kejadian yang kita temui dan hadapi</p> <p>Iter : Lalu apa mas RC secara aktif mencari pengalaman atau tantangan baru untuk mendorong pertumbuhan pribadi?</p> <p>Itee : Tantangan mungkin dari segi temen-temen dalam pekerjaan ataupun lingkungan ya saling sharing ajalah, kan kita juga kadang ada pelatihan, rapat-rapat yang bisa kita diskusikan bersama juga</p>	Belajar dari pengalaman untuk terus berkembang dilihat dari aspek pengembangan pribadi
445	<p>Iter : Apa yang membuat mas RC merasa lebih kuat atau lebih bijaksana setelah melewati pengalaman yang tidak sesuai harapan?</p>	Belajar dari kesalahan atau kegagalan dilihat

450  455  460  465	<p>Itee : Dari segi kerjaan yang tidak sesuai on target membuat saya merasa lelah juga, tapi dari beberapa hal yang saya temui dilapangan maupun dikantor ya kita gak bisa terus-terusan murung atau menutup diri, banyak juga hal-hal yang terkadang diluar kendali, tiba-tiba ada kejadian yang harus segera di evakuasi, harus segera ditangani tapi kita tidak boleh panik dan harus profesional karena tahu bagaimana harus menyikapinya</p> <p>Iter : Lalu menurut mas RC, mengapa kegagalan bisa menjadi bagian penting dalam proses pertumbuhan pribadi?</p> <p>Itee : Kegagalan mungkin dari komunikasi di antara kita dan warga, kita dan dari regu-regu lain, maka dari situ ya kadang ada misscomnya juga tapi sebisa mungkin diperbaiki lagi komunikasinya karena dari pengalaman tersebut kita bisa lebih memperhatikan lagi, lebih berhati-hati lagi, lebih menyadari lagi bahwa semuanya butuh adanya kerja sama</p>	dari aspek pengembangan pribadi
470  475	<p>Iter : Apa dari kegagalan tersebut bisa menjadi berbenah untuk diri sendiri?</p> <p>Itee : Iya pasti kalau itu, selalu berbenah dan memperbaiki tapi kalau enggak ada aksinya juga sama aja omong kosong</p> <p>Iter : Apa perlu untuk intropeksi diri dalam membantu proses pertumbuhan?</p> <p>Itee : Itu perlu dalam segi apapun. Kadang saya mengingatkan pada diri saya sendiri ayo lakukan yang terbaik selagi kamu bisa, jangan karena pernah salah bikin kamu enggak mau berbenah tapi berbenahlah jika kamu merasa itu perlu untuk mengevaluasi dirimu sendiri agar bisa merubah diri jadi lebih baik</p>	Mengevaluasi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi
480  485  490	<p>Iter : Lalu bagaimana mas RC mengenali potensi atau kemampuan yang dimiliki, apakah ada momen tertentu yang membuat mas RC sadar akan hal itu?</p> <p>Itee : Em.. ya mungkin dalam segi pengalaman ataupun pekerjaan ya kita bekerja di bidang sosial dan saya juga berusaha untuk terus mengembangkan potensi diri, yang awalnya saya enggak tahu nih sebenarnya saya tuh bisanya di bidang apa setelah saya mencoba dan saya pelajari ternyata oh saya bisanya dibidang ini, saya lebih mendalaminya disini tapi saya juga ga stuck di satu bidang saja, saya juga perlu memahami bidang yang lain juga agar saya tahu prakteknya bukan sekedar</p>	Berusaha mewujudkan potensi dalam diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi

495	itu-itu saja namun masih ada banyak lagi di sisi lain juga karena tuntutan pekerjaan Iter : Bagaimana reaksi lingkungan sekitar seperti keluarga, teman atau tempat kerja terhadap usaha mas RC dalam mengembangkan potensi diri? Itee : Dari segi motivasi teman-teman dilingkungan ataupun dipekerjaan untuk menghadapinya ya dorongan dari teman mungkin, motivasi-motivasi ataupun inovasi-inovasi dari teman untuk memperkokohnya dan selalu merespon baik apa yang menjadi tugas dan tanggung jawab saya	
500		
505	Iter : Baik mas RC, terima kasih atas informasi dan jawaban-jawaban yang sudah diberikan. Saya mohon maaf jika ada tutur kata yang mungkin kurang berkenan, semoga mas RC selalu dilancarkan dan dimudahkan dalam pekerjaannya, selalu diberikan kesehatan dalam hidupnya, sukses selalu mas	Penutup
510	Itee : Aamiin.. sama-sama mbak.	

## Informan 3 (DS)

No	Verbatim	Main Tema
1	Iter : Selamat sore mas DS, sebelumnya perkenalkan saya Andressia Yeiza mahasiswa psikologi dari Usahid Surakarta. Disini saya mau meminta bantuannya dari mas DS untuk menjadi informan penelitian saya terkait gambaran psychological well-being pada petugas lapangan di BPBD Kota Surakarta dan saya akan mewawancarai mas DS dengan beberapa pertanyaan yang ada	Pembukaan
5	Itee : Oke mbak, sore juga	
10	Iter : Baik mas, langsung mulai saja gapapa mas? Itee : Iya mbak gapapa langsung saja	
15	Iter : Bisakah mas DS menceritakan momen ketika mas DS merasa bangga terhadap diri sendiri? dan mengapa momen itu penting bagi mas DS? Itee : Rasa bangga.. bangga ku ya kemarin waktu diangkat jadi PPPK karena kan tidak semua orang bisa bekerja di instansi pemerintah kalau saya seperti itu bikin bangga keluarga, orang tua.	Pandangan positif terhadap diri sendiri dilihat dari aspek penerimaan diri
20	Iter : Lalu dalam menghadapi situasi sulit atau saat mengalami kegagalan, bagaimana cara mas DS memperlakukan diri sendiri?	

25          30	<p>Itee : Kalau aku menyendiri, ya apa ya mungkin menyendiri lebih baik daripada aku bercerita dengan orang lain nantinya malah aku dikompor-komporin nanti malahan</p> <p>Itee : Lalu bagaimana mas DS menjaga kepercayaan diri ditengah tekanan atau kritik dari lingkungan kerja atau orang-orang disekitar?</p> <p>Itee : Aku berjalan diri sendiri e mbak maksud e yo apa sing tak lakukan itu sing menurutku benar ya yasudah kalau ada masukan lain ya tak terima tapi dengan konsekuensi harus ada aturane.</p>	
35          40       45       50	<p>Itee : Lalu apa yang biasanya mas DS lakukan ketika menyadari bahwa mas DS sedang berada dalam kondisi tidak seimbang secara emosional?</p> <p>Itee : Kondisi tidak seimbang yang aku lakukan ya diem. Kalau aku banyak diem e daripada aku banyak omong nanti ujung-ujungnya emosi, menyakiti orang lain ya to, mending diem aja soalnya aku tuh gimana ya kadang kalau ngomong ceplas ceplos kayak gitu tapi kalau menyangkut ini ya mending diem</p> <p>Itee : Lalu menurut mas DS, bagaimana kesadaran diri mempengaruhi cara mas DS berperilaku atau berinteraksi dengan orang lain?</p> <p>Itee : Ya gimana ya, kalau aku sih santai sih orangnya. Kalau ada yang di omongin ya di omongin kalau nggak ya jalan kemana ya biasa aja kalau aku.</p>	Memiliki kesadaran diri yang tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri
55          60       65	<p>Itee : Lalu seberapa penting bagi mas DS untuk menerima masa lalu dalam proses menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa?</p> <p>Itee : Pembelajaran, karena ya masa lalu ku cukup suram yaudah menerima keadaan sambil ya kadang flashback ke belakang menerima tapi ya sakit sih sakit</p> <p>Itee : Lalu apa ada bagian dari masa lalu yang sulit untuk diterima dan bagaimana mas DS menyikapinya sampai sekarang?</p> <p>Itee : Ada sih, yang sulit diterima ada, tapi Alhamdulillah sampai disini sudah flashback ke arah yang benar lagi</p> <p>Itee : Lalu apa perasaan yang muncul ketika mas DS mengingat masa lalu tersebut?</p> <p>Itee : Sakit</p> <p>Itee : Bagaimana mas DS mengelola perasaan itu?</p>	Mampu menerima masa lalu dilihat dari aspek penerimaan diri

70	Itee : Untuk saat ini karena aku punya masa lalu, aku berganti arah dengan yang sekarang. Gimana sakitnya dah hilang, seperti itu	
75	Itee : Untuk saat ini karena aku punya masa lalu, aku berganti arah dengan yang sekarang. Gimana sakitnya dah hilang, seperti itu	
75	Iter : Kemudian bagaimana mas DS mengekspresikan empati kepada orang lain? Itee : Ya berkumpul dengan orang lain lah. Membantu mereka yang mengalami kesulitan dengan memberikan pelayanan yang baik bagi setiap orang	Memiliki rasa empati terhadap orang lain dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
80	Iter : Apa yang memotivasi mas DS untuk membantu orang lain bahkan ketika itu mungkin tidak menguntungkan bagi diri sendiri? Itee : Karena kalau pepatah orang Jawa itu nandur ki mesti ngunduh, jadi kita tidak perlu ee.. mengekspresikan diri untuk diterimadi orang lain. jadi, kalau kita menolong ya menolong aja ndak usah mikir ke belakang e kalau aku gitu, nanti ya terima ya Alhamdulillah, kalau nggak juga gapapa.	
85	Yang pentingkan kita udah niat bantu Iter : Lalu dalam situasi sosial, apakah mas DS cenderung memperhatikan perasaan orang disekitarnya?	
90	Itee : Ya, pasti. Karena kalau aku itu perasa, jadi entah itu aku ngomong si A, kadang ngomong si B, kadang ngomong si C, itu jagani perasaan dia oh kalau aku kadang ngomong seperti ini dia itu sakit hati nggak kecuali kalau sama temen piket yang udah biasa kan nggak seperti itu kan sudah tahu nih kondisi emosionalnya dia seperti apa, kalau sama yang lebih tua ya aku kadang seperti itu.	
95		
100	Iter : Apa yang biasanya mas DS lakukan untuk menjaga hubungan baik dengan rekan kerja atau teman ketika bekerja dalam satu tim? Itee : Gojekan, yang penting itu. Ngobrol, gojekan, ada masalah apa di omongke terus ada ee.. kegiatan apa di omongke	Menjalin kerja sama dan komunikasi yang sehat dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
105	Iter : Apakah juga sering untuk saling bertukar pikiran? Itee : Iya sering kalau itu, sharing-sharing saat waktu luang biar gak jenuh di kerjaan	
110	Iter : Lalu bagaimana caramas DS memastikan bahwa komunikasi yang mas DS bangun dengan orang lain tetap berjalan baik dan tidak menyinggung pihak lain? Itee : Kadangkan misal kita kan ada satu tim ini, kita kan by lisan dulu semisal ada yang ngganjel	

115	nanti di grup WA biasanya seperti itu nambahin sharing, nambahin seperti apa gitu.	
120	Iter : Menurut mas DS, seberapa penting peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental dan emosional mas DS sendiri? Itee : Penting kalau aku, karena emosi dan mental ya wah itu cenderung hampir sama kalau aku itu sering pengene yo maksud e yo emosional bangetlah Iter : Dukungan seperti apa yang sering diberikan? Itee : Support, support sama temen-temen seperti <i>word of affirmation</i>	Mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
125	Iter : Lalu bagaimana peran lingkungan sosial dalam membantu mas DS melewati masa-masa sulit? Itee : Ya kadang aku cerita gitu sama orang yang lebih tua, kadang apa ya.. ngandani intinya kan seperti itu. Ya intine dulu di bilangin kamu kok enggak nurut karo aku, koe kok mbiyen ngeyel mergo koe iseh nom, seperti itu sih	
130		
135	Iter : Lalu apa yang biasanya mas DS lakukan ketika harus memilih sesuatu yang penting tetapi bertentangan dengan keinginan orang-orang disekitarnya? Itee : Ya apa ya.. dibagilah maksudnya kepentinganku dengan kepentingan orang lain maksudnya berkesinambungan. Jadi, penguaku seperti ini, pengene tim seperti ini ya dibagilah Iter : Apa mas DS merasa nyaman dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadi bahkan jika berbeda dengan orang lain? Itee : Nyaman-nyaman saja, gak ada ketergantungan dengan orang lain	Ketegasan mempertahankan pendirian pribadi dilihat dari aspek kemandirian
140		
145		
150	Iter : Kemudian bagaimana cara mas DS menentukan bahwa keputusan yang diambil memang berasal dari diri sendiri dan bukan tekanan dari orang lain? Itee : Lewat forum, kalau aku sendiri suruh membenarkan apa yang aku omongin, aku ndak bisa. Harus lewat forum, gimana menurut mu.. gimana menurutmu.. setuju ndak? Setuju nggak sama saran, kritikan, seperti itu Iter : Apa yang biasanya mas DS lakukan ketika hasil dari suatu pilihan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan?	Bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan sendiri dilihat dari aspek kemandirian
155		

160	Itee : Ya dijalani aja karena sudah pilihan, ya udah ada konsekuensinya, harus ada yang dikorbanin Iter : Lalu apakah mas DS juga cenderung menghindari atau menghadapi tanggung jawab tersebut?	
165	Itee : Tak hadapi aja, mau apa, la udah terlanjurkan ya dihadapi aja. Nggak ada keterpaksaan dan memang murni dari diri sendiri kalau ada salah yaudah salah wes gitu aja Iter : Mengapa penting untuk bertanggung jawab atas tindakan sendiri?	
170	Itee : Ya bagiku sendiri engga begitu tak pikirin sih karena penting itu harus sama beberapa orang kalau cenderung aku doang itu namanya egois, maksudnya seberapa pentingkan? Kalau bertanggung jawab, iya bertanggung jawab cuman secara keputusan kan ya tetap bersama-sama.	
175		
180	Iter : Kemudian dalam situasi apa mas DS merasa paling berani menyampaikan sikap atau opini pribadi dan apa yang biasanya mendukung keberanian tersebut? Itee : Ya pas sudah jenuh, gondok dihati. Misal ee.. ya kayak di sinilah. Semisal ini kan aku piket pagi, besoknya malam, ada kondisi mobil di luar nggak di balikin ke tempat e asal itu rasane mangkel banget. Kalau misal orangnya bisa tak bilangin ya tak bilangin tapi kalau nggak bisa di bilangin ya tak diemin dan ditegasi aja	Memiliki kepercayaan diri dalam mengambil sikap dilihat dari aspek kemandirian
185	Iter : Ketika pendapat mas DS tidak di terima atau dianggap salah oleh orang lain, apa hal itu mempengaruhi kepercayaan diri mas DS?	
190	Itee : Nggak, yaudah ikhlas nggak di pakai ya nggak, kalau di pakai ya alhamdulillah monggo.	
195	Iter : Lalu menurut mas DS, apa saja hal yang perlu diciptakan atau diatur agar seseorang bisa hidup dengan lebih tenang, sehat, dan sejahtera secara psikologis? Itee : Suasana kerja, ya suasana kerja tuh.. maksudnya gimana ya biar enak, biar kita nggak melukai hatine orang lain itu yaudah suasana kerjanya, kalau aku disuasana kerja sih	Menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis
200	Iter : Kemudian bagaimana mas DS menyadari bahwa kondisi psikologis mas DS sendiri sedang tidak baik-baik saja?	

205	Itee : Ya itu tadi, diem. Lain hari pasti udah di notice sama temennya, koe ndek ingi ngopo? Mesti gitu. Kalau aku ndak enak suasana hati, aku diem.	
210	Itee : Lalu apa saja kegiatan yang mas DS lakukan untuk menjaga pikiran tetap positif? Itee : Olahraga, jalan kaki muterin stadion Manahan itu udah fresh lagi sama main ke tawangmangu atau kemana gitu mengasingkan diri sama anak dan istri main terus sorenya pulang.	
215	Itee : Bagaimana mas DS menyesuaikan diri ketika menghadapi perubahan besar dalam hidup? Itee : Dinikmati saja prosesnya, alurnya. Mungkin kemarin seperti ini, ada kurangnya, besoknya ada plusnya ya disyukuri saja.	Menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
220	Itee : Apa yang membuat mas DS merasa mampu menjaga keseimbangan hidup meskipun berada dalam situasi atau lingkungan yang terus berubah? Itee : Dijalani, dinikmati, disyukuri. Bersyukur paling utama kalau aku.	
225	Itee : Lalu apa yang mas DS lakukan ketika mengalami keterbatasan sumber daya saat bertugas? Dan bagaimana cara mengatasi keterbatasan tersebut? Itee : ee.. sumber daya ya.. panggil temen ya bisa diatas saya semisal oh kemampuan saya masih di level enam aku harus minta tolong temen yang levelnya udah tujuh sama delapan kayak gitu.	Memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara optimal dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
230	Itee : Apakah mas DS juga cenderung stuck di keterampilan sendiri atau juga mempelajari ilmunya dari orang lain? Itee : Mempelajari ilmunya dari orang lain. yang penting tau prakteknya nanti eksekusinya entah berhasil atau nggak yang penting tahu dulu	
235	Itee : Lalu apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?	
240	Itee : Ya karena basicnya kan di air, untuk keterampilan ya masih perlu ditingkatkan lagi karena sudah lama banget nggak berkecimpung ke hal yang itu. Ya di pakainya misal pas ada laka air itu aja sih. Kalau nggak itu kan ya paling renang, udah itu aja. Kalau sama yang lain belum.	
245	Itee : Ya karena basicnya kan di air, untuk keterampilan ya masih perlu ditingkatkan lagi karena sudah lama banget nggak berkecimpung ke hal yang itu. Ya di pakainya misal pas ada laka air itu aja sih. Kalau nggak itu kan ya paling renang, udah itu aja. Kalau sama yang lain belum.	
	Itee : Strategi seperti apa yang menurut mas DS paling efektif untuk mengelola tekanan yang datang dari lingkungan sosial atau fisik?	Mampu menghadapi tekanan dari

250   255  260	<p>Itee : Strategi.. ndak ada strategi sih. Tetap ngalir aja. Pakai strategi takutnya nanti oh plan A ya kalau jadi, nanti mleset ke plan B lagi kan terlalu banyak planning nanti akhirnya malah banyak pikiran. Yang pasti-pasti aja.</p> <p>Iter : Lalu apa yang membantu mas DS untuk kembali bangkit ketika merasa kewalahan oleh lingkungan sekitar?</p> <p>Itee : Support. Support system. Entah itu dari orang terdekat, orang yang dilapangan, sama yang dikantor.</p>	lingkungan sekitar dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
265  270  275	<p>Iter : Bagaimana mas DS memaknai pengalaman baik maupun buruk yang telah dialami dalam hidup maupun pekerjaan?</p> <p>Itee : Sebagai pembelajaran saja. Aku juga menghargai diriku sendiri. kalau kasih reward ke diri sendiri tuh enggak, tapi rencana itu ada tapi untuk saat ini masih belum ada rewardnya sama sekali.</p> <p>Iter : Lalu menurut mas DS, bagaimana seseorang bisa menemukan makna dalam hidupnya?</p> <p>Itee : Ya kalau ada masalah. kalau ada masalah dia sudah mentok baru dia tahu karena tiap masalah datang terus akhirnya nanti dia sudah kepentok baru dia dapat solusinya. Ya walaupun dalam hati udah sakit banget ujung-ujungnya ke masa lalu ku terus ini ya</p>	Memiliki makna dan arti penting dalam hidup dilihat dari aspek tujuan hidup
280  285  290	<p>Iter : Apa yang biasanya mendorong mas DS untuk terus belajar berkembang atau menjadi pribadi yang lebih baik?</p> <p>Itee : Sering belajar, belajar komunikasi, terus ya kolaborasi sama teman-teman lainnya.</p> <p>Iter : Apa dorongan itu datang dari diri sendiri atau orang lain?</p> <p>Itee : Ada dari diri sendiri, ada dari orang lain. kalau dari diri sendiri pengennya oh aku bisa ini, bisa itu kalau dari temen kan relasi biasanya</p> <p>Iter : Lalu menurut mas DS, apakah pekerjaan yang mas DS lakukan saat ini memberikan kontribusi bagi diri sendiri dan orang lain?</p> <p>Itee : Iya bener. Bener kalau itu. Ya kontribusine satu semisal ee.. ada orang yang mendapatkan musibah kita bisa saling membantu terus apa yakalau dari orang lain sih paling ucapan terima</p>	Memiliki motivasi internal untuk berkembang dilihat dari aspek tujuan hidup

295	<p>kasih dan sudah bikin senang tidak harus pakai uang. Kalau uang nanti bisa di cari.</p> <p>Iter : Seberapa penting bagi mas DS untuk merasa berguna bagi orang lain dan bagaimana hal ini mempengaruhi tujuan hidup mas DS?</p>	
300	<p>Itee : Kalau aku ga begitu penting kalau menurut orang lain, yang penting aku sendiri. merasa berguna itu sudah alhamdulillah, orang lain wes yes kan orang lain kan bisa tahu, bisa ngomongin, bisa jelek, bisa baik, bisa kadang-kadang kan seperti itu. Kalau aku yaudah terserahlah</p>	
305	<p>Iter : Apa mas DS juga menerima pekerjaannya sat ini?</p> <p>Itee : Sangat menerima.</p> <p>Iter : Bagaimana mas DS melihat perkembangan diri jika dibandingkan dengan beberapa tahun lalu?</p>	<p>Belajar dari pengalaman untuk terus berkembang dilihat dari aspek pengembangan pribadi</p>
310	<p>Dalam hal apa mas DS merasa telah berubah dan bertumbuh?</p> <p>Itee : Kalau dulu flashback sering menghambur-hamburkan uang, sering minum, ya walaupun sampai sekarang itu masih tapi kan jarang. Kalau yang sekarang udah berkurang, ya udah menikmati alhamdulillah.</p>	
315	<p>Iter : Apa mas DS menyadari perubahan cara berfikir atau sikap sebagai hasil dari pengalaman hidup?</p>	
320	<p>Itee : Iya, menyadari karena sudah banyak sekali pengalaman-pengalaman yang saya lalui baik dari suka maupun dukanya</p> <p>Iter : Kemudian apa mas DS secara aktif mencari pengalaman atau tantangan baru untuk mendorong pertumbuhan pribadi? Jika ya, apa alasannya?</p>	
325	<p>Itee : Pengerku setiap ada kegiatan aku selalu dilibatkan entah itu bukan di basic ku tapi setidaknya aku pengen ngerti kegiatane itu apa, untuk meningkatkan skill.</p>	
330	<p>Iter : Apa mas DS merasa lebih kuat atau lebih bijaksana setelah melewati pengalaman yang tidak berjalan sesuai harapan?</p> <p>Itee : Kalau bijaksana, belum. Kalau kuatnya, kuat.</p>	<p>Belajar dari kesalahan atau kegagalan dilihat dari aspek pengembangan pribadi</p>
335	<p>Kalau bijaksana belum, kadang aku tuh mending-mending jadi oh aku pengene kok mending ini ya, kok pengene mending ini ya, kalau aku mesti selalu membandingkan bukan oh aku kalau pengennya ini langsung, ndak. Jadi mempertimbangkan sesuatu dulu</p>	

340	<p>Iter : Kemudian menurut mas DS, mengapa kegagalan bisa menjadi bagian penting dalam proses pertumbuhan pribadi?</p> <p>Itee : Gagal itu sakit, pasti. Cara mengatasinya y aitu tadi, berkumpul dengan orang yang diatas kita, bertukar pikiran semisal ada apa.. minta di bantu, seperti itu.</p>	
345		
350	<p>Iter : Apa perlu untuk intropeksi atau perenungan diri dalam membantu mas DS tumbuh secara pribadi?</p> <p>Itee : Kalau perenungan diri, ndak. Kalau untuk evaluasinya, iya.</p> <p>Iter : Mengapa refleksi diri dapat mendorong perubahan dalam diri?</p> <p>Itee : Karena biar seimbang, biar teratur antara emosional sama nalarnya.</p>	Mengevaluasi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi
355		
360	<p>Iter : Bagaimana mas DS mengenali potensi atau kemampuan yang dimiliki, apakah ada momen tertentu yang membuat mas DS sadar akan hal itu?</p> <p>Itee : Momen tertentu ada, jadi pas lagi tidak dalam kondisi batas ambanku tapi ada seseorang yang selalu support itu dah aman.</p> <p>Iter : Lalu bagaimana reaksi lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, atau tempat kerja terhadap usaha mas DS dalam mengembangkan potensi diri?</p>	Menyadari potensi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi
365	<p>Itee : Merayu, ya yang pasti dirumah itu merayu yang dirumah. Karena beban dikantor sama beban dirumah itu beda, dirumah itu pengennya disbanding, dikantor itu pengennya kita kerja terus. Harus ada keseimbangan.</p>	
370	<p>Iter : Okee mas, terima kasih mas DS. semoga sehat selalu. Apapun yang jadi masalahnya semoga cepat terselesaikan. Mohon maaf buat semua misalnya ada salah kata maupun ucapan yang mungkin disengaja ataupun tidak disengaja yang terucap</p>	Penutup
375	<p>Itee : Aamiin.. siap-siap. Saya juga minta maaf jika ada tindakan, perilaku atau ucapan saya yang mungkin kurang berkenan tolong juga di maafkan.</p> <p>Iter : Baik mas DS, terima kasih banyak mas</p> <p>Itee : Siap mbak, sama-sama. Aman aja</p>	

## Informan 4 (L)

No	Verbatim	Main Tema
1  5  10  15	<p>Iter : Selamat siang Pak L  Itee : Siang mbak  Iter : Bagaimana kabarnya pak?  Itee : Puji Tuhan, luar biasa baik mbak, ya seperti inilah tetap bahagia  Iter : Sebelumnya, perkenalkan nama saya Andressia Yeiza Putri, saya mahasiswa Psikologi dari Universitas Sahid Surakarta. di sini memohon bantuannya pak L untuk menjadi informan saya dalam penelitian saya mengenai Gambaran <i>Psychological Well-being</i> Pada Petugas Lapangan di BPBD Kota Surakarta.  Itee : Oke mbak, saya L dari Pranata Pencarian dan Pertolongan di BPBD Kota Surakarta. Boleh silahkan langsung saja di mulai mbak</p>	Pembukaan dan perkenalan
20  25  30  35  40	<p>Iter : Untuk yang pertama, bisakah pak L menceritakan momen ketika pak L merasa bangga terhadap diri sendiri dan mengapa momen itu penting bagi pak L?  Itee : Jadi, awal mula saya masuk dunia kemanusiaan itu kan gini loh jadi ceritanya saya tuh kalau ada bencana itu prihatin kenapa kok banyak mereka yang harusnya dibantu kok.. dulu y dulu kan belum ada maksudnya BNPB kan masih belum terbentuklah namanya juga Badan Koordinasi Pelaksana Penanggulangan Bencana waktu itu. Nah saya masih awam, masih manusia biasa. Dari situ saya baru merintis melakukan proses itu sedikit demi sedikit proses ikut ke sana, ke sana, ke sana, dengan biaya sendiri terus apa itu.. ikut pelatihan-pelatihan terus apa itu tugas dimana-mana ya tapi dulu kan saya belum bekerja di BPBD, dulu status saya relawanlah sampai sekarang saya tekuni itu udah dari 2004 sampai sekarang. Jadi saya bangga karena saya bisa hidup bermanfaat untuk orang lain. kalau saya sudah berkomitmen punya prinsip ya sudah saya jalankan itu. Kalau ada yang membutuhkan, saya tahu, saya datangin y sudah kamu minta bantuan apa saya tolong karena kan udah bilang, yang penting itu ikhlas. Orang baik itu banyak, yang ikhlas belum tentu baik dan yang baik tentu ikhlas.</p>	Pandangan positif terhadap diri sendiri dilihat dari aspek penerimaan diri

<p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p> <p>80</p>	<p>Iter : Kemudian dalam menghadapi situasi sulit atau saat mengalami kegagalan, bagaimana cara pak L memperlakukan diri sendiri?</p> <p>Itee : Kalau saya di saat-saat itu mesti ada mbak, ya itu tadi kita harus punya pilihan to ketika kamu lagi enak-enak liburan, ketika kamu nggak ada uang padahal harus kebutuhan terus ee.. di hadapkan dengan tugas-tugas yang lain ya kembali kita Bersatu, berserah dulu kalau saya, ini udah tak lakukan, ini udah jadi pilihanku dan saya sudah siap dengan resikonya pastinya karena saya sudah punya prinsip, punya komitmen ya mental saya ya mohon maaf dulu kan saya dari nol masuk dalam relawan itu orang biasa saja yaudah ekonomi biasa maksudnya di bawah orang-orang itulah. Jadi saya udah ngrasain mbak, ngrasain susah tuh susah banget sampai parah ya udah ngrasain tapi saya kembali ke diri saya pribadi karena itu tujuan saya, komitmen saya, saya berserah kepada Tuhan yasudah tolong mohon petunjuk aja saya harus bagaimana biar semua manage kita nggak lari ke sana, nggak lari ke sini, aku bisa ini bagian dari ujian kalau saya gitu yaudah saya jalani. Jadi saya tetap fokus ke jalan saya</p> <p>Iter : Di dalam pekerjaan ketika bertugas dan di dalam keluarga pastikan ada sebuah kritikan yang di berikan pak L, nah bagaimana cara pak L menjaga kepercayaan diri pak L ditenagh kritikan tersebut?</p> <p>Itee : Kalau menjaga percaya diri dari kritikan keluarga itu kalau saya senyum aja, senyum dan saya kan jelas dalam arti dari awal tuh kalau orang tua jelas ya monggo itu pilihanmu yang penting hati-hati, kalau urusan kemanusiaan saya los mbak ya buktinya sampai searang juga aman-aman aja dalam arti ya cuma marah ya udah biasalah, paham maksudnya waktunya pergi nggak bisa tapi itukan cuma sehari, dua hari aja. Ketika sudah terlewati ya sudah</p>	
<p>85</p>	<p>Iter : Kemudian apa yang biasanya pak L lakukan ketika pak L menyadari bahwa pak L sedang dalam kondisi tidak seimbang secara emosional?</p> <p>Itee : Yang saya lakukan diem. Ya saya merenungi, saya merenung, diem terus berdoa minta jalan keluarnya. Ya senyum aja, kita kalau nggak bisa ngatur diri sendiri ya sakit nanti. Saya nggak mau</p>	<p>Memiliki kesadaran diri yang tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri</p>

<p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> <p>105</p> <p>120</p> <p>125</p>	<p>sakit, nanti yang membantu mereka-mereka siapa, jadi saya sebisa mungkin tak bikin happy meskipun itu ada pikiran berat harus begini ya senyumin aja.</p> <p>Iter : Lalu apa pak L juga sering merenungi hal tersebut?</p> <p>Itee : Sering no karena kan ketika saya melakukan itu tetap saya intropeksi juga oh ini to yang saya lakukan gimana to benar nggak to jadi saya juga nggak selalu membenarkan diri kan juga nggak to, saya juga minta di koreksi terus saya minta di kritik juga ketika saya melakukan tugas, ketika saya harus gimana-gimana saya juga terbuka kok dan saya tidak akan marah, ngapain marah kalau di gitu-gituin marah sampai di bohongin. Ya itu yang penting mental kita siap dulu, mental kita siap itu aman terus komitmen, prinsip jangan mudah goyah.</p> <p>Iter : Lalu menurut pak L, bagaimana kesadaran diri mempengaruhi cara pak L berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain?</p> <p>Itee : Ya kalau saya bentuk interaksinya ya senyum, sapa, gimana kabarnya ya sudah itu sih kalau saya nggak suka sama orang kan juga diem. Buang pikiran yang negatif biar kita tetap sehat, pengennya saya gitu aja. Bisa sehat, bisa bantu masyarakat, nantinya kalau aku di surga juga enak, udah gitu aja. Tujuan saya cuma itu kok, saya kerja untuk Tuhan bukan untuk manusia, jadi ketika manusia membutuhkan pertolongan itu kan makhluk Tuhan ya sudah itu tugas saya. Prinsip saya gitu, dimanapun tempatnya saya siap.</p>	
<p>130</p> <p>135</p> <p>140</p>	<p>Iter : Kemudian seberapa penting bagi pak L untuk menerima masa lalu dalam proses menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa?</p> <p>Itee : Ya penting mbak bagi saya itu menerima proses itu kan bagi saya kan itu bagian dari pilihan hidup saya sampai sekarang kan tak nikmatin makanya saya nggak begitu memikirkan omongan-omongan yang miring atau terbawa arus-arus yang gak jelas kan saya bisa mengontrol itu makanya penting bagi saya kan perkara itu komitmen saya dari kecil.</p> <p>Iter : Apa ada masa lalu yang sulit diterima bagi pak L?</p> <p>Itee : Ya pas saya tugas di Demak itu hak saya nggak dikasih itu sakit, pas covid sampai kayak gitu yo sakit to mbak tapi ya kembali tak obatin diri saya</p>	<p>Mampu menerima masa lalu dilihat dari aspek penerimaan diri</p>

<p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p> <p>165</p>	<p>dengan obat menenangkan diri, keikhlasan itu loh jadinya kalau aku mikir wah gah toh nyatanya ya uangnya nggak sampai kok, gah udah capek-capek gak dapat apa-apa kok. Aku saat itu kalau nggak kasihan, langsung berhenti. Saat itu saya berhenti kalau saya pikirnya kayak gitu. Tapi saya ndak melakukan itu, saya tetap jalan karena saya punya prinsip itu kan mbak, pikiran saya banyak orang yang membutuhkan saya saat itu, jadi mereka butuh pertolongan betul. Tuhan tidak tidur kok saya yakin itu. Ketika saya bertugas dibencana, di musibah, saya selalu ingat Tuhan karena itu pegangan saya sampai sekarang. Jangan memikirkan nanti dapat imbalan tapi kamu perlu mmeikirkan tugas dan tanggung jawabmu untuk menolong, tidak smeua orang bisa kayak gitu.</p> <p>Iter : Nah apakah pak L sudah bisa mengelola perasaan itu dan bagaimana cara pak L berdamai dengan kejadian tersebut?</p> <p>Itee : Saya sudah bisa banget mengelola perasaan itu sampai sekarang karena saya sudah ceritakan tadi semakin ke sini saya kan pengennya tenang to. Terus sampai sekarang ya aman-aman aja dalam arti ya itu Tuhan nggak tidur karena Dia tahu dan saya pegang it uterus sampai sekarang</p>	
<p>170</p> <p>175</p> <p>180</p> <p>185</p>	<p>Iter : Kemudian dalam pekerjaan pak L, bagaimana mengekspresikan empati kepada orang lain?</p> <p>Itee : Saya sama masyarakat itu dekat dan entah itu dia mau memanfaatkan ya ada tapi saya nggak berpikir itu. Saya ketika mereka butuh hal kecil pun saya siap. Ee.. kembali ke diri kita masing-masing, saya nggak memandang entah itu suku, ras, saya nggak memandang itu karena semua sama bagi saya ketika banyak orang minta bantuan, saya bisa ya itu saya siap okelah dari situ kan ada kedekatan yang muncul dan ketika saya berada di suatu tempat dan saya belum kenal, dia juga membantu saya.</p> <p>Iter : Dalam situasi sosial, apakah pak L cenderung memperhatikan perasaan orang-orang disekitar pak L?</p> <p>Itee : Iya. Jadi saya lebih memperhatikan, kadang jadi boomerang bagi saya ketika sama keluarga, sama orang lain di perhatiin di kasih apa-apa, ya kita kasih tahulah pengertian, kita kasih kan ya itu buat nandur hidup di masa mendatang. Kalau cuma memburu harta itu nggak ada habisnya. Kalau</p>	<p>Memiliki rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain</p>

190 195	menolong kan antara makhluk to meskipun kadang kita minta tolong saja nggak ditolong, jadi saya juga nggak meminta itu karena saya menolong itu ikhlas. Berbagi itu indah kok, kalau saya gitu dan menular ke anak juga ketika ada yang butuh pak itu kasihan, di kasih aja ya yang penting ikhlas.	
200 205 210	<p>Iter : Lalu apa yang biasanya pak L lakukan untuk menjaga hubungan baik dengan rekan kerja atau teman ketika bekerja dalam satu tim?</p> <p>Itee : Satu, koordinasi. Dua, komunikasi. Tugas, senyum. Empat, terbukalah kita dalam arti ya kalau kamu nggak cocok bilang aja minimal tanggung jawab dan tidak semua itu bisa. Saya sebagai komandan regu dalam arti yang dituakan di tim, saya ngemong, ketika saya anyel ya ada lah, ketika ada yang menyepelekan ya sebenarnya saya anyel tapi kan menegurnya dengan lembut kok jadi gimana kamu ada apa? Kalau kamu capek istirahatlah biar digantikan yang lain. Jadi, saya membangun tim itu benar-benar jadilah orang yang kuat dari mentalmu, tanggung jawabmu ya itu buat dirimu sendiri sebenarnya. Makanya kalau kamu capek istirahatlah biar di tangani yang lain dan jangan di paksakan.</p>	Mampu menjalin kerja sama dan komunikasi yang sehat dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
215 220 225 230 235	<p>Iter : Menurut pak L, seberapa penting peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental dan emosional pak L?</p> <p>Itee : Seberapa penting ya penting banget ya karena punya jiwa sosial to ee.. melebihi bisa dikatakan 1.001 orang, saya tidak menggambarkan atau mengapik-apik diri saya sendiri, ya ini aku seperti ini jadi kalau dukungan bagi saya kan masyarakat bisa senyum saja sudah puas bagi saya, masyarakat kena banjir kemarin bisa senyum saja saya sudah senang, keluarga korban jenazahnya bisa ketemu saja sudah tersenyum, terima kasih saya sudah seneng. Itu kan juga bisa menambah motivasi saya, yang penting itu ikhlas.</p> <p>Iter : Apakah pak L merasa diterimadan dihargai dalam lingkungan saat ini?</p> <p>Itee : Kalau di dunia kerja saat ini ee.. gimana ya mengatakan dihargai atau ndak karena orang yang tahu kalau saya sendiri bilanganya kalau di hargai ya dihargai. Kembali kalau saya tuh kalau ada tugas akan saya laksanakan ketika dia tidak menghargai saya, jerih payah saya, ilmu saya, pengalaman saya,</p>	Mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain

240	ya itu urusan dia, yang penting saya kalau ditugaskan saya siap dan orang lain yang akan memandang. Pengerku kalau kamu pengen bagus, rumahnya bagus ya ayo caranya gini loh, dah gitu aja.	
245 250 255 260 265 270	<p>Iter : Kemudian bagaimana cara pak L menentukan bahwa keputusan yang diambil memang murni berasal dari diri sendiri tanpa ada tekanan dari orang lain?</p> <p>Itee : Cara menentukan keputusan saya murni ya dari hati saya, saya berpikir, berdoa, minta petunjuk kan itu bagian dari kembali ke diri saya, semua keputusan itu saya dari hidup saya sendiri, nggak ada orang lain. Kembali lagi karena itu sudah menjadi pilihan saya sampai akhir hayat saya. itu kemanusiaan, baju oren kebanggaan bagi saya.</p> <p>Iter : Lalu, apa yang biasanya pak L lakukan ketika hasil dari suatu pilihan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan?</p> <p>Itee : Konsekuensinya saya sebisa mungkin tetap bijaksana, nggak harus memaksakan tadi tuh nggak. Saya juga harus bijaksana, misal oh ini nggak bisa ya kita kasih tahu, kasih arahan, ndak harus hari ini ya, ndak harus besok ya, tunggu ya besok ya. Kayak gini kan banyak banget masih orientasi, simulasi, masih sosialisasi, masih tugas sana sini, masih mikir banyak sekali. Ya semua jadi tertunda, ya kasih paham. Terus ketika ada waktu longgar satu jam atau dua jam, saya gunakan yok makan ke resto atau main kemana, udah selesai.</p> <p>Iter : Apa pak L cenderung menghadapi atau menghindari tanggung jawab tersebut?</p> <p>Itee : Ya menghadapi no, tujuan kita komitmen kok apapun itu kan kita sudah memikirkan dari awal apapun resikonya gimananya, ya di hadapi malah dihindari ngapain kamu ambil itu.</p>	Bertanggung jawab atas pilihan sendiri dilihat dari aspek kemandirian
275 280	<p>Iter : Lalu dalam situasi apa pak L merasa paling berani menyampaikan sikap atau opini pribadi dan apa yang biasanya mendukung keberanian tersebut?</p> <p>Itee : Saya opini kalau misal berbuat benar, kita jujur, kita sudah bekerja sesuai aturan terus bener kalau itu di salah gunakan sih ya berani teriak. Rezeki ada yang ngatur dah gitu aja.</p> <p>Iter : Ketika pendapat pak L tidak di terima atau di anggap salah oleh orang lain, apa hal itu mempengaruhi kepercayaan diri pak L?</p>	Memiliki kepercayaan diri dalam mengambil sikap dilihat dari aspek kemandirian





375	dalam penanganan bencana itu enggak joglek banget	
380	Iter : Apa pak L pernah kewalahan dengan pekerjaan pak L saat ini dan Apa yang membantu pak L kembali bangkit ketika merasa kewalahan oleh lingkungan sekitar?	Mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
385	Itee : Kewalahan manusiawi mbak karena kita punya batasan juga. Kita bilang aku kuat kok, aku bisa, ndak bisa karena sesuatu dibidang bencana atau kemanusiaan tuh berat tapi ketika itu berat jangan kita tinggalkan biar rasa itu bangkit terus ya kita kembali ke tujuan awal niat membantu atau	
390	nggak tapi ketika kamu punya jiwa itu, rasa tanggung jawab dan panggilan itu ya berat itu kan hilang, makanya kalau dari awal kita nandurnya bagus, berpikiran jernih, jangan takut. Kembali ke masyarakat, mereka butuh kita untuk di tolong	
395	Iter : Menurut pak L, bagaimana seseorang bisa menemukan makna dalam hidupnya?	Merasa bahwa hidup memiliki makna dilihat dari aspek tujuan hidup
400	Itee : Seseorang bisa memaknai hidup kalau dia bisa bersyukur, kalau dia bisa bersyukur, dia akan bisa menikmati hidupnya. Pandai bersyukur, ikhlas, terus berbagi itu nikmatnya luar biasa kalau saya itu dan sampai sekarang saya lakukan itu. Ya kita tujuan akhir finishnya apa to, tujuan mu hidup finishnya mau mencari apa, kalau udah tahu tujuan hidup finishnya kemana pasti akan bisa berpikir itu. Saya nikmati, syukuri dan jalani.	
405	Iter : Lalu apa yang biasanya mendorong pak L untuk terus belajar, berkembang, atau menjadi pribadi yang lebih baik?	Memiliki motivasi internal untuk berkembang dan berkontribusi dilihat dari aspek tujuan hidup
410	Itee : Saya sampai saat ini masih merasa kurang, kurang dalam artian di atas langit masih ada langit mbak, jadi saya pengennya terus berlatih, berlatih, dan berlatih karena ketika saya sudah dapat satu, besok itu akan dapat yang baru trus karena kalau itu tidak di perbaharui ya mohon maaf kita ketinggalan kereta, jadi saya akan terus mencari ilmu dan tidak akan gampang merasa puas, ketika saya dapat ini	
415	pengennya lebih karena ilmu itu penting, upgrade itu penting dan tantangan di depan itu pasti ada dan dunia semakin ke sini pasti tantangannya akan lebih bermacam-macam. Iter : Lalu menurut pak L, apakah pekerjaan yang pak L lakukan saat ini memberikan kontribusi atau nilai tertentu bagi diri sendiri atau orang lain?	

420  425	Itee : Sangat berkontribusi mbak karena kembali ke kita melaksanakan kerja itu dengan tanggung jawab ndak? dengan ikhlas ndak? kuncinya itu kalau saya loh ya. Saya sudah bekerja di sini, saya sudah bersyukur terima kasih, Tuhan sudah kasih ini yang terbaik sesuai hobi saya, saya akan komitmen itu memberi kontribusi apa to yasudah ketika kantor membutuhkan tenaga atau pekerjaan membutuhkan tenaga, kemampuan dan pikiran saya akan berikan itu sesuai kapasitas dan kemampuan saya	
430  435  440  445  450  455  460  465	<p>Iter : Lalu, bagaimana pak L melihat perkembangan diri sendiri jika di dibandingkan dengan beberapa tahun lalu? Dalam hal apa anda merasa telah berubah atau tumbuh?</p> <p>Itee : Saya melihat perkembangan diri saya banyak ya mbak, ketika dari dulu nol waktu tsunami Aceh tidak tahu apa-apa, kanan kiri cuma modalnya nekat dan modalnya rasa belas kasihan, di tempat bencana masih nol enggak tahu harus berbuat apa terus tengok-tengok oh itu ngapain.. aku pengen bantu tapi masih bingung terus saya inisiatif pokoknya saya pengen bisa, pengen bisa, pengen belajar-belajar dimanapun ada kegiatan kebencanaan saya mesti ada, ketika ada bencana selalu ada, dari situ akan otodidak ya mbak, oh kayak gini to</p> <p>445 penanganan bencana.. oh kayak gini manajemen posko.. oh evakuasi kayak gini.. larangannya kayak gini to.. banyak yang saya dapat karena saya berproses itu satu tempat ke tempat yang lain.</p> <p>Iter : Apa pak L juga menyadari perubahan cara berpikir atau sikap pak L sebagai hasil dari pengalaman hidup?</p> <p>Itee : Ya betul saya menyadari itu karena itu proses, perubahan itu pasti ada tinggal kita sadar ndak, saya setiap prosedur itu kan saya detail kadang saya</p> <p>455 bikin buku harian, jadi ya gitulah saya menikmati hidup.</p> <p>Iter : Apa pak L juga secara aktif mencari pengalaman atau tantangan baru untuk mendorong pertumbuhan pribadi?</p> <p>460 Itee : Itu pastilah kalau saya, pengennya kan pasti karena ya itu tadi tantangan di depan kita nggak tahu, besoknya ada apa kalau kita tidak brsiap diri dari sekarang nanti kalau ada apa-apa kita kaget isinya cuma debat jadi jiwa dan mentalnya itu kan</p> <p>465 bisa di lihat, makanya saya nggak mau sombong</p>	Merasa bahwa diri terus berkembang dilihat dari aspek pengembangan pribadi

	atau membuat diri saya bangga atau membanggakan diri saya nggak mau, saya lebih fokus ketika orang butuh, tolonglah, hidup harus bisa bermanfaat untuk orang lain.	
470	Iter : Menurut pak L, mengapa kegagalan bisa menjadi bagian penting dalam proses pertumbuhan pribadi? Itee : Ya kalau kegagalan tuh kita tidak sadar kok mbak, kan itu proses mau mencapai finish kalau kamu dalam berproses itu gagal terus kamu tidak sadar, tidak coba mempelajari atau mengevaluasi penyebab gagalnya yaudah kamu akan stuck dan cuma cukup di situ.	Mampu belajar dari kegagalan dilihat dari aspek pengembangan pribadi
475		
480	Iter : Bagaimana pak L mengenali potensi atau kemampuan yang dimiliki? Itee : Saya mengenali potensi diri sendiri ya karena itu mbak saya ngikutin proses jadi saya tahu kapasitas saya. saya nggak akan nekat kalau saya nggak mampu dalam arti oh ini selam.. bawahnya sampai ke dalaman 30, 40 meter. Saya cuma bisa kedalaman maksimal 20 meter karena kalau menjangkau sampai 40, 50 meter tuh beda kelas lagi, harus sekolah lagi. Saya nggak akan nekat dengan itu, makanya saya ngukur potensi saya dan kapasitas saya, dari situkan kita bisa menjaga diri, safety diri sendiri to kalau orang bisa bergaya doang tanpa bisa mengukur diri sendiri	Menyadari potensi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi
485		
490		
495	Iter : Terima kasih banyak pak L sudah membantu dan memberikan ilmunya. Mohon maaf jika ada salah dari ucapannya saya selama wawancara, semoga pak L sehat selalu dan dilancarkan segala aktivitasnya. Itee : Amin, hehe sama-sama ya mbak. Sukses-sukses buat masa depan mu. Jalani sampai tuntas tanggung jawabmu itu	Penutup
500	Iter : Oh siap pak, Amin. Aman pak hehe	

## Informan 5 (H)

1	Iter : Selamat sore pak, izinkan saya memperkenalkan diri terlebih dahulu. Perkenalkan nama saya Andressia Yeiza Putri, saya mahasiswa Universitas Sahid Surakarta, di sini saya memohon bantuannya Bapak untuk menjadi informan saya dalam penelitian mengenai gambaran psychological	Pembukaan
5		

	well-being pada petugas lapangan di BPBD Kota Surakarta	
10	Itee : Oh iya mbak salam kenal ya mbak, saya H dari tim reaksi cepat atau biasa di sebut TRC. Kalau ada yang ingin di tanyakan, silahkan mbak gapapa	Perkenalan
15	Itee : Baik pak H, terima kasih. Saya langsung mulai saja ya pak, untuk yang pertama bisakah pak H menceritakan momen ketika pak H merasa bangga terhadap diri sendiri dan mengapa momen itu penting bagi pak H?	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dilihat dari aspek penerimaan diri
20	Itee : Baik terima kasih, mengapa saya bangga terhadap diri sendiri ketika bisa bekerja di BPBD dan tentunya karena bisa menyalurkan yang ke satu adalah hobi, yang kedua memang bisa membantu orang lain yang membutuhkan itu sangat menjadi rasa bangga sendiri ya sebenarnya gak bisa di ceritakan tapi karena ini ditanya untuk menceritakan ya menjadi suatu kebanggaan karena	
25	intinya saya bisa berbuat baik terhadap orang lain, Itee : Bagus pak, jiwa kemanusiaannya menggebu-gebu sekali ini ya hehe.	
30	Itee : Wah ya harus dong mbak, kalo orang lain butuh pertolongan ya kita siap siaga membantu masa mau cuek-cuek aja terus nanti semisal kita yang butuhin pertolongan tapi gak ada yang mau bantu kan juga kita susah sendiri mbak, sudah tanggung jawab kita juga bisa membantu sesama syukur-syukur bisa jadi ladang berkat buat banyak orang.	
35	Itee : Keren pak hehe.. baik pak untuk yang kedua, dalam menghadapi situasi sulit atau saat mengalami kegagalan, bagaimana cara pak H memperlakukan diri sendiri?	
40	Itee : Kalau menyikapi kegagalan tetap kita sikapi dengan profesional karena kita disini bekerja di sebuah instansi yang mungkin jobdesk kami pekerjaan yang kita terima tidak sesuai harapan yang kami laksanakan, yang kegagalan itu menjadi motivasi untuk belajar lagi dan menjadi pengalaman yang lebih baik untuk menghadapi pekerjaan yang selanjutnya.	
45	Itee : Baik pak, bagaimana cara pak H menjaga kepercayaan diri ditengah tekanan atau kritik dari lingkungan kerja atau orang-orang disekitar pak H?	
50	Itee : Ya kalau saya menjaga kepercayaan diri disaat situasi lingkungan kerja ya karena kita itu	

55  60  65  70  75	<p>memang basicnya lain-lain dan kita berhubungan dengan banyak orang di tempat pekerjaan, jadi apapun kritikan ataupun tekanan dari pimpinan maupun dari sesama teman, kritik itu bagi saya sebuah acuan untuk membangun lebih baik lagi dan saya juga tetap menerima kritik apalagi tekanan tetap kita profesional karena kita bekerja, hak dan kewajiban juga kita terima maka bekerja di bawah tekanan tuh sudah hal yang biasa bagi kami pelaksana lapangan karena kita memang bukan hanya di kantor, dilapangan pun kita juga sering bekerja di bawah tekanan.</p> <p>Iter : Apakah pernah merasa kewalahan jika diberikan tanggung jawab yang lebih pak?</p> <p>Itee : Saya rasa kalau tanggung jawab di pekerjaan, kalau kami mungkin seluruh anggota TRC atau anggota BPBD yang pelaksana lapangan ini diberikan beban pekerjaan yang lebih bagi kami ya biasa aja tetap kita laksanakan karena memang jobdesk kami di situ misalkan pekerjaannya lebih ya tetap kita laksanakan.</p> <p>Iter : Berarti apapun yang jadi tugasnya, sebisa mungkin di laksanakan ya pak.. apa pak H juga merasa ikhlas menjalankan pekerjaan saat ini?</p> <p>Itee : Insyaallah ikhlas ya, ikhlas untuk menjalankan pekerjaan saat ini.</p>	
80  85  90	<p>Iter : Kemudian, apa yang biasanya pak H lakukan ketika pak H menyadari bahwa pak H sedang berada dalam kondisi tidak seimbang secara emosional?</p> <p>Itee : Biasanya saya melakukan meditasi, di saat keadaan emosional tidak seimbang maka nanti kalau meletup menjadi kata-kata nanti akan berimbas ke temen yang lainnya atau dilingkungan pekerjaan dan jadi permasalahan maka saya berusaha menenangkan diri dengan mengasingkan diri, jadi lebih ke tempat tenang, relaksasi di tempat yang saya rasa nyaman untuk saya.</p>	Kesadaran diri yang tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri
95	<p>Iter : Seberapa sering pak H meluangkan waktu untuk merenung atau memikirkan kembali tindakan dan keputusannya?</p> <p>Itee : Kalau saya setiap saat ya, lebih spesifiknya setiap hari karena di saat sebelum tidur saya biasanya dari dulu tuh tetap melakukan evaluasi apa yang saya kerjakan dari bangun tidur sampai tidur lagi tuh biasanya evaluasi bukan merenung ya lebih</p>	Kesadaran diri tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri

<p>100</p> <p>105</p> <p>110</p> <p>115</p> <p>120</p> <p>125</p>	<p>ke evaluasi kepada diri saya sendiri ya apa yang saya lakukan kemudian saya juga seorang meditator jadi tiap hari itu memang saya melakukan hal tersebut jadi saya selalu melakukannya setiap mau tidur, pasti saya evaluasi sendiri</p> <p>Iter : Apa pak H juga merasakan ada perubahan dalam diri sendiri?</p> <p>Itee : Setiap hari berubah karena memang itu sesuai dengan konsep semesta ya setiap hari keadaan tuh berubah, apapun itu pasti berubah dan saya meyakini bahwa perubahan itu selalu hadir, harus kita jalani dan kemudian bagi saya saat ini itu adalah proyeksi dari masa lalu baik tadi maupun kemarin itu adalah yang menjadikan kita saat ini, makanya itu selalu kita sadari. Bagi saya, saya menyadari bahwa hidup saya itu ya saat ini di sini.</p> <p>Iter : Kemudian menurut pak H, bagaimana kesadaran diri mempengaruhi cara pak H berperilaku untuk berinteraksi dengan orang lain?</p> <p>Itee : Kesadaran diri itu sangat mempengaruhi ya karena kita selalu sadar itu ya karena kita bisa menjaga etika, kita berhubungan dengan masyarakat atau orang lain itu bisa terkontrol dengan kita menyadari siapa saya dan bagaimana saya berinteraksi dengan orang lain itu selalu kita sadari bahwa kita itu membutuhkan orang lain karena kita makhluk sosial jadi mereka juga membutuhkan kita dan saling simbiosis mutualisme ya</p>	
<p>130</p> <p>135</p> <p>149</p>	<p>Iter : Lalu bagi pak H, seberapa penting untuk menerima masa lalu dalam proses menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa?</p> <p>Itee : Kalau untuk menerima masa lalu ya penting sekali ya karena memang bahwa memang saat ini adalah proyeksi dari masa lalu apapun itu harus kita terima dan itu sangat penting menjadikan motivasi dan pengalaman karena guru yang terbaik bagi saya adalah pengalaman, jadi apapun masa lalu kita baik buruk ataupun baik itu sangat penting untuk pelajaran bagi saya untuk menuju kepribadian atau kehidupan yang lebih baik lagi</p> <p>Iter : Kemudian apa ada bagian dari masa lalu pak H yang sulit untuk di terima? Dan bagaimana pak H menyikapinya sampai sekarang?</p> <p>Itee : Kalau bagi saya nggak ada. Kenapa kok nggak ada? Karena apapun masa lalu kita baik atau</p>	<p>Mampu menerima masa lalu dilihat dari aspek penerimaan diri</p>

<p>150</p> <p>155</p> <p>160</p> <p>165</p> <p>170</p>	<p>buruk itu adalah sudah terproyeksikan menjadi kehidupan kita saat ini makanya dari dulu nggak ada yang saya sesali, yang saat ini pun yang perlu saya syukuri karena ini proyeksi dari masa lalu saya sendiri. Banyak buruknya itu pasti tapi nggak ada yang saya sesali kenyataannya sekarang saya lebih baik dari masa lalu kok</p> <p>Iter : Apa yang membuat pak H mampu berdamai dengan masa lalu?</p> <p>Itee : Kalau saya, apa yang mampu membuat saya berdamai dengan masa lalu karena saya juga seorang praktisi meditator ya jadi saya harus bisa menerima apapun kalau di dalam bahasa agama tuh di takdirkan menjadi hidup saya bahwa memang kehidupan saya saat ini terbentuk dari masa lalu saya, makanya saya bisa berdamai dengan masa lalu saya, baik itu yang pengalaman buruk atau kebiasaan buruk saya yang pada akhirnya saya bisa seperti ini ya saya juga tidak memikirkan dulu saya di sini akan berkeluarga, akan bekerja di tempat ini pada akhirnya sampai detik ini pun saya juga bisa menjadi manusia pada umumnya dan saya punya pekerjaan yang Alhamdulillah lebih baik dari masa lalu. Semuanya saya terima.</p>	
<p>175</p> <p>180</p> <p>185</p> <p>190</p> <p>195</p>	<p>Iter : Kemudian dalam individu pasti mempunyai rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain, nah bagaimana pak H mengekspresikan empati itu kepada orang lain?</p> <p>Itee : Kalau saya nggak bisa mengekspresikan empati ke orang lain yak arena itu adalah basic dasar dari manusia jadi secara alami dari Tuhan Yang Maha Esa, itu kita diciptakan mempunyai hati yang mungkin kolbu ini mempunyai perasaan empati, punya cinta kasih itu kan masuk di emosional seseorang yang disebut emosi makanya selama saya hidup, saya nggak bisa merasa mengekspresikan itu sudah saya anggap alamiah dari bawaan saya lahir memang manusia itu sehat-jahat manusia atau seburuk-buruk manusia pasti ada nilai plus atau nilai baiknya itu sudah simbolkan dengan yin yang atau keseimbangan untuk menjalankan kehidupan. Jadi, sehat-jahatnya orang pasti ada rasa kasihan dengan orang lain, sedermawan-dermawannya orang pasti ada nilai sedikit yang itu memang untuk balance atau keseimbangan emosional manusia ya, saya anggap</p>	<p>Memiliki rasa kepedulian terhadap orang lain dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain</p>

<p>200</p> <p>205</p> <p>210</p> <p>215</p> <p>220</p> <p>225</p> <p>230</p>	<p>itu alamiah kita sebagai manusia, punya rasa empati, peduli, cinta, kasih, dan sebagainya itu kan proyeksi dari emosional manusia.</p> <p>Iter : Bagi pak H, apa yang memotivasi pak H untuk membantu orang lain bahkan ketika itu mungkin tidak menguntungkan pak H secara langsung?</p> <p>Itee : Kalau dalam dunia pekerjaan yang memotivasi saya ini jujur uang karena ini konsep kita bekerja dan kita di motivasi untuk menjalankan tugas ya tapi dalam tanda kutip di pikiran maupun batin saya itu tidak ada rasa berbuat sesuatu itu karena A terpaksa karena dorongan atau tekanan dari pimpinan itu memang semata-mata kita memang lakukan karena tugas kalau di dalam dunia pekerjaan tapi kalau di dalam kehidupan sehari-hari yang memotivasi kita pertama tentunya keluarga, motivasi saya cuma itu dan menyebarkan kasih kepada sesama. Energi kita bisa meningkat, di saat kita menabur pasti kita juga akan menuai, yang penting nggak menabur angin nanti menuai badai hehehe..</p> <p>Iter : Lalu dalam situasi sosial, apa pak H cenderung memperhatikan perasaan orang disekitar pak H? dan bagaimana pak H mengetahuinya?</p> <p>Itee : Tentunya kita juga ee.. mempertimbangkan dari perasaan orang sekitar ya di saat kita bersosial kepada masyarakat baik di luar pekerjaan maupun di lingkungan masyarakat di rumah kalau di lingkungan pekerjaan, saya rasa juga sama, kalau kita bertemu dengan orang yang lebih strata sosial maupun usia dengan kita tetap membedakan. Saya dengan jenengan yang lebih muda, saya juga bisa ngimbangin dengan yang lebih muda hehehe, sama yang lebih tua juga saya menempatkan posisi saya sendiri sebagai yang lebih tua</p>	
<p>235</p> <p>240</p>	<p>Iter : Kemudian apa yang biasanya pak H lakukan untuk menjaga hubungan baik dengan rekan kerja atau teman ketika bekerja dalam satu tim?</p> <p>Itee : Dalam satu tim ya karena memang itu teamwork itu memang sangat penting, kekompakan tim kita menjaga perasaan, membalance kan egonya masing-masing, yang kita jaga biasanya ngobrol karena komunikasi itu penting itu langkah untuk menjaga keseimbangan kepada lingkungan kerja dan teman-teman kerja di tim. Kuncinya adalah komunikasi. Komunikasi, koordinasi dengan tim</p>	<p>Mampu menjalin kerja sama dan komunikasi yang sehat dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain</p>

245  250  255	<p>bagaimana bisa berjalan dengan baik. Kalau ada missskom ya kita itu satu tim berkala mengadakan pertemuan membahas tentang pekerjaan dengan di kemas tidak formal ya kita wedangan bareng atau ngobrol di warung atau dimana membahas sesuatu tuh biar nanti menjaga agar tidak mis komunikasi biar bisa semuanya klik.</p> <p>Iter : Lalu bagaimana cara pak H memastikan bahwa komunikasi yang pak H bangun dengan orang lain tetap berjalan dengan baik dan tidak menyinggung pihak lain?</p> <p>Itee : Tentunya komunikasi yang kami kemas itu bukan formal ya, kita bisa hati ke hati, bisa ngobrol dengan santai, di kemas dengan santai itu nanti kita bisa tau apa pemikiran temen satu dengan yang lain jadi menghindari hal-hal yang tidak di dinginkan yang menyinggung perasaan orang lain tadi maka kita lebih humanis atau lebih kekeluargaan ya,</p>	
260  265  270  275  280  285	<p>Iter : Menurut pak H, seberapa penting peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental dan emosional pak H?</p> <p>Itee : kalau menurut saya, dukungan sosial tuh sangat-sangat penting karena memang dukungan sosial itu berimbas bagus untuk kesehatan mental semua orang satu contoh karena kami berada di BPBD dan kami juga sering melakukan Psikososial support program terhadap korban terdampak bencana yang mungkin dia baru kehilangan sesuatu yang berharga bagi pribadinya entah itu keluarga, harta benda apapun itu sangat membutuhkan dukungan sosial dari orang lain bahkan dari temen-temen yang berkompetensi di bidang itu ya memberikan dukungan sosial kemudian menghibur dan memberikan motivasi-motivasi yang bagus tentunya untuk kesehatan mental akan segera pulih</p> <p>Iter : Lalu apa pak H merasa di terima dan di hargai dalam lingkungan pak H?</p> <p>Itee : Kalau bagi saya, saya selalu merasa dihargai ya di lingkungan manapun, saya loh, menurut saya ya saya merasa entah itu kepedean atau bagaimana saya merasa di hargai karena memang selama saya menjalankan kehidupan ini ya banyak orang yang mensupport, memberikan apresiasi dalam bentuk apapun, dan menerima segala apapun.</p>	Mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
	<p>Iter : Kemudian apa yang biasanya pak H lakukan ketika harus memilih sesuatu yang penting tetapi</p>	Memiliki ketegasan dalam

<p>290</p> <p>295</p> <p>300</p>	<p>bertentangan dengan keinginan orang-orang di sekitar?</p> <p>Itee : Kalau saya mencoba untuk istilahnya tidak mementingkan ego saya sendiri walaupun saya harus memilih sesuatu hal yang penting bagi saya namun bertentangan dengan orang lain, saya mencoba menjaga perasaan orang lain walaupun sebetulnya itu penting bagi saya namun tidak ego terus harus memaksakan kehendak saya tentunya saya mempertimbangkan apa masukan-masukan dari orang lain terkait apapun ya entah itu pekerjaan ataupun dilingkungan sosial tentunya karena saya sering berinteraksi juga dengan masyarakat.</p>	<p>mempertahankan prinsip pribadi dilihat dari aspek kemandirian</p>
<p>305</p> <p>310</p> <p>315</p> <p>320</p> <p>325</p> <p>330</p>	<p>Iter : Lalu bagaimana cara pak H menentukan bahwa keputusan yang pak H ambil memang berasal dari diri sendiri dan bukan tekanan dari orang lain?</p> <p>Itee : Sesuatu keputusan yang saya ambil itu saya kok merasa ini memang dari saya sendiri ya, bukan dari tekanan orang lain itu pastinya kita seorang praktisi yang sadar tentunya kan kita menyadari apa yang menjadikan keputusan itu saya ambil tanpa ada tekanan dari pihak lain yang membuat dorongan atau motivasi kita menentukan sesuatu hal tersebut.</p> <p>Iter : Kemudian, apa pak H merasa nyaman dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadi pak H bahkan jika berbeda dengan orang lain?</p> <p>Itee : Ya gimana ya karena itu merupakan profesionalitas saya maka tetap nyaman ndak nyaman itu tetap kita ambil jalan tengah, kita tetap nyaman walaupun itu bertentangan dengan saya tapi kan ini interaksi sosial ya, kita berhubungan dengan orang lain dan kita bersosial tuh ya seharusnya kita bijaksanalah kita ambil jalan tengahnya karena kita makhluk sosial maka nilai tertingginya adalah kebijaksanaan yang menjadi cita-cita setiap orang</p> <p>Iter : Lalu, apa yang biasanya pak H lakukan ketika hasil dari suatu pilihan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan?</p> <p>Itee : Nah sebelum kita mngambil langkah tersebut kan sudah kita pikirkan matang-matang itu kalau memang itu nanti menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi saya, di awalnya tadi saya sudah sampaikan salah menentukan sikap kok bisa sampai menimbulkan ketidaknyamanan bagi saya</p>	<p>Bertanggung jawab atas tindakan sendiri dilihat dari aspek kemandirian</p>

335	sendiri tentunya itu berkaitan dengan sebelumnya, nah maka di usahakan sebelumnya, karena kita koordinasi, komunikasi, akhirnya menjadi mengerucut, menjadi suatu permasalahan dan kita putuskan akhirnya sebisa mungkin kita minimalisir untuk hal-hal yang menimbulkan ketidaknyamanan.	
340	Iter : Dalam situasi apa pak H merasa paling berani menyampaikan sikap atau opini pribadi dan apa yang biasanya mendukung keberanian pak H tersebut?	Memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dilihat dari aspek kemandirian
345	Itee : Yang mendukung keberanian tersebut adalah kebenaran ya kalau kita benar tuh dimanapun prinsip selalu kita pegang karena kita memang berhubungan dengan orang lain maka ya tetap kita memegang prinsip tersebut jadi dalam situasi apapun kita harus selalu berpegang teguh dengan prinsip dalam suatu hal yang positif maka kita dalam situasi tersebut di situasi apapun pasti kita berani menyuarakan. Satu dengan dasar tentunya bukan berani karena ngawur ya tapi yang berdasar sesuai etika dan moral	
350	Iter : Kemudian ketika pendapat pak H tidak di terima atau di anggap salah oleh orang lain, apa hal itu mempengaruhi kepercayaan diri pak H?	
355	Itee : Kalau saya, tidak ya. Tidak berpengaruh sama sekali karena memang kita harus menyadari bahwa pendapat itu tidak selalu di aminkan oleh orang lain jadi kita tetap harus profesional dalam menghadapi apapun tentunya kita kan sebagai makhluk sosial dimanapun lingkungan yang kita hadapi tuh tidak selalu kita tuh memaksakan ego kita dan itu misalkan ada orang yang membantah atau menyangkal tidak sependapat dengan kita itu hal yang wajar kok.	
360	Iter : Lalu menurut pak H, apa saja hal yang perlu di ciptakan atau di atur agar seseorang bisa hidup dengan lebih tenang, sehat, dan sejahtera secara psikologis?	
365	Itee : Kalau secara psikologis, semuanya ee.. berkaitan ya, semuanya berkaitan dalam masalah psikologis untuk mengaturnya baik pola hidup kita sehari-hari, interaksi kita dengan orang lain termasuk menjaga kebugaran tubuh itu juga berpengaruh terhadap mental psikologis nantinya misalkan kita mengidap penyakit tertentu atau kelemahan secara fisik itu kan juga berdampak	Mampu menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
370	Iter : Lalu menurut pak H, apa saja hal yang perlu di ciptakan atau di atur agar seseorang bisa hidup dengan lebih tenang, sehat, dan sejahtera secara psikologis?	Mampu menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
375	Itee : Kalau secara psikologis, semuanya ee.. berkaitan ya, semuanya berkaitan dalam masalah psikologis untuk mengaturnya baik pola hidup kita sehari-hari, interaksi kita dengan orang lain termasuk menjaga kebugaran tubuh itu juga berpengaruh terhadap mental psikologis nantinya misalkan kita mengidap penyakit tertentu atau kelemahan secara fisik itu kan juga berdampak	

<p>380</p> <p>385</p> <p>395</p> <p>400</p>	<p>dalam psikologis seseorang kalau memang itu menjadi suatu celah untuk orang lain membully karena bullying itu kan sampai saat ini belum hilang.</p> <p>Iter : Bagaimana pak H menyadari bahwa kondisi psikologis pak H sedang tidak baik-baik saja?</p> <p>Itee : Saya karena selalu belajar sadar ya, saya selalu menyadari bahwa kondisi kejiwaan ya secara psikis itu baik-baik saja tuh satu jika emosional saya tidak seimbang, saya melihat sesuatu hal yang tidak mengenakan bagi perasaan saya baik itu dalam keluarga ya tentunya yang paling kecilkan keluarga karena setiap hari yang saya hadapi itu keluarga, sebetulnya kita memang harus flashback kembali ke dalam diri, itu semuanya yang di proyeksikan oleh pikiran kita kalau saya sendiri mempelajari orang lain.</p>	
<p>405</p> <p>410</p> <p>415</p> <p>420</p> <p>425</p> <p>430</p>	<p>Iter : Bagaimana pak H menyesuaikan diri ketika menghadapi perubahan besar dalam hidup? Misalnya bekerja dalam tim, menangani korban bencana, ataupun situasi dalam pekerjaan pak H?</p> <p>Itee : Saya lebih meningkatkan rasa syukur saya, saya menyikapinya ya profesional aja ya. Menyikapi sesuatu hal yang besar dalam hidup saya ya saya tingkatkan rasa syukur saya sampai detik ini saya masih bisa bermanfaat bagi orang lain baik di lingkungan pekerjaan, di lingkungan penanganan bencana, atau dalam situasi darurat bencana pun kita memposisikan selalu meningkatkan rasa syukur kita agar membangun rasa syukur itu kita bisa lebih berempati kepada penyintas atau korban yang mengalami kesusahan baik di bencana maupun di kehidupan sehari-hari. bagi saya sendiri kehidupan saya saat ini sudah saya anggap sesuatu yang sukses bagi saya, itu yang saya tanamkan agar rasa syukur itu selalu bisa terjaga. Kalau saya berusaha berlatih semua harus di latih kok, hidup itu harus di latih.</p> <p>Iter : Kemudian, apa pak H merasa mampu menjaga keseimbangan hidup meskipun berada dalam lingkungan yang terus berubah?</p> <p>Itee : Mampu, saya selalu berusaha mampu untuk menjaga keseimbangan hidup dalam perubahan karena hidup itu selalu berubah, detik, menit, jam, hari, bulan, tahun itu berubah terus dan kita harus siap untuk menerima perubahan. Kita tidak bisa menolak perubahan, harus kita hadapi. Semua akan</p>	<p>Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan di lihat dari aspek penguasaan lingkungan</p>

	berubah pada saatnya dan kita harus bisa menerima perubahan tersebut. Perubahan hidup apapun, segi sosial apapun.	
435	<p>Iter : Lalu apa yang pak H lakukan ketika mengalami keterbatasan sumber daya saat bertugas? Dan bagaimana mengatasi keterbatasan tersebut?</p> <p>Itee : Kalau saya untuk mengatasi keterbatasan tersebut kita selalu menjalin hubungan, kita selalu koordinasi dengan rekan-rekan kerja baik itu internal maupun eksternal dan relawan, kita selalu menjaga hubungan yang baik dengan mereka karena tanpa mereka pun kita juga tidak bisa dan tidak mampu ya untuk mengerjakan sesuatu sendiri, jadi ya langkah-langkah saya menjalin hubungan terhadap siapapun dalam faktor sosial itu sangat penting bagi saya agar suatu saat orang yang tidak kita butuh pun suatu saat juga akan membutuhkan di kesempatan dan hal yang lain dan tidak ada sesuatu yang kita benci tuh pada akhirnya kita tidak membutuhkan dan suatu saat membutuhkan orang-orang yang sebetulnya tidak masuk dalam kriteria kita</p>	Mampu memanfaatkan sumber daya yang tersedia dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
440	<p>Iter : Apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?</p> <p>Itee : Tentunya sangat-sangat penting ya untuk meningkatkan kapasitas dengan keterampilan kita yang tidak dimiliki oleh orang lain dan begitu juga sebaliknya keterampilan orang lain tidak kita miliki</p>	
445	<p>Iter : Apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?</p> <p>Itee : Tentunya sangat-sangat penting ya untuk meningkatkan kapasitas dengan keterampilan kita yang tidak dimiliki oleh orang lain dan begitu juga sebaliknya keterampilan orang lain tidak kita miliki</p>	
450	<p>Iter : Apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?</p> <p>Itee : Tentunya sangat-sangat penting ya untuk meningkatkan kapasitas dengan keterampilan kita yang tidak dimiliki oleh orang lain dan begitu juga sebaliknya keterampilan orang lain tidak kita miliki</p>	
455	<p>Iter : Apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?</p> <p>Itee : Tentunya sangat-sangat penting ya untuk meningkatkan kapasitas dengan keterampilan kita yang tidak dimiliki oleh orang lain dan begitu juga sebaliknya keterampilan orang lain tidak kita miliki</p>	
460	<p>Iter : Apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?</p> <p>Itee : Tentunya sangat-sangat penting ya untuk meningkatkan kapasitas dengan keterampilan kita yang tidak dimiliki oleh orang lain dan begitu juga sebaliknya keterampilan orang lain tidak kita miliki</p>	
465	<p>Iter : Apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?</p> <p>Itee : Tentunya sangat-sangat penting ya untuk meningkatkan kapasitas dengan keterampilan kita yang tidak dimiliki oleh orang lain dan begitu juga sebaliknya keterampilan orang lain tidak kita miliki</p>	Mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek
470	<p>Iter : Strategi seperti apa yang menurut pak H paling efektif untuk mengelola tekanan yang datang dari lingkungan sosial atau fisik pak H?</p> <p>Itee : Dari segi saya untuk itu kita selalu meningkatkan kepercayaan diri dengan apa yang sudah kita miliki, kapasitas apapun yang kita punyai</p>	
475	<p>Iter : Strategi seperti apa yang menurut pak H paling efektif untuk mengelola tekanan yang datang dari lingkungan sosial atau fisik pak H?</p> <p>Itee : Dari segi saya untuk itu kita selalu meningkatkan kepercayaan diri dengan apa yang sudah kita miliki, kapasitas apapun yang kita punyai</p>	

480	tuh selalu tetap kita bangun untuk meningkatkan hal tersebut agar tetap selalu berjalan dengan baik kemudian interaksi sosial dengan orang lain dan di dalam pekerjaan maupun hal apapun semangat	penguasaan lingkungan
485	Iter : Lalu bagaimana pak H memaknai pengalaman baik maupun buruk yang telah pak H alami dalam hidup maupun pekerjaannya? Itee : Karena memang saya banyak berguru kepada pengalaman saya memaknai pengalaman tersebut sangat-sangat berharga di kehidupan saya ya karena dengan pengalaman itu kita maknai itu menjadi guru bagi saya apa yang pernah saya lakukan baik ataupun buruk pengalaman itu yang menjadikan kita lebih kuat kalau sesuatu yang baik tentunya juga menjadikan pembelajaran yang baik pula yang bisa kita tularkan kepada orang lain yang berguna tentunya kalau pengalaman buruk ya nggak kita tularkan.	Merasa bahwa hidup memiliki arti penting dilihat dari aspek tujuan hidup
495	Iter : Kemudian seberapa penting bagi pak H untuk merasa berguna bagi orang lain? dan bagaimana hal itu mempengaruhi tujuan hidup pak H? Itee : Kalau seberapa penting itu bagi saya nggak penting, yang penting saya berbuat secara ikhlas untuk berbuat kepada orang lain ya, jadi itu tadi kita berbuat itu tidak bisa di nilai dari seberapa pentingnya saya nggak bisa jawab penting atau tidak, yang penting saya melakukan suatu hal yang bermanfaat bagi orang lain dan bisa di rasakan orang lain jadi ikhlas gitu loh pokoknya saya menjalankan ini baik di pekerjaan maupun di kehidupan sehari-hari di sosial ya.	Memiliki motivasi internal untuk berkontribusi dilihat dari aspek tujuan hidup
510	Iter : Apa pak H secara aktif mencari pengalaman atau tantangan baru untuk mendorong pertumbuhan pribadi? Itee : Iya, alasan saya selalu mendorong untuk mencari pengalaman-pengalaman baru itu memang itu kebutuhan saya. kebutuhan saya dalam melakukan pelayanan kepada masyarakat dalam dunia pekerjaan saat ini yang ada di BPBD ya kemudian untuk bermasyarakat atau interaksi sosial ke masyarakat memang saya harus mencari pengalaman-pengalaman baru untuk saya lebih tau karena perubahan tadi kaitannya dengan yang selalu berubah zaman.	Merasa bahwa diri terus berkembang dilihat dari aspek pengembangan diri

525	<p>Iter : Lalu apa pak H merasa lebih bijaksana setelah melewati pengalaman yang tidak berjalan sesuai harapan?</p> <p>Itee : Tentunya itu merupakan pukulan ya secara pribadi bagi siapapun yang tidak sesuai, yang tidak menyenangkan bagi diri siapapun itu nantinya endingnya akan menjadi lebih bijaksana dalam menyikapi sesuatu ternyata hidup ini tidak selalu sesuai dengan keinginan kita itu nanti yang</p>	Belajar dari kegagalan dilihat dari aspek pengembangan diri
530	<p>membuat kita bijaksana dengan sendirinya karena suatu keinginan yang melenceng dari pemikiran kita, akhirnya itu mendewasakan kita.</p>	
535	<p>Iter : Bagaimana pak H mengenali potensi atau kemampuan yang pak H miliki? Apakah ada moment tertentu yang membuat pak H sadar akan hal itu?</p> <p>Itee : Itu secara spontanitas kadang bisa kita mengenali ya oh saya berpotensi A misalkan itu secara sadar mungkin spontanitas dengan</p>	Menyadari potensi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi
540	<p>berjalannya pengalaman sesuatu pekerjaan apapun yang kita lakukan itu nanti kita bisa mengenali potensi yang perlu kita gali yang ada pada diri kita.</p> <p>Iter : Apakah pak H menerima pekerjaan saat ini dengan mengabdikan kepada masyarakat?</p>	
545	<p>Itee : Sangat menerima karena memang itu yang kita inginkan, saya menerima pekerjaan saat ini tuh sudah sesuai dengan passion saya</p>	
550	<p>Iter : Baik pak H, terima kasih atas waktunya, saya mohon maaf jika ada kekurangan selama wawancara dan terima kasih sudah membantu saya dalam penelitian ini. Semoga pak H di berikan kesehatan dan kemudahan dalam melakukan segala aktivitasnya</p>	Penutup
555	<p>Itee : Amin, saya juga mohon maaf kalau ada kekeliruan ketika menjawab pertanyaan-pertanyaannya ya mbak, semoga bisa membantu tugas-tugasnya</p> <p>Iter : Nggih pak, terima kasih banyak pak</p>	

## Informan 6 (BI)

1	<p>Iter : Selamat sore mas BI, sebelumnya saya mohon maaf jika saya mengganggu jam kerjanya. Izinkan saya memperkenalkan diri terlebih dahulu mas, nama saya Andressia Yeiza, saya mahasiswa</p>	Pembukaan
5	<p>psikologi dari Universitas Sahid Surakarta dan di</p>	



55	<p>Itee : Ya percaya diri aja walaupun ada tekanan ataupun dari beberapa temen kita sendiri ya tetap percaya diri sendiri aja kalau serasa kita mampu ya mampu, jadi gak terlalu pengaruh dengan omongan orang lain karena dari omongan orang lain itu nanti kita bisa saring apa yang mereka omongkan tuh mungkin jadi motivasi kita biar jadi lebih baik, jadi dari kritikan itu sama saja memberikan keburukan kita agar kita bisa lebih baik lagi.</p>	
60  65  70  75  80  85  90	<p>Iter : Baik mas, apakah mas BI pernah merasa kewalahan jika di berikan tanggung jawab yang lebih?  Itee : Kalau kewalahan di berikan tanggung jawab tuh emang resikonya kita ya, kita kerja di sini juga mau terima resikonya apalagi kita berhadapan langsung dengan masyarakat kalau kewalahan ya dah pasti itu tapi ya bagaimana pun tuh tanggung jawab kita untuk melaksanakan pengabdian juga.  Iter : Apa mas BI juga ikhlas menjalankan pekerjaan saat ini?  Itee : Ikhlas, dari pekerjaan ini kita bisa menghidupi keluarga dan juga bisa membantu sesama  Iter : Lalu, apa yang biasanya mas BI lakukan ketika menyadari bahwa mas BI sedang berada dalam kondisi tidak seimbang secara emosional?  Itee : Kalau secara emosional saya cenderung mengatur sih emosional, bagaimana biar emosional itu bisa saya atur dan tidak meledak suatu waktu, jadi kalau emosional ya tergantung kita sendiri sih.  Kita ndak terlalu memikirkan apapun yang itu membuat emosi, kalau kita tanggepin itu malahkan kita sendiri yang ribet  Iter : Apa mas BI punya coping stresnya sendiri untuk mengelola emosi tersebut?  Itee : Kalau cara menanggapinya ya gausah kita pikirin dan kita bikin biasa aja  Iter : Apa mas BI juga berani keluar dari zona nyamannya sendiri?  Itee : Kalau zona nyaman sendiri ya berani, sebelum bekerja di sini kehidupan di rumah saya itu kan juga selalu atau sering kegiatan yang negatif mau gak mau saya harus keluar dari situ, merubah hidup yang biasanya negatif terus bagaimana agar bisa jadi positif. Saya harus berani.</p>	<p>Kesadaran diri tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri</p>

100	<p>Iter : Terus biasanya hal apa yang di rasa positif bagi mas BI untuk mengembangkan potensi dalam diri?</p> <p>Itee : Biasanya saya sering refresh cari kegiatan untuk mengasah skill kita biar lebih matang lagi atau bisa di ingat agar tidak lupa dan sebagainya hal positifnya itu, cenderung di situ sih. Ya seperti kita refresh bermain tali temali, melatih lagi biar nggak lupa kan itu banyak sekali teorinya, jadi sesekali saya refresh sendiri dan kadang sama temen.</p>	Menyadari potensi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi
105		
110	<p>Iter : Lalu seberapa sering mas BI meluangkan waktu untuk merenung atau memikirkan kembali tindakan dan keputusannya?</p> <p>Itee : Kalau sering sih ya sering tapi kalau waktunya nggak terlalu lama paling cuma sebentar dari tindakan itu. Mungkin kalau ada titik masalah sesekali kita kepikiran lalu bagaimana caranya menghilangkan tindakan yang kita perbuat itu salah biar lebih baik lagi</p> <p>Iter : Menurut mas BI, bagaimana kesadaran diri mempengaruhi cara mas BI berperilaku untuk berinteraksi dengan orang lain?</p> <p>Itee : Sadar dirinya biasanya mungkin melihat lawan bicara kita, dari segi umur, dari segi perempuan atau laki-laki, jadi cara kita bicara mengatur sopan santun kita dan tetap mengutamakan etika.</p>	Kesadaran diri tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri
115		
120		
125		
130	<p>Iter : Kemudian seberapa penting bagi mas BI untuk menerima masa lalu dalam proses menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa?</p> <p>Itee : Untuk menerima masa lalu yang lebih baik dan dewasa sangat penting itu buat acuan kehidupan kita yang dari dulu kita berperilaku kadang kurang pas, bersifat positiflah dalam kehidupan bermasyarakat dan bagaimana untuk sekarang jadi lebih baik lagi, apalagi bertambahnya usia nggak mungkinlah kita semakin tua semakin bertingkah laku yang tidak baik</p> <p>Iter : Dan apa mas BI juga memiliki masa lalu yang buruk hingga sekarang membuat hidup mas BI itu berubah?</p> <p>Itee : Kalau buruk ada, tipikal saya dulu orangnya yang malas-malasan sering nggak mau untuk belajar hal buruknya dulu sampai tidak naik kelas itu karena etika saya kurang bagus nah dari situ</p>	Mampu menerima masa lalu dilihat dari aspek penerimaan diri
135		
140		

145	saya berusaha bagaimana cara memperbaiki etika saya agar lebih baik lagi. Iter : Lalu apa ada bagian dari masa lalu yang sulit untuk mas BI terima dan bagaimana mas BI menyikapinya sampai sekarang?	
150	Itee : Nggak ada yang tidak saya terima, itu sudah masa lalu ya kita lalui, lupakan. Itu sudah menjadi pembelajaran hidup kita dan sekarang kita melakukan hidup kedepannya yang lebih baik lagi, untuk masa lalu yang buruk atau nggak baik ya kita	
155	minimalisir Iter : Apa yang membuat mas BI mampu berdamai dengan masa lalu? Itee : Masa lalu ya masa lalu nggak mungkin terulang ke masa depan pemikiran saya kan	
160	mencapai masa depan yang lebih baik lagi, masa lalu kita lupakan dan sudah ada planning untuk kedepannya	
165	Iter : Kemudian bagaimana mas BI mengekspresikan empati kepada orang lain? Itee : Cara mengekspresikannya gak ada sih kan udah membantu orang itu kan istilahnya melakukan kegiatan yang baik, jadi kalau kita bantu ya bantu aja gak perlu berekspresi kayak apa, ya biasa aja kita bantu seperti pekerjaan ini	Memiliki rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
170	Iter : Kan biasanya juga ada yang sampai perlu di validasi gitu kan mas? Itee : Kalau itu juga ndak perlu, buat apa juga. Kita bantu orang lain itu ikhlas kok dan murni dari diri sendiri apalagi juga sudah tugas kita di	
175	kemanusiaan yang harusnya menolong dengan tulus dan ikhlas nggak perlu yang menye-menye Iter : Selanjutnya, apa yang memotivasi mas BI untuk membantu orang lain bahkan ketika itu mungkin tidak menguntungkan mas BI secara langsung?	
180	Itee : Untuk motivasi ya sebisa mungkin kita jadi manusia yang berguna untuk orang lain selagi kkta bisa membantu ya kita bantu, jadi kalau serasa nggak mampu ya mungkin bisa membantu dari	
185	wujud yang lain dan gak ada keterpaksaan dari diri sendiri Iter : Kemudian dalam situasi sosial, apa mas BI cenderung memperhatikan perasaan orang disekitar mas BI? dan bagaimana mas BI mengetahuinya?	
190		

195	Itee : Kalau perasaan ya kita perhatikan, jadi biar kita bisa mengatur cara kita berperilaku, cara kita berbicara kepada orang lain. jangan kita sama ratakan orang yang punya perasaan seperti ini kita jadikan satu tapi ada beberapa orang yang tidak bisa menerima dari perkataan dan tindakan kita	
200 205 210 215 220	<p>Itee : Lalu apa yang biasanya mas BI lakukan untuk menjaga hubungan baik dengan rekan kerja atau teman ketika bekerja dalam satu tim?</p> <p>Itee : Untuk menjaga hubungan baik apalagi kita juga peregu atau pertim, kita sering melakukan komunikasi antar crew, mengatur strategi sendiri juga biar satu tim itu selalu kompak ya menyingkirkan ego kita lebih bagaimana kita harus mengalah, saat kita bisa mengalah dari seseorang dan kalau berdebat mungkin ada tapi itu nanti bisa kita evaluasi sendiri sesame tim bagaimana dari perdebatan itu bisa menjadi lebih baik lagi</p> <p>Itee : Kemudian bagaimana cara mas BI memastikan bahwa komunikasi yang mas BI bangun dengan orang lain tetap berjalan dengan baik dan tidak menyinggung pihak lain?</p> <p>Itee : Bagaimananya kita sering-seringlah berkomunikasi sesame antar teman, satu dengan yang lain untuk tidak menyinggungnya kan kita mengetahui itu, sudah tau karakter dan sifat dari orang lain tuh apa yang mereka sukai dan apa yang tidak disukai jadi kita bisa menempatkan diri, bagaimana di saat kita berbicara ataupun berada di antara mereka tuh bisa menempatkan diri lah, jadi di saat kita bercanda ya bercanda kalau kita serius ya serius</p>	Mampu menjalin kerja sama dan komunikasi yang baik dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
225 230 235	<p>Itee : Lalu menurut mas BI, seberapa penting peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental dan emosionalnya?</p> <p>Itee : Kalau di anggap penting ya penting sih, sangat penting itu nanti, jadi dukungan mental mungkin dari teman-teman kita sendiri bagaimana kadang kita ada masala atau kesusahan mungkin bisa di bantu sama temen, bisa saling memberi motivasi biasanya, bisa sharing-sharing nanti kadang dari sharing itu bisa memberikan motivasi ke kita juga.</p> <p>Itee : Bagi mas BI, apa mas BI merasa di terima dan di hargai dalam lingkungan mas BI saat ini?</p>	Mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain

	<p>Itee : Ya merasa di terima dan di hargai ya merasa sih, kadang kan ada orang yang lebih membutuhkan dari kita kan menandakan mereka juga butuh kita jadi kayak kita juga di terima di sana apalagi tipikal orang yang suka bercanda ya</p>	
240	<p>Iter : Lalu apa yang biasanya mas BI lakukan ketika harus memilih sesuatu yang penting tetapi bertentangan dengan keinginan orang-orang di sekitar?</p>	<p>Memiliki ketegasan dalam mempertahankan prinsip pribadi dilihat dari aspek kemandirian</p>
245	<p>Itee : Kita memilih kan ada yang kita pikirkan, jadi kita akan memilih sesuatu untuk dampaknya yang jelek bagaimana itu, dampaknya yang buruk bagaimana, kita harus ada pertimbangan jadi nggak asal langsung memilih dan ketika ada pilihan ya harus selalu kita pikirkan lagi untuk</p>	
250	<p>dipertimbangkan lebih banyak yang buruknya atau yang baiknya jadi nggak asal-asalan milih</p>	
	<p>Iter : Lalu apa mas BI merasa nyaman dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadi mas BI bahkan jika berbeda dengan orang lain?</p>	
255	<p>Itee : Sangat nyaman karena itu saya sendiri bukan orang lain kalau mengikuti tingkat dari orang lain, kita nggak bisa. Ya kita tuh kita sendiri bukan orang lain, nggak seperti orang lain jadi nggak perlu menjadi orang lain agar sama dengan orang itu.</p>	
260	<p>Kalau kita mampu, kemampuan kita segitu ya segitu aja</p>	
265	<p>Iter : Bagaimana cara mas BI menentukan bahwa keputusan yang mas BI ambil memang berasal dari diri sendiri dan bukan tekanan dari orang lain?</p>	<p>Bertanggung jawab atas tindakan sendiri dilihat dari aspek kemandirian</p>
270	<p>Itee : Yang pertama kita juga sadar dari keputusan yang kita ambil itu mungkin baik untuk kita sendiri, jadi pengambilan keputusan itu kita pertimbangkan secara matang jadi nggak ada semisal ambil keputusan nanti ketika ada pengambilan keputusan yang salah nanti yang rugi juga kita sendiri jadi harus bener-bener kita pertimbangkan dan tidak merugikan kita</p>	
275	<p>Iter : Kemudian, apa yang biasanya mas BI lakukan ketika hasil dari suatu pilihan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan?</p>	
	<p>Itee : Ya kita terima konsekuensinya itu kan pilihan-pilihan kita sendiri walaupun kurang bagus dari pilihan kita, intinya itu wajarlah karena sesuatu tidak ada yang bisa sempurna dan bagus walaupun ada kekurangan ya berarti itu memang kesalahan</p>	
280		

285  290	<p>kita ya kita terima konsekuensinya ya kita lakukan untuk kesalahan itu sendiri.</p> <p>Iter : Mengapa penting untuk bertanggungjawab atas tindakan sendiri?</p> <p>Itee : Penting karena memang itu kita yang melakukan kadang kesalahan itu kita yang melakukan ya kita harus bertanggungjawab dari kesalahan itu, memperbaikinya lebih baguslah jadi untuk tanggungjawab sendiri kan juga buat pembelajaran kita biar jadi orang lebih bagus lagi.</p>	
295  300  305	<p>Iter : Kemudian dalam situasi apa mas BI merasa paling berani menyampaikan sikap atau opini pribadi dan apa yang biasanya mendukung keberanian mas BI tersebut?</p> <p>Itee : jadi kalau dari kondisi yang benar-benar dari aturan ataupun dasarnya itu udah benar ya kita berani untuk mengungkapkan itu tapi bukan maksudnya kita anggap tuh benar-benar menurut kita sendiri jadi ada yang benar menurut aturan.</p> <p>Kalo untuk ngomong, berani ya beranilah. Berani tapi tidak ada dasarnya dari kebenaran itu</p> <p>Iter : Lalu ketika pendapat mas Bi tidak di terima atau di anggap salah oleh orang lain, apa hal itu mempengaruhi kepercayaan diri mas BI?</p> <p>Itee : Enggak, kalau memang pendapat kita susah di terima ya wajarkan karena satu orang dengan orang lain kan berbeda pemikiran, berbeda sikap.</p>	Memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dilihat dari aspek kemandirian
310  315  320  325	<p>Iter : Menurut mas BI, apa saja hal yang perlu di ciptakan atau di atur agar seseorang bisa hidup dengan lebih tenang, sehat, dan sejahtera secara psikologis?</p> <p>Itee : Yang perlu kita atur ya mulai dari kehidupan, jadi mulai dari cara gaya hidup kita, cara bersosialisasi kita, terus nggak terlalu ambil pusing dari omongan orang lain, kalau kita dikit-dikit ambil omongan dari orang lain malah jadi beban untuk kita sendiri dan mengganggu kesehatan mental kita sendiri, jadi kita nggak ambil pusing terus dari gaya hidup juga kita atur sih</p> <p>Iter : Kemudian bagaimana mas BI menyadari bahwa kondisi psikologis mas BI sedang tidak baik-baik saja?</p> <p>Itee : Kalau kondisi tidak baik-baik saja biasanya saya cenderung diam, lebih ke menyendiri dulu terus ya sadar diri dulu untuk keseharian kita ada kesalahan apa yang kita perbuat, jadi lebih ke</p>	Mampu menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis dilihat dari aspek penguasaan lingkungan

	menenangkan diri dulu biar nanti dari segi perkataan dan tindakan tidak sampai terjadi sesuatu yang buruk.	
330	Iter : Bagaimana mas BI menyesuaikan diri ketika menghadapi perubahan besar dalam hidup? Misalnya bekerja dalam tim, menangani korban bencana, ataupun situasi dalam pekerjaan mas BI?	Menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
335	Itee : Ya harus kita sesuaikan karena di bencana tuh ndak mungkin sesuai dengan yang kita harapkan jadi kita ya yang harus menyesuaikan situasi di situ, jangan berharap nanti di tempat bencana seperti yang kita pikirkan ya kita harus menyesuaikan apa yang ada di kondisi tempat bencana	
340	Iter : Apa pernah mendapat komplain dari masyarakat tentang pelayanan yang telah diberikan?	
345	Itee : Kalau dapat komplain banyak tapi kan biasalah apalagi kalau orang terdampak bencana tuh isinya cuma emosi sama marahlah soalnya dari korban itukan sudah terkena bencana kadang yang bantu masih ada kurangnya ya biasalah tapi kita tanggapin dengan kepala dingin, nggak mungkin emosi kita tanggapi dengan emosi nggak mungkin ada jalan keluar	
350	Iter : Apa mas BI merasa mampu menjaga keseimbangan hidup meskipun berada dalam situasi atau lingkungan yang terus berubah?	
355	Itee : Mampu ya harus mampu karena perubahan tuh bakal berjalan terus jadi nggak mungkin stuck sampai cuman gitu-gitu aja nggak, tapi ya kita mmampu ya mampu dan harus bisa menyesuaikan.	
360	Iter : Lalu apa yang mas BI lakukan ketika mengalami keterbatasan sumber daya saat bertugas?	Mampu memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara optimal dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
365	Itee : Di saat bertugas kan nggak mungkin kita sendiri, untuk sumber daya kita bisa minta bantuan kepada orang lain kalau di bencana itu kan ketika sumber daya kita kurang contohnya kurang di segi logistic ataupun peralatan, kita bisa menghubungi teman-teman yang di sana jadi di BPBD tempat lain kan juga kita anggap saudara kita sendiri, jadi bisa saling membantu.	
370	Iter : Apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif? Itee : Peran terampilan itu suatu yang penting kadang keterampilan diri yang kita pelajari mungkin bisa berguna unutm orang lain dan	

375	<p>mungkin keterampilan orang lain juga bisa untuk pembelajaran kita sendiri jadi kita saling sama-sama belajarlh dari keterampilan masing-masing</p>	
380	<p>Iter : Kemudian strategi seperti apa yang menurut mas BI paling efektif untuk mengelola tekanan yang datang dari lingkungan sosial atau fisik mas BI? Itee : Tentunya kita yang harus legowolah dari kita yang berlapang dada ya mau tekanan seberapa pun ya kita terima nanti kita sesuaikan diri kita di kondisi situasi yang seperti ini untuk menyesuaikan diri kita sendiri</p>	<p>Mampu menghadapi tantangan dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek penguasaan lingkungan</p>
385 390	<p>Iter : Kemudian bagaimana mas BI memaknai pengalaman baik maupun buruk yang telah mas BI alami dalam hidup maupun pekerjaannya? Itee : Makna dalam hidup itu ya bagaimana kita berguna untuk sesama itulah suatu makna dari hidup, memberikan yang baiklah untuk sesama</p>	<p>Merasa bahwa hidup memiliki arti penting dilihat dari aspek tujuan hidup</p>
395 400 405	<p>Iter : Lalu menurut mas BI, apakah pekerjaan yang mas BI lakukan saat ini memberikan kontribusi atau nilai tertentu bagi diri sendiri atau orang lain? Itee : Sangat berkontribusi apalagi dari pekerjaan ini saya menghasilkan untuk bisa menghidupi keluarga saya, untuk orang lain juga sangat berkontribusi karena dari kegiatan kita dan dari pekerjaan kita bisa membantu orang lian yang sekiranya membutuhkan. Iter : Seberapa penting bagi mas BI untuk merasa berguna bagi orang lain? dan bagaimana hal itu mempengaruhi tujuan hidup mas BI? Itee : Ya penting untuk kebenaran itu sangat penting karena hidup kita kan harus menjadi orang yang bisa berguna bukan untuk diri sendiri tapi juga untuk banyak orang</p>	<p>Memiliki motivasi internal untuk berkembang dan berkontribusi dilihat dari aspek tujuan hidup</p>
410 415	<p>Iter : Kemudian, apa mas BI secara aktif mencari pengalaman atau tantangan baru untuk mendorong pertumbuhan pribadi? Itee : Untuk tantangan itu ya kita cari kan itu sebagai pembelajaran juga, jadi setiap tantangan itu kan ada sesuatu yang harus kita pecahkan jadi biar kita bisa belajarlh dari sebuah tantangan itu agar kita tau bagaimana cara menghadapinya untuk tantangan itu sendiri, jadi tau cara-caranya, tau step by stepnya dan sebelum mengambil tindakan kita</p>	<p>Merasa bahwa diri terus berkembang dilihat dari aspek pengembangan pribadi</p>

420	<p>harus memikirkan ya harus kita pertimbangkan dulu untuk baik atau tidak nya jadi nggak langsung ambil tindakan. Ketika ambil tindakan ini apa yang akan kita dapatkan dari konsekuensinya kalau segi baiknya kan kita tetap bakal bisa menerima, kalau segi pesimisnya kita harus pertimbangkan lagi itu biar nggak dapat konsekuensi yang lebih besar</p>	
425	<p>Iter : Apa mas BI merasa lebih bijaksana setelah melewati pengalaman yang tidak berjalan sesuai harapan?</p>	Belajar dari kegagalan dilihat dari aspek pengembangan pribadi
430	<p>Itee : Sangat bijaksana karena dari sesuatu yang tidak berjalan dengan kita inginkan itu adalah sesuatu pelajaran yang kita hadapi, jadi untuk kedepannya biar lebih bagus lagi apalagi semakin bertambahnya hari kan semakin bertambahnya usia harus leih bijaksana lagi dari suatu yang pernah terjadi.</p>	
435	<p>Iter : Kemudian apa perlu intropeksi diri atau perenungan diri dalam membantu mas BI bertumbuh secara pribadi?</p>	Mengevaluasi diri secara reflektif dilihat dari aspek pengembangan pribadi
440	<p>Itee : Perlu sekali intropeksi diri karena dengan intropeksi diri itu kita mengetahui kalau kita tuh juga kadang melakukan kesalahan jadi bukan orang lian terus yang melakukan kesalahan, kalau kita sendiri kadang banyak melakukan kesalahan</p>	
445	<p>Iter : Bagaimana mas BI mengenali potensi atau kemampuan yang dimiliki? Apakah ada moment tertentu yang membuat mas BI sadar akan hal itu?</p>	Menyadari potensi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi
450	<p>Itee : Untuk mengenali potensi yang saya miliki ya harus mengenali kan itu dari diri kita sendiri, potensi itu datang dari yang kita pelajari seperti dari kita melakukan praktek ataupun dari kita melakukan sharing ke temen-temen atau ke rekan yang lain dan mengembangkan lebih lagi karena potensi tuh kalau kita bisa kembangkan lagi ya kita kembangkan lagi, jadi nggak mentok sampai di situ, yang bisa kita lanjutkan ya lanjutkan agar lebih menangkap potensi kita.</p>	
455	<p>Iter : Lalu bagaimana reaksi lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, atau tempat kerja terhadap usaha mas BI dalam mengembangkan potensi diri?</p>	
460	<p>Itee : Kalau reaksi itu ya tergantung pribadinya orang lain kita nggak bisa meminta orang lain harus sependapat dengan orang lain, mau di terima atau nggaknya ya tergantung orang lain dan kita nggak</p>	

465	perlu memikirkan itu yang penting potensi kita biar lebih bagus Iter : Apakah mas BI menerima pekerjaan saat ini dengan mengabdikan kepada masyarakat?	
470	Itee : Iya sangat menerima belum tentu orang lain bisa bekerja seperti kita, jadi kita harus bersyukur dan bangga kadang orang lain melihat kita ingin pekerjaan seperti kita apalagi kita yang sudah mendapat pekerjaan ini ya harus bersyukur dan bisa menerima.	
475	Iter : Terima kasih untuk mas BI yang telah memberikan waktunya, semoga ilmu yang di berikan juga dapat bermanfaat dan menjadi referensi untuk saya dalam penelitian ini, kurang lebihnya saya mohon maaf dan terima kasih banyak Itee : Nggih mbak, semoga bisa bermanfaat	Penutup

## Informan 7 (RA)

1	Iter : Selamat siang mas RA, izinkan saya memperkenalkan diri, saya Andressia Yeiza mahasiswa psikologi dari Universitas Sahid Surakarta, di sini saya ingin memohon bantuannya	Pembukaan
5	mas RA untuk menjadi informan saya dalam penelitian saya mengenai gambaran psychological well-being pada petugas lapangan di BPBD Kota Surakarta	
10	Itee : Baik mbak perkenalkan saya RA dari TRC BPBD Kota Surakarta Iter : Salam kenal mas RA, saya langsung mulai saja ya mas untuk wawancaranya Itee : Iya mbak silahkan	Perkenalan
15	Iter : Untuk yang pertama, bisakah mas RA menceritakan moment ketika mas RA merasa bangga terhadap diri sendiri dan mengapa moment itu penting?	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dilihat dari aspek penerimaan diri
20	Itee : Pertama bisa bangga itu pengalaman pertama waktu di awal masuk 2020 itu evakuasi laka air yang notabenenya saya sebelum kerja di BPBD saya tuh pemain bola, jadi kalau di bandingkan di tarik historynya dari pemain bola sekarang kerja di BPBD itu kan berbanding terbalik 360 derajat yang dulu mungkin waktu pas jadi pemain bola lihat	
25	darah takut, lewat di makam takut, nah sekarang semenjak kerja di BPBD mau tidak mau harus di	

30	hadapkan dengan evakuasi bencana yang awal itu harus mengevakuasi korban laka air di sungai bengawan solo dan ternyata kondisi korban sudah meninggal dunia, kira-kira kondisi korban itu hampir 3 sampai 4 minggu kondisi badannya itu sudah melepuh lah itu sampai rumah mikir ya bangga maksudnya bisa nolong, bisa evakuasi	
35	Iter : Apa mas RA juga sering mengapresiasi diri sendiri? Itee : Mengapresiasi diri sendiri sih lebih ke senang aja ya maksudnya bangga gitu loh	
40	Iter : Dalam menangani korban, sebelumnya kan mas RA sebagai pemain bola, apa membutuhkan waktu lama untuk menjadi relawan saat ini? Itee : Ya kalau di bilang waktu lama, enggaklah. Soalnya 2020 itu langsung di adakan ke sebuah kejadian-kejadian bencana. Contohnya pohon tumbang, laka air, laka lalun yang mau gak mau	
45	kita harus kerja nah dari posisinya di 2020 itu saya sebenarnya buta masalah tentang bencana tapi karena saya udah kerja di BPBD harus punya komitmen, tanggung jawab, untuk beradaptasi di lingkungan yang baru dengan cara tanya ke temen-temen yang udah lama itu.	
50	Iter : Apa mas RA juga menerima pekerjaan saat ini? Itee : Ya benar, menerima karena di titik sekarang kan bagaimanapun di BPBD ini juga menghidupi keluarga di rumah juga.	
55	Iter : Kemudian dalam menghadapi situasi sulit atau saat mengalami kegagalan, bagaimana cara mas RA memperlakukan diri sendiri? Itee : Kalau mengalami kegagalan lebih satu itu saya tipikal orang yang nggak mau kalah, jadi di sisi lain selain saya mengalami kegagalan di sisi lain juga saya intropeksi diri, koreksi diri supaya next kedepannya saya nggak gagal, jadi pemikiran saya seperti ini kalau orang lain aja bisa atau temen saya yang lain aja bisa, saya juga harus bisa. La bagaimana caranya ya terus belajar	
60	Iter : Lalu bagaimana mas RA menjaga kepercayaan diri di tengah tekanan atau kritik dari lingkungan kerja dan orang-orang di sekitarnya? Itee : Lebih ke terus mengasah , melatih, kemampuan diri sih maksudnya proses apalagi kita kerja sebagai pranata itu kan yang namanya ilmu	
65		
70		

75  80  85  90	<p>harus terus di asah, di praktekte harapannya itu next kalau ada kejadian entah itu kejadian ringan, sedang, atau berat kita udah siap</p> <p>Iter : Apa mas RA juga fokus belajar pada bidang yang sedang mas RA lakukan saat ini?</p> <p>Itee : Kalau di bilang fokus, saya fokus apalagi kan saya juga semenjak mulia kerja di BPBD ini saya melanjutkan sekolah lagi itu di Akbara. Saya mau sekolah itu dulu sebelum di BPBD waktu masih jadi atlet itu di 2010 ikut persis solo itu saya di tawarin itu program beasiswa S1 sampai wisuda tapi nggak saya teruskan karena waktu itu pemikirannya pagi latihan selesai jam 10 pagi habis itu kuliah pulang 14.30 WIB dan jam 15.00 WIB latihan lagi saya nggak mikir kedepannya mbak maksudnya sekolah ini nanti bisa nggak buat aku hidup kan gitu. La setelah masuk di BPBD, terus ada tawaran temen kalau di Akbar aitu ada prodi D4 manajemen penanggulangan bencana nah pemikiran say aitu kan jobdesc nya sama ini saya ambil. La jadi ya itu tadi masalah fokus saya lebih fokus di tempat kerja sekarang. Jadi, saya bisa belajar dari in dan eks</p>	
95  100  105  110  115	<p>Iter : Lalu apa yang biasanya mas RA lakukan ketika mas RA menyadari bahwa sedang berada dalam kondisi tidak seimbang secara emosional?</p> <p>Itee : Kalau lagi ngrasain emosional lagi nggak seimbang ya saya selama jadi manusia ya pinter-pinternya ngontrol aja maksudnya gini manusia pasti ada problem apalagi saya yang udah brumah tangga punya anak 3, kalau ada problem di rumah selama saya ada giat di kantor ya nggak saya bawa jadi intinya saya nggak campur adukan masalah rumah sama kerjaan, jadi ngontrolnya saya seperti itu biar seimbang.</p> <p>Iter : Apa yang menjadi pengelolaan stress mas RA?</p> <p>Itee : Seperti kata guru saya, saya selalu belajar agama juga sama mas A. jadi di waktu pikiran sumpek, hati itu kok merasa nggak enak, sujud itu solusi yang terakhir mbak. Alhamdulillah itu tak praktekin sampai mungkin detik ini ya bener, jadi hati itu lebih adem, kepala yang mungkin aslinya panas, mikir pusing ini gimana to insyaallah ini jadi lerem mbak hatinya sesuai bener apa yang di bilang sama guru saya ini</p>	Kesadaran diri yang tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri

<p>120</p> <p>125</p> <p>130</p> <p>135</p> <p>140</p>	<p>Iter : Lalu seberapa sering mas RA untuk merenung atau memikirkan kembali tindakan dan keputusannya?</p> <p>Itee : Nah saya ini termasuk tipe orang yang untuk melakukan sesuatu mungkin kalau orang mikir satu, dua, atau tiga kali kalau saya lebih ke tujuh kali kedepan akan seperti apa jadi memang benar-benar saya pertimbangkan secara matang karena dari pengalaman itu sesuatu yang saya udah planing itu kadang bisa di luar itu. Nggak sesuai ekspektasi kita to nah apalagi ini sesuatu yang nggak saya pikir matang-matang. Jadi saya cenderung ke karakter orang yang ngelakuin segala sesuatu itu pasti tak pikir dulu efek mungkin minusnya atau buruknya daripada efek positifnya karena mikir saya itu kalau efek baik atau positif itu nggak perlu di pikirkan, kita jalani aja.</p> <p>Iter : Kemudian menurut mas RA, bagaimana kesadaran diri mempengaruhi cara berperilaku mas RA atau berinteraksi dengan orang lain?</p> <p>Itee : Lebih ke bersikap baik, semua orang sih mbak. Baik itu nanti timbal balik orang lain sama kita bahasanya kurang baik ya kita nggak masalah intinya ya tetap berbuat baik aja.</p>	
<p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p>	<p>Iter : Lalu seberapa penting bagi mas RA untuk menerima masa lalu dalam proses menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa?</p> <p>Itee : Penting banget, karena masa lalu atau history yang lalu buat saya itu jadi pengalaman untuk berubah yang lebih baik kedepannya</p> <p>Iter : Apa ada bagian dari masa lalu yang sulit untuk di terima?</p> <p>Itee : Ada mbak, ini kalau di luar konteks pekerjaan ya maksudnya ini bagian dari kehidupan to, ada. Kalau di bilang udah memaafkan itu sudah saya maafkan tapi kalau di suruh untuk hilang ingatan itu saya nggak. Jadi nih seperti luka bakar khas knalpot mbak, sakitnya itu udah hilang, bekasnya itu masih. Memaafkan bukan berarti untuk melupakan. Saya juga insyaallah sudah mengikhlaskan kejadian tersebut tapi ikhlasnya ini saya loh ya karena saya itu masih sadar saya itu cuma manusia biasa yang kadang ikhlas itu terbesit dulu si A pernah berbuat seperti ini hingga buat saya seperti itu tapi kadang di sisi lain yaudahlah ngapain di inget-inget</p>	<p>Mampu menerima masa lalu dilihat dari aspek penerimaan diri</p>



210	<p>Iter : Apa yang biasanya mas RA lakukan ketika menyadari bahwa sedang berada dalam kondisi tidak seimbang secara emosional?</p> <p>Itee : Merenung, berdiam diri supaya tidak menyakiti orang lain intinya menjauh dulu dari kerumunan orang-orang karena biar orang-orang di sekitar nggak terkena imbasnya dan mengkondisikan sekitar dulu</p>	Kesadaran diri tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri
215	<p>Iter : Apa yang biasanya mas RA lakukan ketika harus memilih sesuatu yang penting tetapi bertentangan dengan keinginan orang-orang disekitarnya?</p> <p>Itee : Tergantung pada individu, kalau urgent saya pilih yang urgent dulu tapi kalau biasa atau tidak urgent ya saya sebisa mungkin mengesampingkan keinginan saya sendiri</p>	Memiliki ketegasan dalam mempertahankan prinsip dilihat dari aspek kemandirian
225	<p>Iter : Apa yang biasanya mas RA lakukan ketika hasil dari suatu pilihan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan?</p> <p>Itee : Ya mau gak mau harus bisa di terima meskipun kita mengambil tindakan yang baik tapi belum tentu hal itu baik untuk orang lain, kalau bisa pikirkan baik-baik lagi. Kita pasti juga</p>	Bertanggung jawab atas tindakan sendiri dilihat dari aspek kemandirian
230	<p>menginginkan hasil akhir sesuai harapan tapi kita juga gak bisa maksain harus seperti apa yang kita mau jadi perbanyak bersyukur supaya kita dengan mudah menerima keadaan yang ada</p>	
235	<p>Iter : Apa mas RA cenderung menghadapi atau menghindari tanggung jawab tersebut?</p> <p>Itee : Saya tipikal orang yang cenderung mengadapi tanggung jawab</p>	
240	<p>Iter : Menurut mas RA, apa saja hal yang perlu di ciptakan atau di atur agar seseorang bisa hidup dengan lebih tenang, sehat, dan sejahtera secara psikologis?</p> <p>Itee : Kalau menurut saya, hal yang perlu diciptakan adalah tidak mencampuri urusan orang lain karena saya sendiri pun juga tidak mau mencampuri urusan orang lain jadi jangan sampai saya melakukan hal itu ke orang lain dan orang lain juga begitu ke saya, ya untuk itu tadi mbak, meminimalisir</p>	Mampu menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
245		
250	<p>Iter : Apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?</p>	Memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara optimal dilihat dari

255	<p>Itee : Sangat membantu mbak ya kita juga harus siap sedia dari diri sendiri dulu misalnya dirasa keterampilannya masih kurang, kita bisa membantu yang lain untuk mengelolanya. Saya juga belajar kok dari guru saya mas BL, dia juga ga pelit ilmu dan malah kita kadang sering sharing bareng-bareng, saling bertukar pikiran, kasih solusinya seperti apa jika kita ada kesulitan, jadi ya sebisa mungkin kita terus belajar supaya pengetahuan kita ini luas dan tidak hanya di situ-situ aja.</p>	aspek penguasaan lingkungan
260	<p>Itee : Sangat membantu mbak ya kita juga harus siap sedia dari diri sendiri dulu misalnya dirasa keterampilannya masih kurang, kita bisa membantu yang lain untuk mengelolanya. Saya juga belajar kok dari guru saya mas BL, dia juga ga pelit ilmu dan malah kita kadang sering sharing bareng-bareng, saling bertukar pikiran, kasih solusinya seperti apa jika kita ada kesulitan, jadi ya sebisa mungkin kita terus belajar supaya pengetahuan kita ini luas dan tidak hanya di situ-situ aja.</p>	
265	<p>Itee : Sangat membantu mbak ya kita juga harus siap sedia dari diri sendiri dulu misalnya dirasa keterampilannya masih kurang, kita bisa membantu yang lain untuk mengelolanya. Saya juga belajar kok dari guru saya mas BL, dia juga ga pelit ilmu dan malah kita kadang sering sharing bareng-bareng, saling bertukar pikiran, kasih solusinya seperti apa jika kita ada kesulitan, jadi ya sebisa mungkin kita terus belajar supaya pengetahuan kita ini luas dan tidak hanya di situ-situ aja.</p>	
265	<p>Iter : Menurut mas RA, bagaimana seseorang bisa menemukan makna dalam hidupnya? Itee : Jadilah orang yang tulus dan ikhlas membantu sesama, jika orang lain membutuhkan pertolongan ya sebisa mungkin di bantu karena dari situ kita bisa tau tujuan kita memang menanamkan kebaikan dan menumbuhkan rasa syukur serta mengasihi sesama</p>	Merasa bahwa hidup memiliki arti penting dilihat dari aspek tujuan hidup
270	<p>Iter : Bagaimana mas RA melihat perkembangan diri jika di dibandingkan dengan beberapa tahun lalu? Dalam hal apa mas RA merasa telah berubah atau tumbuh? Itee : Saya melihat perubahan tersebut seperti yang saya ceritakan di awal tadi yang awalnya saya takut lewat kuburan dan semenjak covid melanda Indonesia dan harus melakukan evakuasi pada korban sampai larut malam ya mulai dari situ saya jadi terbiasa dan mulai merubah mindset saya untuk secara aktif menolong orang lain</p>	Merasa bahwa diri terus berkembang dilihat dari aspek pengembangan pribadi
275	<p>Iter : Bagaimana mas RA melihat perkembangan diri jika di dibandingkan dengan beberapa tahun lalu? Dalam hal apa mas RA merasa telah berubah atau tumbuh? Itee : Saya melihat perubahan tersebut seperti yang saya ceritakan di awal tadi yang awalnya saya takut lewat kuburan dan semenjak covid melanda Indonesia dan harus melakukan evakuasi pada korban sampai larut malam ya mulai dari situ saya jadi terbiasa dan mulai merubah mindset saya untuk secara aktif menolong orang lain</p>	
280	<p>Iter : Apa mas RA merasa lebih kuat atau bijaksana setelah melewati pengalaman yang tidak berjalan sesuai harapan? Itee : Ya karena dari permasalahan yang di lewati dan pengalaman hidup yang sudah saya hadapi, saya merasa lebih bijaksana ketika menghadapi apapun dalam hidup saya sehingga saya lebih mengerti dan tau oh saya gak harus seperti ini agar tidak salah jalan, saya seharusnya melakukan hal ini dan tetap saya pikirkan matang-matang dulu sebelum bertindak lebih jauh</p>	Mampu belajar dari kegagalan dilihat dari aspek pengembangan pribadi
285	<p>Iter : Apa mas RA merasa lebih kuat atau bijaksana setelah melewati pengalaman yang tidak berjalan sesuai harapan? Itee : Ya karena dari permasalahan yang di lewati dan pengalaman hidup yang sudah saya hadapi, saya merasa lebih bijaksana ketika menghadapi apapun dalam hidup saya sehingga saya lebih mengerti dan tau oh saya gak harus seperti ini agar tidak salah jalan, saya seharusnya melakukan hal ini dan tetap saya pikirkan matang-matang dulu sebelum bertindak lebih jauh</p>	
290	<p>Iter : Apa mas RA merasa lebih kuat atau bijaksana setelah melewati pengalaman yang tidak berjalan sesuai harapan? Itee : Ya karena dari permasalahan yang di lewati dan pengalaman hidup yang sudah saya hadapi, saya merasa lebih bijaksana ketika menghadapi apapun dalam hidup saya sehingga saya lebih mengerti dan tau oh saya gak harus seperti ini agar tidak salah jalan, saya seharusnya melakukan hal ini dan tetap saya pikirkan matang-matang dulu sebelum bertindak lebih jauh</p>	
295	<p>Iter : Bagus sekali mas pemikirannya, semoga ilmunya dapat bermanfaat juga. Terima kasih banyak mas RA sudah membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini. Semoga mas RA selalu dimudahkan untuk segala aktivitasnya dan</p>	Penutup

300	<p>selalu diberikan kesehatan. Mohon maaf jika ada kesalahan dari yang saya ucapkan maupun tindakan saya</p> <p>Itee : Amin.. Amin.. semoga segera terselesaikan juga ya mbak tugas-tugasnya biar bisa cepat lulusnya, senang bisa membantu</p>	
-----	---	--

## Informan 8 (M)

1	<p>Itee : Selamat sore pak M, sebelumnya perkenalkan nama saya Andressia Yeiza mahasiswa psikologi dari Universitas Sahid Surakarta, di sini saya memohon bantuannya pak M untuk menjadi informan penelitian saya mengenai gambaran psychological well-being pada petugas lapangan di BPBD Kota Surakarta</p>	Pembukaan
5	<p>Itee : Oke mbak saya sudah bersedia untuk menjadi informannya</p>	
10	<p>Itee : Baik pak, bagaimana kabarnya pak M?</p> <p>Itee : Alhamdulillah baik mbak</p> <p>Itee : Syukurlah, terima kasih bapak atas ketersediaannya. Saya akan langsung mulai wawancaranya ya pak</p>	
15	<p>Itee : Monggo, silahkan mbak</p>	
20	<p>Itee : Dari beberapa pendapat atau pernyataan informan pada petugas lapangan, menyatakan bahwa dari mereka memiliki kondisi psikologis yang baik karena mereka mampu mengatasi permasalahan dari diri sendiri dan dari lingkungan sekitar mereka walaupun terkadang banyak kejadian yang mungkin tidak sesuai dengan harapan dan harus mengorbankan waktu, tenaga, dan pikiran mereka. Menurut pak M, apa benar menjadi seorang petugas lapangan merupakan suatu hal yang tidak mudah karena di dasari oleh rasa kemanusiaan yang meliputi kesadaran diri dan kepedulian terhadap sesama, berempati, solidaritas, dan keinginan untuk membantu mereka yang membutuhkan pertolongan?</p>	Menyadari adanya tekanan lingkungan dan mampu mengendalikan diri sendiri
25	<p>Itee : Nggih terima kasih mbak untuk pertanyaannya, sebagai petugas di Badan Penanggulangan Bencana khususnya yang bertugas di lapangan memang itu bukanlah suatu pekerjaan yang mudah karena pekerjaan itu yang pertama bersifat kemanusiaan, bersifat sosial, sukarela, dan itu kadang juga dalam kondisi yang tidak bagus</p>	
30		
35		

40	karena mereka bekerja terutama di kondisi tertentu. Mereka bekerja dalam tekanan maksudnya karena ada suatu bencana dan mereka harus terlibat dalam situ dan mereka harus mampu mengendalikan terutama mengendalikan diri sendiri dulu sebelum mereka membantu masyarakat yang terdampak.	
45	Iter : Menurut pak M, sebagai kepegawaian di Badan Penanggulangan Bencana Daerah ini mengapa menjadi petugas lapangan itu harus siap menanggung resiko yang mungkin tidak menyenangkan?	Beradaptasi dengan lingkungan sekitar
50	Itee : Menjadi petugas di lapangan itu tidak mudah karena BPBD sendiri di bentuk untuk salah satunya sebagai organisasi yang menangani urusan kebencanaan jadi petugas yang terlibat langsung di masyarakat, dia harus siap menerima tekanan terutama dari masyarakat yang terdampak oleh bencana itu sendiri jadi sebelum mereka bisa melayani masyarakat, mereka harus bisa mengendalikan emosi diri mereka sendiri	
60	Iter : Lalu bagaimana kerja sama yang terjalin antara pak M dengan petugas lapangan yang lain?	Menjalin komunikasi secara aktif
65	Itee : Selama ini komunikasi antara kepegawaian dengan petugas lapangan yang bekerja selama 24 jam melayani masyarakat sudah terjalin kondusif artinya komunikasi antar pihak, antar kedua belah pihak kepegawaian dengan petugas sudah terjalin dengan bagus	
70	Iter : Dalam lingkup pekerjaan, apa sering mendapati pertentangan antara pak M selaku kepegawaian di BPBD Kota Surakarta dengan petugas lapangan yang lainnya?	
75	Itee : Pertentangan yang saat ini Alhamdulillahnya belum pernah di temui artinya setiap kebijakan yang di buat oleh BPBD, atas nama BPBD sudah di komunikasikan terlebih dahulu ke para petugas sebelum kebijakan itu di implementasikan jadi suatu peraturan yang harus di laksanakan	
80	Iter : Kemudian dalam menghadapi situasi sulit atau saat mengalami kegagalan, bagaimana cara pak M memperlakukan diri sendiri? Itee : Apabila ada sesuatu yang di anggap kita tidak mampu mungkin selain kita membutuhkan ketenangan, kita juga harus memerlukan seseorang untuk kita ajak berkolaborasi, konsultasi,	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dilihat dari aspek penerimaan diri

85    90	<p>menyampaikan keluhan supaya itu dengan harapan bisa di carikan jalan keluar</p> <p>Iter : Lalu bagaimana pak M menjaga kepercayaan diri di tengah tekanan atau kritik dan dilingkungan kerja serta orang-orang di sekitarnya?</p> <p>Itee : Kritik itu perlu, kritiik itu yang sifatnya membangun juga diperlukan untuk kita memperbaiki diri jadi mungkin kritiik bukanlah di anggap sesuatu yang merendahkan tapi kita memerlukan kritik itu dengan harapan bisa memperbaiki suatu kebijakan yang akan di buat</p>	
95   100  105  110	<p>Iter : Lalu apa yang biasanya pak M lakukan ketika menyadari bahwa pak M sedang berada dalam kondisi tidak seimbang secara emosional?</p> <p>Itee : Mungkin lebih banyak perlu menenangkan diri dulu ya sebelum kita untuk melangkah ke depan lagi, perlu ketenangan</p> <p>Iter : Seberapa sering pak M meluangkan waktu untuk memikirkan tindakannya sendiri?</p> <p>Itee : Tidak banyak dan hampir tidak pernah karena kita di dalam lingkungan yang kondusif, lingkungan yang kekeluargaan, jadi segala sesuatu tuh sebenarnya masih bisa di musyawarahkan</p> <p>Iter : Kemudian menurut pak M, bagaimana kesadaran diri mempengaruhi cara pak M berperilaku serta berinteraksi dengan orang lain?</p> <p>Itee : Kita di dalam suatu organisasi yang memang tidak bisa bekerja sendiri, kita harus di tuntut untuk saling bisa ya dengan penuh kesadaran diri kita merasa kita memerlukan mereka jadi kita tidak bisa bahwa ini adalah pekerjaan seseorang, ini adalah pekerjaan bersama-sama.</p>	Kesadaran diri yang tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri
115   120  125	<p>Iter : Kemudian bagaimana pak M mengekspresikan empati kepada orang lain?</p> <p>Itee : Kita juga harus sering-sering ngobrol dengan seseorang supaya kita bisa mengetahui apa yang menjadi permasalahannya</p> <p>Iter : Kemudian dalam situasi sosial, apa pak M cenderung memperhatikan perasaan orang-orang disekitarnya dan bagaimana cara pak M mengetahuinya?</p> <p>Itee : Dalam kondisi tertentu kita juga harus bisa membaca pola pikir seseorang terutama yang ada di sekitar kita, terutama yang selalu berinteraksi dengan kita setiap hari, setiap waktu, kita juga harus bisa membaca pola pikir mereka jadi di situ kita</p>	Memiliki rasa kepedulian terhadap orang lain dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain

130	juga harus bisa mengetahui dalam kondisi seperti apa mereka yang ada di sekeliling kita	
135	Iter : Lalu apa yang biasanya pak M lakukan untuk menjaga hubungan yang baik dengan rekan kerja atau teman ketika bekerja dalam satu tim? Itee : Sebisa mungkin kita harus menjaga perasaan orang supaya tidak mudah terganggu karena tindakan kita dan sebisa mungkin kita juga harus bisa mengendalikan diri supaya tidak menjadi pangkal dari permasalahan yang timbul	Mampu menjalin komunikasi yang sehat dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
140	Iter : Kemudian bagaimana cara pak M memastikan bahwa komunikasi yang pak M bangun dengan orang lain tetap berjalan dengan baik dan tidak menyinggung pihak lain? Itee : Sebisa mungkin kita juga harus menjaga lisan kita supaya setiap kata yang keluar tidak menjadi permasalahan	
145		
150	Iter : Menurut pak M, seberapa penting peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental dan emosional pak M? Itee : Kita sebagai masyarakat, kita sebagai pegawai yang hidup dalam lingkungan sebisa mungkin setidaknya kita memang memerlukan mereka jadi dukungan sosial itu sangat penting apabila kita bekerja bersama-sama tapi tidak mendapat dukungan dari orang di sekitar kita itu menjadi masalah	Mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
155	Iter : Lalu apa pak M merasa di terima dan di hargai dalma lingkungan saat ini? Itee : Alhamdulillah sampai saat ini merasa di terima dengan baik	
140	Iter : Apa yang biasanya pak M lakukan ketika harus memilih sesuatu yang penting tetapi bertentangan dengan keinginan orang-orang di sekitarnya? Itee : Biasanya untuk sesuatu itu sudah kita sampaikan dulu sebelum itu di ambil keputusan dari keputusan	Memiliki ketegasan dalam mempertahankan pendirian pribadi dilihat dari aspek kemandirian
145	Iter : Lalu apa pak M merasa nyaman dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadi bahkan jika berbeda dengan orang lain?	
150	Itee : Nilai keyakinan pribadi itu mungkin sangat di perlukan terutama untuk diri sendiri tapi keputusan orang banyak itu menjadi yang sifatnya juga lebih baik, lebih bagus itu juga lebih penting	

155	<p>Iter : Bagaimana cara pak M menentukan keputusan yang di ambil memang berasa dari diri sendiri dan bukan tekanan dari orang lain?</p> <p>Itee : Saya selama ini bekerja bukan untuk diri sendiri, saya bekerja untuk orang banyak jadi setiap keputusan yang di ambil itu setidaknya sudah saya komunikasikan dulu sebelum menjadi sebuah keputusan</p>	<p>Bertanggung jawab atas pilihan sendiri dilihat dari aspek kemandirian</p>
160	<p>Iter : Apa yang biasanya pak M lakukan ketika hasil dari suatu pilihan menimbulkan konsekuensi yang tidak menyenangkan?</p>	
165	<p>Itee : Selama itu sudah menjadi keputusan bersama dan sudah di sepakati bersama mungkin ada beberapa yang kurang cocok tapi selama itu sudah di komunikasikan terlebih dahulu, sudah di musyawarahkan terlebih dahulu ya itu yang menjadi keputusan</p>	
170	<p>Iter : Mengapa penting untuk bertanggung jawab atas tindakan sendiri?</p> <p>Itee : Kita bekerja itu memang di tuntutan untuk bertanggung jawab entah itu bertanggung jawab pada diri sendiri, pada lingkungan sekitar, pada keluarga, dan mungkin kepada yang menciptakan kita</p>	
175		
180	<p>Iter : Bagaimana pak M mengembangkan rasa percaya diri?</p> <p>Itee : Kita di berikan tanggung jawab untuk mengelola kepegawaian jadi setidaknya kita harus bisa mengenal terlebih dahulu karakter warga kita jadi kita harus bisa setidaknya kita sudah mengenali ini pribadi seperti ini, untuk kita mendekati mereka tuh supaya lebih enak dan itu penting untuk kita membuat suatu kebijakan</p>	<p>Memiliki kepercayaan diri dalam mengambil sikap dilihat dari aspek kemandirian</p>
185	<p>Iter : Lalu ketika pendapat pak M tidak di terima atau di anggap salah oleh orang lain, apa hal itu mempengaruhi kepercayaan diri?</p>	
190	<p>Itee : Selama yang memberikan penilaian itu bisa menyampaikan opininya, alasannya dan itu bisa di terima, itu tidak masalah</p>	
195	<p>Iter : Kemudian menurut pak M, apa saja hal yang perlu di ciptakan atau di atur agar seseorang bisa hidup dengan lebih tenang, sehat, dan sejahtera secara psikologis?</p> <p>Itee : Pola pikir, pola kerja, waktu bekerja, setidaknya itu bisa mempengaruhi psikologis dari warga kita</p>	<p>Mampu menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis dilihat dari aspek</p>
200		

205	<p>Iter : Bagaimana pak M bahwa kondisi psikologis pak M sedang tidak baik-baik saja?</p> <p>Itee : Alhamdulillah belum, belum pernah menemui kondisi seperti itu</p> <p>Iter : Lalu apa saja kegiatan yang pak M lakukan untuk menjaga pikiran tetap positif?</p> <p>Itee : Kita harus menjaga pikiran positif ya kita harus berpikir positif dan hobi yang di sukai ya ngobrol dengan temen, kegiatan yang lainnya mungkin membaca sesuatu yang bisa menjadi penyemangat</p>	penguasaan lingkungan
210		
215	<p>Iter : Apa pak M juga merasa mampu menjaga keseimbangan hidup meskipun berada dalam situasi atau lingkungan yang terus berubah?</p> <p>Itee : Selama ini kita sudah beberapa kali mengalami pergeseran atau perubahan organisasi dan selama itu pula alhamdulillah saya sellau di kelilingi oleh orang-rang yang sangat mendukung, yang enak untuk di ajak kerja sama jadi selama ini semuanya berjalan dengan maksimal</p>	Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
220		
225	<p>Iter : Lalu apa yang biasanya pak M lakukan ketika mengalami keterbatasan sumber daya saat bertugas dan bagaimana mengatasi keterbatasan tersebut?</p> <p>Itee : Keterbatasan sumber daya mungkin pernah, di saat kita bekerja dengan banyak pekerjaan yang datang dengan waktu yang hampir bersamaan sedangkan kita juga dengan kondisi SDM yang terbatas itu pasti pernah terjadi jadi saya juga harus bisa ya minta tolonglah, mau minta tolong mungkin dengan rekan kerja untuk bisa membantu</p>	Mampu memanfaatkan sumber daya secara optimal dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
230	<p>Iter : Kemudian apa peran keterampilan atau pengetahuan dalam membantu seseorang memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara lebih efektif?</p>	
235	<p>Itee : Kemampuan seseorang itu sangat di perlukan karena tanpa kemampuan, tanpa keterampilan mungkin pekerjaan tuh bisa saja di selesaikan cuma waktunya mungkin agak panjang</p>	
240	<p>Iter : Strategi seperti apa yang menurut pak M paling efektif untuk mengelola tekanan yang datang dari lingkungan sosial serta fisik pak M sendiri?</p> <p>Itee : Kuncinya itu ada di komunikasi selama kita masih menjaga komunikasi dengan baik insya allah segala sesuatunya mungkin akan mudah</p>	Mampu menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar dilihat dari aspek penguasaan lingkungan

245	<p>Iter : Apa yang biasanya mendorong pak M untuk terus belajar, berkembang, dan menjadi pribadi yang lebih baik?</p> <p>Itee : Karena hidup selalu berubah-ubah, tuntutan pekerjaan sellau bertambah, inovasi-inovasi teknologi selalu berubah menjadi yang lebih baik kita juga harus bisa menyesuaikan untuk mengikuti perkembangan-perkembangan yang kemungkinan bisa terjadi</p>	Memiliki motivasi untuk berkembang dilihat dari aspek tujuan hidup
250	<p>Iter : Seberapa penting bagi pak M untuk merasa berguna bagi orang lain, bagaimana hal itu mempengaruhi tujuan hidup pak M?</p> <p>Itee : Sebenarnya pekerjaan saya itu tidak mungkin berguna bagi orang lain tetapi dia sangat berguna bagi diri sendiri jadi itu yang memberikan semangat lebih untuk saya lebih bersemangat lagi untuk bekerja yang lebih baik</p>	
255		
260		
265	<p>Iter : Apa pak M juga menyadari bahwa perubahan cara berpikir atau sikap sebagai hasil dari pengalaman hidup?</p> <p>Itee : Iya ada, pengalaman hidup itu juga mempengaruhi sikap yang kita bawa sehari-hari</p> <p>Iter : Kemudian apa pak M secara aktif mencari pengalaman atau tantangan baru untuk mendorong pertumbuhan pribadi?</p>	Belajar dari pengalaman dilihat dari aspek pengembangan pribadi
270	<p>Itee : Selama ini iya selalu mencari perubahan-perubahan yang sekiranya itu bisa di pakai untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi</p>	
280	<p>Iter : Apa pak M merasa lebih kuat atau lebih bijaksana setelah melewati pengalaman yang tidak berjalan sesuai dengan harapan?</p> <p>Itee : Kuat dan bijaksana terlalu tinggi mungkin masih berusaha kuat dan bijaksana</p> <p>Iter : Kemudian menurut pak M, mengapa kegagalan bisa menjadi bagian penting dalam proses pertumbuhan pribadi?</p>	Mampu belajar dari kegagalan dilihat dari aspek pengembangan pribadi
285	<p>Itee : Kegagalan itu bukanlah sesuatu yang merendahkan, kegagalan itu bisa menjadi pemacu semangat untuk bekerja yang lebih baik lagi</p>	
290	<p>Iter : Kemudian bagaimana pak M mengenali potensi atau kemampuan yang di miliki?</p> <p>Itee : Kita harus berusaha selalu mencari passion-passion yang cocok dengan kita dimanakah kita yang tepat, dimnakah kita yang tidak hanya di perlukan, tidak hanya di butuhkan tapi kita juga merasa nyaman dalam bekerja.</p>	Menyadari potensi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi
295		

300	<p>Iter : Terima kasih pak M sudah membantu saya untuk menyelesaikan interview saya dari awal sampai akhir. Mohon maaf apabila saya ada salah kata, ucapan dan tindakan yang mungkin kurang berkenan</p> <p>Itee : Terima kasih juga mbak yeiza untuk waktu yang di berikan</p> <p>Iter : Baik pak M, sama-sama pak</p>	Penutup
-----	---	---------

## Informan 9 (B)

1	<p>Iter : Selamat siang mas B, maaf jika saya mengganggu waktunya. Bagaimana kabarnya mas? Apakah baik-baik saja hari ini?</p> <p>Itee : Puji Tuhan, baik sekali mbak hehe</p>	Pembukaan
5  10  15	<p>Iter : Puji Tuhan, kalau baik-baik saja mas, sebelumnya saya izin perkenalan diri dulu ya mas, saya Andressia Yeiza Putri mahasiswa psikologi dari Universitas Sahid Surakarta. keperluan saya di sini memohon bantuannya mas B untuk menjadi informan dalam penelitian saya mengenai gambaran psychological well-being pada petugas lapangan di BPBD Kota Surakarta. Saya punya beberapa pertanyaan yang akan saya tanya-tanyakan ke mas B hehe</p> <p>Itee : Oh ya silahkan saja mbak, saya siap untuk membantu</p>	Perkenalan
20  25  30	<p>Iter : Nggih mas, terima kasih. Sebelumnya kan saya sudah mewawancarai petugas lapangan, nah dari beberapa pendapat petugas lapangan atau TRC menyatakan bahwa dari mereka memiliki kondisi psikologis yang baik karena mereka mampu mengatasi permasalahan dari diri sendiri dan dari lingkungan sekitar mereka walaupun terkadang banyak kejadian yang mungkin tidak sesuai dengan harapan dan harus mengorbankan waktu, tenaga, dan pikiran mereka. Menurut mas B, apa benar menjadi seorang petugas lapangan merupakan suatu hal yang tidak mudah karena di dasari oleh rasa kemanusiaan yang meliputi kesadaran diri dan kepedulian terhadap sesama, berempati, solidaritas, dan keinginan untuk membantu mereka yang membutuhkan pertolongan?</p> <p>Itee : Ya karena di situ ada kondisi yang berbeda-beda, kondisi lapangan dan kondisi korban berbeda-</p>	Mampu mengendalikan diri sendiri

35 40	<p>beda, jadi kayak matematika yang <math>1+1=2</math>, di situ kan banyak hal-hal yang mungkin baru di jumpai atau perlu penanganan dengan kreativitas dan inovasi sendiri dengan waktu yang tepat kalau tadi masalah tidak sesuai dengan harapan ya jangan berharap terlalu besar</p>	
45 50	<p>Iter : Mengapa menjadi petugas lapangan itu harus siap menanggung resiko yang mungkin tidak menyenangkan? Itee : Karena sudah menjadi pilihannya Iter : Apa pilihan itu murni berasal dari diri sendiri atau ada keterpaksaan dari lingkungan sekitar? Itee : Keterpaksaan itu bisa jadi faktor beberapa persen karena ya butuh pekerjaan itu tidak bisa di lahirkan dari tujuan hidup seseorang harus ngapain gitu ya yang penting jelas kalau sudah masuk, sudah di pilih untuk mengerjakan itu ya syukuri, jalani dengan lurus dan ikhlas. Lurus dalam pelayanan, ikhlas dalam pengabdian</p>	Keputusan berasal dari diri sendiri
55 60 65	<p>Iter : Bagaimana kerja sama yang terjalin antara mas B dengan petugas lapangan yang lain? Itee : Baik mbak, ya harus berbuat baik Iter : Kalau misalnya ada konflik antara mas B dengan teman-teman lapangan yang lain, bagaimana mas B mengatasi hal tersebut? Itee : Ya dengan konflik itu kan ada berbagai penyelesaiannya tapi namanya kita sudah bertemu lama jadi teman dan sudah seperti keluarga kalau kita bertemu juga lebih banyak di kantor to daripada di rumah yaudah dengan cara ketemu terus minum bareng, makan bareng</p>	Adanya kerja sama antar tim dengan baik

70  75  80	<p>Iter : Apa mas B juga sudah merasa puas terhadap pekerjaan saat ini?</p> <p>Itee : Kalau puas sih manusia tidak ada puasnya ya tetap punya ekspektasi-ekspektasi yang di harapkan maksudnya keinginan untuk baik lagi itu mesti ada</p> <p>Iter : Dalam menghadapi situasi sulit atau saat mengalami kegagalan, bagaimana cara mas B memperlakukan diri sendiri?</p> <p>Itee : Tenang, kalem, kuasai, eksekusi dah gitu aja</p> <p>Iter : Bagaimana mas B menjaga kepercayaan diri di tengah tekanan atau kritik dari lingkungan kerja dan orang-orang di sekitarnya?</p> <p>Itee : Ya tetap percaya pada diri karena semua itu ada yang ngatur mau di kritik apapun itu ya suatu hal dalam hidup contohnya tempat main bola itu kan ada komentatornya yaudah gitu aja, komentator itu y aga tau kondisi lapangan</p>	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dilihat dari aspek penerimaan diri
85  90  95  100	<p>Iter : Lalu apa yang biasanya mas B lakukan ketika menyadari bahwa mas B sedang berada dalam kondisi yang tidak seimbang secara emosional?</p> <p>Itee : Cara menyadarinya ya merasa, kan bisa merasakan yang penting jadi manusia tuh punya rencana cadangan tapi juga harus tau resikonya nanti kalau sebelum melangkah kan kita kalau melangkah ke sini resikonya ini, maka dari itu manajemen resiko ya harus pie, pie ketika terjadi sesuatu tapi ya kalau bisa jangan sampai terjadi sesuatu yang bisa membuat kamu susah tapi tetap ada satu pilihan itu yang kadang nanti ada resikonya tuh tetap ada</p> <p>Iter : Seberapa sering mas B meluangkan waktu untuk merenung atau memikirkan kembali tindakan dan keputusan mas B sendiri?</p> <p>Itee : Ya ndak sering sih karena paling kalau mancing seharian, sehari bisa lihat pemandangan, dapat ikan, atau kalau nggak di rumah ngrok, ngopi itu kalau aku self healing</p>	Kesadaran diri tinggi dilihat dari aspek penerimaan diri
105  110	<p>Iter : Kemudian seberapa penting bagi mas B untuk menerima masa lalu dalam proses menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa?</p> <p>Itee : Itu kan udah masa lalu ya itu udah menjadi sejarah kan bung Karno pernah bilang jas merah jangan sekali melupakan sejarah biar apa? Biar besok kejelekan itu tidak terulang lagi</p> <p>Iter : Apa ada bagian dari masa lalu yang sulit untuk di terima?</p>	Mampu menerima masa lalu dilihat dari aspek penerimaan diri

115	<p>Itee : Itu nggak ada, saya juga sudah bisa berdamai dengan masa lalu tersebut la ibu saya meninggal itu berdamainya gimana caranya? Yaudah ikhlas aja to</p> <p>Iter : Lalu apa perasaan yang muncul ketika mas B mengingat masa lalu tersebut?</p> <p>Itee : Sedih, menyesal kenapa ngekos gitu. Itu terjadi ketika aku belum bisa membahagiakan, membanggakan orang tua yaudah intinya memberikan timbal balik yang sesuai lah tapi yaudah namanya meninggal itu udah kehendak Tuhan ndak bisa di ulang lagi, ndak bisa di tawar lagi</p>	
125	<p>Iter : Kemudian bagaimana cara mas B mengekspresikan empati kepada orang lain?</p> <p>Itee : Ya dengan kata-kata, dengan perbuatan, tetap di sesuaikan dengan kondisinya</p> <p>Iter : Apa yang memotivasi mas B untuk membantu orang lain bahkan ketika itu mungkin tidak menguntungkan bagi mas B?</p> <p>Itee : Ketika di hadapkan itu berarti Tuhan sudah berkehendak untuk menyiapkan itu karena itu tidak bisa di hindari berarti ya Tuhan menunjuk saya dan itu harus di lakukan jadi itu tadi lurik (lurus dan ikhlas)</p> <p>Iter : Lalu dalam situasi sosial apa mas B cenderung memperhatikan perasaan orang di sekitarnya?</p> <p>Itee : Ya harus, apalagi kita percaya dengan tim ya, banyak dengan tim bukan suatu waktu kerja seorangan ibarat atlit tuh sepak bola bukan atlit angkat besi yang Cuma satu orang tok loh, kita juga menjaga rasa supaya tidak terjadi konflik seperti apa</p>	Memiliki kepedulian terhadap orang lain dilihat dari aspek hubungan positif dengan orang lain
130		
135		
140		
145	<p>Iter : Terus kalau misalnya orang-orang di sekitar tidak menerima pendapat mas B, bagaimana?</p> <p>Itee : Itu hal yang biasa, cuma orang yang punya hak untuk berbicara mngutarakan pikiran yang jelas itu tujuannya untuk hal yang baik jadi pie carane lah ya kita ambil jalan tengahnya</p> <p>Iter : Lalu seberapa penting peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental dan emosional mas B?</p> <p>Itee : Penting karena ya namanya makhluk sosial dikasih dukungan</p> <p>Iter : Kemudian apa mas B merasa di terima dan di hargai dalam lingkungan saat ini?</p> <p>Itee : Ya di terima</p>	Mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar
150		
155		

160	<p>Iter : Bagaimana peran lingkungan sosial dalam membantu mas B melewati masa-masa sulit?</p> <p>Itee : Ya berperan sekali karena daripada bunuh diri kan ya dukungan sosial penting</p>	
165	<p>Iter : Lalu bagaimana cara mas B menentukan bahwa keputusan yang mas B ambil memang berasal dari diri sendiri?</p> <p>Itee : Ya semua itu kan ada sejarah, sejarah tuh maksudnya yang pernah terjadi kalau melakukan seperti ini dengan cara yang ini seperti apa, itu kan terus di olah, di analisa apa yang terjadi kalau</p>	Bertanggung jawab atas tindakan sendiri dilihat dari aspek kemandirian
170	<p>nggak ada yang tau ya di tanyakan barulah kita memberi keputusan</p> <p>Iter : Apa mas B tipikal orang yang cenderung menghindari atau menghadapi tanggung jawab?</p>	
175	<p>Itee : Tanggung jawab itu kan timbul dari dokumen kita dulu ya balik tadi kalau sudah di pilih ya harus tanggung jawab, ya nggak mungkin di hindari to masa sudah di pilih terus lari itu kan ya namanya nggak tanggung jawab</p>	
180	<p>Iter : Lalu dalam situasi apa mas B merasa paling berani menyampaikan sikap atau opini pribadi dan apa yang biasanya mendukung keberanian tersebut?</p> <p>Itee : Kebenaran itu kan susah to, kebenaran akan selalu menang jadi di terima atau nggaknya</p>	Memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dilihat dari aspek kemandirian
185	<p>kebenaran itu bertentangan liat kondisi juga sih itu juga harus di sampaikan sebelum terjadi sesuatu yang lebih buruk mungkin tak tau, setidaknya kita sudah berusaha memberi tahu supaya nanti kan efeknya kalau kita nggak coba mencegah kan</p>	
190	<p>larinya ke kita juga, tergantung kondisi juga kalau kita sejajar ya di sampaikan tapi kalau itu kira-kira kita menghadapi pimpinan yang otoriter, tidak mau mendengar pendapat itu misalkan tergantung kondisi menangani secara apa</p>	
195	<p>Iter : lalu bagaimana mas B menyesuaikan diri ketika menghadapi perubahan besar dalam hidup?</p> <p>Itee : ya bersyukur dan berdoa minta perlindungan sama Tuhan dan minta bimbingan-Nya karena kan perubahan itu kita belum tau to ya mungkin udah tau faktornya dan besok pas terjun kan ada</p>	Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan dilihat dari aspek penguasaan lingkungan
200	<p>rintangannya seperti apa, ada tantangan seperti apa kan kita ndak tau ya tetap kita harus berdoa</p> <p>Iter : Kemudian apa mas B juga merasa mampu menjaga keseimbangan hidup meskipun berada dalam situasi atau lingkungan yang terus berubah?</p>	



250	Itee : Kalau bijaksanakan itu yang nilai bukan dari diri sendiri ya mungkin ya sudah berusaha untuk mencarikan jalan itu lebih baik lagi	
255	Itee : Bagaimana mas B mengenali potensi atau kemampuan yang di miliki? Apa ada momen tertentu yang membuat mas B sadar akan hal itu? Itee : Ya merasakan apa yang sudah di lakukan sekarang, kira-kira yang di lakukan berjalan baik mana jadi potensi yang baik dan di teruskan	Menyadari potensi diri dilihat dari aspek pengembangan pribadi
260	Itee : Lalu bagaimana reaksi lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, atau tempat kerja terhadap usaha mas B dalam mengembangkan potensi diri? Itee : Mendukung, apapun yang saya lakukan selalu di dukung dan di semangat	
265	Itee : Oke baik mas B, sangat luar biasa sekali jawaban-jawabannya. Terima kasih banyak mas B karena sudah membantu saya menyelesaikan penelitian ini, semoga mas B selalu di berikan kelancaran dalam bekerja dan kesehatan dalam kehidupannya, berkah selalu mas B	Penutup
270	Itee : Amin paling serius mbak hehe.. sama-sama ya.	



## Lampiran 8. Jurnal Penelitian

Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora  
Volume. 6, Nomor. 1 Maret 2026

E-ISSN : 2962-4037; P-ISSN : 2962-4452, Hal. 306-320

DOI: <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v6i1.8890>

Tersedia: <https://researchhub.id/index.php/Khatulistiwa>



### Gambaran *Psychological Well-Being* pada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta

Andressia Yeiza Putri <sup>1\*</sup>, Dhian Riskiana Putri <sup>2</sup>, Sri Ernawati <sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Email : [yeizaandressia@gmail.com](mailto:yeizaandressia@gmail.com)

\*Penulis Korespondensi: [yeizaandressia@gmail.com](mailto:yeizaandressia@gmail.com)

**Abstract.** *The Regional Disaster Management Agency (BPBD) is tasked with disaster management activities in the form of preparedness, namely steps that enable governments, organizations, communities, and individuals to respond to disaster conditions quickly and appropriately. Preparedness efforts also aim to determine the use of resources needed to respond effectively in disaster situations when a disaster occurs and know how to use them. This study aims to analyze the psychological well-being of male field officers at the Surakarta City BPBD. This is revealed through descriptive qualitative methods. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Then the data were analyzed using thematic analysis. The results of the study indicate that the majority of field officers have good psychological well-being, characterized by six aspects, namely self-acceptance, positive relationships with others, independence, environmental mastery, life goals, and personal growth. Field officers can manage themselves and negative emotions, have empathy, and dare to make decisions and take responsibility. Field officers also have good environmental mastery, are able to organize tasks and resources. They have meaning in life, especially through humanitarian contributions and use failure as a driver or motivation to continue learning and developing. This psychological well-being forms the basis of their mental resilience in carrying out humanitarian duties.*

**Keywords:** *BPBD, Disaster, Male Field Officer, Psychological Well-being, Surakarta City*

**Abstrak.** Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) memiliki tugas melakukan kegiatan penanggulangan bencana berupa kesiapsiagaan, yaitu langkah-langkah yang memungkinkan pemerintah, organisasi, masyarakat, komunitas, dan individu untuk merespons kondisi bencana secara sigap dan tepat, upaya kesiapsiagaan juga bertujuan menentukan penggunaan sumber daya yang dibutuhkan untuk tanggap dalam keadaan bencana secara efektif saat bencana terjadi serta mengetahui cara penggunaannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kondisi *psychological well-being* pada petugas lapangan laki-laki di BPBD Kota Surakarta. Hal ini diungkapkan melalui metode kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi. Kemudian data di analisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas petugas lapangan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, ditandai oleh enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Petugas lapangan dapat mengelola diri dan emosi negatif, mempunyai empati, serta berani mengambil keputusan dan bertanggung jawab. Petugas lapangan juga memiliki penguasaan lingkungan yang baik, mampu mengatur tugas dan sumber daya. Mereka memiliki makna dalam hidup, terutama melalui kontribusi kemanusiaan serta menjadikan kegagalan sebagai pendorong atau motivasi untuk terus belajar dan berkembang. Kesejahteraan psikologis ini membentuk dasar ketangguhan mental mereka dalam menjalankan tugas kemanusiaan.

**Kata kunci:** *Bencana, BPBD, Kota Surakarta, Petugas Lapangan laki-laki, Psychological Well-being*

#### 1. LATAR BELAKANG

Bencana adalah serangkaian kejadian yang mengancam dan mengganggu kehidupan serta penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam dan non-alam serta faktor manusia yang berakibat pada terjadinya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian materi, dan dampak psikologis (Danil, 2021). Pengalaman traumatik akibat bencana yang menyebabkan luka atau cacat fisik, kehilangan anggota keluarga atau rekan-rekan terdekat, serta hancurnya harta benda

*Gambaran Psychological Well-Being Ada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta*

dalam waktu singkat akan memicu gangguan psikologis bagi para penyintas. Banyaknya korban jiwa saat bencana disebabkan oleh minimnya pemahaman masyarakat mengenai cara penanganan bencana.

Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) memiliki tugas melakukan kegiatan penanggulangan bencana berupa kesiapsiagaan, yaitu langkah-langkah yang memungkinkan pemerintah, organisasi, masyarakat, komunitas, dan individu untuk merespons kondisi bencana secara sigap dan tepat, upaya kesiapsiagaan juga bertujuan menentukan penggunaan sumber daya yang dibutuhkan untuk tanggap dalam keadaan bencana secara efektif saat bencana terjadi serta mengetahui cara penggunaannya (Telaumbanua et al., 2022). Pembentukan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) menunjukkan kesungguhan dalam menangani bencana alam, terutama terkait mitigasi bencana (Khairina et al. 2024). Pengelolaan organisasi yang efektif serta budaya kerja yang mendukung kemudian ditambah dengan persiapan dan perencanaan terhadap bencana yang matang, dapat memberikan pengaruh yang positif kesejahteraan anggota tim sebelum, selama, dan setelah terjadi suatu peristiwa (Brooks et al., 2019).

Oleh karena hal itu, petugas lapangan yang menangani bencana bisa saja menjadi korban dalam suatu bencana. Tidak semua petugas menerima pelatihan yang memadai, baik dalam aspek psikologis maupun keterampilan teknis sebelum berangkat ke lokasi yang terkena bencana. Reaksi yang muncul bisa berupa rasa terkejut atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terkena bencana (Ahmad et al., 2023). Contohnya, mereka yang kehidupan pribadi atau kariernya terlihat lebih rentan menghadapi masalah kesehatan mental. Menghabiskan waktu terpisah dari rumah atau keluarga, memerlukan dukungan logistik atau pakaian, dan terutama kerugian yang bersifat pribadi, properti, pekerjaan, atau finansial (Brooks et al., 2017). Kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang merupakan salah satu aspek yang memengaruhi dedikasinya terhadap pekerjaan. Efek jangka panjang dari bencana mungkin berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis ini dapat disebut dengan *psychological well-being*.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis disebut sebagai *psychological well-being* yang mencakup penerimaan diri, penguasaan lingkungan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan dan makna hidup, serta merasakan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai oleh tercapainya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan ketiadaan gejala-gejala depresi (Sari & Monalisa, 2021). Pandangan hidup serta sikap mental semacam itu akan menggerakkan individu untuk tidak mudah cepat merasa puas dan akan terus mengoptimalkan keterampilan kerjanya. Kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh petugas dapat menjadi landasan untuk mencapai efektivitas dalam bekerja.

Kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh individu diharapkan dapat menyelesaikan tugas dengan cara yang baik. Jika seseorang menguasai keterampilan dengan baik, maka ia akan berhasil terhadap pekerjaannya (Wahyuni et al., 2023).

Hasil observasi awal dilingkungan BPBD Kota Surakarta menunjukkan bahwa setiap petugas lapangan menghadapi tantangan tersendiri dalam pekerjaan mereka yang mungkin berpengaruh pada kondisi psikologis masing-masing, meskipun terdapat banyak hambatan yang tersembunyi dan mungkin sulit untuk diungkapkan, petugas lapangan tetap berusaha bersikap profesional terhadap perubahan disekitar mereka dengan berbagai masalah yang dialaminya karena tidak hanya mencakup di satu lingkungan saja tetapi juga di lingkup sosial yang meluas. Banyak sekali kasus yang ditanganinya sehingga benar-benar membutuhkan keterampilan khusus dalam penanganannya. Petugas lapangan juga menjalankan tugasnya dengan penuh rasa kasih karena dapat berkontribusi bagi orang-orang disekitarnya. Selain itu, petugas lapangan laki-laki juga memiliki ketegasan dalam mempertahankan pendirian pribadi serta memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dan mengambil sikap sesuai dengan kondisi yang sedang terjadi di lingkungan sekitarnya. Peneliti memilih petugas lapangan laki-laki sebagai informan karena petugas lapangan laki-laki melaksanakan tugasnya memang sangat optimal ketika mendapati kejadian yang tidak terduga. Itu semua karena kesiapan fisik dan mental serta pembekalan ilmu dan prakteknya yang sudah di terapkan sehingga mendapatkan banyak pengalaman. Petugas lapangan laki-laki juga lebih kuat dalam menghadapi suatu kasus yang terkadang membuat kelelahan fisik dan mental serta lebih memikirkan bagaimana agar bisa mencari solusi yang tepat atau alternatif lain dan lebih bisa bekerja dengan cepat menangani korban.

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kondisi individu agar bisa mengelola situasinya untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan ketentraman dalam diri, yaitu melalui meditasi, relaksasi, dan keagamaan agar selalu mendapat kemudahan dalam menjalani hidup dan pekerjaan, kemudian dalam situasi yang tidak stabil, rasa syukur juga sangat diperlukan untuk mengekspresikan emosi positif maupun negatif dari petugas lapangan, karena dengan bersyukur dapat mendorong individu untuk maju dengan semangat tinggi. Meski kadang merasa kecewa, frustrasi, tidak puas, dan akhirnya menghambat pertumbuhan serta perkembangannya, petugas lapangan tetap bangga kepada dirinya sendiri karena mampu menerima segala keadaannya. Apabila seseorang tidak memiliki sikap positif dalam mengelola diri, maka mereka tidak akan terbiasa menghadapi kasus atau masalah besar dan kurang mampu memberikan dukungan kepada orang lain akibat rendahnya kesejahteraan psikologisnya. Para petugas lapangan laki-laki memiliki cara tersendiri dalam menghadapi tantangan atau masalah, seperti melakukan evaluasi

atau refleksi diri yang juga perlu dilakukan. Jika seseorang tidak mampu mengevaluasi dirinya, maka ia akan kesulitan untuk tumbuh dan berkembang di masa depan karena fokus hanya pada masalah tanpa mencari solusi atau jalan keluar. Berdasarkan berbagai pengalaman yang sudah banyak dijalani oleh petugas lapangan juga banyak mendapatkan pembelajaran hidup yang menjadikannya lebih bijaksana dan lebih kuat karena tidak semua hal dapat berjalan sesuai dengan harapan namun belajar melewatinya dengan keikhlasan serta kesabaran yang mungkin tidak mudah untuk diterimanya, maka dari hal tersebut, peneliti ingin menelaah lebih dalam mengenai “Gambaran *Psychological Well-Being* pada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta”.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*) (Najera et al., 2009). Mengamati dari keadaan pribadi, individu dapat beradaptasi dengan tekanan yang ada. Teori PWB yang dikembangkan oleh Ryff, mengarah kepada persepsi seseorang mengenai kegiatan kehidupan sehari-hari yang dilakukannya. Segala kegiatan yang melibatkan proses pikiran dan perasaan dari kondisi mental yang bersifat negatif hingga menuju kondisi mental yang positif dinamakan *psychological well-being* (Jefuna & Erdiansyah, 2020).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ryff (Najera et al., 2009), yang menyatakan bahwa aspek-aspek yang menyusun *psychological well-being* antara lain: penerimaan diri (*self-acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pengembangan diri (*personal growth*). Adanya perasaan sejahtera dalam diri akan membuat individu, dalam hal ini adalah petugas lapangan laki-laki untuk sanggup bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidupnya.

Petugas lapangan merupakan tim yang bertugas melaksanakan kegiatan kaji cepat bencana dan dampak bencana, pada saat tanggap darurat, meliputi penilaian kebutuhan, penilaian kerusakan dan kerugian dalam penanggulangan bencana petugas lapangan bertugas meninjau secara cepat dan tepat di lokasi bencana dalam waktu tertentu. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi luas area bencana, jumlah korban, kerusakan pada prasarana dan sarana, gangguan terhadap fungsi pelayanan umum dan pemerintahan, serta kemampuan sumber daya alam maupun buatan. Selain itu, mereka juga memberikan saran yang tepat dalam upaya penanganan bencana. Tugas tambahannya adalah membantu SATKORLAK PB/BPBD Provinsi atau SATLAK PB/BPBD Kabupaten/Kota dalam

mengkoordinasikan sector-sektor yang terkait dalam penanganan darurat bencana (Khikma & Sofwan, 2021).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu proses penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena manusia atau sosial dalam mengembangkan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disampaikan secara verbal, melaporkan pandangan mendalam yang diperoleh dari informan, serta dilakukan dalam konteks yang alamiah (Fadli, 2021). Alasan peneliti memilih metode kualitatif adalah untuk memperoleh data secara alami tentang kesejahteraan psikologis petugas lapangan laki-laki di BPBD Kota Surakarta. Informan dalam penelitian ini terdiri dari tujuh petugas lapangan laki-laki sebagai informan utama dan dua informan pendukung, yaitu pengolah data informasi serta pengolah data penyelamatan dan evakuasi korban bencana. Di bawah ini dijelaskan bahwa terdapat 7 informan utama dengan rentang usia antara 31 hingga 43 tahun. Lama bekerja rata-rata informan sekitar 5 hingga 8 tahun.

**Tabel 1.** Data Subjek.

Nama (inisial)	Usia	Status	Lama Bekerja	Jabatan
BI	31 Tahun	Menikah	8 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
RC	34 Tahun	Menikah	8 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
AF	33 Tahun	Menikah	8 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
DS	36 Tahun	Menikah	7 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
RA	37 Tahun	Menikah	5 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
H	43 Tahun	Menikah	7 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
H	43 Tahun	Menikah	8 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan

Penelitian ini dilakukan di Badan Penanggulangan Bencana Daerah yang terletak di Jl. Yosodipuro 162, Mangkubumen, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta. Teknik pengumpulan data yang

*Gambaran Psychological Well-Being Ada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta*

dilakukan pada penelitian ini, yaitu dengan observasi, wawancara, serta dokumentasi. Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan teknik untuk menganalisis data kualitatif. Ini mencakup pengenalan dan penyampaian pola dalam kumpulan data yang kemudian diuraikan menurut makna alaminya (Naeem et al., 2023).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilaksanakan pada masing-masing subjek penelitian melalui metode wawancara dan observasi, peneliti mampu menemukan adanya kesejahteraan psikologis yang baik dari mayoritas subjek merupakan petugas lapangan di BPBD Kota Surakarta. Kemudian hasil observasi yang dilihat dari *rating scale* 1= kurang sekali, 2= kurang, 3=sedang, 4= baik, 5= baik sekali.

**Tabel 2.** Rating Scale.

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Rating Scale				
			1	2	3	4	5
1.	Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri				✓	
		Memiliki kesadaran diri yang tinggi				✓	
		Mampu menerima masa lalu				✓	
2.	Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with others</i> )	Memiliki rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain					✓
		Mampu menjalin kerja sama dan komunikasi yang sehat				✓	
		Mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar			✓		
3.	Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	Memiliki ketegasan dalam mempertahankan prinsip atau pendirian pribadi				✓	

		Bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan sendiri	✓
		Memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dan mengambil sikap	✓
4.	Penguasaan Lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	Mampu menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis	✓
		Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan	✓
		Mampu memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara optimal	✓
		Mampu menghadapi tekanan atau tantangan dari lingkungan sekitar	✓
5.	Tujuan Hidup ( <i>purpose in life</i> )	Merasa bahwa hidup memiliki makna dan arti penting	✓
		Memiliki motivasi internal untuk berkembang dan memberi kontribusi	✓
6.	Pertumbuhan Pribadi ( <i>personal growth</i> )	Merasa bahwa diri terus berkembang dan belajar dari pengalaman	✓
		Mampu mengevaluasi diri secara reflektif	✓
		Menyadari potensi diri dan berusaha mewujudkannya	✓

---

*Gambaran Psychological Well-Being Ada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta*

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat digambarkan bahwa petugas lapangan di BPBD Kota Surakarta rata-rata memiliki kesejahteraan psikologis dalam kehidupan maupun pekerjaannya. Menurut Ryff, Kesejahteraan psikologis terdiri dari enam komponen, yaitu penerimaan diri, tujuan hidup, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan diri (Christianto, 2010). Hasil penelitian dari keenam aspek *psychological well-being* tersebut terlihat dimiliki oleh mayoritas informan pada penelitian ini.

Dilihat dari aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) bahwa informan rata-rata mampu mengakui dan memahami keterbatasan serta kekuatan mereka dalam menghadapi situasi darurat. Individu dapat menerima bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan dan bahwa emosi negatif seperti ketakutan, kesedihan atau kemarahan adalah respon alami terhadap stres. Alih-alih menyangkal atau menekan perasaan sulit, informan mampu memproses dan menggabungkan pengalaman tersebut ke dalam pemahaman diri mereka. Penting untuk mencegah perkembangan masalah kesehatan mental dalam jangka panjang termasuk penerimaan terhadap diri sendiri maupun takdir. Informan juga merasa tidak mudah terguncang oleh hasil yang tidak sesuai harapan karena para petugas lapangan telah menerima bahwa kehidupan, terutama dalam konteks bekerja di bidang kebencanaan, seringkali tidak berjalan sesuai rencana. Seringkali informan mendapatkan kritik dari lingkungan sekitar mereka tetapi daripada terjatuh dalam penyesalan atau kritik diri yang berlebihan, informan dapat belajar dari pengalaman negatif, mampu menyesuaikan, dan terus berkembang serta tidak takut jika mencari pengalaman baru. Meskipun pekerjaan dibidang kebencanaan dapat menguras energi dan menantang nilai-nilai pribadi, individu dengan penerimaan diri yang kuat mampu mempertahankan rasa harga diri dan keberhargaan mereka. Setiap informan memiliki pengalaman berharganya masing-masing dan pengalaman tersebut membuat individu merasa bangga terhadap diri sendiri karena dari pengalaman tersebut, informan mampu melihat diri sendiri dari sudut pandang yang berbeda bukan dari sisi buruknya saja namun informan juga menyadari bahwa melihat diri sendiri dari sisi yang baik merupakan ungkapan rasa syukur yang selama ini sudah melewati berbagai masalah ataupun rintangan dalam hidup yang sulit untuk diterima namun setiap individu selalu belajar untuk hidup lebih bahagia dan mengikhlaskan setiap peristiwa pahit yang pernah diluar kendali. Informan menyadari bahwa adanya perubahan dalam hidup karena setiap hari pasti ada perubahan yang dialami serta belajar dari masa lalu termasuk pengalaman buruk maupun pengalaman baik tetap menerimanya agar dapat menata masa depan yang lebih baik.

Kemudian dari aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) rata-rata informan memiliki rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain akan tetapi individu tidak selalu mengekspresikan empati tersebut karena hal tersebut merupakan basic dasar dari manusia. Informan tidak bisa merasa mengekspresikan empati tersebut karena menganggap hal tersebut sudah

alamiah, seburuk-buruknya manusia pasti terdapat nilai plus atau baiknya sudah di simbolkan dengan keseimbangan untuk menjalankan kehidupan. Jadi, informan beranggapan sejahat-jahatnya manusia pasti masih memiliki belas kasihan terhadap orang lain. Informan berpikir jika ingin berempati kepada orang lain tidak harus selalu di tunjukkan melalui ekspresi agar disegani namun berempati dengan orang lain merupakan sebuah ungkapan yang murni lahir dari hati untuk tergerak menolong orang lain. Hanya dengan membantu dari hal-hal yang kecil sangatlah berarti bagi mereka bahkan sudah menjadi kebahagiaan tersendiri dapat menolong sesama tanpa pamrih karena sudah terlalu sering melakukan pertolongan atau kegiatan pertolongan jadi rasa empati kepada orang yang lebih membutuhkan bantuan sampai tidak dapat diekspresikan dan diakui. Setiap individu juga memiliki motivasi yang berbeda-beda. Informan menyatakan sebisa mungkin dirinya dapat berguna bagi orang lain dan tidak ada keterpaksaan dalam diri jika ingin membantu orang lain tanpa memandang suku, agama, atau ras. Selain itu, keluarga juga menjadi sumber motivasi diri dan menyebarkan kasih terhadap sesama karena dapat meningkatkan energi sebab individu meyakini disaat menabur pasti akan menuai. Kemudian, lingkungan sosial yang mendukung juga berperan sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan diri dan optimalisasi dalam pekerjaannya karena jika kurangnya dukungan sosial, hal ini dapat menimbulkan efek negatif dalam penyesuaian diri dengan rekan-rekan yang lain untuk dapat bekerja sama dan berkembang. Informan juga selalu memberikan dukungan kepada rekan-rekannya dengan mengajarkan setiap hal yang mungkin dari anggota timnya belum mendapatkan praktek atau pengajaran. Rata-rata informan menekankan pentingnya koordinasi, komunikasi, sapa, dan keterbukaan. Agar terjalin kerja sama yang baik maka diperlukan bimbingan dengan rekan-rekan yang lainnya bahkan saat menghadapi ketidaknyamanan atau permasalahan dengan orang lain, beberapa informan memilih untuk diam dan mengalah daripada mencari konflik namun informan juga membimbing setiap rekan-rekannya dengan memahami serta mengerti kondisi satu sama lain. Untuk memahami karakter rekan kerja satu tim memang diperlukan karena menjalin ikatan yang positif juga menjadi sumber utama dukungan untuk menjaga keseimbangan antara komitmen pribadi dan hubungan sosial. Di sisi lain, informan juga menetapkan batasan yang jelas dan menghormati batasan orang lain karena informan berpikir jika hanya mencampuri urusan orang lain atau hak orang lain, hal tersebut hanya akan memperburuk masalah yang ada. Dalam menjalankan tugasnya, informan juga harus dapat profesional karena jika tidak, akan sangat sulit mengontrol dirinya sendiri. Maka dari hal tersebut, informan juga mencoba untuk melepaskan rasa benci dan memaafkan kesalahan, baik dari diri sendiri maupun orang lain karena sangat penting untuk menjaga keharmonisan dalam jangka panjang walaupun harus merasakan sakit yang dipendam namun akan membaik jika lebih memiliki rasa kasih dan pengampunan serta mengikhlaskan kejadian yang telah berlalu.

*Gambaran Psychological Well-Being Ada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta*

Dari aspek kemandirian (*autonomy*) setiap informan berani untuk mengambil resiko yang diperhitungkan, menghadapi tantangan, dan belajar dari kesalahan berdasarkan pilihan mereka sendiri. Informan tidak hanya stuck di permasalahan tersebut melainkan terus berkembang dan mewujudkan potensi mereka. Setiap keputusan yang diambil oleh seluruh informan dalam menjalankan pekerjaannya bukanlah berasal dari keterpaksaan namun benar-benar murni berasal dari dirinya sendiri. Informan juga berpegang pada nilai-nilai serta keyakinan pribadi, mereka tidak membiarkan emosi mengendalikan tindakan mereka namun mengolahnya sesuai dengan tujuan dan prinsip pribadi. Informan juga mengakui bahwa kesuksesan maupun kegagalan adalah hasil dari keputusan dan usaha pribadi, bukan hanya faktor eksternal. Mereka melakukan sesuatu karena melihat dari potensinya, bukan karena terpaksa atau ingin mendapatkan imbalan. Setiap informan juga seringkali mengevaluasi opsi secara logis dan memilih jalur yang paling sesuai dengan tujuannya karena yang terpikirkan tidak hanya rencana waktu dekatnya saja namun juga dengan rencana untuk kedepannya agar lebih berhati-hati ketika mengambil sebuah keputusan dan juga memiliki rencana cadangan untuk mempersiapkan segala sesuatunya supaya dapat mengurangi penyesalan dan ketidakpastian. Rata-rata informan juga tidak bergantung pada orang lain untuk kebahagiaan atau validasi. Informan juga menjalin hubungan karena merasa percaya diri agar bisa saling menghormati dan menghindari hubungan yang toxic.

Lalu dilihat dari aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) rata-rata informan menunjukkan keyakinan pada kemampuannya untuk menangani korban dan tanggung jawabnya sehari-hari dalam pekerjaan maupun kehidupannya. Meskipun informan terkadang memiliki kesibukkan yang padat namun informan selalu menemukan cara untuk menyelesaikan semua tugasnya dengan baik. Jika terkadang merasa cemas atau stres, mereka sudah mempunyai cara tersendiri untuk mengatasinya. Beberapa informan juga memanfaatkan peluang yang ada dilingkungan mereka, baik itu peluang karir atau sosial serta dapat menggunakan sumber daya yang tersedia secara efisien. Ketika mengalami keterbatasan sumber daya pun, setiap informan sudah memiliki perencanaannya sendiri agar saat bertugas mampu bertanggung jawab atas tindakannya sesuai dengan prosedur atau arahan yang diberikan supaya semua dapat berjalan dengan baik tanpa adanya hambatan namun informan juga memahami kapasitas tim dan melakukan prioritas dengan memastikan semua ditangani secara bertahap. Kemampuan untuk menguasai lingkungan juga menjadi penentu dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi informan karena menurutnya jika tanpa penguasaan lingkungan yang memadai, petugas bisa merasa kewalahan dan rentan terhadap stress, burnout, hingga bermasalah pada kesehatan mentalnya karena tuntutan pekerjaan yang tinggi dan dihadapkan pada situasi yang tidak terduga. Dari pernyataan informan mengenai sumber daya yang terbatas, para petugas lapangan harus sigap mempersiapkan keperluan

sebelum bertugas seperti personil, peralatan, atau informasi serta mampu mengelola logistik secara optimal karena mereka tidak hanya menunggu instruksi, tetapi juga proaktif dalam mencari solusi. Setiap informan memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan di bidangnya dan berani dalam mengambil suatu keputusan dengan tegas. Rasa percaya diri ini bukan berarti mengabaikan risiko, melainkan keyakinan pada kapasitas diri untuk mengelola risiko tersebut.

Selanjutnya dari aspek tujuan hidup (*purpose in life*) informan menyatakan bahwa memaknai pengalaman baik maupun buruk sebagai pembelajaran. Setiap individu juga menyadari bahwa pekerjaannya saat ini memberikan kontribusi bagi orang lain karena dapat membantu ketika mengalami kesusahan dan hanya dengan ucapan terima kasih saja sudah cukup membuat senang para petugas lapangan. Rata-rata informan dapat menerima pekerjaannya saat ini dengan sangat baik serta merasa bahwa makna hidup dapat ditemukan ketika seseorang dihadapkan pada masalah yang berat dan mencapai titik terendah. Setiap individu juga sering mengapresiasi dirinya sendiri serta bangga dengan pekerjaan dan kehidupannya saat ini. Dorongan yang diberikan pun berasal dari diri sendiri serta orang lain yang terinti adalah dari keluarga serta anak karena informan beranggapan bahwa dorongan paling kuat serta paling membangkitkan semangat jika keluarganya mampu mensupport apapun yang dilakukan ataupun yang menjadi pekerjaannya. Walaupun ada beberapa dari informan yang awal keluarganya kurang mendukung pekerjaannya namun individu mencoba meyakinkan bahwa pekerjaannya membawa banyak manfaat serta berguna bagi masyarakat karena berhubungan dengan kemanusiaan yang pada dasarnya individu sudah lama ikut serta dalam penanganan kebencanaan untuk menolong banyak orang yang membutuhkan uluran tangan. Informan menjalankan pekerjaannya juga dengan penuh keikhlasan karena dapat menghidupi keluarganya. Bagi mereka, tujuan hidup adalah selalu berbuat baik dan memberikan kontribusi kepada masyarakat luas.

Terakhir dari aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*), rata-rata informan menjadikan kegagalan sebuah motivasi untuk terus belajar dan secara aktif mengupgrade diri, karena pekerjaan di BPBD membutuhkan inovasi dan teknik baru untuk merefresh skill. Petugas lapangan juga seringkali meyakini bahwa semakin bertambahnya usia perubahan selalu hadir dan harus di jalani dengan berani keluar dari zona nyamannya untuk merubah hidup dari yang negatif menjadi positif sebagai hasil dari pengalaman hidup dan informan menganggap pengalaman sebagai guru terbaik akan tetapi terdapat informan yang masih berusaha untuk keluar dari zona nyamannya. Beberapa informan ada yang merasa puas dengan pekerjaannya namun terdapat informan yang menganggap jangankan cepat untuk merasa puas karena setiap pekerjaan yang dilakukan juga membutuhkan usaha serta keterampilan yang berbeda-beda oleh sebab itu setiap informan juga harus bisa belajar dan mengembangkan skill dan bakat yang mungkin perlu dikembangkan karena melihat dari kegagalan

*Gambaran Psychological Well-Being Ada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta*

sebagai pembangun semangat untuk bekerja lebih baik. Di sisi lain, Mereka juga mencari hal positif untuk mengembangkan potensi diri biasanya melalui hobi, olahraga maupun kegiatan keagamaan. Rata-rata informan menikmati setiap proses dalam pekerjaannya dengan mengikuti pelatihan dan tugas di berbagai tempat bahkan ada salah satu informan yang menggunakan biayanya sendiri di awal karirnya sebagai relawan. Informan juga bangga akan kemampuannya untuk terus menolong sesama hingga saat ini. Para petugas lapangan menekankan pentingnya menjaga pikiran tetap jernih, hati jernih dan sabar sebagai kunci ketenangan serta mencapai kesejahteraan psikologis agar dapat menjaga suasana hati tetap positif.

Berdasarkan data diatas, para petugas lapangan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang mendalam, ditandai oleh adanya penerimaan diri terhadap keterbatasan dan emosi negatif dan mampu mengubah kritik menjadi pembelajaran daripada menyangkalnya. Individu yang memiliki penerimaan diri baik sangat menghargai ketenangan pikiran dan secara sadar berupaya mencapai kedamaian batin. Dengan penerimaan ini, seseorang akan mengalami ketentraman dan kedamaian (Jefuna & Erdiansyah, 2020). Dalam hal hubungan positif dengan orang lain terwujud dalam empati dan kepedulian tulus yang menjadi motivasi petugas lapangan. Keluarga dan lingkungan sosialnya juga mendukung mereka dalam menjalankan pekerjaannya. Mereka tahu pentingnya komunikasi yang baik dan berusaha saling mengampuni kesalahan agar dalam tim bisa bekerja sama dengan harmonis. Petugas lapangan juga memiliki kemandirian yang tinggi. Artinya, mereka berani membuat keputusan sendiri, mengambil risiko yang sudah diperhitungkan, dan bertanggung jawab penuh atas pilihan mereka. Mereka tidak bergantung pada validasi orang lain untuk merasa bahagia. Petugas lapangan menunjukkan penguasaan lingkungan yang luar biasa, setiap individu sangat percaya diri dalam menangani tugas-tugas lapangan yang sulit. Mereka bisa mengatur jadwal yang padat dan sumber daya yang terbatas dengan baik serta selalu proaktif mencari solusi. Kemampuan ini sangat penting agar petugas lapangan tidak mudah stres atau kelelahan. Mereka merupakan tulang punggung keluarga dan penopang utama tenaga kerja. Ketahanan mental yang memberikan dan dorongan untuk memandang keadaan sulit sebagai kesempatan yang bermanfaat serta kemampuan untuk tetap sehat meskipun menghadapi kondisi yang penuh tekanan (Qiu et al., 2024). Semua ini terhubung dengan tujuan hidup mereka, yaitu memberikan kontribusi kemanusiaan yang memberikan makna mendalam pada setiap tindakan mereka. Terakhir, kegagalan tidak membuat mereka menyerah, justru menjadikan motivasi untuk terus belajar dan mengasah keterampilan baru. Mereka berani keluar dari kebiasaan lama demi menjadi pribadi yang lebih baik dan selalu berusaha menjaga pikiran serta hati tetap jernih dan sabar sebagai fondasi ketenangan dan pertumbuhan diri. Pertumbuhan pribadi sangat penting agar individu mampu optimal dalam berfungsi secara psikologis,

yaitu bagaimana seseorang dapat mengembangkan potensi dalam dirinya dan tumbuh sebagai manusia secara utuh (Distina, 2019).

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk menggali informasi terkait kesesuaian *psychological well-being* pada individu dengan tuntutan pekerjaan yang mencakup aspek sosial dan kehidupan pribadi. Dari hasil di atas, dapat di simpulkan bahwa penelitian terhadap mayoritas petugas lapangan laki-laki di BPBD Kota Surakarta menunjukkan kesejahteraan psikologis yang kuat, hal ini terlihat dari kemampuan mereka untuk menerima diri secara penuh termasuk emosi negatif dan pengalaman yang sulit, serta membangun hubungan positif melalui empati dan dukungan dari lingkungan sosial. Selain itu, petugas lapangan juga menunjukkan kemandirian dalam membuat keputusan berdasarkan nilai-nilai pribadi, memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dalam mengelola sumber daya secara lebih efisien dan percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Petugas lapangan juga menemukan tujuan hidup yang bermakna melalui kontribusi kemanusiaan yang dilakukan dengan tulus, serta terus mengalami pertumbuhan diri dengan menjadikan kegagalan sebagai dorongan atau motivasi untuk belajar dan berkembang. Oleh karena itu, semua aspek tersebut saling terkait dan membentuk dasar ketangguhan mental, ketulusan hati, serta makna hidup dalam melaksanakan tugas kemanusiaan.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, M., Hardiyati, H., & Salaka, A. S. (2023). Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Relawan Bencana Melalui Pelatihan Mindfulness. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 17-25. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2644>
- Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., & Rubin, G. J. (2019). Melindungi kesejahteraan psikologis staf yang terpapar bencana atau keadaan darurat di tempat kerja: sebuah studi kualitatif. *BMC Psychology*, 0, 1-11.
- Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2017). Social and occupational factors associated with psychological wellbeing among occupational groups affected by disaster: a systematic review. *Journal of Mental Health*, 26(4), 373-384. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1294732>
- Christianto, L. P. (2010). TINGKAT KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PARA PETUGAS POS PENGAMATAN GUNUNGAPI DI PULAU JAWA DAN BALI (Vol. 15). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, Fakultas Psikologi.

- Danil, M. (2021). *Manajemen Bencana Alam*. Universitas Dharmawangsa, November, 7-14. <https://proceeding.dharmawangsa.ac.id/index.php/PROSUNDHAR/article/viewFile/2/25>
- Distina, P. P. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39-59. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33-54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Jefuna, N., & Erdiansyah, R. (2020). Bimbingan Mitigasi Bencana sebagai Social Support dan Psychological Well Being terhadap Resiliensi Warga Desa Tangguh Bencana. Skripsi, 3(1), 19-25. <http://www.unhas.ac.id/tahir/BAHAN-KULIAH/00-Fika-data/TESIS%20LENGKAP%20dr.%20Zulfikar%20T>
- Khairina, S. H., Hans, A., & Arif, I. A. (2024). EFEKTIVITAS KEBIJAKAN PENANGGULANGAN BENCANA DALAM KONTEKS PEMBANGUNAN DAERAH: STUDI KASUS KOTA MAKASSAR. *Effectiveness of Disaster Management Policies in the Context of Regional Development: A Case Study. Journal of Development Policy and Management Review (DPMR)*, 4(2), 107-128. <https://doi.org/10.61731/dpmr.v4i2.36264>
- Khikma, F. F., & Sofwan, I. (2021). Efektivitas Tim Reaksi Cepat. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227-238.
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K., & Ranfagni, S. (2023). A Step-by-Step Process of Thematic Analysis to Develop a Conceptual Model in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22(Oktober), 1-18. <https://doi.org/10.1177/16094069231205789>
- Najera, P., Moyano, F., & Lopez, J. (2009). Secure integration of RFID technology in personal documentation for seamless identity validation. *Advances in Soft Computing*, 51(2), 134-138. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-85867-6\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-540-85867-6_16)
- Qiu, C., Zhang, L., Qi, P., Miao, Y., Han, H., Hu, X., & Gao, Y. (2024). Status fisik dan psikologis petugas bantuan darurat pada acara kesehatan masyarakat besar: studi deskriptif kualitatif. *BMC Kesehatan Masyarakat*, 1-8.
- Sari, M. A., & Monalisa, A. (2021). Psychological Well-Being Karyawan Studi Literatur. *Syntax Idea*, 3(1), 161-170. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i1.863>
- Telaumbanua, Y., Nababan, D., Tarigan, F. L., Warouw, S. P., Siagian, M. T., & Sitorus, M. E. J. (2022). Kesiapsiagaan Petugas Dalam Menghadapi Bencana (Studi Kasus Di Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Nias Utara. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan*

E-ISSN : 2962-4037; P-ISSN : 2962-4452, Hal. 306-320

*Masyarakat*, 6(1), 399-417. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3436>  
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3436>

Wahyuni, A. T., Sadili, F., Jamilati, N., & Anshori, M. I. (2023). Productivit & psychology well-being. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 1(4), 271-294. <https://doi.org/10.54066/jikma.v1i4.505>

